

## Autoconsciencioterapia e Posicionamento Autêntico

### *Autoconsciencioterapia y Posicionamiento Auténtico*

### *Self-Conscientiotherapy and Authentic Positioning*

#### **Regina Estermann**

Consciencioterapeuta, psicóloga, formação em Luto e Cuidados Paliativos, voluntária da Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC), [regist@terra.com.br](mailto:regist@terra.com.br)

**RESUMO.** Este artigo apresenta conceitos de inautenticidade e autenticidade e enfatiza a importância do posicionamento autêntico na realização da proéxis pessoal e grupal. Tem como proposta analisar o modo pelo qual a autora identificou suas manifestações inautênticas, implementou técnicas específicas para o autoenfrentamento e medidas profiláticas na autossuperação. A metodologia da pesquisa utilizada está fundamentada no processo auto e heteroconsciencioterápico e consultas bibliográficas. Nas considerações finais, destaca-se a importância do autoconhecimento contínuo e aprofundamento na realidade consciencial, advindos do percurso consciencioterápico, como meio de promover mudanças no microuniverso pessoal e no ambiente à sua volta.

**Palavras-chave:** autenticidade; inautenticidade; autoconsciencioterapia; posicionamento; técnicas consciencioterápicas.

**RESUMEN.** Este artículo presenta conceptos relacionados con la autenticidad e inautenticidad. El texto hace énfasis en la importancia del posicionamiento autêntico para la realización de la proéxis personal y grupal. Analiza también el modo por el cual la autora identificó sus manifestaciones inautênticas, implementó técnicas específicas para el autoenfrentamiento y definió medidas profiláticas para la autossuperação. La metodología de investigación utilizada se fundamenta en procesos auto y heteroconsciencioterapêuticos y consultas bibliográficas. En las consideraciones finales, se destaca la importancia del autoconocimiento continuo y la profundización en la realidad consciencial, derivados del recorrido consciencioterapêutico, como medio de promover cambios en el microuniverso personal y en su ambiente próximo.

**Palabras clave:** autenticidad; inautenticidad; autoconsciencioterapia; posicionamiento; técnicas consciencioterapêuticas.

**ABSTRACT.** This article presents concepts of inauthenticity and authenticity and emphasizes the importance of authentic positioning in achieving personal and group existential program. It proposes to analyze the way in which the author identified her inauthentic expressions, implemented specific techniques for self-confrontation and prophylactic measures in self-overcoming. The methodology used is based on the self and hetero conscientiotherapeutic process and bibliographical research. In the final consideration, it highlights the importance of continuous self-awareness and deepening of the consciencial reality arising from the conscientio-

therapeutic route as a means to promote changes in personal micro-universe as well as in the environment around them.

**Keywords:** authenticity; inauthenticity; self-conscientiotherapy; positioning; conscientiotherapeutic techniques.

## INTRODUÇÃO

**Artigo.** Este artigo visa apresentar a pesquisa realizada pela autora durante os meses de fevereiro a novembro de 2014, período em que esteve em autoconscientioterapia e heteroconscientioterapia na Organização Internacional de Conscientioterapia (OIC), e está didaticamente dividido nas seguintes seções:

### I. Conceitos.

#### 1.1. Inautenticidade.

#### 1.2. Autenticidade.

#### 1.3. Autenticidade Consciencial.

#### 1.4. Autenticidade Consciencial x Inautenticidade Consciencial.

### II. Autoconscientioterapia.

#### 2.1. Autoinvestigação.

#### 2.2. Autodiagnóstico.

#### 2.3. Autoenfrentamento.

#### 2.4. Autossuperação.

### III. Posicionamento Autêntico.

### IV. Conclusão.

**Objetivo.** O objetivo principal deste artigo é apresentar o conceito de autenticidade sob a perspectiva do paradigma consciencial e a partir dessa ótica descrever o percurso conscientioterápico realizado pela autora, através do qual buscou superar suas manifestações inautênticas e posicionar-se de forma coerente e cosmoética consigo mesma.

**Metodologia.** A metodologia de pesquisa está fundamentada no processo autoconscientioterápico da autora e foram utilizadas referências bibliográficas sobre a autenticidade para melhor compreensão do tema.

## I. CONCEITOS

### 1.1. Inautenticidade

**Definição.** A *Inautenticidade* é a qualidade, condição ou caráter de inautêntico; o mesmo que falta de autenticidade, espúrio ou falso.

