

# Grafotécnicas

Kátia Arakaki

---

Obs: grande parte das ideias aqui descritas foi extraída da experiência no trabalho da *Enciclopédia da Conscienologia* e em dicas do professor Waldo Vieira. Portanto, é importante mencionar essa informação porque muitas ideias não são pessoais.

## Grafotécnicas

### 01. Organização

Alguns itens são fundamentais na organização da escrita de uma obra:

1. **Espaço mental.** Há um livro chamado “Gerencie a sua Mente e Não o Seu Tempo”, de David Allen, com orientações práticas para a pessoa aprender a esvaziar a cabeça dos pendentes e ser mais criativa.

2. **Evitações.** Evitar começar a escrever o livro com outras frentes que demandam nível razoável de energia e desassédio: tenepes, mudança de domicílio, novo trabalho, período de alto nível de estresse.

3. **Responsabilidade.** Priorizar a escrita do livro, sem excessos. Lembrar-se das obrigações, incluindo as pessoas próximas que necessitam da sua atenção (duplista, familiares, crianças). Se a pessoa deixar de lado responsabilidades pessoais ou não levar a sério a escrita do livro, o amparo de função vai embora.

4. **Começar.** O caminho é a escola. Não tem como saber tudo antes. Ao longo do desenvolvimento da obra, o autor encontrará soluções para os problemas e desenvolverá metodologia própria. Não há receitas prontas. É importante a descoberta do *modus faciendi* personalizado para melhores resultados futuros.

### Tempo / horários

Se possível, é importante estabelecer horário fixo para escrever, na faixa do dia mais produtiva para o autor.

Cumprir o estabelecido. Se der branco, vontade de fazer outra atividade, permanecer firme, sentado no local escolhido, até a finalização do horário planejado. Com o tempo, ocorre a autossuperação e a pessoa começa a produzir mentalsomaticamente.

### Priorização

A priorização, antes de tudo, é pensênica. O autor pode ser pessoa atarefada, porém se conseguir abrir espaço mental para a escrita do livro, encontrará meios de concretizá-lo. E os amparadores vão ajudá-la a se organizar.

### Planejamento

As etapas básicas do desenvolvimento da obra devem ser listadas e inseridas dentro de cronograma factível. Caso não tenha sido possível cumprir o proposto, vale a pena estudar as causas e fazer ajustes para aperfeiçoar o calculismo.

## **Papéis**

Carregar sempre algo para fazer anotações, podendo ser papel, *notebook* e outros recursos.

É muito importante a filosofia do estoquismo, dispor de material estocado para não correr o risco de na hora de trabalhar ficar sem.

“Outro ponto é não fazer economia na base da porcaria, por exemplo, escrever dos dois lados da folha, imprimir o livro em papel de rascunho. Honre os amparadores do seu trabalho.”

Escrever um assunto por folha.

Padronizar o tamanho da folha. Quanto mais houver a padronização do material, melhor para o fluxo do trabalho.

Organizar os papéis em pastas. Ao digitar o material, fazer *back up* e guardar no “lixo”, arquivo lixão. Só jogar fora quando realmente tiver certeza de que não necessitará mais do material.

## **Versões**

Muitas versões são necessárias para o material ficar “redondo”.

A cada versão e revisão, com mudanças, cortes, acréscimos, o autor perceberá a evolução do seu pensamento quanto ao tema. O que inicialmente parecia razoável, com o tempo, mostrar-se-á incompleto, deslocado, confuso e isso é normal.

## **Lembretes / murais**

É importante o autor encontrar a melhor forma de se organizar de acordo com o perfil pessoal. Atualmente, há centenas de livros sobre organização.

## **02. Plano da Obra / roteiro / sumário**

O plano da obra inicial vai se modificando ao longo da escrita do livro.

Juntar todas as ideias sobre como desenvolver a obra em material único, lista ou espiral.

### **Roteiro**

Começar com o que tem, depois aparece o resto. Não adianta fazer planos mirabolantes, sem executá-los. A execução será fonte de novas ideias.

O sumário dá uma visão de conjunto para o autor, e está sujeito a *chuvas e trovoadas* o tempo todo.

