

# Autodesassedialidade Cosmoética pela Autopensenidade

Cosmoethics Self-Deintrusion through Self-Thoseness

Auto-Desasedialidad Cosmoética a través de la Auto-Pensenidad

Ana Seno\*

\* Mestre em Linguística. Professora e revisora de Português e Espanhol. *Coaching* em escrita científica. Voluntária-docente da Associação Internacional para a Evolução da Consciência (ARACÊ).

[anaseno@arace.org](mailto:anaseno@arace.org)

## Palavras-chave

Autopensenometria  
Cosmoeticidade  
Diferenciação pensênica  
Mecanismo de defesa da projeção  
Técnica da autocrítica lúcida.

## Keywords

Self-thosenometry  
Cosmoethicity  
Thosenic differentiation  
Projection defense mechanism  
Lucid self-criticism technique

## Palabras-clave

Auto-pensenometría  
Cosmoeticidad  
Diferenciación pensénica  
Mecanismo de defensa de la proyección  
Técnica de la autocrítica lúcida

## Resumo:

Este artigo analisa o investimento na autodesassedialidade por meio do uso cosmoético da pensenidade pessoal no cotidiano. O objetivo é expor o processo pensênico vivenciado pela autora perante situações e comportamentos durante inter-relações pessoais, apontando como hipótese de entrada em padrão de autoassédio o uso frequente do mecanismo de defesa da projeção. O método utilizado é a análise de possíveis formas de reciclar os vícios pensênicos e o modo de funcionamento da pensenidade por meio da aplicação da técnica da diferenciação pensênica e da técnica da autocrítica lúcida. Propõe ações profiláticas e investimento no trinômio *autodiscernimento-autocosmoética-interassistencialidade* enquanto maneira de autopensenzar e de expressar as condutas pessoais para se alcançar maior holomaturidade consciencial.

## Abstract:

This article analyzes the investment in self-deintrusion through the cosmoethics use of personal thoseness in the day-to-day. The objective is to expose the thosenic process lived by the author in the presence of situations and behaviors during personal interrelations, indicating the frequent use of the projection defense mechanism as entry hypothesis in the pattern of self-intrusion. The utilized method is the analysis of possible ways of recycling the thosenic vices and the thoseness' way of functioning through the application of thosenic differentiation technique and lucid self-criticism technique. It proposes preventive actions and investment in the trinomial *self-discernment-self-cosmoethics-interassistentiality* as the way to self-thosenezation and of expressing the personal conducts in order to reach greater consciencial holomaturity.

## Resumen:

Este artículo analiza la inversión en la auto-desasedialidad por medio del uso cosmoético de la pensenidad personal en la cotidianidad. El objetivo es exponer el proceso pensênico vivenciado por la autora ante situaciones y comportamientos durante interrelaciones personales, señalando como hipótesis de entrada en el patrón de auto-asedio, el uso frecuente del mecanismo de defensa de la proyección. El método utilizado es el análisis de posibles formas de reciclar los vicios pensênicos y el modo de funcionamiento de la pensenidad por medio de la aplicación de las técnicas de diferenciación pensênica y autocrítica lúcida. Se proponen acciones profiláticas e inversión en el trinomio *autodiscernimiento-auto-cosmoética-interasistencialidad* cual manera de autopensenzar y de expresar las conductas personales para alcanzar mayor holomadurez consciencial.

Artigo recebido em: 10.01.2016.

Aprovado para publicação em: 13.03.2016.

## INTRODUÇÃO

**Premissa.** O ponto de partida para se alcançar a autodesassedialidade é a autoconscientização de que se está assediado. Tal afirmação parece óbvia, porém, é necessária para o início da reciclagem de determinado traço ou condição antievolutiva.

**Autoinvestigação.** A checagem da pensenidade pessoal, verificando o padrão e a tipologia da média dos pensenes, configura o primeiro passo para o entendimento do assunto. Há técnicas otimizadoras para a conscin corrigir e desenvolver novas formas de pensenizar visando a alteração da própria autopensenização.

