

## AUTENFRENTAMENTO DO INCÔMODO (CONSCIENCIOTERAPIA)

### I. Conformática

**Definologia.** O *autenfrentamento do incômodo* é a conduta técnica, evolutiva e determinada, da conscin, homem ou mulher, posicionar-se de modo assertivo e proativo, ante a necessidade de renovação frente aos desconfortos, transtornos ou embaraços intraconscienciais, percebidos nos diversos contextos da automanifestação.

**Tematologia.** Tema central homeostático.

**Etimologia.** O elemento de composição *auto* provém do idioma Grego, *autós*, “eu mesmo; por si próprio”. O termo *enfrentar* é constituído pelo prefixo do idioma Latim *en*, “em; a; sobre; superposição; aproximação; introdução; transformação”, e pelo vocábulo do idioma Espanhol, *frente*, derivado do idioma Latim, *frons*, “frente; testa; rosto; semblante; cara”. Apareceu no Século XIX. A palavra *incomodar* procede do mesmo idioma Latim, *incommodare*, “incomodar; importunar”. Surgiu no Século XVII.

**Sinonimologia:** 1. Autenfrentamento do malestar. 2. Autenfrentamento do desconforto intraconsciencial. 3. Autoposicionamento do evoluciente. 4. Posicionamento autoconsciencioterápico. 5. Autoconfronto pró-evolutivo.

**Neologia.** As 3 expressões compostas *autenfrentamento do incômodo*, *miniautenfrentamento do incômodo* e *megautenfrentamento do incômodo* são neologismos técnicos da Consciencioterapia.

**Antonimologia:** 1. Evitação do malestar. 2. Pusilânimidade do evoluciente. 3. Autagressão. 4. Autofuga da evolução. 5. Autassédio. 6. Ectopismo.

**Estrangeirismologia:** o *know-how* autevolutivo do ser desperto; o *set* consciencioterápico; a coragem consciencial do *strong profile* nas autossuperações diárias; o *self change manager*; o *locus of control* interno predispondo autenfrentamentos contínuos.

**Atributologia:** domínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto às prioridades recinológicas.

**Megapensologia.** Eis 5 megapensenes trivocabulares relativos ao tema: – *Incômodo: pista autoconsciencioterápica. O medo paralisa. Os autenfrentamentos evoluem. Optemos pelo autenfrentamento. Melex: incômodo evitável.*

### II. Fatuística

**Pensologia:** o holopensene pessoal da Recinologia; o holopensene pessoal de autenfrentamento; os ortopensenes; a ortopensenidade; os recinopensenes; a recinopensenidade; o holopensene da voliciolina; a mudança no holopensene pessoal gerando incômodo nas outras pessoas; o holopensene da autoincorruptibilidade.

**Fatologia:** o autenfrentamento do incômodo; a priorização do prioritário; o ato de seguir em frente *doa* a quem *doer*; a vontade javalínica nas autossuperações; as ações pautadas pela Cosmoética; o autodesassombro; a certeza íntima encorajadora; a superação da superficialidade nas relações interconscienciais; a convivialidade sadia enquanto hábito pessoal; a lucidez quanto ao ato de enxergar traços nos outros referentes a si mesmo; a opção pela recin; os autenfrentamentos sadios; o autodiscernimento quanto à causa do incômodo; a autorganização da agenda diária enquanto fator otimizador dos autenfrentamentos; a superação do ato de buscar o alívio do incômodo pelas miniconcessões patológicas; a hesitação gerando perda de força no processo de autenfrentamento; a autexposição no *Curso Conscin-Cobaia Voluntária* da CONSCIUS gerando autoconfiança; a autoconsciencioterapia denotando as raízes do incômodo; a sabedoria no ato de abrir mão; o sucesso nas negociações de paz pautadas pela explicitação e enfrentamento das situações geradoras de malestar; o não enfrentamento do malestar levando ao acostamento da evolu-

ção; os autenganos estagnadores da aut-evolução; os pactos de mediocridade intraconscienciais; os pactos de mediocridade interconscienciais; a minimização dos desafios pessoais sendo estratégia de fuga dos autenfrentamentos; o ato de abrir mão da zona de conforto; a Cosmoética Destrutiva; o autorreconhecimento dos trafores; o autorreconhecimento dos trafores; a autossinceridade sendo passo fundamental para as autossuperações; a sinceridade na vida do casal; a autoincorruptibilidade; a impossibilidade de evoluir no contrafluxo preocupando-se com o politicamente correto; a resolução dos autoconflitos; a autaceitação sincera gerando alívio e pacificação íntima; a preocupação sincera em assistir os outros gerando alívio íntimo no docente inseguro com a autexposição; a autolibertação.

