

# Relato de Experimentação da Técnica de Mais 1 Ano de Vida Intrafísica

Experiment Report of the “One More Year of Intrapysical Life” Technique  
Relato de Experimentación de la Técnica de Más 1 Año de Vida Intrafísica

Álvarez Dantas\*

\* Psicólogo. Voluntário da *Reaprendentia* – Associação Internacional de Parapedagogia e Reeducação Conscencial.

*alvarezdantas@gmail.com*

Texto recebido para publicação em 07.02.11.

## Palavras-chave:

Dessoma  
Planejamento  
Recéxis  
Tanatofobia

## Keywords:

Desoma  
Existential recycling  
Planning  
Thanatophobia

## Palabras-clave:

Desoma  
Planeamiento  
Recexis  
Tanatofobia

## Resumo:

O presente artigo expõe a experiência do autor na aplicação da técnica de *mais 1 ano de vida intrafísica* entre os anos de 2008 e 2009. São apresentados: as considerações sobre a metodologia utilizada pelo autor no planejamento e na avaliação da aplicação da técnica; os resultados alcançados; as falhas e os acertos observados; os traços conscienciais atuantes; as reflexões pessoais advindas das repercussões ocorridas; os aprimoramentos e otimizações sugeridos, visando a obtenção de melhores resultados na experimentação da técnica.

## Abstract:

This article is aimed at exposing the author's experience in applying the “One more year of intrapysical life” technique between 2008 and 2009. Topics introduced: considerations about the methodology used by the author in planning and evaluating the employment of the technique; results achieved; failures and achievements observed; active consciencial traits; personal reflections arising from the repercussions; improvements and optimizations suggested in order to obtain better results with the technique trial.

## Resumen:

El presente artículo visa exponer la experiencia del autor en la aplicación de la Técnica de Más 1 Año de Vida Intrafísica entre los años 2008 y 2009. Son presentadas: las consideraciones sobre la metodología utilizada por el autor en el planeamiento y en la evaluación de la aplicación de la técnica; los resultados alcanzados; los fallos y los aciertos observados; los rasgos conscienciales actuantes; las reflexiones personales advenidas de las repercusiones ocurridas; los aprimoramientos y optimizaciones sugeridas, visando la obtención de mejores resultados en la experimentación de la técnica.

## INTRODUÇÃO

**Conversa.** Este autor conheceu a técnica de *mais 1 ano de vida intrafísica* (TM1AVI), proposta pelo médico e pesquisador da Conscienciologia Waldo Vieira, no tratado *700 Experimentos da Conscienciologia* (1994, p. 607), durante uma conversa com uma voluntária do Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC) em Natal, RN, em 2003.

**Ferramenta.** A conversa insuflou a motivação pessoal em experimentar a técnica, a partir da análise de que a mesma seria uma boa ferramenta a ser utilizada na promoção da *correção de rota existencial* almejada.

**Histórico.** Antes da aplicação da TM1AVI, cuja experimentação fomentou a escrita deste artigo, foram “planejadas” e iniciadas outras três tentativas de experimentação da técnica: a primeira em 2003 (mês de início não registrado); a segunda em janeiro de 2004; e a terceira, em novembro de 2005.

**Abandono.** Nas três tentativas, ocorreu o abandono da experimentação antes da conclusão dos 365 dias de aplicação da técnica.

**Última.** A 4ª experimentação foi planejada e iniciada no primeiro trimestre de 2008, após a mudança do antigo domicílio do autor, Natal, RN, para Foz do Iguaçu, PR.

**Objetivo.** A escrita do presente artigo tem como objetivo geral apresentar as experiências do autor com a aplicação da TM1AVI, em especial a última experimentação, iniciada em 2008 e concluída em 2009.

**Específicos.** São objetivos específicos deste artigo, listados em ordem alfabética:

1. **Autoconscienciometria.** Expor os traços e tendências pessoais promotores e dificultadores da realização da técnica.
2. **Labcon.** Apresentar, através da exposição do laboratório consciencial pessoal, os acertos, as falhas e omissões observadas e as reflexões advindas da aplicação da técnica.
3. **Planejamento.** Expor os aprendizados do autor com a elaboração do planejamento da técnica.
4. **Resultados.** Apresentar os resultados pessoais obtidos com a aplicação da técnica.
5. **Otimizações.** Sugerir aprimoramentos e otimizações para a aplicação da técnica, a partir da experimentação do autor.

**Seções.** Este artigo está dividido em 7 seções, dispostas na ordem cronológica das autopesquisas e dos acontecimentos vivenciados antes, durante e depois da 4ª aplicação da TM1AVI: *a técnica de mais 1 ano de vida intrafísica; planejamento da técnica; considerações sobre a metodologia desenvolvida para a aferição dos resultados; resultados obtidos; repercussões pessoais da suposição da autodessona; avaliação do experimento e considerações finais.*

## A TÉCNICA DE MAIS 1 ANO DE VIDA INTRAFÍSICA

**Técnica.** A TM1AVI consiste na planificação máxima dos esforços conscienciais pró-evolutivos, a partir da suposição de que a pessoa terá pela frente, conforme explícita o próprio nome, apenas mais 1 ano de existência na dimensão intrafísica (VIEIRA, 1994, p. 607).

**Avaliação.** A técnica consiste na pessoa avaliar, a partir da autorreflexão, como pretende deixar esta vida humana, ao final dos próximos 365 dias, e priorizar o que é mais importante para o seu atual momento evolutivo, otimizando ao máximo o tempo e atividades pessoais.

