

---

# Autocentragem Conscional: Uma Perspectiva Pessoal

*Consciential Self-Centering: A Personal Perspective*

*Autocentrado Conscional: Una Perspectiva Personal*

---

**Helmar Silva de Andrade**

*helmarandrade11@gmail.com*

---

## Resumo

O artigo aborda a autocentragem conscional na condição de pilar essencial para a evolução pessoal e a prática interassistencial, com base na experiência do autor durante a coordenação da 1ª turma do *Programa Autoconscienciométrico* na modalidade *on-line*, pela *Associação Internacional de Conscienciometria Interassistencial* (CONSCIUS), no período da pandemia COVID-19, de 2020 a 2022. São apresentados conceitos teóricos como autocentragem e autocentramento conscional e respectivos desdobramentos práticos. A metodologia consistiu no registro sistemático de percepções, parapercepções, reflexões durante e nos intervalos das aulas, culminando em síntese autorreciclogênica. O artigo explora as diferenças entre autocentragem sadia e patológica, destacando relevância na superação de contrafluxos evolutivos e na qualificação da intenção interassistencial. Com base em referências conscienciológicas, discute-se a importância do auto-discernimento, da autolucidez e da autodeterminação enquanto fundamentos para decisões cosmoéticas e alinhadas à programação existencial. A conclusão reforça o papel da autocentragem tal qual bússola para decisões alinhadas aos valores evolutivos.

## Abstract

This paper addresses consciential self-centering as an essential pillar for personal evolution and interassistential practice, based on the author's experience coordinating the first class of the *Self-Conscienciometric Program* in the online format, offered by the *International Association of Interassistential Conscienciometry* (CONSCIUS), during the COVID-19 pandemic from 2020 to 2022. Theoretical concepts such as self-centering and consciential self-centering and their respective practical developments are presented. The methodology consisted of the systematic recording of perceptions, paraperceptions, and reflections during and in between classes, culminating in a self-recyclogenic synthesis. The paper explores the differences between healthy and pathological self-centering, highlighting its relevance of overcoming evolutionary counterflows and qualifying the interassistential intention. Based on conscienciological references, the importance of self-discernment, self-lucidity, and self-determination as foundations for cosmoethical decisions aligned with existential programming is discussed. The conclusion reinforces the role of self-centering as a compass for decisions aligned with evolutionary values.

## Resumen

El artículo aborda el autocentrado conscional en la condición de pilar esencial para la evolución personal y la práctica interassistencial, con base en la experiencia del autor durante la coordinación de la 1ª clase del *Programa Autoconscienciométrico* en la modalidad *online*, por la *Asociación Internacional de Conscienciometría Interassistencial* (CONSCIUS), en el período de la pandemia COVID-19, de 2020 a 2022. Son presentados conceptos teóricos como autocentrado y autocentramiento conscional y respectivos desdoblamiento práticos. La metodología consistió en el registro sistemático de percepciones, parapercepciones, reflexiones durante y en los intervalos de las clases, culminando en síntesis autorreciclogénica. El artículo explora las diferencias entre autocentrado saludable y patológico, destacando la relevancia en la superación de contraflujos evolutivos y en la cualificación de la intención interassistencial. Con base en referencias conscienciológicas, se discute la importancia del autodiscernimiento, de la autolucidez y de la autodeterminación como fundamentos para decisiones cosmoéticas y alineadas a la programación existencial. La conclusión refuerza el papel de la postura autocentrada tal cual brújula para decisiones alineadas a los valores evolutivos.

