

■ AUTOCONSCIENCIOTERAPEUTICOLOGIA

Autoconsciencioterapia aplicada ao Desenvolvimento da Coragem Evolutiva

Autoconsciencioterapia aplicada al Desarrollo del Coraje Evolutivo

Self-conscientiotherapy applied to the Development of Evolutionary Courage

Valéria Facury

Consciencioterapeuta, graduada em Psicologia, pós-graduada em Terapia Cognitivo-Comportamental, valeria.facury@gmail.com

RESUMO. O presente artigo apresenta a autoconsciencioterapia relativa ao desenvolvimento e qualificação do traço da coragem evolutiva, por meio do enfrentamento de traços anacrônicos remanescentes no temperamento pessoal, redutores do autodiscernimento. Tais traços e posturas mantinham a autora em subnível evolutivo, incorrendo por diversas vezes em omissão deficitária. Neste trabalho, explicita o traço pessoal da pusilanimidade e traços relacionados, apresentando o mecanismo de funcionamento patológico e os prejuízos evolutivos daí advindos. Na sequência, expõe as técnicas e estratégias utilizadas para desenvolver a coragem evolutiva nas ações diárias, trazendo, por fim, os resultados e indicadores de autossuperação decorrentes dos autesforços para o enfrentamento contínuo dessa condição nosográfica. Conclui que a autossuperação definitiva ocorre pela reciclagem intraconsciencial profunda, com o posicionamento pessoal em assumir as autorresponsabilidades intransferíveis perante o grupo evolutivo, promovendo as recomposições grupocármicas, por meio da interassistencialidade.

Palavras-chave: autenfrentamento; autopusilanimidade; autorresponsabilidade; coragem evolutiva; interassistencialidade; recin.

RESUMEN. Este artículo presenta la autoconsciencioterapia relacionada al desarrollo y cualificación del traço del coraje evolutivo, a través de la confrontación de rasgos anacrónicos remanentes en el temperamento personal, reductores del autodiscernimiento. Tales rasgos y actitudes mantuvieron la autora en un nivel subevolutivo, incurriendo varias veces en omisión deficitaria. Este trabajo explica el rasgo personal de la pusilanimidad y los traços afines, presentando el mecanismo de funcionamiento patológico y los perjuicios evolutivos resultantes. A continuación, se exponen las técnicas y estrategias utilizadas para desarrollar el coraje evolutivo en las acciones cotidianas, trayendo, por fin, los resultados e indicadores de autosuperación resultantes de los autoesfuerzos para el enfrentamiento continuo de esta condición nosográfica. Se concluye que la autosuperación definitiva pasa por el reciclaje intraconsciencial profundo, con el posicionamiento personal en asumir las autorresponsabilidades intransferibles ante el grupo evolutivo, promoviendo las recomposiciones grupocármicas, a través de la interasistencialidad.

Palabras clave: autoenfrentamiento; autopusilanimidad; autorresponsabilidad; coraje evolutivo; interasistencialidad; recin.

ABSTRACT. This article presents the self-conscientiotherapy related to the development and qualification of the evolutionary courage strongtrait, through the confrontation of anachronistic traits remaining in the personal temperament, reducers of self-discernment. Such traits and attitudes kept the author at a sub-evolutionary level, incurring several times in deficitary omission. In this work, the author explains the personal trait of pusillanimity and related traits, presenting the pathological functioning mechanism and the evolutionary losses resulting from them. Next, it exposes the techniques and strategies used to develop evolutionary courage in daily actions. Finally bringing the results and indicators of self-overcoming resulting from self-efforts to continuously face this nosographic condition. It concludes that the definitive self-overcoming occurs by deep intraconsciential recycling, with the personal positioning in assuming the non-transferable self-responsibilities before the evolutionary group, promoting the groupcarmic recompositions, through interassistentiality.

Keyword: self-confrontation; self-pusillanimity; self-responsibility; evolutionary courage; interassistentiality; recin.

INTRODUÇÃO

Decisões. Ao longo do processo evolutivo, a consciência é constantemente impelida a tomar decisões, superar gargalos e assumir novas posturas a fim de alcançar patamares evolutivos cada vez mais avançados e desempenhar tarefas assistenciais mais complexas e abrangentes para a consecução da programação existencial pessoal.

Grupocarma. Tais decisões envolvem não somente a própria consciência, mas também os grupos evolutivos intra e extrafísicos a ela afinizados, devido a retrovivências em conjunto ao longo do ciclo multiexistencial.

Omissão. Muitas vezes, por medo, insegurança ou pusilanimidade, consciências se esquivam ou fogem de situações nas quais precisariam se posicionar, ficando paralisadas e incorrendo em omissão deficitária ao deixarem de assistir os companheiros evolutivos.

“O medo, diante da pressão para manter-se com as mesmas posturas retrógradas do grupo de consciexes assediadoras, pode provocar vergonha, sofrimento e paralisar a consciência, o que a torna pusilânime diante da vida e dos compromissos assumidos no CI” (Viana, 2019, p.89).

