

SEÇÃO: PARATECNOLOGIAS DA INVÉXIS

INVEXOMETRIA DIÁRIA: VOCÊ MANTÉM O MAIS ALTO NÍVEL COSMOÉTICO?

DAILY INVEXOMETRY: DO YOU MAINTAIN YOUR HIGHEST COSMOETHICAL LEVEL?

Camila Machado Gonçalves*

* Graduada em Fisioterapia e graduanda em Medicina. Voluntária da ASSINVÉXIS.

camilamachadocgm@gmail.com

Palavras-chave

Invéxis;
Inversão existencial;
Invexometrologia.

Keywords

Invexis;
Existential Inversion;
Invexometry.

Resumo. O presente artigo tem como objetivo apresentar a Técnica da Invexometria Diária através do Avaliador Invexométrico Diário. Essa técnica permite a autorreflexão diária para qualificação da própria invéxis, de maneira rápida e objetiva; e está fundamentada no questionamento inicial: “Você manteve o seu mais alto nível cosmoético hoje, ou poderia ter melhorado em algo?”. A partir do seu uso, podem ser elaboradas autoprescrições direcionadas para o melhor aproveitamento do tempo, colaborando com a catalização de reciclagens. O Avaliador Invexométrico Diário foi construído a partir de itens do Invexograma e Conscienciograma; e a avaliação foi dividida em dois domínios: Intraconsciencial e Extraconsciencial. A autorreflexão diária, auxiliada pelo instrumento proposto, promoveu antecipação das reciclagens, através de uma análise qualitativa e quantitativa das próprias manifestações conscienciais da autora ao final de cada dia. Assim, demonstrou ser estratégia rápida e prática para qualificação da invéxis.

Abstract. This article aims to present the daily invexometry technique through the daily invexometry evaluator. This technique enables daily self-reflection for qualifying the personal invexis application quickly and objectively, and it is based on the initial questioning: “Do you maintain your highest cosmoethical level today or could have improved on something?”. From its use, self-prescriptions directed to the best use of time can be made, collaborating with recyclings catalyzation. The daily invexometry evaluator was created from Invexogram and Conscientiogram items; and the evaluation was divided into two sections: Intraconsciential and Extraconsciential. The daily self-reflection helped by the proposed tool, promoted the anticipation of recyclings through the qualitative and quantitative analysis of own consciential manifestations of the author at the end of each day. Thus, it proved that it is a quick and practical strategy to the qualification of the existential inversion.

INTRODUÇÃO

Proposta. O jovem inversor carrega o desafio de tocar empreendimentos simultâneos nos vários setores da vida, de modo a não deixar nenhum deles em defasagem. O presente artigo propõe uma técnica para sistematizar o cumprimento de metas referentes a esses empreendimentos.

Instrumento. A *Invexometria Diária* tem como objetivo promover uma autorreflexão diária sobre a própria invéxis, através de instrumento que reúne elementos dos vários setores da vida. Dessa forma, possibilita ao inversor fazer balanço geral das suas manifestações, e através da catálise de reciclagens, identificar e manter o seu mais alto nível cosmoético.

Fundamentos. Será apresentada a seguir a conceituação de elementos fundamentais para melhor entendimento da proposta.

CONCEITOS FUNDAMENTAIS

Invéxis. A inversão existencial ou invéxis é a “técnica de planejamento máximo da vida humana, fundamentada na Conscienciologia, aplicada desde a juventude, objetivando o cumprimento da programação existencial, o exercício precoce da assistência e evolução” (NONATO et al, 2011, p. 22). Denomina-se inversor existencial o aplicante da técnica da invéxis.

Desperticidade. A desperticidade é a “qualidade do ser desperto, da conscin, homem ou mulher, desassediada permanente total, lúcida da própria condição [...]” (VIEIRA, 1994 *apud* NONATO et al, 2011, p. 209). O ser desperto deixa de sofrer influência de assédios interconscienciais, tornando-se referência multidimensional de assistência e maturidade.

Meta. A desperticidade é meta factível ao inversor, exigindo determinação, disciplina, autorganização, autossacrifício sem castrações, e autorreflexões indutoras de reciclagens.

Invexometria. Invexometria é um sistema de avaliação que mede o resultado da aplicação da técnica da invéxis. A proposta do artigo é sugerir um instrumento que possibilite esse balanço diariamente.

INVEXOMETRIA DIÁRIA

Intermissivista. O jovem intermissivista, ao posicionar-se aplicante da invéxis, assume para si o compromisso de antecipar etapas da sua vida, traçando metas a curto, médio e longo prazo. Nesse contexto, para que seja possível atingir essas metas traçadas, torna-se

necessária a autorganização, a fim de estabelecer e cumprir atividades diárias específicas.

