

DESDRAMATIZAÇÃO DO AUTESFORÇO (AUTODISCERNIMENTOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. A *desdramatização do autesforço* é o ato ou efeito de a conscin, homem ou mulher, erradicar ou minimizar a carga emocional excessiva do autempenho necessário para a realização das atividades humanas em prol da obtenção de resultados evolutivos, intra ou interconscienciais.

Tematologia. Tema central homeostático.

Etimologia. O prefixo *des* deriva do idioma Latim, *dis* ou de *ex*, “negação; oposição; falta; separação; divisão; afastamento; supressão”. O termo *drama* vem do idioma Grego, *dráma*, “ação; tragédia (peça de teatro); fato”, através do idioma Latim, *drama*. Surgiu no Século XVIII. O elemento de composição *auto* procede do idioma Grego, *autós*, “eu mesmo; si mesmo”. O prefixo *es* provém do idioma Latim, *ex*, “movimento para fora”. O vocábulo *força* deriva do idioma Latim Tardio, *fortia*, “força”. Apareceu no Século XIII. A palavra *esforço* surgiu também no Século XIII.

Sinonimologia: 1. Dessensibilização emocional do autesforço. 2. Serenidade no autempenho. 3. Posicionamento racional quanto ao autesforço.

Neologia. As 3 expressões compostas *desdramatização do autesforço*, *desdramatização elementar do autesforço* e *desdramatização avançada do autesforço* são neologismos técnicos da Autodiscernimentoologia.

Antonimologia: 1. Dramatização do autesforço. 2. Excesso emocional no autesforço. 3. Sofrimento no autempenho. 4. Banalização do autesforço. 5. Desistência do autesforço.

Estrangeirismologia: a evitação do *workaholism*; o *timing* adequado para a ação; as *selfperformances* evolutivas; as *five questions why-how-where-when-how much*; a *dramatis personae*; a procrastinação *ad nauseam*.

Atributologia: predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto ao aproveitamento das oportunidades autevolútivas.

Megapensenologia. Eis megapensene trivocabular sintetizando o tema: – *Autevolução requer autesforço*.

Citaciologia: – *Não existem esforços inúteis, Sísifo ganhava músculos* (Roger Caillois, 1913–1978).

Proverbologia. Eis provérbio relativo ao tema: – *Lamentação é preguiça*.

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal da evolutividade; os pensenes objetivos; os ortopenses; a ortopensenidade; a superação do holopensene pessoal da vitimização.

Fatologia: a *desdramatização do autesforço*; a *autoperseverança racional*; a *ampliação da abordagem pessoal do conceito de esforço*; a *praticidade*; a *valorização dos resultados*; a *associação do resultado das ações ao valor pessoal*; a *ligação do autesforço ao prazer*; a *relação do autesforço ao sofrimento*; a *imaginação exacerbada superdimensionando o nível de esforço exigido pela tarefa*; a *protelação de tarefas*; a *desculpa para não fazer algo*; as *justificativas pseudológicas*; a *autavaliação realista do fôlego evolutivo frente às autocobranças na aplicação dos autesforços*; a *compulsoriedade do autesforço*; a *evolução consciencial multimilênar*; a *impossibilidade de pagar para evoluir*; o *preço da conquista*; a *negligência e desleixo profissional enquanto fuga ao trabalho*; o *ato precipitado de abandonar a tarefa*; a *desistência da tarefa pelo autodiscernimento*; a *busca da automotivação no outro*; as *ações do grupo evolutivo auxiliando na manutenção do autesforço*; a *obtenção de atenção e reconhecimento através do autempenho*; a *culpa ou repressão enquanto motivadores dos esforços pessoais*; o *autesforço para atender a expectativa alheia*;

o esforço instintual pela sobrevivência; a anticosmoeticidade do trabalho escravo; a relatividade do esforço; o realismo e discernimento na escolha da aplicação dos autesforços; o ato de *nadar e morrer na praia* devido à falta de planejamento; a autorganização minimizando os autesforços; a autavaliação dos hábitos e rotinas; o conselho parental do dever antes do lazer; a mínima aplicação de autesforços pela criança mimada dificultando a compreensão da disciplina evolutiva; as autocompensações pós-esforço; o revigoramento emocional e energético após a autossupeeração; a motivação permanente; o senso de proéxis enquanto fator motivacional do autesforço; a hiperresponsabilidade assistencial do intermissivista; o foco nas ações e metas dando sentido às atividades cotidianas; a decisão e a vontade firme na empreitada pretendida; o senso de dever intermissivo enquanto potente desdramatizador do autesforço.