Heteroconscientioterapia. No caso pessoal, as constantes sensações de insatisfação e desconforto íntimos, inclusive de medo excessivo diante de interações sociais, levaram a autora a buscar a heteroconscientioterapia, com objetivo de compreender melhor a causa desses sentimentos, e da consequente condição de autotravamento na manifestação pessoal.

Subnível. Percebia, ainda, estar atuando em subnível evolutivo, com baixa produtividade consciencial e pouco aproveitamento dos trafores pessoais.

Autopusilanimidade. A partir das técnicas hetero e autoconsciencioterápicas, foi feito o *autodiagnóstico da pusilanimidade* e de outros *trafares*, os quais a impediam de manifestar integralmente a própria realidade consciencial e, conseqüentemente, utilizar plenamente os trafores pessoais.

Contraponto. Objetivando contrapor homeostaticamente o trafor da pusilanimidade, foi-lhe sugerido pesquisar acerca do trafor da coragem, o qual necessitava ser reconhecido na automanifestação e qualificado para o autodesenvolvimento consciencial.

Coragem. A coragem é definida como moral e firmeza diante do perigo e dos riscos; força íntima para ultrapassar uma circunstância difícil, confiança; disposição e energia diante de situações críticas; e, ainda, capacidade de esforço prolongado.

Sinonímia. Coragem é sinônimo de destemor, valentia, bravura, determinação, ousadia, confiança, perseverança.

Antonímia. São antônimos de coragem: a fixação no medo, o pavor, a fraqueza, a covardia, o desânimo, o desbrío e a pusilanimidade.

Ausência. Importa ainda ressaltar que a coragem não é a ausência de medo, mas a capacidade de agir e superar desafios apesar do medo. Segundo Vieira (2014, p. 1.272), “a maior coragem é enfrentar os próprios trafores”.

Atributo. No presente artigo, será abordada a coragem evolutiva enquanto atributo consciencial imprescindível à realização das metas autevolutivas embasadas na tares.

Definição. Coragem consciencial evolutiva é o atributo ou a ação da consciência com autodeterminação, automotivação, autoconfiança e audácia aplicadas à consecução da programação existencial pessoal, adotando posturas coerentes com os valores evolutivos e realizando autenfrentamentos sustentados ao longo do tempo, acima de todos os obstáculos (Vicenzi, 2001, p. 113).

Objetivo. O objetivo do presente trabalho é trazer a autoconsciencioterapia da autora, a partir da identificação da importância de desenvolver e aplicar plenamente o trafor da coragem evolutiva nos diversos contextos multidimensionais. Desta forma, busca-se contribuir com as autorreciclagens das consciências interessadas em promover esforços contínuos no sentido de qualificar os autodesempenhos proexológicos, visando ao completismo existencial.

Metodologia. A metodologia adotada é a exposição da autopesquisa da autora e das anotações e reflexões pessoais a partir dos atendimentos consciencioterápicos realizados entre 2020 e 2022, especialmente em decorrência dos *feedbacks* recebidos e das autexperimentações durante o *Curso para a Formação do Consciencioterapeuta* (CFC), no período de setembro a dezembro de 2022, além da pesquisa bibliográfica acerca dos temas tratados.

Estrutura. O artigo está organizado em 3 seções:

I. **Parassemiologia.**

- 1.1. Autoinvestigação.
- 1.2. Autodiagnóstico.

II. **Paraterapêutica.**

- 2.1. Autenfrentamento.
- 2.2. Técnicas Autoconsciencioterápicas.

2.3. Mecanismo de Funcionamento Homeostático

III. Indicadores de autossuperação.

I. PARASSEMIOLOGIA

1.1. Autoinvestigação.

Mecanismo. Na autoinvestigação, primeira fase do ciclo autoconsciencioterápico, a autora buscou aprofundar a compreensão do mecanismo de funcionamento patológico pessoal da pusilanimidade, cujo autodiagnóstico já havia sido trabalhado em outros momentos da heteroconsciencioterapia. São apresentadas a seguir algumas considerações acerca desse traço consciencial nosográfico.

Definição. De acordo com Almeida, Haymann & Remedios, orgs., 2022, p. 187), a autopusilanimidade é o “estado afetivo caracterizado pelo medo, fraquezas de ânimo, energia e decisão, levando ao arrefecimento diante de pressões assediadoras ou de momentos importantes para o autenfrentamento e superação de gargalos evolutivos”.

Subestimação. Um dos pontos centrais desse estado nosográfico é o fato de a conscin acreditar não conseguir promover a recin, por estar mais fixada nas insuficiências pessoais, não percebendo os autotrafos e subestimando os aportes recebidos e as conquistas pessoais.

Apriorismo. Tal apriorismo foi percebido pela autora ao manter expectativas exageradas quanto ao autodesempenho, permanecendo constantemente frustrada, por se considerar menos capaz ao comparar-se com colegas evolutivos. Havia assim o seguinte batopensene autassediador: *se não fosse para fazer tão bem quanto os outros, era melhor não fazer.*

Medo. Geralmente, a emoção sustentadora da evitação, esquiva ou fuga é o medo. Quando este não é dominado ou enfrentado com lucidez, desencadeia autassédios, os quais predisõem a conscin a ser vítima de assediadores extrafísicos.

