

■ AUTOCONSCIENCIOTERAPIA

Autenfrentamento dos Gargalos Afetivos

Autoenfrentamiento de los Obstáculos Afectivos

Self-confrontation of Affective Bottlenecks

Monyque Trindade

Conscienciómetra, graduada em Odontologia, especialista em Cirurgia Bucomaxilofacial, voluntária da Organização Internacional de Conscienciometria Interassistencial (CONSCIUS), mony_trindade@hotmail.com

RESUMO. A identificação dos gargalos afetivos e a percepção do potencial de embotamento consciencial decorrente podem levar a conscin lúcida a buscar enfrentar tais impasses evolutivos. O objetivo deste trabalho é compartilhar a experiência da autora na constatação da prioridade recinológica do atual momento evolutivo, no desenvolvimento da afetividade madura com o grupocarma mais próximo e os resultados positivos advindos. A metodologia utilizada foi a análise do laboratório consciencial da autora, juntamente à vivência na condição de evoluciente, no período de 2 de setembro de 2019 a 3 de fevereiro de 2020, na consciencioterapia regular. Foi observada a importância do aprofundamento dos laços afetivos, principalmente em se tratando do parceiro afetivo-sexual e da família nuclear, e o incremento gerado por esta iniciativa à harmonia intraconsciencial e à capacidade assistencial pessoal.

Palavras-chave: autoevolução; afetividade; enfrentamento; grupocarma.

RESUMEN. La identificación de los obstáculos afectivos y la percepción del potencial del propio embotamiento consciencial pueden llevar a la conscin lúcida a tratar de enfrentar tales impases evolutivos. El objetivo de este trabajo es compartir la experiencia de la autora en el hallazgo de la prioridad recinológica del momento evolutivo actual, en el desarrollo de la afectividad madura con el grupo más cercano y los resultados positivos obtenidos. La metodología utilizada fue el análisis del laboratorio consciencial de la autora, junto con la experiencia de evoluciente en consciencioterapia regular, del 2 de septiembre de 2019 al 3 de febrero de 2020. Se observó la importancia de profundizar los lazos afectivos, especialmente con la pareja afectivo-sexual y la familia nuclear, y el aumento generado por esta iniciativa a la armonía intraconsciencial y la capacidad de asistencia personal.

Palabras-clave: autoevolución; afectividad; enfrentamiento; grupocarma.

ABSTRACT. The identification of affective bottlenecks and the perception of the potential for consciencial bluntness can lead the lucid conscin to seek to confront such evolutionary impasses. The objective of this work is to share the author's experience in verifying the recinological priority of the current evolutionary moment, in developing mature affection with her closest groupkarma and the positive outcomes resulting from it. The methodology used was an analysis of the author's consciencial laboratory, together with the experience in the evolucient condition from September 2, 2019 to February 3, 2020, in regular conscienciotherapy. The importance of deepening affective bonds was observed, especially in the case of the affective-sexual partner and nuclear family, as well as the increase in intraconsciencial harmony and personal assistance capacity generated by this initiative.

Keywords: self-evolution; affectivity; confrontation; groupkarma.

INTRODUÇÃO

Gargalos. Existem momentos na caminhada evolutiva em que a consciência se depara com gargalos que precisam ser transpostos para poder seguir adiante de modo eficiente.

Travas. Gargalos estes que subsistem como travas antievolutivas, culminando em descontentamento e desconforto íntimos.

Afetividade. A afetividade sadia é um atributo consciencial inestimável que mobiliza a consciência em direção ao fraternismo e, em algum momento, à megafaternidade e à transfetividade. Entretanto, por vezes pode ser desvalorizada ou ignorada e encoberta pela preponderância do orgulho e insegurança.

Grupocarma. O núcleo familiar, de maior convívio e proximidade, pode ser o mais negligenciado nas interações afetivas devido a conflitos e antagonismos multiexistenciais e enredamentos profundos mantenedores de interprisões conscienciais. Isso fica evidente quando se é afetuoso com as consciências de outros contextos, mas não com a família, sem atentar para esta necessidade premente.