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; a ressonância enquanto aplicação de autesforço inerente à vida humana; a impactoterapia pela vivência da projeção lúcida vexaminosa; a desvalorização do esforço do amparo extrafísico; a perda de energia consciencial (EC) pela dramatização; o auxílio extrafísico possível após ação, posicionamento íntimo ou recin pessoal; a pressão das consciexes; o estofo energético pessoal; o suporte energético dos amparadores; a primener do compléxis; o fenômeno parapsíquico enquanto elucidador e motivador da ação necessária; o *Curso Intermissivo* (CI) enquanto ambiente otimizado para o planejamento dos autesforços a serem realizados na próxima vida intrafísica; a autabnegação cosmoética enquanto tema de aula do *Curso Intermissivo*.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo dos autesforços em prol dos outros*; o *sinergismo patológico autovitimização–dramatização dos autesforços*; o *sinergismo vontade inquebrantável–autesforço perseverante*; o *sinergismo autovitimização–racionalidade*.

Principiologia: o *princípio do esforço pessoal evolutivo*; o *megaprincípio de nada substituir o esforço pessoal*; o *princípio da prioridade compulsória*; o *princípio da evolução consciencial*; o *princípio do relaxe e aproveite*; o *princípio de não brigar com os fatos*.

Codigiologia: o *código pessoal de priorização evolutiva*; os *códigos da autogestão e autorreeducação consciencial*.

Teoriologia: o *predomínio da vivência (99%) sobre a teoria (1%)*; a *teoria da Escala Evolutiva das Consciências*; a *teoria da evolução consciencial por meio de autesforços*; a *teoria do fluxo de experiência ótima (flow) de Mihaly Csikszentmihalyi (1934–)*.

Tecnologia: a *técnica da desdramatização emocional*; a *técnica do trinômio motivação-trabalho-lazer*; a *técnica da proéxis*; a *técnica das 50 vezes mais*; a *técnica da escrita de verbete conscienciológico*; a *técnica da exaustividade*; a *técnica dos 50 dicionários*; a *técnica da autorreflexão de 5 horas*; a *técnica da descatastrofização*.

Voluntariologia: o *voluntariado teático da Conscienciologia*.

Laboratoriologia: o *laboratório conscienciológico da autorganização*; o *laboratório conscienciológico da Evoluciologia*; o *laboratório conscienciológico da proéxis*; o *laboratório conscienciológico da Mentalsomatologia*; o *laboratório conscienciológico Serenarium*.

Colegiologia: o *Colégio Invisível da Experimentologia*; o *Colégio Invisível da Psicossomatologia*.

Efeitologia: o *efeito negativo da indisciplina*; o *efeito patológico da procrastinação*; o *efeito nosográfico da dramatização*; o *efeito da preguiça mental bloqueando os chacras encefálicos*; o *efeito estagnador do umbilicochacra bloqueado*; o *efeito da expectativa irrealista*; o *efeito neutralizador de o erro levar à necessidade de refazer o trabalho*; o *efeito positivo da teática no autodesclarecimento e autodesdramatização*; o *efeito benéfico do autodesassédio a partir da prática*; o *efeito da ampliação da abordagem intrafísica para extrafísica e multidimensional nas decisões*; o *efeito da aplicação do megatrafor*; o *efeito do autodesassédio mentalsomático aumentando o fôlego intelectual*; o *efeito do resultado assistencial na automotivação*; o *efeito do cumprimento proexológico na manutenção dos autesforços*.

Neossinapsologia: as *neossinapses sadias*; as *neossinapses decorrentes da autorreflexão geradoras da desdramatização*.