Evolução. Essas atividades diárias específicas devem abranger dedicação a aspectos intraconscienciais e extraconscienciais, prioritários para própria evolução. Dentre essas tarefas, devem estar incluídos cuidados com os quatro veículos de manifestação – soma, energossoma, psicossoma e mentalsoma – e investimento em áreas de produtividade e assistencialidade.

Desafio. Dessa forma, torna-se um desafio estabelecer rotina de modo a abranger todos esses aspectos e ainda cumprir as obrigações na socin. Pela falta de sistematização, muitas vezes, alguns desses elementos são deixados de lado, e isso compromete o desempenho nas outras atividades. Exemplo disso é a necessidade de manter boa saúde física, emocional, energética e mental, para manter alta produtividade intelectual/assistencial.

Justificativa. Para auxiliar nessa sistematização, este trabalho propõe um instrumento de avaliação invexométrica diária, com base no questionamento inicial: *“Você manteve o seu mais alto nível cosmoético hoje, ou poderia ter melhorado em algo?”*. Essa reflexão é imprescindível para o jovem inversor qualificar sua invéxis, sendo necessário para isto um modo de sistematização diária diante deste autoquestionamento.

Objetivo. O presente artigo tem como objetivo apresentar a Técnica da Invexometria Diária através do Avaliador Invexométrico Diário. Essa técnica permite a autavaliação diária das próprias manifestações conscienciais de maneira rápida e objetiva. Também favorece a reflexão de como aproveitar melhor as horas do dia, priorizando aspectos de maior relevância para manutenção do mais alto nível cosmoético pessoal.

Metodologia. Foram utilizados itens do Invexograma e Conscienciograma, traçadas as equivalências entre esses itens, e feita a síntese adaptativa para viabilização da avaliação diária dos mesmos.

Aplicação. A partir do seu uso, podem ser elaboradas autoprescrições direcionadas para o melhor aproveitamento do tempo, induzindo recins. Assim, atribui maior tecnicidade à autorreflexão do jovem intermissivista, colaborando com a qualificação da sua inversão.

Estrutura. O artigo encontra-se dividido em 3 partes:

I. **Metodologia:** onde é exposto o passo-a-passo de elaboração e aplicação do instrumento;

II. **Resultados parciais:** onde a autora expõe a própria experiência com a técnica;

III. **Discussão:** onde é feito o balanço geral da técnica, confrontado os resultados com dados da literatura e expostos os ganhos e as falhas do método.

I. METODOLOGIA

Instrumento. O Avaliador Invexométrico Diário foi construído a partir de itens do Invexograma e do Conscienciograma utilizando o método descrito a seguir.

ELABORAÇÃO

Conscienciograma. O Conscienciograma propõe a avaliação da consciência a partir de 2 variáveis primárias: Holossoma – que corresponde ao nível de maturidade expressa a partir dos veículos conscienciais – e o Ego – que corresponde ao nível de maturidade expressa através dos atributos conscienciais (Vieira, 1996, p. 17). O instrumento de avaliação invexométrica diária utilizou divisão semelhante na sua metodologia, portanto estão englobadas nele a avaliação Holossomática e dos Atributos Conscienciais prioritários.

Invexograma. O Invexograma propõe a avaliação da qualidade da aplicação da técnica da inversão existencial a partir de itens prioritários da invéxis (Nonato, 2007, p. 77 a 81). Foi realizada uma síntese adaptativa de tais itens para avaliação diária. A Tabela 1 abaixo expõe de que forma foi feita essa síntese.

Preparação. A autora sugere a leitura dos dois instrumentos como forma de preparação para aplicação da técnica proposta nesse trabalho.

Acréscimos. A essa lista inicial foram acrescentados ainda três itens de acordo com necessidade pessoal da autora. Foram eles: Desassedialidade, Lazer e Checagem Holossomática. A autorreflexão referente a tais itens mostrou-se relevante para o nível evolutivo e contexto de vida em que a autora se encontra, sendo adicionados à lista posteriormente.

Tabela 1: Adaptação do Invexograma para avaliação diária

INVEXOMETRIA DIÁRIA	Invexograma (Itens prioritários da invéxis)
HOLOSSOMÁTICA: Somática Energossomática Psicossomática Mentalsomática	Soma (Somática e Sexossomática)
	Parapsiquismo (Parapsiquismo e Projeciologia)
	Autopesquisa (Autopesquisologia, Inteligência Evolutiva)
ORGANIZAÇÃO	Invexologia

	Autorganização Evolutiva (Liderança e Autossustentabilidade Financeira)
INTELECTUALIDADE	Intelectualidade (Intelectualidade e Gescon/Policarmalidade)
ASSISTENCIALIDADE	Interassistencialidade (Proexologia e Assistencialidade)
	Comunicabilidade (Cultura Pessoal e Parassociologia)

SISTEMATIZAÇÃO

Instrumento. A avaliação foi dividida em dois domínios: Intraconsciencial, que se propõe a avaliar diariamente aspectos relativos à integridade holossomática; e Extraconsciencial, que se propõe a avaliar aspectos da interrelação consciência-produtividade – assistencialidade ou, em outras palavras, atributos conscienciais.