**Parafatologia:** a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; o registro diário da sinalética energética e parapsíquica pessoal sendo ferramenta para a autolucidez; o desenvolvimento da clarividência predispondo autenfrentamentos lúcidos; a projeção vexaminosa; o incômodo gerado pela presença de consciexes na psicofera pessoal; o impacto das autorretrocongnições; a neutralização dos assediadores extrafísicos; a parassepsia dos ambientes através das manobras energéticas; as escolhas evolutivas gerando rupturas com os paragrupos do passado.

### III. Detalhismo

**Sinergismologia:** o *sinergismo autenfrentamento-primener*; o *sinergismo maior auto-compreensão-menor atribulação*; o *sinergismo autorganização-auteficácia*; o *sinergismo do acúmulo das autossuperações*; o *sinergismo recin-recéxis*; o *sinergismo autoconscienciometria-autoconsciencioterapia*; o *sinergismo dos trafores pessoais alinhados à proéxis*; o *sinergismo invéxis-tenepes*.

**Principiologia:** o *princípio da prioridade compulsória*; o *princípio do “isso não é para mim”*; o *princípio do “ninguém perde ninguém”*; o *princípio da convivialidade sadia*; o *princípio do autoposicionamento*; o *princípio de nada substituir o esforço pessoal*; o *princípio da autoincorruptibilidade*; o *princípio da descrença (PD)*.

**Codigologia:** o *código de valores pessoais auxiliando no autoposicionamento lúcido*.

**Teoriologia:** a *teoria da autocoerência*; a *teoria do megafoco existencial*; a *teoria das cláusulas pétreas da proéxis*; a *teoria da saúde consciencial*; a *teoria da inteligência evolutiva (IE)*; a *teoria dos gargalos evolutivos*.

**Tecnologia:** a *técnica do estado vibracional*; a *técnica consciencioterápica da ação pelas pequenas coisas*; a *técnica consciencioterápica da ação pela prioridade*; a *técnica da lei do maior esforço*; a *técnica do aproveitamento máximo do tempo evolutivo*; a *técnica da reciclagem existencial (recéxis)*; a *técnica da inversão existencial (invéxis)*; a *técnica da desassimilação simpática (desassim) das energias conscienciais*; a *técnica de mais 1 ano de vida intrafísica*; a *técnica da autorganização*; a *técnica do cultivo das amizades*; a *técnica da tentativa e erro*; a *técnica da autodisciplina*.

**Laboratoriologia:** o *laboratório das vivências no dia-a-dia*; o *laboratório conscienciológico da Autoconscienciometrologia*; o *laboratório conscienciológico das retrocongnições*; o *laboratório conscienciológico da proéxis*; o *laboratório conscienciológico da Cosmoética*.

**Colegiologia:** o *Colégio Invisível da Psicossomatologia*; o *Colégio Invisível da Consciencioterapia*; o *Colégio Invisível da Homeostática*; o *Colégio Invisível da Parapercepiologia*; o *Colégio Invisível da Experimentologia*.

**Efeitologia:** o *efeito da presença do guia-cego na psicofera gerando bem-estar*; os *efeitos negativos das despriorizações*; os *efeitos sádios das autocríticas profundas*; os *efeitos surpreendentes da vontade decidida*; os *efeitos evolutivos do bom-humor incondicional*; o *efeito evolutivo do enfrentamento do malestar*; os *efeitos revigorantes das autossuperações*; o *efeito do autenfrentamento do malestar gerando bem-estar*.

**Neossinapsologia:** as *neossinapses homeostáticas*; o *autenfrentamento gerando neossinapses*.

**Ciclogia:** o *ciclo contínuo dos autenfrentamentos*; o *ciclo de primeneres*; o *ciclo autoconsciencioterápico autoinvestigação-autodiagnóstico-autenfrentamento-autossuperação*; o *ciclo das autossuperações*.

**Enumerologia:** a autoinvestigação do perfil pessoal; a autopercepção dos traços conscienciais; o autodiagnóstico consciencioterápico; a autaceitação do diagnóstico; o planejamento do autenfrentamento; o autenfrentamento do incômodo; a autossuperação dos traumas.

**Binomiologia:** o *binômio força de vontade–força presencial*; o *binômio erro-acerto*; o *binômio admiração-discordância*; o *binômio autaceitação–pacificação íntima*; o *binômio autexposição-autoconfiança*; o *binômio autenticidade-interconfiança*; o *binômio autodeterminação–autossuperação*; o *binômio crise pessoal–oportunidade evolutiva*.

