



A Construção do Autoconvívio Pacífico

La Construcción del Auto Convivio Pacífico

Construction of Pacific Self-Coexistence

Luana do Prado

Resumo

A autora apresenta sua vivência pessoal com referência à construção de autoconvívio pacífico. Através do histórico e das casuísticas a autora expõe os mecanismos que a dificultavam avançar nessa reciclagem e também os traços impulsionadores para caminhar na direção da construção da pacificação íntima. Traços como medos, ansiedade e apego foram aprofundados e reciclados colaborando para a autora avançar na construção do autoconvívio pacífico.

Palavras-chave: autoconvívio pacífico, convivialidade, pacifismologia, pacificação íntima, competitividade.

Resumen

La autora presenta su historia personal en la construcción de un auto convivio pacífico. A través del historial y de una serie de casos, la autora expone los mecanismos que dificultaban su avance en este reciclaje y también los trazos que la impulsaron a caminar hacia la construcción de la pacificación interior. Trazos como miedos, ansiedad y apego fueron profundizados y reciclados colaborando para que la autora avanzase en la construcción del auto convivio pacífico.

Palabras clave: auto convívio pacífico, convivialidad, pacifismología, pacificación interior, competitividad.

Abstract

The author presents her personal history regarding construction of peaceful self-coexistence. Using her personal records and case history, the author exposes the mechanisms which made it difficult for her to move forward in her recycling, including the traits which pushed her to move toward the construction of intimate peacefulness. Personal traits such as fear, anxiety and attachment were further investigated and recycled, thus enabling the author to move forward in the construction of peaceful self-coexistence.

Keywords: Pacific self-coexistence, friendliness, pacifismology, intimate peace, competitiveness.

INTRODUÇÃO

Motivação. A motivação maior para a escrita do presente artigo foi o interesse em trazer à tona uma grande mudança íntima e a necessidade de cancelar para si mesma e para seu grupo de conscins e consciex a sua mais nova versão. O seu *neo ego*, o *ego parapsíquico assistencial*.

Objetivo. O principal objetivo deste artigo é mostrar a possibilidade de transformar um traço fardo como a competitividade, desencadeador de diversos conflitos, rompimentos do equilíbrio e percalços; através das reciclagens dos autovalores até então esquecidos. Valores esses capazes de induzir às reconciliações, ao ato de abrir mão, à percepção de não estar sempre certa, ao fato de não ser a dona da verdade; passando a respeitar as individualidades do outro através do autoconhecimento e da busca da pacificação íntima.

Hipótese. A autora aventa a hipótese da auto-imagem idealizada criada na infância ter sido a forma de manifestação adquirida através da utilização de pseudotraços, ou falsos traços, que puderam ajudar a ser mais aceita no grupocarma, tentando sempre divertir e agradar todos ao seu redor. Com isso, fugiu da sua real essência, se desconectando com o seu verdadeiro eu, o que pode ter gerado sentimento de menos valia por si mesma e insegurança.

Competitividade. Quando o traço da competitividade da autora vinha à tona, aflorado em suas manifestações, era, na verdade, a necessidade de auto-afirmação camuflada, escondendo ainda a baixa autoestima ligada diretamente à ansiedade, ao apego e aos medos já manifestados pela autora, mas até então ainda desconhecidos pela mesma.

Metodologia. Faz parte da metodologia utilizada pela autora anotações pessoais em diversos cursos, incluindo o mini curso Pacificação Íntima do professor Félix Wong, ministrado durante o congresso de Autopesquisologia em Foz do Iguaçu em novembro de 2013; o Pacifismologia em Blumenau, Santa Catarina, no período de agosto à outubro de 2014; pesquisa bibliográfica em obras da conscienciologia e técnicas de autopesquisa, autorreflexão e vivências grupocármicas.

Estrutura. O presente artigo está composto por oito sessões descritas abaixo:

- I. Casuística pessoal
- II. Mudança de paradigma
- III. Desenvolvimento da autopesquisa
- IV. Reciclagens ou mudanças pessoais
- V. Identificação com a temática pacifismologia
- VI. Autoconscienciometrologia
- VII. Autopacificação
- VIII. Autoaprendizados

I. CASUÍSTICA PESSOAL

Histórico. A autora ressomou como caçula de sua família. A mãe, com breve trajetória nessa vida, conheceu o pai, seu marido, em 1977 e casaram em outubro de 1978. Em fevereiro de 1979

nasceu a irmã mais velha, em fevereiro de 1980 nasceu a irmã do meio e em junho de 1981 nasceu a autora. A mãe dessorou muito jovem, com 31 anos, quando a autora tinha 1 ano e 10 meses, em consequência de ataque cardíaco fulminante. Seu pai, na época com 32 anos e bastante impactado com o ocorrido, cumpriu a promessa feita à esposa, de que se algo acontecesse a ela, passaria a responsabilidade de criar as filhas para a sogra. As meninas foram criadas pela avó materna e por uma tia, com o suporte do pai.

