

## **EXERCÍCIO MENTALSOMÁTICO** (MENTALSOMATOLOGIA)

### **I. Conformática**

**Definologia.** O *exercício mentalsomático* é a consecução do treino disciplinado e regular dos atributos vinculados ao paracorpo do discernimento, causando diminuição gradual dos padrões instintuais de manifestação e a geração de homeostase holossomática.

**Tematologia.** Tema central homeostático.

**Etimologia.** O termo *exercício* vem do idioma Latim, *exercitium*, “exercício; prática”. Surgiu no Século XIV. O vocábulo *mental* procede do idioma Latim Tardio, *mentalis*, “do espírito; mental”, e este de *mens, mentis*, “atividade do espírito; intenção; pensamento; inteligência”. Apareceu no Século XV. A palavra *somática* provém do idioma Francês, *somatique*, e esta do idioma Grego, *somatikós*, “do corpo; material; corporal”. Surgiu no Século XIX.

**Sinonimologia:** 1. Exercício das faculdades mentais. 2. Treino mentalsomático. 3. Prática intelectual. 4. Ação mental contínua. 5. Atuação disciplinada do paracorpo do discernimento. 6. Ação rotineira do cefalossoma.

**Neologia.** As 3 expressões compostas *exercício mentalsomático*, *miniexercício mentalsomático* e *maxiexercício mentalsomático* são neologismos técnicos da Mentalsomatologia.

**Antonimologia:** 1. Inatividade intelectual. 2. Inabilidade mentalsomática. 3. Negligência cognitiva. 4. Sedentarismo intelectual. 5. Neutralização intelectual.

**Estrangeirismologia:** a *prâksis* intelectual diária; o *upgrade* do paracérebro; os *insights* esclarecedores.

**Atributologia:** predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto à Mentalsomatologia.

**Megapensologia.** Eis megapensene trivocabular sintetizando o tema: – *Mentalsoma exige ação*.

**Citaciologia.** Eis citação pertinente ao tema enfatizando a invalidação do determinismo evolutivo e a valorização do uso da razão: – *O intelecto anula o destino. Quem raciocina é livre* (Ralph Waldo Emerson, 1803–1882).

### **II. Fatuística**

**Pensenologia:** o holopensene pessoal da Mentalsomatologia; os ortopensenes; a ortopen-senidade; os evolucio-pensenes; a evolucio-pensenidade; os prioropensenes; a prioropen-senidade; a retilinearidade autopen-sênica; a superação gradual de padrão holopensênico carregado no *sen* auxiliando a aproximação do amparo; a esnobação das pressões holopensênicas externas para a valorização do descartável; o autabertismo neopensênico.

**Fatologia:** o exercício mentalsomático; a raciocinação; o emprego da inteligência; a concentração mental; o autodidatismo permanente; a análise crítica; a Imagística; os aperitivos intelectuais; o generalismo intelectual; a prática da reflexão cosmoética; a disciplina diária nas pesquisas; a saturação intelectual; a recuperação dos cons magnos; os desafios intelectuais autoimpostos; a autodisponibilidade mental para aprender; a crise cognitiva de crescimento; o fôlego mentalsomático pessoal; a ortomotivação mentalsomática; o autodesempenho intelectual; a análise, expansão e associação de ideias; a disciplina intelectual diária; o incremento da autognose; a participação em debates técnicos; a refutação das verdades prontas; a proatividade intelectual; a autocorência na definição das prioridades evolutivas; a perseverança em superar os limites autoimpostos de mediocridade intelectual; a ampliação e qualificação da cognoscência; a melhora da memória; o treino para o desenvolvimento da tridotialidade consciencial; a autossubestimação intelectual; a saída da zona de conforto e o combate à preguiça mental; a alfabetização escolar mesmo tardia; as atividades intelectuais retroalimentadoras; o aproveitamento do espaço do Holo-