Ciclogia: o *ciclo desdramatização do autesforço–automotivação–retomada da tarefa*; o *ciclo patológico autesforço desmedido–exaurimento consciencial–evitação de neoautesforço*; o *ciclo ação supervisionada–aprendizado–autonomia de ação*; o *ciclo reflexão–decisão–consecução*; o *ciclo decidir–planejar–executar–avaliar* exigindo esforço contínuo; o *ciclo análise–síntese*; a *evitação da quebra do ciclo do autesforço continuado*; o *ciclo multiexistencial pessoal (CMP)* necessário para o autodesenvolvimento; o *ciclo evolutivo do princípio consciencial ao serenismo*.

Enumerologia: a *perseverança*; a *realização contínua*; as *rotinas úteis*; o *autocontrole*; o *autodomínio*; o *autodiscernimento*; a *melhoria do autodesempenho*. A *desdramatização do autesforço não é desleixo*; a *desdramatização do autesforço não é perfeccionismo*; a *desdramatização do autesforço não é boavidismo*; a *desdramatização do autesforço não é workaholism*; a *desdramatização do autesforço não é fuga da responsabilidade*; a *desdramatização do autesforço não é trabalho sem satisfação pessoal*; a *desdramatização do autesforço não é atalho*.

Binomiologia: o *binômio esforço–sucesso*; o *binômio produção planejada–produção realizada*; o *binômio foco no problema–foco na solução*; o *binômio autesforço–genialidade evolutiva*; o *binômio autempenho–autodisponibilidade*; o *binômio produção–evolução*; o *binômio compreensão da realidade inexcluível–desdramatização do autesforço*.

Interaciologia: a *interação discernimento–vontade*; a *interação autorganização–profilaxia*; a *interação aportes existenciais–autesforços*; a *interação tecnologia–esforço pessoal*.

Crescendologia: o *crescendo autesforço primário–autesforço maduro*; o *crescendo patológico frustração–prostração–depressão*; o *crescendo autesforço aflitivo–autesforço sereno*.

Trinomiologia: o *trinômio esforço–empenho–dedicação*; o *trinômio volição–intenção–autorganização*; a *otimização de esforços no trinômio reflexão profilática–decisão antecipada–ação imediata*.

Polinomiologia: o *polinômio esforço físico–esforço energético–esforço emocional–esforço mental*.

Antagonismologia: o *antagonismo esforço imaginário / esforço real*; o *antagonismo autesforço produtivo / autesforço antievolutivo*; o *antagonismo empenho automotivado / empenho vitimizado*; o *antagonismo autesforço assistencial / cobrança da taxa afetiva*; o *antagonismo egovisão / multivisão*; o *antagonismo esforço pessoal / hedonismo*; o *antagonismo esforço pessoal / acomodação*; o *antagonismo trabalho forçado / trabalho autodecidido*; o *antagonismo escolha em ajudar / sentimento de exploração*.

Paradoxologia: o *paradoxo de vivenciar circunstâncias desfavoráveis mantendo automotivação para o esforço*; o *paradoxo de o resultado da aplicação dos autesforços ser motivação para aplicar novos autesforços*; o *paradoxo de a obtenção do prazer exigir autesforço*; o *paradoxo de o autesforço mínimo poder produzir grandes resultados*; o *paradoxo de o erro exigir mais esforço e energia se comparado ao acerto evolutivo*; o *paradoxo de quanto mais a consciência evolui, amplia responsabilidades e diminui o sofrimento na aplicação do autesforço*.

Politicologia: a *proexocracia*; a *evoluciocracia*; a *meritocracia*.

Legislogia: a *lei do maior esforço*; a *contraposição à lei do esforço mínimo*; a *reversão à lei de Gerson*; a *lei da educação evolutiva permanente*.

Filiologia: a *evoluciofilia*; a *recinofilia*; a *voliciofilia*; a *priorofilia*; a *disciplinofilia*; a *teaticofilia*; a *praticofilia*; a *laborfilia*.

Fobiologia: o *medo de não conseguir alcançar o objetivo*.

Sindromologia: a *superação da síndrome de Gabriela*; a *evitação da síndrome da autovitimização*; a *terceirização de autesforços na síndrome de Rapunzel*; a *supressão da síndrome da pré-derrota*; a *autossuperação da síndrome de burnout*.

Maniologia: a *evitação da mania de reclamar*; o *abrir mão da mania de dramatizar*; a *evitação da mania de querer ser supermulher e / ou super-homem*.