Credores. Muitas dessas consciências patológicas são ex-companheiras da conscin, cobrando-lhe ressarcimento pelos erros e omissões do passado, pressionando-a para recuar ao antigo padrão de manifestação nosográfico e, com isso, desistir das tarefas assistenciais iniciadas e dos objetivos proexológicos autopostos.

Ego. Nesse sentido, o foco egoico no medo e nas próprias reações holossomáticas impedia a autora de perceber as necessidades e oportunidades de assistência a esses credores.

Autassédio. A preocupação excessiva de errar e a necessidade de proteger a autoimagem mantinham a falsa sensação de segurança e alívio quando evitava enfrentar os desafios propostos e ultrapassar os gargalos evolutivos. Permanecia, desse modo, fechada à atuação dos amparadores, retroalimentando os pensenes autodepreciativos, o mecanismo da pusilanimidade e o círculo vicioso do auto e heterassédio.

Proéxis. Nesse quadro nosográfico, observou em si mesma os trafos do orgulho e da vaidade, comprometendo, por vezes, a realização da programação existencial. Intimamente até existia a intenção de ajudar os demais, porém o orgulho a impedia de agir, ficando travada diante da possibilidade de cometer algum erro e fracassar, ou deixar transparecer as fragilidades e vulnerabilidades pessoais.

Fracassos. Segundo Vieira (2014, p. 913), “boa parte dos fracassos proexológicos é devido à autopusilanidade do proexista. No entanto, deve pensar que *do chão não passa*, a pessoa tem de enfrentar, sair, encarar a análise realista dos entraves ou travões da Antiproexologia”.

Assistência. A mudança de foco, saindo do próprio ego e voltando-se às necessidades dos outros, com intencionalidade cosmoética e autopenalidade benigna, revelou fortalecer a consciência e favorecer o autodesassédio, aproximando-a dos amparadores extrafísicos de função, aos quais se torna confiável para colaborar nos trabalhos assistenciais.

Conscienciologia. O contato com a Conscienciologia, em 1994, proporcionou a esta autora a ampliação da lucidez quanto ao significado da existência humana, tendo sido importante fator marcador do início da autorreciclagem intraconsciencial e existencial, especialmente pelo acesso às ideias de proéxis, curso intermissivo e interassistencialidade.

Travamento. Por meio do voluntariado conscienciológico, os traques do medo e da insegurança, manifestados desde a infância e a adolescência, começaram a perder força. Porém, percebia-se com certo autotravamento e contenção, com a sensação de estar com o *freio de mão puxado*, sem manifestar integralmente a própria realidade intraconsciencial.

Postergação. Por diversas vezes, a realização de ações pró-evolutivas foi postergada, resultando na sensação de insatisfação íntima e na percepção de perda do *timing* proexológico, sendo necessária a reciclagem cirúrgica no sentido de superar traques e assumir os autotraques para o melhor aproveitamento das oportunidades evolutivas.

Questionamento. Em vários momentos, era feito o questionamento íntimo: *E se eu dessomar hoje? Quais recins promovi, de fato? O que não posso deixar de fazer nesta vida?*

Autoconsciencioterapia. A autoconsciencioterapia da autora e, especialmente, a consciencioterapia clínica, realizada em 2021 e 2022 na condição de evoluciente candidata à consciencioterapeuta, possibilitaram o reconhecimento dos autotraques (traques-força).

Homeostasia. Nesse mesmo período, foi identificado, também, o mecanismo de funcionamento homeostático, a partir do qual utilizou os próprios traques para impulsionarem o autenfrentamento dos traques diagnosticados e o desenvolvimento de traques (traques-faltantes), ao modo da coragem evolutiva.

Perdas. Com o aprofundamento da autoconsciencioterapia, por meio das experimentações práticas e dos *feedbacks* recebidos, foi possível reconhecer as perdas evolutivas decorrentes da manifestação dos traques anacrônicos e antiassistenciais, tanto para a própria autora quanto para o grupo evolutivo pessoal.

Consequências. A seguir, estão relacionados, em ordem alfabética, 7 prejuízos e consequências antievolutivas autoidentificados:

1. **Adoecimento.** Manifestação recorrente de sintomas e enfermidades diagnosticados enquanto doenças psicossomáticas ou *de fundo emocional*, a exemplo de enxaqueca, hipoglicemia, gastrite e alergias respiratórias, ocasionadas pelo estresse emocional. Tais enfermidades e indisposições somáticas resultaram, por vezes, na indisponibilidade da autora para atender demandas assistenciais, tanto no voluntariado quanto nas interações com o grupocarma.

2. **Autestima.** Sentimento de fracasso e baixa autestima, e percepção de não merecer a confiança das pessoas e de ser “alguém com quem não se podia contar”.

3. **Frustração.** Insegurança e baixa autoconfiança quanto aos talentos e potencialidades pessoais ocasionavam perdas de oportunidades e constante frustração pelos autodesempenhos, considerados insatisfatórios, na visão da autora.

4. **Intoxicação.** Defasagem e intoxicação energética, pela inabilidade em promover adequadamente a desassimilação das energias e pela manutenção de autassédios recorrentes.