**Interaciologia:** a *interação Conscienciometria-Consciencioterapia*; a *interação amparador-amparando*; a *interação autenfrentamento-autoconhecimento*; a *interação autenfrentamento-autodesassombro*; a *interação vivência do CPC–inocorrutibilidade pessoal*; a *interação autenticidade-paraidentidade*; a *interação desperticidade–autenfrentamentos lúcidos*; a *interação duplismo sadio–otimização dos autenfrentamentos*.

**Crescendologia:** o *crescendo reencontro duplista–resgate da paraidentidade–dinamização das autossuperações*; o *crescendo Conscienciometria-Consciencioterapia-Proexologia*.

**Trinomiologia:** o *trinômio Autoconscienciometria-Autoconsciencioterapia-Autoproexologia*.

**Antagonismologia:** o *antagonismo autevolução / preocupação pelo politicamente correto*; o *antagonismo autenticidade / autengano*; o *antagonismo invêxis / procrastinação pessoal*.

**Paradoxologia:** o *paradoxo da evitação do incômodo gerar aumento do malestar*; o *paradoxo do fundo do poço poder servir de impulsionador de autenfrentamentos*.

**Politicologia:** a conscienciocracia; a lucidocracia.

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

**Filiologia:** a *evoluciofilia*; a *recinofilia*; a *reciclofilia*; a *priorofilia*; a *neofilia*; a *experimentofilia*; a *autopesquisofilia*.

**Fobiologia:** a *catagelofobia*; a *claustrofobia*; a *criticofobia*; a *doxofobia*; a *glossofobia*; a *neofobia*; a *sociofobia*.

**Sindromologia:** a *superação da síndrome do infantilismo*; o *sobrepujamento da síndrome do bom samaritano*.

**Maniologia:** o *sobrepujamento da mania do deixa disso*; a *evitação da mania dos panos quentes*; a *evitação da mania de “tapar o sol com a peneira”*; a *remoção da mania de viver pela conveniência*.

**Mitologia:** o *mito da evolução sem autenfrentamento do incômodo*; o *mito da evolução nas montanhas longe das atribulações urbanas*.

**Holotecologia:** a *consciencimetroteca*; a *consciencioterapeuticoteca*; a *parafenomenoteca*; a *parapsicoteca*; a *proexoteca*; a *recexoteca*; a *invexoteca*.

**Interdisciplinologia:** a *Consciencioterapia*; a *Autopriorologia*; a *Consciencimetrolgia*; a *Etologia*; a *Parasemiologia*; a *Experimentologia*; a *Autocogniciologia*; a *Proexologia*; a *Autevoluciolgia*; a *Invexologia*; a *Recexologia*.

#### IV. Perfilologia

**Elencologia:** a *conscin-cobaia*; a *conscin lúcida*; a *conscin-despojada*; a *conscin autêntica*; o *ser desperto*; a *conscin neofílica*; a *conscin autodidata*; a *conscin cosmoética*; a *isca humana lúcida*.

**Masculinologia:** o *evoluciente*; o *consciencioterapeuta*; o *conscienciômetra*; o *proexólogo*; o *comunicólogo*; o *voluntário*; o *conscienciólogo*; o *duplólogo*; o *duplista*; o *escritor*; o *verbetógrafo*; o *reciclante existencial*; o *inversor existencial*; o *maxidissidente ideológico*; o *docente*; o *acoplamentista*; o *projedor lúcido*; o *tenepessista*; o *ofixista*; o *epicon lúcido*; o *ser desperto*; o *evoluciólogo*; o *amparador*.

**Femininologia:** a evoluciente; a consciencioterapeuta; a conscienciômetra; a proexóloga; a comunicóloga; a voluntária; a consciencióloga; a duplóloga; a duplista; a escritora; a verbetógrafa; a reciclante existencial; a inversora existencial; a maxidissidente ideológica; a docente; a acoplamentista; a projetora lúcida; a tenepessista; a ofiexista; a epicon lúcida; a desperta; a evolucióloga; a amparadora.

**Hominologia:** o *Homo sapiens autodeterminator*; o *Homo sapiens autoconscientiometricus*; o *Homo sapiens autoconscientiotherapeuticus*; o *Homo sapiens evolutiens*; o *Homo sapiens intermissivista*; o *Homo sapiens proexologus*; o *Homo sapiens inversor*; o *Homo sapiens recyclans*; o *Homo sapiens despertus*; o *Homo sapiens epicentricus*.