**Década.** Segundo Vieira (1994, p. 607), a assunção da postura de que terá apenas mais 12 meses de vida proporcionará “forças, inspirações e motivações para realizar em apenas um ano, o equivalente a – pelo menos – 1 década de atribuições das que devem ser cumpridas em sua proéxis”.

**Realismo.** Quanto maior for o nível de realismo e o comprometimento que a pessoa mantiver durante a aplicação da técnica, notadamente no tocante à dessona próxima, mais amplos e melhores serão os resultados alcançados.

**Catálises.** A TM1AVI é um instrumento para a obtenção de catálises evolutivas, possibilitando à pessoa realizar reciclagens existenciais e intraconscienciais mais intensamente, abandonando inutilidades e assumindo posturas íntimas mais positivas.

## PLANEJAMENTO DA TÉCNICA

**Metodologia.** Na organização da TM1AVI, experimentada entre os anos de 2008 e 2009, foi empregada metodologia inspirada no modelo de elaboração de planejamentos estratégicos, processo administrativo inicialmente desenvolvido para ser aplicado em organizações, podendo ser definido como o “desenvolvimento de processos, técnicas e atitudes administrativas, as quais proporcionam uma situação viável de avaliar as implicações futuras de decisões presentes” (OLIVEIRA, 2002, p. 36), ampliando a probabilidade de alcançar objetivos, desafios e metas estabelecidos.

**Fases.** O modelo pessoal criado para a elaboração do planejamento da TM1AVI, a partir dos conceitos e metodologia utilizados na elaboração de planejamentos estratégicos, é composto de sete fases, dispostas em ordem cronológica:

1. **Megafoco.** Definição do megafoco pessoal para a aplicação da técnica.
2. **Variáveis.** Levantamento das variáveis pessoais e ambientais promotoras e dificultadoras da melhor realização da técnica, entre elas: temperamento, trafores, trafores, tendências pessoais e elementos facilitadores e complicadores da mesologia local.
3. **Autorreflexão.** Autorreflexão sobre os aspectos mais sérios a serem trabalhados nos 365 dias de duração do experimento, a partir da realização do autodiagnóstico sobre a situação pessoal no início da aplicação da técnica.
4. **Prospectiva.** Elaboração da prospectiva pessoal em relação aos aspectos mais relevantes observados na autorreflexão.
5. **Objetivos.** Definição dos objetivos, metas e prazos para a experimentação da técnica, necessários à obtenção das reciclagens prioritárias visando o alcance do megafoco.
6. **Estratégias.** Desenvolvimento de estratégias visando potencializar a utilização dos trafores e minimizar a influência dos trafores pessoais, no intuito de alcançar os objetivos e metas propostos.
7. **Avaliação.** Determinação da periodicidade do acompanhamento da técnica, com a definição das datas para a realização da avaliação e, se necessário, de revisões no planejamento.

**Norteadores.** A partir do levantamento das reciclagens prioritárias, 9 objetivos foram elencados para nortear a aplicação da técnica, listados na tabela a seguir em ordem alfabética do tema central, conjuntamente com o número de metas estabelecido para cada objetivo:

**Tabela 1:** Listagem dos objetivos e do número de metas do planejamento.

	TEMA CENTRAL	OBJETIVO	Nº de METAS
1	<b>Autodiscernimento</b>	Ampliação do autodiscernimento.	06
2	<b>Auto-organização</b>	Ampliação da organização de atividades e objetos.	10
3	<b>Cerebelo</b>	Redução da impulsividade e controle da psicomotricidade.	06
4	<b>Dessomatologia</b>	Organização da dessoma.	04
5	<b>Energossomatologia</b>	Ampliação da autossuficiência energética.	07
6	<b>Mnemossomatologia</b>	Investimento na melhoria da memória.	04
7	<b>Profissão</b>	Estabelecimento profissional em Foz do Iguaçu, PR.	09
8	<b>Soma</b>	Ampliação da saúde e dos cuidados somáticos.	11
9	<b>Tenepes</b>	Investimento na tenepes.	04
<b>NÚMERO TOTAL DE METAS:</b>			<b>61</b>

**Metas.** Para cada uma das metas do planejamento, foram especificados periodicidade e prazos para o início e encerramento.

**Vigência.** A técnica foi iniciada às 8 horas do dia 30 de março de 2008, domingo, e encerrada no dia 30 de março de 2009, segunda-feira, no mesmo horário.

### CONSIDERAÇÕES SOBRE A METODOLOGIA DESENVOLVIDA PARA A AFERIÇÃO DOS RESULTADOS

**Dificuldade.** Este autor teve dificuldade na aferição de alguns dos resultados obtidos, logo após o encerramento da técnica, em virtude de três falhas, percebidas apenas nessa fase, dispostas em ordem alfabética:

1. **Crítérios.** Não foram desenvolvidos, ainda no planejamento da técnica, critérios e indicadores claros para a análise dos progressos obtidos e para a definição do índice de completismo da maioria das metas e objetivos, e mesmo da técnica de modo geral.

2. **Imprecisão.** Foram definidas diversas metas imprecisas, por exemplo: *estudar assuntos relacionados à reeducação alimentar; reduzir o consumo de carnes vermelhas; aplicar outras técnicas de controle do soma e dos pensamentos.*

**Exemplo.** Por exemplo, as metas poderiam ter sido definidas da seguinte maneira, de modo a serem mais precisas: *estudar pelo menos dois livros e dez artigos científicos sobre reeducação alimentar; comer carnes vermelhas no máximo três vezes por semana, restringindo o consumo a 200g para cada refeição.*

**Avanços.** Metas imprecisas dificultam a aferição dos avanços reais do(a) experimentador(a) na aplicação da técnica.

3. **Prioridades.** Não foram definidas prioridades em relação às metas do planejamento: algumas eram mais importantes do que outras, e necessitariam de maior atenção e investimento pessoal.