**Problema.** A pergunta que se pode formular diante desse ponto de partida é: quais são os pensenes produzidos pela própria consciência e quais seriam originados de outra consciência pela natural e constante interação entre as consciências nas diversas dimensões?

**Cenário.** Na vida cotidiana, a realização de atividades e tarefas concernentes aos cuidados do soma, do trabalho profissional a fim de obter a própria subsistência, as interações familiares e grupais, compõem o cenário de atuação da consciência. A expressão dos pensenes varia de consciência para consciência e os elementos diferenciadores envolvem a cognição, as habilidades comunicativas, o histórico pluriexistencial pessoal, a maneira de pensenizar e de produzir os pensenes.

**Diferenciação.** Investir na distinção da fonte dos pensenes, usando, por exemplo, a técnica da *Diferenciação Pensênica* (STÉDILE *et al.*, 2012) para diferenciar os próprios pensenes dos xenopenses, aponta para autovivência madura com maior lucidez. A tarefa é complexa e desafiadora, em geral, pela pouca ou nenhuma habilidade em realizar tal ato. Para a maioria, essa não é uma preocupação cotidiana, às vezes, nem sequer existencial.

**Aprofundamento.** Considera-se para este estudo que a conscin, especialmente a intermissivista, está empenhada em perseguir esse esforço de autoinvestigação da própria produção de pensenes, querendo qualidade enquanto resultado. Aprofundar o assunto, portanto, é relevante, podendo ser criadas técnicas otimizadoras do processo pensênico.

**Objetivo.** O propósito principal deste artigo é apresentar técnicas conscienciológicas de autopesquisa a fim de se obter autoanálise e autochecagem da própria pensenidade balizada pela cosmoética pessoal.

**Método.** A metodologia utilizada neste estudo é a aplicação e criação de várias técnicas conscienciológicas, fundamentadas na autopesquisa com base na teática pessoal da autora, incluindo leitura e revisão de alguns conceitos fundamentados no paradigma consciencial.

**Estrutura.** O artigo está organizado em 3 Seções: 1. Processo Pensênico. 2. Ações Profiláticas. 3. Ampliação do Mundo Pessoal.

### I. PROCESSO PENSÊNICO

**Mapeamento.** Uma das maneiras de se obter maior autoconhecimento pensênico é saber mapear minimamente os conteúdos dos próprios pensenes e classificá-los de alguma forma. Esse mapa intraconsciencial pode ser desenvolvido ou apoiado pela Planilha da Autopensenometria proposta por esta autora no livro *Comunicação Evolutiva nas Interações Conscienciais* (SENO, 2013, p. 195 a 206), dentre outros métodos, a exemplo do Pensenograma desenvolvido por Juliana Carvalho (2011, p. 92 a 104).

**Autopensenometria.** A técnica consiste em preencher planilha autopensenométrica com os principais pensenes gerados, de modo sistematizado para a devida classificação, tornando-os objetos de estudo e autopesquisa. Em geral, os pensenes mais marcantes, ou as ideias *inspiradoras*, os sentimentos autopercebidos de

qualquer natureza, o olhar colocado sobre os acontecimentos cotidianos, como a pessoa se vê e como julga os outros, são exemplos possíveis de itens a estarem contidos na planilha para estudo.

**Origem.** O início do processo de produção de pensenes está na própria consciência que habita temporariamente a máquina humana chamada corpo físico.

**Condição.** Conhecer-se é fundamental para qualquer consciência preocupada com a autoevolução, pois, sem autoconhecimento, não há como promover as reciclagens e melhorias necessárias para mudança de patamar.

**Ressignificação.** O mapeamento intraconsciencial da produção pensênica explora os conteúdos emergentes que precisam ser ressignificados por habitarem o porão consciencial da conscin – talvez existente há longo tempo.

**Questionamentos.** Eis sequência proposta de três autoquestionamentos, entre outros possíveis, para auxiliar no levantamento de alguns pensenes específicos e conectados com algum aspecto intraconsciencial conflitivo ou anacrônico:

**Emoções.** Quantas emoções ficaram acomodadas dentro de mim para não mais pensar sobre elas?

**Latência.** No fundo, há pensenes latentes, querendo sair, ter sua hora e vez, para se expressarem e atualizar suas definições e promover outra significação?