Domínio Intraconsciencial:

1. Somática: Avalia os cuidados com o soma. A manutenção de boa saúde somática possui impacto significativo na produtividade/assistencialidade, por predispor o bom funcionamento orgânico cerebral.

2. Energossomática: Avalia o desempenho energético. O domínio energético é fundamental para o desenvolvimento homeostático do parapsiquismo, aumento do contato extrafísico com amparadores e ganho de estofo energético. Desenvolve-se nesse setor o domínio do EV, percepção de vivências parapsíquicas, o mapeamento de sinaléticas, capacitação para iscagem consciente e tenepes. Tudo isso visando ampliar o poder assistencial.

3. Psicossomática: Avalia o equilíbrio emocional e a projetabilidade. A manutenção da antiemocionalidade sadia produz estado de eutimia e pacificação íntima, condições essenciais para o desenvolvimento da desperticidade. O desenvolvimento da projetabilidade técnica também é importante para o processo evolutivo, na medida em que há uma expansão da cosmovisão pela conscin projetada lúcida.

4. Mentalssomática: Avalia o nível de autodiscernimento e ortopensenidade, fomentando a maturidade intraconsciencial quanto à cosmoética. Para isso, há o aprofundamento da autopesquisologia técnica, com elaboração do Código Pessoal de Cosmoética (CPC) e identificação dos próprios valores existenciais. Nesse contexto, há o aprimoramento do senso de

distinção, que irá nortear as escolhas conscientes em direção a um megafoco evolutivo. Devem ser realizadas, diariamente, a aplicação teática do CPC e a priorização dos valores existenciais para desenvolver a capacidade de pensenizar com linearidade. Dessa forma, a manifestação adquire maior coerência, priorização, objetividade e assertividade.

Domínio Extraconsciencial:

1. Organização: Avalia o gerenciamento das tarefas do dia, levando em conta as prioridades e a produtividade. Há o desenvolvimento do senso de responsabilização pelas escolhas, onde a conscin *toma as rédeas* da própria vida e não mais segue o fluxo passivamente, visando a autoliderança evolutiva. Envolve também autorganização, onde a conscin supera o porão consciencial e inicia o processo de ponteiro consciencial. Assim, evita dispersões e mantém o megafoco voltado para proéxis. Fomenta a maturidade quanto ao livre-arbítrio e autonomia da consciência, envolvendo diversas áreas como profissional, financeira, familiar e social. Trata-se de organizar a vida para liderar o empreendimento evolutivo da proéxis.

2. Intelectualidade: Avalia estudo, leitura e escrita. Visa a ampliação do dicionário cerebral e desenvolvimento da capacidade de concentração para assimilação de conteúdo. Dessa forma, desenvolve-se o raciocínio através da expansão de conhecimento enciclopedista e bissociação de ideias. Motiva a aplicação teática disso, através de produções tarísticas gesconográficas, fomento à pesquisa e formação de biblioteca especializada. Catalisa a identificação da própria especialidade proexológica.

3. Assistencialidade: Avalia a qualificação da própria assistência, sendo o foco da proéxis policármica. Desenvolve-se nesse setor a noção de que temos responsabilidades assistenciais e deve-se usar a bagagem de Curso Intermissivo e as novas aquisições dessa vida para desempenhar esse trabalho. Essas responsabilidades envolvem: voluntariado, onde doa-se conhecimento, habilidades e experiência sem exigir retorno; docência, onde transmite-se a verpon tarística, fazendo papel de agente retrocognitor, inspirando reciclagens e colaborando com o processo evolutivo do próximo; e gesconografias, já abordado no item anterior. É a vivência teática da Conscienciologia, expandindo esse paradigma para fora das portas das Instituições Conscienciocêntricas (ICs). Torna-se necessária, para tal, boa articulação social, conquistada através da expansão da cultura pessoal, visando a polimatia, a ampliação da capacidade de rapport universal e qualificação da assistência.

4. Desassedialidade: Avalia o traquejo durante todas as etapas do processo de assédio e desassédio. Visa desenvolver a técnica desassediadora pessoal e exercita a desassimilação

para manutenção da integridade holossomática. Além disso, visa desenvolver o sentimento maxifraternista, através da reeducação pensênica com intuito de sair do próprio ego e promover o amparo a consciências ditas assediadoras.