**Negligência.** A ausência de levantamento das prioridades, na fase do planejamento, dificultou a definição dos pesos (níveis de importância) de cada meta, os quais seriam necessários para o cálculo dos índices de completismo de cada objetivo e da técnica em si.

**Pesos.** A definição dos pesos foi realizada na avaliação final, após a conclusão do experimento, baseando-se em dois critérios (também construídos depois do término do mesmo), aplicados conjuntamente:

**Disciplina.** O nível de disciplina necessário para alcançar as metas.

**Prioridade.** A importância de cada meta para o alcance das reciclagens prioritárias.

**Sistema.** A partir da elaboração destes critérios, foi desenvolvido o seguinte sistema de definição de pesos para as metas:

**Peso 1:** metas consideradas de menor importância / prioridade e/ou que exigiram pouco ou nenhum esforço de manutenção (metas pontuais e com periodicidade semestral). Foram consideradas metas de peso 1, por exemplo: *definir os horários para a realização da autoconscienciometria; reservar horários para a organização e o estudo da dessoma.*

**Peso 2:** metas consideradas de importância / prioridade mediana e/ou que exigiram esforço relativamente frequente (periodicidade mensal e quinzenal). Exemplos: *fazer laboratórios do estado vibracional (EV), com 01h30m de duração, em casa ou no Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC), quinzenalmente; fazer a agenda mensal das atividades prioritárias.*

**Peso 3:** metas que exigiram esforço frequente (semanal e diário) e / ou consideradas de grande importância. Exemplos: *instalar pelo menos 20 EVs diariamente; iniciar e concluir a análise autoconscienciométrica e elaborar o gráfico 360° da consciência* (BONASSI, 2001).

**Escores.** Os escores alcançados em cada meta foram obtidos através de 3 critérios básicos, também definidos apenas durante a avaliação final, dispostos em ordem alfabética:

1. **Completismo.** O completismo das metas objetivas e de baixa manutenção.
2. **Estimativa.** A estimativa do completismo das metas imprecisas, baseada nas *suposições* do autor (condição a ser evitada pelos experimentadores da técnica, em virtude de ser menos favorável à aferição mais realista e precisa dos resultados alcançados).
3. **Frequência.** A frequência e o completismo alcançados na execução das metas objetivas de média e longa duração.

**Índices.** Devido à existência de pesos diferentes para as metas e objetivos, este autor considerou mais apropriado aferir os índices de completismo (IC) de cada objetivo e o geral, da técnica, através do cálculo da *média ponderada*, relacionando os resultados alcançados nas 61 metas do planejamento ( $RM_1, RM_2, RM_3, \dots, RM_{61}$ ) com seus respectivos pesos ( $P_1, P_2, P_3, \dots, P_{61}$ ), utilizando-se a fórmula:

$$IC = \frac{RM_1 * P_1 + RM_2 * P_2 + \dots + RM_{61} * P_{61}}{P_1 + P_2 + \dots + P_{61}}$$

**Exemplo.** Ao modo de exemplo, este autor expõe, a seguir, a aplicação desta fórmula na definição do índice de completismo do objetivo *Ampliação do autodiscernimento*, a partir dos pesos definidos e do índice de completismo ( $IC_M$ ) de cada meta (tabela 2).

**Tabela 2:** Metas referentes ao objetivo *Ampliação do autodiscernimento*.

METAS	PESOS	IC <sub>M</sub>
1 Definir os horários e o tempo necessário para a realização da autoconscienciométrica.	1	100%
2 Responder as 2000 questões do Conscienciograma.	3	100%
3 Fazer a análise conscienciométrica posterior, levantando megatrafos e megatrafos.	3	75%
4 Delinear hipóteses quanto ao megafoco assistencial e proéxico.	2	100%
5 Iniciar estudos e aprofundar o(s) tema(s) de pesquisa delineado(s) a partir da definição do megafoco, utilizando diferentes fontes, em diferentes idiomas.	3	15%
6 Escrever artigo(s) sobre o(s) tema(s) estudado(s) durante a técnica e colocar as idéias pessoais em debate.	2	40%

## RESULTADOS OBTIDOS

**Completismo.** A realização da média ponderada dos escores alcançados nas 61 metas do planejamento possibilitou o cálculo dos seguintes índices de completismo parciais, para cada objetivo, e geral, da 4ª experimentação da TM1AVI:

**Tabela 3:** Índices de completismo de cada objetivo e da técnica.

OBJETIVO	IC
1 Ampliação do autodiscernimento.	68 %
2 Ampliação da organização de atividades e objetos.	50 %
3 Redução da impulsividade e controle da psicomotricidade.	42 %
4 Organização da dessoma.	43 %
5 Ampliação da autossuficiência energética.	04 %
6 Investimento na melhoria da memória.	40 %
7 Estabelecimento profissional em Foz do Iguaçu, PR.	59 %
8 Ampliação da saúde e dos cuidados somáticos.	54 %
9 Investimento na tenepes.	40 %
<b>ÍNDICE DE COMPLETISMO GERAL DA TÉCNICA:</b>	<b>46 %</b>

**Qualitativos.** Eis, em ordem alfabética, os resultados qualitativos obtidos em cada um dos objetivos traçados, a partir da autoavaliação:

01. **Autodiscernimento.** Ampliação do autodiscernimento pessoal, proporcionada pelos seguintes aspectos, dispostos em ordem alfabética:

A. **Autoconscienciometria.** Maior autoconscientização quanto aos trafores, trafares e trafaís, devido ao investimento na autoconscienciometria.

