

# A Importância do Auto-Enfrentamento na Autoconsciencioterapia

The Importance of Self-Confrontation in Self-Conscientiotherapy  
La Importancia del Autoenfrentamiento en la Autoconsciencioterapia

Cesar Machado\*

\* Médico. Voluntário da Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC).  
cesarmach76@yahoo.com.br

## Palavras-chave

Autoconsciencioterapia  
Auto-enfrentamento  
Autoprescrição  
Técnica paraterapêutica  
Revisão da autoprescrição

## Keywords

Paratherapeutic technique  
Revision of self-prescription  
Self-confrontation  
Self-conscientiotherapy  
Self-prescription

## Palabras-clave

Autoconsciencioterapia  
Autoenfrentamiento  
Autoprescripción  
Revisión de la autoprescripción  
Técnica paraterapéutica

## Resumo:

Este artigo visa analisar a terceira etapa da Autoconsciencioterapia – o auto-enfrentamento – com o objetivo de detalhar suas especificidades e favorecer a sua aplicação. Embasa-se nas vivências do autor na aplicação da autoconsciencioterapia, assim como nas experiências pessoais na condição de consciencioterapeuta. Desenvolve-se a partir do estudo de 4 assuntos: o auto-enfrentamento propriamente dito; a autoprescrição consciencioterapêutica; a técnica paraterapêutica; a revisão da autoprescrição. Conclui-se ser a autoconsciencioterapia um recurso otimizador da auto-evolução, sendo o auto-enfrentamento das próprias parapatologias condição fundamental para a obtenção de autocuras.

## Abstract:

The article aims at analyzing the third stage of self-conscientiotherapy – the self-confrontation – with the objective of specifying the subject and favoring its application. The study is based on the author's experiences as a conscientiotherapist as well as on his own employment of self-conscientiotherapy. The article unfolds itself starting from 4 themes: the self-confrontation strictly speaking; the conscientiotherapeutic self-prescription; the paratherapeutic technique and the revision of self-prescription. The author concludes pointing out that selfconscientiotherapy is an optimizing tool for self-evolution while self-confrontation of one's own parapatologies is fundamental for self-cure.

## Resumen:

Este artículo visa analizar la tercera etapa de la Autoconsciencioterapia – el autoenfrentamiento – con el objetivo de detallar sus especificidades y favorecer su aplicación. Se embasa en las vivencias del autor en la aplicación de la autoconsciencioterapia, así como en las experiencias personales en la condición de consciencioterapeuta. Se desenvuelve a partir del estudio de 4 asuntos: el autoenfrentamiento propriamente dicho; la autoprescripción consciencioterapêutica; la técnica paraterapêutica; la revisión de la autoprescripción. Se concluye que la autoconsciencioterapia es un recurso optimizador de la autoevolución, siendo el autoenfrentamiento de las propias parapatologías condición fundamental para la obtención de autocuras.

---

## INTRODUÇÃO

**Consciencioterapia.** Dentre as especialidades da *Consciencologia*, a *Consciencioterapia* é aquela voltada para o estudo do tratamento e remissão das parapatologias.

**Modalidades.** A *Consciencioterapia* compõe-se de 3 modalidades básicas, enumeradas a seguir na ordem alfabética:

1. **Autoconsciencioterapia:** quando aplicada pelo próprio evoluciente a si mesmo.
2. **Heteroconsciencioterapia grupal:** quando aplicada pelos consciencioterapeutas a um grupo de evolucientes.
3. **Heteroconsciencioterapia individual:** quando aplicada pelos consciencioterapeutas a 1 evoluciente, individualmente.

**Autoconsciencioterapia.** Este artigo tem o enfoque na Autoconsciencioterapia, objetivo principal da *Consciencioterapia*.

**Autocura.** Parte-se do princípio que não existe heterocura, mas apenas autocura, uma vez que o processo de evolução consciencial é pessoal e intransferível e depende da vontade da consciência de querer se melhorar e mudar para um patamar mais saudável, sendo o domínio da autoconsciencioterapia fator otimizador para a remissão das próprias parapatologias.

**Coadjuvante.** Na Heteroconsciencioterapia, o consciencioterapeuta é apenas coadjuvante, auxiliando o evoluciente em seu processo autoconsciencioterapêutico.