ciclo e Holoteca para exercitar o mentalsoma; o fato de a conscin ter a escrita enquanto valor evolutivo; a condição de autor; os emocionalismos animais excessivos contrários à vida mental; o espectro da competência cognitiva pessoal; a autoproéxis intelectual; a reciclagem e consequente maturidade mentalsomática; a *inteligência evolutiva* (IE); o neonível das argumentações; a participação em programas de desenvolvimento intelectual; a confluência dos esforços pesquisísticos; a qualificação do período de férias intrafísicas; a evitação do rolo compressor das inutilidades cotidianas; a ampliação da cosmovisão; a defesa de verbete da *Enciclopédia da Conscienciologia* favorecendo a associação de ideias; a vontade irresistível de compartilhar o conhecimento; a Anti-automaramsologia; o evolutivamente mais importante à frente do intrafisicamente menos relevante.

**Parafatologia:** a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; a holomaturescência do paracorpo das ideias; o incremento bioenergético; o amparo extrafísico de função para as gescons; os amparadores extrafísicos estimulando a produtividade mentalsomática dos intermissivistas atentos; a melhora da cognição favorecendo a compreensão da Parafenomenologia e escrita de diário da tenepes; o parapsiquismo interassistencial; a parapercuciência; as retrocognições profiláticas dos retroerros; os aprendizados do *Curso Intermissivo* (CI); a projeção pelo mentalsoma; o autodesassédio favorecendo o heterodesassédio; o esforço pela holomaturidade; a maxiproéxis intelectual; a representatividade multidimensional; o exercício mentalsomático favorecendo o acesso à *Central Extrafísica da Verdade* (CEV).

### III. Detalhismo

**Sinergismologia:** o *sinergismo intelectual*; o *sinergismo dos miniacertos diários*; o *sinergismo automotivação evolutiva–autodisciplina perseverante*; o *sinergismo voliciolina-reciclogenia*; o *sinergismo patológico expectativa-frustração*.

**Principiologia:** a vivência teática do *princípio da descrença* (PD); o *princípio tarístico do autescclarecimento*; o *princípio da autocrítica cosmoética*; o *princípio da transformação da autoinércia em “músculos cognitivos”*; o *princípio do posicionamento pessoal* (PPP).

**Codigologia:** o *código pessoal de Cosmoética* (CPC).

**Teoriologia:** a passagem do *1% da teoria para os 99% da vivência intelectual*.

**Tecnologia:** a *técnica do detalhismo*; a *técnica da exaustividade*; a *técnica da lexicoterapia*; a *técnica de mais 1 ano de vida intrafísica*; a *técnica interassistencial do banimento das reclamações*; a *técnica de não desistir de si mesmo*; a *técnica da autorreflexão de 5 horas*; a *técnica do autodesassédio autoral*.

**Laboratoriologia:** o *laboratório conscienciológico da Mentalsomatologia*; o *laboratório conscienciológico da autorganização*; o *laboratório conscienciológico da Pensenologia*; o *laboratório conscienciológico da Parageneticologia*; o *laboratório conscienciológico da Conscienciografologia*; o *laboratório conscienciológico Holociclo*; o *laboratório conscienciológico Tertuliarium*; o *laboratório conscienciológico da Cosmoeticologia*.

**Colegiologia:** o *Colégio Invisível da Mentalsomatologia*.

**Efeitologia:** o *efeito da Paragenética na existência atual*; o *efeito da Mesologia na formação de hábitos intelectuais*; o *efeito do exercício mentalsomático diário*; o *efeito imunizador do exercício mentalsomático nas patologias conscienciais*.

**Neossinapsologia:** a *criticidade sadia favorecendo as neossinapses e a recuperação dos cons magnos*; a *preguiça de estudar anulando a criação de neossinapses*.

**Ciclogologia:** o *início do princípio do começo* para o ingresso no *ciclo mentalsomático*.

**Enumerologia:** o *exercício mentalsomático* enquanto posicionamento pessoal; o *exercício mentalsomático* enquanto autenfrentamento diário; o *exercício mentalsomático* enquanto ferramenta antivitimizadora; o *exercício mentalsomático* enquanto oportunidade de reciclagem existencial; o *exercício mentalsomático* enquanto catalisador evolutivo; o *exercício mentalsomático* enquanto ferramenta de autodesassédio; o *exercício mentalsomático* enquanto prioridade evolutiva.

