

Artigo Original

Técnica de Autoavaliação do Pensene-Padrão

Standard-Thosene Self-Evaluation Technique

Técnica de Autoevaluación del Pensene-Padrón

Paulo Battistella*

* Doutorando em Ciências da Computação. Voluntário do Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC).

paulo.eduardo.battistella@gmail.com

Palavras-chave

Análise
Autopensenedade
Qualificação
Reciclagem autopensênica

Keywords

Analysis
Qualification
Self-thosenicity
Self-thosenic recycling

Palabras-clave

Análisis
Autopensenedad
Cualificación
Reciclaje autopensênica

Resumo:

O presente artigo propõe uma técnica de autoavaliação do pensene-padrão, a qual visa oferecer uma ferramenta de avaliação pessoal dos pensamentos, sentimentos e das energias (pensenes). O método empregado no artigo é fundamentado na seção *Pensenedade* do tratado *700 Experimentos da Conscienciologia* e no artigo *Continuismo Consciencial nas 24 horas*. Ao aplicar a técnica, o pesquisador pode vislumbrar o funcionamento dos próprios pensenes (autopensene) e dos pensenes externos à consciência (xenopensene). A técnica possui três fases: a primeira, com duração de 30 dias correspondente à anotação dos pensenes-padrão, a segunda fase com duração de 15 dias correspondente à análise e a terceira fase com duração de 5 dias correspondente à conclusão da autopesquisa. Por meio da técnica o pesquisador pode obter maior nível de autoanálise e autoconhecimento.

Abstract:

The present article proposes a Standard-thosene self-evaluation technique, which seeks to offer a thoughts personal evaluation tool, feelings and energies (thosenes). The employed method in the article is based in the section Thosenecity of the treaty *700 Experiments of Conscienciologia* and in the article *Consciencial Continuity in 24 hours*. When applying the technique, the researcher can glimpse the mechanism of its own thosenes (self-thosene) and of the thosenes external to the consciousness (xenothosene). The technique possesses three phases, the first with duration of 30 days correspondent to the annotation of the Standard-thosene, the second phase with duration of 15 days correspondent to the analysis and the third phase with duration of 5 days correspondent to the conclusion of the self-research. Through the technique the researcher can obtain larger self-analyses and self-knowledge levels.

Resumen:

El presente artículo propone una técnica de autoevaluación del pensene-padrón, el cual procura ofrecer una herramienta de evaluación personal de los pensamientos, sentimientos y energías (pensenes). El método empleado en el artículo es fundamentado en la sección *Pensenedad* del tratado *700 Experimentos de la Conscienciología* y en el artículo *Continuismo Consciencial en las 24 horas*. Al aplicar la técnica, el investigador puede vislumbrar el funcionamiento de los propios pensenes (autopensene) y de los pensenes externos a la consciencia (xenopensene). La técnica posee tres fases, la primera con duración de 30 días correspondiente a la anotación de los pensenes-padrón, la segunda fase con duración de 15 días correspondiente al análisis y la tercera fase con duración de 5 días correspondiente a la conclusión de la autoinvestigación. Por medio de la técnica el investigador puede obtener mayor nivel de autoanálisis y autoconocimiento.

Artigo recebido em: 01.02.2011.

Aprovado para publicação em: 23.12.2013.

INTRODUÇÃO

Contexto. O artigo apresenta uma técnica aplicada pelo autor para avaliar e qualificar a pensenidade ao longo do dia. A mesma foi aplicada em 2006, quando iniciou o voluntariado no Instituto Internacional de Projeiologia e Conscienciologia (IIPC).

Objetivo. Este trabalho tem como objetivo propor uma técnica de autoavaliação do pensene-padrão, para permitir o autoconhecimento e a qualificação da pensenidade.

Justificativa. Esta autopesquisa justifica-se pela necessidade de manter um pensene-padrão qualificado, lógico, maduro e com discernimento no dia a dia.

