

## AUTODESAFIO EXTRA (AUTODESAFIOLOGIA)

### I. Conformática

**Definologia.** O *autodesafio extra* é o estímulo, incitação, instigação ou provocação auto-imposta pela conscin, homem ou mulher, objetivando a superação da monotonia no andamento de reciclagens elaboradas e difíceis, capaz de suplementar a motivação às mudanças através de resultados observáveis.

**Tematologia.** Tema central homeostático.

**Etimologia.** O elemento de composição *auto* vem do idioma Grego, *autós*, “eu mesmo; por si próprio”. O primeiro prefixo *des* procede do idioma Latim, *dis* ou *de ex*, “oposição; negação; falta”. O termo *afiar* deriva do idioma Português Antigo, *afiar*, “afiançar; manter fidelidade com alguém”, e este do idioma Latim, *fidere*, “fiar-se; confiar”. O vocábulo *desafiar* apareceu no Século XIII. A palavra *desafio* surgiu no Século XV. O segundo prefixo *extra* provém do idioma Latim, *extra*, “na parte de fora, além de”.

**Sinonimologia:** 1. Autoinstigação da aceleração evolutiva. 2. Autoprovação evolutiva extra.

**Neologia.** As duas expressões compostas *miniautodesafio extra* e *megaautodesafio extra* são neologismos técnicos da Autodesafiologia.

**Antonimologia:** 1. Precipitação irresponsável. 2. Indiferença antirreciclogênica. 3. Assunção de compromissos estressantes. 4. Desprioridade recinológica. 5. Dispersão consciencial.

**Estrangeirismologia:** o *extra self challenge*; o *best effort* nas recins; o *plus* reciclogênico; o *know how* evolutivo planejado; o *timing* das mudanças; a derrocada do *taedium ex mora*.

**Atributologia:** predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto às prioridades nas reciclagens intraconscienciais.

**Megapensologia.** Eis 3 megapensenes trivocabulares relativos ao tema: – *Desafie-se sem distresse*. *Autodesafio: ansiedade ocupada*. *Autodesafio: discernimento evolutivo*.

**Coloquiologia:** o risco de *querer abraçar o mundo com as duas mãos*.

**Citaciologia:** – *Quando o homem compreende sua realidade, pode levantar hipóteses sobre o desafio dessa realidade e procurar soluções* (Paulo Freire, 1921–1997).

### II. Fatuística

**Pensologia:** o holopensene pessoal dos autodesafios cosmoéticos; a autopensoenação focada; os prioropensenes; a prioropensenidade; os lucidopensenes; a lucidopensenidade; os evolucioopensenes; a evolucioopensenidade; a autopensoenação realista; a desconstrução da pensenidade autolimitante; os volucioopensenes; a volucioopensenidade.

**Fatologia:** o autodesafio extra; o autodesafio planejado ocorrendo paralelamente a outros desafios controlados; a autorreflexão direcionando o momento de esperar ou agir; o desafio de administrar múltiplas renovações conscienciais; o acompanhamento necessário do desenrolar de cada recin programada evitando dispersão consciencial; a ocupação útil do tempo na espera de resultados; a voluciolina ditando reciclagens múltiplas; a necessidade de recins constantes; a autotreeeducação mantendo o fluxo constante de recins; o aproveitamento de autossuperações para novas recins; a saída da zona de conforto para a aceleração evolutiva; a alavancagem evolutiva; o cuidado com desviacionismos; a perda do foco ao se assumir muitas reciclagens ao mesmo tempo, sem autanálise; o desafio extra para alguns sendo rotina para outros; a impaciência quanto ao *timing* pessoal das mudanças; a ansiedade; a atenção às vulnerabilidades; o reconhecimento dos limites pessoais; a autexigência em agir segundo as possibilidades reais, sem superestimar-se ou subestimar-se; a marcha evolutiva exigindo o desenvolvimento de multifunções; o autescclarecimento permitindo a autogestão evolutiva; o engajamento evolutivo lúcido dos autodesafios;

a convergência dos autesforços para o megafoco; a megarrecin; o não abandono ao megaenfrentamento ao aceite do autodesafio extra; o ato de saber desistir do autodesafio extra quando comprometedor de megarrecin; a adição de recursos à megarreciclagem; a profissionalidade nas reciclagens pessoais; o reforço voliciolínico; a proposta paralela autodesafiante; a adrenalina evolutiva; os novos compromissos recinológicos secundários; o estresse saudável em neorrecins; a euforin ao completismo das autossuperações.

