

Proposta de Técnica para Mensuração de Autopenses

Proposal of a Technique to Measure Self-thosenes

Proposta de la Técnica para Mensurar los Autopenses

Izoé Daysi Pedroso*

* Arquitecta e Urbanista, Engenheira de Segurança do Trabalho. Pesquisadora do *Colégio Invisível da Serenologia*. Voluntária da *Associação Internacional para implantação da Cognópolis em SC (ORTHOCOGNITIVUS)*.
 izoe13@hotmail.com

Palavras-chave

Autopensenidade
 Ortopensenidade
 Pensene
 Retilinearidade

Keywords

Orthothosenity
 Rectilinearity
 Self-thosenity
 Thosene

Palabras-clave

Autopensenidad
 Ortopensenidad
 Pensene
 Rectilinearidad

Resumo:

O *Homo sapiens serenissimus* (Serenão) tem como uma das principais habilidades a retilinearidade pensênica desenvolvida ao longo da seriéxis. A conscin intermissivista autopesquisadora motivada, desenvolve a perscrutação holopensênica habitual rastreando a análise do padrão dos pensamentos, sentimentos e energias (pensenes) diários no exercício das atividades e estabelece diagnóstico qualiquantitativo da autopensenidade, a fim de reciclar as fissuras, lacunas e gatilhos autoassediante da patopensenidade. O presente artigo visa compartilhar técnica desenvolvida pela pesquisadora, de novembro de 2017 a março de 2019; apresenta a síntese das informações compiladas dos registros levantados durante o ano de 2018 a partir do mapeamento autopensênico da vida cotidiana. Conclui-se que a técnica é indicada para quem se propõe à autovivência contínua da pensenidade refletida e perene dos seres despertos, por meio da mentalso-mática e da retilinearidade cosmoética.

Abstract:

Homo sapiens serenissimus (Serenissimus) has thosenic rectilinearity as one of their main abilities developed over their seriexises. A motivated self-researcher intermissivist conscin develops the usual holothosenic examination by tracking the analysis of the pattern of thoughts, sentiments and daily energies (thosene) in the exercise of activities and establishes a qualitative-quantitative diagnosis of self-thosenity in order to recycle the fissures, gaps and self-intruding triggers of pathothosenity. This article aims to share the technique developed by the researcher from November 2017 to March 2019, presenting a synthesis of the information compiled from records collected during 2018 through self-thosenic mapping of everyday life. It concludes that the technique is recommended for those who propose to the continuous self-experience of reflected and perennial thosenes of permanentfree beings, through mentalsomatics and cosmoethical rectilinearity.

Resumen:

El *Homo sapiens serenissimus* (Superseno) tiene como una de las principales habilidades, la rectilinearidad pensênica desarrollada a lo largo de la seriexis. La conscin intermissivista autinvestigadora motivada, utiliza la observación holopensênica habitual analizando el patrón de pensamientos, sentimientos y energías (pensene) diarios en el ejercicio de sus actividades y estableciendo un diagnóstico cualiquantitativo de la autopensenidad, con la finalidad de reciclar fisuras, lagunas y gatillos autoasediante de la patopense-nidad. La idea del artículo es buscar compartir esta técnica aplicada por la investigadora desde Noviembre de 2017 a Marzo de 2019, presentando la síntesis de las informaciones compiladas en registros levantados durante el Año 2018, a partir del mapeo autopensênico en la vida cotidiana. Se concluye que la técnica es indicada para la autovivencia continua de la pensenidad reflexiva y perenne de los seres despertos, fruto de la mentalsomaticidad y la rectilinearidad cosmoética.

Artigo recebido em: 01.02.2019.

Aprovado para publicação em: 04.06.2019.

INTRODUÇÃO

Motivação. A busca pelas conquistas factíveis das condições evolutivas, qualificações dos próprios traços, pensamentos e manifestações vencidas pelos próprios esforços é prioritária e decisiva para a autoevolu-

ção, sendo a construção da holo-ortopenalidade, vivenciada pelos seres mais despertos, a característica principal de todo o processo e almejada pela pesquisadora.

Objetivo. Alinhada a tal motivação, a finalidade do artigo é apresentar a técnica desenvolvida e aplicada pela autora desde novembro de 2017 até março de 2019, estabelecida com o mapeamento do quadro contextual mental, emocional e energético da autopesquisa, e compartilhar os resultados levantados em 2018.

Metodologia. A metodologia utilizada consiste na descrição da técnica autopesquisística e na síntese das informações compiladas dos registros da pesquisadora durante o ano de 2018.