**Bloqueio.** Tenho consciência de algum bloqueio de manifestação, não permitindo que determinadas emoções, desejos ou pensamentos venham à tona para se expressarem à revelia de minha vontade?

**Estresse.** Trazer à tona ou permitir-se que venham à tona é momento de estresse evolutivo, ao qual se pode chamar de *crise de crescimento*, mas também chamado por muitos de “sofrimento” pelo fato de envolver autoesforço para o alcance das reciclagens, podendo ser entendido, pela perspectiva da religiosidade, como uma vivência dolorosa e de difícil superação.

**Religiosidade.** A existência de resquício do conceito “sofrimento” implícito, velado, subjacente ao paradigma religioso, realimentador da culpa ou autculpa, impede que esse processo seja vivido de modo sadio, natural, sem tropeços e dramatizações.

**Autoenfrentamento.** Pensar em mexer em aspectos antigos, do passado doloroso, é motivo de recusa, rejeição, desespero, ansiedade, entre outras reações. Não se trata de desqualificar o conteúdo impactante que determinados fatos nos causaram, mas de rever, ou melhor, propor outro modo de lidar com esses sentimentos e que, em última instância, são pensenes já consolidados na holomemória pessoal e mesmo na memória cerebral desta vida intrafísica.

**Reconfiguração.** Ao revisitar esses retropensenes não se está criando neossinapses, e sim, reproduzindo sinapses antigas que precisam sofrer reconfiguração. Daí a necessidade de reciclagem intraconsciencial para efetivar a reconfiguração pensênica.

**Decisão.** A autoridade sobre a mudança na forma de pensenizar é atribuída à própria consciência. Por mais influências externas recebidas, em última análise, aceitar ou não os conteúdos dessas influências é decisão íntima da própria consciência. A diferença estará no nível de lucidez, discernimento e maturidade de cada consciência.

**Obstáculos.** Há exemplos de estruturas de ego que podem ser citados para identificar os bloqueios frequentemente observados e motivados pela própria consciência visando à autoproteção seja contra a dor, seja contra o medo do novo (neofobia). Querer caminhar em direção à realização dos projetos pessoais, mas sendo impedido por mecanismos de defesa de ego, é uma das situações mais comuns para intermissivistas préserenões.

**Mecanismo.** Um dos mecanismos de defesa do ego bastante estudado é o da *projeção*, quando ocorre a percepção da própria manifestação consciencial no outro de algum traço seu, em geral, tráfara. Essa percepção pode resultar da capacidade de observação da conscin ou de cunhas pensênicas de origem extrafísica.

**Prejulgamentos.** A conscin detecta comportamento inadequado ou anticosmoético de seu interlocutor e elabora determinada visão sobre o outro, criando prejulgamentos e conceitos, muitas vezes, precipitados.

**Espelhamento.** O juízo de valor elaborado funda-se em valores da própria conscin observadora e sem autocrítica, manifestando comportamento de projetar em outros traços pessoais ou modos de ver o mundo sem se dar conta da própria condição. Esse processo também pode ser descrito pelo *espelhamento consciencial* quando a conscin vê no outro aquilo que ela própria possui dentro de si, conforme proposto por Seno (2013, p. 96 a 102).

**Tecnologias.** O uso desse mecanismo de defesa do ego pela projeção pode ser interrompido pela aplicação de duas técnicas simultâneas: a *técnica da diferenciação pensênica* e a *técnica da autocrítica lúcida*.

**Técnica da diferenciação pensênica:** é a técnica interdimensional de análise cotidiana dos pensenes, visando diferenciar autopensenes de heteropensenes nas contínuas interações conscienciais multidimensionais entre conscins, consciexes e holopensenes (STÉDILE *et al.*, 2012, p. 6).

**Processo.** Assimilar sem discernimento o pensene alheio ou deixar-se dominar pelo pensene de outra consciência, intra ou extrafísica, denota baixo índice de lucidez e, ainda, se houver concordância com a ideia introduzida por esse pensene na psicofera pessoal, se torna mais complexo fazer a diferenciação pensênica.