Recomposição. Desenvolver o afeto e recompor estas interrelações talvez seja uma das ações mais importantes e libertadoras para a consciência, provável cláusula pétreia da proéxis do intermissivista (primeira recomposição), podendo enriquecer e apaziguar o microuniverso da consciência de modo excepcional.

Objetivo. Este trabalho tem por objetivo expor desde a sensação de estagnação, motivo pelo qual a autora iniciou a consciencioterapia regular na Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC) em Foz do Iguaçu, passando pelo ciclo autoconsciencioterápico de autoinvestigação, autodiagnóstico, autenfrentamento e autossuperação dos gargalos afetivos existentes, notadamente relativos ao grupocarma mais próximo.

Metodologia. A metodologia utilizada foi o estudo do laboratório consciencial pessoal, principalmente no processo consciencioterápico, no período de 2 de setembro de 2019 a 3 de fevereiro de 2020, de modo a explicitar o desenrolar dos autenfrentamentos vivenciados, e resultados em relação à afetividade mais sadia e interassistencial.

Seções. O trabalho está dividido em 5 seções:

- I. **Resgate da autossatisfação.**
- II. **Resgate do afeto com o parceiro.**
- III. **Resgate do afeto com a família nuclear.**
- IV. **Reflexões.**
- V. **Indicadores de autossuperação.**

I. RESGATE DA AUTOSSATISFAÇÃO

Estagnação. A autora buscou a consciencioterapia clínica em setembro de 2019 por perceber estagnação de modo geral, apesar das diversas frentes que vinha assumindo

no voluntariado conscienciológico. Não conseguia definir exatamente esta sensação, atribuindo principalmente ao âmbito profissional.

Atividade. Apesar de bastante ativa no voluntariado, sentia como se não estivesse avançando e não enxergava com clareza os próximos passos. Parecia estar deixando, naquela ocasião, algo importante para trás.

Autoinvestigação. Ao iniciar o atendimento regular, por sugestão dos consciencioterapeutas foi aplicada a *técnica da qualificação da intenção* em diversas atividades do seu dia a dia, a fim de entender a origem da sensação de estagnação.

Coesão. Entretanto, após reflexão profunda na quinzena entre os atendimentos, a autora percebeu que suas intenções estavam alinhadas com suas atividades, as quais foram planejadas no início de 2019 de maneira coesa, considerando os propósitos evolutivos do momento.

Esforços. Rememorou, desde quando chegou a Foz do Iguaçu, em março de 2016, ter direcionado seus esforços para a estabilização da profissão, e, ao entrar em fluxo constante de trabalho, ter voltado a atenção especialmente para o voluntariado. Continuou atendendo às demandas profissionais, mas sem se dedicar à manutenção ou desenvolvimento nesta área da vida.

Ajuste. Percebendo isso, redirecionou o foco e as energias ao autodesenvolvimento profissional, apropriou-se do entendimento de que sua ocupação, além de ser assistencial, é parte importante da proéxis, dividindo tempo entre o trabalho e o voluntariado conscienciológico.

Recéxis. A autora notou maior satisfação profissional e a psicosfera mais equilibrada e homeostática, trazendo clareza à autopesquisa. Porém, esta reciclagem se mostrava ainda superficial, havia a necessidade de abordar pontos mais profundos da intraconsencialidade.

Questionamento. Foi então questionada pelos consciencioterapeutas se havia outra demanda a ser abordada em ambiente consciencioterápico. A autora falou dos desentendimentos recorrentes na relação afetivo-sexual e das diversas tentativas de ambos em apaziguar e estabilizar a relação, sem resultados significativos.

II. RESGATE DO AFETO COM O PARCEIRO

Autorresponsabilização. A partir de uma nova autoinvestigação, observando os fatos com maior racionalidade, lógica, realismo e esclarecimentos dos consciencioterapeutas, a autora percebeu sua parcela de responsabilidade nos desentendimentos com o parceiro e a postura cobradora que o afastava.