Método. Para organizar o artigo, o autor utilizou a experiência pessoal e os resultados da elaboração, aplicação e desenvolvimento da *técnica da autoavaliação do pensene-padrão*, após realizar a fundamentação teórica da seção 19 – *Pensenidade* do tratado *700 Experimentos da Conscienciologia* (VIEIRA, 1994, p. 388 a 402) e do artigo *Continuismo Consciencial nas 24 horas* (GROHS, 2006, p. 101 a 110).

Estrutura. O artigo está estruturado da seguinte forma: a) Seção I – *Histórico da pesquisa*: contextualiza a pesquisa do autor; b) Seção II – *Pensenidade*: conceituação conscienciológica sobre o pensene; c) Seção III – *Técnica Proposta*: procedimentos para aplicação da *técnica de autoavaliação do pensene-padrão*; d) Seção IV – *Estudo de Caso*: a casuística do autor ao aplicar a técnica.

I. HISTÓRICO DA PESQUISA

Histórico. Ao iniciar o voluntariado no IIPC em 2006, o autor apresentou saturação na forma de pensar, sentir e agir. Este período foi caracterizado por altos e baixos emocionais, rumações mentais e dispersão pensênica. Ao aplicar a técnica, identificou significativa evolução na qualidade pensênica e na organização mental.

Saturação. A saturação era relacionada ao *boavidismo*, hedonismo do *surfe*, falta de um relacionamento estável, falta de experiência profissional e, principalmente, a manifestação consciencial imatura. Este período iniciou em 2004 e teve pico máximo em 2005 no último ano de faculdade.

Metas. Em 2006, com 24 anos o autor saiu da casa dos pais, foi morar em outra cidade e foi contratado por uma empresa de tecnologia. Nesse período, havia duas metas prioritárias: investir na carreira profissional e iniciar o voluntariado no IIPC.

Paradigma. Na época ficou incontestável a necessidade de mudança entre o paradigma intrafísico, baseado no hedonismo, para o paradigma sustentado pela holomaturidade (Consciencial).

Início. Porém, entendia que a quebra de paradigma levaria tempo, mas para iniciar o processo naquela ocasião, estipulou o período de autopesquisa de 50 dias. Esses 50 dias correspondem ao período de realização da *técnica da autoavaliação do pensene-padrão*.

Autenticidade. Na busca pela vivência do paradigma consciencial, foi necessário realizar uma reciclagem intraconsciencial para manifestar-se de maneira autêntica. Um exemplo de mudança de paradigma foi a busca pela autenticidade com as pessoas.

Reciclagens. Considerando que a quebra de paradigmas está baseada nas reciclagens intraconscienciais e principalmente nas reciclagens autopensênicas, julga-se pertinente avaliar os pensamentos, sentimentos e energias quanto à coerência multidimensional, multiexistencial, holossomática, cosmoética e universalista da consciência.

ECP1. Ainda em 2006, o autor participou pela primeira vez do curso *Extensão em Conscienciologia e Projeziologia I* (ECP1) da grade curricular do IIPC, onde se ressaltou a necessidade de qualificação pensênica para a realização de trabalhos assistenciais de ponta. Ou seja, compreendia que seria necessário trabalhar a intraconsciencialidade para depois fazer assistência qualificada para outras consciências.

Sugestão. Em 2010, ao participar novamente do ECP1, alguns alunos apresentaram a mesma demanda de qualificação da pensenidade, então o autor sugeriu a aplicação da técnica descrita no presente artigo. No curso, tanto os alunos quanto os professores solicitaram a escrita de um artigo com detalhes das etapas desta técnica.

Dedicação. Portanto, o presente artigo é dedicado aos novos alunos de Conscienciologia que identificam em sua autobiografia a necessidade de qualificação autopensênica.

II. PENSENIDADE

Pensene. Segundo Vieira (2007, p. 208), “o pensene é a unidade de manifestação prática da consciência, segundo a Conscienciologia, considerando o pensamento ou a ideia (concepção), o sentimento ou a emoção, e a energia consciencial em conjunto, de modo indissociável”.