Estrutura. O artigo está organizado nas seguintes seções, relacionadas em ordem de apresentação: 1. Descrição da técnica. 2. Aplicação prática cotidiana. 3. Análise dos resultados.

I. DESCRIÇÃO DA TÉCNICA

Definologia. A técnica autoexperimentada e proposta pela autora no artigo, denominada *técnica do autopenograma*, consiste no conjunto de procedimentos empregados a fim de identificar, reconhecer, registrar, analisar, qualificar, mensurar e reciclar as características dos próprios pensamentos, sentimentos e energias (pensenes), ou seja, o *holopensene*, ocorrido durante a rotina de atividades intrafísicas desempenhadas, para obter autodiagnóstico analítico da autopenalidade diuturna da conscin intermissivista.

Analogia. Embora a princípio se possa estabelecer analogia ao trabalho de Carvalho (2011) no artigo *Pensenograma: Proposta de Método para Estudo da Pensalidade*. A proposição aqui apresentada se diferencia na forma de utilização e, também no modo de construção, conforme exposto.

Visão global. Carvalho (2011, p. 99 e 100), ressalta a importância da análise da qualidade da pensalidade e a classificação em positiva ou negativa, a fim de trazer visão global panorâmica da autopenalidade, da própria saúde consciencial no meio onde se circula durante as rotinas, fazendo uma correlação entre o presente, o passado ou o futuro, separando pensenes diários e estudando-os isoladamente.

Objetivos. A técnica sustenta-se nos 11 objetivos relacionados a seguir, conforme a ordem de ocorrência identificada:

01. **Diagnóstico.** Diagnosticar os pensenes nas manifestações diárias.
02. **Dissecação.** Dissecar o padrão pensênico da consciência.
03. **Predominância.** Estabelecer a característica predominante do holopensene da conscin, diariamente.
04. **Especificação.** Determinar a autopenalidade relacionada a atividade específica.
05. **Estudo.** Estudar minuciosamente os gatilhos patopensênicos para agir preventivamente.
06. **Hábito.** Perscrutar a autopenalidade habitual.
07. **Cartografia.** Empregar a cartografia holopensênica pró-proéxis.
08. **Materpensene.** Identificar o materpensene intermissivista desta seriéxis.
09. **Trafores.** Levantar os trafores manifestados no período.
10. **Reciclagem.** Facilitar a identificação dos ciclos patopensênicos para promover reciclagens necessárias.
11. **Interassistência.** Reconhecer o aprumo interassistencial e o nível cosmoético dos personagens frequentadores do holopensene.

Aplicabilidade. A técnica é indicada para ser aplicada em qualquer contexto por conscin disposta a mapear as características da autopenalidade.

Efeitos. Eis 50 possíveis efeitos homeostáticos da aplicação da técnica, em ordem alfabética:

01. **Abertismo.** Aprofundamento às autocríticas evolutivas.
02. **Aferição.** Grau de higidez pensênica.
03. **Aplicação.** Autopensenograma nas atividades cotidianas.
04. **Assinaturas.** Exame das assinaturas autopensênicas.
05. **Aumento.** Exponencial da homeostase holossomática.
06. **Autoanálise.** Atos impeditivos à gestação de pensenes úteis.
07. **Autoavaliação.** Pensenização criteriosa e realista.
08. **Autodisposição.** Priorização pela evolutividade permanente.
09. **Autoincorrupibilidade.** Pensenidade aplicada à *inteligência evolutiva* (IE).
10. **Automanifestação.** Efeito halo das manifestações mentaissomáticas na retilinearidade dos pensenes.
11. **Automotivação.** Prevalência mentalsomática na vivência diuturna.
12. **Autopatopensene.** Reconhecimento da realidade autopatopensênica.
13. **Autopensenização.** Pensenidade favorável ao Cosmos.
14. **Autopensenosfera.** Medição da qualidade da autopensenosfera.
15. **Autopesquisa.** Identificação dos fatores influenciadores dos autopenseses.
16. **Autoproéxis.** Priorização contínua da autoproéxis.
17. **Autorreflexão.** Cultivo dos pensenes racionais direcionados à convivialidade sadia.
18. **Compreensão.** Entendimento acurado da autopensenidade.
19. **Concentração.** Foco em resultados cosmoéticos.
20. **Criatividade.** Sustentação da pensenidade visando a autoproéxis.
21. **Desdramatização.** Desdramatização dos eventos.
22. **Diagnóstico.** Identificação do holopensene maduro.
23. **Disciplina.** Autopensenização retilínea flexível.
24. **Empatia.** Compreensão empática dos heteropenseses em função da autovivência prévia.
25. **Estatística.** Estudo das estatísticas autopensênicas.
26. **EV.** Facilidade na instalação do *estado vibracional* (EV) movida pela auto-ortopensenidade.
27. **Evidência.** Inescondimento autopensênico cotidiano.
28. **Evolução.** Crescendo da *inteligência ortopensênica*.
29. **Explicitação.** Listagem do materpensene pessoal mensal.
30. **Fissuras.** Levantamento das fissuras mínimas na intraconsciencialidade.
31. **Hiperlucidez.** Assiduidade dos pensamentos cosmoéticos.
32. **Interassistência.** Ligação grupal seriexológicos pela pensenidade.
33. **Lhaneza.** Comedimento no holopensene pessoal.
34. **Mensuração.** Acompanhamento da evolução dos autopenseses.
35. **Monoideísmo.** Identificação do monoideísmo.
36. **Otimização.** Intensificação das produções mentaissomáticas.
37. **Pacificação.** Assunção da maturidade dos autopenseses.
38. **Parapercepção.** Identificação do teor dos holopenseses instantâneos.
39. **Pesquisa.** Qualidade dos rastros autopensênicos.
40. **Proteção.** Preservação da ortopensenidade.
41. **Qualificação.** Manifestação consciencial sadia.