**Palavras-chave:** 1. Lucidez conscional. 2. Autorrealismo conscional. 3. Metapensividade.

**Keywords:** 1. Consciential Self-Lucidity. 2. Consciential Self-Realism. 3. Metathosenity.

**Palabras-clave:** 1. Lucidez conscional. 2. Autorrealismo conscional. 3. Metapensividad.

**Especialidade.** Conscienciometrologia.

**Speciality.** Conscienciometrology.

**Especialidad.** Conscienciometrología.

**Materpensene.** Evoluciologia.

**Materthosene.** Evolutiologia.

**Materpensene.** Evoluciología.

## INTRODUÇÃO

**Contextualização.** A pandemia de Coronavírus, a qual assolou o planeta entre 2020 e 2021 gerou profundos impactos sociais, exigindo esforços intensificados de assistência e mitigação de seus efeitos. Durante esse período, atuando enquanto voluntário da *Associação Internacional de Conscienciometria Interassistencial* (CONSCIUS), o autor assumiu o papel de coordenador e epicentro junto à equipe de professores do 1º Programa Autoconscienciométrico na modalidade *on-line* no formato de *Ensino a distância* (EAD)<sup>1</sup>.

**Recorte.** O ineditismo na implementação do referido Programa, e sua consolidação, enfrentou contrafluxos e demandas assistenciais, proporcionando cenário fértil para experimentações e reflexões interassistenciais. Esse contexto representou o recorte epistemológico no qual foram coletados os registros embasadores para a elaboração deste artigo.

**Metodologia.** Segue, em ordem sequencial, os 3 elementos centrais utilizados na elaboração da pesquisa: 1. Registro das inspirações, percepções e parapercepções por meio de anotações durante e nos intervalos das aulas; 2. Leitura posterior e elaboração de síntese das ideias mais relevantes dentre as anotações feitas; 3. Pesquisa em artefatos do saber, destacando-se livros e verbetes conscienciológicos.

**Objetivo.** O objetivo em expor a pesquisa pessoal, neste artigo, é compartilhar as autorreflexões sobre a temática *autocentragem consciencial sadia*, desenvolvidas no período das ocorrências então vivenciadas.

**Estrutura.** O artigo está estruturado em duas partes:

1. **Autocentragem consciencial e evolutividade.** Faz apresentação da temática.
2. **Pesquisa da casuística pessoal.** Aborda experiências vivenciais do autor.

## I. AUTOCENTRAGEM CONSCIENCIAL E EVOLUTIVIDADE

**Definição.** A *autocentragem consciencial*, aqui considerada, é o estado no qual a consciência mantém seu foco e estabilidade no aqui e agora, evitando *dispersões* emocionais, mentais ou energéticas, sendo condição necessária para o *equilíbrio íntimo* e a organização das energias conscienciais.

**Repositórios.** Essa definição de autocentragem consciencial não é explicitamente identificada em repositórios e documentos pesquisados, mas o conceito é amplamente abordado de maneira indireta em várias publicações conscienciológicas conforme os exemplos a seguir:

**Exemplo 1.** Vieira (2011, p. 19, 24, 62, 64), no *Manual da Tenepes*, expressa a importância da autocentragem consciencial durante as práticas interassistenciais energéticas, a exemplo da Tenepes, para manter a estabilidade pessoal e o foco no trabalho assistencial.

**Exemplo 2.** Vieira (1996, p. 8), no livro *Conscienciograma*, discorre sobre a avaliação das características pessoais, a determinação valorativa a partir dos atributos pessoais e manifestações interdimensionais multidimensional dentro da *Escala Evolutiva das Consciências* (EEC). A experiência, observando-se e a outras conscins, ratifica tal exercício exige autocentragem para identificar traços força (autotrafores), traços-fardo (autotrafares) e traços faltantes (autotrafais) na manifestação pessoal, objetivando o equilíbrio interno e a evolução pessoal.

**Exemplo 3.** Vieira (2011, p. 18), no livro *Manual da Proéxis*, enfatiza a programação existencial (proéxis) exigindo que a consciência mantenha a autodireção nas escolhas evolutivas. Isso requer autocentragem para não se desviar do cumprimento de metas assistenciais e evolutivas estabelecidas no *Curso Intermissivo*.

**Distinção.** Embora a conscin em estado de autocentragem consciencial se predisponha ao equilíbrio holossomático que lhe permite manejar as próprias energias e emoções de maneira homeostática, verifica-se a condição nosográfica quando tal condição é marcada pelo excesso de atenção voltada a si mesma, egoica e desvinculada de princípios interassistenciais, podendo levá-la ao fechadismo consciencial, criando padrões tóxicos na pensividade e dificultando a convivialidade.