A flexibilidade é fundamental para a criatividade emergir e a equipex poder atuar.

## **03. Escrita dos capítulos**

Comece anotando palavras ou expressões. Depois escreva frases. Com o tempo, conseguirá redigir parágrafos ou até capítulos inteiros. As listagens podem ajudar a organizar as ideias, aumentar o detalhismo e a exaustividade e gerar satisfação para quem dispõe de pouco tempo para se dedicar à escrita do livro.

No início, não se preocupe com formalidades, vá escrevendo, depois decida onde é melhor encaixar aquela ideia no livro.

A técnica da picotagem do texto permite composições diversas, não enrijecendo-o. Para quem tem dificuldades com a técnica, escreva corrido e depois picote.

### **Ordem da escrita**

Não necessariamente do primeiro ao último capítulo.

Para quem for utilizar o parapsiquismo e as sincronicidades cotidianas, a flexibilidade será necessária para adequação da escrita de acordo com os fatos e para fatos do momento. Às vezes, a escrita conscienciológica assemelha-se à composição de um quebra-cabeças.

No meu caso, trabalho com foco de aprofundamento (capítulo específico) e dou espaço para o que aparecer eu anotar tudo e depois aprofundar (capítulos aleatórios). Saber aproveitar o momento evolutivo.

Um termo pode se tornar uma frase, que pode virar um parágrafo, que pode vir a ser um capítulo, que pode se tornar uma seção no livro.

*Os fatos conduzem a pesquisa.* Não há como prever tudo em pesquisa. Entrar no ritmo dos acontecimentos relativos ao tema. Soltar-se mentalsomaticamente!

### **Revisões / atualizações**

Importante uniformizar o texto: parágrafos, capítulos e outros.

Fazer listagem das informações que caducam.

A pesquisa, redação e revisão devem entrar na rotina, ou seja, fazer tudo junto.

## **04. Revisão da obra**

**Técnica da revisão panorâmica.** Consiste em revisar cada item por vez. Por exemplo, revisar todos os títulos, todas as listagens, todos os exemplos, só forma, só conteúdo, repetições de “que”, repetições de “mente”, se há conexão entre os parágrafos, entre os capítulos, entre as seções e por aí vai.

**Técnica do descanso.** Deixar a obra guardada por quinze dias ou mais e durante esse tempo não mexer com nada relativo a mesma. Ao retomar, terá outra visão.

**Postura.** Procurar fazer as revisões quando estiver descansado e quando os autossédios começarem – visão derrotista, parar, trabalhar com as energias e mudar a pensinidade ou deixar para outra hora.

### **Interação com outras pessoas no momento da revisão.**

**Amigos.** Além da equipe técnica da editora, repassar a obra para pessoas amigas e entendidas sobre o assunto fazerem a revisão.

**Abertismo.** Estar predisposto e aberto para receber críticas.

**Preparo.** Preparar-se porque vem todo tipo de heterocrítica.

**Heterocríticas.** Nem todas as heterocríticas são aproveitáveis. Muitas vezes, há hiperrevisão ou ocorre do revisor não conseguir entrar na linha de pensamento do autor e fazer sugestões para uma outra obra e não aquela obra específica.

**Incompatibilidade.** Nem sempre os revisores acertam nas sugestões ou têm bom-tom. Há casos de incompatibilidade autor-revisor ou do revisor ter cotoveloma do autor.

**Prazos.** Não aceitar prazos apertados para entregar os originais após receber as revisões.

## **05. Comunicação no dia a dia**

O contato com a temática é fundamental: pessoas que vivenciam o tema, locais onde a temática ocorre e outros.

### **Autoestudo**

Considero praticamente impossível escrever obra conscienciológica sem realizar autopesquisa.

## **Consciencioterapia**

Importante se a temática do livro relaciona-se com questões pessoais as quais poderiam ser mais exploradas a partir do contato com os consciencioterapeutas.

Outro caso interessante é se o livro propuser técnicas terapêuticas, aí no caso é necessário conhecer as técnicas e o funcionamento da Consciencioterapia, totalmente diferente das terapias convencionais.

Também pode servir para ajudar no autodesassédio autoral. Ao longo do desenvolvimento da temática, o autor começa a vivenciá-la e, às vezes, precisa de ajuda para aprender a lidar com esse padrão de situações.