**Transparência.** Para Vieira (2013), “A *inautenticidade* é a falta de autenticidade (genuinidade, legitimidade, legalidade) ou de reconhecimento, como verdadeiro, de algo, coisa, fato ou fenômeno, opondo-se ao conceito de explicitação (transparência), segundo o princípio dual da polaridade, sendo, em tese, anticosmoética e antievolutiva para as consciências”.

**Autoconhecimento.** Segundo Musskopf (apud Stédile, 2015), “as pessoas apresentam dificuldade em serem autênticas porque se conhecem pouco, não sabem quem são, não sabem expressar a sua verdadeira natureza, sua essência, seu eu interior, sua personalidade”.

## 1.2. Autenticidade

**Definição.** A *Autenticidade* é a qualidade, condição ou caráter de autêntico; o mesmo que legitimidade.

**Autonomia.** Carl Rogers (1981), psicoterapeuta estadunidense, ressalta a importância de cada um, em seu processo de crescimento e desenvolvimento pessoal, tornar-se aquilo que é, encaminhando-se para a autonomia ao assumir responsabilidade por si mesmo e por suas escolhas, e tomar para si a direção da própria vida e comportamento.

**Relação.** Para o psicoterapeuta, quando o indivíduo estabelece consigo mesmo uma relação sincera e compreensiva, torna-lhe possível definir as próprias intenções e objetivos existenciais.

## 1.3. Autenticidade Consciencial

**Definição.** “A *Autenticidade Consciencial* é a qualidade, condição ou caráter da consciência autêntica, capaz de revelar a própria realidade intraconsciencial e a realidade dos fatos e parafatos a si mesma e para as demais consciências” (Musskopf, 2012).

**Sinonimologia.** 01. Veracidade consciencial. 02. Sinceridade íntima. 03. Intencionalidade clara. 04. Transparência interconsciencial. 05. Antidemagogia. 06. Explicitação dos atos, fatos e parafatos. 07. Monofrontismo. 08. Integridade consciencial. 09. Realidade incontestável. 10. Verbaciologia.

**Antonimologia.** 01. Inautenticidade consciencial. 02. Falsificação pessoal. 03. Hipocrisia social. 04. Mentiraria. 05. Dissimulação. 06. Falsidade objetual. 07. Acobertamento dos atos, fatos e parafatos. 08. Bifrontismo. 09. Artimanha. 10. Enganologia.

**Paradigma.** As abordagens conscienciológica e consciencioterápica expandem a compreensão de autenticidade e também de indivíduo, o qual é visto pelo paradigma consciencial de forma integral, abrangendo os 4 veículos de manifestação da consciência (VMC) - soma, energossoma, psicossoma e mentalsoma - e considerando sua realidade multidimensional, multiexistencial e bioenergética.

**Autorrealidade.** A autoanálise da consciência integral, quando realizada de maneira autêntica, possibilita conhecer a si mesma sem autoenganos, autocorrupções e fantasias, encarando a realidade pessoal de forma desdramatizada e buscando atitudes que corrijam ou atenuem as manifestações ainda imaturas e inautênticas.

**Imaturidade.** Segundo Musskopf (2012), “para superar determinada imaturidade, a consciência não pode simplesmente negá-la. É preciso estudá-la, anatomizá-la, compreendê-la, enfrentá-la para finalmente ser capaz de superá-la”.

**Intenção.** Na abordagem conscienciológica, autenticidade também está diretamente relacionada à qualidade da intenção e ao posicionamento pessoal.

**Momento.** A consciência autêntica e com intencionalidade cosmoética identifica o momento oportuno e a forma adequada de expressar suas opiniões e sentimentos perante os fatos e parafatos, sem receios, escondimentos ou autoenganos.

**Identidade.** Com base nas referências citadas, pode-se considerar que uma pessoa autêntica é aquela que se permite viver e manifestar como de fato é, considerando sua singularidade e identidade única, não necessitando disfarçar ou dissimular, respeitando, assim, suas próprias convicções e modo de pensar.

### 1.4. Autenticidade Consciencial X Inautenticidade Consciencial

**Tabela.** Abaixo, apresenta-se na tabela 1, por inferência da pesquisa, 25 possíveis características relacionadas a manifestações autênticas e inautênticas.