**Cotejo.** Dessa forma, enquanto a autocentragem sadia favorece o equilíbrio holossomático e o auto-centramento assistencial, na condição patológica cria barreiras ao desenvolvimento consciencial e às trocas evolutivas. O quadro 1 expõe cotejo entre as condições indicadoras de manifestação sadia e patológica.

**QUADRO 1. COMPARATIVO ENTRE AUTOCENTRAGEM SADIA E AUTOCENTRAGEM PATOLÓGICA**

AUTOCENTRAGEM CONSCIENCIAL SADIA	AUTOCENTRAGEM CONSCIENCIAL PATOLÓGICA
Equilíbrio holossomático	Disfuncionalidade holossomática
Abertismo consciencial	Fechadismo consciencial
Foco Interassistencial	Ensimesmamento autodefensivo
Flexibilidade cognitiva	Rigidez cognitiva
Amparabilidade	Autassedialidade
Presença aqui agora	Fixação no passado
Reflexão autocrítica sadia	Intoxicação autopensênica
Autopesquisa evolutiva	Alienação consciencial
Autorreflexões integrativas	Autoconvicções dogmáticas
Assertividade interassistencial	Dispersão intraconsciencial
Agilidade emocional adaptativa	Monoidéismo aprisionador
Circunspeção autodiscernidora	Apriorismo limitador
Ampliação da cognição	Distorção cognitiva

**Fonte:** elaboração do autor

**Prevalência.** A partir de auto e heteroconscienciometria, este autor observa que a conscin oscila entre as duas condições expostas no quadro 1. Contudo, em certo estágio de vida, com o autodiscernimento mais apurado, a prevalência da autocentragem sadia passa a ser almejada de forma consciente.

**Paradoxo.** Esse processo valoriza o *locus* interno, mas, levado ao extremo, paradoxalmente pode direcionar a conscin ao sentido oposto da autocentragem sadia, resultando em cristalizações egocêntricas comprometedoras da interassistencialidade.

**Loc Interno.** O *locus* de controle interno, maduro, constitui recurso evolutivo ao permitir a identificação dos próprios modos de operar, antagonismos, tendências e padrões pensênicos. Essa autanálise é crucial para promover reciclagens intraconscienciais (recins) e mudanças significativas rumo à maturidade consciencial.

**Causalidade.** Como afirma Araújo (2023, p. 1.504), o *locus* de controle interno incentiva a consciência a assumir causalidade e responsabilidade por suas concepções, favorecendo maior clareza sobre seus padrões internos e modos de funcionamento.

**Opção.** Similarmente, Schneid (2023, p. 24.127) afirma que optar pelo *loc* interno é assumir a responsabilidade pelas próprias ações, quer sejam conquistas exitosas ou fracassos, objetivando a holomaturidade, propulsora da evolução pessoal. Esse posicionamento da conscin, homem ou mulher ocorre por meio das auto-pesquisas, autovivências e autenfrentamentos.

**Identificação.** Conforme Saban (2015, p. 25), quando um indivíduo se identifica com seus eventos encobertos, estes passam a ter *status* de identidade, como algo inerente ao indivíduo, e não como algo passageiro, gerando espécie de fusão cognitiva, com a identificação excessiva com o evento.

**Desliteralização.** Nessa linha, o autor observa: a capacidade de vivenciar evento encoberto negativo tão bem quanto a vivência de evento positivo, por meio da mudança de perspectiva, favorece a dessensibilização necessária para promover o autocontato sadio.

**Autorrealismo.** Segue paradoxo instigante, inspirado nas ideias de Rogers (2009, p. 19, 20, 121 e 130): *ao me aceitar como sou, começo a mudar*. De fato, somente ao aceitar profundamente a própria realidade, a consciência pode se libertar daquilo que ela é. A autaceitação, nesse sentido, torna-se pré-requisito tanto para as reciclagens intraconscenciais quanto para a aceitação genuína dos outros.

