

HÁBITO EVOLUTIVO (EVOLUCIOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. O *hábito evolutivo* é a aptidão, tendência ou disposição duradoura adquirida pela repetição frequente de certos atos, rotinas ou tarefas úteis, saudáveis e salubres de modo a fixar ou automatizar comportamentos coesos, coerentes e cosmoéticos, gerando aperfeiçoamento, facilidade e regularidade no agir da consciência, individual ou coletivamente, em condição de continuidade e economicidade de esforços.

Tematologia. Tema central homeostático.

Etimologia. O termo *hábito* vem do idioma Latim, *habitus*, “estado (do corpo); compleição; modo de ser; estado; natureza; postura; exterior, aspecto; modo de vestir; traje; disposição (dos ânimos)”. Surgiu no Século XVIII. O vocábulo *evolutivo* provém do idioma Francês, *évolutif* de *évolution*, e este do idioma Latim, *evolutivo*, “ação de percorrer, de desenrolar”. Apareceu em 1873.

Sinonimologia: 1. Hábito sadio. 2. Costume evolutivo. 3. Disposição evolutiva. 4. Hábito cosmoético. 5. Rotina evolutiva; rotina útil. 6. Praxe saudável. 7. Conduta usual hígida.

Cognatologia. Eis, na ordem alfabética, 16 cognatos derivados do vocábulo *hábito*: *Habitologia*; *habituação*; *habituada*; *habituaado*; *habitual*; *habitualidade*; *habitualismo*; *habituaante*; *habituar*; *habitude*; *habitudinário*; *mega-hábito*; *mini-hábito*; *neo-hábito*; *para-hábito*; *retro-hábito*.

Neologia. As duas expressões compostas *hábito evolutivo mínimo* e *hábito evolutivo máximo* são neologismos técnicos da Evolucioologia.

Antonimologia: 01. Hábito antievolutivo. 02. Hábito anticosmoético. 03. Hábito doentio. 04. Costume nocivo; costume prejudicial. 05. Balda. 06. Conduta diária imoral. 07. Rotina inútil. 08. Automatismo improdutivo. 09. Mania antievolutiva. 10. Vício.

Estrangeirismologia: o *habitus* social; o aluno *habitué* nas tertúlias da Conscienciologia; o *right time* evolutivo; a *prâksis* da interassistencialidade; o *upgrade* da rotina diuturna; o *superavit* evolutivo.

Atributologia: predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto à autodeterminação das prioridades evolutivas.

Megapensologia. Eis 4 megapensenes trivocabulares relativos ao tema: – *Há hábitos antiproéxis. Maturidade exige priorização. Mania não, organização. Vontade: alavanca consciencial.*

Coloquiologia. Eis expressão coloquial associada ao hábito evolutivo: – *Sua atitude determina sua altitude.*

Citaciologia. Seguem 6 citações contributivas à temática: – *Nós somos aquilo que fazemos repetidamente. Excelência, então, não é um modo de agir, mas um hábito* (Aristóteles, 384–322 a.e.c.). *O hábito é o melhor mestre em todas as coisas* (Plínio, 23–79 e.c.). *Nada é mais forte que o hábito* (Ovídio, 43 a.e.c.–18 e.c.). *Não é na novidade mas no hábito que descobrimos os maiores prazeres* (Raymond Radiguet, 1903–1923). *Lamentavelmente, os bons hábitos são muito mais fáceis de serem abandonados do que os maus* (William Maugham, 1874–1925). *É mais fácil vencer um mau hábito hoje do que amanhã* (Confúcio, 551–479 a.e.c.).

II. Fatuística

Pensologia: o holopensene pessoal da otimização cronêmica; os ortopensenes; a ortopensenedade; os neopensenes; a neopensenedade; os prioropensenes; a prioropensenedade; os evolucioensenes; a evolucioensenedade; os lucidopensenes; a lucidopensenedade; a retilinearidade da autopensenedade evolutiva; a autopensenedação pró-fluxo cósmico.

