

# Ansioliticometria e Reeducação Comunicativa

*Anxiolyticometry and Communicative Reeducation*

*Ansiolíticometría y Reeducción Comunicativa*

Ninarosa Manfroi

nmsmanfroi@gmail.com

## Resumo

Este artigo apresenta autopesquisa da autora voltada para o processo ansiolítico. A partir do conceito de ansioliticometria, busca-se a análise sobre a manifestação consciencial, notadamente, a expressão comunicativa a fim de identificar e reconhecer indicadores do trafal, o traço faltante na reeducação perene e contínua da reciclagem intraconsciecial centrada, nessa produção textual, para a reeducação comunicativa. O objetivo da pesquisa é desenvolver a comunicabilidade autassistencial e conseqüentemente, interassistencial a fim de aumentar a assertividade em detrimento da egomanifestação e a identificação dos traços impeditores da comunicação homeostática. A metodologia utilizada foi a *pesquisa participativa*; autobservação crítica e registros pessoais apoiados em bibliografia específica.

## Summary

*This article presents the author's self-research focused on the anxiolytic process. From the concept of anxiolyticometry, it seeks to analyze the consciencial manifestation, notably, communicative expression, in order to identify and recognize absent-trait indicators, the trait missing in the perennial re-education and continuous consciousness recycling focused on, in this text, communicative reeducation. The objective of the research is to develop self-assistential communicability in order to increase assertiveness so as to deter an egoic manifestation and weaktraits that impede homeostatic communication. The methodology utilized was participatory research; critical self-observation and personal records supported by a specific bibliography.*

## Resumen

*Este artículo presenta la autoinvestigación de la autora direccionada al proceso de ansiedad. A partir del concepto de ansioliticometría, se pretende un análisis sobre la manifestación consciencial, especialmente, la expresión comunicativa a fin de identificar y reconocer indicadores del trafal, o rasgo faltante en la reeducación perenne y continua del reciclaje intraconsciecial centrada, en esta producción textual, para la reeducación comunicativa. El objetivo de la investigación es desarrollar la comunicabilidad autoasistencial y conseqüentemente interasistencial, a fin de aumentar la asertividad en detrimento de la egomanifestación y la identificación de los traços que impiden la comunicación homeostática. La metodología utilizada, fue la investigación participativa; autobservación crítica y registros personales sostenidos en bibliografía específica.*

**Palavras-chave:** 1. Reciclagem interlocutória. 2. Comunicação intraconsciecial. 3. Comunicabilidade interassistencial.

**Keywords:** 1. *Interlocutory recycling*. 2. *Intraconsciecial communication*. 3. *Interassistential communicability*.

**Palabras clave:** 1. *Reciclaje interlocutoria*. 2. *Comunicación intraconsciecial*. 3. *Comunicabilidad interasistencial*.

**Especialidade.** Equilibriologia.

**Speciality.** *Equilibriology*.

**Especialidade.** *Equilibriología*.

**Materpensene.** Autavaliação ansiolítica.

**Matertosene.** *Anxiolytic self-evaluation*.

**Materpensene.** *Autoevaluación ansiolítica*.

## APRESENTAÇÃO MOTIVACIOLÓGICA

**Motivação.** O tema desta produção grafopensênica é parte integrante da autopesquisa e estudo iniciado, com teática, a partir de 27 de maio de 2008, quando a autora assistiu presencialmente a tertúlia com o tema *Discernimento Afetivo*, apresentada pelo professor Waldo Vieira no salão da Holoteca no *Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC), em Foz do Iguaçu, PR.

**Trafal.** De imediato foi identificada a ausência do *discernimento afetivo*, pois a manifestação consciencial estava tomada pela *síndrome do ansiosismo*.

**Início.** Diante de tal síndrome trafarista, o tema central da autopesquisa foi a ansiedade, o contexto em que ela se instalava e o modo em que o desequilíbrio emocional associado repercutia no holossoma. Reconhecer e admitir a patologia era imprescindível; demanda explícita e oportunidade ímpar naquele momento evolutivo.

