

Técnica Antiassoberbamento (Paratecnologia)

Ana Mazzonetto*

Resumo. O presente artigo objetiva propor a *técnica antiassoberbamento*, cujo escopo é ampliar o uso do autodiscernimento evolutivo nas escolhas de atividades intrafísicas. A autora visa incentivar as consciências a aplicarem autocientificidade e tecnicidade na vida cotidiana. Na metodologia empregada incluem-se pesquisas bibliográficas, autaplicação da técnica e análise dos resultados alcançados. Inicialmente, faz-se contextualização teática sobre o surgimento do método. Ato contínuo, são apresentados conceito, sinônimo, antônimo, possíveis indicações e finalidade. Em seguida, parte-se à descrição metodológica e aos resultados alcançados. Por fim, são acostados os formulários técnicos. Em notas conclusivas, a autora ressalta que a técnica proposta abre brechas lúcidas na vida pessoal e, paulatinamente, é apta a ampliar a autoconscientização proexológica do intermissivista.

Palavras-chave: Antiassoberbamento; Técnica Paratecnológica; Autoexperimentação Teática; Foco Proexológico.

Abstract. This article aims to propose the anti-overload technique, whose scope is to expand the use of evolutionary self-discernment in making choices about intraphysical activities. The author aims to encourage consciousnesses to apply a self-scientific and technical approach to everyday life. The methodology used includes bibliographic research, self-application of the technique and analysis of the results achieved. Initially, the theatrical contextualization of the emergence of the method is provided. Subsequently, the concept, synonym, antonym, possible indications and purpose are presented. Then, we move on to the methodological description and the results achieved. Finally, the technical forms are included. In concluding notes, the author emphasizes that the proposed technique opens spaces for lucidity in personal life and can gradually expand the proexological self-awareness of the intermissivist.

Keywords: Anti-overload; Paratechnological Technique; Theoretical Self-Experimentation; Proexological Focus.

INTRODUÇÃO

Apresentação. A técnica, ora proposta, é autoprescritiva. Por meio da autopesquisa, a autora verificou o autoengano de *aprender, fazer e ser tudo agora e já*.

Objetivo. O artigo propõe a *técnica do antiassoberbamento* objetivando ampliar o uso do discernimento nas escolhas evolutivas.

Interassistência. A autora visa colocar as experiências pessoais a serviço da tares e incentivar as consciências a aplicarem autocientificidade e tecnicidade na vida cotidiana.

Relação. O presente artigo centra-se na *Paratecnologia* e pretende ampliar o *corpus* de conhecimento nessa especialidade, reforçando a cientificidade da Conscienciologia.

Especialidade. A *Paratecnologia* “é a especialidade da Conscienciologia que estuda a tecnologia da consciência dentro das abordagens da consciência “inteira” e suas conseqüências, aplicando toda a metodologia específica para a ampliação do autoconhecimento da conscin, incluindo, aí, as técnicas projetivas em geral” (VIEIRA, 2013, p. 42).

Metodologia. Na metodologia empregada incluem-se pesquisas bibliográficas, autaplicação da técnica e análise dos resultados alcançados.

Estrutura. O artigo está estruturado em 5 tópicos de análise. A organização de apresentação dos temas considerou as diretrizes do *Thesaurus* de Técnicas Conscienciológicas:

1. Contextualização teática.
2. Técnica antiassoberbamento.
3. Finalidade.
4. Descrição metodológica.
5. Autoexperimentação teática.

1. CONTEXTUALIZAÇÃO TEÁTICA

Conscienciologia. A pesquisadora conheceu a *Conscienciologia* no ano de 2003. Após completar os cursos de entrada, de extensão e de campo, houve engajamento ao

voluntariado conscienciológico junto ao *Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia* (IIPC).

Desvio. Em 2007, o afastamento do voluntariado ocasionou o desligamento do paradigma consciencial, aos 26 anos de idade.

Reflexão. Em meados de 2018, a autora começou a questionar-se sobre as escolhas pessoais. Elucida-se o tema por meio do compartilhamento do labcon pessoal:

“Data: 05/08/2018, 12:08pm.

Acho que quando chegamos perto dos 40 começamos a questionar nossas escolhas, sei lá. De uns tempos para cá, ando com uma inquietação interna, quase uma tristeza que não passa. Parece até uma saudade das escolhas que não fiz.

O fato é que não consigo mais dar continuidade as minhas metas e ando questionando a validade delas para minha felicidade.

Estou estudando para os TRFs e tenho plena convicção de que ando evoluindo bastante. Se continuar nessa caminhada (não sei por quanto tempo), vou conseguir obter o resultado de me tornar Juíza Federal. Contudo, sinto a vida passar pelos meus dedos e a tristeza aumentar enquanto dedico horas, dias, meses e anos nesse projeto.