Autodiagnóstico. No decorrer das sessões, foram identificados os autodiagnósticos de carência, autovitimização, emocionalismo aflorado e orgulho (evitando dar o primeiro

passo em direção à reconciliação), possivelmente originados em crenças de rejeição e no medo de sofrer caso o afeto não fosse correspondido.

Autenfrentamento. Dentre outras técnicas de autenfrentamento aplicadas ao longo do processo de heterajuda, a prescrição consciencioterápica de regularidade no laboratório da Duplogia foi bastante precisa, pois ali foi otimizado o trabalho com as energias, fundamental para o autodesassédio e para favorecer o desassédio da própria situação envolvendo o casal.

Duplismo. Tudo isso possibilitou à autora perceber a importância da relação e da afetividade com o parceiro, além do autenfrentamento do orgulho e autovitimização, assumindo postura mais doadora e assistencial, utilizando os trafores existentes na formação da dupla evolutiva e ampliando o fraternismo entre o casal.

Progresso. Na autossuperação, mesmo inicial, os avanços tornaram-se evidentes no comportamento de ambos, principalmente quanto à compreensão maior um do outro. A partir da reciclagem pessoal, do modo de ver a situação, ter abandonado as reivindicações, e do desassédio da relação, o parceiro, não se sentindo cobrado, também se disponibilizou para esta reconciliação.

Afeto. O movimento de abertismo em relação ao afeto, apesar do receio existente e irracional, foi possível a partir da soltura e flexibilidade advindas do entendimento maior do fraternismo e do valor da assunção da autoconsciencialidade atual.

Ponte. Segundo Martins (2016, p. 308), a reciprocidade afetiva é ponte para o afeto universal ou o amor puro, e o amadurecimento da dupla evolutiva faz a consciência descobrir o afeto das consciências mais evoluídas, a transafetividade.

Dupla. Além de vivenciar este aprendizado a partir da relação com o parceiro, a autora pôde se conhecer melhor na condição de assistente, amenizar as imaturidades (trafores) do orgulho, apriorismo e autovitimização, e desenvolver habilidades e trafores, por exemplo ser mais doadora na prática, compreender os contextos envolvidos, lançar mão do altruísmo e da inteligência evolutiva (IE). Este pode ser considerado o início da construção da dupla evolutiva.

III. RESGATE DO AFETO COM A FAMÍLIA NUCLEAR

Aprofundamento. Ao constatar a manutenção e continuísmo das reciclagens na relação afetivo-sexual, levantou-se a questão se haveria nova demanda consciencioterápica. Não houve uma resposta espontânea. Questionada em relação aos pais, diante do relato da autora, tanto esta quanto os consciencioterapeutas notaram o emocionalismo bastante a florado.

Histórico. A temática da família vinha sendo trabalhada no Programa Autoconscienciométrico da CONSCIUS há pelo menos dois anos e voltava à tona nos Cursos de Imersão em Conscienciométrica e na Formação Conscienciômetra. Acessou informações

e descobertas, revisitando e ressignificando experiências da infância e de outras vidas, inclusive através de autorretrocoerções.

Cobrança. A autora sentia-se sozinha na infância, considerava a relação da mãe com a irmã mais afinizada, e a atenção recebida pelo pai insuficiente, reivindicando por este estar sempre envolvido no trabalho. Tem como hipótese, para o sentimento de abandono e mágoa, lembranças decorridas em vidas passadas. Porém, cobrava dos pais até recentemente, gerando o mesmo efeito de afastamento na interrelação com o parceiro, mas percebidos de modo mais significativo e arraigado.

Toxicidade. Segundo Machado (2016, p. 69), o holopense de cobrança, em função da sua toxicidade energética, torna o autovitimizado o algoz. As energias conscienciais emanam continuamente, sejam sadias ou doentias.

Autodiagnóstico. Os autodiagnósticos mais claramente identificados até o momento eram os de cobrança e medo de ser abandonada, e novamente foram observadas carência e autovitimização.