5. **Melin.** Melancolia intrafísica, sentimento de insatisfação íntima e sintomas depressivos, tristeza e desesperança quanto à capacidade de superar os gargalos pessoais, desmotivação para realizar as recins autopropostas e autocobrança excessiva quanto aos autodesempenhos nas ações de enfrentamento.

6. **Parapsiquismo.** O medo desproporcional ocasionava travas no desenvolvimento parapsíquico, notadamente quanto à dificuldade de realizar a mobilização energética, instalar o EV e perceber lucidamente a realidade extrafísica.

7. **Produtividade.** Percepção de baixa produtividade assistencial, especialmente quanto às produções mentaissomáticas, devido a bloqueios corticais e ansiedade antecipatória quanto à apresentação pública das gescons pessoais.

1.2. Autodiagnóstico.

Técnicas. Na etapa do autodiagnóstico, foram aplicadas a *técnica da descrição do mecanismo de funcionamento consciencial patológico* e a *técnica da checagem autopensênica*, além da análise dos traços pessoais, a partir das autovivências em diversos contextos auto e heteroconsciencioterápicos.

Mecanismo. O mecanismo de funcionamento patológico é o padrão de manifestação anticosmoético e antievolutivo da conscin perante determinado fato, parafato, realidade ou pararrealidade do Cosmos, gerador de patologia e parapatologias (Almeida, Haymann & Remedios, orgs., 2022, p. 542 e 543).

Descrição. Quando o confronto e o autenfrentamento de situações temidas eram evitados, havia o sentimento de frustração, permanecendo em autassédio ao perceber-se em omissão deficitária.

Conexão. Ao pensar mal de si, a autora se enfraquecia e conectava-se ao assédio extrafísico, entrando em autovitimização e autoculpa, com rebaixamento da autoconfiança.

Autodepreciação. Em novas situações, os pensenes autodepreciativos e a insegurança levavam novamente à fuga do autenfrentamento, mantendo e reforçando o círculo vicioso da pusilanimidade, conforme demonstrado no esquema 1.



ESQUEMA 1. DESCRIÇÃO DO MECANISMO DE FUNCIONAMENTO PATOLÓGICO.

Checagem. Com a aplicação da *técnica da checagem autopensênica* (Almeida, Haymann & Remedios, orgs., 2022, p. 898 e 899), foi possível identificar o padrão pensênico da autora ao lidar com diferentes situações de autexposição, exposto, a seguir, na tabela 1:

TABELA 1. HOLOPENSENE PREDOMINANTE EM SITUAÇÕES DE AUTEXPOSIÇÃO.

Situação	Apresentações públicas
Pensamentos	<i>Todos vão perceber que estou ansiosa. Não vou conseguir. O que eu penso não tem importância. Não vou falar nada.</i>
Sentimentos	Medo, ansiedade, desmotivação.
Energia	Bloqueios energéticos (cardiochakra, laringochakra e umbilicochakra).
Soma	Tremores, taquicardia, dificuldade de respirar, dificuldade para falar.
Comportamento	Esquiva e evitação da autexposição.

Padrão. Pode-se observar, na tabela 1, a tendência a fugir de situações de autexposição e a manter pensenes autassediadas, com foco nos tráfegos pessoais e na preocupação com a opinião alheia, desconsiderando o contexto interassistencial, intra e extrafísico. Percebe-se ainda a dramatização dos fatos, pelo emocionalismo exacerbado, gerando obnubilação mental e falta de lucidez para enfrentar a situação.

Traços. Com o aprofundamento da autoinvestigação, foram identificados 15 traços e posturas (Ver Vieira, 2007, p. 578 a 605 e 623) relacionados com a automanifestação pusilânime, comprometedores do desenvolvimento da coragem evolutiva, listados em ordem alfabética:

01. **Acídia.** Vontade enfraquecida, desmotivação, preguiça e comodismo.

02. **Acrítico.** Autoimagem distorcida e idealizada, apresentando reações negativas à heterocrítica.

03. **Ansiosismo.** Timidez, acanhamento, retraimento, inibição, vergonha.

04. **Autassédio.** Foco nas deficiências pessoais, crença de os limites autoimpostos serem intransponíveis.

05. **Autocorrupção.** A opção pelo pior, pelo mais fácil. Fuga, esquiva e procrastinação.

06. **Autoculpa.** Sentimento de culpa por erros e omissões deficitárias.

07. **Autodispersividade.** Autodesorganização, desconcentração, ausência de megafoco.

08. **Autoinsegurança.** Falta de confiança nos próprios talentos.

09. **Autorrepressão.** Expressividade limitada, autorrepressão holossomática.

10. **Autovitimização.** Autodepreciação, queixumes, frustração e insatisfação.

11. **Depressão.** Autodesencorajamento, humor rebaixado, distímia.

12. **Egocentrismo.** Personalismo, fechadismo pessoal, foco prioritário no próprio ego.

13. **Emocionalismo.** Dramatização e obnubilação ante situações de estresse.

14. **Loc externo.** Senso de autovalor e autestima rebaixados, dependência egoica quanto às heterocríticas.