Será que é isso que me fará feliz? Onde está a alegria da minha vida?

Aos olhos de qualquer ser humano, minha vida é perfeita. Já plantei uma árvore, tive filhos, me casei, tenho um emprego excelente. O que querer mais? Tenho algo dentro de mim que quer ter alegria, luz, brilho e motivação novamente. Só não sei como fazer isso”.

Rotina. Há alguns anos (ano-base 2018) a pesquisadora vinha dormindo perto da meia noite e acordando na madrugada, sobretudo para estudar. O sentimento era de atraso. Havia culpa, menos-valia e sensação onipresente de não ser possível dar conta de tudo.

Atividades. No momento evolutivo, relativo ao ano de 2018, a pesquisadora possuía as seguintes *atividades e responsabilidades ordinárias*, enumeradas na ordem alfabética:

1. **Artística.** Aula de canto 1 vez na semana.

2. **Instrumento.** Aula de violão 1 vez na semana.
3. **Doméstica.** Fazia pessoalmente os serviços gerais de limpeza, comida e organização do lar.
4. **Casamento.** Detentora da responsabilidade afetiva, financeira, social, familiar e matrimonial.
5. **Filhas.** Mãe de duas meninas, de 6 e 15 anos de idade, com responsabilidade afetiva, educacional, familiar, escolar e extracurricular.
6. **Intelectual.** Estudo diário, média de 3 horas diárias, para prestar concurso público para o cargo de Juiz Federal.
7. **Profissional.** Atuação profissional de segunda a sexta-feira, em média, de 6 a 8 horas.
8. **Treino.** Musculação 3 vezes na semana.
9. **Aeróbico.** Treino funcional 2 vezes na semana.
10. **Meditação.** Yoga 2 vezes na semana.
11. **Patologia.** Cuidadora e responsável por membro da família com esquizofrenia, internado em clínica psiquiátrica na mesma cidade de residência da autora.
12. **Responsabilidade.** Responsável afetiva, familiar e financeira por pessoa portadora de alcoolismo crônico.

Trafar. O asoberbamento era camuflado por meio do megatrafar composto do salvacionismo.

Verbete. “O megatrafar composto é a combinação entre minitrafes (traços-fardo simples, pequenas falhas de caráter ou fissuras conscienciais) e minitrafores (traços-força simples ainda não consolidados, atributos conscienciais incipientes), gerando traços sofisticados e potencializadores das patologias conscienciais (SCHNEIDER, 2021).

Inspiração. Nesse momento evolutivo, as crises existenciais e a melin estavam em espiral crescente. No final do ano de 2018, houve a intuição extrafísica para aplicação da *técnica de mais 1 ano de vida intrafísica* apresentada no 700 Experimentos da Conscienciologia (VIEIRA, 2013, p. 607).

Providências. Ao abrir o tratado conscienciológico, o que mais chamou a atenção foi a primeira postura prática para os próximos 365 dias: “Elimine tudo o que seja supérfluo ou desnecessário para a consecução das suas metas prioritárias. Anule para sempre a melex (melancolia extrafísica)” (VIEIRA, 2013, p. 607).

Retomada. A partir da autorreflexão dos excessos, a autora percebeu a analgesia consciencial do assoberbamento obstando as recins necessárias. *Assoberbamento: Obnubilação Consciencial.*

Tema. Definiu-se o tema de autopesquisa no *desassoberbamento da vida intrafísica como meio de realinhamento da proéxis*. O intuito era a eliminação das atividades não prioritárias à aut-evolução.

Dúvida. Questionava-se: *Qual a melhor forma de alcançar a seletividade autorresponsável das tarefas? Como reestruturar a vida para dar conta da proéxis?*

Gerenciamento. Por meio da autopesquisa e do gerenciamento das escolhas, sopesou-se cada atividade em cotejo com a aptidão de fazer diferença no saldo final evolutivo, nascendo a técnica ora proposta.

Elaboração. A autexperimentação teática e obtenção de resultados favoráveis foram antecedentes à estruturação científica da técnica antiassoberbamento.

2. TÉCNICA ANTIASSOBERBAMENTO

Execução. Segundo o pesquisador Alexandre Zaslavsky, “técnica é, por definição, o melhor modo para se obter determinado resultado prático. (...) A observação, as tentativas e erros permitem o desenvolvimento de técnicas, ou seja, sequências eficazes de passos ou procedimentos. A técnica não implica saber *por que acontece*, apenas *como fazer acontecer*. É o ato de saber fazer” (2019, p. 149).

Conceito. “O assoberbamento intrafísico é o estado ou condição de a conscin, homem ou mulher, manter-se envolvida em atividades intrafísicas em excesso, perpetuando holopense restrito quanto à evolução pessoal” (MAZZONETTO, 2022).

