

Investimento na Autodesperticidade a partir das Técnicas da Despertocrítica e Desassediômetro

Input in Self-deperticity from Depertocriticism Techniques and Deintrusionmeter
Inversión en la autodesperticidad a partir de las Técnicas de la Despertocrítica y Desasediómetro

Jéssica Laudaes da Silva*

* Graduada em Análise e Desenvolvimento de Sistemas. Voluntária da *Associação Internacional de Inversão Existencial (ASSINVÉXIS)* e pesquisadora coordenadora do *Colégio Invisível da Despertologia*.

jessi.lausi@gmail.com

Palavras-chave

Desperticidade
Heterodesassédio
Reciclagens
Ser Desperto
Técnicas de Autodesassédio

Keywords

Deperticity
Deperto being
Hetero-deintrusion
Recycling
Self-deintrusion Techniques

Palabras-clave

Desperticidad
Heterodesasedio
Reciclajes
Ser Desperto
Técnicas de Autodesasedio

Artigo recebido em: 16.09.2021.

Aprovado para publicação em: 22.03.2022.

Resumo:

Este artigo discorre sobre a aplicação das técnicas da Despertocrítica e Desassediômetro, propostas para aceleração das reciclagens rumo à meta da desperticidade e apresenta resultados obtidos com as técnicas. O objetivo do artigo é realizar o levantamento das reciclagens desencadeadas a partir da aplicação das técnicas, demonstrando a sua efetividade. A metodologia foi a leitura bibliográfica e aplicação das técnicas por sua proponente. A conclusão é que a aplicação da Despertocrítica e do Desassediômetro permitiu investir na desperticidade de maneira planejada, ajudando o alcance desse patamar evolutivo em tempo oportuno.

Abstract:

This article discusses the application of Depertocriticism techniques and Deintrusionmeter, proposed to accelerate recycling towards the goal of deperticity and presents results obtained with the techniques. The objective of the article is to carry out a survey on the recycling triggered by the application of the techniques, demonstrating their effectiveness. The methodology was the bibliographic reading and application of the proposed techniques. The conclusion is that the application of Depertocriticism and Deintrusionmeter allowed going for deperticity in a planned way, helping to reach this evolutionary level in a timely manner.

Resumen:

Este artículo trata sobre la aplicación de las técnicas de la Despertocrítica y Desasediómetro, propuestas para acelerar los reciclajes rumbo a la meta de la desperticidad y presenta resultados obtenidos con las técnicas. El objetivo del artículo es realizar una pesquisa de los reciclajes desencadenados a partir de la aplicación de las técnicas, demostrando su efectividad. La metodología fue la lectura bibliográfica y aplicación de las técnicas por su proponente. La conclusión es que la aplicación de la Despertocrítica y del Desasediómetro permitió invertir en la desperticidad de manera planeada, ayudando en el alcance de este nivel evolutivo de manera oportuna.

INTRODUÇÃO

Contexto. A pesquisa de que trata este artigo começou no ano de 2014, no qual a autora iniciou estudos prioritariamente voltados à condição do desassediado permanente total (desperto) e estruturou as técnicas da Despertocrítica e do Desassediômetro.

Artigo. Em 2016, na condição de resultado do empenho pessoal, publicou na revista *Homo Projector*, o artigo Proposta da Desperticidade em 3 Anos, no qual fez a proposição do uso conjunto de 3 técnicas que,

aplicadas de maneira conjugada, considera que pode ajudar a consciência a acelerar o processo de alcance da desperticidade: a autoconscienciometria através da Despertometria (Nonato, 2014, p. 172), a técnica da Despertocrítica e do Desassediômetro, essas últimas propostas e explicadas na citada publicação.

Reciclagens. O trabalho expõe recins iniciadas a partir da aplicação dessas técnicas. No entanto, com mais tempo de aplicação, considera que os ganhos evolutivos tiveram continuidade, vindo assim a necessidade de publicação de mais um artigo sobre os benefícios da aplicação de tais técnicas despertológicas.

Foco. O foco é a aplicação das técnicas da despertocrítica e do desassediômetro, as quais foram mais trabalhadas pela autora ao longo desses anos.