Demandas. Na primeira demanda consciencioterápica, a autora aprendeu a dividir o foco da atenção entre a vida profissional e o voluntariado; sobre o relacionamento com o parceiro, recuperou cons sobre a importância de ser cada vez mais doadora, pedindo menos para si; nesta terceira fase da heterajuda, reforçou a necessidade de manter o autenfrentamento do orgulho e autovitimizações, dando prosseguimento ao desenvolvimento da afetividade sadia, agora direcionada ao grupocarma familiar.

Projeção. No aprofundamento do processo autoconsciencioterápico, no decorrer das sessões, a autora vivenciou projeção lúcida na qual intencionava assistir uma consciência mulher, a partir do abraço. Inesperadamente, foi o abraço e amor mais intensos que já sentiu e, ao mesmo tempo, fazia assistência e era também assistida. Tal parafato evidenciou que, ao dar afeto, recebe-se afeto. Esta iniciativa precisa partir genuinamente de si mesmo.

Amor. Em seguida, na mesma projeção, houve outro abraço igualmente intenso com uma figura masculina, e compreendeu-se como sendo o amor que os pais sentem pelos filhos, percebendo a grandiosidade, pureza e força. Então comparou-se a relação da autora com os pais e aquela relação afetuosa da projeção, motivando-a a atingir aquele tipo de afeto com eles.

Grupologia. Além disso, continuou frequentando o laboratório da Duplologia, aos modos de “laboratório da Grupologia”, onde vivenciou parapercepções e reflexões bastante profundas em relação à família, como o episódio em que viu toda a trajetória do pai nesta vida a partir da *técnica do sobreapartamento analítico* e pôde sentir maior empatia e compreender seus percalços e trafores, outrora não reconhecidos.

Técnica. Por meio das técnicas *da MBE e da relaxação psicofisiológica*, foi possível refletir o quanto a mãe era jovem à época da ressonância da autora, e constatar a dedicação, afabilidade e empenho na criação, lançando mão do que de melhor tinha a oferecer. Sentiu muito respeito e carinho pelo casal que procurava acertar. Ambas as reflexões, em

relação ao pai e à mãe, foram provavelmente patrocinadas por amparadores para auxiliar na compreensão do contexto de cada um.

Prescrições. Eis, na tabela 1, elucidação sintetizada das ações da autora no processo de autenfrentamento dos autodiagnósticos identificados neste período, considerados gargalos para a manifestação sadia da afetividade:

TABELA 1. AUTODIAGNÓSTICOS E PRESCRIÇÕES DE AUTENFRENTAMENTO.

Autodiagnósticos	Prescrições
Medo de rejeição/abandono	Técnica do Sobreparentamento Analítico ressignificando as vivências.
Carência afetiva	Mudança de foco do ego para a interassistência. Regularidade no laboratório da Duplogia.
Autovitimização/Heterocobrança	Postura mais doadora assumindo a responsabilidade perante o grupo. Compreensão dos limites do outro.
Emocionalismo aflorado	Técnica de exteriorização pelo cardiochakra.
Orgulho	Dar o primeiro passo nas reconciliações.

Autossuperação. Talvez um dos principais indicadores de autossuperação e auto-direcionamento assertivo do desenvolvimento da afetividade sadia tenha sido a vivência projetiva, explicitando a realidade extrafísica.

Extrafísica. “A extrafísica permite as autovivências mais intensas à consciência, quando lúcida, usufruindo a máxima recuperação dos cons magnos” (Vieira, 2014b, p. 684).

Autoconfiança. A partir de então, provida da autoconfiança dos progressos obtidos, dedicou-se, na intrafísica, com empenho e comprometimento na recomposição efetiva das interrelações com os pais e familiares, cobrindo-os com as melhores e mais fraternas energias de gratidão, passando a estar mais presente, e a substituir a postura distante pela acolhedora.

Mimos. Por estar próximo de viajar para rever o núcleo familiar, foi sugerido estudar o verbete Mimo Energético (Vieira, 2018, p. 15.201 a 15.204), cuja técnica é a de doar algo simbólico carregado pelas energias mais sinceras da conscin doadora. No caso pessoal, o intuito era o de fazer reconciliações e desfazer antagonismos porventura ainda existentes.