15. **Medos.** Medo e apreensão excessiva quanto aos desempenhos pessoais, a exemplo de medo de errar, de fracassar, do julgamento, da heterocrítica negativa, da rejeição ou de ser excluído do grupo.

Autocognição. A partir da autoinvestigação e do autodiagnóstico, a autora ampliou a autopercepção e a autocognição acerca do microuniverso intraconsciente, podendo aplicar técnicas autoconsciencioterápicas de autenfrentamento, visando à autossuperação das posturas e traços anacrônicos.

Recin. O desenvolvimento de novas posturas exige a reciclagem íntima profunda, estabelecendo novo *modus operandi*, mais assistencial e cosmoético, em consonância com os reais propósitos evolutivos definidos no Curso Intermissivo (CI).

II. PARATERAPÊUTICA

2.1. Autenfrentamento.

Posicionamento. O autenfrentamento inicia-se pelo posicionamento íntimo da consciência de reciclar posturas, traços e atitudes antievolutivas autodiagnosticadas. São estabelecidas técnicas, estratégias e ações práticas a serem aplicadas segundo a *lei do maior esforço*, visando à autossuperação, reconhecida pela autopensividade mais lúcida e pela manifestação consciente mais homeostática.

Medograma. Em 2020, na fase do autenfrentamento, a autora aplicou, dentre outras, a *técnica do medograma* (Almeida, Haymann & Remédios, orgs., 2022, p. 1.139 a 1.141). A partir da retrospectiva realizada para a identificação dos medos, foi possível perceber quantos deles já havia superado, possibilitando o olhar mais realista e atualizado da própria realidade consciente. *Se houve a superação de diversos medos durante a vida, é possível superar muitos outros!*

Neoposturas. Igualmente, vem aplicando o trafor da coragem em diversos contextos vivenciados, especialmente a partir de 7 neoposturas lúcidas, listadas a seguir, em ordem alfabética:

1. **Autenticidade.** Expressar de modo autêntico as próprias ideias e sentimentos, sempre que necessário e possível, assumindo o *ônus do não*, especialmente em contextos familiares e profissionais, nos quais normalmente era considerada *boazinha*.

2. **Autorretratação.** Admitir os erros, enganos e omissões pessoais, sem permitir-se cair em autculpa, mas buscando retratar-se, corrigir-se e fazer melhor na próxima vez.

3. **Autotrafores.** Assumir os autotrafores, aproveitando as oportunidades onde possa manifestá-los em favor da interassistência.

4. **Autovalores.** Assumir os autovalores nas tomadas de decisões críticas. Exemplo: mudar-se da cidade onde nasceu para dedicar-se ao voluntariado conscienciológico na Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC).

5. **Feedbacks.** Acolher *feedbacks* tarísticos, evitando recorrer a justificativas espúrias, amenizadoras das autocorrupções. Eventuais crises decorrentes das heterocríticas recebidas passaram a ser encaradas enquanto oportunidades para promover as autorreciclagens necessárias.

6. **Gescon.** Fazer autexposições públicas programadas, com a apresentação de neoverbetes e artigos conscienciológicos, assumindo os neoposicionamentos frente ao grupocarma intra e extrafísico.

7. **Trafares.** Assumir os próprios trafares, sem autovitimizar-se, investindo com disciplina e persistência na autorreciclagem, pela eliminação de tais traços.

2.2. Técnicas Autoconsciencioterápicas.

Técnicas. Ao longo do processo autoconsciencioterápico, a autora propôs-se a aplicar diversas técnicas e estratégias, no sentido de superar trafares e desenvolver trafores, especialmente a coragem evolutiva, contribuindo para a qualificação da interassistencialidade pessoal, a exemplo das 4 descritas a seguir, extraídas do Dicionário de Consciencioterapeuticologia (Almeida, Haymann & Remedios, orgs., 2022, p. 609, 893, 983 e 1.068):

A. **Técnica da Neoconcepção Autoconsciencial:** a aplicação desta técnica teve o objetivo de possibilitar a assunção da postura de assistente multidimensional, buscando pensenizar como se já tivesse os trafores relacionados à condição mais homeostática, neste caso, da coragem evolutiva, e atuar de modo mais coerente com a nova identidade consciencial, enquanto epicentro assistencial, na função de consciencioterapeuta.

Trafares. A partir da pesquisa do tema e da autoconsciencioterapia, foi feito o levantamento de qualidades e características conscienciais homeostáticas relacionadas ao trafor da *Coragem Evolutiva*, visando identificar os traços e posturas a serem desenvolvidas e qualificadas, a exemplo destes 20, listados a seguir, em ordem alfabética:

01. **Abertismo consciencial.**

02. **Autenticidade.**

03. **Autestima sadia.**

04. **Autoconfiança.**

05. **Autodesassediabilidade.**
06. **Autodiscernimento cosmoético.**
07. **Automotivação.**
08. **Autoposicionamento lúcido.**
09. **Despojamento.**
10. **Destemor cosmoético.**
11. **Domínio energético.**
12. **Egocídio.**
13. **Higidez pensênica.**
14. **Intencionalidade sadia.**
15. **Parapsiquismo interassistencial.**
16. **Priorização evolutiva.**
17. **Proatividade.**
18. **Senso de fraternismo.**
19. **Senso de equipe.**
20. **Vontade inquebrantável.**

Autoprescrições. A partir daí, foram feitas prescrições de autenfrentamento com o objetivo de fixar intraconsciencialmente os trafores em desenvolvimento, a exemplo das 3 técnicas autoconsciencioterápicas descritas a seguir:

B. Técnica do Autoortabsolutismo Desassediador: aplicada para ajudar na tomada de megadecisão autodesassediadora, visando ultrapassar o gargalo proexológico e superar o contexto assediador no qual a consciência se encontra.