Objetivo. O objetivo é apresentar a definição das técnicas da Despertocrítica e Desassediômetro e listar as reciclagens que a autora alcançou até o momento com a aplicação dessas técnicas ao longo dos anos.

Metodologia. A metodologia para a realização consistiu em pesquisa e estudo bibliográfico com relação a Despertologia e autoexperimentação das técnicas por esta consciência.

Estrutura. Este artigo contém duas seções:

1. **Despertocrítica e Desassediômetro.**
2. **Reciclagens pessoais a partir da aplicação das técnicas.**

I. DESPERTOCRÍTICA E DESASSEDIÔMETRO

Expansão. Nesta seção, a autora expande trabalho anterior no qual discorre sobre a *Técnica da Desperticidade em 3 Anos* (Laudares, 2016, p. 73 a 84), destacando e ampliando aqui os conceitos de despertocrítica e desassediômetro.

Megafoco. A motivação da autora foi a necessidade pessoal de criar um passo a passo para manter megafoco na desperticidade diariamente e procurar acelerar o atingimento desta meta evolutiva.

Prazo. Como a desperticidade é meta de longo prazo, percebeu-se que adotar uma estratégia que fizesse manter o foco ao longo do tempo, poderia evitar a autodispersão e priorizar outras questões.

Proéxis. É de se supor que a proéxis do intermissivista caminhe para o alcance da desperticidade em algum momento, conforme exposto no *Manual da Proéxis*:

“**Objetivo.** Seja qual for a sua proéxis, o seu objetivo será sempre alcançar a desperticidade, se você não é um ser desperto” (Vieira, 2003, p. 11).

Técnicas. As técnicas evolutivas, como a invéxis e a recéxis, também possuem como megameta o alcance da desperticidade. Referente à invéxis, consta no tratado *700 Experimentos da Conscienciologia*:

“07. Desperticidade como uma das megametas a longo prazo do inversor / inversora” (Vieira, 1994, p. 696).

Conjunção. Diante do exposto, pode supor-se que a aplicação de uma técnica evolutiva visando o compléxis, também contemple alcançar a condição da desperticidade.

Alinhamento. No entanto, na visão da autora, se a consciência além de aplicar uma técnica evolutiva e investir na autoproéxis, consegue se alinhar, mantendo foco diário na condição da desperticidade, podendo

atingir essa condição ainda mais rápido do que se não estivesse convergindo esforços para atingir esse patamar evolutivo.

Alcance. Dessa maneira, verifica ser possível classificar o alcance da desperticidade em duas maneiras, expostas em ordem alfabética:

1. **Intuitiva:** atinge a desperticidade sem colocar o foco em obter essa condição, sendo a mesma consequência das reciclagens e desassédios diários, necessários frente ao trabalho evolutivo.

2. **Planejada:** atinge a desperticidade de maneira planejada, ao traçar estratégia visando esse patamar evolutivo e segui-lo até obter tal condição evolutiva.

Proposta. Mediante a proposta da autora de investimento na autodespeticidade planejada, para atingir, mantendo foco diário, o objetivo da desperticidade, propôs-se o desenvolvimento e aplicação da despertocrítica e o desassediômetro.

Definições. Eis, em ordem lógica, as definições propostas e utilizadas pela autora enquanto técnicas autoaplicadas:

1. **Despeticocrítica.** A *despeticocrítica* é conjunto de procedimentos de análise crítica da cotidianidade da conscin, mulher ou homem, na qual é feita comparação entre o desempenho pessoal pré-despeticológico com a manifestação ideal do Ser Desperto (Vieira, 2018, p. 9.827 a 9.835), embasada em atributos eleitos como sendo os mais relevantes, no intuito de acelerar o processo e atingimento da autodespeticidade.

2. **Desassediômetro.** O *desassediômetro* é a ferramenta de contagem da quantidade de autoassédios, autodesassédios, heteroassédios e heterodesassédios realizados e / ou sofridos pela conscin, mulher ou homem, de maneira a aferir o nível de desassedialidade pessoal.

Atributos. Para desenvolver a técnica da despeticocrítica, foi necessário eleger os atributos que a autora considerava serem mais relevantes no processo de alcance da autodespeticidade.

Amparadores. Os 8 atributos eleitos foram captados em processo similar à pangrafia com amparadores, os quais seguem descritos na ordem em que foram percebidos durante o fenômeno:

1. **Autoconscienciometria.** A conscientização do próprio momento evolutivo atual; os traços da personalidade.

