

AUTOGESTÃO EXISTENCIAL (AUTOPROEXOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. A *autogestão existencial* é a coordenação dos recursos pessoais, sejam talentos, interesses, atributos mentais, parapercepções, bioenergias, motivações, tempo, esforço, dinheiro e / ou companhias intra e extrafísicas da conscin, homem ou mulher, considerando as circunstâncias situacionais (oportunidades e riscos), ao longo da vida e visando o cumprimento da autoproéxis.

Tematologia. Tema central neutro.

Etimologia. O primeiro elemento de composição *auto* provém do idioma Grego, *autós*, “eu mesmo; por si próprio”. O termo *gestão* vem do idioma Latim, *gestio*, “ação de administrar, de dirigir; gerência; gestão”. Surgiu no Século XIX. O vocábulo *existencial* procede do idioma Latim Tardio, *existentialis*, “existencial”, de *existere*, “aparecer; nascer; deixar-se ver; mostrar-se; apresentar-se; existir; ser; ter existência real”. Apareceu no mesmo Século XIX.

Sinonimologia: 1. Autadministração evolutiva; autogerenciamento existencial; autogestão proexológica. 2. Administração pessoal; gerenciamento de vida. 3. Autodisciplina evolutiva; autorganização existencial.

Neologia. As expressões compostas *autogestão existencial*, *autogestão existencial precoce* e *autogestão existencial madura* são neologismos técnicos da Autoproexologia.

Antonimologia: 1. Autodesorganização existencial. 2. Dispersão consciencial. 3. Dependência interconsciencial; ingerência evolutiva.

Estrangeirismologia: o *check list* proexológico; o *lifecoaching*; o *carpe diem*; o *modus vivendi* evolutivo; o *whole pack* conscienciológico; a aplicação do *balance scorecard* na gestão pessoal; a prática do *checkup* preventivo; o *buffer* financeiro para lidar com adversidades; o *lifestyle* pró-proéxis; a matriz *SWOT* aplicada ao campo de forças existenciais.

Atributologia: domínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto à consecução da autoproéxis.

Megapensenologia. Eis 1 megapensene trivocabular sintetizando o tema: – *Proéxis: empreendimento evolutivo*.

Coloquiologia: a responsabilidade intransferível de *tocar a própria vida*; o ato de *tomar rumo na vida*.

Filosofia. As filosofias de vida. O Existencialismo ao debruçar-se sobre o modo de ser no mundo. A ataraxia, ideal de imperturbabilidade, como aspiração de vida segundo o Estoicismo. A proposta de maximização da felicidade antes da dessoria, defendida pelo Epicurismo. O prazer, enquanto fundamento da vida moral, conforme o Hedonismo. A simplicidade nos moldes dos animais elevada à condição de modelo de vida, segundo o Cinismo. O Ascetismo enquanto orientação vital no autorregramento dos desejos e renúncias.

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal da autogestão existencial; os ortopenses; a ortopensenidade; os proexopenses; a proexopensenidade; a autorganização pensênica; a retilinearidade pensênica; o transbordamento negativo pensênico e holopensênico entre as diferentes áreas da vida; o transbordamento positivo pensênico e holopensênico entre as diferentes áreas da vida.

Fatologia: a autogestão existencial; o estilo de vida; as decisões de destino; a miopia temporal; a hipermetropia temporal; o aproveitamento das oportunidades; os aportes existenciais; o pedágio existencial; os obstáculos na vida; os encontros de destino; a assistência de destino; os papéis existenciais; a autogestão androssomática; a autogestão ginossomática; a mudança de diretrizes da autogestão conforme as faixas etárias; a fase preparatória proexológica; a fase conse-