B. **Autorreflexão.** Investimento na prática da autorreflexão, ocorrida mais vezes no período de aplicação da técnica do que no mesmo período, em anos anteriores.

C. **Tertúlias.** Participação nas tertúlias conscienciológicas, no CEAEC, atualmente (Ano-base: 2010), a principal fonte das neoverpons conscienciológicas.

02. **Auto-organização.** Melhoria da auto-organização, alcançada a partir do maior investimento de tempo na ordenação das atividades e objetos pessoais, e com a obtenção de maior experiência em planejamentos, proporcionada pela organização, aplicação e avaliação da técnica.

03. **Cerebelo.** Redução da impulsividade e da psicomotricidade descontrolada, propiciada em grande parte pela experimentação de 6 técnicas da imobilidade física vígil (IFV) e dos exercícios de autorreflexão.

04. **Dessomatologia.** Este autor entende que a repercussão mais positiva da 4ª experimentação da TM1AVI ocorreu no tocante à Dessomatologia: as consequências advindas do processo de encarar pela primeira vez a *suposta* autodessoma foram diversas, e, em sua maioria, saudáveis.

**Entendimento.** Visando proporcionar melhor entendimento sobre este processo, o autor preferiu reservar uma seção específica adiante, chamada *Repercussões pessoais da suposição da autodessoma*, para expor todas as percepções, experiências, associações de ideias e repercussões observadas.

05. **Energossomatologia.** Este foi um dos objetivos com menor investimento durante a aplicação da técnica.

**Autoparapsiquismo.** Aparentemente, não ocorreram melhorias relacionadas ao domínio da utilização das energias conscienciais, porém o investimento na participação em cursos e dinâmicas de desenvolvimento parapsíquico ampliaram a sensibilidade energética do autor e a confiança no autoparapsiquismo.

06. **Mnemossomatologia.** No decorrer da aplicação da técnica, este autor avaliou que o investimento na melhoria da memória não seria um aspecto imprescindível a ser abordado. Em função disto, após o segundo mês de aplicação, não reservou mais recursos para a realização das metas relacionadas a este objetivo.

7. **Profissão.** Catálise do processo de estabelecimento profissional na cidade de Foz do Iguaçu: o aumento na carteira de clientes superou em mais de 260% a meta inicial estabelecida durante o planejamento da técnica.

8. **Soma.** Redução do peso somático conforme havia sido planejado, conseguida a partir da melhoria da alimentação (auxiliada por uma nutricionista) e da prática frequente de atividade física.

9. **Tenepes.** Houve sensível modificação nas práticas da tenepes, em especial nos últimos 60 dias de experimentação da técnica, em virtude da proximidade da suposta dessoma: houve intensificação dos trabalhos e da assistência ao autor e para conscins e consciexes com dificuldades relacionadas à *finalização da vida intrafísica*.

**Outros.** Além das modificações supracitadas, este autor também observou o alcance de outros 5 resultados positivos, obtidos indiretamente a partir da realização das metas propostas, listados a seguir em ordem alfabética:

A. **Autoafetividade.** Qualificação da autoafetividade, a partir do desenvolvimento da autoaceitação e da autoestima, proporcionados, em grande parte, pelo contato mais próximo com a Comunidade Conscienciológica Cosmoética Internacional (CCCI) de Foz do Iguaçu, Paraná, favorecendo a desdramatização das dificuldades pessoais e a valorização dos aspectos positivos.

B. **Autenticidade.** Maior autenticidade nas manifestações pessoais, alcançada a partir da obtenção de maior nível de autoaceitação e das autoexposições realizadas principalmente no Curso da Recin, da Associação Internacional de Consciencimetria Interassistencial (CONSCIUS) e nas tertúlias conscienciológicas.

C. **Descensão.** Descensão cosmoética, ocorrida a partir da reestruturação da autoimagem pessoal, possibilitada principalmente pela *autoconsciencimetria* e pelas heterocríticas dos colegas conscienciómetras, estando o autor na condição de *conscin-cobaia*, no Curso da Recin.

D. **Trafores.** Aumento da autoconfiança proporcionado pelo reconhecimento e pela utilização de alguns trafores pessoais, em especial do megatrafor da *sociabilidade*.

**Prova.** Os trafores pessoais, levantados a partir da autoconsciencimetria, puderam ser postos à prova em diversos momentos durante a aplicação da técnica, confirmando as análises pessoais através dos fatos vivenciados.

E. **Duplista.** Estreitamento das relações com a duplista, a partir da maior abertura ao afeto e ao auxílio da companheira, e à valorização do relacionamento: compartilhar com a duplista as experiências, crises e alegrias advindas dos ganhos, falhas e omissões no alcance das metas, possibilitou o aprendizado conjunto e uma maior aproximação no relacionamento, demonstrando ter sido esta postura pessoal um dos maiores acertos na aplicação desta TM1AVI.

**Incompletista.** Mesmo com os diversos avanços pessoais obtidos, o autor foi incompletista na 4ª experimentação da técnica, tendo como base a avaliação final dos resultados alcançados nas metas propostas no planejamento.