**Autopesquisa.** A autopesquisa atualizada permanentemente passa a ser o mais importante a realizar, tornando clara a compreensão das ideias sobre si ou sobre o modo pessoal de encarar e opinar sobre os outros, os valores pessoais e os juízos de valor percebidos sobre os demais.

**Importância.** Daí a relevância de estar em dia com o mapeamento dos próprios pensenes para conhecer o padrão pensênico pessoal e poder diferenciar e contrapor ideias às eventuais intrusões pensênicas, muitas vezes, de cunho assediador.

**Pensenidade.** Sem o devido contraponto e havendo a concordância pensênica com a consciex intrusiva, instala-se a condição autoassediante pelo ingresso voluntário, mesmo inconsciente, no campo holopensênico da consciex. Ocorre a perda do comando pensênico da conscin sobre si mesma.

**Autodiscernimento.** Os casos mais críticos de não aplicação da *diferenciação pensênica* colocam a conscin em condição de fragilidade e de vulnerabilidade por não haver a autocrítica e o autodiscernimento daquilo que é pensenidade própria daquilo que não é. Os heteroassédios e as possessões interconscienciais ocorrem, em geral, por meio desse mecanismo.

**Técnica da autocrítica lúcida:** consiste em perguntar a si mesmo se o traço observado no outro é realizado ou adotado pela própria conscin em alguma situação similar.

**Neofilia.** A resposta deve ser buscada de modo sincero, com discernimento e sem medo de se auto-observar nos tráfares, trafores e tráfais. A neofilia e o autoacolhimento assistencial ajudam nessa manobra reflexiva caracterizada pelo autocomando feito de modo sintético: “verifique em você mesmo essa condição observada, ela existe?”.

**Exemplo espelho.** Identificar com lucidez e autocosmoética exemplos pessoais da prática daquele traço observado no outro. Repassar mentalmente em quais momentos e situações, já vivenciadas, a própria conscin

manifesta ou manifestou aquele mesmo comportamento agora observado no outro. Em geral, o grau de desconforto e de incômodo sentido ao ver o outro agir e se comportar de determinada forma revela, na mesma proporção, o uso e a aplicação pela própria conscin daquele traço antiexemplo.

## II. AÇÕES PROFILÁTICAS

**Autopercepção.** A interrupção do uso do *mecanismo de defesa da projeção* no cotidiano, e em quaisquer das interações conscienciais, produz efeito direto na forma de pensenização na medida em que a conscin se autoconscientiza de sua realidade intraconsciencial pela autopercepção de seus tráfegos e trafores e modos de se comportar e de pensenizar.

**Pensenidade viciada.** O vício pensênico recorrente, adquirido milenarmente, impede ou inibe a criatividade e a abertura para novas abordagens dos problemas cotidianos (neofilia). Dessa forma, as possibilidades de reciclagem e alcance do autodesassédio se restringem.

**Autoincorruptibilidade.** Pela Cosmoeticologia, a evidência do contraste provocado pela *diferenciação pensênica* seguida da *autocrítica lúcida* promove a ampliação do mundo pessoal e conseqüente conquista gradativa da *autoincorruptibilidade*. A megadecisão é trazer para si a responsabilidade das ocorrências e situações negativas vivenciadas por meio do autodiscernimento lúcido, movido pela vontade de evoluir cosmoeticamente.

**Insatisfação.** Uma atitude experimentada por esta autora, e comum a outras consciências, foi a de projetar ou de acusar o outro pela sensação de infelicidade sentida em algumas situações do dia a dia. Em verdade, esse sentimento era resultante da incompetência pessoal de lidar com os problemas cotidianos de inter-relações. Transferir para o outro a própria insatisfação é atitude relativamente cômoda e aparenta ser o caminho mais fácil a fazer.