Fatologia: o hábito evolutivo; as rotinas saudáveis vincadas; a maturação e reforço do hábito pela repetição diária; o poder do hábito saudável e cosmoético nas atividades diárias pró-evolutivas; os hábitos das pessoas altamente eficazes e eficientes; a Ciência da formação e transformação dos hábitos; a gerência pessoal do tempo em favor da evolução de todos; o uso mental-somático do tempo; a multiplicação do rendimento consciencial; a prática repetitiva evolutiva; a otimização máxima dos potenciais de aprendizado; a otimização das atividades diárias; a prática diária útil; o *hobby* evolutivo interassistencial; a autodisciplina sendo a segunda natureza humana; a antidispersão invexológica; a coerência ética da consciência cosmoética; a ortoconduta diária; a eliminação das amizades ociosas; a exemplificação homeostática silenciosa; a Ideologia ou Filosofia de Vida da consciência mais lúcida; a incorruptibilidade pessoal; a participação nas ministertúlias e megatertúlias conscienciológicas diárias; a motivação e satisfação constantes nas rotinas diárias; os bons hábitos; os hábitos dos indivíduos, das empresas e de sociedades; as rotinas intelectuais diárias para estudar e pesquisar; a rotina de escrever diariamente; os hábitos de higiene pessoal; o caso da Pepsodente com a prática diária da escovação de dentes; os hábitos sadios conjuntos da dupla evolutiva; o hábito evolutivo da assistência incondicional; o hábito de manter a conscienciometria atualizada; a dinamicidade evolutiva; a saúde holossomática da consciência; a urbanidade sadia; as atitudes cosmoéticas; o aprimoramento dos limites evolutivos; o aproveitamento das oportunidades evolutivas; o catalisador motivacional; a não complacência às banalidades do rolo compressor das inutilidades gerais; o contínuo diante dos amparadores; o dinamismo existencial; o ato de levar de oito as atividades pessoais, profissionais e conscienciais; o teste de automatidade no convívio diário; o treinamento diário e os ajustes pessoais; a rotina tautométrica; a autovigilância quanto ao mau hábito; a automimese desnecessária; a dispersividade; a ectopia diária contínua; a rotina de estagnação mentalsomática; a rotina pseudoutilitária; a hiperagenda multiocupada; a indisciplina pessoal; a irregularidade moral; a acrasia; a mesmexis; a monotonia viciante; a negligência; a norma coletiva antievolutiva; a contínua perda de tempo e oportunidades; o passatempo-perdetempo; a pusilanimidade; o desregramento ético; o gersismo; o lixo mental diário; o vício antievolutivo; o vício moral; o hábito evolutivo e a predisposição à consecução da maxiproéxis; a produtividade na realização da proéxis, visando o compléxis; a superação de trafores e reforço de trafores pelos hábitos evolutivos; a megaoportunidade evolutiva diária; a megautilidade evolutiva.

Parafatologia: a autovivência diuturna do estado vibracional (EV) profilático; a sinalética energética e parapsíquica pessoal; o hábito de registrar as sinaléticas; a ajustabilidade do autoparapsiquismo à vida cotidiana; o hábito do aproveitamento das oportunidades multidimensionais; a pararrotina útil; a prática diária da tenepes; o estabelecimento da ofiex; os hábitos sadios parapsíquicos; o convívio coerente com os amparadores extrafísicos de função; a utilização eficaz dos parafenômenos; o paraconvívio sadio; a diminuição e otimização da conta holocármica multiexistencial; os para-hábitos interassistenciais; as posturas responsáveis multidimensionalmente.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo córtex cerebral–cerebelo–psicomotricidade*; o *sinergismo cérebro-paracérebro*; o *sinergismo paraperceptibilidade veterana–intelectualidade útil–comunicabilidade avançada*.

Principiologia: o *princípio da Cosmoética* enquanto hábito evolutivo sadio; o *princípio de se viver melhor a cada dia*; o *princípio da prioridade pelo livre arbítrio*; o *princípio da prioridade compulsória*; o *princípio do determinismo evolutivo*; o *princípio da proficuidade*; o *princípio da proficuidade parapsíquica*; o *princípio do utilitarismo cosmoético*; os *princípios organizacionais da Conscienciometrologia*; o *princípio básico da acuidade das priorizações*; o *princípio da produtividade sadia*; o *princípio da utilidade*.

Codigologia: o *código pessoal de Cosmoética* (CPC) na consolidação dos hábitos evolutivos; os *códigos de conduta*; o *código de princípios pessoais cosmoéticos*.