Pesquisa. A pesquisa dos pensenes é uma forma abrangente, completa e prática para pesquisar a Consciência. Vieira (1994, p. 392) complementa que o pensene reúne todos os egos e inteligências pessoais num ato único.

Conscienciologia. Para a Conscienciologia, o pensene possui relação direta com o holossoma (veículos de manifestação da consciência), no qual um pensamento gerado no mentalsoma produz um sentimento que reflete no psicossoma e gera uma ação no energossoma e/ou no soma.

Padrão. O pensene-padrão é a forma habitual, predominante e evidente dos pensamentos, sentimentos e energias da consciência intrafísica (conscin) ou da consciência extrafísica (consciex).

Qualidade. A qualidade dos pensenes é influenciada diretamente pelo padrão de pensamento, sentimento e energia que empregamos (autopensenes) e pelos pensamentos, sentimentos e energias de outras consciências e dos ambientes em que interagimos (xenopensenes).

Autopensene. O autopensene é a pensenidade da própria consciência, que pode ser sadio ou patológico.

Xenopensene. O xenopensene é o pensene externo à consciência, que pode ser de outras consciências (intrafísicas ou extrafísicas) ou de ambientes (intrafísicos ou extrafísicos).

Seriéxis. A qualidade autopensênica também tem relação direta com as vidas humanas progressas ou seriéxis (série existencial). Através da seriéxis lapidamos a própria *fôrma holopensênica*.

Fôrma. A fôrma holopensênica é “a estrutura elaborada pela autopensenidade da consciência por intermédio de várias vidas humanas consecutivas e, portanto, de múltiplas somas, com experiências desenvolvidas no mesmo local intrafísico, seja de modo breve ou prolongado” (VIEIRA, 2003, p. 213).

Holopensenograma. No processo evolutivo da conscin pré-serenona é necessário avaliar de forma técnica os autopenenes, a fim de acelerar a própria evolução. A ferramenta, que visa esse processo, chama-se holopensenograma. “análise, avaliação, cálculo, definição, estabelecimento, explicitação e mensuração minuciosa da atmosfera pensênica ou ambiente intrafísico fixador do conjunto de pensenes agregados ou consolidados, seja da conscin apenas ou de todo o grupo evolutivo” (VIEIRA, 2012, p. 4.543).

Alternativa. Carvalho (2011, p. 92) propõe um método para estudo da pensenidade. Este trabalho é uma alternativa diferente à técnica proposta de autoavaliação do pensene-padrão.

III. TÉCNICA PROPOSTA

Definição. A *técnica de autoavaliação do pensene-padrão* é o procedimento técnico de avaliação da autopenenidade realizado pela própria consciência, permitindo identificar o pensene-padrão no dia a dia do pesquisador.

Sinonímia: 1. Avaliação da autopenenidade padrão. 2. Estrutura autopenênica avaliada no dia a dia. 3. Autopesquisa da fôrma holopensênica.

Antonímia: 1. Avaliação da heteropenenidade. 2. Avaliação dissociável dos pensamentos, sentimentos ou energia. 3. Avaliação psicológica dos pensamentos.

Fases. A técnica está dividida em três fases, assim definidas:

1. **Fase 1.** A primeira é a fase de anotações dos pensenes ao longo do dia, registrando-se todos os pensenes relevantes ou que chamam a atenção.

2. **Fase 2.** A segunda é a fase de análise das anotações, na qual o pesquisador busca analisar as informações da primeira fase.

3. **Fase 3.** A terceira é a fase da conclusão da técnica, na qual o pesquisador busca sintetizar as ideias principais da anotação e da análise.

Tempo. A primeira fase possui a duração de 30 dias, a segunda fase engloba a duração de 15 dias e a terceira fase cinco dias. Ao total são 50 dias de autopesquisa focados na qualificação do pensene-padrão.

Consciencialidade. A técnica proposta está fundamentada no paradigma consciencial, permitindo com isso avaliar a consciência de forma holossomática, multidimensional e multiexistencial.