## V. Argumentologia

**Exemplologia:** *mini*autenfrentamento do incômodo = o arrostamento dos autotrafes pelo evoluciente jejuo; *mega*autenfrentamento do incômodo = o arrostamento dos autassédios pelo evoluciente veterano.

**Culturologia:** a *cultura do autenfrentamento*; a *cultura da autossuperação*; a *cultura das autopriorizações evolutivas*; a *cultura da obstinação evolutiva*; a *cultura do seguir em frente*.

**Taxologia.** Segundo a *Autoconsciencioterapia*, eis, por exemplo, em ordem alfabética, 12 situações, circunstâncias ou condições capazes de demonstrar a confrontação do incômodo pelas conscins decididas, nas práticas do autenfrentamento:

01. **Abstinência.** O autesforço do ex-tabagista inveterado nas primeiras semanas sem o cigarro.
02. **Atividade física.** O início da prática de exercícios físicos pelo sedentário.
03. **Autexposição.** A autossuperação da exposição pública na apresentação de verbete da *Enciclopédia da Conscienciologia* no *Tertularium*, pelo neoverbetógrafo.
04. **Autoconsciencioterapia.** O autoposicionamento do evoluciente decidido a abandonar hábitos e posturas patológicas e a enfrentar os grupos intra e extrafísicos de assediadores.
05. **Autodecisão.** O posicionamento pessoal perante o círculo social castrador.
06. **Autoposicionamento.** O autenfrentamento do ônus do não pela conscin cronicamente permissiva.
07. **Autorado conscienciológico.** O autenfrentamento das dificuldades na escrita do primeiro livro.
08. **Autoviragem.** O ponto de reciclagem do megassediador decidido a enfrentar e reverter os efeitos nocivos da atuação enquanto algoz multissecular.
09. **Desassombro.** O autenfrentamento do medo de aparição de consciexes.
10. **Desobediência.** O posicionamento frente à mesologia pelo(a) noivo(a), indiano(a), decidido(a) a cancelar o casamento arranjado, dias antes da cerimônia.
11. **Interassistência.** O heteroperdão aos assediadores do passado.
12. **Retidão.** O posicionamento ético do político historicamente corrupto decidido a mudar de vida e a abandonar as práticas de prevaricação.

**Patologia.** Eis, em ordem alfabética, 11 condições patológicas, evitáveis, relacionadas à postergação dos autenfrentamentos sadios:

01. **Adoecimento somático.** O desenvolvimento de patologia decorrente da cronicificação dos autoconflitos.
02. **Automimeses existenciais.** A evitação de situações desafiadoras gerando estagnação evolutiva.
03. **Baixa produtividade.** A pusilânimidade crônica comprometendo o autodesempenho.

04. **Dramatização.** A tendência a transformar pequenos desafios em grandes dramas pessoais.
05. **Fechadismo.** A fuga das interrelações conscienciais a fim de preservar o ambiente de previsibilidade.
06. **Inautenticidade.** A tendência a optar pelo politicamente correto gerando falta de transparência interconsciencial.
07. **Melex.** A depressão após a des soma.
08. **Melin.** O marasmo da conscin autopusilânime.
09. **Pacto de mediocridade.** O nivelamento por baixo do grupo social decorrente da pusilanidade generalizada.
10. **Síndrome da dispersão consciencial.** A dificuldade em fixar-se em algo.
11. **Superficialidade nas relações interconscenciais.** A fuga do contato social mais próximo e conseqüente isolacionismo a fim de evitar autoincômodos.

**Terapeuticologia.** Segundo a *Consciencioterapia*, eis 12 ações ou posturas pessoais, listadas em ordem alfabética, indicadas para a dinamização do enfrentamento dos autoincômodos:

01. **Abertismo:** a autodisponibilidade para o novo.
02. **Altruísmo:** o ato de sair de si e focar na necessidade do outro.
03. **Autenticidade:** o *face to face* desassediador.
04. **Autocoerência:** o autexemplarismo fortalecedor.
05. **Bom-humor incondicional:** a postura autodessadiadora ininterrupta.
06. **Codigologia:** a elaboração e a teática do *Código Pessoal de Cosmoética* (CPC).
07. **Coragem evolutiva:** o autodestemor cosmoético.
08. **Desdramatização:** o autoposicionamento homeostático.
09. **Intencionalidade sadia:** a busca sincera da auto e heterorrenovação.
10. **Perdonologia:** o perdão sincero promovendo reconciliações.
11. **Prospectivação:** o cotejo dos benefícios proexológicos do autenfrentamento *versus* os efeitos deletérios da pusilanidade.
12. **Vontade decidida:** a assunção das rédeas da autevolução.