**Tabela 1.** Autenticidade Consciencial X Inautenticidade Consciencial.

Autenticidade Consciencial	Inautenticidade Consciencial
Abertismo	Fechadismo
Auto e heterocompreensão	Incompreensão
Auto e heterorespeito	Desrespeito
Autoconfiança	Insegurança/Desconfiança
Autoconhecimento consciencial	Desconhecimento de si mesmo
Autoincorruptibilidade	Corruptibilidade
Clareza/Transparência	Acobertamento
Coerência	Incoerência
Coragem consciencial	Medo
Cosmoeticidade	Anticosmoeticidade
Experiência/Pesquisa	Apriorismo
Genuinidade	Hipocrisia
Lisura	Desonestidade
Profundidade Analítica	Superficialidade
Sinceridade	Dissimulação

**Características.** Dentre as características da autenticidade, apresentadas acima, 5 delas serão enfatizadas neste artigo: autoincorruptibilidade, clareza, coerência, posicionamento autêntico e transparência.

## II. AUTOCONSCIENCIOTERAPIA

**Definição.** Segundo Machado (2008), “A *autoconsciencioterapia* é o conjunto de métodos e técnicas propostos pela Consciencioterapia, através do qual a consciência pode realizar, por si mesma, a autoinvestigação e os autodiagnósticos, possibilitando assim os autoenfrentamentos e autossuperações de suas parapatologias e consequente desassédio”.

**Abertismo.** É fundamental, desde o início do processo consciencioterápico, a consciência estar aberta e utilizar sempre o *princípio da descrença*, abaixo descrito:

**NÃO ACREDITE EM NADA,  
NEM MESMO NAS INFORMAÇÕES OBTIDAS AQUI.  
TENHA SUAS PRÓPRIAS EXPERIÊNCIAS!**

### 2.1. Autoinvestigação

**Autoinvestigação.** A *autoinvestigação* é a etapa consciencioterápica inicial, na qual o evoluciente – consciência autociente de seu processo evolutivo – procura identificar o seu modo particular de funcionar por meio da auto-observação diária de seus pensamentos, sentimentos, ações e reações.

**Paragenética.** É importante considerar a hipótese de as tendências pessoais, os traços e características de temperamento e comportamento terem sido adquiridos em existências anteriores e ainda influenciarem na atual forma de manifestação da consciência.

### 2.1.1. Técnica do Diário

**Auto-observação.** Durante a *autoinvestigação* foi utilizada a *técnica do diário*, cuja tarefa consiste em anotar as ocorrências diárias, buscando atentar para todas as circunstâncias e valorizando os detalhes percebidos. Ao final da semana, deve-se fazer uma análise dos registros (Machado, 2014).

**Mecanismo.** Com a análise do diário pessoal foi possível a autora observar o uso da inautenticidade como mecanismo de defesa para evitar confrontos ou situações onde revelaria opiniões diferentes das esperadas por outras pessoas, protegendo-se, assim, de desagradá-las ou vir a ser questionada em suas convicções.

**Anacronismo.** O levantamento dos medos e mecanismos de defesa, desde os mais explícitos aos mais sutis, auxiliam no processo de *autoinvestigação* para identificação daqueles já considerados anacrônicos na presente realidade da consciência. A investigação racional pode levar o evoluciente a perceber que, embora no passado possam ter sido necessários, na atualidade são dispensáveis.

**Aprovação.** Exemplos de comportamentos anacrônicos são os adquiridos na infância, por meio dos quais a criança precisa, para garantir a aprovação do outro, não desobedecer ou aceitar, sem questionar, opiniões e escolhas de seus cuidadores ou figuras de poder. Essas reações, muitas vezes, continuam na vida adulta, gerando atitudes inautênticas e em dissintonia com a vontade pessoal.

**Mesologia.** Portanto, identificar formas de funcionar aprendidas na mesologia – meio-ambiente, educação familiar e cultural - para nutrir o sentimento de pertencimento da consciência, possibilita-lhe compará-las e diferenciá-las de atitudes mais autênticas e coerentes com sua intraconsciencialidade e paraprocedência.

**Adaptação.** A utilização de comportamentos adaptativos para sentir-se aceita e integrada ao seu meio de convivência pode levar a pessoa a desconsiderar ou banalizar suas opiniões e posicionamentos.