Aproximação. A autora confeccionou cartões com dizeres específicos para aproximadamente dez familiares, pais, irmãos, avós, entre outros. Palavras que externassem reconhecimento e amor. Essa atitude reverberou muito positivamente no sentido da aproximação afetiva com os componentes do grupo.

Defasagem. Mesmo assim, retornou da viagem com defasagem energética evidente. Atribuiu este fato a não ter conseguido manter a lucidez e a ortopensividade todo o tempo e por ser realmente um enfrentamento bastante profundo e novo para a autora.

Emocionalismo. Ao tomar frente nestas reconciliações, deu vazão, através do choro, a emoções que há muito estavam guardadas, sem se reprimir. Interpretou como se tivesse aprisionado por muito tempo sua afetividade, por sentir-se insegura em se expor e ser rejeitada ou sofrer.

Desinflamação. Apesar de não ser a melhor das expressões, neste caso o choro serviu de catarse para emoções acumuladas, ao modo de um reservatório cheio delas, descomprimindo aos poucos.

Técnica. Neste sentido, foi prescrita pelos consciencioterapeutas a *técnica da exteriorização energética diária pelo cardiochakra*, acelerando o processo de “desinflamação”.

Cardiochakra. A técnica contribuiu para o desbloqueio e equilíbrio cardiochacral e holossomático pretendido. A autora passou a executar as exteriorizações previamente à tenepes. Esse exercício foi de grande valia para acelerar a retomada da estabilidade emocional.

“**Suscetibilidade.** Não é inteligente do ponto de vista evolutivo tentar suprimir, recalcar, sublimar, esquivar-se ou fugir das emoções, tentando esconder o psicossoma *debaixo do tapete*. Enquanto não admitir e aprender a lidar com as emoções, sejam elas desagradáveis ou não, a conscin ainda estará suscetível ao monopólio das energias do cardiochakra atuando, por vezes, nas situações mais inesperadas e impróprias” (Haymann, 2015, p. 90).

Abertismo. Conforme foi amenizando os emocionalismos, mantendo o abertismo e o foco na melhoria das interrelações, a evoluciente pôde confirmar o oposto do que receava inicialmente: quanto mais afeto dava, mais sentia.

IV. REFLEXÕES

Time. Na condição de evoluciente, ao iniciar a consciencioterapia não imaginava o que viria à tona. Mas com o ciclo autoconsciencioterápico ficou claro ter sido no momento certo. Estava pronta para dar um passo a mais em relação à afetividade grupocármica, e, por hipótese, extrafísicamente já vinha trabalhando nisto. Além do mais, quando se adentrou no assunto do relacionamento com os pais, a autora estava prestes a viajar para revê-los, evidenciando o encadeamento dos fatos e parafatos.

Verbete. Na gravação da Tertúlia do verbete Mimo Energético (Vieira, 2008, *online*) é comentado sobre a falta de empatia resultando em dificuldades nas interrelações, mantendo interprisões e levando à estagnação evolutiva ou ao regressismo da consciência. Este foi exatamente o motivo pelo qual a autora buscou a Consciencioterapia, entretanto sem entender naquele momento a origem.

“Intrusões. A desafeição interpessoal é responsável pela lentidão e, muitas vezes, pela completa paralisia na caminhada evolutiva do indivíduo. É forte impedimento à comunicação afetiva madura, deixando-o vulnerável às intrusões emocionais e energéticas de outras consciências, sejam elas humanas ou extrafísicas (assédios interconscienciais)” (Balona, 2009, p. 30).

Valores. Em uma das sessões iniciais de consciencioterapia, foi prescrito realizar a *técnica da listagem dos valores pessoais*. Em análise posterior, observou não ter incluído assistência à família nuclear, reafirmando a negligência existente nesse sentido.

Projeção. A autora rememorou uma projeção lúcida registrada em 23 de setembro de 2019 (pouco depois do início da Consciencioterapia). Estava em um local semelhante ao apartamento de sua avó, e, saindo do apartamento, exteriorizava vigorosamente para a cidade em que vivem também outros parentes, para onde viajaria alguns meses após.