cutiva proexológica; a fase acabativa proexológica; os mata-burros da vida; o porão consciencial; a gescon pessoal; as crises de crescimento; o sentido da vida; o projeto de vida; o propósito de vida; a saída da casa dos pais; a mudança de rumo; a recéxis; a recin; o relógio biológico; o relógio social; o relógio proexológico; o desequilíbrio entre as áreas da vida; o rendimento evolutivo satisfatório; a autoconscienciometria para identificar as forças e fraquezas intraconscienciais; o turno mentalsomático; o valor dos minutos; os ralos cronológicos; a jornada dupla; a jornada tripla; os hábitos inapropriados; o vidiotismo; o radiotismo; o bibliotismo; o uso da tecnologia ampliando a produtividade consciencial; o mau uso da tecnologia contribuindo para o desviacionismo; os talentos, bioenergias, atributos mentaissomáticos, companhias evolutivas, dinheiro e tempo desperdiçados através de posturas perdulárias; a postura proativa; a iniciativa; a acabativa; a *Era da Fartura*; o surgimento de imprevistos em oposição às diretrizes da proéxis; a ampliação da probabilidade de êxito ao conhecer e estar preparado para os riscos e obstáculos impostos ao cumprimento das metas proexológicas; a escolha da profissão; a orientação profissional; a gestão de carreira; o plano de carreira; o empreendedorismo pessoal; a mudança profissional; a conciliação da vida profissional com a vida pessoal; a preparação para aposentadoria; a constituição de sociedade; a interassistência no local de trabalho; a dupla evolutiva; a conciliação dos horários entre os parceiros da dupla; a criação da rotina doméstica; o casamento; o divórcio; o atendimento às demandas da família nuclear e estendida; a lembrança das datas comemorativas familiares; os mimos energéticos; a interassistência na família; a superproteção maternal; o critério de atender prioritariamente os dependentes nos momentos críticos; a domesticação mútua entre donos e animais de estimação; os acertos grupocármicos; o senso de comunidade; a Cognópolis; a associação de bairro; os condomínios conscienciológicos; o Conselho dos 500 Cognopolitano; o custo proéxis; o pé-de-meia pessoal; a autossustentação financeira; os investimentos cosmoéticos; o endividamento; a quitação das dívidas; a pensão; as contas para pagar; a interassistência financeira; o estojo de remédios e vitaminas; o plano de saúde; a prática da caminhada na esteira aeróbica; a academia de ginástica; o atendimento da carga horário de sono; a *siesta*; o autocontrole de peso; o condicionamento físico; o período crítico biológico (nutrição); a interassistência holossomática; o ato de estar preparado para a extrapauta; a manutenção da casa; a construção do jardim; a radicação vitalícia na Cognópolis; o *Serviço de Apoio Existencial* (SEAPEX); o curso *Autogestão Existencial* (APEX); o curso *Proéxis Ginossomática* (APEX); o curso *Balanço Existencial* (APEX / CEAEC); o *Dia da Saúde Consciencial* (OIC); a *Semana da Maxiproéxis* (APEX).

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; o guia amaurótico prejudicando a tomada de decisão; a sinalética parapsíquica pessoal como recurso para decisão; a frequência dos experimentos multidimensionais no uso dos laboratórios conscienciológicos; a limpeza dos bagulhos energéticos; a organização pessoal propiciando o ambiente para receber o amparador extrafísico; os parabanhos de energia confirmatórios; a rotina parapsíquica; o desbloqueio holochacral; o condicionamento energossomático; a assedialidade como a resistência principal à proéxis; a prática diária da tenepes; a autogestão considerando a alternância interdimensional; a definição das tarefas a serem executadas contempladas na agendex da ofiex; o planejamento estratégico existencial elaborado no *Curso Intermisso* (CI) pré-ressomático; as parareuniões deliberativas no Pandeiro; os cenários multiexistenciais; a autogestão multiexistencial através do autorrevezamento existencial; a dinâmica parapsíquica *Parapsiquismo aplicado à Proéxis* (APEX / CEAEC).

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo forças favoráveis internas–forças favoráveis externas*; o *sinergismo trafor-opportunidades*; o *sinergismo patológico trafor-ameaças*; o *sinergismo paragenética-genética*; o *sinergismo hábitos saudáveis–rotinas úteis*; o *sinergismo macrossoma–aporte mesológico*; o *sinergismo materpensene-megatrafor*.