## REPERCUSSÕES PESSOAIS DA SUPOSIÇÃO DA AUTODESSOMA

**Labilidade.** Nos 3 meses finais de aplicação da técnica, este autor começou a perceber significativo aumento da ansiedade e da labilidade emocional, sem conseguir atribuir uma causa para o fenômeno intraconsciencial.

**Relação.** O estabelecimento da relação entre as alterações emocionais e a finalização do prazo de aplicação da TM1AVI ocorreu em 31 de dezembro de 2008, quando, ao conversar com alguns amigos, este autor explicitou o desejo de *estender o prazo de conclusão da técnica*, uma vez que estava com a escrita de um livro em andamento (cujo interesse surgiu no mês de outubro de 2008).

**Motivação.** Após comentar o desejo de transformar o experimento em uma “técnica de *mais 2 anos de vida intrafísica*”, para que pudesse concluir o livro, diversas críticas e chacotas ocorreram por parte dos amigos, levando à autorreflexão sobre as bases motivacionais dessa ideia.

**Esquiva.** A partir da autorreflexão, este autor concluiu existir uma esquiva pessoal (fobia) em abordar a *suposta* dessoma próxima (a qual ocorreria em 30 de março de 2009). Houve, ainda, a correlação deste comportamento, de fugir ao autoenfrentamento da finalização da 4ª experimentação, com a desistência das 3 tentativas anteriores de experimentação da TM1AVI, em 2003, 2004 e 2005.

**Tanatofobia.** A esquiva em abordar a suposição da dessoma nas aplicações da TM1AVI, somada a diversos fatos (acontecimentos anteriores na atual existência) e parafatos (rememorações de projeções conscientes), elencados na autorreflexão, possibilitaram o autodiagnóstico da existência de *tanatofobia* (medo da morte biológica, ou do descarte do corpo físico) na manifestação do autor.

**Posicionamento.** Após a autoconscientização quanto à tanatofobia, ocorreu o posicionamento pessoal de que, mesmo se dessomasse 100% incompletista, este autor se comprometeria em concluir a técnica.

**Finalização.** Porém, devido aos tráfegos pessoais, somente “caiu a ficha” de que a finalização da técnica estava próxima e de que nada de prático havia sido feito em relação aos preparativos para a “dessoma” apenas 10 dias antes do prazo final: mesmo tendo ocorrido a conscientização, no final de 2008, quanto à esquiva pessoal em abordar a autodessoma, este autor *ainda* continuou negando o processo, até ser lembrado pela duplista, em meados de março de 2009.

**Duplista.** Dois questionamentos feitos pela duplista foram importantes para a manutenção do compromisso firmado de concluir a técnica e auxiliaram na ampliação do realismo nos 10 últimos dias de aplicação:

– *Você parou para pensar que pode realmente dessomar no dia 30 de março de 2009? E já imaginou que se dessomar, esse será o melhor momento até agora, nesta vida, pelo fato de estar pensando com seriedade e realizando ações para que isso ocorra da melhor forma?*

**Reflexões.** O posicionamento pessoal em concluir o experimento e as autorreflexões realizadas em relação à morte biológica (em especial a partir do desenvolvimento da Inventariologia Pessoal relacionada às realizações positivas já alcançadas até aquele momento evolutivo) culminaram em maior autocompreensão, tranquilidade íntima e redução da tanatofobia.

**Inventário.** O inventário das realizações pessoais proporcionou a observação de que, apesar de ter a clara sensação de “estar dessomando” incompletista, o autor havia conseguido desenvolver diversas atividades e ações interassistenciais (em sua maioria no exercício da docência e de outras áreas do voluntariado na Conscienciologia) na atual existência.

**Autodébito.** Esta constatação possibilitou o alcance de maior tranquilidade íntima, e suscitou a reflexão de que a tanatofobia pode ter, como uma de suas causas, a sensação de *autodébito* que a consciência possa ter consigo própria e com as demais, causada pela omissão deficitária diante dos autocompromissos proexológicos.

## AValiação DO EXPERIMENTO

**Saldo.** Apesar da negligência ocorrida durante a aplicação da TM1AVI, culminando no incompletismo pessoal, este autor considera que o saldo final do experimento foi bastante positivo, tanto pelo autoenfrentamento no tocante à conclusão da técnica (a primeira a ser encerrada “dignamente”) quanto pelos resultados obtidos.

**Processo.** Este autor atribui uma parcela do incompletismo pessoal, a diversos autoenganos e falhas ocorridos durante todo o processo de planejamento e aplicação da técnica.

**Falhas.** Eis, em ordem cronológica dos acontecimentos, 12 falhas observadas desde o posicionamento inicial em aplicar a TM1AVI até o final do processo:

01. **Estudo.** Superficialidade no estudo detalhado da técnica e ausência de conversas com pessoas mais experientes na sua aplicação, antes de iniciar o planejamento.

**Contribuição.** Estas falhas contribuíram para a negligência de alguns aspectos importantes, por exemplo: levantamento das excrescências pessoais; realização de retratações e reconciliações; levantamento dos projetos pessoais não iniciados e inacabados, considerados importantes.

02. **Antecedentes.** Ausência de análise detalhada das tentativas anteriores de aplicação da TM1AVI, principalmente dos traques e tendências pessoais presentes nas 3 primeiras aplicações.

**Displicência.** A displicência na análise das 3 tentativas anteriores, contribuiu para que diversos traques e tendências manifestas, tornassem a aparecer no planejamento da quarta experimentação da técnica, sabotando-a em diversos momentos.

03. **Avaliação.** Não ficou explicitado no planejamento da TM1AVI, de que modo seriam feitos a avaliação, revisão e/ou ajuste daquele.