5. Lazer: Avalia a frequência de atividades redutoras de estresse. A liberação de substâncias pelo próprio organismo, durante período de estresse mental, pode causar dano neuronal, e dessa forma reduzir produtividade. A instituição de atividade de lazer descansa a mente e reduz esses e outros efeitos nocivos do estresse.

APLICAÇÃO

Metas. Para cada um desses itens foram elaboradas metas diárias, pessoais, possíveis de serem avaliadas de maneira rápida e objetiva, para que o instrumento não se tornasse cansativo de ser aplicado diariamente. Foram atribuídas pontuações a cada meta cumprida, possibilitando uma avaliação qualitativa e quantitativa do cumprimento das metas ao final do dia. O instrumento apresentado como exemplo, utilizado pela própria autora, encontra-se no Anexo I.

Proposta. O instrumento proposto é apenas exemplo inicial. Cabe a cada inversor, que deseje aplicar a técnica da Invexometria Diária, elaborar modelo que melhor se adeque ao próprio contexto de vida e realizar esta autoavaliação, podendo-se valer do Anexo II para tal.

Variáveis. A definição das metas deve ficar a critério do avaliador, mas estas devem ser diretas e objetivas de maneira a facilitar a aplicação do instrumento. A atribuição das pontuações a cada meta deve variar de acordo com a relevância do cumprimento da meta para o avaliador. Por exemplo, se for mais importante consolidar a prática de EVs diários do que manter a regularidade de exercícios físicos, ao primeiro, deve ser atribuída uma pontuação maior.

Resultado. A soma da pontuação dos dois domínios estaria entre 0 e 100 pontos, sendo 50 pontos atribuídos aos Aspectos Intraconscienciais e 50 aos Aspectos Extraconscienciais. O objetivo **não** é atingir 100 pontos todos os dias.

Proposta. O objetivo é não deixar nenhum item com pontuação baixa por vários dias seguidos, tentando manter uma média alta e equilibrada de todos os itens. Deve ser feita análise continuada ao longo dos dias, onde o avaliador deve observar que aspectos mantiveram menor pontuação, e concluir, ao final de uma semana, 15 dias ou um mês, quais itens precisam de maior investimento.

Balanco. O melhor período para fazer esse balanço permanece a critério do autopesquisador. Na casuística pessoal da autora, são realizadas duas análises. A primeira ao final de

cada semana, com objetivo de identificar itens defasados e corrigi-los já para próxima semana; e a segunda, ao final de um mês, onde são elaboradas autoprescrições para o mês seguinte.

Autoprescrições. Essas autoprescrições devem ser elaboradas com base nos itens que permaneceram em defasagem por maior período de tempo. Devem ser identificadas as razões para esse *déficit*, e elaborado plano terapêutico para sanar tais razões. As autoprescrições devem ser constituídas de medidas objetivas, em comandos diretos e simples.

Autenfrentamento. A efetividade do autenfrentamento pode ser mensurada observando as pontuações subsequentes dos itens que receberam investimento.

Reciclagem. A autorreflexão diária, auxiliada pelo instrumento proposto, promove antecipação da reciclagem, através de uma análise qualitativa e quantitativa das próprias manifestações conscienciais ao final de cada dia, semana e mês.

TÉCNICA

Noite. A Invexometria Diária deve ser realizada ao final do dia, de preferência pouco antes do horário de dormir.

Ambiente. O autopesquisador deve buscar local tranquilo, cujos estímulos sensoriais não comprometam sua autorreflexão.

Materiais. Devem ser utilizados os seguintes materiais: diário pessoal, Avaliador Invexométrico Diário, lápis e borracha.

Reflexão. A Invexometria tem início com o questionamento: “Você manteve o seu mais alto nível cosmoético hoje, ou poderia ter melhorado em algo?”.

Diário. A reflexão sobre essa pergunta deve ser registrada em diário pessoal, aprofundando a análise das próprias manifestações ao longo do dia.

Instrumento. Deve-se prosseguir com a análise quantitativa do próprio desempenho, utilizando o Avaliador Invexométrico Diário. Os resultados podem ser registrados na Tabela de Resultados Quantitativos, que encontra-se no Anexo III.

Quantificação. Nessa tabela deve constar a pontuação do dia para os aspectos intraconscienciais (AI) e extraconscienciais (AE) e a qualificação da checagem holossomática (CH). Os itens que receberam menor pontuação também devem ter suas iniciais registradas em parêntese na tabela. O Avaliador Invexométrico Diário e a tabela devem ser impressos e anexados ao diário pessoal.