Teoriologia: a *teoria da evolução consciencial*; as *teorias de saúde*.

Tecnologia: a técnica de viver evolutivamente; a técnica das 50 vezes mais; a técnica do hábito da leitura; a técnica da listagem das atividades antievolutivas; a técnica da rotina criativa; a técnica do detalhismo; a técnica das recorrências evolutivas; a paratecnologia interassistencial; os paraconstructos-chave na Paratecnologia das prioridades evolutivas interdimensionais; a paramnemotécnica; a técnica do aproveitamento máximo do tempo existencial; a técnica dos 20 EVs diários; a técnica da evitação da cultura inútil; a técnica para a incorporação à paragenética de atributos das consciências.

Voluntariologia: o voluntariado conscienciológico; o vínculo consciencial no voluntariado proexológico; o paravoluntariado.

Laboratoriologia: o laboratório conscienciológico da Evoluciologia; o laboratório conscienciológico da Mentalsomatologia; o laboratório conscienciológico da autorganização; o laboratório conscienciológico da Cosmoética; o laboratório conscienciológico da tenepes; o laboratório conscienciológico da ofíex pessoal; o laboratório conscienciológico das técnicas projetivas.

Colegiologia: o Colégio Invisível da Evoluciologia; o Colégio Invisível da Interassistenciologia; o Colégio Invisível da Proexologia; o Colégio Invisível dos Parapercepticologistas; o Colégio Invisível da Despertologia; o Colégio Invisível da Experimentologia; o Colégio Invisível da Longevidade; o Colégio Invisível da Mentalsomatologia.

Efeitologia: o efeito Hulk no estabelecimento dos hábitos evolutivos; os efeitos positivos da manutenção dos hábitos evolutivos; o efeito evolutivo interassistencial diário das práticas da tenepes.

Neossinapsologia: a consolidação das neossinapses a partir do binômio neohábitos evolutivos–neurrotinas interassistenciais; as neossinapses construindo neurrotinas úteis.

Ciclogia: o ciclo agir bem–sentir-se bem; o ciclo evolutivo do hábito pessoal e grupal; o ciclo evolutivo tenepes–despeticidade–ofíex; o ciclo sementeira–colheita evolutiva.

Enumerologia: a manutenção dos hábitos evolutivos; a revisão dos hábitos improdutivos; a extinção dos hábitos patológicos; a priorização dos hábitos proexológicos; a qualificação dos hábitos sadios; a retomada dos bons hábitos esquecidos; a interação rotina–hábito–progresso.

Binomiologia: o binômio hábito evolutivo–investimento evolutivo; o binômio hábitos saudáveis–rotinas úteis; o binômio progresso constante–hábito evolutivo atuante; o binômio eficiência–eficácia; o binômio trabalho intelectual–trabalho braçal; o binômio tempo–esforço; o binômio autorganização–heterorganização.

Interaciologia: a interação perseverança–hábito evolutivo; a interação proficuidade–hábito evolutivo; a interação hábitos evolutivos intrafísicos–hábitos evolutivos extrafísicos; a interação atitude–ação–resultado; a interação estímulo–resposta; a interação dos hábitos evolutivos passados–presentes–futuros no processo evolutivo individual e grupal; a interação dinamismo–paciência.

Crescendologia: o crescendo repetição–aprimoramento–consolidação do hábito evolutivo; o crescendo escrita–psicografia–pangrafia; o crescendo evolutivo do aprendizado incompetência inconsciente–incompetência consciente–competência consciente–competência inconsciente; o crescendo rexexológico retrorrotinas inúteis–rotinas úteis–pararrotinas úteis.

Trinomiologia: o trinômio autodiscernimento–automotivação–autorganização; o trinômio consciência–temporalidade–dimensões evolutivas; o trinômio intencionalidade–perspectiva–prospectiva; o trinômio curto prazo–médio prazo–longo prazo; o trinômio planejamento–consequência–resultados; o trinômio automotivação–trabalho–lazer transformando todo minuto em minuto evolutivo; o trinômio repetição prolífica–rotina proveitosa–hábito evolutivo; o trinômio deixa (estímulo)–rotina–recompensa; o trinômio hábitos intelectuais–hábitos motores–hábitos morais.