**Autodecisão.** Nesse contexto, o autor traz a seguinte proposição: a *autodecisão refletida* é manifestação prática da autocentragem consciencial sadia, mais claramente percebida pela assertividade alcançada nas escolhas fundamentadas em propósitos e valores evolutivos.

**Vontade.** Assagioli (1985, p. 48), na obra “O Ato da Vontade”, destaca a importância das autodecisões refletirem a verdadeira essência evolutiva, permitindo avançar no crescimento pessoal, com sinceridade e autenticidade, valores fundamentais.

**Binômio.** Considerando a autocentragem consciencial entendida como o processo ativo e intencional de buscar *locus* interno de regulação e equilíbrio e o autocentramento consciencial sendo o estado consolidado ou contínuo desse processo, operante, centrífugo, irradiando equilíbrio e coerência de dentro para fora, faz sentido o *binômio autocentragem consciencial–autocentramento consciencial*.

**Autocentramento.** Segundo Vieira (2023, p. 3.663), o *autocentramento consciencial* é a condição da conscin assentada no cumprimento dinâmico da programação existencial com autodiscernimento, autorganização, autodeterminação racional e autoconfiança na vivência cosmoética dia a dia.

**Dinâmica.** A relação entre autocentragem e autocentramento pode ser comparada ao *ciclo inspiração e expiração*, enquanto fatores indispensáveis e interdependentes. A autocentragem prepara a base para o autocentramento enquanto o autocentramento, uma vez consolidado, facilita a autocentragem em novos contextos. Juntas formam uma espiral evolutiva onde cada movimento de interiorização fortalece a estabilidade pessoal e a capacidade interassistencial.

**Distinção.** É importante observar que Vieira (2023, p. 3.663), no verbete Autocentramento Consciencial, apresenta a autocentragem consciencial como o primeiro item da Sinonimologia, sugerindo equivalência entre os termos. Ainda que reconheça essa equivalência, este autor busca aprofundar o tema ao propor distinção funcional entre os conceitos: a autocentragem consciencial, neste caso, é compreendida como percurso para o equilíbrio interno, enquanto o autocentramento consciencial é entendido como força motriz que sustenta a firmeza e autoconfiança da consciência diante dos desafios cotidianos.

**Caracterização.** O quadro 2, apresentado a seguir, expõe características sobre o entendimento de autocentragem consciencial conforme as pesquisas, estudos e reflexões do autor e o conceito de autocentramento consciencial.

**QUADRO 2. COMPARATIVO QUANTO À COMPREENSÃO DOS 2 CONCEITOS**

<b>AUTOCENTRAGEM CONSCIENCIAL</b>	<b>AUTOCENTRAMENTO CONSCIENCIAL</b>
Movimento ativo para alcançar o <i>locus</i> interno de autorregulação	Estado ou processo resultante do equilíbrio interno consolidado
Busca e interiorização	Estabilidade e expressão externa
Conexão ou reconexão consigo	Manifestação de equilíbrio frente às demandas
Revisar valores pessoais para alinhar decisões com princípios	Inspirar mudanças positivas nos outros pela própria postura
Silenciar ruídos externos para ouvir a própria intuição – Ausculta e paraperceptibilidade	Agir de forma decidida, com base na intuição interna

**Fonte:** elaboração do autor

**Lucidez.** Eis constatação observada a partir das autexperimentações e pesquisas durante os estudos realizados: por meio da lucidez ancorada na autocentragem consciencial sadia, mais assertividade se alcança ao discernir. *Há mais valorização do microuniverso consciencial no processo, partindo daí para projetar-se multidimensionalmente.*

**Apreço.** Conforme Lopes (2023, p. 2.126), o *apreço pela autolucidez* é a estima, a consideração e o reconhecimento do valor evolutivo da aquisição, preservação e ampliação da clareza autopensênica, fundamentando o posicionamento resolutivo de evitação e oposição a quaisquer condições passíveis de obscurecer a acuidade dos próprios atributos conscienciais.

**Casuística.** O próximo tópico, busca capturar por meio de pesquisa de casuística pessoal a essência das ideias que se almeja transmitir.