**Inautenticidade.** A adoção de atitudes submissas e subservientes permite que outras consciências assumam o comando das situações e, a si mesmo, fugir de autorresponsabilidades e escolhas pessoais, caracterizando inautenticidade consciencial.

### 2.1.2. Técnica da Checagem Holossomática

**Checagem.** Outra técnica utilizada durante a *autoinvestigação* foi a *técnica da checagem holossomática*, fundamentada na identificação do estado de higidez do próprio holossoma, utilizando-se para este fim a realização de autoquestionamentos, elevando a autopercepção mediante a autocognição e o parapsiquismo pessoal (Machado, 2014).

**Autoquestionamento.** Nessa técnica, ao sentir algum desconforto, a autora procurava, naquele momento, inspecionar o holossoma ao invés de “passar por cima”, “mudar de assunto” ou “fazer de conta que isso não me incomodou”, checando cada um dos 4 veículos de manifestação da consciência (VMC) por meio das seguintes interrogações:

1. **Soma.** Como está o meu soma, sinto tensão ou contração de algum músculo ou órgão? Minha respiração está fluida ou entrecortada? Tenho necessidade de ficar mexendo minhas mãos?

**Disfarce.** O soma é o veículo de manifestação que nos possibilita mais facilmente disfarçar o que realmente sentimos.

**Expressão.** A consciência, ao comportar-se de modo inautêntico, pode contrair excessivamente os músculos, gesticular de forma histriônica ou apresentar expressões faciais falsas, em decorrência da preocupação com a autoimagem, perdendo a naturalidade de sua manifestação corporal.

2. **Energossoma.** Em relação ao energossoma, sinto bloqueio energético? Qual chakra percebo bloqueado neste momento?

**Intenção.** As energias conscienciais demonstram as verdadeiras intenções da consciência, sendo impossível serem disfarçadas.

**Bloqueios.** A consciência inautêntica, que necessita esconder sua realidade consciencial, pode apresentar energossoma bloqueado e intoxicado em função da repressão ou dissimulação de suas opiniões e emoções, em especial o cardiochakra e laringochakra.

3. **Psicossoma.** Quanto ao psicossoma, qual emoção ou sentimento se destaca? Consigo nomear a emoção que estou sentindo?

**Autoescondimento.** A inautenticidade pode levar a consciência a esconder seu microuniverso emocional, ao evitar ou banalizar o conhecimento e confronto das suas inseguranças, desejos insatisfeitos, frustrações e imaturidades.

**Nominação.** A atenção ao psicossoma e o sincero interesse em se autoconhecer auxiliam a nomeação da emoção ou sentimento presentes no momento em que se percebe manifestação inautêntica.

4. **Mentalsoma.** No mentalsoma, que ideias vêm à minha mente? Estou lúcida, pensando de forma organizada e lógica? Como sinto ou percebo a conexão e influência dos 4 corpos entre si?

**Interferência.** A inautenticidade restringe a auto e heteropercepção da consciência interferindo em sua lucidez e discernimento, em função do predomínio da atenção em si mesma.

**Coerência.** O mentalsoma expressa a realidade mais autêntica da consciência. A coerência entre os pensamentos, sentimentos, energia e ações define a autenticidade intraconsciencial.

**Aprofundamento.** A aplicação da *técnica da checagem holossomática* possibilita uma melhor percepção dos VMC e suas interações, o que auxilia a definição do autodiagnóstico e, conseqüentemente, o aprofundamento da autopesquisa.

### 2.1.3. *Técnica da Autobiografia*

**Evocação.** Ainda na fase de autoinvestigação foi utilizada a *técnica da autobiografia*, na qual a pessoa escolhe um horário e local adequados, sem pressão de tempo, silencioso e confortável e prepara-se holossomaticamente, por meio de trabalho energético, fazendo a evocação consciente das memórias da vida humana desde a infância até os dias atuais, registrando repercussões emocionais e energéticas (Machado, 2014).

**Identificação.** Essa técnica possibilita identificar comportamentos pessoais, modos de funcionar, reações típicas ou algum traço específico a ser pesquisado (*idem*); no caso da autora ajudou a confirmar situações em que se manifestou de forma não transparente e sincera consigo mesma e, conseqüentemente, com os outros, levando-a a aprofundar na investigação do tema.