Definição. Segundo a autora, a técnica antiassoberbamento é a autavaliação dos excessos, aplicada pela conscin, homem ou mulher, no cotejo acerca da relevância evolutiva das atividades realizadas, visando obter saldo da superficialidade proexológica no uso de tempo, energias e esforços.

Sinônimo: 1. Técnica da moderação dos excessos. 2. Método antiassoberbamento. 3. Técnica antissobrecarregamento. 4. Estratégia aplicada à ocupação demasiada.

Antônimo: 1. Técnica de agenda pessoal. 2. Técnica de organização da rotina. 3. Técnica de execução de atividades.

Desvio. Por hipótese, a autora inclui o assoberbamento intrafísico na lista de agentes desviantes da proéxis, em razão dos efeitos obnubilantes do estilo de vida antievolutivo (MAZZONETTO, 2022).

3. FINALIDADE

Objetivo. A técnica antiassoberbamento objetiva a seletividade proexológica autorresponsável na assunção de atividades intrafísicas.

Utilização. A metodologia é indicada às conscins que necessitam abrir espaço na rotina diária para consecução exitosa da proéxis., É adequada, ainda, aos portadores das seguintes síndromes, enumeradas em ordem alfabética:

1. **Autodesperdício.** “A *síndrome do autodesperdício* é a condição patológica da consciência, homem ou mulher, caracterizada pela atitude pessoal cronificada, recorrente, de esbanjar e banalizar oportunidades, talentos, aportes, polivalências, ideias inatas, ambientes otimizados e, notadamente, amizades evolutivas e o *Curso Intermissivo*” (MANFROI, 2017, p. 98).

2. **Burnout.** “A *síndrome de burnout* é o conjunto de sinais e sintomas holossomáticos da conscin, homem ou mulher, em reação ao estresse crônico laboral e ao *deficit* na desassimilação das energias no contato direto e excessivo com as pessoas usuárias dos serviços prestados, com efeitos nocivos para os envolvidos e para a instituição profissional ou de voluntariado na qual atua” (SALGUES, 2018, p. 20.584 a 20.591).

3. **Diógenes.** “A *síndrome de Diógenes* é um distúrbio que envolve acumulação de lixo e de objetos inservíveis acompanhada de autonegligência” (ABCMED, 2021).

4. **Diploma.** “A *síndrome do diploma* é a condição patológica de desvio por parte do intermissivista quando obtém 1 ou mais diplomas de curso formal, focando no acúmulo de cursos ou na profissão como objetivo fim da vida humana, não atribuindo utilidade cosmoética ao conhecimento, competências e habilidades adquiridos perante a consecução da programação existencial (proéxis) pessoal” (SINHORINI, 2018, p. 20.658 a 20.662).

5. Dispersão consciencial. “A *síndrome da dispersão consciencial* é o estado nosológico caracterizado pelo conjunto de sinais, sintomas ou traços presentes na manifestação da conscin intermissivista, homem ou mulher, tendente à desorganização, desconcentração mental, perdularismo, desviacionismo, escapismo, subterfúgio e dissipação de esforços quanto à priorização evolutiva” (CARDOSO, 2020, p. 33).

6. Hiperdesempenho. “A *síndrome do hiperdesempenho* é o estado mórbido de insatisfação crônica da conscin, homem ou mulher, resultante da obrigação desmesuradamente autoimposta de alcançar estágios de excelência cada vez mais elevados nas atividades realizadas, podendo desencadear patologias holossomáticas limitadoras antiproexológicas” (MONTEIRO, 2023).

7. Mulher Maravilha. “A *síndrome da mulher maravilha* é a condição nosológica da conscin ginossomática multitarefa, manifestando-se na condição de refém das pressões externas da Sociedade Moderna na busca da perfeição, utilizando-se de supostos superpoderes, autoiludida sobre a própria capacidade e equivocada quanto à prioridade evolutiva” (ABREU, 2018, p. 20.537 a 20.543).

Bússola. A ausência de prioridades proéxicas são pontos em comum entre as síndromes supramencionadas. A aplicabilidade da técnica promove o direcionamento de recursos conscienciais (tempo, energias e esforços) na consecução de tarefas essenciais ao compléxis.

Efeito. A seguir enumeradas, em ordem alfabética, 8 possíveis efeitos homeostáticos na aplicação da técnica:

1. **Autorganização.** A manutenção de atividades estritamente necessárias ao atendimento das obrigações intrafísicas, em cada período da vida humana.

2. **Foco.** A delegação de atividades não personalíssimas visando a manutenção do megafoco proexológico.

3. **Mimese.** O desapego das acomodações robotizantes e automiméticas.