**Definição.** A *autoconsciencioterapia* é o conjunto de métodos e técnicas propostos pela *Consciencioterapia*, através do qual a consciência pode realizar, por si mesma, a auto-investigação e os autodiagnósticos, possibilitando assim os auto-enfrentamentos e as auto-superações de suas parapatologias e conseqüente autodesassédio.

**Etimologia.** O neologismo *autoconsciencioterapia* é formado pela união do prefixo *auto*, do idioma Grego *autos*, “eu mesmo; por si próprio”; do termo *consciência*, do idioma Latim *conscientia*, “conhecimento; senso íntimo”, tendo surgido no Século XIII; da palavra *terapia*, do idioma Latim *therapia*, do idioma Grego *therapeía*, “cuidado; atendimento; tratamento de doentes”, a qual apareceu em 1881.

**Sinonímia:** 1. Consciencioterapia de si mesmo. 2. Autoparaterapêutica. 3. Autoparaprofilaxia. 4. Autodesassédio. 5. Auto-reeducação.

**Antonímia:** 1. Heteroconsciencioterapia. 2. Paraterapêutica. 3. Paraprofilaxia. 4. Auto-assédio. 5. Heteroassédio.

**Etapas.** A autoconsciencioterapia embasa-se em 4 etapas, executadas pela própria consciência em si mesma, enumeradas a seguir na ordem funcional:

1. **Auto-investigação:** a investigação das parapatologias pessoais.
2. **Autodiagnóstico:** o diagnóstico das parapatologias pessoais.
3. **Auto-enfrentamento:** o enfrentamento das parapatologias pessoais.
4. **Auto-superação:** a superação das parapatologias pessoais.

**Didática.** Vale lembrar que a divisão da autoconsciencioterapia em etapas é didática e visa facilitar o entendimento do funcionamento dessa modalidade terapêutica, servindo como método de autopesquisa.

**Objetivo.** O objetivo deste trabalho é caracterizar a etapa de auto-enfrentamento e detalhar suas especificidades para favorecer a sua aplicação pelas consciências interessadas na autoconsciencioterapia.

**Metodologia.** O desenvolvimento deste artigo está embasado na síntese das experiências deste autor na aplicação da autoconsciencioterapia, assim como nas vivências do atendimento clínico na condição de consciencioterapeuta, iniciadas em 2006, descritas no texto através de exemplos, soluções práticas, dificuldades e efeitos saudáveis na aplicação da etapa de auto-enfrentamento.

**Síntese.** Este artigo pode ser sintetizado em 4 assuntos, os quais estão enumerados a seguir na ordem de aparecimento no texto:

1. **Auto-enfrentamento.**
2. **Autoprescrição consciencioterapêutica.**
3. **Técnica paraterapêutica.**
4. **Revisão da autoprescrição.**

## I. AUTO-ENFRENTAMENTO

**Definição.** O *auto-enfrentamento* é a etapa da autoconsciencioterapia cujo objetivo é a consciência colocar-se frente a frente ou encarar a si mesma, através do posicionamento íntimo cosmoético, elaborando autoprescrições a serem realizadas ao modo de paraterapêutica, visando o alívio ou remissão das parapatologias autodiagnosticadas.

**Etimologia.** A palavra *enfrentamento* deriva de *enfrentar*, a qual é formada pela união de 3 elementos: o prefixo *en-*, do idioma Latim *in-*, “em, a, sobre; superposição; aproximação; introdução; transformação”; o vocábulo *frente*, do idioma Espanhol *frente e, esse*, do idioma Latim *frontis*, “frente, testa, rosto, semblante, cara”; o sufixo *-ar*. Surgiu em 1899.

**Sinonímia:** 1. Enfrentamento de si mesmo. 2. Autoconfrontação. 3. Autodefrentação. 4. Autocontraposição.

**Antonímia:** 1. Autofuga; fuga de si mesmo. 2. Auto-efúgio. 3. Auto-evasão. 4. Estagnação consciencial. 5. Regressão consciencial.

**Especialidade.** Dentre as especialidades da *Conscienciologia*, a etapa de auto-enfrentamento apresenta relação direta com a *Paraterapêutica*.

**Unidade.** A *unidade de medida da especialidade conscienciológica* é “a qualidade ou estado de grandeza estipulada como elemento de referência, critério de valor e termo de comparação para mensuração ou quantificação dos constituintes fundamentais do materpensene de especialidade” (VIEIRA, 2003, p. 465). Pode também ser chamada de unidade de abordagem ou unidade de estudo.