Semana. Ao final da semana, os registros podem ser revisados para que sejam feitas

correções para semana seguinte. Os resultados podem ser registrados na Tabela de Resultados Qualitativos (Anexo III).

Mês. Ao final do mês, todos esses registros podem ser revisados novamente e os itens com menor pontuação identificados. Dessa forma, há elaboração de autoprescrições mais assertivas.

II. RESULTADOS PARCIAIS

Apresentação. Os resultados pessoais da autora estão dispostos nas Tabelas 2 e 3, acompanhados da análise referente a cada período.

Tabela 2: Apresentação de resultados parciais da Invexometria Diária aplicada pela autora em junho 2016.

SEMANAS	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
JUN – 1 ^a	AI 0* AE 0	AI 0 AE 0	AI 0 AE 0	AI 0 AE 0	AI 0 AE 0	AI 0 AE 0	AI 0 AE 0
JUN – 2 ^a	AI 4,0 (M)** AE 3,0 (A,L)	AI 3,0 (Eu, S) AE 3,5 (I,D)	AI 3,1 (E,M) AE 4,0 (O,I)	AI 3,1 (E,M) AE 3,5 (A,D)	AI 3,4 (M,S) AE 4,0 (O)	AI 0 AE 0	AI 1,4 (S,E,P) AE 2,5 (O,I,A,D)
JUN – 3 ^a	AI 0 AE 0	AI 3,7 (E) AE 3,5 (A,O)	AI 0 AE 0	AI 0 AE 0	AI 0 AE 0	AI 0 AE 0	AI 0 AE 0
JUN – 4 ^a	AI 0 AE 0	AI 4,7 (P) AE 4,7 (O)	AI 3,7 (Eu, M) AE 5,0	AI 4,5 (P) AE 5,0	AI 2,4 (E, Eu) AE 3,5 (D,O)	AI 2,7 (P,Eu) AE 3,0 (D,O)	AI 2,9 (E,P,S) AE 5,0

* Foi atribuída nota 0 para os dias em que não foi aplicada a técnica.

** Foram utilizadas as iniciais dos itens que tiveram menor pontuação.

A. Análise Semanal

1^a semana: Foi observada pouca valorização da rotina útil em função de atribuições do final do semestre na faculdade. Observou-se também desconforto holossomático, que a autopesquisadora atribuiu a falta de EVs profiláticos e aplicação de técnicas desassediadoras. Correções: valorizar a rotina útil, as técnicas desassediadoras, técnicas de mobilização energética, estudo invexológico e conscienciológico.

2ª semana: Semana dedicada à assistência de familiar com problema de saúde. Em decorrência disso, não houve espaço mental para cuidado com o soma e produção intelectual. Correções: Melhorar investimento em desassedialidade e eutimia.

3ª semana: Período de quadro gripal forte, impossibilitando manutenção da rotina.

4ª semana: Resolução do quadro gripal com retomada das atividades. Início produtivo; porém, no final da semana, a autopesquisadora apresentou dificuldades em lidar com período de contrafluxos.

B. Autoprescrição Mensal: Foi observada dificuldade de instituição da rotina para aplicação da técnica em função da desorganização pessoal diante de fatos externos. Por isso a identificação dos itens em defasagem foi comprometida. Autoprescrições: Torna-se relevante seguir a rotina pré-elaborada com mais disciplina e, durante o período de contrafluxos, aumentar investimento no EV profilático diário e ginástica energossomática antes de dormir.

Tabela 3: Apresentação de resultados parciais da Invexometria Diária aplicada pela autora em julho 2016.

SEMANAS	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
JUL – 1ª	AI 0* AE 0	AI 4,2 (P,S)** AE 3,0 (A,I)	AI 5,0 AE 5,0	AI 5,0 AE 5,0	AI 5,0 AE 5,0	Semana da Invexis	Semana da Invexis
JUL – 2ª	Semana da Invéxis	Semana da Invéxis	Semana da Invéxis	Semana da Invéxis	Semana da Invéxis	Semana da Invéxis	Semana da Invéxis
JUL – 3ª	Semana da Invéxis	Semana da Invéxis	AI 5,0 AE 3,5 (I,O)	AI 5,0 AE 4,0 (A)	AI 3,3 (EU,IM) AE 3,0 (I,D)	AI 0 AE 0	AI 0 AE 2,0 (O,I,D)
JUL – 4ª	AI 4,0 (S) AE 4,5 (O)	AI 4,5 (S) AE 4,3 (I)	AI 4,0 (S,M) AE 4,5 (L,A)	AI 3,0 (S,E,P) AE 2,5 (D,L,I)	AI 0 AE 0	AI 0 AE 0	AI 0 AE 0

* Foi atribuída nota 0 para os dias em que não foi aplicada a técnica.