Principiologia: o *princípio da convergência*; o *princípio da acumulação*; o *princípio do aperfeiçoamento contínuo*; o *princípio patológico do “deixa a vida me levar”*; o *princípio va-*

lorativo de a atual vida na Terra equivaler a 15 vidas passadas; o princípio do desarrumar arrumando; o princípio proexológico de manter os pés na rocha e o mentalsoma no Cosmos; o princípio do alinhamento maxiproexológico determinante das mudanças da autogestão.

Codigologia: o código pessoal de Cosmoética (CPC) utilizado como parâmetro deliberativo; a coerência pela teática do CPC pessoal.

Teoriologia: a teoria ecológica do desenvolvimento humano de Bronfenbrenner; as teorias de Administração aplicadas à vida; a teoria dos 8 estágios do desenvolvimento psicossocial de Erick Erickson.

Tecnologia: a técnica dos mínimos existenciais; a técnica dos máximos existenciais; a técnica da rotina semanal; a técnica da agenda integrada pessoal; a técnica da convergência; a técnica da acumulação; a técnica do timeline; as técnicas de otimização da agenda; as técnicas da residência proexogênica; a técnica do campo de forças existenciais; a técnica da invéxis sendo o megaplanejamento existencial; a técnica da estocagem; a técnica da agenda da autopen-senização; a técnica do detalhismo; a técnica da exaustividade; a técnica do diagnóstico existencial; a técnica da análise existencial; os macetes técnico-administrativos.

Voluntariologia: o voluntariado nas Instituições Conscienciocêntricas (ICs); a orientação vocacional para o voluntariado.

Laboratoriologia: o laboratório conscienciológico da autorganização; o laboratório conscienciológico da proéxis.

Colegiologia: o Colégio Invisível dos Proexólogos; o Colégio Invisível dos Administradores Conscienciológicos; o Colégio Invisível dos Empreendedores Conscienciológicos.

Efeitologia: o efeito da autodisciplina nos ganhos de produtividade consciencial.

Neossinapsologia: as neossinapses engendradas pelo parapsiquismo reformulando o modo de gerir a vida pessoal.

Ciclologia: o ciclo PDCA (Plan-Do-Check-Action) aplicado à própria vida; o ciclo multiexistencial pessoal (CMP) da atividade; os cinco ciclos (Curso Intermissoivo, tenepes, epicentris-mo consciencial, desperticidade e compléxis).

Enumerologia: o objetivo autogestor de conciliar as diferentes áreas da vida (autorganização); o objetivo autogestor de aumentar a produtividade existencial (gescons); o objetivo autogestor de melhor aproveitar as oportunidades evolutivas; o objetivo autogestor de se preparar para as adversidades na consecução da proéxis; o objetivo autogestor de obter maior controle sobre a própria vida; o objetivo autogestor de alcançar o bem-estar consciencial (ciprienes, euforin); o objetivo autogestor de obter o êxito na realização da proéxis.

Binomiologia: o binômio projeto de vida–autogestão existencial; o binômio filosofia de vida–estilo de vida; o binômio áreas existenciais–faixas etárias.

Interaciologia: a interação autoproéxis-maxiproéxis; a interação autorganização–organização grupal; a interação retroproéxis–proéxis; a interação proéxis–pré–proéxis; a interação Curso Intermissoivo–vida humana; a interação mesologia–megafoco; a interação talentos pessoais–megafoco; a interação periscópio proexológico–bússola consciencial.

Crescendologia: o crescendo agenda intrafísica–agenda extrafísica.

Trinomiologia: o trinômio vontade–intenção–autorganização; o trinômio organograma–fluxograma–cronograma; o trinômio planejar–executar–acompanhar; o trinômio desviaciológico sexo–dinheiro–poder; o trinômio ectópico posição–prestígio–status.

Polinomiologia: o polinômio funcional autoplanojamento–autorganização–autodireção–autavaliação–autocapacitação–automanutenção; o polinômio forças intraconscienciais favoráveis–forças intraconscienciais desfavoráveis–forças extraconscienciais favoráveis–forças extraconscienciais desfavoráveis–forças neutras.