**Paraterapia.** A unidade de medida da *Paraterapêutica* é a *paraterapia* (VIEIRA, 2003, p. 466).

**Autoprescrição.** A unidade de medida do auto-enfrentamento é a *autoprescrição*.

**Síntese.** A etapa do auto-enfrentamento pode ser sintetizada a partir de 7 procedimentos, enumerados a seguir na ordem lógica de execução:

1. **Autodiagnósticos.** Compilar os autodiagnósticos.
2. **Prioridades.** Estabelecer a ordem de prioridade dos autodiagnósticos a serem auto-enfrentados.
3. **Traforismo.** Fazer um estudo dos próprios trafores, visualizando as habilidades necessárias para o auto-enfrentamento das parapatologias compiladas.
4. **Autoprescrição.** Descrever a autoprescrição consciencioterapêutica com base nos trafores pessoais e em metas viáveis e objetivas.
5. **Planejamento.** Fazer o planejamento das ações, estabelecendo as metas prioritárias e as rotinas úteis ao auto-enfrentamento.

6. **Concretização.** Iniciar o plano de concretização das metas estipuladas através da aplicação das mesmas.

7. **Revisão.** Realizar a revisão das autoprescrições para corrigir possíveis erros de auto-avaliação.

**Problemas.** Ao buscar o auto-enfrentamento, a conscin pode se deparar com algumas dificuldades, as quais surgem na condição de problemas a serem solucionados, para dar continuidade ao desenvolvimento da autoconsciencioterapia. Eis, na condição de exemplos, enumerados na ordem alfabética, 4 possíveis problemas seguidos de possíveis soluções:

1. **Medo.** A conscin que estabeleceu uma série de autodiagnósticos, mas tem medo de se autoconfrontar. *Solução:* aprofundar-se no estudo dos medos e buscar, em primeiro lugar, o enfrentamento dos mesmos.

2. **Prática.** A conscin que não consegue colocar em prática as autoprescrições. *Soluções:* verificar o posicionamento pessoal pró-evolutivo e aprofundar-se nessa questão; aplicar a técnica das ações pelas pequenas coisas (a ser explicada mais à frente neste texto); avaliar pseudoganhos com a falta de auto-enfrentamento; efetuar a revisão da autoprescrição.

3. **Resultados.** A conscin que não consegue visualizar resultados práticos em seus auto-enfrentamentos. *Soluções:* aprofundar-se nos autodiagnósticos, que podem estar superficiais; efetuar a revisão da autoprescrição.

4. **Trafarismo.** A conscin a qual não se vê portadora de trafores e não consegue iniciar a etapa de auto-enfrentamento. *Solução:* aprofundar-se no estudo do traforismo.

## **AUTO-ENFRENTAMENTO É AUTOCONFRONTAÇÃO. A CONSCIN QUE AINDA FOGE DE SI MESMA CAMINHA PARA A ESTAGNAÇÃO CONSCIENCIAL.**

### **II. AUTOPRESCRIÇÃO CONSCIENCIOTERAPÊUTICA**

**Definição.** A *autoprescrição consciencioterapêutica* é a ação consciencial de ordenar a si mesma ou autodeterminar um conjunto de medidas paraterapêuticas, visando o auto-enfrentamento e a auto-superação de uma condição pessoal parapatológica.

**Etimologia.** A palavra *prescrição* procede do idioma Latim *praescriptio*, “determinação, fixação; preceito, regra; intimação, ordem; alegação, pretexto”. Surgiu em 1450.

**Sinonímia:** 1. Autodeterminação consciencioterapêutica. 2. Conjunto de medidas autoprescritivas. 3. Auto-recomendação paraterapêutica.

**Antonímia:** 1. Indeterminação pessoal. 2. Falta de posicionamento pessoal pró-evolutivo. 3. Pusilanimidade. 4. Decidofobia.

**Modos.** Eis, enumerados na ordem alfabética, 3 modos de se efetuar a autoprescrição consciencioterapêutica:

1. **Posicionamento.** A partir do posicionamento pessoal pró-evolutivo, o qual é realizado através da aquisição de posturas pró-enfrentamento, condição *sempre* necessária para a conscin auto-enfrentar-se.