## **II. PESQUISA DA CASUÍSTICA PESSOAL: ESTUDOS INICIAIS**

**Restrições.** A *teoria das restrições* estudada em administração, conforme explicita Goldratt & Cox (2002, p. 50 a 100), enfatiza a ideia de, em qualquer sistema, sempre existirá pelo menos uma restrição limitadora de seu desempenho geral, ou seja, o gargalo. Assim, *investir em outros elos do sistema é inadequado, pois o desempenho global permanece subordinado ao desempenho do gargalo.*

**Questionamento.** Considerando as diferenças de contexto e propósito e aplicando o conceito de restrições e gargalo na perspectiva consciencial, pode-se questionar o seguinte: como tornar a capacidade de autocentragem consciencial mais saudável? Qual aspecto de matriz pensênica se tornou gargalo evolutivo?

**Manifestações.** Eis 4 aspectos das tendências manifestadas pelo autor, descritos em ordem de relevância, apuradas a partir da autoconscienciometria:

1. **Perfilamento.** Criticidade desenvolvida, associada a temperamento predominantemente sensorial, ambivertido, tendente a introversão, detalhista e com boa paraperceptibilidade. Inclinação a valorizar fatores subjetivos, pensamento abstrato e processual. Cooperativo e benigno nas relações interpessoais.

2. **Dificuldade.** Apresenta desinteresse em expressar ideias em contextos competitivos que demandem maior agressividade e extrema objetividade nos posicionamentos.

3. **Desconforto.** Desconforto em contextos de convivência onde predominam posturas e *processos autoritários ou impositivos.*

**4. Desconfiança.** Nos contextos grupais desconfortáveis apresenta tendência à desconfiança com objetivo de evitar a ingenuidade. Busca identificar os não ditos, agendas ocultas e interesses personalistas não declarados, com intuito de *não ser enganado ou passado para trás*.

#### HIPÓTESE DE ALTA SENSIBILIDADE

**Possibilidades.** Várias teorias científicas e psicológicas, agregadas a abordagens conscienciológicas, poderiam servir de base para análise das características descritas, mas a ênfase aqui é desenvolvida a partir de hipótese, proposta para estudo.

**Suspeita.** As tendências listadas podem ter surgido em momento anterior à vida atual e sido reforçadas durante a infância recente, pois memórias da infância atual trazem informações de sentimentos relacionados à condição exposta, gerando a impressão de as falas e argumentos das pessoas não representarem necessariamente o sentimento delas e, possivelmente, sem nem se darem conta disso.

**Hipótese.** Eis hipótese, fundamentada em experiência retrocognitiva: vida na Inglaterra; fim do século XIX; criança de aproximadamente 6 anos; mãe escritora famosa, engajada em causas políticas e sociais, antagonista ao governo, em defesa das mulheres trabalhadoras nas fábricas, que eram obrigadas a deixar os filhos sem cuidados; pai pastor anglicano com traços de severidade; a mãe sofreu processo judicial e perdeu a guarda dos filhos, ficando eles a cargo do pai, o qual os coloca em orfanato da igreja; os filhos crescem distantes dos pais.

**Efeito.** Já adulto, há reencontro com a mãe retomando o relacionamento, tornando-se representante editor dela; sem proximidade com o pai, mas, grande admiração pelo tio, intelectual proeminente na época; torna-se profissional bem-sucedido na sociedade inglesa da época.

#### RELATO PESSOAL DO AUTOR

**Atualidade.** Durante aula ministrada em parceria, enfrentei dificuldade em intervir na exposição de colega professora, mesmo em contexto onde julgava a intervenção necessária. Senti receio quanto às possíveis consequências junto aos alunos caso houvesse desentendimento. Essa situação gerou incômodo momentâneo e autoquestionamento sobre minha postura. Embora reconhecesse a necessidade de interceder, uma mistura de sentimentos – a evitação de conflito devido ao perfil da colega e a intenção de preservar os alunos – acabou me contendo.

**Acoplamento.** Naquele contexto, percebi aproximação e acoplamento de consciex que telepaticizou a seguinte informação: *“Sabe por que você é assim? É devido àquele incidente em sua infância na Inglaterra. Isso marcou profundamente a sua sensibilidade”*.