Sincronicidades. Essa ocorrência corrobora com a hipótese da autora de uma preparação para os temas a serem levantados gradualmente no decurso autoconsciencioterápico, inicialmente ignorados.

Tendência. Além disso, observa-se a tendência da autora em dedicar-se fortemente a determinada(s) área(a) da vida, a depender do momento, como ao voluntariado por exemplo, e deixar as demais à margem do foco atencional.

Policarmalidade. Para tornar-se um assistente qualificado, é insuficiente dedicar-se somente à docência, aos cursos conscienciológicos ou ao desenvolvimento da intelectualidade, por exemplo, pois as demais áreas (parceiro, trabalho, família etc.) são cruciais para atingir a policarmalidade. Pouco adianta ser *expert* em assistência sem atender os mais próximos. Não há coerência em almejar “furar o céu” e não atentar para quem está ao lado e para os auto e heteroconflitos pairando à sua volta.

Desassédio. Possivelmente o empenho na resolução dos conflitos com o parceiro tenha sido desassédio bastante importante na caminhada da autora, envolvendo a radicação na Cognópolis e o processo de formação de dupla evolutiva. Ao entender a importância de distribuir as energias e a afetividade de modo mais equilibrado, pôde abarcar a família neste movimento.

Culpa. Quando a autora passou a ser mais doadora, reconhecendo o esforço dedicado à família, percebeu o sentimento de culpa por ter deixado de atender, na própria visão, o grupocarma até então, e não ter atentado para essa necessidade. Sentimento que foi confirmado pela surpresa que sentiu ao receber uma carta feita pela irmã relatando que a autora “fazia muito bem o papel de irmã mais velha”.

Papéis. Ao aprofundar no microuniverso pessoal, identificou a crença de não executar bem papel algum na família e de negligenciar esse grupo. Mas este sentimento foi assentando e percebida a incoerência. Claramente poderia dar mais atenção e afeto aos pais, porém demonstrou de algum modo sua gratidão, aproveitando as oportunidades proporcionadas por eles e não gerando grandes preocupações a ambos.

Síntese. O processo autoconsciencioterápico vivenciado pela autora pode ser sintetizado da seguinte forma, conforme as etapas da autoconsciencioterapia:

1. **Autoinvestigação:** descobrir de onde vinha a sensação de estagnação a partir de técnicas ao modo *da qualificação da intenção e da listagem dos valores pessoais*, além da captação de ideias nos trabalhos energéticos durante as sessões.

2. **Autodiagnóstico:** medo de ser rejeitada levando à carência afetiva, defasagem energética, orgulho, autovitimização e heterocobrança.

3. **Autenfrentamento:** autopermissão para dar e receber afeto, incluindo: intensificação do trabalho energético para o autodesassédio e desassédios do casal e geral, assunção do papel de assistente sendo mais doadora e pedindo menos para si, reconhecimento das autorresponsabilidades tomando a iniciativa das reconciliações, abrir mão de ter razão no enfrentamento do orgulho, estar mais presente com a família.

4. **Autossuperação:** maior equilíbrio no desenvolvimento das diversas áreas da vida, ampliação da homeostase na psicofera pessoal, acréscimo na capacidade assistencial pessoal e no parapsiquismo, estabilidade crescente profissional e nas interrelações.

V. INDICADORES DE AUTOSSUPERAÇÃO

Fluxo. Um dos resultados do autenfrentamento foi a observação de a sensação de estagnação ter cessado, percebendo melhor funcionamento das diversas áreas da vida e mais homeostase.

Oportunidade. A autora recebeu a mãe em Foz do Iguaçu e teve oportunidade de observar se conseguiria manter a postura de assistente, doadora e o padrão de retribuição e gratidão. Foi tudo muito positivo, com percepção de o contexto estar realmente mais limpo multidimensionalmente.

Expansão. Após essa vivência, a autora se percebeu mais fraterna e menos cobradora também com outras pessoas, ampliando a paciência e empatia, abrindo-se mais, sendo mais afetuosa e doadora na medida do possível, observando e compreendendo o contexto multidimensional, auxiliando no desassédio de consciências, incluindo-as na tenepes.