**Exemplos.** Eis, enumerados na ordem alfabética, 5 exemplos de posturas pró-enfrentamento:

A. **Coragem.** Aprofundar a condição de coragem evolutiva.

B. **Decisão.** Decidir pela mudança pessoal.

C. **Parapatologias.** Assumir as próprias parapatologias.

D. **Proatividade.** Buscar a postura proativa.

E. **Vontade.** Querer, de fato, mudar para melhor.

2. **Recomendações.** A partir de orientações práticas – ações – dadas para si mesmo, as quais são *fundamentais*, visando o auto-enfrentamento de uma parapatologia.

**Exemplos.** Enumeradas na ordem alfabética, eis 3 parapatologias, seguidas de possíveis exemplos de ações de auto-enfrentamento:

A. **Alcoolismo.** Ações: evitar as companhias antigas; não entrar em bares; não abrir exceção para ingestão de qualquer quantidade de álcool, por mínima que seja.

B. **Autoculpa.** Ações: pensar no erro como aprendizagem; focar na solução dos problemas; abolir posturas religiosas de martirização ou flagelação de si mesmo; cortar as tendências de queixume contra si mesmo.

C. **Autodepreciação.** Ações: não exaltar os trafores pessoais; descrever e valorizar os trafores pessoais; não duvidar das próprias capacidades, mantendo pensamento de autoconfiança.

3. **Técnicas.** Através da aplicação de técnicas autoconsciencioterapêuticas (a serem explicadas e exemplificadas neste artigo na seção “III. Técnicas Paraterapêuticas”), condição *opcional*, porém otimizadora do auto-enfrentamento.

**Autodiagnóstico.** A autoprescrição embasa-se no autodiagnóstico previamente realizado e visa o seu enfrentamento.

**Traforismo.** É mais inteligente fundamentar a autoprescrição consciencioterapêutica nos trafores, favorecendo o auto-enfrentamento das parapatologias a partir das habilidades pessoais.

**Cosmoética.** Importa a autoprescrição ter fundo cosmoético, respeitando os limites e o *timing* consciencial.

**Revisão.** É útil a revisão posterior da autoprescrição para corrigir eventuais exageros ou omissões.

**Qualidade.** Conforme a qualidade da abordagem, a autoprescrição consciencioterapêutica pode ser classificada em duas categorias, enumeradas, a seguir, na ordem alfabética:

1. **Cirúrgica.** Quando a manutenção da evolução pessoal depende de intervenções firmes e imediatas em si mesmo, não se permitindo manifestar determinada atitude parapatológica do momento do autodiagnóstico em diante. Exemplos: as autocorrupções grosseiras e conscientes; a autodepreciação; a autoculpa; o alcoolismo; a drogadição; o tabagismo.

2. **Clínica.** Quando existem fatores os quais também interferem na saúde e na evolução pessoal, porém necessitam de abordagens de auto-investigação mais complexas, aprofundando-se nos mecanismos pessoais de funcionamento progressivamente, com a determinação dos autodiagnósticos seguidos de auto-enfrentamentos sucessivos, até a eliminação da parapatologia. Exemplos: as autocorrupções sutis e inconscientes; os mecanismos de defesa do ego; as parafissuras.

**Assistência.** Diante da *Assistenciologia*, a autoprescrição tem por finalidade a auto-assistência.

**Tema.** As medidas autoprescritivas visam a homeostase holossomática e a saúde consciencial, sendo tema evolutivo ou homeostático.

---

## **A AUTOPRESCRIÇÃO CONSCIENCIOTERAPÊUTICA REQUER O POSICIONAMENTO PESSOAL A FAVOR DA AUTO-EVOLUÇÃO E OBJETIVA O AUTO- -ENFRENTAMENTO DAS PARAPATOLOGIAS PESSOAIS.**

### **III. TÉCNICAS PARATERAPÊUTICAS**

**Definição.** A *técnica paraterapêutica* é o conjunto de procedimentos autoconsciencioterapêuticos com o objetivo de auxiliar a consciência, facilitando o auto-enfrentamento de suas parapatologias.

**Etimologia.** O vocábulo *técnica* deriva de *técnico*, do idioma Grego, *tekhnikós*, “relativo à arte, à ciência ou ao saber, ao conhecimento ou à prática de uma profissão”. Apareceu em 1783.

**Sinonímia:** 1. Técnica de terapêutica consciencial. 2. Técnica de para-intervenção. 3. Técnica autoconsciencioterapêutica.