**Binomiologia:** o *binômio regularidade-periodicidade*; o *binômio heurístico-fisiológico*; o *binômio autodidatismo-erudição*; o *binômio persistência-paciência*; o *binômio recin-recéis*; o *binômio conscin sensitiva-amparador extrafísico*; o *binômio emprego dos trafores-superação dos trafores*.

**Interaciologia:** a *interação dos aportes existenciais intelectivos*; a *interação educação formal-autodidatismo ininterrupto*; a *interação esforço individual-rendimento evolutivo*.

**Crescendologia:** o *crescendo determinação-superação*; o *crescendo completismos diários-completismo existencial (compléxis)*; o *crescendo das ações pró-evolutivas*.

**Trinomiologia:** o *trinômio prioridade-objetividade-produtividade*; o *trinômio aprofundamento-potencialização-acumulação*; o *trinômio da hiperacuidade concentração mental-atenção fixada-lucidez maior*; o *trinômio leitura-reflexão-escrita*; o *trinômio automotivação-trabalho-lazer*; o *trinômio aproveitamento dos recebimentos-aproveitamento das oportunidades-aproveitamento da Amparologia*.

**Polinomiologia:** o *polinômio inércia-decisão-ação-completude*; o *polinômio lucidez-racionalidade-lógica-coerência*; o *polinômio pesquisa dirigida-leitura selecionada-reflexão temática-escrita técnica*.

**Antagonismologia:** o *antagonismo atenção / dispersividade*; o *antagonismo zona de conforto / zona de desconforto*; o *antagonismo priorização / despriorização*; o *antagonismo superficialidade / detalhismo*; o *antagonismo abordagem mentalsomática / abordagem psicossomática*; o *antagonismo intenção de informar / intenção de convencer*; o *antagonismo omissão superavitária (omissuper) / omissão deficitária*; o *antagonismo renovação / tradição*; o *antagonismo ansiedade / paciência*.

**Paradoxologia:** o *paradoxo de muitos desejarem ter inteligência igual à alheia, sem fazerem nada a respeito para desenvolverem as próprias*.

**Politicologia:** a *cognocracia*; a *lucidocracia*.

**Legislogia:** a *lei do maior esforço intelectual*.

**Filiologia:** a *raciocinofilia*; a *criticofilia*; a *bibliofilia*; a *neofilia*; a *cognofilia*; a *neoverponofilia*; a *debatofilia*.

**Fobiologia:** a *neofobia*; a *leiturofobia*; a *intelectofobia*; a *literofobia*; a *bibliofobia*.

**Sindromologia:** a *anulação progressiva da síndrome da mediocrização*; a *superação da síndrome de Gabriela*.

**Maniologia:** o *combate diário à mania de postergar*.

**Holotecologia:** a *mentalsomatoteca*; a *argumentoteca*; a *cognoteca*; a *experimentoteca*; a *intelectoteca*; a *ciencioteca*; a *recexoteca*; a *evolucioteca*.

**Interdisciplinologia:** a *Mentalsomatologia*; a *Intraconscienciologia*; a *Recexologia*; a *Autocogniciologia*; a *Autocriticologia*; a *Autopesquisologia*; a *Autoconsciencimetrologia*; a *Autodiscernimentologia*; a *Holomaturologia*; a *Paracerebrologia*.

#### IV. Perfilologia

**Elencologia:** a *conscin lúcida*; a *isca humana lúcida*; o *ser desperto*; o *ser interassistencial*; a *conscin enciclopedista*.

**Masculinologia:** o *acoplamentista*; o *agente retrocognitor*; o *amparador intrafísico*; o *atacadista consciencial*; o *autodecisor*; o *intermissivista*; o *cognopolita*; o *compassageiro evolutivo*; o *completista*; o *comunicólogo*; o *conscienciólogo*; o *conscienciômetra*; o *consciencioterapeuta*; o *macrossômata*; o *conviviólogo*; o *duplista*; o *duplólogo*; o *proexistista*; o *proexólogo*; o *reeducador*; o *epicon lúcido*; o *escritor*; o *evoluciente*; o *exemplarista*; o *intelectual*; o *reciclante existencial*; o *inversor existencial*; o *maxidissidente ideológico*; o *tenepessista*; o *ofiexistista*; o *parapercepcionista*; o *pesquisador*; o *projettor consciente*; o *sistemata*; o *tertuliano*; o *verbetólogo*; o *voluntário*; o *tocador de obra*; o *homem de ação*; o *professor*; o *autor de livro*; o *leitor*; o *neoverbetógrafo*; o *verponista*.