## 2.2. Autodiagnóstico

**Diagnóstico.** Essa etapa visa dar um diagnóstico, nomeando o que foi identificado e auxiliando na prescrição daquilo que deve ser enfrentado e superado pela consciência em seu processo conscienciaterápico.

**Autodiagnóstico.** Na auto e heteroconscienciaterapia da autora concluiu-se que a inautenticidade e conseqüente falta de posicionamento eram os principais autodiagnósticos a serem tratados naquele momento.

### 2.2.1. *Técnicas da Checagem Pensênica e Técnica da Qualificação da Intenção*

**Checagem.** A *técnica da checagem pensênica* possibilita ao pesquisador checar constantemente os seus pensenes, ou pensar no que está pensando, identificando os sentimentos, emoções e energia daquele instante (Takimoto, 2005).

**Qualificação.** A *técnica da qualificação da intenção* consiste em a pessoa determinar o que realmente pretende em seu pensamento, sentimento, energia ou em suas ações fazendo-se as seguintes perguntas: “Por quê? Para quê? Para quem? Repetir as 3 perguntas nas próprias respostas até ter autoconvicção ou perceber a própria fissura anticosmoética” (Takimoto, 2006).

**Sinceridade.** O uso dessas 2 técnicas, utilizadas para o aprofundamento dos autodiagnósticos da inautenticidade e falta de posicionamento, possibilitou a autora olhar para sua pensenidade com mais sinceridade e analisar em que circunstâncias havia dificuldade de ser autêntica consigo mesma.

**Autoescondimento.** O medo de ser avaliada ou julgada e não corresponder às expectativas externas, ou de perder a aceitação e estima do outro, levam a consciência inautêntica a ocultar seus reais sentimentos e opiniões, *enquadrando-se* no modelo esperado.

**Distorção.** Segundo Vicenzi (2010), as crenças adquiridas são as responsáveis pela grande maioria dos medos, pois elas distorcem a visão da realidade intraconsciençial e do mundo externo, gerando autoinsegurança e favorecendo a manipulação consciençial.

**Omissão.** Se a insegurança é mantida por um longo tempo, a tendência é a pessoa depender do outro para sentir-se valorizada, desconsiderando seus reais valores e códigos, enfraquecendo seus posicionamentos pessoais e tornando-se omissa em relação à sua responsabilidade interassistencial e autonomia consciençial evolutiva.

## 2.3. Autoenfrentamento

**Autoenfrentamento.** Com base no autodiagnóstico e nas técnicas consciencioterápicas disponíveis, na etapa do *autoenfrentamento* a conscin estabelece ações que objetivem enfrentar os traços antievolutivos e patológicos identificados, favorecendo, assim, a superação dos mesmos.

**Domínio energético.** No caso da autora ficou clara a necessidade de intensificar os exercícios bioenergéticos – *técnica do EV* – para fortalecer o energossoma e aumentar o domínio das energias, o que nos momentos de confronto e posicionamento autêntico amplia a lucidez e o equilíbrio das emoções, favorecendo agir de forma mais assertiva, segura e interassistencial.

### 2.3.1. *Técnica da Listagem dos Valores Pessoais*

**Valores.** A *técnica da listagem dos valores pessoais* objetiva a identificação e resgate dos valores autênticos da consciência e avaliação do quanto estão sendo praticados em coerência com sua importância.

### 2.3.2. *Técnica da Expressão Transparente*

**Transparência.** Outra técnica utilizada, criada pela autora, denomina-se *técnica da expressão transparente*, pela qual a conscin procura expressar-se de forma clara, transparente e objetiva.

**Compromisso.** Por exemplo, ao expor sua agenda de atividades e voluntariado, a autora evitou expectativas de compromissos familiares que não poderia cumprir.

**Clareza.** Deixar claro para a família sobre a disponibilidade pessoal e o significado do comprometimento assumido com a Conscienciologia, como no exemplo acima, também a ajudou a manifestar-se coerente e autenticamente, evitando auto e heteroassédios.

**Conexão.** Quando a consciência é coerente consigo, advém a satisfação íntima de ser ela mesma e estar em correlação com sua maturidade, momento evolutivo e contexto de vida, ampliando a capacidade de conexão com o ambiente à sua volta. Essa postura gera autosssegurança e coragem para enfrentar os traços antievolutivos.