**Parafatologia:** a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; a sinalética energética e parapsíquica pessoal; a concentração energética canalizada para as recins; os *insights* amparados sobre as prioridades evolutivas para não se sair do foco em reciclagens múltiplas; o posicionamento firme quanto às responsabilidades recinológicas assumidas no período intermissivo; a força presencial.

### III. Detalhismo

**Sinergismologia:** o *sinergismo autodesafio extra-autocatálise evolutiva*; o *sinergismo planejamento-consecução*; o *sinergismo recin-recéxis*; o *sinergismo autocognição-ortodecisão*.

**Principiologia:** o *princípio da autorresponsabilidade evolutiva*; o *princípio do exemplarismo pessoal (PEP)*; o *princípio da auto coerência*; o *princípio da evolução permanente*; o *princípio do anticomodismo*; o *princípio do autodiscernimento cosmoético*; os desafios dos princípios conscienciológicos.

**Codigologia:** o *código pessoal de Cosmoética (CPC)*.

**Teoriologia:** a *teoria e prática das reciclagens intraconscienciais*; a *teoria da inteligência evolutiva (IE)*; a *teoria e prática do autesforço evolutivo*; a *teoria da autossuperação evolutiva*; a *teoria do livre arbítrio*.

**Tecnologia:** a *técnica dos balanços existenciais periódicos*; a *técnica da recin*; as *técnicas energéticas*; a *técnica dos novos desafios autassistidos*; a *técnica da tenepes*; a *técnica da ortopenalização*; a *técnica automotivacional exequível*.

**Voluntariologia:** o *voluntariado conscienciológico* dinamizando novos desafios conscienciais por si.

**Laboratoriologia:** o *laboratório conscienciológico da Autoconscienciometrologia*; o *laboratório conscienciológico da Autevolucilogia*; o *laboratório conscienciológico da Automentalsomatologia*; o *laboratório conscienciológico da Autopenologia*; o *laboratório conscienciológico da Autocosmoeticologia*; o *laboratório conscienciológico da Autoproexologia*.

**Colegiologia:** o *Colégio Invisível da Autodesassediologia*; o *Colégio Invisível da Autocriticologia*; o *Colégio Invisível da Consciencioterapia*; o *Colégio Invisível da Recexologia*; o *Colégio Invisível da Holomaturologia*; o *Colégio Invisível da Proexologia*.

**Efeitologia:** o *efeito da aceitação de novos desafios na autestima*; o *efeito de não ficar esperando o tempo passar sem nada fazer*.

**Neossinapsologia:** as *neossinapses necessárias à compreensão de gerenciamento de crises autoimpostas*.

**Ciclogia:** o *ciclo autodiagnóstico-autenfrentamento-resolução mediata-autodesafio extra-neoautenfrentamento-resolução imediata-superação dos traços escolhidos*; o *ciclo resultados alcançados-necessidade de novas reciclagens*.

**Enumerologia:** o *autodesafio extra somático*; o *autodesafio extra energossomático*; o *autodesafio extra psicossomático*; o *autodesafio extra mentalsomático*; o *autodesafio extra proexológico*; o *autodesafio extra multidimensional*; o *autodesafio extra evolutivo*.

**Binomiologia:** o *binômio autodesafio-oportunidade extra*; o *binômio conduta padrão-conduta exceção*.

**Interaciologia:** a *interação paciência-autodeterminação*; a *interação paciência-aproveitamento do tempo*; a *interação autodeterminação-autenfrentamento*.

**Crescendologia:** o *crescendo do dismantelamento das crenças autolimitantes*; o *crescendo das somas das miniconquistas na maxiconquista*.

**Trinomiologia:** o *trinômio discernimento-vontade-sucesso*.

**Polinomiologia:** o *polinômio discernimento-arbítrio-voliciolina-recins*; o *polinômio impulsividade-distresse-desmotivação-fracasso*.