4. **Motivação.** O ato de não perder de vista o objetivo proéxico das atividades eleitas prioritárias.

5. **Prevenção.** A autorreavaliação periódica evitando a reincidência nosográfica em aspectos desorganizativos e dispersivos.

6. **Priorização.** A autopesquisa encaixando-se na agenda pessoal, viabilizando reciclagens contínuas.

7. **Seletividade.** O planejamento seletivo da vida intrafísica.
8. **Tempo.** O discernimento na construção da agenda pessoal.

4. DESCRIÇÃO METODOLÓGICA

Meios. A aplicação da técnica ocorre por meio do preenchimento de 4 tabelas específicas.

Anexo. Os instrumentos de pesquisa estão disponibilizados no Anexo I.

Procedimento. Eis, na ordem cronológica, 4 etapas à correta aplicação da técnica antiassoberbamento:

1. **Apuração.** Liste as atividades realizadas, a função correspondente e o tempo semanal empregado, se possível (Tabela 1).
2. **Organização.** Classifique as atividades em 3 grupos: a) Essencial; b) Dispensável e c) Não classificada (Tabela 2).
3. **Autopesquisa.** Decida pela manutenção ou dispensa das atividades não classificadas (Tabela 3).
4. **Dados.** A partir do preenchimento das tabelas 1, 2 e 3, trabalhar-se-á com as futuras decisões acerca das atividades mantidas (Tabela 4).

Otimizadores. Eis 6 posturas potencializadoras de resultados, em ordem crescente:

1. **Reflexão.** Aplique o princípio da descrença em todas as tarefas realizadas no cotidiano. Não acredite nas escolhas realizadas até hoje, reflita como se fosse a primeira vez.
2. **Manutenção.** Conserve as atividades essenciais.
3. **Subtração.** Elimine gradualmente, respeitando o próprio fôlego, as atividades dispensáveis.
4. **Análise.** Avalie criteriosamente o grupo das atividades não classificadas, aplicando o critério de maior aptidão de fazer diferença no saldo final evolutivo.
5. **Adaptação.** Tenha flexibilidade e disposição aos ajustes necessários na rotina.
6. **Prevenção.** Mantenha o foco nas atividades prioritárias e evite assumir compromissos sem prévia reflexão.

Traços. Se presentes, os 10 traços conscienciais enumerados, na ordem alfabética, são otimizadores no autodesempenho eficaz da técnica:

01. **Abertismo.**
02. **Acalmia.**
03. **Adaptação.**
04. **Autoliderança.**
05. **Despojamento.**
06. **Discernimento.**
07. **Organização.**
08. **Ousadia.**
09. **Priorização.**
10. **Responsabilidade evolutiva.**

Requisitos. Vontade é o principal elemento em qualquer empreendimento, portanto, a aplicação da técnica antiassoberbamento exige certa dose de volíciolina. A pesquisadora Dulce Daou assevera que “a *vontade* é a capacidade ou a faculdade de a consciência dirigir a autopensenização e empreender ação sobre as energias disponíveis no Cosmos, promovendo e/ou modificando conhecimento, comportamentos, decisões, atitudes, realidades e pararealidades” (2014, p. 17).

Tempo. A técnica é de duração variável. *Cada caso é um caso.* O período de aplicabilidade da autora, entre o início do preenchimento das tabelas até o efetivo planejamento de nova rotina, perdurou cerca de 12 meses.

5. AUTOEXPERIMENTAÇÃO TEÁTICA

Contextualização. No presente tópico, a autora irá demonstrar teaticamente os passos de aplicação da técnica. Haverá, primeiramente, a apresentação da finalidade do uso do instrumento e após um exemplo de preenchimento das 4 tabelas específicas.

TABELA 1

Finalidade. O objetivo é a listagem das atividades realizadas, a função correspondente e, se passível de mensuração, o tempo semanal necessário para executá-la.

APURAÇÃO DE ATIVIDADES

Nºs	Atividade realizada	Função	Tempo semanal empregado
01.	Musculação	Somática	3 horas
02.	Mãe	Familiar	Sem definição
03.	Atividade profissional	Profissão	De 30 a 40 horas
04.	Estudo para Juiz Federal	Profissão e realização íntima.	Em média, 21 horas semanais.

Apuração das atividades (exemplo de preenchimento).

TABELA 2.

Objetivo. Objetiva-se classificar as atividades em 3 grupos:

1. **Essencial:** atividade necessária à continuidade das tarefas proexológicas.
2. **Dispensável:** atividades sem relevância no atual momento evolutivo.
3. **Não classificada:** atividades que demandam maiores reflexões.

Reflexão. Aplique o princípio da descrença em todas as tarefas realizadas no cotidiano. Não acredite nas escolhas realizadas até hoje, reflita como se fosse a primeira vez.