**Transferência.** Agindo assim, não há responsabilidade pessoal na produção do próprio holopense negativo por haver transferência do foco de atenção ao outro. *O outro é culpado por eu me sentir mal e infeliz.*

**Egocarma.** Essa afirmação, muitas vezes corriqueira, aponta para condição intraconsciencial de caráter egocármico, quando a conscin está centrada em si mesma, em estado de autovitimização, com reduzida lucidez e com dependência do mundo exterior (*loc* externo), apoiando seu referencial de ego e de bem-estar no ambiente externo e nos outros a sua volta.

**Questões.** Duas perguntas podem iniciar as reflexões para a saída de tal situação:

1. Qual é a vontade pessoal de encarar os fatos tais quais se apresentam?
2. Qual o fôlego que se tem para tratar de assuntos considerados *difíceis*? E com quem se abrir?

**Confiança.** A seleção de como e com quem se abrir para tratar e expandir o assunto em busca de compreensão e início de reciclagem depende do grau de confiança e avaliação pessoal das afinidades com o interlocutor a desempenhar papel de assistente, podendo ser um amigo, terapeuta ou consciencioterapeuta.

**Escolha.** Escolher com quem se abrir para contar a intimidade contém critério de decisão pessoal. Em geral, os laços de amizade, inclusive os multiexistenciais, são meios de percepção e de decisão com base na afinização pensênica.

**Autoexpressão.** A interlocução sadia e interassistencial ajuda a romper o circuito do vício pensênico, desde que a conscin esteja disponível intraconsciencialmente e com abertismo para o novo.

**Assistência.** O autodesassédio começa na própria consciência (autoassistência) e termina na realização da tarefa pela interassistência. De alguma forma, seja intervindo verbalmente, ou sendo apenas exemplo para o outro, a consciência reciclante funciona igual a dispositivos transmissores ou promotores de reciclagens e mudanças para outras consciências, considerando as interações intrafísicas e as extrafísicas.

**Modus pensanti.** A melhoria da cognição em si não é condição suficiente para a realização do autodesassédio. Ter mais capacidade intelectual e cognitiva usando o atual cérebro ajuda na expansão das ideias em direção à cosmovisão mas, a chave comutadora, de fato, é a vontade da consciência em mudar seu próprio *modus operandi* e *modus pensanti* que envolvem seu mecanismo de funcionamento intraconsciente.

**Paracérebro.** Obter a omnisciência representa a tentativa de convergir as capacidades disponíveis do atual cérebro conjugada lucidamente às capacidades acumuladas pelo paracérebro nas diversas retrovidas. Abrir o acesso a esse banco de dados de modo natural, sem gerar conflitos íntimos, é talvez a conquista que os evolucionólogos e serenos tenham feito para si mesmos e por isso alcançaram tal estágio evolutivo.

**Intoxicação.** A pensividade poluidora intoxica, em primeiro lugar, a própria consciência e, em segundo, as consciências com as quais interage nas diversas interlocuções multidimensionais realizadas no simples ato de pensenizar.

**Autopensenização.** Eis três autoquestionamentos para auxiliar no mapeamento da autopensenização ou na construção da métrica da pensividade pessoal:

1. Promovo mais limpeza ou intoxicação pensênica durante as inter-relações cotidianas?
2. O carregamento da autopensividade está alinhado com a próxis pessoal?
3. Tenho mais afinização pensênica com os amparadores ou com os assediadores?

**Resultados.** Eis cinco conclusões obtidas após as reflexões dos autoquestionamentos:

1. **Sintonia.** Se na maior parte do tempo intrafísico foi observada a sintonia da pensividade pessoal com os assediadores, então, a tendência das decisões e escolhas pessoais é não serem lúcidas e a sensação de *estar sofrendo* ou sendo *infeliz* traduz o resultado das sincronicidades existentes no universo, por haver participação direta, embora não autoconsciente, na teia multidimensional na qual as consciências estão interligadas: um pequeno e simples pensene gerado por mim reverbera ou repercute em outra consciência habitante em qualquer espaço, tempo ou dimensão.

2. **Teia multidimensional.** São inexoráveis as ligações pensênicas conscienciais, fato que nos impele a evoluir em grupo, juntos, pois a melhoria pessoal implica melhoria das afinizações dentro da teia multidimensional, provocando influências e reverberações positivas dos movimentos de reciclagens e reconfigurações pensênicas de cada consciência autolúcida e, portanto, autodesassediada.