**Antagonismologia:** o *antagonismo autodesafio extra / autossabotagem*.

**Paradoxologia:** o *paradoxo de a solução poder surgir a partir de novo problema*.

**Politicologia:** a *evoluciocracia*; a *autoconscienciocracia*; a *lucidocracia*; a *proexocracia*.

**Legislogia:** a *lei do maior esforço evolutivo*; a *lei da ação e reação*.

**Filiologia:** a *amparofilia*; a *interassistenciofilia*; a *autopesquisofilia*; a *conscienciofilia*; a *evoluciofilia*; a *neofilia*; a *recexofilia*; a *autexperimentofilia*.

**Fobiologia:** a *autorreflexofobia*; a *neofobia*; a *recinofobia*.

**Sindromologia:** o *combate à síndrome da procrastinação*; o *aproveitamento evolutivo do enfrentamento da síndrome do ansiosismo*; a *evitação da síndrome da dispersão consciencial*; a *esquiva da síndrome da apriorismose*.

**Maniologia:** a *superação evolutiva da riscomania*.

**Mitologia:** o *mito de fazer apenas única coisa de cada vez para se ter sucesso*.

**Holotecologia:** a *experimentoteca*; a *recexoteca*; a *conscienciometroteca*; a *evolucioteca*; a *cosmoeticoteca*; a *maturoteca*; a *pensenoteca*.

**Interdisciplinologia:** a *Autodesafiologia*; a *Autodeterminologia*; a *Autexemplarismologia*; a *Autovoliciologia*; a *Decidologia*; a *Autoproexologia*; a *Autevoluciofilia*; a *Recexologia*; a *Automotivaciologia*; a *Completismologia*.

#### IV. Perfilologia

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

**Masculinologia:** o *cidadão multidimensional*; o *agente retrocognitor*; o *amparador intrafísico*; o *atacadista consciencial*; o *autodecisor*; o *intermissivista*; o *cognopolita*; o *completista*; o *comunicólogo*; o *conscienciólogo*; o *conscienciômetra*; o *consciencioterapeuta*; o *macrossomata*; o *proexista*; o *proexólogo*; o *reeducador*; o *epicon lúcido*; o *escritor*; o *evoluciente*; o *exemplarista*; o *intelectual*; o *reciclante existencial*; o *inversor existencial*; o *maxidissidente ideológico*; o *tenepessista*; o *ofíexista*; o *parapercepciólogista*; o *pesquisador*; o *projedor consciente*; o *verbetólogo*; o *voluntário*; o *tocador de obra*; o *homem de ação*.

**Femininologia:** a *cidadã multidimensional*; a *agente retrocognitora*; a *amparadora intrafísica*; a *atacadista consciencial*; a *autodecisora*; a *intermissivista*; a *cognopolita*; a *completista*; a *comunicóloga*; a *consciencióloga*; a *conscienciômetra*; a *consciencioterapeuta*; a *macrossômata*; a *proexista*; a *proexóloga*; a *reeducadora*; a *epicon lúcida*; a *escritora*; a *evoluciente*; a *exemplarista*; a *intelectual*; a *reciclante existencial*; a *inversora existencial*; a *maxidissidente ideológica*; a *tenepessista*; a *ofíexista*; a *parapercepciólogista*; a *pesquisadora*; a *projedora consciente*; a *verbetóloga*; a *voluntária*; a *tocadora de obra*; a *mulher de ação*.

**Hominologia:** o *Homo sapiens recyclans*; o *Homo sapiens orthopensenisator*; o *Homo sapiens rationalis*; o *Homo sapiens mentalsomaticus*; o *Homo sapiens reeducator*; o *Homo sapiens qualificator*; o *Homo sapiens autopercursor*; o *Homo sapiens cosmoethicus*; o *Homo sapiens proexologus*.

#### V. Argumentologia

**Exemplologia:** *miniautodesafio extra* = aquele em prol do êxito da recéxis em andamento; *megaautodesafio extra* = aquele em prol do êxito da recin em andamento.