2. **Auto-organização.** A organização da vida diária para otimizá-la ao máximo.

3. **Autoenfrentamento.** O posicionamento para a mudança.

4. **Autocoerência.** A coerência entre os princípios pessoais e as ações.

5. **Assistencialidade.** A tares, o desenvolvimento da tenepes.

6. **Ortopensividade.** O cultivo dos pensenes sadios.

7. **Autodomínio holossomático.** O domínio sobre as próprias manifestações holossomáticas.

8. **Autodesassedialidade.** O posicionamento sadio frente ao processo patológico.

Chapa. Cada um desses atributos foi escrito na forma de pergunta em uma chapa (fórmula formal) da despeticocrítica, conforme exposto adiante, no quadro 1, de modo que a conscin interessada possa utilizar diariamente para aferir o autodesenvolvimento despeticológico.

QUADRO 1. TÉCNICA DA DESPERTOCRÍTICA
Data e frase-chave que resume o dia:
Descrição sucinta do dia (mantendo a fidedignidade dos fatos e parafatos, sem análise antecipada):
Ortopensividade. Pensene dominante no dia (relacionar com possíveis assédios ou desassédios – Hipótese):
Autoconscienciometria. Principais trafores e trafares automanifestados:
Autocoerência. Qual princípio pessoal está mais relacionado a esse dia (explicitar o princípio e verificar se houve coerência ou incoerência com esse princípio, e se isso ocasionou assédio ou desassédio):
Auto-organização. O dia foi produtivo? Fazer uma autocrítica do pretendido <i>versus</i> o realizado e verificar se isso ocasionou assédio ou desassédio.
Assistência. Fez assistência nesse dia?
Autodomínio Holossomático. Qual foi a qualidade dos EVs feitos no dia? Quais as percepções multidimensionais?
Desperticidade. Caso já fosse desperto, você imagina que o seu dia seria diferente em quais aspectos?
Autoenfrentamento. Diagnóstico / Plano de ação:

Desassediômetro. O *desassediômetro* é um complemento da avaliação da despertocrítica, focado na aferição quantitativa dos assédios vivenciados ao longo do dia, conforme o Quadro 2, proposto a seguir:

QUADRO 2. DESASSEDIÔMETRO				
Data	Nº de autoassédios vivenciados	Nº de heteroassédios vivenciados	Nº de vezes que não se contagiou	Nº de vezes que fez assistência nessas situações

Contágio. Por hipótese, quanto menor o número de vezes em que a conscin se contagia com os assédios vivenciados no dia e quanto mais vezes faz assistência de maneira contínua, mais ela está se aproximando de uma condição de autodesassédio mais consolidada, estando mais próxima da desperticidade.

Sustentação. É de conhecimento que a desperticidade depende da sustentação diária, ou seja, a conscin precisa sustentar o autodesassédio por um bom tempo para se considerar nesse patamar evolutivo. Então, compreende-se que, quanto mais assertiva ela for nessa aferição, mais essa tabela poderá refletir a sua intraconsciencialidade referente à desperticidade.

Questionamento. Nesse sentido, o primeiro passo para fazer essa autoavaliação, é a conscin admitir que ainda não está na condição de desperticidade e também admitir que sofre assédios nos diversos contextos existenciais. *Quem nunca admite estar assediada, mas que ainda não está na desperticidade, está vivenciando incoerência pessoal.*

Variáveis. Assim, para maior assertividade na identificação dos assédios vivenciados, são sugeridas variáveis subjetivas e objetivas na avaliação das situações vivenciadas:

VARIÁVEIS SUBJETIVAS

Descrição. São as variáveis mais intraconscienciais, nas quais a conscin precisa ver dentro de si para chegar a uma conclusão da ocorrência ou não de assédios. Eis 3 tipos de variáveis subjetivas listadas em ordem de maior segurança:

A. Sinaléticas anímico-parapsíquicas.

Sinalética de heteroassédio. A conscin que já possui um sinal ou conjunto de sinais holossomáticos que indicam acoplamento com assediador ou entrada em processo de autoassédio. De certa maneira, a sinalética pode ser uma variável bastante objetiva, no caso da conscin já ter mapeado esse sinal ao longo de muitos anos e não ter nenhum tipo de dúvida referente àquele sinal. Porém optou-se por incluir a sinalética nas variáveis subjetivas por depender da atenção da conscin, que pode ter a sinalética, mas não estar atenta a ela no momento.