42. **Reciclagem.** Acompanhamento contínuo das recins por meio do autopenograma.
43. **Reconhecimento.** Análise do movimento cíclico pensênico.
44. **Reeducação.** Renovação holopensênica pessoal, grupal, ambiental e planetária.
45. **Requinte.** Equilíbrio dos holopenses.
46. **Satisfação.** Percepção da melhora autopenênica na rotina.
47. **Síntese.** Resumo da pensenidade cotidiana.
48. **Tares.** Exemplarismo aos grupos patopenênicos.
49. **Upgrade.** Saída do fechadismo pensênico para o abertismo ortopenênico.
50. **Valorização.** Assunção da força dos pensenes.

Procedimento. A técnica é explicada a seguir, em 3 passos a serem aplicados na ordem em que estão expostos:

Passo 1. Elaboração da tabela 1, informando nome da técnica, mês/ano que será aplicada a análise do autopenograma, subdividida em 7 colunas (itens 1.2 a 1.8).

Tabela 1. Modelo da tabela mensal para aplicação da técnica.

1.1 TÉCNICA DO AUTOPENOGRAMA _____ / _____						
1.2	HOLOAUTOPENENE			1.6	1.7	1.8
DIA	1.3 MANHÃ	1.4 TARDE	1.5 NOITE	EVENTO	CIRCUNSTÂNCIA	CONSCIN
1						

ORIENTAÇÕES PARA PREENCHIMENTO:

1. **Tabela.** Pode ser digital, impressa ou transcrita em agenda; *planner*; *bullet journal*; cadernetas; cadernos com folha sem pauta, pautada ou pontilhada; folhas brancas.
2. **Dia.** Relacionar o dia correspondente ao mês abordado.
3. **Manhã.** Relacionar o *holoautopenene* correspondente ao período matutino das 6h00 às 11h59.
4. **Tarde.** Relacionar o *holoautopenene* correspondente ao período vespertino das 12h00 às 17h59.
5. **Noite.** Relacionar o *holoautopenene* correspondente ao período noturno das 18h00 às 05h59.
6. **Evento.** Relacionar o principal evento (curso de campo, festas, confraternizações, palestras, trabalho, lazer, entre outros) que proporcionou o estado de autopenenidade.
7. **Circunstância.** Fato ou circunstância geradora do principal estado de autopenenidade no dia.
8. **Conscin(s).** Lembrar da conscin(s) envolvida(s) na condição de facilitador interassistencial.

Passo 2. Anotar os holopenses diários, conforme segue:

1. **Registro.** Preencher prioritariamente, os pensenes pessoais diários nas colunas, manhã, tarde e noite.
2. **Confor.** Antepor o conteúdo à forma.
3. **Discernimento.** Identificar e registrar o elemento principal com objetividade.

Passo 3. Analisar os resultados, considerando os itens a seguir:

1. **Anotações.** Observar o conjunto das anotações.
2. **Ligações.** Convergir os pensenes semelhantes estabelecendo ligações homogêneas, compondo grupos.
3. **Nota.** Peso 1 para cada *pensene*, a fim de que sejam mensurados.
4. **Adição.** Calcular do valor quantitativo obtido.
5. **Análise.** Analisar os resultados.
6. **Autopesquisa.** Aprofundar na autopesquisa.