**Culturologia:** a *cultura do desafio evolutivo*.

**Temperamentologia.** Eis 15 características, descritas em ordem alfabética, da conscin autodesafiante com probabilidade de ter sucesso nas novas reciclagens:

01. **Autoacolhedora cosmoética.**
02. **Autocomparativa.**
03. **Autocompetitiva sadia.**
04. **Autocrítica.**
05. **Autodeterminada.**
06. **Autoincorruptível.**
07. **Autorganizada.**
08. **Autorreeducadora.**
09. **Criativa.**
10. **Empreendedora evolutiva.**
11. **Inquieta cosmoética.**
12. **Motivada a autenfrentamentos.**
13. **Ortopensênica.**
14. **Ousada.**
15. **Proativa.**

**Evitaciologia.** Eis, por exemplo, na ordem alfabética, 8 evitações a serem observadas pela conscin atilada quanto às reciclagens:

1. **Acomodação:** *não* repetir excessivamente as mesmas técnicas.
2. **Avaliação:** *não* deixar de acompanhar os resultados dos desafios propostos.
3. **Defesa:** *não* considerar os mecanismos de defesa do ego, corrompendo-se.
4. **Menosprezo:** *não* desprezar a meta autoimposta ou promovida por crises existenciais.
5. **Ocultação:** *não* solapar recursos próprios.
6. **Receios:** *não* temer mudanças de rota.
7. **Subestimação:** *não* desvalorizar os momentos fragilizadores.
8. **Timing:** *não* buscar excessivamente várias reciclagens ao mesmo tempo.

**Tipologia.** Eis, em ordem alfabética, 12 exemplos de autodesafios magnos da proéxis:

01. **Bioenergias:** o autodomínio bioenergético.
02. **Comunicabilidade:** o atributo assistencial da interrelação e empatia.
03. **Cosmoética:** os desafios da autocosmoeticidade em todos os instantes intra e extra-físicos.
04. **Docência conscienciológica:** os cursos devendo ser elaborados dentro do paradigma consciencial com todas as intercorrências.
05. **Interprisão:** os *nós* das interprisões grupocármicas devendo ser desatados.
06. **Invéxis:** o desafio de começar ainda jovem a realizar metas evolutivas.
07. **Moratória:** os aportes da moratória existencial enquanto prêmio ao esforço no cumprimento extraordinário de tarefas.
08. **Organização:** o desafio de organizar o tempo para a profissão, o estudo, o voluntariado e as relações interconscienciais.
09. **Projetabilidade:** a interassistência multidimensional lúcida.
10. **Reciclagens:** a saída da zona de conforto patológica.
11. **Tenepes:** o início e prática da tenepes.
12. **Tertúlia:** a apresentação de vários verbetes.

## VI. Acabativa

**Remissiologia.** 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 autodesafio extra, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Aditivo da voliciolina:** Voliciologia; Homeostático.
02. **Autocompetitividade:** Autossuperaciologia; Neutro.
03. **Autodesempenho coeso:** Autodesempenhologia; Homeostático.
04. **Autodeterminação:** Autodeterminologia; Neutro.
05. **Autovivência das prioridades:** Autopriorologia; Homeostático.
06. **Conscin proativa:** Autodeterminologia; Homeostático.
07. **Desafio da proéxis:** Proexologia; Homeostático.
08. **Desafio profissional:** Desafiologia; Neutro.
09. **Desestagnação do intermissivista:** Autopriorologia; Homeostático.
10. **Marcha evolutiva:** Autodeterminologia; Neutro.
11. **Paradoxo da insatisfação evolutiva:** Desafiologia; Neutro.
12. **Poder de realização:** Autodeterminologia; Neutro.
13. **Propósito de mudança:** Autoproexologia; Neutro.
14. **Trafar desafiador:** Autodesafiologia; Neutro.
15. **Trinômio prioridade-desafio-autossuperação:** Recexologia; Homeostático.

## **O AUTODESAFIO EXTRA ESTIMULA A AUTOPOSTURA MULTITAREFA QUANTO ÀS AUTORRECIKLAGENS INEVITÁVEIS EXIGINDO, ENTRETANTO, A AUTORGANIZAÇÃO E O DESTEMOR NAS AUTOSSUPERAÇÕES MÚLTIPLAS.**

**Questionologia.** Você, leitor ou leitora, já planejou várias recins ao mesmo tempo? Considera aceitar autodesafios extras em prol da aceleração autevolutive?

### **Bibliografia Específica:**

1. **Vieira, Waldo;** *Dicionário de Argumentos da Conscienciologia*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.572 p.; 1 *blog*; 21 *E-mails*; 551 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 18 fotos; glos. 650 termos; 19 *websites*; alf.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2014; páginas 295 a 297.

M. C. M.