Mitologia: a *condenação ao esforço inútil no mito de Sísifo*; o *mito de o esforço ser sofrimento*; o *mito de a assistencialidade substituir o autesforço reciclogênico*; o *mito da fórmula pronta*; o *mito da autevolução sem autesforço*.

Holotecologia: a psicossomatoteca; a discernimentoteca; a tecnoteca; a experimentoteca; a laboroteca; a proexoteca; a assistencioteca; a evolucioteca.

Interdisciplinologia: a Autodiscernimentologia; a Psicossomatologia; a Dramatologia; a Autoconscienciometrologia; a Autovolicologia; a Autorrecoxologia; a Autodecidologia; a Autodeterminologia; a Autopriorologia; a Autoprofilaxiologia; a Autoproexologia; a Interassistenciologia; a Autevoluciolgia.

IV. Perfilologia

Elencologia: a conscin dramática; a conscin emocional; a conscin pessimista; a conscin autovitimizada; a conscin escravizada; a conscin defasada; a conscin otimista; a conscin motivada; a conscin autesforçada; a conscin operosa; a conscin empreendedora evolutiva; a conscin resiliente; a conscin autorreeducada; a conscin antiemocional; a conscin lúcida; o ser desperto; a minipeça interassistencial.

Masculinologia: o autodecisor; o intermissivista; o completista; o proexista; o proexólogo; o escritor; o evoluciente; o reciclante existencial; o inversor existencial; o tenepessista; o ofeixista; o pesquisador; o projetor consciente; o disciplinado; o tertuliano; o verbetólogo; o voluntário; o tocador de obra; o homem de ação.

Femininologia: a autodecisora; a intermissivista; a completista; a proexista; a proexóloga; a escritora; a evoluciente; a reciclante existencial; a inversora existencial; a tenepessista; a ofeixista; a pesquisadora; a projetora consciente; a disciplinada; a tertuliana; a verbetóloga; a voluntária; a tocadora de obra; a mulher de ação; a personagem Cinderela.

Hominologia: o *Homo sapiens dominator*; o *Homo sapiens intermissivista*; o *Homo sapiens mentalsomaticus*; o *Homo sapiens activus*; o *Homo sapiens evolutiens*; o *Homo sapiens holomaturologus*; o *Homo sapiens determinator*; o *Homo sapiens laborator*; o *Homo sapiens vigilans*; o *Homo sapiens voluntarius*.

V. Argumentologia

Exemplologia: desdramatização *elementar* do autesforço = a realização sem drama das tarefas diárias sem reflexão sobre as ações empreendidas; desdramatização *avançada* do autesforço = a realização serena das tarefas diárias de maneira lúcida, discernida, racional e com bom humor.

Culturologia: a *cultura da pressa*; a *cultura da produtividade*; a *cultura da Era Industrial* separando trabalho e satisfação; a *cultura do maior esforço evolutivo*; a *cultura patológica da dramatização*; a *cultura da racionalidade*.

Trafarologia. Sob a ótica da *Antidiscernimentologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 22 trafores e expressões relacionadas à postura de dramatização, interferentes na vontade, decisão e qualidade do esforço pessoal:

01. **Antiautoposicionamento.** A dificuldade em dizer não. *Mais trabalho ainda? Sempre sobra para mim! Vou fazer, mas será a última vez!*

02. **Autapriorismo.** A preconceção de ser incapaz de realizar a atividade. *Isto é muito para mim! Não sei fazer isto! Não dou conta deste serviço!*

03. **Autengano.** O enfatiamento e abandono da tarefa enquanto evitação do enfrentamento. *Cansei desta atividade! Agora preciso fazer outras coisas!*

04. **Autodefesagem.** A repercussão emocional pela ausência de fôlego energético. *Não aguento mais! Estou enjoada! Tenho vontade de chorar!*

05. **Autodesorganização.** A ansiedade e a exacerbação emocional pela ineficiência na aplicação da atenção dividida e autorganização. *Tenho tanto a fazer! Não há tempo!*

06. **Autofuga.** A desistência na primeira dificuldade encontrada na atividade. *É muito difícil! Não vou mais fazer!*