B. Holossoma: assedialidade referente aos Veículos *de Manifestação da Consciência*, conforme segue:

1. **Soma:** problemas de saúde relacionados à falta de cuidado com o soma. Exemplo: a conscin com dor de barriga porque não se alimentou bem no dia anterior.

2. **Energossoma:** contágio energético. Exemplo: sensação de energias pesadas penetrando o energossoma, sem barreiras.

3. **Psicossoma:** emoções negativas tomando conta da pensividade. Exemplo: emoção prolongada de raiva ou mágoa.

4. **Mentalsoma:** inculcações mentais de qualquer natureza. Exemplo: sustentar insistentemente ideia negativa sobre si mesmo.

C. **Pensividade:** assedialidade ligada a padrão pensívico. Seguem, em ordem alfabética 2 tipos de pensives que podem se caracterizar como repercussão da presença de assediadores:

1. **Patopensive:** pensive patológico gerado pela própria consciência. Exemplo: quando a própria pessoa pensa mal de si ou de outros. O patopensive pode ter origem em algum xenopensive, pois ao receber um xenopensive patológico e alimentá-lo, a conscin acaba entrando em um padrão de patopensividade.

2. **Xenopensive:** pensive intruso proveniente de outra consciência com intenção patológica. Uma maneira de identificar xenopensive é conhecer os autopensives, para saber discriminar quando ocorre autopensive fora do padrão que se costuma pensar. Exemplo: presença de pensamento mau em relação a uma pessoa que não temos nenhum tipo de problema com ela.

VARIÁVEIS OBJETIVAS

Descrição. São as variáveis mais voltadas à extraconsciencialidade, que demonstram assédio sem gerar muitas dúvidas em relação a isso. Eis 4 variáveis objetivas listadas em ordem alfabética:

1. **Acidentes de percurso.**
2. **Desentendimentos nas relações interpessoais.**
3. **Problemas tecnológicos sem causa aparente.**
4. **Recorrência na derrubada de objetos ao seu redor.**

Autocientificidade. Essas variáveis servem como “pontapé inicial” para a conscin ter um ponto de partida na identificação de auto e heteroassédios, porém cada pessoa pode ter uma maneira particular de identificar esse processo, o mais importante é ter autocientificidade e autopesquisa nesta identificação.

Simplificação. No caso da autora, foi feita simplificação na técnica do desassediômetro, de maneira que, em vez de fazer a contabilização de todas as situações de assédio e desassédio ocorridas no dia a dia, iniciou a contabilização da quantidade de dias que conseguiu manter-se desassediada, sem intercorrências de autoassédio ou contágio por heteroassédios, da mesma maneira em que são feitas as contagens de acidentes de trabalhos em fábricas.

Contagem. O período mais prolífico desta conscin foi quando conseguiu manter a autodesassedialidade durante 86 dias, no período de 31.03.2020 a 25.06.2020.

Tara. No entanto, observa-se que, com o aumento da autodesassedialidade, aumentou a pressão extrafísica e, no avanço do processo de assistência, ficou cada vez mais difícil manter a autodesassedialidade de maneira retilínea, devido ao aumento da pressão extrafísica. Dessa forma, concluiu-se ser preciso que a tara parapsíquica aumente no mesmo nível que a pressão aumenta, para conseguir sustentar o nível de autodesassédio de maneira linear.

Exemplo. Segue, no Quadro 3, uma das fichas preenchidas com situações reais vivenciadas pela autora, para melhor entendimento do leitor em relação à aplicação das técnicas.

