

ROTINOMETRIA (CONSCIENCIOMETROLOGIA)

I. Conformática

Definologia. A *rotinometria* é a técnica conscienciométrica realizada através da avaliação da rotina pessoal, por meio da medição e registro do tempo despendido em cada atividade diária, e simultaneamente pelas anotações das percepções, parapercepções, pensenes, sincronicidades, *insights* e eventos, auxiliando na aferição da autocoerência e da autolucidez perante a evolução.

Tematologia. Tema central neutro.

Etimologia. O termo *rotina* deriva do idioma Francês, *routine*, “rotina”, e este de *route*, “caminho muito frequentado”. Surgiu no Século XVIII. O elemento de composição *metria* provém do idioma Latim, *metrum*, “medida de 1 verso”, e este do idioma Grego, *métron*, “unidade de medida; o que mede; instrumento para medir”.

Sinonimologia: 1. Aferição técnica dos hábitos pessoais. 2. Cronometria das atividades diárias. 3. Método analítico da rotina pessoal. 4. Diário técnico da rotina. 5. Inventário conscienciométrico do cotidiano. 6. Matematização da rotina.

Neologia. O vocábulo *rotinometria* e as duas expressões compostas *rotinometria panorâmica* e *rotinometria específica* são neologismos técnicos da Conscienciometrologia.

Antonimologia: 1. Achismo sobre os hábitos pessoais. 2. Registro assistemático da rotina. 3. Análise superficial dos hábitos pessoais. 4. Diário de inutilidades.

Estrangeirismologia: a *big picture* do cotidiano; o *habit loop*; o mapeamento do *modus operandi* dos trafores e trafores habituais; o discernimento *full time*; o *selftracking*; o *status quo* consciencial.

Atributologia: predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto à Autopriorologia.

Megapensenologia. Eis megapensene trivocabular sintetizando o tema: – *Façamos rotinas lúcidas*.

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal do autodiscernimento; os cronopensenes; a cronopensenidade; os prioropensenes; a prioropensenidade; os proexopensenes; a proexopensenidade; os ortopensenes; a ortopensenidade; os ociopensenes; a ociopensenidade; os neopensenes; a neopensenidade.

Fatologia: a rotinometria; a agenda intrafísica; o atilamento quanto ao uso do recurso tempo; a compreensão de a autoproxéxis realizar-se na rotina diária; a rotinometria enriquecendo os dados da autopesquisa; a observação aguçada e honesta do cotidiano pessoal; a listagem dos miniprocedimentos diários; o detalhismo aplicado na medição precisa do tempo; o caderno de bolso de registros; as planilhas rotinométricas; o gráfico rotinométrico da média percentual do uso do tempo nas atividades diárias; o cálculo do dia típico pessoal; as planilhas de autopesquisa disponíveis no site do *Instituto Cognopolitano de Geografia e Estatística* (ICGE); o registro valorizando as autopercepções; a importância do registro projetivo antes de iniciar as atividades do dia; os aplicativos de automonitoramento no *smartphone*; os valores pessoais identificados nas atitudes diárias; a atuação holossomática analisada pela rotina; as idiossincrasias; o sedentarismo; o hedonismo; o ansiosismo; o *workaholism*; a normose; as fantasias dispersivas; a ociosidade improdutiva; a procrastinação estagnadora; os vícios gerando as rotinopatias autodestrutivas; a autexposição exagerada do diário aberto nas redes sociais gerando assédio; as automimeses dispensáveis; os hábitos anacrônicos; as negligências holossomáticas; as dispersões esbanjadoras de tempo; a identificação das proexopatias; a antiautovitimização; a compreensão dos gargalos evo-

lutivos e das crises de crescimento; os hábitos sadios compondo e sustentando a rotina útil consciencial; a autenticidade consciencial impressa na rotina; a atuação protagonista no palco cotidiano da vida; a autorganização na administração do tempo; as paradas produtivas; as tarefas alternadas; a autorreflexão diária; a rotina intraconsciencial hígida; a rotina redonda; a “semana de 7 segundas-feiras”; o fim de semana produtivo; a rotina bem ajustada ao relógio biológico pessoal; a base intrafísica otimizada; o ritmo mentalsomático de ler e escrever; a pontualidade assistencial; o respeito ao tempo do outro; o procedimento extrapauta sendo oportunidade interassistencial; a manutenção de hábitos traforistas assistenciais; a disposição diuturna para a assistência; as maratonas conscienciológicas auxiliando o processo de fixação de hábitos sadios; o exemplarismo desafiador da aplicação da rotina útil; o esmero na gestão existencial expresso nos atos cotidianos; a coragem e o esforço para se autoconhecer diariamente; a rotina útil melhorando o saldo da *Ficha Evolutiva Pessoal* (FEP).