## VI. Acabativa

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

01. **Alavancagem da proéxis:** Proexologia; Homeostático.
02. **Autenfrentamento docente:** Parapedagogiologia; Homeostático.
03. **Autofuga:** Psicossomatologia; Nosográfico.
04. **Automutação:** Recexologia; Homeostático.
05. **Autopesquisologia:** Experimentologia; Homeostático.
06. **Autossuperação prioritária:** Autoconsciencioterapia; Homeostático.
07. **Crescendo melin-autossuperação:** Autorrecexologia; Neutro.
08. **Desdramatização:** Autodiscernimentologia; Homeostático.
09. **Desviacionismo:** Proexologia; Nosográfico.
10. **Direção megafocal:** Proexologia; Neutro.
11. **Drama:** Dramatologia; Neutro.
12. **Evoluciente:** Consciencioterapia; Homeostático.
13. **Medo:** Subcerebrologia; Nosográfico.
14. **Priorologia:** Evoluciologia; Neutro.
15. **Viragem do megassediador:** Terapeuticologia; Homeostático.

## **O AUTENFRENTAMENTO DOS INCÔMODOS É CONDIÇÃO INEVITÁVEL, INADIÁVEL, PRIORITÁRIA OU COMPULSÓRIA PARA TODAS AS CONSCINS MAIS LÚCIDAS INTERESSADAS NA MUDANÇA DO PATAMAR EVOLUTIVO PESSOAL.**

**Questionologia.** Você, leitor ou leitora, já identifica a origem dos autoincômodos? Quais resultados práticos são evidenciados na renovação pessoal?

### **Bibliografia Específica:**

1. **Alegretti**, Wagner; *Retrocognições: Pesquisa da Memória de Vivências Passadas*; pref. Waldo Vieira; revisora Tatiana Lopes; 310 p.; 4 seções; 23 caps.; 15 *E-mails*; 1 foto; 1 microbiografia; 12 *websites*; glos. 300 termos; 1 nota; 92 filmes; 68 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; 3ª Ed. rev.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2010; páginas 83 e 99.
2. **Arbinger Institute Brasil**; *Resolvendo Conflitos: A Opção pela Paz em Organizações e Famílias (The Anatomy of Peace)*; revisores Ana Grillo; & Luis Américo Costa; trad. Ivo Korytowski; 302 p.; 4 seções; 23 caps.; 9 diagramas; 2 enus.; 12 ilus.; 21 x 14 cm; br.; *Sextante*; Rio de Janeiro, RJ; 2009; páginas 199 a 210.
3. **Tulgan**, Bruce; *Não tenha Medo de ser Chefe (It's Okay to be the Boss)*; revisores Ana Julia Cury; Leonardo Alves; & Sheila Til; trad. Alexandre Rosas; 190 p.; 10 caps.; 23 enus.; 20 x 14 cm; br.; *Sextante*; Rio de Janeiro, RJ; 2007; páginas 27 a 29.
4. **Vicenzi**, Luciano; *Coragem para Evoluir*; pref. Málu Balona; revisoras Gisele Salles; Karina Thomaz; & Márcia Abrantes; 188 p.; 8 caps.; 21 *E-mails*; 1 entrevista; 51 enus.; 1 foto; 2 ilus.; 1 microbiografia; 2 tabs.; 3 *websites*; glos. 37 termos; 50 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; *Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC)*; Rio de Janeiro, RJ; 2001; páginas 101 a 112.
5. **Vieira**, Waldo; *Conscienciograma: Técnica de Avaliação da Consciência Integral*; revisor Alexander Steiner; 344 p.; 150 abrevs.; 106 assuntos das folhas de avaliação; 3 *E-mails*; 11 enus.; 100 folhas de avaliação; 1 foto; 1 microbiografia; 100 qualidades da consciência; 2.000 questionamentos; 100 títulos das folhas de avaliação; 1 *website*; glos. 282 termos; 7 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; *Instituto Internacional de Projeciologia*; Rio de Janeiro, RJ; 1996; páginas 17 e 22.
6. **Idem**; *Manual da Tenepes: Tarefa Energética Pessoal*; revisor Alexander Steiner; 142 p.; 34 caps.; 147 abrevs.; 1 *E-mail*; 52 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 1 tab.; 1 teste; glos. 282 termos; 5 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; *Instituto Internacional de Projeciologia*; Rio de Janeiro, RJ; 1995; páginas 26 e 81.

F. O. M.