QUADRO 3. TÉCNICA DA DESPERTOCRÍTICA
Data e título: 08.06.2021 – Dia cheio
<p>Descrição sucinta do dia (sem o uso da autocrítica):</p> <p>Hoje o dia foi bem cheio, de manhã eu me concentrei no trabalho, fiz treinamentos pendentes, fechei um chamado que estava comigo e participei da reunião da equipe. Senti um pouco de desconforto na reunião por eles terem discutido ainda o erro que cometi no ambiente de produção, porém ao mesmo tempo eles descobriram com isso um bug do sistema que ainda não estava mapeado, então melhorou o desconforto. Mais tarde recebi no trabalho uma vaga da empresa para divulgar e me veio na cabeça para enviar pra determinado amigo. Enviei a vaga e para minha surpresa, ele realmente estava procurando outro trabalho. Eu tentei explicar pra ele como funciona a empresa e disse pra ele pensar sobre o assunto e me coloquei à disposição, caso ele tenha interesse na indicação. Mais tarde eu mexi nos e-mails da minha área de voluntariado. Participei da reunião da equipe de voluntariado neste dia e foi uma reunião tranquila, porém em determinado momento respondi mal a um colega de equipe e me senti constrangida por isso. Fiquei um tempo para diminuir esse constrangimento. Após a reunião, fui para a minha tenepes e depois fui dormir.</p>
<p>Ortopensividade. Pensene dominante no dia (relacionar com assédios ou desassédios):</p> <p>Foco no trabalho, sem grandes alterações.</p>
<p>Autoconscienciometria. Trafores e Trafares principais manifestados:</p> <p>Como trafor, assistência em relação ao trabalho. Como trafar, dificuldade de lidar com os erros.</p>
<p>Autocoerência. Qual princípio pessoal está mais relacionado com esse dia (explicitar o princípio e verificar se houve coerência ou incoerência com esse princípio, e se isso ocasionou assédio ou desassédio):</p> <p>Ao receber uma oportunidade, refletir se alguém pode ser ajudado com ela.</p> <p>Nesse caso, penso que houve coerência com o princípio.</p>
<p>Auto-organização. O dia foi produtivo? Fazer uma autocrítica do pretendido <i>versus</i> o realizado e verificar se isso ocasionou assédio ou desassédio.</p> <p>Sim, as tarefas diárias foram cumpridas.</p>
<p>Assistência. Fez assistência neste dia?</p> <p>Sim, penso que houve assistência ao enviar vaga para um amigo.</p>
<p>Autodomínio Holossomático. Qual foi a qualidade dos EVs feitos no dia? Quais as percepções multidimensionais?</p> <p>Identifiquei minha sinalética parapsíquica pessoal de assédio ao me sentir constrangida.</p>
<p>Desperticidade. Caso já fosse desperto, você imagina que o seu dia seria diferente em quais aspectos?</p> <p>Penso que teria maior ponderação ao falar coisas que podem ser distorcidas.</p>

Autoenfrentamento. Diagnóstico / Plano de ação:

Manter o trabalho realizado com o mapeamento das emoções (neste dia constrangimento) porque está ajudando bastante para entendê-las melhor.

DESASSEDIÔMETRO				
Data	Nº de autoassédios vivenciados	Nº de heteroassédios vivenciados	Nº de vezes que não se contagiou	Nº de vezes que fez assistência nessas situações
08/06/2021	02	01	00	00

II. RECICLAGENS PESSOAIS A PARTIR DA APLICAÇÃO DAS TÉCNICAS

Registros. A pesquisa da autora-pesquisadora se iniciou no ano de 2014, e nesse período houve momentos de maior constância nos registros e períodos da ausência de registros.

Quantidade. Atualmente (Ano-base: 2021), há 262 fichas da Despertocrítica catalogadas e a contabilização de assédios do período de 3 anos registradas no Desassediômetro.

Necessidade. No início, as técnicas foram aplicadas de maneira ininterrupta, mesmo que não necessariamente todos os dias a autora conseguia realizar os registros. Atualmente, aplica a técnica em períodos que percebe essa necessidade, como por exemplo, em períodos de maior pressão extrafísica.

Vantagens. Eis, em ordem alfabética, 8 vantagens percebidas na aplicação dessas técnicas:

1. **Autobiografia.** A longo prazo, percebeu-se que essas fichas devem facilitar para a conscin interessada em redigir a autobiografia, pois ela terá catalogado, de maneira técnica, diversos períodos de sua vida, com uma riqueza de detalhes praticamente em *real-time*.