** Foram utilizadas as iniciais dos itens que tiveram menor pontuação.

A. Análise Semanal

1ª semana: Houve manutenção da rotina em alto nível, obtendo repercussões pensênicas e de produtividade muito positivas.

2ª semana: Houve dedicação integral do tempo ao Curso Invexograma ocorrido em Foz do Iguaçu nesse período, com elaboração de metas e planejamentos.

3ª semana: Observou-se pouca disponibilidade assistencial em decorrência da rigidez da rotina e excesso de atividades. Houve momentos de estresse e ansiedade pelo excesso de obrigações. Essa sobrecarga causou repercussões negativas no holossoma, que respondeu com cansaço e indisposição mental. Isso comprometeu a organização e produtividade da autopesquisadora. O excesso de atividades propostas, além de não aumentar produtividade, teve efeito inverso. Correções: Redução da carga de atividades.

4ª semana: Reduziu-se a carga de atividades, porém o cuidado com o soma ainda mostra-se insatisfatório.

B. Autoprescrição Mensal: Atingiu-se a meta do mês passado de estabelecimento e cumprimento da rotina, entretanto a rotina proposta mostrou-se pouco efetiva pelo excesso de atividades e pela redução da disponibilidade assistencial. Itens mais defasados: Somática e Intelectualidade. Autoprescrições: Torna-se relevante o gerenciamento de prioridades; aumentar tempo semanal dedicado à leitura e escrita; melhorar o cuidado holossomático: melhorar alimentação, dormir cedo, fazer exercício físico e elaborar dieta alimentar; aproveitamento de TODA oportunidade assistencial, flexibilizando a rotina quando necessário; exercitar a flexibilização da rotina; adicionar ao CPC: “Ao perceber-se holossomaticamente comprometida, interrompa a atividade e faça um EV”.

III. DISCUSSÃO

Amparo. Os amparadores atuam por meio de inspirações, devendo-se manter o ambiente mental propício para acessá-las. Isso é conquistado através, principalmente, da organização holossomática, retidão cosmoética, higiene holopensênica, autorganização, intelectualidade, assistencialidade e desassedialidade.

Experiência. Quando foi possível a autora manter pontuação alta e equilibrada durante período de tempo maior que 3 dias, notou-se ampliação do contato com amparo extrafísico, percebido através de sinalética parapsíquica, repercussões pensênicas positivas, incremento na produtividade intelectual e manifestação consciencial homeostática.

Reciclagens. A aplicação da Invexometria Diária tem colaborado com a rotina de

autorreflexão da autora, identificação dos setores da vida que necessitam de maior investimento e catálise de reciclagens prioritárias.

Pessoal. Essa técnica visa, ainda, promover o desenvolvimento de vários aspectos íntimos e da vida pessoal, relevantes para invéxis, a exemplo desses 17 percebidos pela autora durante aplicação, dispostos abaixo em ordem alfabética:

01. Autoconhecimento;
02. Autoconscientização multidimensional;
03. Autocriticidade;
04. Autodesassédio;
05. Autodiscernimento;
06. Autorganização;
07. Convivialidade Sadia;
08. Cosmoética;
09. Cosmovisão;
10. Domínio das energias;
11. Intelectualidade;
12. Inteligência evolutiva;
13. Maturidade precoce;
14. Parapsiquismo;
15. Priorização e produtividade úteis;
16. Renovação ou reciclagens pessoais;
17. Retilinearidade autopensênica.

Vantagens. A aplicação do instrumento, diariamente, apresentou para autora as 15 vantagens descritas abaixo em ordem funcional:

01. Qualificação da saúde holossomática (física, energética, emocional e mental);
02. Maior disposição holossomática para produção intelectual/assistencial;
03. Maior motivação para cumprir metas;
04. Proficiência da desassedialidade;
05. Consolidação do hábito dos EVs;
06. Aumento da lucidez durante projeções espontâneas;
07. Manutenção da ortopenidade compatível com nível evolutivo pessoal;
08. Identificação/consolidação de reciclagens prioritárias;
09. Melhor aproveitamento das horas do dia;

10. Consolidação da auto-organização;
11. Maior agilidade no cumprimento de metas;
12. Desenvolvimento da intelectualidade;
13. Qualificação das relações interconscienciais;
14. Otimização da produtividade e assistencialidade;
15. Elaboração de rotina útil visando manter média alta e equilibrada dos itens.

Dificuldades. Apesar das vantagens, houve algumas dificuldades na instauração da rotina necessária para a técnica, principalmente durante o período de adaptação inicial. Criar o hábito da autorreflexão diária mostrou-se tarefa desafiante, porém, compensadora.