CLASSIFICAÇÃO DE ATIVIDADES

Nºs	Atividade	Classificação: 1) Essencial; 2) Dispensável; 3) Não Classificável no momento.
01.	Yoga	Não classificada
02.	Doméstica	Essencial
03.	Atividade profissional	Essencial
04.	Aula de canto	Dispensável
05.	Estudo para Juiz Federal	Não classificada

Classificação de atividades (exemplo de preenchimento).

TABELA 3.

Escopo. O propósito é decidir na manutenção ou dispensa das atividades não classificadas na tabela 2.

Ponderação. Avalie criteriosamente o grupo das atividades não classificadas, aplicando o critério de maior aptidão da atividade de fazer diferença no saldo final evolutivo.

CLASSIFICAÇÃO DE ATIVIDADES PENDENTES

Nºs	Atividade	Motivação Principal	Fundamento da decisão
01.	Yoga	Acalmia íntima, alongamentos e exercício físico	A manutenção de exercícios físicos e alongamentos podem ser obtidos com a manutenção da musculação. Atividade física que mais gosto. O tempo de 2 horas semanais podem ser empregados na autopesquisa e, talvez, possa entender meus autoconflitos e conquistar a acalmia íntima de maneira mais duradoura. DISPENSAR.
	Estudo para Juiz Federal	Ascensão profissional e gosto de estudar, sinto-me evoluindo intelectualmente.	Os ganhos financeiros do novo concurso são elementos neutros. A maior dificuldade é não dar continuidade a algo que venho me dedicando a muito tempo. O estudo pode ser substituído por estudos conscienciológicos, por exemplo. Pensando no saldo evolutivo, não sei quanto tempo vou permanecer estudando, será que já não gastei tempo demais nisso? Acho que sim. Quais os resultados evolutivos posso alcançar com a realocação dessas 21 horas semanais? A maior realização íntima é o <i>compléxis</i> . VOU DESCONTINUAR ESSE PROJETO PARA TER MAIS TEMPO NA PROÉXIS.

Classificação de atividades pendentes (exemplo de preenchimento).

TABELA 4

Objetivo. A intenção é refletir acerca da necessidade de execução pessoal das atividades mantidas e planejar ações voltadas ao melhor reajuste da rotina.

Ponderação. O preenchimento da tabela final incita as seguintes reflexões:

1. A atividade é de caráter personalíssimo ou delegável? Ou seja, somente eu posso executá-la?
2. Se há a possibilidade, qual seria a melhor forma de delegação?
3. Se o caso é de atividade personalíssima, há possibilidade de ajuste de horário para melhor se adequar a sua rotina?

IDENTIFICAÇÃO DE POSSÍVEIS AJUSTES NAS ATIVIDADES MANTIDAS

Nºs	Atividade	Personalíssima ou delegável?	Ações
01.	Atividade Profissional	personalíssima	Não há como alterar o horário.
02.	Doméstica	delegável	Contratar uma empregada.
03.	Musculação	personalíssima	Ajustar para o primeiro horário da manhã.

Classificação de atividades pendentes (exemplo de preenchimento).

Planejamento. Ao final do preenchimento das tabelas, passa-se a fase de dispensar, delegar e realocar as atividades no planejamento da nova rotina.

Desapego. Ao abrir mão de atividades, deixa-se, na maioria das vezes, todo um grupo de companhias intra e extrafísicas para trás. Por exemplo, ao dispensar as aulas de canto, rompe-se com determinado bolsão holopensênico artístico. Em se tratando de multidimensionalidade, certas atividades quando eliminadas podem ocasionar desconfortos emocionais e energéticos, sendo perfeitamente normais tais sensações.

Recéxis. O burilamento de atividades é etapa relativamente simples teoricamente. Na prática, transforma-se na teática da reciclagem existencial. Para a autora, no período compreendido entre novembro de 2018 a outubro de 2019, a aplicação de tecnicidade trouxe mais tempo livre, proporcionando espaço ao nascimento de novas ideias.

Representação. Segue a Figura 1 com a representação gráfica dos resultados alcançados:

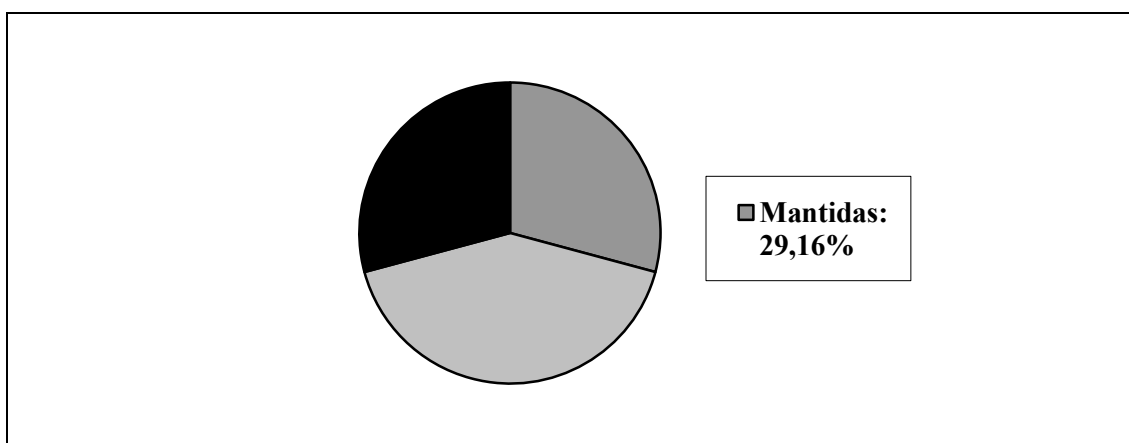


Figura 1: Resultados na aplicação da Técnica Antiassoberbamento.

Fonte: A autora.

Recéxis. Após o início do processo de recéxis, estabeleceu-se rotinas úteis com inserção de momentos do dia voltados para o desenvolvimento do energossoma (exercícios energéticos) e mentalsoma (autopesquisa conscienciológica), atraindo maior amparo extrafísico.

Voluntariado. A saída do rolo compressor promoveu um vislumbre de desintoxicação consciencial, culminando na retomada do voluntariado conscienciológico em 01/05/2020 junto à *Associação Internacional para Implantação da Cognópolis em Santa Catarina – Orthocognitivus*.

Tenepes. O aumento da autoconscientização multidimensional originou a vontade de iniciar a prática da tenepes. A incursão na fase preparatória só foi possível em razão da utilização do tempo extra promovido pela técnica antiassoberbamento. O início da prática da tenepes deu-se em 15/08/2020.

Motivação. Como reforço motivacional, registra-se relato do Professor Waldo Vieira transcrito no Livro Zéfiro (TELES, 2014, p. 21):

“Quando soube que era Zéfiro, aumentaram as minhas responsabilidades e priorizei o desenvolvimento da autoparaperceptibilidade. Assim eu não precisei de nenhuma indução externa para desenvolver o autoparapsiquismo. A identidade extra já era motivo suficiente. Além disso, organizei a minha vida de modo a honrar cosmoeticamente esta condição. Coloquei a tares acima de tudo. Aprendi cedo a conviver naturalmente com duas identidades: a civil, humana, e a identidade extra, intermissiva. E aos 14 anos eu já tinha ideia do “plot” básico da minha proéxis. Nesta idade eu já sabia o que deveria fazer nesta vida (Vieira)” (Sem grifos no original).

Questão. A citação acima incentiva os seguintes questionamentos: *Estou ciente diuturnamente das responsabilidades evolutivas advindas da condição de intermissivista? O que falta desapegar e priorizar? Organizo satisfatoriamente a rotina para fins de honrar a autoproéxis ou continuo utilizando integralmente o tempo nas atividades da vida humana?*

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Desvio. Sob a ótica da *Proexologia*, o assoberbamento subtrai recursos fundamentais ao atingimento do compléxis, a exemplo de tempo, energias, esforços e saúde holossomática, sendo causa de desvio de proéxis.

Patologia. Em síntese, o assoberbamento é o excesso de atividades intrafísicas ocasionando *tumulto consciencial* (*quanto mais se faz, mais perdido se fica*).

Autoprescrição. A técnica antiassoberbamento surgiu a partir de necessidade da autora, no período de novembro de 2018, após a decisão de retornar ao paradigma

consciencial. A ideia era encontrar a melhor forma de incluir a consecução das tarefas proexológicas na rotina pessoal, à época, abarrotada de atividades.

Estruturação. Após a autexperimentação e a visualização de resultados, houve a decisão de compartilhar os achados e estruturar cientificamente a técnica ora proposta.

Recéxis. A partir de longas reflexões e instrumentos de pesquisa, a autora foi depurando as atividades realizadas e promovendo as reciclagens necessárias.

Lucidez. A técnica antiassoberbamento *abre brechas lúcidas* na vida pessoal, permitindo a ampliação da autoconscientização proexológica do intermissivista.