2. **Autopesquisa.** As fichas da despertocrítica e do desassediômetro trouxeram uma quantidade de dados relevantes para o processo de autopesquisa em geral da consciência, sendo que ela pode levantar inúmeras informações a partir desses registros, tais como: hipótese de maternidade pessoal, necessidades do *Código Pessoal de Cosmoética* (CPC), necessidades de reciclagem, autodiagnósticos diversos, qualidade da interassistência, nova identificação de trafores, tráfes e tráfais, tendências parapsíquicas, produtividade diária proexológica, nível de autodesassédio pessoal e nível de efetividade nas reciclagens.

3. **Consulta.** As técnicas facilitam muito quando a conscin tem a necessidade de procurar o que aconteceu em determinado dia da sua vida. Por exemplo, se ela quer recordar o que pensou, sentiu e fez há 2 anos, em determinado acontecimento, basta ela procurar em suas fichas esse dia específico que ela terá acesso ao descritivo de acontecimentos.

4. **Cosmovisão.** As técnicas também proporcionam uma visão de conjunto referente à manifestação pessoal, com um detalhismo que somente é possível através da análise diária das posturas da conscin. Quando a pessoa não faz registros diariamente e apenas confia na memória, ela fica sujeita às distorções dos fatos que podem ocorrer ao longo do tempo, enquanto que, com o registro, ela tem maior assertividade na cosmovisão em relação à manifestação.

5. **Desperto.** O ato de se imaginar diariamente na condição de desperto é um exercício que força a conscin a pensar de maneira mais assistencial e evoluída, inclusive podendo proporcionar extrapolações parapsíquicas.

6. **Fatuística.** A aplicação diária dessas técnicas permite a autopesquisa baseada em fatuística e parafatuística, pois o aplicante terá em mãos um conjunto descritivo de vivências diárias e poderá tirar conclusões baseadas em registros e não em suposições.

7. **Padrões.** A partir desses registros, observou-se a possibilidade de identificar padrões de comportamento, dentro de cada item da despertocrítica. Por exemplo: qual o padrão pensênico? Quais são os princípios pessoais mais fortes? Qual o nível de assistencialidade? Entre outras análises.

8. **Proéxis.** As fichas podem ser grandes auxiliares na identificação das diretrizes da proéxis, por revelar traços de manifestação e parapercepções multidimensionais recorrentes.

Desafios. Alguns desafios foram identificados na aplicação das técnicas da Despertocrítica e Desassediômetro, entre os quais estão listados estes 4, em ordem alfabética:

1. **Assédios.** Segundo a experiência pessoal, a decisão por aplicar a técnica demonstra mais firmeza da conscin em relação à meta da desperticidade, o que movimenta assediadores que não têm interesse que a conscin em questão evolua. Então, ocorre um aumento dos assédios extrafísicos. Porém, justamente pela aplicação das técnicas, é possível uma maior clareza para identificar e fazer a profilaxia desses assédios.

2. **Desorganização.** Em período no qual manifestou o maior nível de desorganização pessoal devido ao aumento de demandas da vida intrafísica foi mais difícil encaixar a aplicação das técnicas no dia a dia. Exemplo: no momento de mudança da cidade natal, Belo Horizonte, para Foz do Iguaçu.

3. **Falta de priorização.** Em alguns momentos ocorreu a falta de priorização no cotidiano para aplicação das técnicas, mesmo quando tal aplicação seria um recurso útil para autodesassédio pessoal.

4. **Procrastinação.** O traço da procrastinação, o qual a autora busca superar, atrapalhou a aplicação das técnicas em diferentes contextos, pois, deixava as anotações para depois e muitas vezes acabava não realizando a técnica no dia.

Antiarrefecimento. Lidar com os tráfes e dificuldades na aplicação das técnicas propostas também é uma maneira de alavancar as reciclagens pessoais que as técnicas propõem. Para otimizar o processo propõe-se o desenvolvimento dos traços de persistência e disciplina evitando o arrefecimento da aplicação em função dos desafios decorrentes. *Alcançar a desperticidade não é tarefa fácil.*

Reciclagens. Eis, em ordem alfabética, 10 descrições relativas a reciclagens iniciadas a partir da aplicação da despertocrítica e do desassediômetro:

01. **Autodesrepressão.** Foi detectado pela autora a autorrepressão em diversos contextos. Iniciou-se então a reciclagem desse traço conjugando com outra técnica relacionada a essas: da autochecagem emocional, com o objetivo de checar as emoções manifestadas em períodos específicos do dia e anotação da emoção sentida, além de verificar a fluidez dela.