**Inabilidade.** A ansiedade em querer chegar na reta final, imaginar usufruir de traço faltante, almejando o suprassumo da manifestação de acalmia, sem passar pelas etapas necessárias do autoconhecimento, reforçou para a autora o reconhecimento e a necessidade das reciclagens intraconscienciais.

**Tempo.** Inevitavelmente, com o passar dos dias autopesquisísticos e a vontade de sair da condição autas-sediadora, permitiram a identificação das atitudes e reações ansiosas inadequadas no cotidiano.

**Exemplo.** Dentre as expressões ansiosas que se manifestavam estavam a ingestão apressada de alimentos; o ato de andar e falar rápido; a inquietação e agitação somáticas; a dificuldade em escutar seguida da atitude de interromper interlocuções sobrepondo falas.

**Profilaxia.** A decisão em reciclar abriu espaço para experimentar e administrar a resistência em manter o soma quieto. Para tanto, foi inserida no cotidiano, gradativamente, atividades mentaissomáticas em substituição às ações predominantemente psicomotrizas. Naquele momento houve a disponibilização pessoal para a revisão de artigos, livros e verbetes, além da produção da gescon pessoal.

**Fase.** Passada a fase de identificação e superação de traços-fardos, a condição de acalmia foi se instalando, interagindo, entendendo e se comunicando com as manifestações aceleradas.

**Mapeamento.** O reconhecimento e mapeamento dos próprios traços permitiu à autora, paradoxalmente, identificar traços ociosos que precisavam ser colocados em atividade; traços atuantes que auxiliaram nas reciclagens e também traços que começaram a ser exercitados.

**Transição.** Foi quando a autora começou a perceber que a manifestação somática ansiosa e inquieta começava a ceder espaço para a manifestação por meio da expressão das ideias. A situação agora se invertia, o mentalsoma se colocava dinâmico perante a produção intelectual, e perspicaz quanto a desaceleração do soma. Iniciava nova fase, a do domínio cerebelar.

**Observação.** Foi nesse ínterim que a autoobservação se voltou para a interlocução do saber ouvir, saber falar identificando certa reatividade belicista na expressão da voz, traço-fardo identificado com as etapas da autopesquisa.

**Compartilhamento.** É essa fase teática que a autora compartilha com o leitor e a leitora, interessados em vencer a condição ansiosa, predispostos a experimentarem condição mais saudável de expressão.

**Metodologia.** A metodologia contempla a *pesquisa participativa* que só foi possível de ser aplicada a partir dos autexperimentos e registros sobre a manifestação ansiosa. Nas etapas seguintes, a autora iniciou a apreciação dos traços faltantes a fim de aumentar a conduta e a pesquisa ansiolíticas gerando um ciclo evolutivo. A autoobservação e autocrítica aos registros pessoais foram componentes essenciais à autanálise realizada, apoiados em bibliografia específica.

**Estrutura.** O texto está dividido em 3 apresentações distintas: Tematológica, Argumentológica e Acabativológica.

## I. APRESENTAÇÃO TEMATOLÓGICA

**Definologia.** A *ansioliticometria* é a técnica aplicada aos estudos, conhecimentos específicos, sistemáticos, teáticos e pesquisas das medidas da extensão, profundidade e consequência do nível de tranquilidade das consciências (MANFROI, 2015).

**Sinonimologia:** 1. Técnica da medição ansiolítica. 2. Estudo da complexidade ansioliticométrica. 3. Pesquisa da medição da extensão da tranquilidade. 4. Estudo da medição do eustresse.

**Antonimologia:** 1. Estudo da ansiedade. 2. Mensuração do açodamento. 3. Aferição do desassossego patológico. 4. Medida da dependência farmacológica.

**Definologia.** A *reeducação comunicativa* é o ato ou processo de reeducar, por meio de técnicas e métodos capazes de assegurar à consciência melhor expressão nos diálogos cotidianos aprofundando a autopesquisa e a compreensão da própria manifestação pessoal frente às diferentes oportunidades de conversação.