**Femininologia:** a acoplamentista; a agente retrocognitora; a amparadora intrafísica; a atacadista consciencial; a autodecisora; a intermissivista; a cognopolita; a compassageira evolutiva; a completista; a comunicóloga; a consciencióloga; a conscienciômetra; a consciencioterapeuta; a macrossômata; a convivióloga; a duplista; a duplóloga; a proexistista; a proexóloga; a reeducadora; a epicon lúcida; a escritora; a evoluciente; a exemplarista; a intelectual; a reciclante existencial; a inversora existencial; a maxidissidente ideológica; a tenepessista; a ofiexista; a parapercepciologista; a pesquisadora; a projetora consciente; a sistemata; a tertuliana; a verbetóloga; a voluntária; a tocadora de obra; a mulher de ação; a professora; a autora de livro; a leitora; a neoverbetógrafa; a verponista.

**Hominologia:** o *Homo sapiens mentalsomaticus*; o *Homo sapiens cognitor*; o *Homo sapiens scientificus*; o *Homo sapiens polymatha*; o *Homo sapiens proexologus*; o *Homo sapiens prioritarius*; o *Homo sapiens autolucidus*.

## V. Argumentologia

**Exemplologia:** *mini*exercício mentalsomático = o estudo de assuntos avançados, não mundanos; *maxi*exercício mentalsomático = a escrita diária das gestações conscienciais.

**Culturologia:** a *cultura do desassédio mentalsomático*; a *cultura do detalhismo interassistencial*; a *cultura da Mentalsomatologia*; a *cultura da autossuperação*.

**Benefícios.** No contexto da *Mentalsomatologia*, eis, em ordem alfabética, 15 exemplos ilustrativos de ganhos pertinentes ao exercício mentalsomático diário, indicados para reflexão de conscins interessadas:

01. **Amparo.** O auxílio recebido quando a meta do exercício é assistencial.
02. **Assistência.** A autassistência favorecendo a heterassistência.
03. **Companhia.** A melhora na escolha e manutenção do círculo de amigadas.
04. **Desassédio.** A condição desassediente nos estudos diários.
05. **Dimensão.** A ampliação da atenção diária na interação com múltiplas dimensões.
06. **Duplismo.** O atendimento maduro à relação afetivo-sexual.
07. **Energia.** O trabalho bioenergético constante.
08. **Escrita.** O traquejo na produção de obra útil.
09. **Higienização.** A higiene pensênica adquirida.
10. **Intermissão.** As lembranças do período entre vidas intrafísicas.
11. **Organização.** A ordenação física e extrafísica da moradia (basecon).
12. **Percuciência.** O olhar perspicaz da conscin no momento presente.
13. **Persistência.** A melhora do investimento no desenvolvimento da intelectualidade.
14. **Priorização.** A definição, organização e consecução dos afazeres diários.
15. **Seletividade.** A acuidade na seleção do local frequentado.

**Evitaciologia.** Sob a ótica da *Paraprofilaxiologia*, pode-se observar, por exemplo, 15 variáveis e respectivas atitudes atravancadoras na exercitação do mentalsoma, em ordem alfabética:

01. **Alimentação.** O descuido com a alimentação diária, desfavorecendo a cognição.
02. **Assédio.** O autassédio gerado pela falta de higiene pensênica.
03. **Atividade física.** A falta de exercícios físicos regulares.
04. **Cuidado.** O descuido das necessidades básicas do soma.
05. **Defensividade.** A condição de defender-se de tudo através de argumentos lógicos.
06. **Despriorização.** A condição de preguiça mental.
07. **Devaneio.** O ato de ficar fantasiando ao invés de agir.
08. **Estresse.** A condição do estresse diário prejudicando a memória.
09. **Hábito.** O mau hábito em gastar tempo ao fazer atividades “emburrecedoras”.