Mudança de cidade. Viveram na cidade de São Paulo e no ano de 1990 se mudaram para Brasília para ficar mais perto do pai. Em 1992, seu pai recebe um surpreendente diagnóstico, estava com câncer. Iniciou o tratamento imediatamente, mas a progressão da doença foi rápida e ele dessorou em outubro do mesmo ano.

Desapego. Dessomas dos familiares mais próximos foram constantes na vida da autora. Em 1997 a avó materna dessorou aos 70 anos de idade em decorrência de derrame. Em 2011 a tia materna, que permaneceu cuidando, educando e propiciando todo o carinho e acolhimento necessários para que as crianças pudessem chegar à idade adulta de forma saudável, também dessorou, devido ao câncer desenvolvido no pulmão. Tratou a doença durante dois anos.

Autodefesas. Todas essas perdas aliadas aos traços importados pela autora nessa vida a fizeram criar barreiras, complexos e mecanismos de autoproteção. Esses mecanismos geravam constantes conflitos internos e eventualmente conflitos externos e comportamentos agressivos, principalmente com pessoas do seu núcleo mais próximo.

Avanços. No entanto, a autora também se utilizou em sua trajetória de traços como: força, coragem e independência, que a ajudaram avançar consciencialmente e profissionalmente. Formou-se em jornalismo, passou em concurso público onde trabalha na área de comunicação dentro de instituição bancária. Através da profissão na socin faz uso de seu megatrafor, a comunicabilidade, e reconhece ter recebido muitos aportes durante todo o seu caminhar, fazendo-a manter conexão com o amparo e não perder o rumo da própria proéxis.

Maternagem. Em 2009, a autora vivenciou outra grande oportunidade de mudança de vida; a chegada da filha fazendo ressurgir novos pontos a serem reciclados e a necessidade de adotar diferentes posturas. A autora foi aos poucos abandonando posturas infantis, comportamentos imaturos e egoístas, onde colocava a responsabilidade da própria felicidade no outro e assumindo o papel de mãe, que exige da autora constante processo de autorreciclagem, coerência e teática.

Separação. Em 2011, o término do casamento fez ressurgirem sentimentos de não merecimento, além de autoestima baixa, já manifestados pela autora durante toda sua existência.

Autoengano. Todos os mecanismos de defesa criados e manifestados pela autora serviam para mascarar sentimentos como o medo do abandono e da rejeição.

II. MUDANÇA DE PARADIGMA

2011. A autora conheceu a Conscienciologia no ano de 2011, o que a fez iniciar nova caminhada rumo ao autoconhecimento e à busca no sentido de ressignificar todos esses acontecimentos

e reconectar com a própria paraprocedência e alinhar novamente com a proéxis. Em novo momento, em nova caminhada com mais autoconfiança e sem sentimentos de vitimização, fez importantes investimentos evolutivos, descritos abaixo em ordem cronológica:

1. Abril de 2012 – Curso Assistenciologia em Blumenau – A autora acessou as ideias da Conscienciologia pela primeira vez e iniciou contato mais próximo com a prática e com os trabalhos energéticos.

2. Maio de 2012 – ECP1 em Florianópolis – Esse curso foi *divisor de águas* na vida da autora, quando, através da recuperação de alguns cons, acessou idéias que a conectaram à sua proéxis. Foi nesse curso também que a autora iniciou o processo de sair de si, de pensar de forma menos egocêntrica.

3. Julho de 2012 – Início do Voluntariado no Núcleo de Extensão de Blumenau – Após o ECP1, a primeira ação prática da autora foi o início do voluntariado, e em novembro do ano seguinte, passou a dividir a coordenação do núcleo. Nesse contexto de voluntariado as reciclagens, reflexões e crises de crescimentos foram e continuam sendo constantes na vida da autora, o que a ajuda, impulsiona e estimula a avançar cada vez mais.