Trafares. É necessária a superação de alguns traços que comprometem a aplicação da técnica, ao modo dos 6 principais descritos abaixo, em ordem alfabética:

1. Comodismo;
2. Desorganização;
3. Impaciência;
4. Indisciplina;
5. Preguiça;
6. Procrastinação.

Ajustes. Foram elaboradas várias versões do instrumento, antes de ser definida a versão atual. Os ajustes demandaram tempo de “aplicação teste” de 1 mês, até ser definida a metodologia exposta neste artigo, e ainda assim o instrumento não se apresenta finalizado. É necessário tempo maior para adequação do mesmo ao contexto de vida e aprofundamento dos itens do Invexograma.

Falhas. A principal limitação da técnica está na objetividade da avaliação, que apesar de ser elemento facilitador, traz algumas desvantagens, a exemplo de pequenas nuances de melhora ou piora não serem detectadas pela objetividade das perguntas.

Consciência. “A consciência é excessivamente complexa. É impraticável empregar métodos avaliativos simples e rápidos que sejam completos” (Vieira, 1996, p. 30). Por isso, a proposta da técnica da Invexometria Diária não é avaliar a consciência de maneira aprofundada e completa. Propõe-se apenas estimular uma autorreflexão, a partir da avaliação do emprego do próprio tempo e de como seria possível aproveitá-lo melhor.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Evolução. A técnica da Invexometria Diária demonstrou-se enquanto um auxiliar efetivo para a conscin inversora identificar e manter seu mais alto nível cosmoético, através do melhor aproveitamento do seu tempo.

Instrumento. O instrumento proposto é apenas exemplo inicial, cabendo a cada inversor que deseje aplicar essa técnica, elaborar um modelo que melhor se adeque ao próprio contexto de vida.

Conclusão. O Avaliador Invexométrico Diário mostrou-se ferramenta prática, rápida e eficiente para uso diário. Utilizando-se de análise quantitativa e qualitativa das próprias manifestações conscientes, promove autorreflexões catalisadoras de recins. Assim, demonstrou ser estratégia útil na qualificação da invéxis.

REFERÊNCIAS

1. **Nonato**, Alexandre; *Balancos dos Primeiros Resultados do Invexograma*; Artigo; Conscientia; Revista; Trimestral; Vol. 13; N. 2; 3 enus.; 4 tab.; 5 refs.; 1 anexo; Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Junho, 2009; páginas 101 a 123.
2. **Idem**; et al.; *Inversão Existencial: Autoconhecimento, Assistência e Evolução desde a Juventude*; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2011, páginas 22 e 209.
3. **Idem**; *Invexograma: Auto-Avaliação da Invéxis*; Artigo; Conscientia; Revista; Trimestral; Vol. 11; N. 6; Suplemento 2; 3 enus.; 1 tab.; 6 refs.; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Brasil; Julho, 2007; páginas 77 a 81.
5. **Vieira**, Waldo; *Conscienciograma: Técnica de Avaliação da Consciência Integral*; 344 p.; 100 folhas de avaliação; 2.000 itens; 4 índices; 11 enus.; 7 refs.; glos. 282 termos; 150 abrevs.; alf.; 21 x 14 cm; br. Instituto Internacional de Projeciologia (IIPC); 1996.
6. **Idem**; *Enciclopédia da Conscienciologia*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo / CEAEC; 772 p.; abrevs.; 1 biografia; 1 CD-ROM; 240 contrapontos; cronologias; 35 E-mails; 4 endereços; 961 enus.; estatísticas; 2 filmografias; 1 foto; 240 frases enfáticas; 5 índices; 574 neologismos; 526 perguntas; 111 remissiologias; 12 siglas; 12 sites; 15 tabs.; 6 técnicas; 201 refs.; 1 apênd.; alf.; estrang.; geo.; ono.; tab.; 28 x 21 x 4 cm; enc.; Ed. Protótipo; Avaliação das Tertúlias; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC) & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2006; Verbete: Meganível da Autoconsciência.