“Homeostaticologia. O ato de repartir depende do talento da consciência *large*, doadora, pessoa predisposta à predominância das *concessões* fraternas sobre as *exigências*, condição essencialmente homeostática, hígida e evolutiva.” (Vieira, 2014, p. 428)

Potencial. Notou-se a ampliação do potencial assistencial, corroborada pela ocorrência sincrônica de receber alta da consciencioterapia clínica no mesmo período em que iniciou a monitoria na dinâmica da Autorganização Parafisiológica, ressaltando o incremento na autodisponibilidade assistencial.

Tenepes. Neste sentido, a tenepes também sofreu grande influência positiva no processo. Ocorreu maior desenvolvimento parapsíquico, na percepção do campo instalado, das energias, do acoplamento com amparo e de chacras específicos. Fatores provavelmente relacionados à soltura holossomática e ao alívio da psicofera pessoal, além de acréscimo no montante energético disponível durante as sessões.

Antiegotismo. Machado (2016, p. 32) refere que a antiegotização é atitude antiegotizante embasada na resolução dos conflitos intra e interpessoais e na realização de ações benéficas para a maior parte dos envolvidos. Cita ainda que isso requer o estabelecimento de objetivos saudáveis e motivadores para a própria vida, alicerçado nos potenciais pessoais.

Efeitos. Citando outros efeitos, a autora passou a observar a ausência da fragilidade emocional latente, redução natural da quantidade de alimentos consumidos no cotidiano, sendo mais adequada ao porte físico, e relação harmoniosa e estável com o duplista.

Autoconfiança. Percebeu também a ampliação da confiança em si mesma e na equipe extrafísica de amparadores, crescente flexibilidade e reflexão frente às situações, redução da reatividade e apriorismo, a qual levava a autora a fechar questão muito depressa, fortalecendo as crenças pessoais, além de maior seriedade em relação aos tarefas e à necessidade de reciclá-los, evitando a banalização.

Conquistas. Eis tabela 2, comparativa, ilustrando o início do processo e as conquistas observadas pela autora, mesmo que iniciais:

TABELA 2. INDICADORES DE AUTOSSUPERAÇÃO.

Problemática identificada	Reciclagens ou indicadores de superação
Foco restrito / Direcionamento energético limitado a uma ou poucas áreas.	Ampliação do foco para as demais áreas da vida e ampliação do parapsiquismo pessoal.
Autovitimização.	Ações que beneficiem a todos por meio dos potenciais pessoais e ampliação do entendimento do contexto multidimensional.
Medo de sofrer caso o afeto não seja correspondido.	Percepção de estar mais afetuosa e fraterna no geral e mais abertura para o exercício da interafetividade.
Orgulho.	Diminuição da importância da defesa da autoimagem e necessidade de ter razão.
Emocionalismo aflorado.	Maior sustentabilidade emocional e diminuição expressiva dos rompantes.
Carência afetiva.	Ancoragem na autoconsciencialidade a partir das vivências projetivas.

Início. Apesar de ser somente o início das conquistas recinológicas, é notável a mudança de patamar com o núcleo familiar, sendo necessário atentar para a manutenção das melhorias alcançadas a fim de seguir progressivamente as recomposições grupocármicas.

Consciências. A autora notou melhora na relação com as demais consciências do seu entorno, atuando com maior abertismo e fraternismo. Possivelmente, o contentamento sentido consigo por desempenhar o essencial, extrapolou para as demais consciências com as quais se relaciona.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Afetividade. A partir do desenvolvimento da autocognição, seguido pelo aprofundamento do afeto com o grupocarma imediato, progenitores, parceiro e familiares próximos, é possível obter maior liberdade de atuação para as demais tarefas proexológicas e interassistenciais, imprescindíveis para alcançar o compléxis.

Importância. Entende-se a importância de equilibrar os esforços e a atenção às diversas áreas da vida e vivenciar uma relação pacífica e verdadeira com os pais, figuras ímpares e fundamentais para o cumprimento da proéxis, visto que tornam factível a ressonância, criação e desenvolvimento inicial do intermissivista.