REFERÊNCIAS

1. **ABCMED**, 2021. **Síndrome de Diógenes**. Disponível em: <<https://www.abc.med.br/p/psicologia-e-psiQUIATRIA/1398230/sindrome-de-diogenes.htm>>. Acesso em: 23.09.2023.
2. **Abreu**, Renata; *Síndrome da Mulher Maravilha*; verbete; In: **Vieira**, Waldo; Org.; **Enciclopédia da Conscienciologia**; apres. Coordenação da **ENCYCLOSSAPIENS**; revisores Equipe de Revisores da **ENCYCLOSSAPIENS**; 27 Vols.; 23.178; 1.112 citações; 11 cronologias; 33 E-mails; 206.055 enus.; 602 especialidades; 1 foto; glos. 4.580 termos (verbetes); 701 microbiografias; 270 tabs.; 702 verbetógrafos; 28 websites; 670 filmes; 54 videografias; 1.087 webgrafias; 13.896 refs.; 9ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica* (**ENCYCLOSSAPIENS**); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2018; páginas 20.537 a 20.543.
3. **Cardozo**, Neida; *Síndrome da Dispersão Consciencial: Abordagem Evoluciológica*; pref. Rosa Nader; revisores Eliana Manfroí, et al; 240 p.; 5 seções; 13 caps.; 2 anexos; 1 E-mail; 97 enus.; 15 frases enfáticas; 1 foto; glos. 134 termos; 4 microbiografias; 2 planilhas; 1 teste; 100 questionários; 21 siglas; 47 refs.; 12 webgrafias; 11 filmes; alf.; 23 x 16 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2020; página 33.
4. **Daou**, Dulce; *Vontade: Consciência Inteira*; 288 p.; 6 seções; 44 caps.; 23 E-mails; 226 enus.; 1 foto; 1 minicurriculo; 1 seleção de verbetes da *Enciclopédia da Conscienciologia*; 3 tabs.; 21 websites; glos. 140 termos; 1 nota; 133 refs.; 17 webgrafias; 1 apênd.; alf.; ono.; 23 x 16 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu; 2014; página 14.
5. **Manfroí**, Eliana; *Antidesperdício Consciencial: Escolhas Evolutivas na Era da Fartura*; apres. Mabel Teles; 230 p.; 3 seções; 21 caps.; 22 citações; 2 E-mails; 41 enus.; 1 foto;

1 microbiografia; 1 tab.; 4 testes; 30 notas; 104 refs.; 2 webgrafias; 1 anexo; alf.; geo.; ono.; 23 x 16 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2017; página 98.

6. **Mazzonetto, Ana; *Efeitos do Assoberbamento Intrafísico na Proéxis: Análise Profilática***; Artigo; Proexologia: Publicação Técnico-Científica de Programação Existencial; Vol. 7; N. 7.; *Associação Internacional de Programação Existencial (APEX)*; Foz do Iguaçu, PR; 2021; páginas 94 a 108.

7. **Monteiro, André; *Síndrome do Hiperdesempenho***; verbete; In: Vieira, Waldo; Org.; **Enciclopédia da Conscienciologia**; verbete n. 6386, apresentado no *Tertulianum* / CEAEC, Foz do Iguaçu, PR; 30.07.2023; disponível em: <<http://encyclossapiens.space/buscaverbete>>; acesso em: 25.09.2023.

8. **Salgues, Leuzene; *Síndrome de Burnout***; verbete; In: Vieira, Waldo; Org.; **Enciclopédia da Conscienciologia**; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; 27 Vols.; 23.178; 1.112 citações; 11 cronologias; 33 E-mails; 206.055 enus.; 602 especialidades; 1 foto; glos. 4.580 termos (verbetes); 701 microbiografias; 270 tabs.; 702 verbetógrafos; 28 websites; 670 filmes; 54 videografias; 1.087 webgrafias; 13.896 refs.; 9ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica (ENCYCLOSSAPIENS)*; & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2018; páginas 20. 584 a 20.591.

9. **Schneider, Leonardo; *Megatrafar Composto***; verbete; In: Vieira, Waldo; Org.; **Enciclopédia da Conscienciologia**; verbete n. 5674, apresentado no *Tertulianum* / CEAEC, Foz do Iguaçu, PR; 17.08.2021; disponível em: <<http://encyclossapiens.space/buscaverbete>>; acesso em: 25.09.2023.

10. **Sinhorini, Wildenilson; *Síndrome do Diploma***; verbete; In: Vieira, Waldo; Org.; **Enciclopédia da Conscienciologia**; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; 27 Vols.; 23.178; 1.112 citações; 11 cronologias; 33 E-mails; 206.055 enus.; 602 especialidades; 1 foto; glos. 4.580 termos (verbetes); 701 microbiografias; 270 tabs.; 702 verbetógrafos; 28 websites; 670 filmes; 54 videografias; 1.087 webgrafias; 13.896 refs.; 9ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica (ENCYCLOSSAPIENS)*; & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2018; páginas 20. 658 a 20.662.