Autodeterminação. A autora impôs-se a conduta autodeterminada de *não mais pensar mal de si mesma*, promovendo o autodesassédio inadiável.

Motivação. O objetivo pessoal de atuar na função de consciencioterapeuta foi o principal fator motivador para a tomada de decisão. Seria necessário o posicionamento íntimo coerente com a postura de assistente multidimensional, predispondo-se, desse modo, a trabalhar ombro a ombro com os amparadores de função.

Resultados: com essa técnica, a autora observou a redução significativa dos autassédios autovitimizadores e da autopatopensenidade, com percepção de maior acalmia íntima, além de crescente motivação e coragem frente aos desafios evolutivos.

C. Técnica da Autopredisposição Fraternal: aplicada para desenvolver o trafor da disponibilidade assistencial e o abertismo nas interrelações, considerando as consciências potenciais amigos evolutivos, desde o primeiro contato, reduzindo os comportamentos de medo e esquiva.

Resultados: a aplicação dessa técnica tem propiciado efeitos salutareos na automanifestação, com a diminuição das reações de evitação e encolhimento frente novas situações, a predominância do padrão de benignidade e a convivência mais pacífica consigo mesma e com os companheiros evolutivos.

D. Paraconfrontação Autodesassediadora: procedimento para predispor-se a estar extrafisicamente, frente a frente, com a consciex assediadora, posicionando-se em favor da assistência e não se permitindo mais ser assediada.

Posicionamento. Em situações desafiadoras, de aumento da pressão do grupo extrafisico, autopeneses de incapacidade e tendência a desistir dos propósitos evolutivos, a autora verbaliza o posicionamento pessoal em favor da assistência: *Estou aqui porque eu escolhi e vou continuar nos meus propósitos porque quero ser assistente.*

Resultados: tal posicionamento tem gerado ganho de energia e autoconfiança para a autora, passando a interagir e contribuir com o grupo, a partir das experiências e trafores pessoais. Desse modo, também percebeu a melhoria do padrão pensênico, agora mais leve e positivo, e o alívio da pressão extrafísica a partir do autodesassédio.

Paraprofilaxia. Diversos hábitos e condutas têm sido implementados na rotina pessoal, objetivando a homeostase holossomática, abaixo relacionados de acordo com cada veículo de manifestação:

1. **Soma:** *check-ups* médicos regulares; rotina de exercícios físicos, respiratórios e fonoaudiológicos; ajuste da carga horária de sono; e alimentação saudável e nutritiva.

2. **Energossoma:** investimento no autodomínio energético, com aplicação contínua de técnicas energéticas, a exemplo do circuito coronofrontochacral, EVs, exteriorizações de energias para pessoas e ambientes, participação regular em dinâmicas parapsíquicas e realização de laboratórios conscienciológicos, com objetivos paraprofiláticos e paraterapêuticos.

3. **Psicossoma:** exercício da afetividade sadia, expressando os sentimentos, com postura mais fraterna e doadora, e maior demonstração de afeto com as pessoas dos círculos familiar e de amizade.

4. **Mentalsoma:** manutenção de rotina de estudos, leituras e escrita tarística, com o aprofundamento das autorreflexões e crescente autodesassédio mentalsomático.

Autovigilância. A autora mantém, ainda, a postura de autovigilância pensênica, visando eliminar patopeneses de imediato e manter a autoortopenenidade. *Este pensamento não tem espaço na minha pensenização.*

2.3. Mecanismo de Funcionamento Homeostático.

Mecanismo. O *mecanismo de funcionamento consciencial homeostático* é o padrão de manifestação cosmoético e pró-evolutivo pessoal perante os fatos, parafatos, realidades ou pararrealidades.