Fortalecimento. Evidenciou-se para a autora, o incremento do autocentramento e fortalecimento como consciência e assistente. Nota-se a aproximação a traços que há muito almejava, presentes na questão 666 do livro *Conscienciograma*, a exemplo do “senso de alegria fraterna, espontânea, relaxante, predominante e interpessoal” (Vieira, 1996, p. 118). Traços estes que remetem à leveza e abertismo, catalisando a caminhada para a desperticidade.

Virada. A satisfação advinda deste processo pode se originar do fato de passar a olhar para as outras consciências ao invés da necessidade de olhar somente para si (“próprio umbigo”). O desenrolar dos fatos se deu com diversos benefícios inesperados, principalmente no âmbito do crescimento/amadurecimento intraconsciencial.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. **Balona**, Malu; *Autocura através da Reconciliação: Um Estudo Prático sobre a Afetividade*; apes. Daniel Muniz; pref. Cristina Arakaki; pref. 1ª edição Marina Thomaz; revisores Alexander Steiner et al.; 354 p.; 2 seções; 11 caps.; 18 E-mails; 1 entrevista; 56 enus.; 2 escalas; 3 esquemas; 125 expressões e ditos populares; 1 foto; 10 gráfs.; 6 ilus.; 1 microbiografia; 5 quadros sinópticos; 4 questionários; 2 tabs.; 17 técnicas; 5 teorias; 15 websites; glos. 86 termos; 25 infografias; 20 cenografias; 72 filmes; 324 refs.; 2 apênds.; alf.; 21 x 14 cm.; br.; 3ª Ed. rev. e aum.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2009; página 30.
2. **Haymann**, Maximiliano; *Prescrições para o Autodesassédio*; 216 p.; 4 seções; 36 caps.; 75 enus.; 2 figs.; ilus.; 1 minicurriculo; 4 tabs.; 20 websites; glos. 178 termos; 63 refs.; alf.; 23 x 16 cm.; br.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2015; página 90.
3. **Machado**, Cesar; *Antivitimização: Alicerce para a Autevolução*; pref. Alexandre Zaslavsky; 324 p.; 3 seções; 19 caps.; 65 abrevs.; 5 cronologias; 120 enus.; 35 questionamentos; 3 testes; 5 tabs.; glos.

256 termos; 215 refs.; 1 webgrafia; alf.; 50 estrangeirismos; 23 x 16 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2016; páginas 32 e 69.

4. **Martins**, Eduardo; *Higiene Conscencial*; pref. Rui Bueno; revisor Equipe de Revisores da Editares; 392 p.; 1 foto; 1 microbiografia; 6 infográficos; 59 refs.; ono.; 23 x 16 cm.; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2016; página 308.

5. **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; página 428.

6. **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 Projeiologia*; Rio de Janeiro, RJ; 1996; página 118.

7. **Idem**; *Léxico de Ortopensatas*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 2 Vols.; 1.800 p.; Vols. 1 e 2; 1 blog; 652 conceitos analógicos; 22 *E-mails*; 19 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 17 fotos; glos. 6.476 termos; 1. 811 megapensenes trivocabulares; 1 microbiografia; 20.800 ortopensatas; 2 tabs.; 120 técnicas lexicográficas; 19 *websites*; 28,5 x 22 x 10 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2014b, página 684.

8. **Idem**; *Mimo energético*; verbete; In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; 27 Vols.; 23.178 p.; Vol. 19; 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; ISBN 978-5-8477-118-9; páginas 15.201 a 15.204.

WEBGRAFIA

1. **Machado**, César; **Desdramatização** (Autodiscernimentologia); Tertúlia da Conscienciologia; N. 2619; 06.04.2013; Tertuliarium; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=4t8IBi4Mzqc>>; acesso em: 20.01.20; 9h.

2. **Vieira**, Waldo; **Mimo Energético** (Energossomatologia); Tertúlia da Conscienciologia; N. 908; 13.07.2008; Tertuliarium; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=srXPmnYJVZg>>; acesso em: 23.12.19; 9h