Polinomiologia: o polinômio da consciência madura–veterana–lúcida–ativa; o polinômio manhã–tarde–noite–madrugada; o polinômio cronoevoluciológico segundos–minutos–horas–dias–meses–anos–décadas–vidas bem vividos.

Antagonismologia: o antagonismo hábito / vício; o antagonismo hábito / instinto; o antagonismo rotina redonda / rotina viciada; o antagonismo hábito produtivo / hábito dispersivo; o antagonismo hábitos básicos / hábitos complexos; o antagonismo hábito dinâmico / hábito cro-

nicificado; o antagonismo hábito evolutivo / hábito estagnante; o antagonismo hábito autolibertador / hábito autescravizador; o antagonismo hábito prazeroso / hábito entediante; o antagonismo hábito sadio / hábito patológico; o antagonismo rotinas comuns / rotinas personalizadas; o antagonismo rotinas eletivas / rotinas compulsórias.

Paradoxologia: *o paradoxo de o período gasto com planejamento e documentação economizar tempo; o paradoxo da rotina dinâmica; o paradoxo da liberdade consciencial haurida na consolidação de hábitos sadios; o paradoxo autoconsciência máxima–tempo existencial mínimo; o paradoxo de o tempo ser o bem mais valioso e o mais precível.*

Politicologia: a lucidocracia; a discernimentocracia; a evolucionocracia.

Legislogia: a lei do maior esforço; a lei do retorno evolutivo.

Filologia: a evolucionofilia; a parapsicofilia; a sociofilia; a rotinofilia; a xenofilia; a neofilia; a conviviofilia.

Maniologia: a mania de procrastinar os hábitos evolutivos.

Holotecologia: a metodoteca; a experimentoteca; a pesquisoteca; a cronoteca; a recinoteca; a evolucionoteca; a teaticoteca.

Interdisciplinologia: a Evolucionologia; a Rotinologia; a Habitologia; a Paracronologia; a Autexperimentologia; a Holomaturologia; a Mentalsomatologia; a Proexologia; a Percepciologia; a Interassistenciologia; a Tenepessologia; a Taristicologia; a Autopriorologia.

IV. Perfilologia

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

Masculinologia: o acoplamentista; o agente retrocognitor; o amparador intrafísico; o atacadista consciencial; o autodecisor; o intermissivista; o cognopolita; o compassageiro evolutivo; o completista; o comunicólogo; o conscienciólogo; o conscienciômetra; o consciencioterapeuta; o macrossômata; o conviviólogo; o duplista; o duplólogo; o proexista; o proexólogo; o reeducador; o epicon lúcido; o escritor; o evolucionista; o exemplarista; o intelectual; o reciclante existencial; o inversor existencial; o maxidissidente ideológico; o tenepessista; o ofiexista; o parapercepcionista; o pesquisador; o projetor consciente; o sistemata; o tertuliano; o verbetólogo; o voluntário; o tocador de obra; o homem de ação.

Femininologia: a acoplamentista; a agente retrocognitora; a amparadora intrafísica; a atacadista consciencial; a autodecisor; a intermissivista; a cognopolita; a compassageira evolutiva; a completista; a comunicóloga; a consciencióloga; a conscienciômetra; a consciencioterapeuta; a macrossômata; a convivióloga; a duplista; a duplóloga; a proexista; a proexóloga; a reeducadora; a epicon lúcida; a escritora; a evolucionista; a exemplarista; a intelectual; a reciclante existencial; a inversora existencial; a maxidissidente ideológica; a tenepessista; a ofiexista; a parapercepcionista; a pesquisadora; a projetora consciente; a sistemata; a tertuliana; a verbetóloga; a voluntária; a tocadora de obra; a mulher de ação.

Hominologia: o *Homo sapiens attentus*; o *Homo sapiens autoconscientialis*; o *Homo sapiens autodeterminator*; o *Homo sapiens autolucidus*; o *Homo sapiens cosmovisiologus*; o *Homo sapiens eruditus*; o *Homo sapiens exemplologus*; o *Homo sapiens interassistencialis*; o *Homo sapiens organisatus*; o *Homo sapiens temporalis*.

V. Argumentologia

Exemplologia: hábito evolutivo *mínimo* = a escrita de 10 pensatas por dia; hábito evolutivo *máximo* = a escrita de 50 pensatas por dia.