## **Conscienciograma**

Muito útil para extração de vocabulário técnico, detalhismo na análise da consciência e autoconscienciometria do autor.

A conscienciometria ajuda o autor a se conhecer mais e evita surpresas futuras desagradáveis. A pensividade do autor fica exposta na obra, então quanto mais ele aprender a identificar o próprio perfil, melhor.

## **Cursos**

Os cursos podem ser fontes ricas de informação, além do contato com pessoas de interesses em comum.

Também podem ser utilizados como forma de aperfeiçoamento técnico ou pessoal (ex: formação de autores, cursos mentaissomáticos, cursos de parapsiquismo).

## **Laboratórios**

O autor poderá ter *insights*, inclusive de assuntos outros que aparentemente sem relação direta com tema do livro, mas que vão ajudar a potencializar ou desatramancar o caminho na escrita do livro. É importante a regularidade dos experimentos laboratoriais, os resultados serão mais consistentes.

## **06. Parapsiquismo**

Cada autor precisa explorar e entrosar escrita e parapsiquismo. A questão é anotar tudo porque depois se esquece. Para manter o amparo de função é importante aproveitar “as deixas”.

## **07. Recursos**

Papel e caneta já dá para começar. No mais, a pessoa vai se organizando, aos poucos, até conseguir dispor de escritório pessoal funcional otimizado – o *verponarium*.

## **08. Pesquisa**

Depende do gênero da obra, de qualquer forma, vale a pena explorar tudo até mesmo para conhecer e identificar as melhores fontes para o tema em estudo:

- Internet
- Boca-a-boca
- Cursos
- Entrevistas
- Bibliotecas

- Viagens
- Anotações
- Cosmograma

### **09. Técnicas de redação**

Utilizar listagens para tudo. De vocabulário, expressões para iniciar ou fechar ideia, padrões e outros.

Inicialmente, privilegiar o conteúdo, não se preocupando com a forma. Depois, encontra-se a melhor forma de expressar as ideias. Ter o objetivo de comunicar ideias esclarecedoras.

#### **Gramática**

Para quem tem dificuldades com o português, vale a pena fazer curso ou ter aulas particulares. Dispor de gramática na biblioteca pessoal é de grande ajuda.

#### **Técnicas da Enciclopédia**

Inicialmente, eger poucas técnicas ou variáveis da *Enciclopédia*, até dominá-las e conseguir produzir a partir das mesmas. Caso contrário, o excesso de técnicas sem a prática poderá levar à dispersão.

### **10. Imersões**

- Ex.: férias para dedicação exclusiva

A dedicação exclusiva pode impulsionar a escrita da obra, porém é importante tentar conciliar a escrita com a rotina normal devido aos seguintes fatores:

1. Riqueza de experiências.
2. Amparo de função.
3. Nem sempre será possível dedicação exclusiva para escrever.
4. Desenvolvimento da mudança de bloco produtivo; mais jogo de cintura.

#### **Indicação de obras:**

“Como Fazer uma Monografia”, de Décio Salomon. O livro ensina desde técnicas de estudo até práticas simples de organização de texto e desenvolvimento da lógica de uma pesquisa.

O “Manual de Redação da Conscienciologia”, “700 Experimentos da Conscienciologia” e “*Homo sapiens reurbanisatus*” oferecem muitas técnicas de pesquisa e escrita. A consulta a esses livros é indispensável, porque são as referências básicas dentro da Conscienciologia, além da “Enciclopédia da Conscienciologia”.

---

**Kátia Arakaki** é Psicóloga pela PUC-Rio, especialista em Psicoterapia Breve Integrada pela CESANTA / OMS. Artigos publicados sobre temas da Conscienciografologia, Consciencioterapia, Desassediologia e Psicossomática. Pesquisadora da Conscienciologia desde 1992. Docente de Conscienciologia. Autora do livro *Viagens Internacionais: o nomadismo da Conscienciologia e Antibagulhismo Energético*. Coautora do livro *Cognópolis: um Lugar para se Viver*. Coordenadora da Pré-IC Intercons. E-mail: karakaki@ig.com.br