**Sinonimologia:** 1. Reciclagem comunicativa. 2. Reeducação interlocutória. 3. Comunicação reeducaciológica. 4. Reorientação comunicativa. 5. Habilidade comunicativa.

**Antonimologia:** 1. Diálogo agressivo. 2. Conversação belicista. 3. Interlocação colérica. 4. Antieducação comunicativa. 5. Heterocobrança comunicativa.

**Tipologia.** Segundo a ótica da *Comunicologia*, a interlocação pode ser expressa de diferentes maneiras, dentre elas, as 4 listadas em ordem alfabética:

1. **Comunicação gráfica:** saber empregar de modo simples, claro e eficaz o código gráfico. Saber ler, interpretar, compreender e revisar a escrita. *A escrita assiste.*

2. **Comunicação parapsíquica-intelectual:** saber pesquisar, interpretar e compreender o conteúdo do fenômeno visando à expansão da assistência. Paradoxalmente saber interpretar a manifestação parapsíquica na corporal. *O corpo fala.*

3. **Comunicação pensênica:** saber interagir, tanto com polidez quanto com ênfase energética, em momentos e contextos distintos monitorando os pensenes numa reeducação permanente. *Os pensenses revelam.*

4. **Comunicação verbal:** saber ouvir, falar e calar desenvolvendo a competência interlocutória na utilização do dicionário cerebral analógico mantendo lógica, reilinearidade no discurso e respeito ao ritmo da conversação. Saber usar, adequadamente, a entonação da voz. *O timbre ressoa.*

## II. APRESENTAÇÃO ARGUMENTOLÓGICA

**Especificidade.** Concernente à *Conscienciometrologia*, o estudo recai, especialmente, mas não exclusivamente, sobre a reeducação da comunicação verbal. Eis, por exemplo, listados em ordem funcional, 4 aspectos de fácil observação e o respectivo contraponto:

1. **O Reeducandarium da comunicação intrapessoal:** a *vivência* da comunicação autagressiva para autassistencial.

2. **O Reeducandarium da comunicação interpessoal:** a *vivência* da comunicação belicista para assistencial.

3. **O Reeducandarium da comunicação da dupla evolutiva:** a *vivência* da comunicação reivindicadora para doadora, sem espera de retorno.

4. **O Reeducandarium da comunicação grupal:** a *vivência* da comunicação impositiva para a de apreço e cosmoética.

**Dificuldade.** Os momentos iniciais de experiência homeostática foram os mais difíceis, decorrente do padrão de manifestação já conhecido pela autora e pelos conviventes.

**Misto.** Em determinada fase da autopesquisa, a autora identificou irritabilidade e a necessidade, improdutiva, em querer expor aos compassageiros evolutivos a mudança pessoal. Mesmo que pequena.

**Autengano.** Esse tipo de atitude exemplifica a superficialidade na autopesquisa e a ansiedade na mudança rápida. Puro autengano.

**Monitoramento.** Cabe ao autopesquisador atentar para não cair em autocorrupções pelo afã de chegar à condição homeostática. A mudança, em geral, se dá de modo lento, progressivo até alcançar os resultados positivos. Do contrário, a ansiedade ainda domina a manifestação consciencial.

**Pressuposições.** Dentre o grupo de manifestações patológicas, está o da predisposição em pensenizar contra si próprio, estabelecendo solilóquios repetitivos. Isso se estabelece quando a consciência instaura monólogo autopensênico ruminante.

**Exagero.** De modo que é necessário não carregar nas tintas e não exagerar na avaliação antiansiolítica, caso contrário, a própria consciência produz assédio sobre si.

**Prejuízo.** Nesse contexto patológico quem mais perde é a consciência que se deixa enredar por ela própria, atraindo consciências no mesmo padrão energético.

**Incômodo.** Cabe ao(a) autopesquisador(a) perceber que a situação ou a presença de consciências que provocam incômodo pessoal é oportunidade singular de renovação pensênica.