**Corroboração.** A partir de tal experiência, o que era suspeita e fonte de pesquisa há algum tempo, tomou consistência e aprofundamento.

#### ANÁLISES

**Hipótese.** No contexto em análise, a hipótese relacionada considera o impacto na personalidade, do desenvolvimento de alta sensibilidade em função de maior intensidade no processamento emocional decorrente da experiência citada.

**Sobrecarga.** Crianças que enfrentam sobrecarga emocional, na perspectiva da teoria do esquema de Young (2009, p. 22 a 50), podem se tornar mais vigilantes e sensíveis aos estímulos externos como forma de autoproteção. Podem se tornar mais introspectivas e sensíveis aos detalhes para compreender melhor as situações sociais e emocionais ao redor. Bowlby (1989, p. 114), em sua teoria do apego, também aborda esta questão.

**Resiliência.** Para Goleman (1995, p. 107 a 123), apesar de vivenciar eventos desafiadores, algumas pessoas desenvolvem alta sensibilidade como característica associada à resiliência, resultando em mais capacidade de perceber nuances e conectar-se empaticamente com os outros.

**Estimulação.** Em geral, pessoas altamente sensíveis, diagnosticadas com alta sensibilidade, percebem níveis de estimulação que passam despercebidos pelos demais. A prontidão mais ampla para as sutilezas tende a torná-las mais intuitivas; elas sabem, mas não sabem porque sabem (Aron, 2002, p. 30).

**Jung.** Jung (*apud* Aron 2002, p. 64) apresenta a seguinte observação: “certa sensibilidade inata produz uma história pregressa especial, uma forma especial de experimentar acontecimentos da infância”, e “acontecimentos ligados a pressões profundas jamais passam sem deixar alguma marca nas pessoas sensíveis”. Tais pessoas, são naturalmente mais influenciadas por seu inconsciente, que lhes abastece com informações da “maior importância”.

**Papéis.** Estas pessoas se inclinam a assumir papéis de conselheiros, filósofos, teólogos, terapeutas, professores, escritores, pesquisadores e juizes. Isso teria relação com a tendência a refletir sobre os possíveis efeitos de uma ideia (Aron, 2002, p. 42).

**Intensidade.** Gelberg (2008, p. 45) salienta: pessoas altamente sensíveis, a exemplo dos perfis mais introvertidos tendem a pensar muito, por isso necessitam mais tempo para “recarregar as energias”.

**Autoconscientização.** Pelos conceitos da *teoria conscienciológica do pensene*, a autoconscientização do ato de pensenizar é condição poderosa para promover mudanças pessoais.

**Metapensividade.** Com base no exposto e em autexperimentações, refletir sobre a estrutura do pensene relaciona-se com o uso de palavras mentais para avaliar situações, resolver problemas, motivar-se e atribuir significado às experiências; questionar o porquê de determinados pensamentos, sentimentos e a intensidade de energia empregada no processo promove ampliação da autoconsciência e favorece a autocentragem sadia.

**Pensenograma.** O autor tem consolidado o hábito do registro dos autopensenes, o que em sua avaliação tem favorecido a autocentragem sadia. Conforme expõe a pesquisadora Juliana Remédios<sup>2</sup>, o Pensenograma pode ser definido enquanto método para mensuração da pensividade das conscins, por meio do registro sistemático e padronizado dos autopensenes e posterior análise abrangente, com o objetivo de fornecer substrato para as autorreciclagens.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

**Holopensene.** A pandemia ficou no passado, mas as experiências e aprendizados permanecem tal qual marcos importantes. A atmosfera pensênica do período evidenciou que a autocentragem consciencial sadia e a capacidade de tomar decisões refletidas não são estados permanentes, mas processos dinâmicos. Esses processos exigem lucidez, atenção e firme convicção na amparabilidade interassistencial.

**Grupalidade.** No contexto do programa, o exercício coletivo de perseverança e interassistência superou contrafluxos pessoais e grupais, garantindo seu sucesso.