**Indicadores.** Parte dessa falha está diretamente relacionada ao fato de o autor não ter definido indicadores claros de progresso, a serem observados durante a experimentação e, após, na avaliação final.

**Planilhas.** Outra parte da falha está relacionada com o fato de o autor não ter desenvolvido ou adaptado planilhas, de acordo com as necessidades pessoais, para o acompanhamento da técnica.

04. **EV.** A negligência em relação à prática do EV durante o planejamento e a aplicação da técnica, predispondo à influência externa, à perda de foco, às variações de humor e à redução da motivação pessoal.

05. **Esquiva.** Em alguns pontos do planejamento e da aplicação da técnica, ficaram evidentes a esquiva do autor em abordar com seriedade a possibilidade da dessora no prazo final definido, 30 de março de 2009, por exemplo, estes, dispostos em ordem cronológica:

A. **Megafoco.** A definição do megafoco para a aplicação da técnica: apesar de bastante alinhado às necessidades oriundas do momento evolutivo pessoal (mudança de cidade e grande necessidade de investimento profissional), definir como diretriz básica o *estabelecimento pessoal e profissional em Foz do Iguaçu*, já pressupunha que este autor não estava interessado em supor que a atual existência intrafísica terminaria em definitivo exatamente 1 ano após. *Estabelecer-se para, logo em seguida, dessorar?*

B. **Gescon.** O interesse em escrever um livro (surgido durante a aplicação da técnica), mesmo sabendo que não haveria tempo hábil para a conclusão do empreendimento, e a posterior tentativa de barganhar pela ampliação do prazo de finalização da TM1AVI, a qual passaria a ter 2 anos de duração, para comportar a finalização da gescon.

**C. Fuga.** A fuga ao enfrentamento da suposta morte biológica, deixando para abordar a organização da dessora apenas 10 dias antes do prazo final, apesar de ter percebido a esquiva pessoal desde 31 de dezembro de 2008.

**Realismo.** A constatação dessa dificuldade relacionada à dessora revelou a extensão da tanatofobia apresentada pelo autor, e minimizou o nível de realismo e de comprometimento empregados durante a aplicação da técnica.

**06. Estratégias.** Não foram criadas estratégias consistentes para contornar a influência dos tráfegos pessoais conhecidos no início da técnica, os quais contribuíram para a dificuldade de alcançar algumas metas.

**07. Metas.** Observou-se excesso de metas e de objetivos no planejamento da técnica, demonstrando a pouca autorreflexão no tocante às excrescências pessoais e à visão de conjunto ainda tacanha quanto ao megaprioritário a ser reciclado.

**Similar.** Falha similar também foi abordada pela experimentadora Mariane K. Jacob (2010, p. 121), em artigo publicado na revista *Conscientia*.

**08. Prioridades.** Ausência de levantamento das prioridades para os objetivos e metas, dificultando a determinação, durante a aplicação da técnica, dos pontos com maior necessidade de investimento pessoal.

**Catálise.** Contudo, apesar de não ter ficado explícito no planejamento elaborado, ocorreu a catálise dos aspectos mais importantes para o momento evolutivo pessoal do autor durante o experimento: a melhoria do autodiscernimento, o estabelecimento pessoal e profissional em Foz do Iguaçu, e a melhoria dos cuidados com o soma.

**09. Retratações.** No planejamento da técnica, não foram definidas metas visando retratações e/ou reconciliações, em grande parte devido ao autor não lembrar (hipomnésia) ou ver (miopia consciencial) a necessidade de recomposição em relação a algumas consciências.

**Acontecimentos.** Apesar desta falha, alguns acontecimentos e ações não previstos ocorreram durante a aplicação da técnica, favorecendo a reconciliação direta, presencial, com pelo menos 5 pessoas.

**10. Sistema.** O sistema de avaliação do progresso de algumas metas baseou-se em critérios muito subjetivos.

**Achômetro.** Devido à existência de metas imprecisas, o progresso de alguns pontos do planejamento foi aferido através do *achômetro*.

**11. Acompanhamento.** Falta de contínuo nos acompanhamentos mensais, sendo realizados apenas 3: nos dois primeiros meses e após o encerramento da aplicação da técnica.

**12. Dessora.** Negligência em relação à organização da dessora, prevista para ser iniciada em junho de 2008.

**Ações.** Apesar do pouco tempo, ainda foi possível realizar 8 ações, dispostas em ordem alfabética, compondo os preparativos nos dias finais de experimentação:

**Apoio.** Solicitação do apoio de amigos próximos para fornecer suporte à duplista em caso de necessidade – o que possivelmente ocorreria em uma situação de dessora real, em virtude de não ter calçado todos os aspectos relacionados à dessora.

**Cremação.** Levantamento das despesas com a cremação dos restos mortais.

**Pendência.** Tais despesas não haviam sido previstas, e caso de fato ocorresse uma dessora, esta pendência ficaria para ser resolvida pelos familiares e pela duplista.

**Reflexão.** A existência dessa pendência fomentou uma reflexão no autor: a dessora, *a depender das consciências envolvidas*, representa um momento de intensa exacerbação emocional, e deixar pendências pessoais e despesas funerárias para os demais resolverem, pode se constituir em fonte extra de sofrimento, assédio e preocupação (*quem vai pagar a conta?*).

**Interassistência.** Em contextos desse tipo, este autor considera uma *atitude interassistencial* da conscin pré-dessomante, manter recursos financeiros e/ou possuir *seguro de vida*, os quais possibilitem a *total cobertura* das despesas de transporte e cremação dos restos mortais, e a contratação de um serviço de “assistência funeral”, visando amparar as demais conscins (familiares, em especial).