Antagonismologia: o antagonismo autorganização / autodesorganização; o antagonismo pontualidade / procrastinação; o antagonismo autogestão existencial / megadesorganização; o antagonismo programação de vida / vida programada; o antagonismo locus de controle interno / locus de controle externo.

Paradoxologia: o paradoxo de a disciplina trazer liberdade.

Politicologia: a proexocracia; a meritocracia; a vivência da democracia pura na Cognópolis.

Legislogia: a *lei proexológica da exequibilidade*; a *lei do menor esforço*; a *lei do maior esforço*.

Filiologia: a disciplinofilia.

Fobiologia: a deontofobia; a disciplinofobia.

Sindromologia: a *síndrome da dispersão consciencial*; a *síndrome do workaholic*; a *síndrome do ninho vazio*; a *síndrome de canguru*; a *síndrome da porta-giratória*; a *síndrome obsessivo compulsiva*; a *síndrome do Fantástico*; a *síndrome do final de ano*; a *síndrome do vazio existencial*.

Maniologia: a mania de limpeza excessiva.

Mitologia: o *mito de a autodisciplina prejudicar a criatividade*; o *mito do prazer ser a única fonte de felicidade*; o *mito de o dinheiro ser garantia de felicidade*; o *mito de apenas o alcance das metas gerar felicidade*; o *mito de a cultura ser a indicadora da felicidade*; o *mito do “se Deus quiser”*; o *mito de “o acaso vai me proteger”*.

Holotecologia: a *proexoteca*; a *administroteca*; a *economoteca*; a *psicoteca*; a *organizaçioteca*; a *filosofoteca*; a *parapsicoteca*; a *somatoteca*.

Interdisciplinologia: a *Autoproexologia*; a *Psicologia do Desenvolvimento*; a *Prospectivologia*; a *Administraciologia*; a *Economia Doméstica*; a *Psicologia Financeira*; a *Parapercepçiotecologia*; a *Psicologia Existencial*; a *Psicologia Positiva*; a *Somatologia*.

IV. Perfilologia

Elencologia: a *conscin lúcida*; a *isca humana lúcida*; o *ser desperto*; o *ser interassistencial*; a *conscin enciclopedista*; a *conscin organizadora*.

Masculinologia: o *autogestor*; o *sistemático*; o *autodisciplinado*; o *proexista*; o *proexólogo*; o *completista*; o *tenepessista*; o *ofixista*; o *pesquisador independente*; o *evoluciólogo*; o *apoante*; o *estrategista existencial*; o *senhor do próprio destino*.

Femininologia: a *autogestora*; a *sistemática*; a *autodisciplinada*; a *proexista*; a *proexóloga*; a *completista*; a *tenepessista*; a *ofixista*; a *pesquisadora independente*; a *evolucióloga*; a *apoante*; a *estrategista existencial*; a *senhora do próprio destino*.

Hominologia: o *Homo sapiens agens*; o *Homo sapiens proexologus*; o *Homo sapiens maxiproexologus*; o *Homo sapiens autodeterminator*; o *Homo sapiens decisor*; o *Homo sapiens evolutiologus*; o *Homo sapiens intermissivista*; o *Homo sapiens completista*.

V. Argumentologia

Exemplologia: *autogestão existencial precoce* = a iniciada já na adolescência pelo inversor existencial; *autogestão existencial madura* = a mantida na senescência pelo inversor veterano.

Culturologia: a *cultura da Proexologia*; a *cultura da autorganização*; a *cultura do completismo*.

Funções. Ao traçar paralelos entre a gestão de empresas e a gestão proexológica, e ao fazer as devidas adequações, as tarefas efetuadas pelo autogestor podem ser agrupadas em categorias, constituindo as principais funções da autogestão existencial. Eis as 6 funções básicas da autogestão existencial, dispostas em ordem funcional:

1. **Autoplanejamento existencial:** a autodeterminação de metas, procedimentos e ações, na própria vida, visando a realização de finalidade específica.

2. **Autorganização existencial:** a ordenação e disposição, feitas pela conscin, das partes essenciais e dos componentes da vida.