Culturologia: a cultura da *Cosmoética*; a cultura universalista; a cultura da *Autexperimentologia*; a cultura da *Parapercepciologia Interassistencial*; a cultura útil; a cultura do *positivismo*; a cultura da *intercompreensão*; a cultura da *grupalidade*; a cultura da *interassistencialidade*.

Evitaciologia. De acordo com a *Holomaturologia*, a consciência, para otimizar os hábitos evolutivos, deve estar atenta às diversas *armadilhas antievolutivas*, acobertadas e mascaradas nas atividades diárias, por exemplo, as 6 listadas em ordem funcional:

1. **TV:** as novelas, seriados, futebol e filmes pueris. “A TV é o ópio do povo”.
2. **Computadores:** as redes sociais e *chats* (*Facebook, Twitter, Skype, Google Talk, MSN e E-mail*). A diferença entre o veneno e o remédio é a dosagem.
3. **Games:** os jogos belicistas ou sexuais.
4. **Rádio:** os programas insossos e pueris (piadas e religiosidade).
5. **Ócio:** a ociosidade improdutiva; as amizades ociosas; os excessos de festas sociais.
6. **Acédia:** a tibieza. Por exemplo, o ato de desistir do exercício físico pela manhã cedo. A decisão de nunca deixar de fazer alguma coisa por preguiça.

Taxologia. Sob a ótica da *Autopesquisologia*, eis, por exemplo, em ordem alfabética, 30 autoquestionamentos relativos a hábitos evolutivos:

01. **Alimentação.** Cultivo alimentação saudável no dia a dia? O peixe morre pela boca.
02. **Arquivamento.** Mantenho o cosmograma pessoal atualizado? A vocação arquivística é a preparação do holopense das ideias de ponta.
03. **Autodidatismo.** Cultivo escolaridade formal com autodidatismo multidisciplinar para o resto da vida? Ainda pago cursos para superar a falta de disciplina autodidática?
04. **Bioenergética.** O rastro energético pessoal é positivo? Sou mais bombeiro ou incendiário? Ajudo ou atrapalho, estimo ou desanimo, afraco ou impilo os outros?
05. **Cérebro.** Exercito o cérebro com a neuróbica, a nova ciência do exercício do cérebro. Exercícios neuróbicos podem ajudar a prevenir a perda de memória e aumentar a capacidade mental.
06. **Comunicação.** Pratico exposições políglotas sadias nas oportunidades do dia a dia? Domino fluentemente, no cotidiano, 3 idiomas práticos?
07. **Continuismo.** Aplico a manutenção funcional das coisas iniciadas por mim?
08. **Cosmoética.** Exerço, de modo constante, a autoincorruptibilidade cosmoética lúcida, intra e extrafísicamente?
09. **Curiosidade.** Estimulo a curiosidade sadia quanto aos temas de pesquisa pessoais e dos outros, visando a complementação mútua com troca de ideias úteis? Pratico a tares horizontal?
10. **Escrita.** Mantenho o hábito de ler e escrever diariamente, em rotina imperturbável e autoimposta? Os resultados têm sido significativos? Se não vai assistir não precisa ser escrito.
11. **Exercícios.** Sou adepto ao sedentarismo mórbido? Ainda cultivo desculpas para não fazer exercícios físicos continuamente?
12. **Extrafísico.** Mantenho lucidez periódica nas experiências extrafísicas?
13. **Férias.** Mantenho períodos de férias, visando a diminuição do estresse negativo?
14. **Ferramentas.** Sei utilizar conjunto adequado de ferramentas saudáveis para agilização de atividades rotineiras, sem ser escravo submisso da tecnologia? Não levaremos nada físico após a dessora.
15. **Fichamento.** Componho, continuamente, fichamentos bibliográficos no papel ou computador?
16. **Holoteca.** Mantenho holoteca pessoal com artefatos selecionados e úteis para acesso, tanto pessoal, quanto grupal? Aproveito as oportunidades sincrônicas para aquisição de novos artefatos do saber?
17. **Interassistência.** Exerço ininterruptamente interassistência parapsíquica, auxiliada, ou não, por amparadores intra e extrafísicos de função?