**Dados.** Elaboração de documento instruindo a duplista sobre o que fazer com os dados e anotações pessoais, por exemplo: queima de papéis com registros manuscritos ou impressos; destruição de CDs e DVDs de *backups* de dados; formatação completa (com total destruição dos dados) do *hard disk* (HD, disco rígido) do *notebook* e de *backup* (HD externo).

**Soma.** Escrita de documento registrado em cartório informando o interesse pessoal em doar todos os órgãos e em ser cremado.

**Familiares.** Posteriormente à finalização da técnica, este autor soube, através de campanha social realizada pela mídia televisiva, que apenas deixar documento escrito e registrado em cartório informando interesse na doação dos órgãos e cremação não é suficiente, sendo também necessário comunicar aos familiares a vontade pessoal.

**Procuração.** Elaboração de procuração dando plenos poderes à duplista, em caso de dessora ou completa incapacidade física e mental, para que a mesma pudesse fazer o que fosse necessário perante instituições públicas e privadas (bancos, financeiras, operadoras de cartão de crédito, e outras).

**Tenepes.** Utilização da tenepes para realizar assistência a consciexes afins ao *processo de sofrimento pré e pós-dessora*, detectadas parapsiquicamente pelo autor nos dias finais da aplicação da técnica, e também para auxiliar no desfazimento (reconciliação) de rancores e desafetos ocorridos na atual existência.

**Testamento.** Elaboração de testamento, indicando à duplista quais os encaminhamentos que o autor gostaria de dar para alguns objetos pessoais.

**União.** Escrita de documento informando ter o autor união estável com a duplista há mais de 5 anos, visando resguardá-la em relação às posses pessoais.

**Acertos.** Algumas ações e definições pessoais impactaram positivamente na 4ª aplicação da TM1AVI. Eis, a seguir, em ordem alfabética, 5 acertos observados durante o planejamento e a experimentação:

1. **Autoexposição.** A autoexposição em diversos momentos e contextos, possibilitando a heterocrítica quanto às autocorrupções e devaneios pessoais, e a correção de rota necessária.

2. **Comprometimento.** O comprometimento em seguir adiante com o término da aplicação da técnica, auxiliando tanto na compreensão das dificuldades pessoais em relação à dessora quanto na assistência a outras consciências, afins às mesmas dificuldades.

3. **Experientes.** A conversa com pessoas mais experientes na aplicação da TM1AVI, apesar de já ter ocorrido durante o processo, favorecendo a ampliação da compreensão sobre a importância da técnica.

4. **Objetivas.** O estabelecimento de metas objetivas, demonstrando a importância das mesmas para o acompanhamento do planejamento e para a aferição do índice de completismo da técnica.

**Exemplos.** Eis alguns exemplos de metas objetivas inseridas no planejamento: alcançar o peso corporal de 75kg; realizar pelo menos 12 *técnicas da imobilidade física vígil*; fazer 7 laboratórios da Pensenologia.

5. **Planejamento.** A realização de todas as etapas do planejamento para a aplicação da técnica, ainda que tenham ocorrido falhas, auxiliando na aferição do completismo pessoal.

**Aprimoramentos.** A reflexão advinda da aplicação desta TM1AVI possibilitou o levantamento de 8 aprimoramentos, a serem empregados pelo autor nos próximos planejamentos pessoais e experimentações da técnica, dispostos a seguir em ordem alfabética:

1. **Autodiscernimento.** Levar mais em consideração as tendências e os traços pessoais na elaboração do planejamento e na aplicação da técnica. Por exemplo: as 3 primeiras experimentações da TM1AVI foram abandonadas. Essa tendência deveria ter sido pesquisada com antecedência e estratégias visando a sua superação precisariam compor o planejamento desenvolvido.

2. **Critérios.** Criar critérios e indicadores claros para o acompanhamento mensal da técnica, de modo a evitar dispersões, fugas de ações prioritárias e para auxiliar nas depurações do planejamento.

3. **Estratégias.** A partir da análise das tendências e traços pessoais, desenvolver estratégias para contornar tendências e traços patológicos e reforçar a utilização dos trafores.

4. **Estudo.** Fazer um estudo detalhado da TM1AVI, debater mais sobre o assunto e, a partir dessas ações, refletir mais aprofundadamente sobre o que seja prioritário à *viragem existencial* pessoal.

5. **Fluxogramas.** Elaborar fluxogramas e / ou mapas mentais com os objetivos, metas e atividades da técnica, visando facilitar a visualização de prioridades, relacionamentos e dependências entre as atividades, metas e objetivos.

6. **Metas.** Escrever metas e objetivos claros – possíveis de serem acompanhados através de critérios e indicadores concretos – e em menor quantidade, abarcando o *megaprioritário* em termos de reciclagem para a consciência.

7. **Planilhas.** Desenvolver ou adaptar planilhas, de acordo com as necessidades pessoais, para o acompanhamento da técnica, ao modo das planilhas desenvolvidas pela autora Franciane Ulaf e expostas no *e-book* Planejamento Estratégico Pessoal, obra integralmente disponível para consulta e *download* através do *site* Scribd (ULAF, 2011).

8. **Prioridades.** Estabelecer antecipadamente as prioridades (pesos) para cada uma das metas e objetivos do planejamento, de modo a facilitar a determinação do que é mais importante para ser realizado e o levantamento do índice de completismo, nas avaliações mensais e final.