**Homeostase.** Quanto maior a redução da agressividade comunicativa, maior será a eficácia da consciência em exercitar, com teática, os acolhimentos dos auto e heteropenses, sem autocorrupção.

**Auscultação.** O predomínio da auscultação é indício de predisposição profilática em interagir com vagar, atenção e dedicação, primeiro aos próprios pensenes, para depois interagir com os heteropenses das consciências envolvidas na interlocução. Essa prática favorece a desconstrução dos monólogos patológicos.

**Reflexão.** A interatividade consciente com os próprios pensenes leva à autorreflexão e às reciclagens necessárias frente a habilidade em lidar com as ocorrências, as situações, os diálogos e os fatos imprevistos. Igualmente diante das paraocorrências, parassituações, paradiálogos e parafatos inesperados está oportuna autoconscientização quanto a total falta de controle sobre eles. *Ansiedade para quê?*

**Prioridade.** Na conquista do estado ansiolítico é inteligente priorizar, com lucidez, a profilaxia à terapêutica.

**Escrutínio.** Concernente à *Terapeuticologia*, no desenvolvimento da autopesquisa se fez necessário o escrutínio das condições ansiogênicas e ansiolíticas, quando foram observados, por exemplo, 10 contrapontos expostos na tabela 1:

Tabela 1 – **Contraponto Condição Ansiogênica / Condição Ansiolítica**

N <sup>os</sup>	Condição Ansiogênica – Trafal	Condição Ansiolítica – Trafal
01.	Açodamento	Autorganização
02.	Ansiosismo	Equilíbrio
03.	Autacumplecimento baratrosférico	Interassistencialidade
04.	Comunicação agressiva	Histrionismo sadio
05.	Egocentrismo	Altruísmo
06.	Ignorância quanto aos limites pessoais	Autopesquisa
07.	Inconsciência verbal	Consciência verbal
08.	Palavras sem conteúdo	Confor
09.	Pressa	Acalmia
10.	Ruminação das imaturidades	Profilaxia das imaturidades

**Percentual.** Para cada trafal registrado é preciso analisar o percentual já vivenciado, mesmo que mínimo, a fim de consolidá-lo em trafor, assim, a consciência pode buscar oportunidades para o exercício do traço faltante na vida diuturna.

**Demanda.** A busca e criação de demanda específica trafalista provoca a mudança de bloco pensênico fazendo com que se apresentem nas autopesquisas, novos padrões de referência e mudanças significativas de manifestações patológicas para homeostáticas.

**Pensene.** A partir da *Pensenologia*, eis, listados em ordem alfabética para análise da conscin, homem ou mulher, pelo menos 8 tipos de holopenseses gravitantes na comunicação agressiva a fim de minimizá-los até a devida nulificação na manifestação pessoal:

1. **Belicopenseses:** a *unidade de medida* do belicismo.
2. **Batopenseses:** a *unidade de medida* da repetição desnecessária.
3. **Intrusopenseses:** a *unidade de medida* da intrusão interconsciençial.
4. **Nosopenseses:** a *unidade de medida* da parapatologia do mentalsoma.
5. **Paleopenseses:** a *unidade de medida das* ideias anacrônicas, tradicionalistas, fossilizadoras, neofóbicas.
6. **Semipenseses:** a *unidade de medida* da desinformação.
7. **Toxicopenseses:** a *unidade de medida* da toxicidade.
8. **Xenopenseses:** a *unidade de medida* do assédio interconsciençial.

**Homeostase.** Eis, listados em ordem alfabética, 12 tipos de holopenseses homeostáticos favorecedores da implantação do processo ansiolítico no cotidiano da conscin, homem ou mulher:

01. **Interpenseses:** a *unidade de medida* da interação da convivialidade.
02. **Lexicopenseses:** a *unidade de medida* da capacidade de expressão verbal, ou escrita.
03. **Neopenseses:** a *unidade de medida* da renovação consciencial, da neofilia.
04. **Nexopenseses:** a *unidade de medida* da megacoerência pessoal, cosmoética.
05. **Orismopenseses:** a *unidade de medida* da definição, da delimitação por meio do autodiscernimento.
06. **Ortopenseses:** a *unidade de medida* da Cosmoética.
07. **Pacipenseses:** a *unidade de medida* da pacificidade da consciência anticonflitiva.
08. **Praxipenseses:** a *unidade de medida* da teaticidade.
09. **Qualipenseses:** a *unidade de medida* da qualificação da manifestação pensênica.
10. **Raciocinopenseses:** a *unidade de medida* da racionalidade da consciência lúcida.
11. **Sociopenseses:** a *unidade de medida* da sociabilidade pessoal.
12. **Ternopenseses:** a *unidade de medida* da ternura.

**Autorganização.** Segundo Vieira (2004, p. 469), a aplicação da pensenidade exata para cada momento evolutivo consiste no *coroamento inteligente da autorganização para qualquer conscin lúcida*.

**Mensuração.** A mensuração do processo ansiolítico nas diferentes interações e condutas conscienciais é fundamental para o desenvolvimento de novos trafores. Essa medição pode ser realizada ao comparar a manifestação atual de tranquilidade e o traço faltante, o *gap* que ao ser preenchido com a reciclagem, irá complementar a homeostasia pessoal.

**Emoções.** Concernente à *Psicossomatologia*, eis, por exemplo, listadas em ordem alfabética, 23 emoções, condições ou situações fortalecedoras da comunicação agressiva a fim de a conscin, homem ou mulher, tomar ciência, monitorar e evitá-las em prol da anticonflituosidade:

01. **Aborrecimento.**
02. **Anticooperativismo.**

03. **Austeridade.**
04. **Carranquice.**
05. **Ciúme.**
06. **Colisão de interesses.**
07. **Competitividade.**
08. **Desapontamentos.**
09. **Fechadismo.**
10. **Ignorância:** sobre determinado assunto.
11. **Impaciência.**
12. **Incompreensão.**
13. **Intolerância.**
14. **Inveja.**
15. **Irritabilidade.**
16. **Nervosismo.**
17. **Perturbação.**
18. **Reatividade:** autodefesa.
19. **Senso de justiça.**
20. **Senso de urgência.**
21. **Solidão.**
22. **Tristeza.**
23. **Vida desorientada:** sem sentido; melin.

**Consequências.** Eis, por exemplo, listadas em ordem alfabética, 9 repercussões da comunicação agressiva:

1. **Conflitos entre conscins.**
2. **Exclusão.**
3. **Heterassédio.**
4. **Invasão do espaço alheio.**
5. **Invasão da intraconscencialidade de outrem.**
6. **Irritabilidade.**
7. **Isolamento.**
8. **Repulsa por parte dos outros.**
9. **Ressentimento.**

**Intensificação.** A consciência autopesquisadora somente consegue eliminar as tendências ansiosas se houver a vontade em autoimplantar atitudes ansiolíticas.

**Consequência.** Eis, listados em ordem alfabética, 12 resultados da prática da reeducação comunicativa:

01. **Aperfeiçoamento.** A atenção apurada em não utilizar palavras belicosas sejam faladas ou escritas.
02. **Egocídio.** O egocídio da taquilalia desordenada.
03. **Elegância.** A elegância nos gestos em respeito aos outros.
04. **Exposição.** O exercício de expor o mentalsoma nas palavras articuladas e escritas.
05. **Inteligência.** A exposição inteligente, refletida.
06. **Logicidade.** As argumentações lógicas, pontuais.
07. **Observação.** A observância à necessidade interassistencial.
08. **Palavras.** A utilização de palavras-medicamento.

09. **Reconhecimento.** A admissão e reconhecimento dos erros e equívocos.
10. **Reeducação.** A reeducação na entonação da voz.
11. **Sabedoria.** O exercício de saber ouvir, falar e calar.
12. **Vocabulário.** A utilização, no cotidiano, de vocábulos reconciliatórios.