**Antonímia:** 1. Técnica de abordagem psicológica. 2. Psicoterapia. 3. Terapia medicamentosa.

**Técnicas.** Eis, enumeradas na ordem alfabética, 3 técnicas para a realização do auto-enfrentamento:

#### **1. Técnica da ação pelas pequenas coisas (TAKIMOTO, 2006, p. 11 a 28)**

**Definição.** A *técnica da ação pelas pequenas coisas* é o método através do qual a consciência escolhe um traço pessoal patológico autodiagnosticado e enfrenta-o a partir de pequenas ações cotidianas, interrompendo o processo de procrastinação ou fuga de si mesmo, mantendo um fluxo de autoconfrontações menores e mais simples que possibilitarão a criação de neo-sinapses para auto-enfrentamentos maiores e mais complexos.

**Procedimentos.** A técnica da ação pelas pequenas coisas pode ser otimizada a partir da aplicação de 4 procedimentos, enumerados a seguir na ordem funcional:

A. **Traço.** Escolher um traço autodiagnosticado, de preferência que considere prioritário.

B. **Ação.** Identificar alguma ação, mesmo pequena, que só dependa da vontade e motivação pessoal.

C. **Execução.** Iniciar a ação imediatamente.

D. **Confiança.** À medida que se sentir confiante, estabelecer novas pequenas ações e ir enfrentando-as, da mais simples para as mais complexas.

**Exemplo.** Eis 1 exemplo de aplicação da técnica da ação pelas pequenas coisas, com as respectivas etapas enumeradas na ordem funcional de execução:

A. **Traço autodiagnosticado:** repressão emocional.

B. **Ação inicial:** cumprimentar o porteiro diariamente.

C. **Execução:** executar a ação de modo imediato e diário.

D. **Novas ações:** estabelecer novas ações à medida que se sentir autoconfiante, por exemplo estas 4, dispostas na ordem crescente de complexidade: interagir mais com colegas de trabalho; fazer pergunta em público; participar ativamente de debates; apresentar pesquisa pessoal em eventos públicos.

#### **2. Técnica da ação pelas prioridades (TAKIMOTO, 2006, p. 11 a 28)**

**Definição.** A *técnica da ação pelas prioridades* é o recurso através do qual a consciência analisa uma condição parapatológica que necessita enfrentar, dissecando-a em ações menores as quais são ordenadas

por prioridade, e busca, através de auto-enfrentamentos contínuos, utilizar-se do sinergismo e efeito positivo das auto-superações anteriores para aumentar as chances de superação da condição principal.

**Procedimentos.** Eis, enumerados na ordem funcional, 3 procedimentos para facilitar a aplicação da técnica da ação pelas prioridades:

A. **Análise.** Analisar o auto-enfrentamento maior que necessita realizar.

B. **Dissecção.** Dissecar a condição que necessita auto-enfrentar em ações menores e ordená-las por prioridade.

C. **Ação.** Iniciar o auto-enfrentamento pela ação mais simples, executando todas as ações, até chegar ao fim desejado.

**Exemplo.** Eis 1 exemplo de aplicação da técnica da ação pelas prioridades, com as respectivas etapas enumeradas na ordem funcional de execução:

A. **Auto-enfrentamento maior:** repressão emocional.

B. **Dissecção:** a repressão emocional pode ser decomposta em outros traços, por exemplo comunicabilidade ruim, a introversão, a irritabilidade aumentada, a neofobia, a decidofobia, a falta de posicionamento.

C. **Prioridade de ações:** iniciar, por exemplo, comunicando-se mais através da fala (interação pela comunicação); após, trabalhar o posicionamento nas ações do dia-a-dia e assim sucessivamente, definindo aquilo que considera prioritário no auto-enfrentamento, até enfrentar todos os aspectos relacionados ao traço principal (no caso, a repressão emocional).

### 3. Técnica das compensações intraconscientes (VIEIRA, 1994, p. 384; 2003, p. 126)

**Definição.** A técnica das compensações intraconscientes consiste em utilizar os traços pessoais para compensar os próprios traços e aplicá-los na terapêutica de traços e manifestações pessoais parapsicológicas.

**Procedimentos.** A técnica das compensações intraconscientes será melhor desenvolvida através da aplicação destes 5 procedimentos, enumerados a seguir na ordem funcional:

A. **Megatrafor.** Identificar os traços pessoais, inclusive o megatrafor.

B. **Traços.** Determinar os traços os quais prioritariamente necessitam serem enfrentados.

C. **Avaliação.** Avaliar, de modo prático, em quais casos e de que modo determinados traços podem ser aplicados na terapêutica de traços específicos.