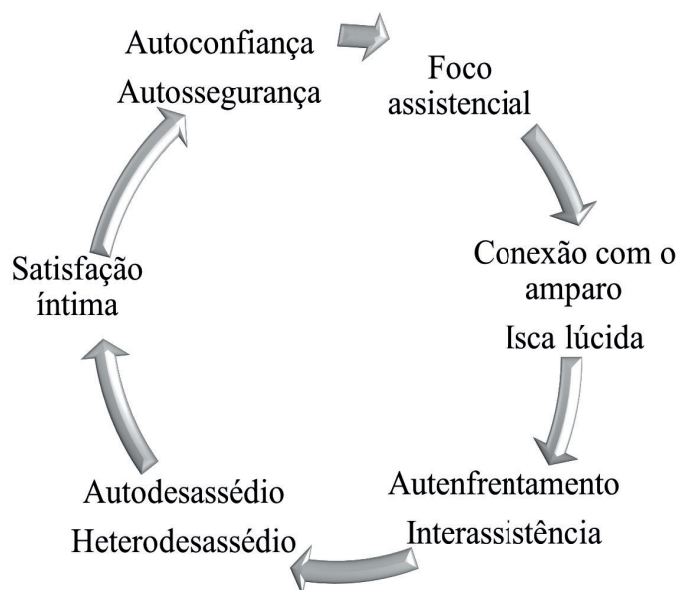
Trafores. Da análise de diversos contextos vivenciados, a autora identificou o padrão homeostático pessoal com a aplicação dos autotrafores, em especial a benignidade, a vontade de ajudar e a persistência, conseguindo, com isso, enfrentar os próprios medos e promover o autodesassédio.

Postura. Em situações novas e desafiantes, notadamente envolvendo a autexposição pública, passou a manter os pensenes hígidos, de confiança em si e no amparo de função. Por exemplo: *eu não estou sozinha; não preciso fazer as coisas perfeitas, apenas preciso fazê-las.*

Amparo. Desse modo, é estabelecida a conexão com o amparo extrafísico, predispondo-se a atuar enquanto isca lúcida, acolhendo na psicofera pessoal as consciexes a serem assistidas.

Satisfação. Ao *abrir mão* das necessidades egoicas de aprovação e preocupação com a autoimagem, há o sentimento de satisfação íntima pela assistência realizada e ganho energético para novos enfrentamentos.

Descrição. O esquema 2, a seguir, demonstra o funcionamento desse mecanismo consciencial homeostático:



ESQUEMA 2. DESCRIÇÃO DO MECANISMO DE FUNCIONAMENTO HOMEOSTÁTICO.

III. INDICADORES DE AUTOSSUPERAÇÃO

Autexposição. A autora vem promovendo, especialmente a partir do início do voluntariado conscienciológico, o autenfrentamento gradativo diante de situações de autexposição, percebendo menores níveis de estresse e maior autossegurança para expor-se em público. O foco na interassistência tem sido fator relevante de autodesassédio nesses contextos.

Desdramatização. Nos autenfrentamentos, a autora busca manter o padrão pensênico equilibrado e racional, atribuindo o real peso e valor à situação: *Esta é mais uma apresentação, dentre tantas. Quantas pessoas já estiveram nesta situação? Estou aqui para fazer assistência.*

Prontidão. A melhoria da autodisponibilidade assistencial e prontidão para assumir novas tarefas e funções tem contribuído sobremaneira na fixação da coragem evolutiva enquanto trafor presente na manifestação pessoal.

Saúde. A autora se percebeu na condição de maior saúde integral, a começar pela saúde somática, com maior imunidade a doenças, melhoria da postura corporal, além de maior disposição física para as atividades cotidianas.

Desassim. O investimento nos trabalhos energéticos resultou em maior flexibilidade energossomática e melhor capacidade de promover a desassim no dia a dia, aumentando o estofo energético.

Presença. Observou em si mesma o incremento e qualificação da força presencial, especialmente pela manifestação de padrão energético mais hígido e pela autopenalidade mais homeostática e fraterna.

Acalmia. A condição íntima de maior acalmia, bem-estar e maior autocontrole emocional possibilitou o estabelecimento de relações afetivas e de amizade mais saudáveis e fraternas.

Autovalor. A participação em tarefas assistenciais propiciou maior autoconfiança quanto aos traços pessoais, com redução significativa de pensões autodepreciativos e ampliação do senso de autovalor ínsito (Martins, 2018, p. 4.331 a 4.335) e de dignidade cosmoética (Lopes, 2017, p. 221 a 237).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Posicionamento. O desenvolvimento da coragem evolutiva requer o posicionamento lúcido frente aos assediadores, assumindo os erros e omissões do passado, promovendo a atualização dos ex-companheiros evolutivos quanto à nova realidade intraconscencial.

Assistente. A autoidentificação enquanto intermissivista trouxe para a autora a responsabilidade de posicionar-se do lado mais sadio deste planeta-hospital, assumindo a condição de *assistente-doadora-fraterna* perante as consciências mais doentes, do ponto de vista evolutivo.

Autossuperação. O investimento na qualificação de autotraços identificados tem sido contínuo e gradativo, com a implementação de ações cada vez mais complexas, exigindo maiores autesforços para a autossuperação definitiva.

Minipeça. O reconhecimento dos aportes recebidos e a autoconscientização de já ter o suficiente para cumprir as cláusulas da autoproximidade tem permitido à autora sair da zona de conforto patológica, disponibilizando-se para ser minipeça lúcida atuante no maximecanismo multidimensional.