**Efeitologia.** Eis, listados em ordem alfabética, 25 efeitos da manifestação ansiolítica expostos a fim de auxiliar a conscin, pesquisador ou pesquisadora, interessada no tema mensurar a extensão, profundidade e consequências do nível de acalmia intraconscional, diuturnamente:

01. **Análise.** A análise da situação, com autorreflexão.
02. **Aplicação.** A aplicação dos trafores, com confiança.
03. **Autexposição.** A autexposição sincera, com alegria.
04. **Autocrítica.** A autocrítica nas escolhas cotidianas, com lucidez.
05. **Autopesquisa.** A autopesquisa detalhada, com profundidade.
06. **Cognição.** A cognição armazenada, com seletividade.
07. **Comunicabilidade.** A comunicabilidade sadia, com eficácia.
08. **Produtividade.** A constatação de a acalmia gerar produtividade, com qualidade.
09. **Constância.** A constância da reilinearidade autopensênica, com reavaliação.
10. **Reciclofilia.** A crescente facilidade em identificar e reconhecer o *trafar* reciclável, com anticonflitividade.
11. **Antiaçodamento.** A decisão inteligente de não se deixar envolver pelo açodamento alheio, com teática autotarística.
12. **Voliciolina.** A implantação e vivência da tranquilidade cotidiana, com vontade.
13. **Leiturofilia.** A manutenção da memória eficaz e funcionante, com leituras e registros úteis.
14. **Manutenção.** A manutenção dos comportamentos reciclantes, com autanálise.
15. **Autexame.** A oportunidade de vivenciar a acalmia, com autexame.
16. **Pré-Intermissiologia.** A solidariedade interassistencial, com vias ao exercício da pré-intermissão.
17. **Semperaprendente.** As atitudes equilibradas, com aprendizado perante as realidades.
18. **Interconfiança.** O aumento da confiança interpares, com a divisão de tarefas.
19. **Retrocognições.** O aumento das possibilidades retrocognitivas, com maior lucidez e análise do contexto.
20. **Autenfrentamento.** O destemor no autoconhecimento, com *ânimo extra*.
21. **Perfectibilidade.** O exercício da perfectibilidade, com aceitação da falibilidade.
22. **Catálise.** O exercício do *trinômio Autotaquipensologia-Analiticologia-Autorredaciologia*, com catálise.
23. **Evolutividade.** O interesse no autoconhecimento, com foco na evolutividade.
24. **Parapsiquismo.** O progressivo desenvolvimento parapsíquico, com objetivo interassistencial.
25. **Eutimia.** O resultado da reciclagem é fato notório à conscin-cobaia dispensando alaridos, exibicionismos ou gabações importando sim, a eutimia vivenciada, decorrente da mudança favorecedora da autolucidez para o próximo passo ansiolítico.

**Constância.** A reciclagem pode ser avaliada pela comparação entre a condição atual e os efeitos do processo ansiolítico analisados a partir dos registros pessoais, dos comportamentos, das atitudes e dos resultados na aplicação do *ciclo autoconscienciométrico avaliação-diagnóstico-reciclagem-reavaliação*.

---

**VOCÊ RECONHECE OS AUTOPENSENES NOS REGISTROS PESSOAIS? NA LEITURA REFLEXIVA IDENTIFICA A AUTOGRAFOPENSENIDADE? A RELEITURA DESSES REGISTROS PODE MUITO BEM EVOCAR FATOS E PARAFATOS GERANDO REAVALIAÇÕES E RECICLAGENS SADIAS.**

**Tecnologia.** A técnica da imobilidade física vígil é aferidora da condição de acalmia e domínio psicomotriz abrindo portas para a experimentação de outras técnicas, por exemplo: *técnica da autorreflexão de 5 horas, técnica do descanso entre tarefas, técnica da reeducação consciencial continuada, técnica de viver e técnica da pseudoperda voluntária.*

### III. APRESENTAÇÃO ACABATIVOLÓGICA

**Saldo.** A cada novo escrutínio da condição ansiolítica se procede a nova autorreverificação sobre o saldo do desempenho comunicativo a fim de averiguar o balanço entre trafores, trafares e trafais.