**Autoconscienciometria.** A análise final da 4ª experimentação da TM1AVI possibilitou a observação dos seguintes trafores, trafores e trafais (traços faltantes, carências) pessoais:

1. **Trafores:** abertura à autoexposição e às heterocríticas; curiosidade sadia; empreendedorismo; sistematização; sociabilidade. Megatrafor observado na 4ª aplicação da técnica: sociabilidade.

2. **Trafafos:** autocomplacência; tanatofobia; *perdofofia* (aversão em relação a perdas); dispersão; *errofobia* (medo exagerado de errar); neofobia. Megatrafar observado: tanatofobia.

3. **Trafais:** autodiscernimento; disciplina. Megatrafal observado: autodiscernimento.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

**Evidências.** Apesar de não ter “seguido à risca” as providências sugeridas pelo propositor da TM1AVI, os resultados obtidos com a aplicação da mesma evidenciaram, para este autor, o potencial da técnica como ferramenta das mais importantes para quem intenciona realizar reciclagens existenciais e intraconscenciais mais intensivamente.

**Experiência.** Somando-se às autorreciclagens alcançadas, a aplicação da técnica também proporcionou a ampliação da experiência pessoal no desenvolvimento de planejamentos e, ainda, um melhor entendimento sobre as ações a serem desempenhadas antes, durante e depois do processo.

**Sugestões.** A partir das conclusões obtidas com a última experimentação da TM1AVI, este autor deixa, ao modo de *sugestões* aos interessados e às interessadas em aplicar esta técnica de modo mais otimizado, 10 ações e posturas, listadas em ordem alfabética:

01. **Avaliações.** Realizar avaliações constantes durante todo o processo de aplicação da técnica, visando corrigir falhas no planejamento ou aprimorá-lo, ou para promover ajustes de rota.

**Frequência.** Quanto maior a tendência da conscin à dispersão e/ou à fuga, maior precisará ser a frequência das avaliações, com o intuito de manter o foco na eficácia do planejamento.

02. **Comprometimento.** Comprometer-se: o(a) principal beneficiário(a) com a aplicação da técnica é o(a) próprio(a) autopesquisador(a).

03. **Debate.** Debater com outros pesquisadores e experimentadores da técnica, visando dirimir dúvidas, aprender com as experiências dos demais e contribuir para o esclarecimento de todos.

04. **Dessoma.** Levar a sério “*o mais 1 ano de vida intrafísica*”. Quanto mais realismo o(a) autopesquisador(a) empregar no tocante à dessoma iminente (sem carregar nas tintas ou se vitimizar), melhores serão os resultados alcançados com a aplicação da técnica.

05. **Duplista.** Conversar com a(o) duplista sobre o assunto. Essa ação pode favorecer a realização de um planejamento mais ajustado e a uma melhor aplicação da técnica, a partir da heterocrítica sadia da(o) parceira(o) evolutiva(o).

06. **Estudo.** Estudar detalhadamente a técnica, em todas as obras de referência e publicações, com intuito de aprofundar o conhecimento sobre a mesma.

07. **Interassistencialidade.** “*Sair do próprio umbigo*” ao planejar e aplicar a TM1AVI, procurando abarcar, no planejamento da técnica e nas ações pessoais, o auxílio às demais consciências através de ações interassistenciais.

08. **Intraconsciencialidade.** Estar atento(a) aos fatores intraconscenciais promotores e sabotadores atuantes durante o processo de planejamento e de aplicação da técnica, visando potencializá-los (no caso dos trafores) ou minimizá-los (em relação aos trafores).

09. **Planejamento.** A partir das providências sugeridas no capítulo de exposição da técnica, no livro 700 Experimentos da Conscienciologia (VIEIRA, 1994, p. 604), realizar um planejamento detalhado dos objetivos e metas existenciais pessoais, englobando o que o(a) pesquisador(a) considera *prioritário* (sem excessos) para ser realizado no próximo – e último – ano de vida.

10. **Reflexão.** Evocar o amparo extrafísico e refletir profundamente sobre a intencionalidade e necessidade pessoal em aplicar a TM1AVI.

**REFERÊNCIAS**

**Bonassi, João;** *Resultados da Auto-análise (Autoconscienciometria)*; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 5; N. 3; 1 ilus.; 2 tabs.; 5 refs.; *Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; jul./set. 2001; páginas 89 a 97.

**Jacob, Mariane Kaczmarek;** *Aplicação da Técnica de Mais 1 Ano de Vida Intrafísica: Ferramenta para a Autopesquisa Consciencial*; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 14; N. 1; 3 tabs.; 9 refs.; *Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; jan./mar. 2010; páginas 117 a 129.

**Oliveira, Djalma de Pinto Rebouças;** *Planejamento Estratégico: Conceitos, Metodologia e Práticas*; 337 p.; 17ª Ed.; *Atlas*; São Paulo, SP; 2002; páginas 34 a 51.

**Ulaf, Franciane;** *Planejamento Estratégico Pessoal*; *Sbribd*; *E-book*; disponível em: <<http://pt.scribd.com/doc/7172376/Ebook-to-Estrategico-Pessoal>>; acesso em: 15.04.2011.

**Vieira, Waldo;** *700 Experimentos da Conscienciologia*; 1.058 p.; 700 caps.; 300 testes; 8 índices; 2 tabs.; 600 enus.; ono.; 5.116 refs.; geo.; glos. 280 termos; 147 abrevs.; alf.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; *Instituto Internacional de Projeiologia*; Rio de Janeiro, RJ; 1994; p. 604.