11. **Teles, Mabel; Zéfiro: *A Paraidentidade Intermissiva de Waldo Vieira***; revisores Erotides Louly, et al.; 240 p.; 3 seções; 14 caps.; 113 citações; 22 E-mails; 32 enus.; 37 fotos; 1 linha do tempo; 1 minicurriculo; 2 tabs.; 20 websites; glos. 210 termos; 45 refs.; 2 apênds.; alf.; geo.; ono.; 23 x 16 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2014; página 21.

12. **THESAURUS DE TÉCNICAS CONSCIENCIOLÓGICAS;** Instituto Cognopolitano de Geografia e Estatística -ICGE, 2023. Disponível em: https://www.icge.org.br/?page_id=4772; acesso em 24.06.2023.

13. **Vieira, Waldo; *Homo sapiens reurbanisatus***; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.584 p.; 24 seções; 479 caps.; 139 abrevs.; 12 E-mails; 597 enus.; 413 estrangeirismos; 1 foto; 40 ilus.; 1 microbiografia; 25 tabs.; 4 websites; glos. 241 termos; 3 infográficos; 102 filmes; 7.665 refs.; alf.; geo.; ono.; 29 x 21 x 7 cm; enc.; 3a Ed., ver. e ampl. Foz do Iguaçu, *Associação Internacional Editares*, 2021; página 1.064.

14. **Idem, *Projeciologia***: Panorama das Experiências da Consciência Fora do Corpo Humano; revisores Alexander Steiner; et al.; 1.254 p.; 18 seções; 525 caps.; 150 abrevs.; 17 E-mails; 1.156 enus.; 1 escala; 1 foto; 3 gráfs.; 42 ilus.; 1 microbiografia; 1 sinopse; 2 tabs.; 15 websites; glos. 300 termos; 2.041 refs.; alf.; geo.; ono.; 28 x 21 x 7 cm; a enc.; 10 Ed.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2009; páginas 140, 483, 484 e 769. 10 Idem; 700 Experimentos da Conscienciologia; 1.058 p.; 700 caps.; 147 abrevs.; 600 enus.; 8 índices; a 2 tabs.; 300 testes; glos. 280 termos; 5.116 refs.; alf.; geo.; ono.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; 3 Ed.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2013; página 42.

15. **Idem, 700 Experimentos da Conscienciologia**; revisores Ana Maria Bonfim; Everton Santos; & Tatiana Lopes; 1.088 p.; 40 seções; 100 subseções; 700 caps; 147 abrevs.; 1 blog; 1 cronologia; 100 datas; 20 E-mails; 600 Enus.; 272 estrangeirismos; 1 fórmula; 1 foto; 1 microbiografia; 56 tabs.; 57 técnicas; 300 testes; 21 websites; glos. 280 termos; a 5.116 refs.; alf.; geo.; ono.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; 3 Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2013; página 607.

16. **Zaslasvsky, Alexandre; *Autoexperimentação Conscencial: O Método Científico Conscienciológico***; Artigo; Anais do VI Semana Paracientífica; Foz do Iguaçu, PR; 22-28.07.19; Conscientia; Revista; Trimestral; Vol. 23; N. 3; Seção: Artigo Original; 1 E-mail; 3 enus.; 1 microbiografia; 38 refs.; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Julho-Setembro; 2019; páginas 147 a 158.

* **Ana Mazzonetto**. Procuradora da Fazenda Nacional. Graduada em Direito. Pós-graduação em Direito Público, Direito Notarial e Registral e em Direito Processual Civil. Graduanda em Psicologia. Voluntária da *Associação Internacional da Programação Existencial* (APEX). Coordenadora do Grupo de Pesquisas da Conscienciologia (GPC) Retomada de Tarefa. Docente de Conscienciologia. Tenepessista desde 15.08.2020. Autora de artigos da Conscienciologia. Verbetógrafa da Enciclopédia da Conscienciologia. E-mail: anamazzonetto@yahoo.com.br

ANEXO I

FORMULÁRIO DE PESQUISA DA TÉCNICA ANTIASSOBERBAMENTO

APURAÇÃO DE ATIVIDADES

Nºs	Atividade realizada	Função	Tempo semanal empregado

Tabela 01 – Apuração de Atividades

CLASSIFICAÇÃO DE ATIVIDADES

Nºs	Atividade	Classificação: 1) Essencial; 2) Dispensável; 3) Não Classificável no momento.

Tabela 02 – Classificação de atividades

CLASSIFICAÇÃO DE ATIVIDADES PENDENTES

Nºs	Atividade	Motivação Principal	Fundamento da decisão

Tabela 03 – Classificação de Atividades Pendentes

IDENTIFICAÇÃO DE POSSÍVEIS AJUSTES NAS ATIVIDADES MANTIDAS

Nºs	Atividade	Personalíssima ou delegável?	Ações

Tabela 04 – Identificação de possíveis ajustes nas atividades mantidas