Amparo. Com a qualificação da autopenalidade e o aumento da disponibilidade assistencial, a autora tem percebido a constante sensação de estar no fluxo evolutivo, em condição de maior amparabilidade e autoconfiança para assumir o próprio epicentrismo consciencial cosmoético.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Almeida, Marco; Haymann, Maximiliano; & Remedios, Juliana; orgs.; *Dicionário de Consciencioterapeutologia com Termos Multilíngues Equivalentes*; revisores Equipe de Revisores da OIC; neologistas multilíngues: Equipe de Idiomas da OIC; 1.412 p.; glos. 400 termos (verbetes); 400 termos em alemão; 400 termos em espanhol; 400 termos em francês; 400 termos em inglês; 4 apênds. (1 apênd.: BEE da Consciencioterapeutologia: 575 refs.); 845 enus.; 50 especialidades; 54 microbiografias; 3 quadros sinóticos; 1 tab.; 45 verbetógrafos; 161 filmes; 111 webgrafias; 1.100 refs.; 9 índices; alf.; 28 x 21 cm; enc.; Associação Internacional Editares; & Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC); Foz do Iguaçu, PR; 2022; páginas 187, 539 a 543, 609 a 612, 893 a 895, 898, 899, 983 a 985, 1.068 a 1.071 e 1.139 a 1.141.

2. **Lopes, Adriana;** *Sensos Evolutivos & Contrassensos Regressivos: O Estudo contraponetado do Autodiscernimento quanto à Maturidade Consciencial*; pref. Antonio Pitaguary; revisores Dayane Rossa; *et al.*; 640 p.; 3 seções; 44 caps.; 9 citações; 391 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 8 tabs.; 22,5 x 16 cm; br.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2017; páginas 221 a 237.
3. **Martins, Eduardo;** *Higiene Consciencial: Reconquistando a Homeostase no Microuniverso Consciencial*; revisores Dayane Rossa; *et al.*; pref. Ruy Bueno; 400 p.; 6 seções; 46 caps.; 5 encartes; 50 enus.; 2 escalas; 10 quadros; 20 questionários; 6 filmes; glos. 28 termos; 17 técnicas; 19 webgrafias; 59 refs.; 3 anexos; alf.; geo.; ono.; 22 x 15 cm; br.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2016; páginas 4331 a 4335.
4. **Viana, Lourdes;** *Autoenfrentamento da Pusilanidade para a Retomada da Proéxis*; Artigo; *Conscientiotherapia*; Revista; Anuário; Ed. Especial; Ano 8; N. 8; Seção: *Autoconscienciaterapia*; 1 E-mail; 6 enus.; 1 microbiografia; 4 técnicas; 11 refs.; Organização Internacional de Conscienciaterapia (OIC); Foz do Iguaçu, PR; Abril, 2019; páginas 87 a 98.
5. **Vicenzi, Luciano;** *Coragem para Evoluir*; pref. Málu Balona; 188 p.; 8 caps.; 5 enus.; glos. 37 termos; 50 refs.; ono.; 21 x 14 cm; br.; Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC); Rio de Janeiro, RJ; 2001; páginas 113.
6. **Vieira, Waldo;** *Dicionário de Argumentos da Conscienciologia*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.572 p.; 1 blog; 21 E-mails; 551 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 18 fotos; glos. 650 termos; 19 websites; alf.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2014; páginas 913 e 1.272.
7. **Vieira, Waldo;** *Homo sapiens pacificus*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.584 p.; 24 seções; 413 caps.; 403 abrevs.; 38 E-mails; 434 enus.; 484 estrangeirismos; 1 foto; 37 ilus.; 168 megapensenes trivoculares; 1 microbiografia; 36 tabs.; 15 websites; glos. 241 termos; 25 pinacografias; 103 musicografias; 24 discografias; 20 cenografias; 240 filmes; 9625 refs.; alf.; geo.; ono.; 29 x 21,5 x 7 cm; enc.; 1ª Ed. Princeps; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2007; páginas 578 a 605 e 623.

REFERÊNCIAS WEBGRÁFICAS

1. **Lima, André;** *Medo*; Tertúlia; Diário; N. 2.308; Canal Tertuliarium; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 29.05.12; disponível em: <<https://www.youtube.com/user/Tertuliarium>>; acesso em 04.01.23; 09h30.
2. **Schneid, Helena;** *Covardia Existencial*; Tertúlia; Diário; N. 4.057; Canal Tertuliarium; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 14.03.17; disponível em: <<https://www.youtube.com/user/Tertuliarium>>; acesso em 04.01.23; 14h00.
3. **Simon, Terezinha;** *Coragem Evolutiva*; Tertúlia; Diário; N. 5.533; Canal Tertuliarium; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 29.03.21; disponível em: <<https://www.youtube.com/user/Tertuliarium>>; acesso em 04.01.23; 15h00.



Referencie este artigo:

Facury, Valéria; *Autoconscienciaterapia aplicada ao Desenvolvimento da Coragem Evolutiva*; Artigo; *Conscientiotherapia*; Revista; Anuário; Ano 12; N. 14; Seção: *Autoconscienciaterapia*; 1 E-mail; 8 enus.; 1 microbiografia; 2 esquemas; 1 tab.; 4 técnicas; 7 refs.; 3 webgrafias; Organização Internacional de Conscienciaterapia (OIC); Foz do Iguaçu, PR; Setembro, 2023; páginas 71 a 84.