**Compreensão.** A reavaliação leva a valorização da singularidade consciencial de toda consciência, promovendo a compreensão do modo funcionante individualíssimo favorecendo a intercomunicação sadia.

**Profilaxia.** A heterocompreensão da expressão comunicativa consciencial evita a refutação precipitada seja de pessoas, ideias, energias, trafares, trafores, trafais se mostrando eficiente profilaxia para a apriorismose.

**Autossinceridade.** Nesse sentido, as atitudes promovidas com franqueza contribuem para os autodesempenhos sem cobranças, consciente de que fez o melhor para aquele momento evolutivo. Esta atitude permite aprofundar a autopesquisa sem autassédio.

**Autestudo.** Sem autassédio, o estudo pessoal avança com teática maior nas autexperimentações, sem medo de errar. Compreendendo que a partir da análise dos resultados é possível descobrir caminhos melhores na reciclagem cotidiana.

**Reforma.** A reeducação comunicativa e a aferição da ansioliticometria se mostram possíveis a partir da reforma da autopenalização, da troca qualitativa de pensenes e condutas pessoais. Condição promovida pela clareza mentalsomática e vontade recliclogênica da conscin.

**Reciprocidade.** O mais interessante nas pesquisas pessoais, constatado pela autexperimentação, é que a reeducação, de certo modo, ocorre também para as consciências do entorno. Para algumas em tempo menor, outras em tempo maior devido a compreensão das circunstâncias, mas de todo modo, atendendo o movimento contínuo do *princípio da interação conviviológica sadia.*

**REEDUCAÇÃO É REAPRENDIZADO. APRENDER A ESCUTAR, INTERAGIR, QUESTIONAR, ANALISAR, INTERPRETAR, ARGUMENTAR E SE EXPRESSAR É FUNDAMENTAL PARA O EXERCÍCIO E A PRÁTICA DA PERFECTIBILIDADE CONSTANTE E COTIDIANA DA COMUNICAÇÃO ANSIOLÍTICA, COSMOÉTICA E EVOLUTIVA.**

**Questionamento.** Você, leitor ou leitora, já mensurou a qualidade e as características da própria expressão comunicativa? A quais conclusões chegou?



**Bibliografia Específica:**

01. **Couto**, Cirleine; *Inteligência Evolutiva Cotidiana*; pref. Cristiane Ferraro; revisores Equipe de Revisores da Editares; 190 p.; 30 caps.; 22 E-mails; 41 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 3 tabs.; 20 websites; 8 infográficos; 4 filmes; 129 refs.; alf.; 23 x 16 cm; br.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2014; páginas 18 a 20, 38 a 40, 43 a 45, 54 a 56, 105 a 111 e 115 a 127.
02. **Daroit**, Meracilde; *Inibição Comunicativa*; verbete; In: **Vieira**, Waldo (Org.); *Enciclopédia da Conscienciologia*; 11.034 p.; glos. 2.498 termos; 191 microbiografias; 147 tabs.; 191 verbetógrafos; 8ª Ed. Digital; Versão 8.00; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2013; páginas 6.019 a 6.024.
03. **Pitaguari**, Antônio; *Revisão conscienciológica*; verbete; In: **Vieira**, Waldo (Org.); *Enciclopédia da Conscienciologia*; 11.034 p.; glos. 2.498 termos; 191 microbiografias; 147 tabs.; 191 verbetógrafos; 8ª Ed. Digital; Versão 8.00; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2013; páginas 9.579 a 9.587.
04. **Ribeiro**, Luciana; *Revisão Acolhedora*; *Scriptor*; revista; Ano 2; N. 2; 24 enus.; 18 refs.; União Internacional dos Escritores da Conscienciologia (UNIESCON); Foz do Iguaçu, OR; 2011; páginas 69 a 96.
05. **Rossa**, Dayane; *Oportunidade de Viver*; verbete; In: **Vieira**, Waldo (Org.); *Enciclopédia da Conscienciologia*; 11.034 p.; glos. 2.498 termos; 191 microbiografias; 147 tabs.; 191 verbetógrafos; 8ª Ed. Digital; Versão 8.00; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC) & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2013; páginas 7.754 a 7.759.
06. **Idem**; *Oportunidade de Viver e Evoluir: Estudo sobre a Existência Humana e o Sentido da Vida*. Foz do Iguaçu: Editares, 2014; páginas 132 a 137, 196 a 201.
07. **Seno**, Ana; *Saberes Comunicativos*; verbete; In: **Vieira**, Waldo (Org.); *Enciclopédia da Conscienciologia*; 11.034 p.; glos. 2.498 termos; 191 microbiografias; 147 tabs.; 191 verbetógrafos; 8ª Ed. Digital; Versão 8.00; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2013; páginas 9.645 a 9.652.
08. **Vieira**, Waldo; *Ânimo Extra; Apriorismose; Autavaliação Evolutiva; Autorreflexão de 5 Horas; Reeducação para a Paz* verbetes; In: **Vieira**, Waldo (Org.); *Enciclopédia da Conscienciologia*; 11.034 p.; glos. 2.498 termos; 191 microbiografias; 147 tabs.; 191 verbetógrafos; 8ª Ed. Digital; Versão 8.00; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2013; páginas 576 a 578, 868 a 870, 1.245 a 1.249, 2.011 a 2.014, 9.368 a 9.373.
09. **Idem**; *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 79, 445 e 446, 1262 a 1264.
10. **Idem**; *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 illus.; 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. Gratuita; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2004, páginas 467 a 470.