ANEXO I

ASPECTOS INTRACONSCIENCIAIS (Total: 50 pontos)		
Você manteve seu mais alto nível cosmoético hoje?		
1. SOMÁTICA (Total 10 pontos)		
Itens	Metas	Pontuação
Alimentação	Saudável? Seguiu dieta?	2
Hidratação	1 L por dia?	2
Horas de Sono	7 hrs por dia?	2
Exercício Físico	3x semana?	2
Sinergismo com companheiro	- Afetividade? - Brigas hoje? (-1) - Produção conjunta? (+1)	2
2. ENERGOSSOMÁTICA (Total 10 pontos)		
Itens	Metas	Pontuação
Evs	20 por dia?	4
Técnicas de Mobilização Energética	3x na semana?*	2
Chacras sem Bloqueios	Possuo algum bloqueio? Faça o desbloqueio.	2
Experiências parapsíquicas	Observei alguma relevante hoje?	2
3. PSICOSSOMÁTICA (Total 10 pontos)		
Itens	Metas	Pontuação
Eutímia	Mantive?	6
Técnica Projetiva	1 x na semana?*	2
Projetividade	Mantive lucidez durante projeção?	1
Projeciografia	Fiz relato escrito de experiência projetiva?	1
4. MENTALSSOMÁTICA (Total 20 pontos)		
Itens	Metas	Pontuação
Cosmoética	- Obedeci cláusulas do meu CPC? - Mantive higiene consciencial?	7
Valores Existenciais	- Priorizei meus valores hoje? Ou me deixei levar pela mesologia? - Me mantive no caminho para completar minhas metas evolutivas ou desviei? - Fiz bom uso de meus trafores?	7

Reciclagens	- Promovi alguma reciclagem? - Autoconhecimento: descobri algo novo sobre mim? - Demonstrei algum tráfago hoje? (-1 pt)	3
Interesses Qualificados	- Perdi tempo com lixo mental hoje?	3

Checagem Holossomática: Ótima/ Boa/ Regular/ Ruim		

ASPECTOS EXTRACONSCIENCIAIS (50 pontos) Você manteve seu mais alto nível cosmoético hoje?		
Itens	Metas	Pontuação
ORGANIZAÇÃO	- Cumprimento de rotina útil pré-estabelecida? - Cumprimento de metas prioritárias? - Obedeci minha hierarquia de valores? - Vivenciei momentos de dispersão hoje?	10
INTELECTUALIDADE	- Estudo autodidático? - Leitura útil? - Produção escrita artística? - Raciocínio: sou capaz de estabelecer relação entre dois conceitos novos?	10
ASSISTENCIALIDADE	- Docência: Apliquei a tarefas hoje? - Contribuí com processo evolutivo de alguém? - Voluntariado: fiz algo positivo pelo próximo sem visar retorno? - Ampliação cultural: expandi um pouco mais minha cultura hoje?	10
DESASSIDIALIDADE	- Percebi o assédio e lidei bem com ele? - Aplicação de técnica pessoal autodesassediadora? - Consegui fazer a desassim? - Exteriorização assistencial?	10
LAZER	- Afetividade? - Socialização? - Distração?	10

Poderia ter melhorado em algo?		

***Nota:** As metas que são avaliadas por frequência na semana podem ser contabilizadas se naquela semana foi separado e cumprido um horário para as mesmas. Uma pontuação positiva é válida por 2 dias (se a frequência proposta for 3x/semana) ou 7 dias (se a frequência proposta for 1x/semana). Exemplo: Foram instituídos horários de exercício físico Terça, Quinta e Sábado. Segunda, Quarta, Sexta e o Domingo recebem a pontuação total caso seja cumprido essa rotina semanal. Porém, para cada um dia faltado, dois dias receberão 0.

ANEXO II

ASPECTOS INTRACONSCIENCIAIS (Total: 50 pontos)		
Você manteve seu mais alto nível cosmoético hoje? (Registrar reflexões em diário pessoal)		
1. SOMÁTICA (Total 10 pontos)		
Itens	Metas	Pontuação
2. ENERGOSSOMÁTICA (Total 10 pontos)		
Itens	Metas	Pontuação
3. PSICOSSOMÁTICA (Total 10 pontos)		
Itens	Metas	Pontuação
4. MENTALSSOMÁTICA (Total 20 pontos)		
Itens	Metas	Pontuação
Checagem Holossomática: Ótima/ Boa/ Regular/ Ruim		

ASPECTOS EXTRACONSCIENCIAIS (50 pontos)		
Você manteve seu mais alto nível cosmoético hoje? (Registrar reflexões em diário pessoal)		
Itens	Metas	Pontuação
ORGANIZAÇÃO	- - - -	
INTELECTUALIDADE	- - - -	
ASSISTENCIALIDADE	- - - -	
DESASSEDIALIDADE	- - -	
LAZER	- - -	
Total		

Poderia ter melhorado em algo? (Registrar percepções em diário pessoal)		

ANEXO III**TABELA DE RESULTADOS QUANTITATIVOS**

SEMANAS	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
MÊS – 1ª	AI – CH- AE –						
MÊS– 2ª	AI – CH- AE –						
MÊS– 3ª	AI – CH- AE –						
MÊS – 4ª	AI – CH- AE –						

TABELA DE RESULTADOS QUALITATIVOS

OBSERVAÇÕES:
1ª Semana:
2ª Semana:
3ª Semana:
4ª Semana:
PRESCRIÇÕES DO MÊS - - - -