07. **Autoindisponibilidade.** A falta de disponibilidade pessoal enquanto má vontade ou autocorrupção. *Tudo isso a ser feito? Não vai dar para fazer isso, estou muito ocupado!*

08. **Autossabotagem.** A fixação inútil na vergonha ou culpa pela vontade fraca e autocorrupção. *De novo não fiz o devido! Me esforço, me esforço e não consigo me autossuperar, não adianta!*

09. **Autossubmissão.** O autossacrifício, pela submissão irrefletida drenando as energias conscienciais. *Coitado de mim, quanto trabalho! Eu mereço este fardo pesado!*

10. **Autovitimização.** O sentimento de injustiça e exploração, aniquilando a satisfação pessoal na realização das tarefas. *Só eu preciso me esforçar! Não acredito estar fazendo isto enquanto os outros se divertem! Só faço, se eles fizerem!*

11. **Comodismo.** A preguiça para iniciar e manter as ações. *Novo desafio evolutivo? Vai dar muito trabalho! Só de pensar cansa!*

12. **Distorção.** O sentimento de improdutividade, impotência e sofrimento, devido ao foco no resultado e não no aprendizado. *Faço, faço e nunca acaba este trabalho! Estou enxugando gelo!*

13. **Dramatização.** A dramatização quando o trabalho exige ser refeito. *Tenho de fazer tudo de novo!*

14. **Egocentrismo.** A exacerbação das dificuldades e dos problemas pessoais a serem superados, devido ao foco no próprio umbigo. *No meu caso, ter de fazer isto, será muito pior! As coisas para mim sempre são difíceis!*

15. **Expectativa.** A frustração devido à expectativa exacerbada quanto aos resultados em comparação ao tempo de empenho necessário para preparação da atividade. *Viu só! Fiz, fiz, fiz e para nada? Para esses 5 minutos, não vale a pena! O esforço é muito grande!*

16. **Gersismo.** A tentativa de delegar a atividade, ao constatar o nível de esforço exigido pela tarefa. *Você faz isso para mim? É rapidinho!*

17. **Hedonismo.** A falta da vivência do trinômio *motivação-trabalho-lazer*. *Preferia estar fazendo algo mais prazeroso!*

18. **Infantilismo.** O desejo irrealista do bônus sem o ônus. *Eu não quero fazer! Por qual motivo tenho de fazer isso?*

19. **Intolerância.** A impaciência quanto ao ritmo de trabalho dos componentes do grupo. *Desse jeito nunca vai acabar este trabalho! Já fiz tudo isso e vocês aí ainda?*

20. **Perfeccionismo.** A insatisfação pessoal, perpetuada pelos altos parâmetros de realização da tarefa. *Por maior esforço feito, nunca será bom o suficiente! Não adiantou para nada!*

21. **Pessimismo.** O medo da pré-derrota, impedindo a autexperimentação. *E se não der certo? De nada adianta! Melhor nem tentar! De nada valerá tanto esforço!*

22. **Vaidade.** A distorção na análise de atividades ou interações a serem efetuadas, pelo preconceito e orgulho, considerando-as de menor valia. *Imagine! Eu fazendo isto!*

Trafologia. Sob enfoque da *Autexperimentologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 17 exemplos de atitudes e posturas intraconscienciais facilitadoras da aplicação desdramatizada do esforço pessoal:

01. **Assistencialidade.** A priorização assistencial a partir do foco no assistido.

02. **Autaprendizado.** A valorização do aprendizado, motivador à continuidade dos aut esforços.

03. **Autocontrole.** A utilização do autocontrole emocional em meio à extrapauta.

04. **Autodeterminação.** O emprego da autodeterminação a partir do estabelecimento de metas proexológicas.

05. **Autodisposição.** A disponibilidade íntima na aplicação do esforço, ao considerar o valor evolutivo da tarefa.