Ambiente. O ambiente para aplicação da técnica é a rotina das atividades diurnas da conscin, observadas de modo a valorizar o holopensene mais do que colocar dificultadores na prática. Eis 7 tipos de rotinas sugeridas para serem avaliadas, em ordem alfabética:

1. **Atividades físicas.**
2. **Casa.**
3. **Cursos, palestras, seminários.**
4. **Escola, universidade.**
5. **Lazer, social.**
6. **Material bibliográfico.**
7. **Trabalho.**

Recursos. Recomendável elaborar uma tabela em meio físico ou digital, de fácil acesso e transporte.

Atributos. Eis, em ordem alfabética, 9 atributos e qualidades necessárias ou qualificadoras da conscin para a aplicação da técnica:

1. **Abertismo consciencial.**
2. **Atenção.**
3. **Autenticidade.**
4. **Autodeterminação.**
5. **Auto-organização.**
6. **Cientificidade.**
7. **Detalhismo.**
8. **Exaustividade.**
9. **Experimentação.**

Pré-requisitos. Eis 4 pré-requisitos indispensáveis para a aplicação da técnica, em ordem alfabética:

1. **Aprendizagem.** Disponibilidade para aprender.
2. **Autocrítica.** Autoavaliação cosmoética.
3. **Interesse.** Foco na autoevolução.
4. **Realismo.** Assunção do próprio nível de manifestação intraconsciencial.

Otimizadores. Eis 11 fatores otimizadores dos resultados da aplicação da técnica, em ordem alfabética:

01. **Análise.** Síntese do holopensene.
02. **Autoexame.** Detalhismo e exaustividade, aplicados ao autoexame.
03. **Contexto.** Assunção do contexto emocional e mental da vida cotidiana.

04. **CPC.** Atendimento às cláusulas do *Código Pessoal de Cosmoética* (CPC).
05. **Didatismo.** Pensenziação focada na interassistência.
06. **Energias.** Desenvolvimento energético em prol da harmonia pensênica.
07. **Meta.** Construção do holopensene intrafísico ideal.
08. **Multidimensionalidade.** Reconhecimento de realidade multidimensional a maior.
09. **Organização.** Mensuração da organização intraconsciencial.
10. **Ortopensenedade.** Implantação do holopensene pró-ortopensenedade.
11. **Patopensene.** Desapego sadio aos próprios patopensenes.

Evitações. Eis 2 evitações na aplicação da técnica, apresentadas em ordem de ocorrência:

1. **Direcionamento.** Manipular tendenciosamente a interpretação dos fatos e parafatos, para atender expectativas.
2. **Irregularidade.** Deixar de relatar diariamente a autopensenedade correlata ao período, a fim de evitar o esquecimento dos fatos e parafatos.

Impedimentos. Eis 2 fatores impeditivos, impossibilitadores a conscin aplicar a técnica, em ordem alfabética:

1. **Desinteresse.** Falta de motivação para conhecer e desenvolver a autopensenedade retilínea.
2. **Negação.** Não aceitação do atual nível evolutivo.

Técnicas. Eis 7 técnicas complementares otimizadoras, em ordem alfabética:

1. **Fundamentação técnica do pensene** (Vieira, 1994, p. 388 a 394).
2. **Teática das aplicações dos pensenes** (Vieira, 1997, p. 96, 97).
3. **Técnica da assinatura pensênica** (Vieira, 2004, p. 123).
4. **Técnica da Pensenologia** (Vieira, 1997, p. 158).
5. **Técnica do holopensene** (Vieira, 1997, p. 116).
6. **Técnica do holopensene automimético** (Vieira, 1997, p. 117).
7. **Teste dos desafios da conscienciometria a você** (Vieira, 1997, p. 174).

Laboratórios. Eis, em ordem alfabética, 7 laboratórios conscienciológicos indicados aos pesquisadores interessados em otimizar a aplicação da técnica:

1. **Autodespertologia.**
2. **Autevoluciologia.**
3. **Automentalsomatologia.**
4. **Autopensenologia.**
5. **Autorganizaciologia.**
6. **Estado vibracional.**
7. **Serenarium.**

Curso. O curso de *Campo em Ortopensenedade*, oferecido pela *Associação do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC), apresenta técnicas para desenvolver a autoimperturbabilidade.