10. **Higiene.** A falta de investimento de tempo na profilaxia somática diária.
11. **Miniacerto.** A desvalorização das pequenas conquistas.
12. **Pensene.** A evitação dos diálogos internos negativos, a cantilena autassediante.
13. **Procrastinação.** A desculpa esfarrapada, adiando as atividades planejadas.
14. **Sono.** A banalização das horas de sono necessárias para a recomposição somática.
15. **Vaidade.** As comparações irrealistas com outrem.

**Somaticologia.** Sob a ótica da *Homeostaticologia*, eis, em ordem alfabética, 15 distúrbios do cérebro passíveis de afetar a funcionalidade do mentalsoma:

01. **Acalculia:** incapacidade de realizar operações aritméticas mais rudimentares.
02. **Afasia:** distúrbio de produção da linguagem, em virtude de lesão ou dano na estrutura do cérebro.
03. **Agnosia:** incapacidade de reconhecer impressões sensoriais, em virtude de contusão na cabeça ou traumatismo craniano.
04. **Alexia:** incapacidade de ler, mesmo sem nenhuma deficiência visual, devido a lesão cerebral.
05. **Amênciã:** deficiência mental ou capacidade intelectual reduzida.
06. **Apraxia:** impossibilidade de realizar movimentos coordenados.
07. **Bradiartria:** fala executada de modo lento, devido a lesões orgânicas.
08. **Bradilalia:** fala executada de maneira lenta, devido a comprometimento do sistema nervoso.
09. **Bradipragia:** morosidade de ação devido a lesão orgânica.
10. **Demência:** deterioração orgânica do sistema nervoso, com ocorrências de amnésia, apraxia e outras perturbações.
11. **Discalculia:** desordem de origem cerebral, genética ou congênita, causando disfunção ou perturbação das capacidades matemáticas.
12. **Dislexia:** perturbação na aprendizagem para leitura, soletração e escrita.
13. **Fotofobia:** aversão orgânica à luz.
14. **Lalopatia:** distúrbio na fala.
15. **Oxicefalia:** anormalidade congênita resultante da ossificação prematura do crânio e o formato da cabeça tornando-se cônico ou pontudo.

## VI. Acabativa

**Remissologia.** Pelos critérios da *Mentalsomatologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 15 verbetes da *Enciclopédia da Conscienciologia*, e respectivas especialidades e temas centrais, evidenciando relação estreita com o exercício mentalsomático, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Acrobacia mentalsomática:** Heuristicologia; Neutro.
02. **Antiautomarasmologia:** Gesconologia; Homeostático.
03. **Antiprocrastinação:** Autodiscernimentologia; Homeostático.
04. **Aperitivo intelectual:** Mentalsomatologia; Neutro.
05. **Ato mentalsomático:** Mentalsomatologia; Neutro.
06. **Autoindulgência intelectual:** Mentalsomatologia; Nosográfico.
07. **Avanço mentalsomático:** Mentalsomatologia; Homeostático.
08. **Binômio autodesassediabilidade-mentalsomaticidade:** Autodesassediologia; Homeostático.
09. **Imagística:** Mentalsomatologia; Neutro.
10. **Inatividade intelectual:** Mentalsomatologia; Nosográfico.
11. **Lexicoterapia:** Autocogniciologia; Homeostático.
12. **Miniacerto:** Autevoluciologia; Homeostático.
13. **Nutrição informacional:** Mentalsomatologia; Neutro.
14. **Priorização mentalsomática:** Mentalsomatologia; Homeostático.

15. **Soltura mentalsomática:** Experimentologia; Homeostático.

## **O EXERCÍCIO MENTALSOMÁTICO CONTINUADO AUXILIA NA SUPERAÇÃO DE TRAFARES, AMPLIAÇÃO DA COSMOVISÃO PESSOAL E BUSCA DA CONDIÇÃO AUTOLÚCIDA DE MINIPEÇA DO MAXIMECANISMO INTERASSISTENCIAL.**

**Questionologia.** Qual experiência você, leitor ou leitora, possui na prática do exercício mentalsomático? Tem feito algo de útil com o mentalsoma?