**Autoincorruptibilidade.** Estar mais atenta à coerência dos princípios pessoais e manifestações contribui para a diminuição das autocorrupções, evitando ações e reações que não condizem com o que de fato pensa e sente.

## 2.4. Autossuperação

**Autossuperação.** Nesta etapa a consciência identifica resultados positivos em seus enfrentamentos continuados e persistentes, tendo como base a vontade e a determinação de sustentar as mudanças. Isso a torna mais autoconfiante e proporciona maior equilíbrio holossomático.

### 2.4.1. Técnica do Autoenfrentamento Contínuo

**Reforço.** Nessa fase foi utilizada a *técnica do autoenfrentamento contínuo*, que consiste num reforço bionérgico adquirido pela consciência à medida em que supera o traço diagnosticado (Gonçalves, 2006).

**Continuidade.** A energia anteriormente utilizada pela conscin para lidar com o traço patológico passa a ser *economizada*, podendo ser melhor aproveitada para a continuidade do ciclo autoconsciencioterápico, nesse momento já reconhecido como eficaz em sua aplicação e procedimento devido aos resultados hauridos.

**Percepção.** Com a investigação intraconsciencial, a autora compreendeu modos pessoais de pensar e agir, podendo perceber situações em que a inautenticidade ainda insiste em aparecer, nas quais atualmente é enfrentada, possibilitando superação.

**Profilaxia.** A percepção desse tipo de situação propicia aos autopesquisadores a utilização de posturas profiláticas em relação ao traço em superação, ou seja, previne e atenua sua manifestação através da auto-observação constante.

**Motivação.** O evoluciente, ao perceber-se capaz de manter o autoenfrentamento de forma desdramatizada, coerente com sua escolha e sem autocorrupções, torna-se mais aberto para identificar novos autodiagnósticos a serem trabalhados e, conseqüentemente, com motivação para vindouros processos autoconsciencioterápicos.

## III. POSICIONAMENTO AUTÊNTICO

**Posicionamento.** No decorrer do processo auto e heteroconsciencioterápico, a autora pôde perceber que sua manifestação autêntica se associava ao posicionamento pessoal, ou seja, era necessária decisão íntima de se colocar de forma sincera perante situações onde a insegurança pela reação do outro e o receio de não ser aceita ou aprovada surgiam.

**Autenticidade.** Segundo Vieira (2013), “o *princípio do posicionamento pessoal* é a condição evoluída do ato, processo ou efeito de a conscin, homem ou mulher, se posicionar, declarar a posição ou assumir opinião, com lógica, maturidade e *autenticidade*, quanto a algum assunto comum, controvertível ou polêmico” (grifo da autora).

**Responsabilidade.** A consciência com objetivos assistenciais evolutivos, ao ser ela mesma, assume responsabilidade pelo exemplarismo demonstrado, evoluindo da tarefa da consolação (tacon) para a tarefa do esclarecimento (tares).

**Interassistência.** É importante acrescentar que o posicionamento autêntico requer sempre auto e heterocrítica com objetivo de aferir a real intenção e nível de cosmoética, lembrando que o foco principal das manifestações pessoais deve ser sempre a interassistência consciencial.



**Proéxis.** No caso da autora, a identificação de seu viés proexológico proporcionou-lhe mais segurança e autoconfiança para posicionar-se de forma coerente, transparente e genuína em suas escolhas e direcionamentos pessoais.

**O POSICIONAMENTO AUTÊNTICO COSMOÉTICO  
E INTERASSISTENCIAL APROXIMA A CONSCIN DE  
SUA REALIDADE INTRACONSCIENCIAL POR MEIO DO  
AUTORRESPEITO À PROÉXIS PESSOAL E GRUPAL.**

#### IV. CONCLUSÃO

**Autoconhecimento.** Foi observado que o processo auto e heteroconsciencioterápico e a aplicação de técnicas favorecem o autoconhecimento e a identificação de mecanismos de funcionamento pessoais.

**Mudanças.** O aprofundamento na realidade consciencial possibilita à conscin interessada promover mudanças em seu microuniverso, levando-a a compreender-se melhor e conseqüentemente as pessoas e o ambiente à sua volta.

**Repercussão.** As autorreciclagens de comportamentos anacrônicos repercutem nos grupos de convívio e geram heterorreciclagens, propiciando a compreensão do efeito halo das mudanças de postura.