**Programa autoconscienciométrico.** Sendo o coordenador do projeto, observo que as autorreflexões derivadas das aulas evoluíram progressivamente, levando os participantes a novo patamar de maturidade consciencial.

**Maturologia.** A partir da proposta desta primeira turma do Programa Autoconscienciométrico – modalidade *on-line*, em registrar as percepções, parapercepções, autorreflexões e reciclagens vivenciadas no período, foi possível evidenciar o estágio maturológico alcançado.

## NOTAS

1. Turma 11 do Programa Autoconscienciométrico e a 1ª na modalidade *on-line*, se utilizando de tecnologias de Ensino a Distância (EaD), na aplicação de técnicas na práxis parapedagógica conscienciométrica interassistencial visando alinhar a teoria (1%) com a prática (99%) na vivência, com o propósito de ampliar o autoconhecimento da conscin ou a visão de conjunto do microuniverso da consciência.

2. Tertúlia Matinal; temática: Pensenograma, proferida pela pesquisadora Juliana dos Remédios, no *Tertuliarium*, CEAEC, em 25.02.2024; disponível em: <<https://youtu.be/yDR6MK2NVmk>>; acesso em: 06.01.2015.

## BIBLIOGRAFIA ESPECÍFICA

01. Araújo, Gabriel; **Antagonismo Loc Interno / Loc Externo** (N. 2.997; 19.04.2014); Verbetes; In: **Vieira, Waldo**; Org.; **Enciclopédia da Consciencologia**; apes. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; Vol. Digital Único (PDF); CCXL + 34.372 p.; 3 *E-mails*; 11.129 enus.; 727 especialidades; 1 foto; glos. 6.500 termos (verbetes); 1 ilus.; 1.001 microbiografias; 417 tabs.; 25 *websites*; 22.474 bibliografias específicas; 1.048 filmografias específicas; 125 videografias específicas; 1.860 webgrafias específicas; alf.; 10ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2023; páginas 1.504 a 1.508; disponível em: <<https://encyclossapiens.space/ec/ECDigital10.pdf>>; acesso em: 01.12.2024.

02. Aron, Elaine; **Pessoas Altamente Sensíveis: Como Enfrentar a Vida quando Tudo nos Afeta**; (*The Highly Sensitive Person*); trad. Marta Neves Cruz; 293 p.; br.; 17 x 23 cm; *Sextante*; São Paulo, SP; 2002; páginas 30, 42 e 64.

03. Assagioli, Roberto; **O Ato da Vontade**; 219 p.; br.; 19,2 x 13,5 cm; *Cultrix*; São Paulo, SP; 1985; página 48.

04. Bowlby, John; **Uma Base Segura: Aplicações Clínicas da Teoria do Apego**; 202 p.; br.; 16 x 23 x 1 cm; *Artes Médicas*; Porto Alegre, RS; 1989; página 114.

05. Gelberg, Wendy; **The Successful Introvert: How to enhance your Job Search and Advance your Career**; 141 p.; 20,8 x 13,5; *Happy About*; Silicon Valley, California, USA; 2008; página 45.

06. Goldratt, Eliyahu M.; & Cox, Jeff; **A Meta: Um processo de melhoria contínua**; 365 p.; 23,8 x 16,6 x 1,4 cm; *Nobel*; São Paulo, SP; 2002; páginas 50 a 100.

07. Goleman, D.; **Inteligência emocional: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente**; Trad. Marcos Santarrita; 375 p.; 16 x 23 cm; *Objetiva*; Rio de Janeiro, RJ; 1995; páginas 107 a 123.

08. Lopes, Adriana; **Apreço pela Autolucidez** (N. 2.282; 01.05.2012); Verbetes; In: **Vieira, Waldo**; Org.; **Enciclopédia da Consciencologia**; apes. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; Vol. Digital Único (PDF); CCXL + 34.372 p.; 3 *E-mails*; 11.129 enus.; 727 especialidades; 1 foto; glos. 6.500 termos (verbetes); 1 ilus.; 1.001 microbiografias; 417 tabs.; 25 *websites*; 22.474 bibliografias específicas; 1.048 filmografias específicas; 125 videografias específicas; 1.860 webgrafias específicas; alf.; 10ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2023; páginas 2.126 a 2.131; disponível em: <<https://encyclossapiens.space/ec/ECDigital10.pdf>>; acesso em: 01.12.2024.