### **Bibliografia Específica:**

1. **Halfoun, Eli;** *Boa Memória é Questão de Exercício em Qualquer Idade*; Reportagem; *Tribuna da Imprensa*; Jornal; Diário; Seção: *Terceira Idade*; Ano L; N. 15.059; Rio de Janeiro, RJ; 24.05.99; página 11.
2. **Leidig, Michel;** *Período Longo de Inatividade pode Diminuir o QI*; Reportagem; *O Globo*; Jornal; Diário; 1º Caderno; Seção: *Ciência e Vida*; Ano LXXIII; N. 23.610; Rio de Janeiro, RJ; 21.04.98; página 29.
3. **Vieira, Waldo;** *100 Testes da Conscienciometria*; revisor Alexander Steiner; 232 p.; 100 caps.; 15 E-mails; 103 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 123 questionamentos; 2 websites; 14 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; *Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC)*; Rio de Janeiro, RJ; 1997; página 144.
4. **Idem;** *Conscienciograma: Técnica de Avaliação da Consciência Integral*; revisor Alexander Steiner; 344 p.; 150 abrevs.; 106 assuntos das folhas de avaliação; 3 E-mails; 11 enus.; 100 folhas de avaliação; 1 foto; 1 microbiografia; 100 qualidades da consciência; 2.000 questionamentos; 100 títulos das folhas de avaliação; 1 website; glos. 282 termos; 7 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; *Instituto Internacional de Projeciologia*; Rio de Janeiro, RJ; 1996; páginas 114 e 115.
5. **Idem;** *200 Teáticas da Conscienciologia: Especialidades e Subcampos*; revisores Alexander Steiner; *et al.*; 260 p.; 200 caps.; 15 E-mails; 8 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 2 websites; 13 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; *Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC)*; Rio de Janeiro, RJ; 1997; páginas 152 e 153.
6. **Idem;** *Manual da Dupla Evolutiva*; revisores Alexander Steiner; Cristiane Ferraro; & Graça Razera; 212 p.; 40 caps.; 15 E-mails; 88 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 1 teste; 2 websites; 16 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; *Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC)*; Rio de Janeiro, RJ; 1997 páginas 91 a 93.
7. **Idem;** *Projeciologia: Panorama das Experiências da Consciência Fora do Corpo Humano*; revisores Alexander Steiner; *et al.*; 1.232 p.; 18 seções; 525 caps.; 150 abrevs.; 16 E-mails; 1.156 enus.; 1 escala; 1 foto; 3 gráfs.; 42 ilus.; 1 microbiografia; 1 sinopse; 2 tabs.; 2 websites; glos. 300 termos; 1.907 refs.; alf.; geo.; ono.; 28 x 21 x 7 cm; enc.; 4ª Ed. rev. e aum.; *Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC)*; Rio de Janeiro, RJ; 1999; páginas 312 a 315.
8. **Idem;** *700 Experimentos da Conscienciologia*; 1.058 p.; 40 seções; 100 subseções; 700 caps.; 147 abrevs.; 1 cronologia; 100 datas; 1 E-mail; 600 enus.; 272 estrangeirismos; 2 tabs.; 300 testes; glos. 280 termos; 5.116 refs.; alf.; geo.; ono.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; *Instituto Internacional de Projeciologia*; Rio de Janeiro, RJ; 1994; página 130 e 131.
9. **Idem;** *Temas da Conscienciologia*; revisores Alexander Steiner; Cristiane Ferraro; & Graça Razera; 232 p.; 7 seções; 90 caps.; 10 diagnósticos; 15 E-mails; 115 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 10 pesquisas; 30 testes conscienciométricos; 2 tabs.; 2 websites; 16 refs.; alf.; ono.; 21 x 14 cm; br.; *Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC)*; Rio de Janeiro, RJ; 1997; páginas 156 e 157.

F. P. C.