3. **Viragem pensênica.** A lei da meritocracia é aplicada quando ocorre o entendimento do esquema do fluxo cósmico e o alcance da viragem pensênica. A consciência se autoconscientiza do *modus operandi* de pensenizar, se recicla e decide intimamente seguir esse fluxo. É processo de escolha íntima e de megadecisão.

4. **Ortopensividade.** As ocorrências da vida intrafísica não são problemas insolúveis. Ao contrário, são oportunidades para aprender e reciclar determinados traços e comportamentos pessoais. A ortopensividade conduz à felicidade, entendida como bem-estar íntimo, tranquilo, pacificado. Com os harmoniopensenes, a consciência consegue realizar-se e assistir a várias outras consciências pela experiência e exemplarismo.

5. **Ampliação.** No estudo da Recexologia, a *ampliação do mundo pessoal*, em geral, acontece de maneira ambivalente. Primeiro, atinge o íntimo da personalidade com a *recin* (*reforma íntima*), e, em seguida, a vida exterior ou pública, ostensiva, com a *recéxis* (reciclagem da existência) (VIEIRA, 2013, p. 515).

### III. AMPLIAÇÃO DO MUNDO PESSOAL

**Autoincorrupção.** Pela *Cosmoeticologia*, a ampliação do mundo pessoal ocorre pela conquista gradativa da autoincorruptibilidade.

**Aplicação.** Para se chegar à autoincorruptibilidade, os comportamentos e atitudes nas diversas interações são pautados pelo autodiscernimento e balizados pela constante aplicação da *técnica da diferenciação pensênica* seguida da *técnica da autocrítica lúcida* enquanto critérios para a conscin trabalhar melhor no campo da policarmalidade, da Cosmoeticologia e da dinamização da evolução pessoal.

**Propulsor.** Para tanto, fator relevante e decisivo é a *vontade*, o qual exige da conscin o tratamento, empenho e compreensão das diversas interferências a que está sujeita na vida cotidiana.

**Vontade.** *O propulsor da vontade é o agente natural (biológico), anticosmoético (patológico) e cosmoético (conscienciológico) capaz de influenciar e impelir a consciência a determinada manifestação pensênica* (VIEIRA, 2013, p. 8.970).

**Classificação.** Conforme Vieira (2013, p. 8.972), as decisões tomadas pela consciência, especialmente pela conscin, são efeitos do propulsor da vontade e podem ser classificadas em pelo menos 20 categorias enquadradas em dez tipos cosmoéticos e dez tipos anticosmoéticos:

#### A. Propulsores da vontade anticosmoéticos – Anticosmoeticidade:

01. **Agitação:** a precipitação; a droga impulsionadora do surto paranoico.
02. **Ansiedade:** a aflição; a excitação; o porão consciencial.
03. **Competição:** a concorrência; o instigador da ultrapassagem.
04. **Compulsão:** o aguilhão do desconforto; o exacerbador da irritação.
05. **Egoísmo:** o subcérebro abdominal.
06. **Exibicionismo:** a irreflexão; o ferrão da vaidade.
07. **Impaciência:** a hiperatividade; o desassossego; o incitador da ganância.
08. **Impulsividade:** a impetuosidade; a explosão da imaturidade.
09. **Poder:** o prestígio temporal; o incentivo da riqueza.
10. **Riscomania:** os esportes radicais; a busca de recordes.

#### B. Propulsores da vontade cosmoéticos - Holomaturidade:

11. **Autopesquisa:** a extrapolação evolutiva predeterminada pela vontade.
12. **Curiosologia:** a curiosidade científica, sadia, própria da Refutaciologia.
13. **Energia consciencial (EC):** amestrada.
14. **Evolução:** consciencial, autolúcida.
15. **Exemplarismo:** o código pessoal de Cosmoética (CPC); o espelho.
16. **Heteroassistencialidade:** o objetivo generalizado da maxiproéxis.
17. **Inteligência evolutiva (IE):** o conjunto ideal dos módulos de inteligência.
18. **Neofilia:** a busca do conhecimento prioritário.
19. **Proéxis:** a obtenção do compléxis.
20. **Recéxis:** a reciclagem com mudança para melhor; as autorremissões.