18. **Labcon.** Encaro a rotina diária na condição de laboratório consciencial ambulante 24 horas por dia? Acuidade nas percepções exige atenção e dedicação.

19. **Laboratórios.** Aproveito a oportunidade dos laboratórios da Conscienciologia, nos *campi* das ICs, enquanto fonte de autorreflexão e reciclagem intraconscienciais? Posso local em casa com a função de laboratório autorreflexivo?

20. **Listagens.** Confecciono listagens úteis e de acesso fácil? Sei do prioritário no atual momento evolutivo?

21. **Motivação.** Mantenho lazer semanal útil e atividade profissional prazerosa além de outras atividades sincronizadas à proéxis? Cultivo o *trinômio motivação-trabalho-lazer*? A evolução da personalidade exige trabalho consciencial incessante e multimodo.

22. **Música.** Utilizo tecnicamente a música para estimular partes do cérebro? A música barroca pode estimular a capacidade de memorização.

23. **Neofilia.** Aproveito as oportunidades para cultivar novos hábitos evolutivos?

24. **Parapsiquismo.** Procuro tirar o máximo de proveito das experiências parapsíquicas, energéticas e multidimensionais no dia a dia?

25. **Registro.** Percebo e registro as sincronicidades multimensionais, aprendendo com elas?

26. **Saúde.** Realizo exames médicos periódicos e gerenciamento autodidático da fisiologia e parafisiologia holossomática?

27. **Tenepes.** Pratico a tenepes? Sendo praticante da tenepes, estou continuamente em busca de maior interação com os amparadores de função para o aperfeiçoamento da interassistencialidade?

28. **Tertúlias.** Procuro participar, ativa e diariamente, presencial ou remotamente, das tertúlias diárias? Em caso de necessidade, procuro o acervo gravado para *download*?

29. **Viagens.** Aproveito os momentos antes, durante e depois de viagens programadas? Evito desgastes naturais decorrentes da carga elevada de viagens (aumento do peso, sujeiras domésticas, reparos na casa, omissões sociais, desatualizações pessoais, pagamento de contas, correspondências atrasadas)? O professor itinerante da Conscienciologia, praticante da tenepes, tem especial interesse pela manutenção funcional das coisas.

30. **Voluntariado.** Exerço o voluntariado e paravoluntariado em instituições interassistenciais?

Conclusiologia. *Primeiro*, iniciar o empreendimento é sempre mais fácil; *segundo*, manter o empreendimento, até concluí-lo bem, é mais difícil; *terceiro*, manter atualizadas e entrosadas as frentes de trabalho do empreendimento exige mais competência. O cultivo de novos hábitos evolutivos requer lucidez, disciplina e perseverança.

VI. Acabativa

Remissiólogia. 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 o hábito evolutivo, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Alternância de tarefas:** Alternanciologia; Neutro.
02. **Ânimo extra:** Autorrecexologia; Homeostático.
03. **Antimonotonia:** Recexologia; Homeostático.
04. **Aproveitamento do tempo:** Autoproexologia; Homeostático.
05. **Autossuficiência evolutiva:** Evoluciologia; Homeostático.
06. **Continuismo consciencial:** Evoluciologia; Homeostático.
07. **Holopensene criativo:** Heuristicologia; Homeostático.
08. **Interação conscin-ofiex:** Ofiexologia; Homeostático.
09. **Interassistencialidade:** Assistenciologia; Homeostático.
10. **Recorrência:** Autevoluciologia; Neutro.

11. **Repetição paciente:** Experimentologia; Homeostático.
12. **Rotina redonda:** Rotinologia; Homeostático.
13. **Rotina útil:** Intrafisiologia; Homeostático.
14. **Turno intelectual:** Mentalsomatologia; Homeostático.
15. **Vício:** Etologia; Nosográfico.

A MANUTENÇÃO DE HÁBITOS INTERASSISTENCIAIS PRE-DISPÕE A ALAVANCAGEM EVOLUTIVA CONSTANTE, POR MEIO DO APROVEITAMENTO DE CADA OPORTUNIDADE MULTIDIMENSIONAL-HOLOSSOMÁTICA-MULTIEXISTENCIAL.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, cultiva novos hábitos evolutivos todos os dias? Qual a extensão, a aplicabilidade, os autesforços e autodesempenhos?