3. **Autodireção existencial:** o ato de levar a si mesmo de certo lugar para outro, na própria existência, através da conjugação ou interligação de atividades, visando obter resultados específicos.

4. **Autocontrole existencial:** o conjunto de ações promovidas pela conscin sobre si mesma, para garantir a consecução das metas e estratégias pessoais conforme o planejado.

5. **Autocapacitação existencial:** a série de ações efetuadas pela conscin para a aquisição ou melhoria de qualidades, atributos e conhecimentos necessários ao desempenho de tarefas e atribuições de natureza proexológica, ao longo da vida.

6. **Automanutenção existencial:** os cuidados com a saúde holossomática visando a preservação e o bom funcionamento dos veículos de manifestação consciencial, e todas as atividades de apoio, auxílio ou suporte às demais funções da autogestão existencial, promovidos pela própria conscin.

Terapeuticologia: a *proexoterapia*; a *terapia ocupacional*; a *terapia de família*; a *autoconsciencioterapia*; a *projejioterapia*.

VI. Acabativa

Remissologia. Pelos critérios da *Mentalsomatologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 15 verbetes da *Enciclopédia da Conscienciologia*, e respectivas especialidades e temas centrais, evidenciando relação estreita com a autogestão existencial, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Administração da vida intelectual:** Experimentologia; Homeostático.
02. **Agenda de autopenalização:** Pensenologia; Homeostático.
03. **Agendex da ofiex:** Extrafisiologia; Homeostático.
04. **Alternância interdimensional:** Projejiologia; Homeostático.
05. **Aproveitamento do tempo:** Autoproexologia; Homeostático.
06. **Autorganização livre:** Intrafisiologia; Homeostático.
07. **Autossuficiência evolutiva:** Evoluciologia; Homeostático.
08. **Conscin organizadora:** Holomaturologia; Homeostático.
09. **Extrapauta:** Comunicologia; Neutro.
10. **Macete técnico-administrativo:** Administraciologia; Neutro.
11. **Periscópio proexológico:** Cosmovisiologia; Homeostático.
12. **Planejamento milimétrico:** Autoproexologia; Homeostático.
13. **Procedimento técnico-administrativo:** Procedimentologia; Neutro.
14. **Rotina útil:** Intrafisiologia; Homeostático.
15. **Whole pack conscienciológico:** Autodiscernimentologia; Homeostático.

CONFORME A PROEXOLOGIA, AS TÉCNICAS RELATIVAS AO DETALHISMO E À EXAUSTIVIDADE QUANDO APLICADAS À AUTOGESTÃO EXISTENCIAL SE APOIAM NA MÁXIMA “PEQUENAS DECISÕES, GRANDES RESULTADOS”.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, gerencia a própria vida de acordo com a auto-proéxis? Está satisfeito(a) com a forma de conduzir a vida pessoal?

Bibliografia Específica:

1. **Harvard Business Review; Trabalho e Vida Pessoal (Work and Life Balance)**; Antologia; trad. Lorely M. B. de Sa Freire; 216 p.; 8 caps.; 1 esquema; 3 gráfs.; 4 tabs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; *Campus*; Rio de Janeiro, RJ; 2001; páginas 9 a 56.

2. **Seiwert, Lothar J.; Se tiver Pressa, ande Devagar (Wenn Du es Eilig hast, gehe Lagsam)**; trad. Dankwart Bernsmüller; 168 p.; 3 partes; 15 caps.; 14 citações; 6 esquemas; 6 gráfs.; 81 ilus.; 1 teste; 23 x 16 cm; br.; *Fundamento Educacional*; São Paulo, SP; 2004; páginas 55, 62, 63 e 67.

3. **Vieira, Waldo; Manual da Proéxis: Programação Existencial**; revisores Alexander Steiner; & Cristiane Ferraro; 164 p.; 40 caps.; 11 E-mails; 86 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 2 websites; 10 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; *Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC)*; Rio de Janeiro, RJ; 1997; páginas 89, 102, 116, 117 e 139.

L. L. J.