09. Rogers, Carl R.; **Tornar-se Pessoa**; trad. Manoel José do Carmo Ferreira; & Alvamar Lamparelli; revisão técnica Claudia Berlinez; 520 p.; 20,8 x 14 x 2,6 cm; 6ª ed.; *Martins Fontes*; São Paulo, SP; 2009; páginas 19, 20, 121 e 130.

10. Saban, Michael Terena; **Introdução à terapia de aceitação e compromisso**; 104 p.; 20,8 x 13,8 x 0,8 cm; 2ª ed.; *Artesã*; Belo Horizonte, MG; 2015; página 25.

11. Schneid, Helena; **Opção pelo Loc Interno** (N. 3.315; 03.03.2015); Verbetes; In: **Vieira, Waldo**; Org.; **Enciclopédia da Consciencologia**; apes. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; Vol. Digital Único (PDF); CCXL + 34.372 p.; 3 *E-mails*; 11.129 enus.; 727 especialidades; 1 foto; glos. 6.500 termos (verbetes); 1 ilus.; 1.001 microbiografias; 417 tabs.; 25 *websites*; 22.474 bibliografias específicas; 1.048 filmografias específicas; 125 videografias específicas; 1.860 webgrafias específicas; alf.; 10ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2023; páginas 24.127 a 24.131; disponível em: <<https://encyclossapiens.space/ec/ECDigital10.pdf>>; acesso em: 01.12.2024.

12. **Vieira, Waldo; Autocentramento Conscional** (N. 200; 05.04.2006); Verbete; In: **Vieira, Waldo; Org.; Enciclopédia da Conscienciologia**; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; Vol. Digital Único (PDF); CCXL + 34.372 p.; 3 *E-mails*; 11.129 enus.; 727 especialidades; 1 foto; glos.6.500 termos (verbetes); 1 ilus.; 1.001 microbiografias; 417 tabs.; 25 *websites*; 22.474 bibliografias específicas; 1.048 filmografias específicas; 125 videografias específicas; 1.860 webgrafias específicas; alf.; 10ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2023; páginas 3.663 a 3.665; disponível em: <<https://encyclossapiens.space/ec/ECDigital10.pdf>>; acesso em: 01.12.2024.

13. **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 Projeciologia*; Rio de Janeiro, RJ; 1996; página 08.

14. **Idem; Manual da Proéxis: Programação Existencial**; revisores Erotides Louly; & Helena Araújo; 164 p.; 40 caps.; 18 *E-mails*; 86 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 16 *websites*; 17 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; 5ª Ed. rev.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2011; página 18.

15. **Idem; Manual da Tenepes: Tarefa Energética Pessoal**; revisores Erotides Louly; Helena Araújo; & Julieta Mendonça; 154 p.; 34 caps.; 147 abrevs.; 18 *E-mails*; 52 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 1 tab.; 1 teste; 19 *websites*; glos. 282 termos; 5 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; 3ª Ed.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2011; páginas 19, 24, 62, 64.

16. **Young, Jeffrey E.; Klosko, Janet S.; & Weishaar, Marjorie E.; Terapia do esquema: guia de técnicas cognitivo-comportamentais inovadoras**; 368 p.; 24,6 x 17,4 x 2,4 cm; *Artmed*; Porto Alegre, RS; 2009; páginas 22 a 50.

## MINICURRÍCULO

**Helmar Silva de Andrade** é Mestre e Graduado em Administração; Especialista em Gestão da Aprendizagem; Verbetógrafo da Enciclopédia da Conscienciologia; Autor de Artigos Conscienciológicos; Docente de Conscienciologia e Docente Conscienciômetra; Voluntário da *Associação Internacional de Conscienciometria Interassistencial* (CONSCIUS).