06. **Autenfrentamento.** A opção do autenfrentamento perante os desafios da autopesquisa.
07. **Automotivação.** A conquista da automotivação gerada pela aplicação do autesforço.
08. **Autoponderação.** O emprego da ponderação na aplicação do autossacrifício cosmoético.
09. **Autorreflexão.** O aprofundamento da autorreflexão sobre as reações holossomáticas pessoais frente ao esforço, reciclando-as através do autodiscernimento e lógica evolutiva.
10. **Autorrendimento.** A conquista da produtividade através da automotivação.
11. **Autorganização.** O aumento da autorganização evitando os excessos, na aplicação dos autesforços, ao modo de *queimar a vela pelas duas pontas*.
12. **Dedicação.** A opção pelo esmero, completude e detalhismo na realização de tarefas cotidianas.
13. **Maturidade.** A conquista da maturidade refletida no exercício do esforço sereno.
14. **Objetividade.** O foco centrado no resultado sem deixar a análise cosmoética em todas as fases do trabalho.
15. **Proatividade.** A visão realista do volume de autesforço a ser empregado na realização da tarefa evitando futuros problemas.
16. **Prospecção.** A projeção realista e detalhista dos benefícios hauridos pela atividade cosmoética.
17. **Voliciolina.** A ampliação da força de vontade a partir da autexperimentação.

Terapeuticologia. Pelos critérios da *Raciocinologia*, promover a avaliação racional dos empenhos pessoais e redefinir o pejorativo conceito pessoal de autesforço, pode gerar a desdramatização, mesmo do esforço compulsório, repetitivo e inevitável.

Evoluciolgia. O autesforço é contínuo e inerente à evolução consciencial. Empregado com criticidade é oportunidade de aprendizado, autoqualificação e autavaliação da interassistencialidade efetiva.

VI. Acabativa

Remissiolgia. 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 a desdramatização do autesforço, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Antivitimologia:** Holomaturologia; Homeostático.
02. **Autenfrentamento do incômodo:** Consciencioterapia; Homeostático.
03. **Autesforço convergente:** Autodiscernimentologia; Homeostático.
04. **Autodomínio da vontade:** Voliciologia; Homeostático.
05. **Autofuga:** Psicossomatologia; Nosográfico.
06. **Autovitimização:** Parapatologia; Nosográfico.
07. **Compatibilidade automotivação-trabalho:** Experimentologia; Homeostático.
08. **Conscin poliqueixosa:** Autovitimologia; Nosográfico.
09. **Desdramatização:** Autodiscernimentologia; Homeostático.
10. **Drama:** Dramatologia; Neutro.
11. **Lei do maior esforço:** Holomaturologia; Homeostático.
12. **Reciclagem prazerosa:** Recexologia; Homeostático.
13. **Técnica do trinômio automotivação-trabalho-lazer:** Intrafisiologia; Neutro.
14. **Workaholism:** Parapatologia; Nosográfico.
15. **Zona de conforto:** Autorrecexologia; Neutro.

A COMPREENSÃO E APLICAÇÃO RACIONAL DO AUTESFORÇO, ENQUANTO REEDUCAÇÃO E APRENDIZADO EVOLUTIVO, GERA SATISFAÇÃO PESSOAL, AUTOMOTIVAÇÃO PARA O TRABALHO E RENTABILIDADE CONSCIENCIAL.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, sabe empregar os autesforços de maneira racional e automotivada, sem dramas e sofrimentos? Utiliza parâmetros cosmoéticos nos desempenhos pessoais, na evitação de problemas futuros?

Bibliografia Específica:

1. **Almeida, Julio; *Qualificação Autoral: Aprofundamentos na Escrita Conscienciológica***; pref. Rosemary Salles; revisores Giselle Razera; *et al.*; 312 p.; 9 seções; 60 caps.; 23 *E-mails*; 210 enus.; 64 estrangeirismos; 1 foto; 1 microbiografia; 1 tab.; 20 *websites*; glos. 170 termos; 25 filmes; 308 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2014; páginas 33 e 34.

2. **Vieira, Waldo; *Homo sapiens reurbanisatus***; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.584 p.; 24 seções; 479 caps.; 139 abrevs.; 12 *E-mails*; 597 enus.; 413 estrangeirismos; 1 foto; 40 ilus.; 1 microbiografia; 25 tabs.; 4 *websites*; glos. 241 termos; 3 infográficos; 102 filmes; 7.665 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; 2004; páginas 1.037.

3. **Idem; *700 Experimentos da Conscienciologia***; 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 Projeciologia*; Rio de Janeiro, RJ; 1994; páginas 112, 191, 494, 539, 561, 634 e 752.

F. S. S.