02. **Autovigilância.** Desenvolvimento de mais autovigilância pensênica, auxiliando verificar a intrusão de pensenes e nos próprios desvios da autopenalidade na cotidianidade.

03. **Bioenergética.** Ocorreu aumento dos trabalhos energéticos diários e a inserção de estratégias simples para desenvolvimento do autodomínio energético, por exemplo ao realizá-los antes de levantar-se da

cama e antes de se deitar. Essa reciclagem foi possível perante a detecção de poucos trabalhos energéticos diários, ao aplicar a despertocrítica sobre as parapercepções e EVs realizados ao longo do dia.

04. **Comportamentos.** Aceleração nos autodiagnósticos pessoais, a autora pôde diagnosticar comportamentos regressivos no mesmo dia em que ocorriam e teve a oportunidade de colocar estratégias de autoenfrentamento dos traços.

05. **CPC.** Novas cláusulas foram adicionadas ao *Código Pessoal de Cosmoética*, devido à observação de quais princípios pessoais estava com dificuldade de aplicar no dia a dia.

06. **Desperto.** O ato de diariamente comparar o desempenho pessoal em relação ao desempenho ideal do Ser Desperto veterano, promoveu autovivência de extrapolações referente a este nível evolutivo, as quais foram ricas na detecção de *gaps* atuais existentes.

07. **Ortopensividade.** As técnicas foram bastante úteis no auxílio ao desenvolvimento da ortopensividade. A partir da avaliação diária da pensividade, foi possível descobrir tendências pensênicas patológicas e trabalhar na profilaxia delas, por exemplo, tratar incômodos que em muitos casos geravam patopensenes.

08. **Produtividade.** Em relação à produtividade diária, constatou bom nível, porém com diversos *gaps* que precisam ser superados. Exemplo: apesar de a autora cumprir várias atividades no cotidiano, o *trafar* da procrastinação a impede de produzir mais.

09. **Sinaléticas.** Identificação de novas sinaléticas parapsíquicas, principalmente referente ao acoplamento com amparador e assediador.

10. **Técnicas.** Auxílio no desenvolvimento de técnicas subjacentes, desenvolvidas naturalmente ao longo do processo para manutenção do autodesassédio diário. Uma das técnicas desenvolvidas foi ficar alguns minutos em reflexão toda vez que participar de alguma situação que incomodou, procurando identificar a origem do incômodo, e a partir da identificação, definiu estratégias de enfrentamento. Essa postura propiciou o não prolongamento de incômodos e não postergar a efetivação do autodesassédio.

Extrapolação. Após a autodecisão de aplicação das referidas técnicas, foi possível, em 3 situações diferentes, vivenciar neoexperiências, as quais, tem por hipótese ser extrapolação do processo de desperticidade promovido por consciex em tal condição.

Marcante. A extrapolação mais marcante foi a primeira autovivenciada em outubro de 2015. Naquela ocasião, a autora com a sensação de limpeza total da psicossfera pessoal e do energossoma em nível não percebido anteriormente.

Vivências. Dentre as vivências autopercebidas durante a extrapolação, seguem 7, listadas em ordem alfabética:

1. **Cosmoética.** Facilidade em manter o nível de cosmoética pessoal, sem cair em autocorrupções já mapeadas.

2. **Desassim.** Capacidade imediata de desassim ao entrar em situações nas quais era necessário atuar mais fortemente com as energias para se realizar a assistência.

3. **Energossoma.** Limpeza profunda do energossoma, com uma forte sensação de “água limpa”.

4. **Ortopensividade.** A produção de pensenes sadios e uma sensação de impossibilidade de sair de um padrão sadio de pensividade, como se esse padrão não “encaixasse”.

5. **Parapreceptoria.** Indicações de assistências energéticas a serem realizadas ao longo do dia, para melhor entendimento do funcionamento em uma condição evolutiva de maior autodesassédio.

6. **Refratariedade.** A sensação de autorrefratariedade que aparentemente era sustentada pelo padrão pensênico elevado. Como não havia “brechas” na pensenidade pessoal, energias patológicas não conseguiram penetrar.