D. **Autoprescrição.** Estabelecer autoprescrições embasadas nos traços.

E. **Auto-enfrentamento.** Iniciar as ações de auto-enfrentamento.

**Exemplo.** Eis 1 exemplo de aplicação da técnica das compensações intraconscientes, com as respectivas etapas enumeradas na ordem de execução:

A. **Traços identificados:** criatividade; persistência; bom nível de comunicabilidade.

B. **Traços identificados:** desorganização pessoal; pouca força presencial; carência afetiva.

C. **Avaliação:** aplicar a criatividade para superar a desorganização; a persistência para melhorar a força presencial; a comunicabilidade para superar a carência afetiva.

D. **Autoprescrições:** utilizar a criatividade para elaborar planilhas que favoreçam a auto-organização; aplicar a persistência na instalação do estado vibracional, contribuindo para melhorar a força presencial; utilizar a comunicabilidade para realizar heteroassistência, por exemplo através da docência conscienciológica, realizando o auto-enfrentamento da carência afetiva através da assistência às demais consciências.

**Recéxis.** A reciclagem existencial – recéxis – é técnica fundamental a ser aplicada por toda conscin já comprometida com interesses humanos definidos, de modo a potencializar os auto-enfrentamentos e a evolução pessoal (VIEIRA, 1994, p. 682 a 688).

**EV.** O estado vibracional (EV) serve na condição de técnica de auto-enfrentamento para os bloqueios e descompensações energéticas pessoais.

**Efeitos.** Eis, enumerados na ordem alfabética, 10 efeitos ou benefícios os quais o auto-enfrentamento favorece à conscin em processo de autoconsciencioterapia:

01. **Assertividade.** Checar o nível de assertividade nas manifestações pessoais (CARDOSO, 2002, p. 46 a 60).

02. **Autoconsciencioterapeuta.** Atuar na condição de autoconsciencioterapeuta.

03. **Auto-organização.** Aprender a se auto-organizar para a aplicação de rotinas úteis e sadias.

04. **Autoprescrições.** Capacitar-se para realizar autoprescrições evolutivas.

05. **Coragem.** Testar a coragem pessoal a partir de posicionamentos auto-evolutivos.

06. **Energossoma.** Solucionar bloqueios energéticos.

07. **Persistência.** Testar e qualificar o nível de persistência evolutiva pessoal.

08. **Projecioterapia.** Ocorrer a autoprojecioterapia, auxiliada por amparadores extrafísicos, propiciando auto-remissões holossomáticas.

09. **Timing.** Aprender a entender e respeitar o *timing evolutivo pessoal*.

10. **Traforismo.** Checar a capacidade pessoal de utilizar as próprias potencialidades.

**Produtividade.** A ausência de produtividade ou resultados na aplicação das técnicas de auto-enfrentamento pode evidenciar a necessidade de revisão das autoprescrições.

#### IV. REVISÃO DA AUTOPRESCRIÇÃO

**Definição.** A *revisão da autoprescrição* é o ato ou efeito de a consciência rever as autoprescrições e realizar um novo exame das mesmas, mais minucioso, com o objetivo de fazer as necessárias retificações no confronto com as prescrições originais.

**Etimologia.** A palavra *revisão* deriva do idioma Latim, *revisio*, “ação de rever, revisão”. Apareceu em 1813.

**Sinonímia:** 1. Revista da autoprescrição. 2. Reconsideração da autoprescrição. 3. Reexame da autoprescrição. 4. Releitura da autoprescrição.

**Antonímia:** 1. Indiferença quanto às autoprescrições. 2. Desinteresse quanto às autoprescrições. 3. Teimosia na manutenção das autoprescrições originais. 4. Apego às medidas paraterapêuticas pré-estabelecidas.

**Repercussões.** A aplicação de técnicas visando o enfrentamento do traço patológico, a parafissura, irá gerar repercussões.

**Qualidade.** Essas repercussões podem ser sadias e positivas ou patológicas; nesse caso, mera reatividade.

**Reações.** Avaliar as reações ao auto-enfrentamento torna-se fundamental, pois demonstram as facilidades e efeitos positivos obtidos com as técnicas e também as dificuldades ou aquilo considerado reatividade, o desejo de afastar o desconforto gerado pelo movimento de mudança íntima.