Método. A seguir são apresentadas as três fases propostas.

FASE DE ANOTAÇÕES

Descrição. A primeira fase corresponde ao período de anotações dos pensenes-padrão ao longo do dia. O ideal é anotar tudo que chama a atenção, em casos nos quais são necessários maiores detalhes, é importante ter à mão papel e caneta.

Otimizações. A rigor a técnica não possui pré-requisitos, porém são recomendadas as seguintes nove otimizações, organizadas em ordem alfabética:

1. **Anotações.** O ideal é utilizar o *notebook* para realizar as anotações. Contudo, um caderno oferece os requisitos mínimos para a autopesquisa.

2. **Auto-organização.** Organizar um ambiente onde não seja incomodado no momento das anotações.

3. **Autopesquisa.** Ter sempre em mãos papel e caneta para anotar percepções do dia a dia que merecem maior nível de detalhamento.

4. **Autorreflexão.** Manter conexão com os amparadores, principalmente nos momentos de escrita e reflexão.

5. **Bioenergias.** Mobilizar as energias no ambiente para promover a blindagem energética.

6. **Continuidade.** Se começar a técnica, não desistir, vale o esforço de continuar até o fim, pois ela também é uma forma de autossuperação por intermédio de uma análise mais atenta do próprio microuniverso consciencial.

7. **Estado vibracional.** No período de realização da técnica, o pesquisador busca intensificar o estado vibracional (EV) para ter maior lucidez e visão multidimensional dos fatos e parafatos analisados.

8. **Evitações.** Evitar melindres, vergonha ou autoculpa, pois o objetivo da técnica é trazer à tona informações pessoais que passam despercebidas ou que demonstram ações autocorruptas.

9. **Trafor.** No período de anotações é interessante buscar uma abordagem traforista (positiva) dos fatos e parafatos.

Dicas. A técnica pode ser dividida nesta fase em três momentos: manhã, tarde e noite. Desta forma o pesquisador pode verificar as oscilações pensênicas nos três períodos e pode favorecer a organização dos registros.

Manhãs. No período da manhã, é necessário considerar o estado pensênico ao acordar. E também anotar os sentimentos e os pensamentos ocorridos na manhã para verificar oscilações ao longo do dia. Anotar como foi o percurso de casa ao trabalho e como foi este período no local de trabalho.

Tardes. Verificar as modificações das emoções no período da tarde. Qual o nível de relacionamento com os funcionários da empresa onde trabalha? Se os pensamentos estão mais organizados ou desorganizados que na parte da manhã? E se o pesquisador se encontra em estado consciencial de equilíbrio ou desequilíbrio?

Noites. À noite é necessário organizar um horário para fazer as anotações buscando anotar no caderno ou *notebook* todas as informações relevantes sobre os pensenes nos três períodos: manhã, tarde e noite.

Exemplo. Veja a seguir três situações práticas que ocorreram com o autor nas quais as anotações em três momentos do dia auxiliaram na autopesquisa, contudo, tais situações listadas são exemplos que chamam a atenção por tratar de efeitos evidentes da falta de autoavaliação dos pensenes-padrão:

1. **Manhã.** Ao levantar, tomar banho e tomar café era hábito anotar os primeiros pensamentos do dia. O fato implicou na autoidentificação de situações em que as ruminações mentais de problemas vivenciados no dia anterior estavam presentes no primeiro momento ao acordar.

2. **Tarde.** Havia situações no trabalho nas quais os mecanismos de defesa do ego, tanto do autor quanto dos colegas de trabalho ficaram evidentes. Contudo, não existia autocrítica e discernimento para compreender tais fatos. Por meio das anotações, tais mecanismos conscienciais começaram a fazer parte do universo de pesquisa promovendo com o tempo a eliminação daqueles mecanismos por parte do autor.

3. **Noite.** À noite, ao realizar as últimas anotações antes de dormir, ocorreram situações que era evidente a falta de desassimilações energéticas e que influenciaria no processo pensênico do outro dia, e os momentos de maior limpeza pensênica que influenciaria no equilíbrio pensênico para o próximo dia.