III. DESENVOLVIMENTO DA AUTOPESQUISA

Definição. A *construção do autoconvívio pacífico* é o ato ou processo de autorreeducação das posturas bélicas, através do autoempenho da consciência predisposta a realizar reciclagens intraconscienciais, com o objetivo interassistencial de impulsionar e manter constante o estado de convivialidade pacífica.

Origem. A palavra pacificar vem do Latim, *paceficar*, “tratar da paz; fazer as pazes”.

Manifestação. A forma antiga da autora se manifestar tinha a ver com a necessidade de se esconder, de não se mostrar para o mundo. A dificuldade em lidar com heterocríticas e a facilidade de se colocar no papel de vítima, a afastava cada vez mais de si mesma, da sua essência.

Medo. Buscava na arrogância o comportamento de defesa quanto ao medo de se expor, de se mostrar frágil, vulnerável, humana e com imperfeições.

Desconstrução. A autora passou a desconstruir sentimentos e sensações que a faziam sentir-se vítima e agir de forma bélica. Percebeu poder reconhecer o erro e seguir em frente, dando continuidade à desconstrução de emoções patológicas, vivenciando a perda, refletindo sobre o ocorrido e avaliando qual o grau de responsabilidade própria naquela situação.

Compreensão. Havia a necessidade de compreensão sobre como lidar com a rejeição e o sentimento de abandono. Tratava-se da busca pela autodesrepressão, pelo equilíbrio íntimo e pela manutenção da conexão com a essência pessoal, resultando em manifestação mais autêntica.

Interassistência. Quando a autora entendeu na prática a interassistência percebeu ser imprescindível, primeiramente, compreender o nível evolutivo e o limite do outro; respeitar e valorizar as contribuições de cada consciência; ampliar os acontecimentos e enxergá-los por outro ângulo, através da multidimensionalidade.

Pacificação íntima. A pacificação íntima veio do entendimento pela autora da conquista do bem estar intraconsciençial, autoconsciente das interações com as dimensões intra e extrafísicas, mesmo frente às vicissitudes da vida, graças à capacidade de auto e heterodesassédio.

Autenticidade. Conforme afirmação do professor Félix Wong no minicurso Pacificação Íntima, no Congresso de Autopesquisologia de 2013, “a autenticidade é a capacidade consciencial de manifestação multidimensional com despojamento, coerência e equilíbrio, buscando interagir com assertividade e respeito às consciências envolvidas”.

IV. RECICLAGENS OU MUDANÇAS PESSOAIS

Virada de Mesa. Esse momento veio em um crescendo de resultados de diversos cursos e reflexões pessoais, mas teve o ápice durante o curso PDPA, onde a autora percebeu que o incômodo da falta de conexão consigo mesma era muito pior do que a possível rejeição, avaliou ser o pior tipo possível de rejeição a auto rejeição. Ficou claro aí a importância das reflexões profundas e das autopesquisas.

Abertismo. A autora decidiu se abrir verdadeiramente às heterocríticas e superar as inquietudes conscienciais causadas pela competitividade, manobra preferida das consciências inseguras. Através do estudo de diversos artigos entre eles o intitulado *Síndrome do Justiceiro* (BERNARDI, 2007), a autora identificou-se com alguns traços, e constatou ser consciência competitiva, portadora de insegurança, ansiedade, apego e medos.

Maturidade. Percebeu após reflexões que a verdadeira autopesquisa pressupõe profundidade, verdade e autenticidade. Entendeu não poder mais sentir pena de si mesma; precisava atualizar sua versão, onde passaria a enxergar-se um pouco mais como os outros a vêem, levando em consideração os trafores apontados nas heterocríticas, como sendo consciência forte, vencedora e a única responsável por sua felicidade.

Paraprocedência. Após a virada de mesa no curso PDPA ocorrido em 10/2014 em Saquarema, a autora percebeu-se autoconfiante, pôde experimentar a reconexão com a própria essência, com muitos de seus trafores e com o seu verdadeiro potencial. Entendeu não poder mais se autossabotar, esconder-se, omitir-se, ficar em subnível. Percebeu precisar almejar novos desafios, visualizar-se enfrentando novos obstáculos, valorizando os novos aportes e amizades resgatados. Novas sinapses foram criadas na maneira de tratar a si mesma. Seguem algumas posturas propostas pela autora a si mesma:

1. Confiar mais e se preocupar menos.
2. Atuar mais e esperar menos.
3. Assistir mais e se assediar menos.
4. Dar mais o exemplo e cobrar menos.
5. Ouvir mais e julgar menos.
6. Aceitar mais, perdoar e libertar mais.
7. Amar mais e mais verdadeiramente.