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

**Resultado.** A autodescoberta de detalhes da autopensenização, após a aplicação das duas técnicas apresentadas (*técnica da diferenciação pensênica* e *técnica da autocrítica lúcida*), proporcionou mudanças com-

portamentais pessoais. O aprendizado obtido pelas autovivências explicitadas e com a compreensão do uso de mecanismo de defesa da projeção revelou diminuição de determinadas imaturidades nas inter-relações conscienciais.

**Abertismo.** No contexto da Holomaturologia, os aprendizados pessoais se expandem para além do ato de pensenizar e alcançam a compreensão da necessidade de ter abertismo para se permitir ser assistido e assistir.

**Autodisponibilidade.** Nesse contexto, é possível criar fórmula simples, eficaz e pró-evolutiva: *dar o passo para assistir o outro e deixar-se ser assistido*. Embora tal fórmula se revele de difícil aplicação para as conscins com o traço do orgulho ou do exagero da autoindependência, para a autora, foi reforçada a noção de que superar a conduta *de achar que pode fazer sozinha sem receber ajuda* foi o maior benefício desta pesquisa.

**Interassistência.** No passado recente, o comportamento pessoal padrão era de querer assistir aos outros e não se permitir ser assistida. As vivências de estados holopensênicos de insatisfação existencial mostraram os benefícios do exercício da interassistência, com a troca de ações e atitudes assistenciais entre duas ou mais conscins.

**CPC.** Auxiliar os outros a fazerem o que foi aprendido passa a ser propósito de conduta, compondo cláusula do Código Pessoal de Cosmoética (CPC) e ferramenta a ser ensinada a quem se interessar e se dispuser a romper limites, restrições, protocolos e convencionalismos autoimpostos. Tal atitude incrementa a força presencial com base na força propulsora e expansiva da vontade.

**Autodesassedialidade.** Na síntese autoevolutiva, conclui-se que qualquer conscin aumenta a própria autodesassedialidade e, conseqüentemente, a holomaturidade pessoal com o investimento no trinômio *autodiscernimento-autocosmoética-interassistencialidade* enquanto maneira de autopensenizar e de expressar suas condutas pessoais.

## REFERÊNCIAS

1. **Carvalho**, Juliana; **Pensenograma: proposta de método para estudo da pensenidade**; Artigo; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 15; N. 1; 27 enus.; 1 tab.; 8 refs.; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Janeiro a Março, 2011; páginas 92 a 104.

2. **Seno**, Ana; **Comunicação Evolutiva nas Interações Conscienciais**; pref. Málu Balona; revisores Equipe de Revisores da Editares; 342 p.; 4 seções; 29 caps.; 36 citações; 1 diagrama; 22 *E-mails*; 70 enus.; 2 esquemas; 2 fluxogramas; 1 foto; 4 ilus.; 1 microbiografia; 1 planilha; 9 tabs.; 20 *websites*; glos. 181 termos; 17 filmes; 183 refs.; 2 apênds.; 23 x 16 cm; br.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2013; páginas 96 a 102, 195 a 249.

3. **Stédile**, Eliane; *et al*; **Diferenciação pensênica**; *Conscienciologia Aplicada*; Revista; Ano 12; N. 9; Edição Especial; Associação Internacional para Evolução da Consciência (ARACÊ); 2012; páginas 4 a 21.

4. **Vieira**, Waldo; **Agenda de Autopensenização; Ampliação do mundo pessoal; Propulsor da vontade**; verbete; In: **Vieira**, Waldo (org.); **Enciclopédia da Conscienciologia**; 11.034 p.; 192 microbiografias; 147 tabs.; 191 verbetógrafos; versão digital; 8ª Ed.; glos. 2.498 termos (verbetes); Associação Internacional Editares; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2013; páginas 333 a 335, 514 a 517, 8.970 a 8.972.