**Resistência.** A resistência à mudança traduz a dificuldade de adaptação às exigências pessoais novas.

**Dificuldades.** Eis, enumeradas na ordem alfabética, 8 dificuldades as quais podem surgir a partir do auto-enfrentamento das parapatologias pessoais:

1. **Autocorrupções.** Autocorromper-se frente aos pseudoganhos do padrão antigo, retornando à zona de conforto.
2. **Desmotivação.** A dificuldade em manter-se automotivado para os auto-enfrentamentos, levando a altos e baixos no percurso até a auto-superação.
3. **Inconstância.** Baixo nível pessoal de persistência ou baixa capacidade de manutenção do auto-enfrentamento.
4. **Indisciplina.** Baixa capacidade de manter-se *ativo* na aplicação das técnicas de auto-enfrentamento por *falta de proatividade* na auto-organização pessoal.
5. **Passividade.** Entregar-se frente aos incômodos, ignorando ou fingindo a inexistência dos mesmos.
6. **Pusilanimidade.** Recuar nas mudanças propostas, não sustentando o auto-enfrentamento.
7. **Resistência.** Resistir ao processo de mudança, evitando enfrentar os medos e inseguranças pessoais.
8. **Trafarismo.** Dificuldade na autopercepção dos traços pessoais, fundamentais para o auto-enfrentamento.

**Revisão.** As dificuldades no auto-enfrentamento e auto-remissão das parapatologias pessoais podem evidenciar para a consciin alguma destas 4 condições, as quais indicam a necessidade de revisão do processo autoconsciencioterapêutico, enumeradas a seguir na ordem alfabética:

1. **Erro.** Evidenciam que o autodiagnóstico pode estar incorreto, necessitando ser revisto. Exemplo: a consciin que se acha pouco produtiva e encontra-se desmotivada, chegando ao autodiagnóstico de comodismo. A falta de resultados leva à reinvestigação de si mesma, chegando ao autodiagnóstico de dispersão consciencial.

2. **Neodiagnósticos.** Indicam a necessidade da realização de novos autodiagnósticos que podem estar travando o processo de auto-superação da parapatologia em questão e o início de novos auto-enfrentamentos concomitantes. Exemplo: a consciin comodista que não melhora sua situação. Ao fazer a auto-reavaliação, identifica a neofobia na condição de *travão pessoal*, sendo necessário seu enfrentamento.

3. **Posicionamento.** Explicitam a falta de posicionamento pessoal pró-evolutivo e demonstram estar esta condição como prioridade de auto-enfrentamento antes de continuar o processo paraterapêutico. Exemplo: a consciin a qual chega aos autodiagnósticos e estabelece as autoprescrições, porém não as executa devido à pusilanimidade, fugindo de si mesmo.

4. **Superficialidade.** Demonstram que os autodiagnósticos estão superficiais, o que leva ao auto-enfrentamento superficial e a um baixo índice de resultados positivos. Exemplo: a consciin com apriorismose, a qual não se abre para novos pontos de vista, permanecendo fixada aos autodiagnósticos superficiais realizados por si mesma.

**Analogia.** A revisão da autoprescrição é condição análoga à do médico, o qual necessita diariamente rever as prescrições dos pacientes na medida em que eles evoluem na remissão de seu quadro patológico para efetuar eventuais mudanças na terapêutica executada. No caso da autoconsciencioterapia, essa revisão é realizada pelo próprio evoluciente, agente catalisador da evolução consciencial pessoal.

***IMPORTA, SEMPRE, NÃO SÓ REVER AS POSTURAS PESSOAIS PARAPATOLÓGICAS, MAS TAMBÉM FAZER A REVISÃO DAS AUTOPRESCRIÇÕES PARA CORRIGIR EVENTUAIS ERROS DE AUTO-AVALIAÇÃO E OTIMIZAR OS AUTO-ENFRENTAMENTOS.***

## ARGUMENTAÇÕES CONCLUSIVAS

**Autoconsciencioterapia.** Partindo-se do princípio que só existe autocura, a autoconsciencioterapia torna-se recurso otimizador para o evoluciente interessado na auto-evolução.

**Auto-enfrentamento.** Dentre as etapas da autoconsciencioterapia, o auto-enfrentamento apresenta relação direta com a *Paraterapêutica*, sendo fundamental para se atingir a autocura das parapatologias pessoais.