8. Ser mais ponderada e menos impulsiva.
9. Se aceitar e se cuidar mais, competir menos.
10. Criar e cumprir rotinas úteis.
11. Montar campo, no trabalho, no voluntariado e na assistência.
12. Estar mais aberta e conectada aos amparadores.
13. Enxergar a realidade como é e não como eu gostaria que fosse.

Autossuperação. A autora decidiu avançar na cura das fissuras emocionais, sem valorizar a perda. A superação dessas autocorrupções alimentou diretamente a autoestima da autora. Clareou o entendimento da evolução ser processo permanente de autocura.

Instintividade. A autora implementou a reciclagem de algumas posturas competitivas: a consciência competitiva é muito extremista, busca tudo ou nada, age pela emoção, pelo instinto ainda de sobrevivência.

Convivialidade. A convivialidade da autora melhorou a partir do entendimento da auto e heteroconvivialidade pacíficas sustentarem a construção da cultura de paz no planeta Terra.

V. IDENTIFICAÇÃO COM A TEMÁTICA PACIFISMOLOGIA

Especialidade. Pacifismologia é especialidade da Conscienciologia que estuda a pacificação, temática escolhida pela autora visando superar a competitividade e ter claras as diferenças entre competir, colaborar e assistir às demais consciências através da autoassistência.

Competição. A autora entende por competição um processo que leva ao afastamento do outro e provoca o afastamento de si mesma. Este aspecto não deixava vir à tona o real potencial parapsíquico e assistencial da autora, além de abrir brecha para potenciais assédios e reforçar patopenses.

Colaboração. Colaboração entendida neste contexto como trabalho conjunto em prol de algo. Pressupõe a interdependência, a utilização dos trafores de todos em prol de algo comum.

Interassistência. Já a Interassistência é condição avançada porque pressupõe a colaboração com o uso dos trafores para superação dos trafores. Pressupõe que todos sairão melhores pelos exemplos, pelas reciclagens. A pacificação íntima pode ser resultado de todos esses avanços.

Posturas. As posturas menos egóicas, mais assistenciais, colocando o foco no assistido, gera saldo imensurável, sensação de plenitude e certeza de estar na direção certa, algo próximo da sensação de compléxis. Posturas egoístas são nocivas, patológicas e não geram saldo evolutivo, além de poderem desencadear interprisões grupocármicas.

Acertos grupocármicos. A autossuperação da competitividade levou a posicionamento extrafísico mais coerente e cosmoético resultando em aumento da pacificação íntima; isso proporcionou à autora maior fluxo de reconciliações e libertações grupocármicas.

Respeito. Houve real aprendizado, de ser imprescindível respeitar as limitações do outro, buscando sempre o autoconhecimento e uma manutenção da pacificação íntima.

Antiegocentrismo. É necessário objetivar sempre o melhor para todos e não de forma autoritária.

Trafor. Houve desenvolvimento do trafor da maturidade pela autora, desencadeado por várias crises de crescimento, reciclagem de posturas infantis, anticosmoéticas e bélicas.

VI. AUTOCONSCIENCIOMETROLOGIA

Conscienciometria. Eis a seguir 12 traços competitivos, em ordem alfabética, levantados pela autora:

01. **Agressão.** Agressividade velada nos pensenes e na forma de falar.
02. **Expectativas.** Cobrança sem comunicação e sem respeito aos limites do outro.
03. **Arrogância.** Falta de empatia e fraternismo com o outro.
04. **Controle.** Medo velado da exposição de suas próprias imaturidades.
05. **Desconfiança.** Medo da falta de reciprocidade, da falta de entrega. Medo de que as atitudes do outro mostrem as suas potenciais atitudes imaturas.
06. **Egoísmo.** Falta de percepção do real mecanismo de assistência.
07. **Inveja.** Imaturidade ainda presente na realidade da autora, mas em processo de reciclagem.
08. **Manipulação.** Ferramenta utilizada pela autora nos momentos mais difíceis, também em processo de reciclagem.
09. **Orgulho.** Trafor possivelmente herdado de outras vidas e também em processo de reciclagem.
10. **Ressentimento.** Falta de compreensão do maximecanismo.
11. **Teimosia.** Postura infantil e anticosmoética.
12. **Vingança.** Traço belicista também em processo de reciclagem.