Duração. Esta fase possui a duração de 30 dias. Ela foi idealizada principalmente no artigo *Continuismo Consciencial nas 24 horas* (GROHS, 2006, p. 101), no qual se propõe a duração de uma semana. Diante da saturação pensênica identificada pelo autor em 2006 e comentada no início do artigo, optou-se por expandir para o total de 4 semanas (ou 30 dias) o período de anotações e realizar a análise dos fatos após essa fase.

FASE DE ANÁLISE

Descrição. A segunda fase corresponde à análise das anotações. Ela inicia após a primeira fase e possui a duração máxima de 15 dias. Nessa fase é relevante ter autocrítica, lógica e racionalidade analítica.

Organização. Recomenda-se que a análise seja dividida em quatro grupos correspondendo às semanas de um mês. Com isso, são organizadas nos grupos as informações prioritárias, e retiradas do texto as situações repetidas ou superficiais.

Informação. Ao final desta análise será possível verificar uma listagem de várias informações de extrema importância para o autoconhecimento.

Autoconhecimento. O conhecimento pessoal, nesse caso, começa a ser aprofundado e permite ao pesquisador propor novas técnicas para solucionar os problemas identificados ao longo da primeira fase ou também identificar traços pessoais positivos que não são valorizados ou reconhecidos.

Grupos. No final da fase será possível ter quatro grupos de informações nos quais a visão de conjunto será ampliada, não mais em um dia como ocorre na primeira fase, mas em quatro semanas ficando evidentes os altos e baixos emocionais, o domínio ou não de situações do dia a dia, a realização ou não da assim (assimilação simpática das energias) e desassim (desassimilação simpática das energias). E o mais importante, permite identificar a própria manifestação diante dos gargalos evolutivos, evidenciando como ocorrem os movimentos para autossuperação.

Visão. A visão de conjunto oferecida pela fase de análise, por exemplo, permite ao professor de Conscienciologia iniciante identificar o holopensene padrão de um curso que ele está ministrando, as necessidades dos alunos a serem trabalhadas, a necessidade de maior autodomínio do estado vibracional.

Exemplo. Outro exemplo é a percepção dos efeitos sadios na pensenização desde a inscrição em um curso de campo energético como o *Extensão em Projeiologia e Conscienciologia 2* (ECP2), até os efeitos sadios percebidos após o curso. Ou seja, a autoavaliação dos pensenes-padrão acaba fazendo parte da auto-pesquisa por trazer maior autoconhecimento a curto, médio e longo prazo.

Gargalos. Para o autor, a superação dos gargalos evolutivos é de extrema importância, uma vez que se encontra na fase preparatória da vida. Dessa forma, é possível avaliar se a superação deles está ocorrendo.

Vivência. Por exemplo, eis 4 principais gargalos vivenciados pelo autor dispostos em ordem alfabética:

1. **Dupla evolutiva.** Identificação da necessidade da formar uma dupla.

2. **Energias.** Domínio das energias.
3. **Profissão.** Busca por uma carreira profissional na área de formação acadêmica.
4. **Projeção lúcida.** Domínio da projetabilidade lúcida.

FASE DE CONCLUSÃO

Descrição. A terceira e última fase com duração de no máximo 5 dias, corresponde ao fechamento das principais ideias e entendimentos obtidos ao longo dos períodos de anotação e análise.

Pressão. Nessa fase é importante descrever as reações em momentos de pressão holopensênica e quais foram as ações para superá-las.

EV. Por exemplo, no caso do autor ao identificar no caminho de casa até o trabalho um ambiente de pressão holopensênica, o estado vibracional era utilizado para desassimilar as ideias antagônicas. E ao chegar no trabalho o EV era utilizado para identificar se houve a eliminação dos pensenes antagônicos.

MDE. Descrever o funcionamento dos mecanismos de defesa do ego (MDE) identificados, e elaborar as posturas necessárias para evitá-los.