Livro. A seguir são citados 8 livros que contribuem para a expansão da aplicação da técnica e afinados com o tema, em ordem alfabética:

1. **Antibagulhismo Energético** (Arakaki, 2015).
2. **Conscienciograma** (Vieira, 1996).
3. **Evolutividade Planejada** (Mello, 2017).
4. **Higiene Consciencial: Reconquistando a Homeostase no Microuniverso Consciencial** (Martins, 2017).
5. **Inteligência Evolutiva Cotidiana** (Couto, 2017).
6. **Intenção: Manifestação Atributológica da Consciência** (Gesing, 2017).
7. **Léxico de Ortopensatas** (Vieira, 2014).
8. **Manual do Materpensene: A Síntese da Consciência** (Kunz, 2015).

II. APLICAÇÃO PRÁTICA COTIDIANA

Pensene. O fluxo de autopensoização não para nem com a desativação do corpo humano (Vieira, 2007, p. 210). Rotineiramente são formados diversos pensenes em forma de repetições das ideias do dia anterior; no quesito qualidade, chega-se a volumes altos de pensamentos negativos, ou seja, pouco se almeja para neo-projetos, neoideias.

Desafio. De que forma conduzir o dia a dia para a mente elaborar pensamentos positivos, visando a autoevolução?

Organização. Apesar da dificuldade de controlar os acontecimentos externos, a partir da auto-organização torna-se possível aprender a estudar, observar, quantificar, ponderar, determinar, reconhecer e valorizar a forma e as manifestações pensênicas da vida intrafísica pessoal da conscin automotivada, sendo aporte ímpar para a autoevolução.

Motivação. Para a autora, no início da aplicação da técnica surgiram dúvidas e as lacunas egoicas do comodismo e da procrastinação saltaram aos olhos, mas a volícolina, a determinação e a autopriorização emergiram, sobressaindo aos medos e gatilhos da desistência, motivando as conquistas diárias.

Autoengano. É autoengano fazer julgamento da holopensoidade pelo pior dia da semana, do mês ou do ano. Os fatos marcantes são os patológicos, e neste contexto, a pensoidade associada aos fatos vai forjando a autopensoidade, somada às heteropensoidades atribuídas à conscin. Por vezes, o autojulgamento é fora da realidade, descontextualizado, rígido e engessado por gatilhos adversos à intraconsciencialidade.

Construção. O autoesforço consiste na vontade lúcida em aprofundar as autorreciclagens ainda na atual vida, possibilitando a conscin tomar decisões evolutivas pró-proéxis e desconstruindo retroideias cíclicas de patopensoenes para evolucio pensoenes, favorecendo a continuidade da autorreducação.

Proatividade. A frequência de interesse em leituras e vídeos sobre o tema da pensoidade estimula a qualificação da autopensoização; conhecer os pensamentos, questionar a pensoidade diária auxiliam a saída da zona de conforto; e analisar a autopensoização, atualizar a autoimagem distorcida e desenvolver a técnica que funcione dentro da própria rotina.

Continuum. A evolução consciencial é um interminável e eterno *continuum* (Vieira, 2014, p. 425) e é no contínuo prático diário, habitual, rotineiro, diuturno que se chega à qualificação e maior para-assepsia pensênica e primeiro fundamento da higiene consciencial (Martins, 2017, p. 147). As conquistas aparentes e relativamente mínimas, mas de características valiosas, podem representar a recin da conscin pesquisadora almejante da desperticidade.

Reconhecimento. A valorização da *autopenalidade retilínea* (neutro), evidenciada no registro diário do holopense, vinca na consciência intermissivista o *senso de responsabilidade multidimensional* frente ao trabalho interassistencial, de tal modo a assumir a condição de minipeça do maximecanismo consciencial e fortalecer o *senso de pertencimento*, aprofundando os contatos ombro a ombro com a equipe de amparadores.

Variáveis. Diversas são as variáveis que possivelmente contribuem para a prevalência de um pensene, entre elas, 15 em ordem alfabética:

01. **Autoconflitos.** Baixa estima, o sentimento de nanopeça, supervalorização dos traços, expectativa desfocada.

02. **Autoestudo.** Escolha do tema de autopesquisa.

03. **Conservadorismo.** Manter hábitos dogmáticos durante anos ou vidas.

04. **Expectativas.** Em relação a objetos, situações e pessoas.

05. **Heteroconflitos.** Discussões, brigas, dificuldades na convivência.

06. **Interassistência.** Voluntariado, tenepes, trabalhos extrafísicos, encontros do grupocarma.