**Infografia Específica:**

1. **Bassanesi**, Cristina. *Palavra terapêutica*; tertúlia 2.585; 03 mar. 2013; **Tertúlia Conscienciológica**. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=yZvq4yDpExE>>. Acesso em 1 fev. 2015.
2. **Bassanesi**, Cristina. *Palavra terapêutica*; verbete; **Tertúlia Conscienciológica**. Disponível em: <[http://www.tertuliaconscienciologia.org/index.php?option=com\\_docman&task=cat\\_view&gid=17&&Itemid=13](http://www.tertuliaconscienciologia.org/index.php?option=com_docman&task=cat_view&gid=17&&Itemid=13)>. Acesso em 1 fev. 2015.
3. **Manfroi**, Ninarosa; *Ansioliticometria*; tertúlia 3.309; 25 fev. 2015; **Tertúlia Conscienciológica**. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=cLx76WI-NH8>>. Acesso em: 27 fev. 2015.
4. **Manfroi**, Ninarosa; *Ansioliticometria*; verbete; **Tertúlia Conscienciológica**. Disponível em: <[http://www.tertuliaconscienciologia.org/index.php?option=com\\_docman&task=cat\\_view&gid=5&dir=ASC&order=name&Itemid=13&limit=20&limitstart=120](http://www.tertuliaconscienciologia.org/index.php?option=com_docman&task=cat_view&gid=5&dir=ASC&order=name&Itemid=13&limit=20&limitstart=120)>. Acesso em: 27 fev. 2015.
5. **Rocha**, Rosane; *Distorção comunicativa*; tertúlia 2.952; 5 mar. 2014; **Tertúlia Conscienciológica**. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=MS9nKdHhAUU>>. Acesso em: 1 fev. 2015.
6. **Rocha**, Rosane; *Distorção comunicativa*; verbete; **Tertúlia Conscienciológica**. Disponível em: <[http://www.tertuliaconscienciologia.org/index.php?option=com\\_docman&task=cat\\_view&gid=29&dir=ASC&order=name&Itemid=13&limit=20&limitstart=100](http://www.tertuliaconscienciologia.org/index.php?option=com_docman&task=cat_view&gid=29&dir=ASC&order=name&Itemid=13&limit=20&limitstart=100)>. Acesso em: 1 fev. 2015.

**Minicurriculo:**

**Ninarosa Manfroi** é Doutora em História Cultural. Voluntária da Conscienciologia desde 1997. Docente em Conscienciologia desde 2003. Tenepessista. Verbetógrafa.