Audiografia Específica:

1. **Abraham, Robert;** *Mega Memory: Curso de Memorização*; 9 fitas; Distribuição: *Brazil Connection; Instituto Alberione*; São Paulo, SP; 2000.
2. **Idem;** *Método de Aprendizado de Idiomas Power Phonics*; 7 fitas; São Paulo, SP; 1999.

Bibliografia Específica:

1. **Covey, Stephen R.;** *Os Sete Hábitos das Pessoas altamente Eficazes (The Seven Habits of highly Effective People)*; trad. Alberto Cabral Fusara; & Márcia do Carmo Felismino Fusaro; 440 p.; 4 partes; 7 caps.; 10 citações; 1 diagrama; 26 enus.; 1 esquema; 1 foto; 32 ilus.; 1 microbiografia; 10 tabs.; 2 apênds.; 20,5 x 12,5 cm; br.; 19ª Ed.; *Editora Best Seller*; São Paulo, SP; 2004; páginas 20 e 187.
2. **Duhigg, Charles;** *O Poder do Hábito: Por que fazemos o que fazemos na Vida e nos Negócios (The Power of Habit)*; revisoras Mariana Freire Lopes; Rita Gogoy; & Raquel Correa; trad. Rafael Mantovani; pról.; 408 p.; 3 partes; 9 caps.; 1 cronologia; 1 diagrama; 1 E-mail; 14 enus.; 1 foto; 45 ilus.; 1 microbiografia; 1 website; 276 notas; 1 apênd.; alf.; 23 x 16 cm; br.; *Objetiva*; Rio de Janeiro, RJ; 2012; páginas 36 a 38.
3. **Katz, Lawrence C.;** & **Rubin, Manning;** *Mantenha o seu Cérebro Vivo: 83 Exercícios Neuróbicos para Ajudar a Prevenir a Perda de Memória e Aumentar a Capacidade Mental (Keep your Brain Alive: 83 Neurobic Exercises to Help Prevent Memory Loss and Increase Mental Fitness)*; revisor Sérgio Bellinello Soares; trad. Alfredo Barcellos Pinheiro de Lemos; & Patrícia Lehmann; 158 p.; 9 caps.; 1 E-mail; 24 enus.; 57 ilus.; 1 tab.; 1 website; 14 notas; 21 x 14 cm; br.; 10ª Ed.; *Sextante*; Rio de Janeiro, RJ; 2000; páginas 9, 11, 13 e 18.
4. **Vieira, Waldo;** *Manual da Tenepes: Tarefa Energética Pessoal*; revisor Alexander Steiner; 144 p.; 34 caps.; 147 abrevs.; 1 E-mail; 52 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 1 tab.; 1 teste; 1 website; glos. 282 termos; 5 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; 2ª Ed.; *Instituto Internacional de Projeciologia*; Rio de Janeiro, RJ; 1996; páginas 11 e 12.
5. **Idem;** *700 Experimentos da Conscienciologia*; 1.058 p.; 40 seções; 100 subseções; 700 caps.; 147 abrevs.; 1 cronologia; 100 datas; 1 E-mail; 600 enus.; 272 estrangeirismos; 2 tabs.; 300 testes; glos. 280 termos; 5.116 refs.; alf.; geo.; ono.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; *Instituto Internacional de Projeciologia*; Rio de Janeiro, RJ; 1994; páginas 32, 85, 92, 97, 108, 112, 115, 122, 130, 131, 143, 189, 225, 256, 368, 400, 405, 507, 575 e 649.
6. **Zimbardo, Philip;** & **Boyd, John;** *O Paradoxo do Tempo: Você vive Preso ao Passado, Viciado no Presente ou Refém do Futuro? (The Time Paradox: The New Psychology of Time that will change your Life)*; revisores Eduardo Carneiro; Raquel Corrêa; & Cristiane Pacanowski; trad. Saulo Adriano; 334 p.; 2 partes; 12 caps.; 40 citações; 33 enus.; 6 gráfs.; 12 ilus.; 2 microbiografias; 16 tabs.; 1 website; 311 notas; 23 x 16 cm; br.; *Fontanar*; Rio de Janeiro, RJ; 2009; páginas 15, 47, 56 a 66, 241 e 310.

A. S. C.