07. **Laboratório.** Labcon, o 1% de teoria e 99% de prática; autoexperimentação.

08. **Manipuladas.** Baseadas em heterocríticas com ausência de refutação.

09. **Mudanças.** Mudança de casa, trabalho e cidade.

10. **Pluralidade.** Viajar na maionese.

11. **Proéxis.** Reconhecimento da proéxis na condição de consciência intermissivista.

12. **Pseudogrupalidade.** Amizades fossilizadas.

13. **Qualificação.** Mestrado, escrita teática tarística.

14. **Questionamentos.** Ausência do princípio da descrença.

15. **Tragédias.** Catástrofes naturais.

III. RESULTADOS

Análise. Para analisar os resultados da técnica proposta pode ser feita correlação estabelecendo ligações homogêneas e mensurando as anotações mensais, bimestrais, trimestrais, semestrais e anual dos resultados pensênicos, a exemplo de análise parcial semestral da autora.

Semestre. Mensuração das informações mês a mês do 1º e 2º semestres, em número e ordem de ocorrência, conforme demonstrado na tabela 2.

Tabela 2. Mensuração 1º e 2º semestres de 2018.

1º semestre de 2018		2º semestre de 2018	
53	Saúde	128	Mestrado
47	Sono	73	Sono
27	Autoestudo	33	Procrastinação
27	Casa/Lar	32	Voluntariado
24	Serenidade/Acalmia	29	Autoestudo
22	Mestrado	20	Família

Ano. Mensuração das informações anuais, em número e ordem de ocorrência conforme demonstrado na tabela 3, a seguir.

Tabela 3. Mensuração do ano de 2018.

Ano: 2018	
150	Mestrado
120	Sono
58	Saúde
56	Auto-estudo
52	Voluntariado
38	Procrastinação
37	Auto-organização
37	Casa/Lar
37	Família
35	Mudança

LEVANTAMENTO DAS ANÁLISES INICIAIS:

1. **Mestrado.** A pesquisadora ingressou no mestrado em Ciências Ambientais em 2018, mas os trâmites de entrada aconteceram ainda no 1º semestre, por isso as relações tão díspares de um semestre para outro e com resultados significativos no ano, pelo grau de importância.

2. **Sono.** Representa toda a vez que a pesquisadora se disponibilizou para o trabalho extrafísico e que as confirmações aconteceram por levantamento das sinaléticas já mapeadas, sendo intensificadas durante o segundo semestre devido aos trabalhos realizados com as eleições e a mudança para Florianópolis.

3. **Saúde.** A otimização da saúde concentrada no primeiro semestre se deu pela realização de exames de rotina anual, realizados no período.

4. **Autoestudo.** Representa os períodos exclusivos para autoestudos, que envolvem somente algumas atividades de autopesquisa intrínseca da conscin, não incluindo aqui pesquisas conscienciológicas abrangentes.

5. **Voluntariado.** Períodos destinados ao voluntariado na ORTHOCOGNITIVUS com maior relevância no 2º semestre pela mudança da modalidade do voluntariado, passando de voluntariado a distância para presencial.

6. **Procrastinação.** Aconteceu nos casos em que a pesquisadora apresentou períodos de procrastinação. Durante o mestrado, a pesquisadora possuía as atividades em dia, e, em algumas ocasiões, procrastinava atividades porque tinha tempo para executá-las. Os períodos de autocorrupção foram registrados para ampliar a autopesquisa.

7. **Organização:** casa ou lar; mudanças. Tais itens receberam atenção contínua em função de corresponder à nova organização antes, durante e após a mudança para Florianópolis em virtude do mestrado.

8. **Família.** Expressiva frequência na autopensividade por tratar-se de trabalho contínuo da pesquisadora perante o grupocarma familiar.

Traços. A autora observou que o autopensenograma, conforme proposto, tem papel importante no reconhecimento dos traços pessoais. Na análise desta autora, evidenciou-se o trafor da auto-organização associado as ações para a consecução da proéxis e o trafor da procrastinação, objeto de estudo e esforços de autossuperação, ainda aparecendo na manifestação em índice considerável.

Resultado. Eis, em ordem alfabética, 15 exemplos evidenciados a partir da análise das anotações e mensuração os resultados:

01. **Anticonflitividade:** holopenses em geral.