**Autoconfrontação.** O auto-enfrentamento exige a autoconfrontação através do posicionamento pessoal pró-evolutivo.

**Autoprescrição.** Na base do auto-enfrentamento está a autoprescrição consciencioterapêutica, na qual o evoluciente propõe a si mesmo uma série de recomendações, visando a autoconfrontação das parapatologias.

**Técnica.** A técnica paraterapêutica é o modo mais prático de se obter resultados positivos no auto-enfrentamento.

**Revisão.** Faz-se necessário a revisão das autoprescrições, visando corrigir eventuais erros de auto-avaliação, renovar as prescrições anteriores e otimizar os auto-enfrentamentos.

**Questionamento.** Cabe aqui o leitor questionar-se: você busca realizar os auto-enfrentamentos sadios das manifestações pessoais parapatológicas ou ainda foge dos posicionamentos pessoais pró-evolutivos?

## BIBLIOGRAFIA ESPECÍFICA

### *Autoconfiança*

1. **Cardoso**, Margot; *Falta Assertividade* (Aprenda a Arte do Discernimento e da Afirmação); *Vencer!*; Revista; Mensário; Ano IV; N. 38; Seção: *Capa*; 2 enus.; 8 ilus.; 1 esquema; 1 tab.; São Paulo, SP; Novembro, 2002; páginas 46 a 60.

### *Conscienciologia*

2. **Vieira**, Waldo; *700 Experimentos da Conscienciologia*; 1.058 p.; 700 caps.; 300 testes; 8 índices; 2 tabs.; 600 enu.; ono.; 5.116 refs.; geo.; glos. 280 termos; 147 abrevs.; alf.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; *Instituto Internacional de Projeiologia*; Rio de Janeiro, RJ; 1994; páginas 384; 682 a 688.

3. **Idem**; *Homo sapiens reurbanisatus*; Tratado; 1.584 p.; 479 caps.; 40 ilus.; 1 microbiografia; glos. 40 termos.; 1 foto; 25 tabs.; 519 enus.; 139 abrevs.; 7.663 refs.; geo.; ono.; alf.; 28,5 x 22 x 7 cm; enc.; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia – CEAEC*; Foz do Iguaçu, PR; Brasil; 2003; páginas 126, 465 e 466.

### *Consciencioterapia*

4. **Gonçalves**, Luiz; *Egocentrismo X Egocídio na Assistencialidade*; Proceedings of the 4<sup>th</sup> Consciential Health Meeting (Anais da IV Jornada de Saúde da Consciência); *Journal of Conscientiology*; Vol. 9; N. 33S; Artigo; 24 p.; 13 enus.; 11 filmografias; 30 refs.; *International Academy of Consciousness*; London; UK; Setembro, 2006; páginas 61 a 84.

5. **Takimoto**, Nario; *Princípios Teáticos da Consciencioterapia*; Proceedings of the 4<sup>th</sup> Consciential Health Meeting (Anais da IV Jornada de Saúde da Consciência); *Journal of Conscientiology*; Vol. 9; N. 33S; Artigo; 18 p.; 29 enus.; 3 tabs.; 29 refs.; *International Academy of Consciousness*; London; UK; Setembro, 2006; páginas 11 a 28.

### *Sugestões de Leitura*

#### *Crises*

1. **Moura**, Paulo C.; *O Benefício das Crises*; revisor Marcos Roque; 200 p.; 15 caps.; 2 ilus.; 1 microbiografia; 1 foto; 1 fórmula; 1 graf.; 12 tabs.; 7 esquemas; 2 testes; 1 questionário; 2 cronologias; 92 enus.; 58 refs.; 21 x 14 cm; br.; 2<sup>a</sup>. Ed. rev. e aum.; *MAUAD*; Rio de Janeiro, RJ; Brasil; 1995.

---

### *Mudança*

2. **Cardoso, Margot**; *Pessoas comuns...Feitos extraordinários* (Saiba como Implementar Ações Simples, mas Incrivelmente Eficazes para Transformar sua Vida, sua Comunidade e o Mundo.); *Vencer!*; Revista; Mensário; Ano IV; N. 45; Seção: *Capa*; 1 enu.; 4 ilus.; 1 fichário; São Paulo, SP; Junho, 2003; páginas 46 a 58.

3. **Viveiros, Ricardo**; *A Coragem de Mudar*; Artigo; *Vencer!*; Revista; Mensário; Ano IV; N. 38; Seção: *Resenha*; 1 foto; São Paulo, SP; Novembro, 2002; página 74.