Fôrma. Para buscar maior autoconhecimento é necessário detalhar a fôrma holopensência pessoal.

Nota. Definir uma nota para avaliar o nível do seu estado vibracional. E também verificar quais são os pontos necessários para qualificação da Assim e Desassim.

Trafor. Descrever o(s) trafor(es) identificado(s) durante o período de anotação e análise.

Padrão. No final dessa fase é importante descrever de modo claro o pensene-padrão definindo qual o pensamento, o sentimento e a energia predominante.

Reflexão. Nessa fase o pesquisador pode elaborar outros itens para ampliar a reflexão quanto à autopen-senidade.

IV. ESTUDO DE CASO

ECP1. A *técnica de autoavaliação do pensene-padrão* foi aplicada após o curso ECP1 no ano de 2006 ao iniciar o voluntariado no IIPC em Florianópolis, Santa Catarina, Brasil.

Período. A pesquisa foi realizada nos meses de setembro e outubro de 2006.

Motivação. Os principais motivos para iniciar o voluntariado foi o momento de transição da graduação para área profissional, quando ampliou o sentimento de realizar algo, além de projetos intrafísicos, somados a experimentações das projeções conscientes lúcidas, sendo algumas confirmadas intrafísicamente. Nesse curso, o autor verificou a necessidade de qualificação da autopen-senidade.

Motivação. A motivação principal da pesquisa foi qualificar o padrão de pensenidade ao longo do dia.

Lista. A seguir são apresentados em ordem alfabética, oito resultados adquiridos ao aplicar a técnica:

1. **Amparador.** Foram identificados os efeitos na pensenidade ao entrar em contato com a psicofera do amparador, sendo caracterizada por ideias novas, visão ampla sobre problemas do dia a dia e o equilíbrio pensênico instalado rapidamente.

2. **Bioenergias.** Através da pesquisa cresceu a necessidade de trabalhar com as energias e dominar o EV para ser um recurso de assistência, de autodefesa e de limpeza pensênica.

3. **Competição.** Na empresa foi trabalhado o processo da competição com os colegas; para isso o autor não participou de discussões para defender a razão, nas quais surgiam os mecanismos de defesa do ego.

4. **Dupla evolutiva.** Foi identificada a necessidade de investimento na formação de uma dupla evolutiva.

5. **Manhã.** Em algumas manhãs, foi identificado pensenes do dia anterior que tomavam conta do holopense nos primeiros 10 minutos do dia, sendo necessária a instalação do Estado Vibracional e concentração nas metas do dia.

6. **Projeção.** Na última semana da primeira fase, o autor rememorou algumas projeções semiconscientes em conjunto com amparadores realizando assistência.

7. **Reforma.** No início da técnica, o apartamento onde morava estava deteriorado, o que prejudicava a manutenção da lucidez e a satisfação de habitar o local. No final da pesquisa foi iniciada a reforma dele, melhorando o conforto e o holopense.

8. **Rotinas.** De maneira prática foi modificada e otimizada a rotina, por exemplo, nas manhãs antes de pegar ônibus foi criado o hábito de leitura, ou durante a noite, foi priorizado o trabalho com as energias para eliminar a ruminação mental do dia a dia.

Resultados. Na pesquisa realizada em 2006, foi possível identificar fatores intraconscientes que influenciaram na pensenidade prejudicando a concentração mental e auxiliou na identificação dos maus hábitos e rotinas inúteis do dia a dia. Os resultados foram apresentados em Seminário de Pesquisa no IIPC de Florianópolis.

Fatores. Os fatores identificados como processos intraconscientes a serem aplicados foram: ter visão traforista ao realizar a autoavaliação. E ao perceber resíduos de pensenes antagônicos era necessário modificar a marcha mental e utilizar o EV para dar sustentação à mudança de ideia.

Padrão. Contudo, o autor identificou que ao apresentar um posicionamento coerente nos grupos e priorizar rotinas úteis o padrão de pensenização se apresentou mais qualificado e equilibrado. Os altos e baixos emocionais recorrentes no início da autopesquisa se tornaram menos oscilantes e instáveis.