02. **Aperfeiçoamento:** estrutura íntima continuada.
03. **Aproveitamento:** tempo evolutivo.
04. **Conquistas:** factíveis da condição evolutiva pessoal.
05. **Convergência:** na consecução da proéxis.
06. **Entrosamento:** holopensesse no fluxo dos acontecimentos diários.
07. **Fortalecimento:** da vontade pela manutenção dos registros, visando à profilaxia do desvio.
08. **Identificação:** do Materpensense pessoal.
09. **Interconectividade:** holopensênica com comunidades extrafísicas avançadas.
10. **Otimização:** holo-ortopensenedade intra e extrafísica.
11. **Pensenes:** adequados, excessivos ou insuficientes para cada período.
12. **Qualificação:** predomínio da pensenedade.
13. **Ruptura:** dos padrões corruptores de vidas passadas.
14. **Sustentação:** das manifestações de acordo com o *Código Pessoal de Cosmoética* (CPC).
15. **Vivências:** ambientes holo-ortopensênicos multidimensionalmente.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Sistematização. A técnica do autopenograma é indicada para quem se propõe a autovivência contínua da pensenedade refletida e perene dos seres despertos, por meio da mentalsomática e da retilinearidade cosmoética.

Cosmoanálise. O levantamento de registros diários das autovivências do pesquisador gera cosmoanálise, no entendimento dos fatos com autocrítica, a fim de favorecer as evitações de se deixar influenciar facilmente por ideias patopensênicas.

Autodefesa. A conscin percuciente desenvolve a autodefesa intelectual, promovida na cosmoanálise contínua e autocrítica nas relações do holossoma responsável pelas decisões cotidianas.

Conclusão. Somente o acompanhamento diário permite a visão real e global da autopenenedade, evita autoenganos, dissidências da autoevolução e desvios de proéxis.

A AUTO-ORGANIZAÇÃO NO REGISTRO DIÁRIO DOS AUTOPENSENES POSICIONA A CONSCIN INTERMISSIVISTA NO SENSO DE RESPONSABILIDADE MULTIDIMENSIONAL FRENTE AO TRABALHO COMO MINIPEÇA NO MAXIMECANISMO CORROBORANDO O SENSO DE PERTENCIMENTO.

Questionamento. Você, leitor ou leitora, admite sintetizar diariamente e ininterruptamente a autopenenedade? Quando registra a forma de pensenizar, esta mostra-se mais retilínea ou desarmônica?

BIBLIOGRAFIA ESPECÍFICA

01. **Arakaki, Kátia;** *Antibagulhismo Energético*; Manual; revisores: Erotides Louly; Flávio Buononato; & Sandra Tornieri; 238 p.; 23 caps.; 13 citações; 1 curiosidade; 24 *E-mails*; 52 enus.; 1 microbiografia; 3 tabs.; 1 teste; 21 *websites*; glos. 99 termos; 2 filmes; 110 refs.; alf.; 21 x 21 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2015.

02. **Carvalho, Juliana;** *Pensograma: Proposta de Método para Estudo da Pensenedade*; Artigo; Anais do II Congresso Internacional de Verponologia; Foz do Iguaçu, PR; 14-16.10.11; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 15; N. 1; Seção: Temas da

Conscienciologia; 1 *E-mail*; 27 enus.; 1 tab.; 8 refs.; 1 apênd.; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Janeiro-Março, 2011; páginas 99 e 100.

03. **Couto**, Cirleine; *Inteligência Evolutiva Cotidiana*; pref. Cristiane Ferraro; revisor Equipe de revisores da Editares; 190 p.; 30 caps.; 37 enus.; 4 filmes; 3 tabs.; 129 refs.; alf.; 23 x 16 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz de Iguaçu, PR; 2014.

04. **Gesing**, Alzira; *Intenção: Manifestação Atributológica da Consciência*; pref. Marilene Ragagnin; 182 p.; 18 caps.; 4 diagramas; 51 enus.; 19 filmes; glos. 282 termos; 150 perguntas; 2 tabs.; 1 epíl.; 58 refs.; alf.; 23 x 16 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2017.

05. **Kunz**, Guilherme; *Manual do Materpensene: A Síntese da Consciência*; pref. Nara Oliveira; 150 p.; 5 seções; 24 caps.; 24 *E-mails*; 138 enus.; 6 esquemas; 1 fluxograma; 2 fórmulas; 1 foto; 3 tabs.; 24 *websites*; glos. 72 termos; 31 refs.; 23 x 16 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2016.

06. **Martins**, Eduardo; *Higiene Conscional: Reconquistando a Homeostase no Microuniverso Conscional*; revisores Dayane Rossa; *et al.*; 396 p.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2017; páginas 147 a 149.