7. **Sobrepairamento.** Facilidade em sobrepairar as situações emocionais difíceis ocorridas durante o dia, evidenciando certo nível de imperturbabilidade relativo.

Divisor. A referida experiência se caracterizou em divisor de águas por ter evidenciado, na prática, como poderia funcionar a condição da desperticidade, de maneira a tornar a meta mais palpável e menos abstrata.

Gratidão. Além disso, proporcionou grande gratidão à consciex que se dedicou para que a autora pudes-se absorver esses valiosos conhecimentos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Técnicas. No estudo teático, constatou-se que a aplicação de técnicas despertológicas são recursos valiosos na aceleração do processo pessoal rumo à desperticidade, por ajudar a conscin a planejar tal meta de maneira técnica e científica, em vez de ser apenas intuitiva.

Despertocrítica. A técnica da despertocrítica permitiu visão detalhada e fatuística em relação à manifestação pessoal, proporcionando diversos benefícios no desenvolvimento de atributos do Ser Desperto.

Desassediômetro. O desassediômetro permitiu a aferição do nível de desassedialidade pessoal. Mesmo não estando completamente fidedigno à realidade devido à existência muitas vezes de distorção ou falta de atenção, a técnica já ofereceu noções para entender o que é preciso realizar para cada vez mais ampliar a autodesassedialidade.

Extrapolação. A experimentação reforçou que comparar o autodesempenho com o desempenho ideal do Ser Desperto, pode tirar a conscin da zona de conforto, ao se colocar em condição evolutiva à frente, proporcionando extrapolções parapsíquicas proporcionadas pelas consciexes que valorizam o investimento na autodesperticidade.

Reciclagens. A aplicação das técnicas da despertocrítica e desassediômetro, em conjunto, trouxeram à autora-pesquisadora uma série de reciclagens que estão contribuindo para a evolução pessoal rumo à meta da autodesperticidade.

BIBLIOGRAFIA ESPECÍFICA

1. **Laudares, Jéssica; *Proposta de Técnica da Desperticidade em 3 Anos***; artigo; *Homo Projector*; Revista; *Publicação Técnico-Científica de Empreendedorismologia* (Anais do II Congresso Internacional de Empreendedorismo Evolutivo – II CIEEV – IV Jornada de Administração Conscienciológica); Foz do Iguaçu, PR; 12-14.11.2016; Vol. 3; N. 2; 1 *E-mail*; 8 enus.; 4 refs.; *Instituto Internacional de Projeziologia e Conscienciológica* (IIPC); Foz do Iguaçu, PR; Julho-Dezembro, 2016; páginas 73 a 84.

2. **Nonato, Alexandre; *Despertometria: Autavaliação do Percentual de Desperticidade***; Artigo; *Glasnost*; Revista; *Publicação Técnico-Científica de Conscienciometrologia* (II Jornada Internacional de Conscienciometrologia); Anual; Ano 1; N. 1; 1 *E-mail*; 2 enus.; 5 refs.; *Associação Internacional de Conscienciometria Interassistencial* (CONSCIUS); Foz do Iguaçu, PR; Julho, 2014; páginas 172 e 177.

3. **Vieira, Waldo; *700 Experimentos da Conscienciológica***; 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 Projeziologia*; Rio de Janeiro, RJ; 1994; página 696.

4. **Idem**; *Manual da Proéxis: Programação Existencial*; 168 p.; 40 caps.; 17 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; 3ª Ed.; Instituto Internacional de Projeiologia e Conscienciologia (IIPC); Rio de Janeiro, RJ; 2003; página 11.

5. **Idem**; *Ser Desperto*; verbete; In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; 27 Vols.; 23.178 p.; Vol. 24; 1.112 citações; 11 cronologias; 33 *E-mails*; 206.055 enus.; 602 especialidades; 1 foto; glos. 4.580 termos (verbetes); 701 microbiografias; 270 tabs.; 702 verbetógrafos; 28 *websites*; 670 filmes; 54 videografias; 1.087 *webgrafias*; 13.896 refs.; 9ª Ed. rev. e aum.; Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica (ENCYCLOSSAPIENS); & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2018; páginas 20.288 a 20.296; ISBN 978-85-8477-118-9.