Relação. Segue, em ordem alfabética, os 3 tráfes trabalhados pela autora nessa reciclagem:

1. **Ansiedade.** Inquietação, falta de acalmia íntima, preocupação excessiva com o futuro.
2. **Apego.** Visão materialista, egoísta e unidimensional vivenciada até então pela autora.
3. **Medo.** Falta de confiança, visão pessimista do mundo.

Trafores. Eis a seguir 13 trafores da autora, em ordem alfabética, utilizados para a autossupe-
ração dos tráfes citados acima:

01. Abertismo.
02. Acolhimento.
03. Bom Humor.
04. Comunicabilidade.
05. Coragem.
06. Determinação.
07. Dinamismo.
08. Diplomacia.

09. Disponibilidade.

10. Domínio Energético.

11. Inteligência.

12. Liderança.

13. Parapsiquismo.

Técnicas. A seguir a autora descreve em ordem numérica as 8 técnicas utilizadas para a auto-conscienciometria:

1. **Técnica da checagem da intenção** – Essa técnica propõe autoconhecimento mais profundo, podendo criar dessa forma mais espaço para acolher e assistir; tornando a consciência permeável e com empatia. A ideia é sempre que formos fazer, falar ou pensar algo, perguntar para nós mesmos, para quê, para quem e por quê? A autora usou dessa técnica para se conhecer melhor e passar a adotar relacionamento mais verdadeiro e autêntico consigo mesma.

2. **Técnica da lista de trafores e trafaes** – técnica aplicada por seis meses, iniciada durante o curso CIP de Blumenau em 2013, e permanece como atividade constante para cada vez mais conseguir se apropriar de seus trafores e, através dessas mudanças de patamar evolutivo, conseguir de forma constante um avanço em seus trafaes.

3. **Técnica das lacunas e fissuras** – técnica utilizada após o termino do casamento para conseguir perceber a parcela de responsabilidade em relação ao ocorrido. Essa técnica consiste em listar tudo aquilo que faltou, deixou lacuna, e tudo que gerou fissura, machucou o outro ou a si mesmo. Dessa reflexão, de como as coisas poderiam ter sido diferentes, partir para plano de ação visando mudança na postura até então automática da autora.

4. **Técnica da lista de valores pessoais** – após uma semana de consciencioterapia em Foz do Iguaçu, a autora aplicou a técnica de listar os seus valores pessoais em folha de papel. Essa técnica ajudou a autora a se conhecer melhor e a tomar decisões mais centradas e justas durante o término do casamento.

5. **Técnica do carro** – Técnica criada pela autora com o intuito de gerar enfrentamento e reciclagem de posturas impacientes e agressivas no trânsito, passando a adotar postura de direção defensiva e comportamento mais gentil.

6. **Docência** – enfrentamento do mal estar inicial e reconexão com o fluxo da evolução. A autora se colocou à disposição da assistência através também da possibilidade de estar em sala de aula dividindo conhecimento e oportunizando grande interassistência.

7. **Voluntariado** – Atuando na coordenação do Núcleo de Extensão na cidade de Blumenau-SC, a autora permitiu-se avançar, conectar-se com o amparo de função e crescer em grupo.

8. **Maternagem** – Necessidade de teática, prática do exemplarismo o tempo todo, afinal a autora possui a filha, Nicole, atualmente com 5 anos. Consciência questionadora, inteligente e com muito abertismo e curiosidade, além de forte senso de justiça que a faz questionar tudo o tempo todo.

VII. AUTOPACIFICAÇÃO

Pró-pacificação. Eis 14 traços, em ordem alfabética, levantados pela autora através de anotações pessoais durante o mini curso Pacificação Íntima, com o professor Félix Wong, capazes de contribuir com o desenvolvimento da convivialidade pacífica:

01. **Afetividade.** Construção de lastro afetivo, investimento e manutenção das relações.
02. **Antiviolença.** Harmonia intra e interconscencial nas escolhas diárias.
03. **Autopercepção.** Realismo no autodiagnóstico através de uma visão equilibrada e realista de si mesma.
04. **Bom humor.** Decisão de levar a vida com mais leveza e alegria, reconhecendo a oportunidade evolutiva.
05. **Cosmovisão.** Visão ampliada do cosmos, vista de cima para baixo.
06. **Domínio energético.** Autossustentação energética através principalmente da autoconfiança.
07. **Empatia.** Interesse real pelo outro, sem pré-julgamentos.
08. **Estabelecimento de metas autoevolutivas.** Estar sempre atendo ao seu auto-desenvolvimento, fazer escolha geradoras de ganhos evolutivos.
09. **Interassistencialidade.** Disposição em assistir o tempo todo, aberto à conexão com o amparo.
10. **Ortopensenidade.** Manter os pensamentos retilíneos e cosmoéticos.
11. **Parapercepção.** Investimento diário no parapsiquismo, vivenciando na prática o paradigma consciencial.
12. **Autenticidade.** Utilizar o despojamento no dia a dia equilibrado com a diplomacia.
13. **Autossustentabilidade energética.** Domínio e manutenção das energias pessoais.
14. **Traforismo.** Visão otimista da vida, buscar sempre algo de bom na situação ou na pessoa.

VIII. AUTOAPRENDIZADOS

Autoconsciencioterapia. A autora reconhece que houve ganhos evolutivos ao se propor à autoinvestigação e aprofundamento relacionados à autopesquisa pessoal, levantamento de autodiagnóstico, levando ao autoenfrentamento e avançando para autossuperações descritos abaixo.

Saldo positivo. Aprendizado maior da autora em aprender a valorizar o outro, identificando que qualquer relação só dará certo se estiver sendo diariamente nutrida com respeito, energeticamente nutrida e saudável.

Expectativa. Entendimento da autora de existir a necessidade de autoaceitação, de valorização pessoal, de compreensão de si mesma e principalmente de diminuição do nível de expectativa depositada no outro e em si mesma.

Dupla evolutiva. A compreensão maior sobre o relacionamento chamado de dupla evolutiva, onde um ajuda o outro a reciclar, mas acima de tudo existe o objetivo maior da assistência, o investimento em projeto maior em conjunto.

Benefícios. Os resultados das neossinapses geradas pelas autossuperações evolutivas trazendo plenitude, acalmia íntima, ainda que nesse início de processo apenas em alguns momentos. O autoenfrentamento do tráfego da competitividade desenvolvendo novas posturas no comportamento, através de manifestação mais pacífica.

Atualização. Necessidade evolutiva de atualizar a atual versão, ter claros os traços já reciclados e superados pela autora nessa existência.

CONCLUSÃO – CONSIDERAÇÕES REFLEXIVAS PARCIAIS

Amparo. A autora reconhece ter recebido muitos aportes e sente profunda gratidão por todo o amparo e ajuda recebida pelos familiares, amigos e toda a equipe de amparadores, sempre ao seu lado, acompanhando e assistindo a vida da autora.

Proéxis. A autora atingiu entendimento maior, quando reviveu e resignificou sua história de vida sob o paradigma consciencial; quando se deu conta de todo o vivenciado ter sido planejado, e serem superações e desafios propostos por ela mesma para seu crescimento e sua evolução nessa existência.

Defensiva. O fato de a autora expressar durante sua infância e juventude atitudes competitivas e comportamentos agressivos com posturas mais bélicas, funcionavam na verdade como autodefesa. A autora evitou durante muito tempo contato com a dor inicial e não assumia a necessidade de afeto. O medo da perda gerou traços e dificuldades com a autoestima.

Teática. A virada de mesa interna e a compreensão vivenciada de não existirem perdas, da vida ser contínua evolução; ajudaram na superação e na vivência mais prática do paradigma consciencial.

REFERÊNCIAS

1. BERNARDI, Roseméri Simon. *Síndrome do Justiceiro*; Artigo; Anais do I Simpósio de Autoconsciencioterapia; Foz do Iguaçu, PR; 27-28.10.07
2. BROWN, Brené. *A Coragem de Ser Imperfeito*; 208 p.; Ed. Sextante, São Paulo, SP; 2013.
3. BALONA, Málu. *Autocura Através da Reconciliação*; 2ª Ed.; IIPC; Rio de Janeiro, RJ; 2004.
4. MARTIN, E. P. Seligman, PhD; *Felicidade Autêntica*; parte II; Edição de bols.; Objetiva; Rio de Janeiro, RJ; 2000; páginas 280 a 288.

E-mail: luanadoprado@hotmail.com