07. **Mello**, Paulo; *Evolutividade Planejada: Utilizando-se do Método do Planejamento Estratégico Organizacional para a Técnica do Planejamento Estratégico Multiexistencial*; revisores: Antonio Pitaguari; *et al.*; 416 p.; 3 seções; 13 caps.; 19 fotos; 16 quadros; 2 tabs.; 8 *websites*; 99 refs.; 23 x 16 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2017.

08. **Vieira**, Waldo; *200 Teáticas da Conscienciologia: Especialidades e Subcampos*; revisores Alexander Steiner; *et al.*; 260 p.; 200 caps.; 15 *E-mails*; 8 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 2 *websites*; 13 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; *Instituto Internacional de Projecciologia e Conscienciologia* (IIPC); Rio de Janeiro, RJ; 1997; páginas 116, 117 e 158.

09. **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 Projecciologia*; Rio de Janeiro, RJ; 1994; páginas 388 a 394.

10. **Idem**; *Conscienciograma: Técnica de Avaliação da Consciência Integral*; revisor Alexander Steiner; 344 p.; 150 abrevs.; 106 assuntos das folhas de avaliação; 3 *E-mails*; 11 enus.; 100 folhas de avaliação; 1 foto; 1 microbiografia; 100 qualidades da consciência; 2.000 questionamentos; 100 títulos das folhas de avaliação; 1 *website*; glos. 282 termos; 7 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; *Instituto Internacional de Projecciologia*; Rio de Janeiro, RJ; 1996.

11. **Idem**; *Homo sapiens reurbanisatus*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.584 p.; 24 seções; 479 caps.; 139 abrevs.; 12 *E-mails*; 597 enus.; 413 estrangeirismos; 1 foto; 40 ilus.; 1 microbiografia; 25 tabs.; 4 *websites*; glos. 241 termos; 3 info-gráficos; 102 filmes; 7.665 refs.; alf.; geo.; ono.; 29 x 21 x 7 cm; enc.; 3ª Ed. Gratuita; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2004; páginas 123.

12. **Idem**; *Léxico de Ortopensatas*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 2 Vols.; 1.800 p.; Vols. 1 e 2; 1 *blog*; 652 conceitos analógicos; 22 *E-mails*; 19 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 17 fotos; glos. 6.476 termos; 1.811 megapensenes tri-vocabulares; 1 microbiografia; 20.800 ortopensatas; 2 tabs.; 120 técnicas lexicográficas; 19 *websites*; 28,5 x 22 x 10 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2014; páginas 425.

13. **Idem**; *Nossa Evolução*; revisor Tatiana Lopes; 170 p.; 15 caps.; 149 abrevs.; 17 *E-mails*; 1 foto; 1 microbiografia; 162 perguntas; 162 respostas; 13 *websites*; glos. 282 termos; 6 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; 3ª Ed.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2010; página 75.

14. **Idem**; *Temas da Conscienciologia*; revisores Alexander Steiner; Cristiane Ferraro; & Graça Razera; 232 p.; 7 seções; 90 caps.; 10 diagnósticos; 15 *E-mails*; 115 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 10 pesquisas; 30 testes conscienciométricos; 2 tabs.; 2 *websites*; 16 refs.; alf.; ono.; 21 x 14 cm.; br.; *Instituto Internacional de Projecciologia e Conscienciologia* (IIPC); Rio de Janeiro, RJ; 1997; páginas 96, 97 e 174.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

1. *Colégio Invisível da Paratecnologia; Thesaurus de Técnicas Conscienciológicas; Chapa da Descrição de Técnicas Conscienciológicas*; disponível em: http://www.icge.org.br/?page_id=4772; acesso em: 11.02.2019; 15h00.

2. **Vieira**, Waldo; *Enciclopédia da Conscienciologia Digital*; verbetes; In: **Vieira** Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; CLXXIV+23.004 p.; 1.112 citações; 11 cronologias; 33 *E-mails*; 206.055 enus.; 602 especialidades; 1 foto; glos. 4.580 termos (verbetes); 701 microbiografias; 270 tabs.; 702 verbetógrafos; 28 *websites*; 670 filmes; 54 videografias; 1.087 webgrafias; 13.896 refs.; 9ª Ed. rev. e aum.; Digital; *Associação Internacional de Enciclopédiologia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2018; ISBN 978-85-8477-120-2; páginas 285, 1.497, 1.667, 3.258, 4.543, 5.215, 5.480, 6.327, 6.330, 6.692, 8.411, 8.420 e 8.954.