**Gratidão.** O sentimento de gratidão às equipes intrafísicas e extrafísicas se manifesta como forma de agradecimento às oportunidades auto e heteroconsciencioterápicas, consideradas favorecedoras ao alcance da desperticidade consciencial.

**Megapensene trivocabular.** *Sejamos autênticos sempre* (Vieira, 2009).

#### REFERÊNCIAS

01. **Anotações pessoais.** *Auto e Heteroconsciencioterapia*; Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC); Unidade São Paulo, SP; fev/2014 a nov/2014.
02. **Gonçalves, Luiz;** *Egocentrismo x egocídio na assistencialidade*, Journal of Conscienciology; Supplement; Proceedings of the 4th Consciential Health Meeting (Anais da IV Jornada de Saúde da Consciência); Vol. 9, No. 33 -S; 1st edition. Organização Internacional de Consciencioterapia; Foz do Iguaçu, PR; 7-10 September, 2006; página 79.
03. **Houaiss, Antônio;** & **Villar, Mauro de Salles;** *Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa*; LXXIII + 2.926 p.; 228.500 verbetes; 23 x 30,5 x 7 cm; *Objetiva*; Rio de Janeiro, RJ; 2001; páginas 348, 1591.
04. **Machado, César;** *A importância do auto-enfrentamento na autoconsciencioterapia*; Artigo; *Conscientia*; Revista científica; Trimensal; vol. 12; n. 1; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Consciencologia (CEAEC); jan-mar, 2008; Foz do Iguaçu, PR; páginas 07 a 17.
05. **Idem;** *Proatividade Evolutiva: sob a ótica da autoconsciencioterapia*; 440 p.; 23 cm; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu; PR; 2014; página 73, 76, 107.
06. **Musskopf, Tony;** *Autenticidade Consciencial*; 374 p.; 6 seções; 105 caps.; 71 abrevs.; 81 estrangeirismos; glos. 237 termos; 6 filmes; 508 refs.; 39 geo.; 91 ono.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2012; página 16, 23, 28 e 38.
07. **Rogers, Carl;** *Tornar-se Pessoa*; 360 p.; 22 cm; 5ª Edição; Livraria Martins Fontes Editora LTDA; São Paulo; SP; 1981; páginas 146 a 151.
08. **Stédile, Eliane & Entrevistados;** *Conexão Cognitiva*; 442 p.; 23 cm; 1ª Edição; Epígrafe Editorial e Gráfica LTDA; Foz do Iguaçu; PR; 2015; página 72.

09. **Takimoto, Nário; *O Papel da Autoconsciencioterapia na Saúde Parapsíquica***; Artigo; Anais da II Jornada da Parapercepcologia; 9p.; Revista *Conscientia*; Vol. 9; N. 3; 5 enus.; 27 refs.; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia – CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; Julho/Setembro, 2005; página 223.

10. **Idem; *Princípios Teáticos da Consciencioterapia***; Proceedings of the 4th 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; página 21.

11. **Vicenzi, Eduardo; *A influência das crenças na Autoconsciencioterapia***, Journal of Conscientiology; Supplement; Proceedings of the 6th Consciential Health Meeting (Anais da VI Jornada de Saúde da Consciência); Vol. 13, No. 50-S; 1st edition. Organização Internacional de Consciencioterapia; Foz do Iguaçu, PR; 22-24 October, 2010; página 73.

12. **Vieira, Waldo; *Enciclopédia da Conscienciologia – Edição Eletrônica***; revisores: Equipe de Revisores do Holociclo – CEAEC; 11034 p.; 2498 caps.; 8ª Ed. Eletrônica; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia – CEAEC; & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2013; páginas 1270, 5616, 5877.

13. **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 trivocabulares; 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; página 356.

14. **Idem; *Manual dos Megapensenes Trivocabulares***; 378 p.; 28 cm; 1ª Edição: Associação Internacional Editares, 2009; página 117.

15. **Idem; *Projeiologia: Panorama das Experiências da Consciência Fora do Corpo Humano***; 1.248 p.; 525 caps.; 150 abrevs.; 43 ilus.; 5 índices; 1 sinopse; glos. 300 termos; 2.041 refs.; alf.; geo.; ono.; 27 x 21 x 7 cm; enc.; 5ª Ed.; Instituto Internacional de Projeiologia e Conscienciologia (IIPC); Rio de Janeiro, RJ; 2002; página 39.