CONCLUSÃO

Pensenidade. A proposta do artigo apresenta uma técnica de autoavaliação baseada na Conscienciologia para promover o autoconhecimento do pesquisador por intermédio das anotações e análises da autopensenidade ao longo do dia.

Período. A técnica permite a exaustividade na autopesquisa por sugerir 30 dias de anotações, 15 dias de análise e mais 5 dias para elaborar as conclusões.

Intraconsciential. Por meio das anotações e análises, é possível identificar o *modus operandi* da pensenidade e propor rotinas e hábitos equilibrados para o dia a dia. Ou seja, será possível identificar o mecanismo de pensenização de maneira intraconsciential.

Interconsciential. Com a aplicação da técnica, o pesquisador pode identificar fatores interconscientes influenciando a forma de pensar, sentir e agir, como as influências das pressões holopensênicas.

Qualidade. Por meio da técnica é possível qualificar a autopenalidade, a qual exige autorreflexão constante, registro de situações ocorridas, autovigilância da pensenidade, autocrítica sobre os tipos de pensamentos, sentimentos e energias manifestadas, e autoavaliação das condições energéticas.

Pensene-padrão. A partir do momento em que se identifica o próprio padrão de pensenidade, é possível verificar as mudanças sadias ou doentias do holopensene ao longo do dia.

Autoconhecimento. E também o pesquisador consegue aprofundar o autoconhecimento. Mas para isso ocorrer, é necessária a proposição de soluções efetivas para os problemas identificados na autopenalidade.

Soluções. As soluções propostas podem ser classificadas como recursos técnicos ou ferramentas evolutivas que são aplicadas de modo satisfatório dentro do microuniverso consciencial.

Ferramentas. São exemplos de recursos técnicos ou de ferramentas evolutivas os cursos de Conscienciologia, mudança de hábitos ou rotinas, desenvolvimento da tridotação consciencial (intelectualidade-parapsiquismo-comunicabilidade), e o contato, pela própria consciência, com os amparadores, que são consciências extrafísicas técnicas que permitem por meio da cosmovisão realizarem assistências pontuais e cosmoéticas ao assistido.

REFERÊNCIAS

1. **Carvalho, Juliana;** *Pensenograma: Proposta de Método para Estudo da Pensenidade*; Artigo; *Conscientia*; Revista; Trimestral; V. 15; N. 1; 10 enus.; 8 refs.; 1 tabela; 1 apêndice; Foz do Iguaçu, PR; Janeiro-Março, 2011; páginas 92 a 104.
2. **Grohs, Simone;** *Continuismo Consciencial nas 24 Horas*; Anais da IV Jornada de Autopesquisa Conscienciológica; Florianópolis, SC; 21-23.04.06; *Journal of Conscientiology*; Revista; Trimestral; Vol. 8; N. 31 S; 5 enus.; 6 refs.; London; UK; 2006; páginas 101 a 110.
3. **Vieira, Waldo;** *Enciclopédia da Conscienciologia*; 9.000 p.; 7ª Ed. Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2012.
4. **Idem;** *700 Experimentos da Conscienciologia*; 1.058 p.; 700 caps.; 147 abrevs.; 600 enus.; 8 índices; 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 (IIP); Rio de Janeiro, RJ; 1994; páginas 388 a 402.
5. **Idem;** *Homo sapiens reurbanisatus*; 1.584 p.; 479 cap.; 139 abrevs.; 40 ilus.; 7 índices; 102 sinopses; glos. 241 termos; 7.655 refs.; alf.; geo.; ono.; 29 x 21 x 7 cm; enc.; 3ª Ed. Gratuita; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Consciência (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2003; página 213.
6. **Idem;** *Homo sapiens pacificus*; 1.584 p.; 413 cap.; 403 abrevs.; 40 ilus.; 7 índices; 102 sinopses; glos. 241 termos; 9.625 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; 2007.