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; a agenda extrafísica; as paracompanhias rotineiras; as experiências projetivas noturnas influenciando as vivências diurnas e vice-versa; a autolucidez quanto às constantes interações energéticas diárias em diferenciados contextos; os sinais recorrentes e costumeiros indicando a sinalética energética parapsíquica pessoal; as horas semanais do voluntariado conscienciológico oportunizando a conexão com o amparo extrafísico de função; a rotina interassistencial da prática da tenepes; a priorização da interassistência multidimensional na vida cotidiana.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo autopesquisa-assistencialidade*; o *sinergismo lupa maturológica-bússola intraconsciencial*; o *sinergismo organização da agenda pessoal-priorização da autoproxéxis*; o *sinergismo estudo diário-autopesquisa atualizada*; o *sinergismo da residência proexogênica*; o *sinergismo experimento-questionamento*; o *sinergismo nosográfico robotização-obnubilação*.

Principiologia: o *princípio da descrença* (PD) aplicado nas técnicas de autoconscienciometria evitando autenganos.

Codigologia: o ato de aplicar o *código pessoal de Cosmoética* (CPC) nas atividades diárias.

Teoriologia: a *teática do paradigma consciencial* na vida cotidiana.

Tecnologia: a *técnica do conscienciograma*; as *técnicas de autopesquisa*; a *técnica dos 20 EVs diários*; a *técnica da segunda-feira decisiva*; a *técnica da agenda holossomática diária*; a *técnica de praticar todo dia 1 hora de atividade evolutiva* para aquisição de neo-hábito; a *técnica do trinômio automotivação-trabalho-lazer*.

Voluntariologia: a análise da rotina pessoal no *voluntariado conscienciológico*.

Laboratoriologia: as autocondutas no *laboratório da vida cotidiana* fornecendo amostras para análise da própria personalidade; o *laboratório conscienciológico da Autoconscienciometrologia*; o *laboratório conscienciológico da proéxis*; o *laboratório conscienciológico da autorganização*.

Colegiologia: o *Colégio Invisível da Evoluciologia*; o *Colégio Invisível da Proexologia*; o *Colégio Invisível da Mentalsomatologia*.

Efeitologia: o *efeito homeostático da retilineariedade pensênica*; o *efeito transformador do ato de registrar as autoobservações*; o *efeito automotivador dos completismos diários*; o *efeito renovador da noite bem dormida*; os *efeitos prejudiciais do fim de semana desregrado*; os *efeitos nocivos do trabalho excessivo*; o *efeito do rolo compressor das inutilidades*.

Neossinapsologia: a *criação de neossinapses a partir da autoconscienciometria*.

Ciclogia: o *ciclo evolutivo conquistar-manter-expandir*; o *ciclo vicioso dos hábitos nosográficos*; o *ciclo circadiano*.

Enumerologia: o *dia a dia* intraconsciencial; o *dia a dia* interconsciencial; o *dia a dia* multidimensional; o *dia a dia* interassistencial; o *dia a dia* holossomático; o *dia a dia* parapsíquica.

co; o *dia a dia* autopesquisístico. A *rotina do* “chove e não molha”; a *rotina do* mais do mesmo; a *rotina do* empurrar com a barriga; a *rotina do* deixar correr solto; a *rotina do* nadar de braçada; a *rotina do* manter-se nos trilhos; a *rotina do* levar tudo de eito.

Binomiologia: o *binômio agenda-diário*; o *binômio análise-síntese*; o *binômio autopesquisa-recin*; o *binômio esforço-desempenho*; o *binômio priorização-otimização*; o *binômio autorização-autodesassédio*; o *binômio Cronêmica-Proxêmica*; a vivência profilática do *binômio intelectual-operário*; o *binômio rotina útil-fluxo multidimensional*.

Interaciologia: a *interação rumo-lucidez*; a *interação registro-memória*; a *interação detalhismo-cosmovisão*; a *interação relógio biológico-rotina pessoal*; a *interação observar-questionar*; a *interação rotina intrafísica-rotina extrafísica*; a *evitação da interação nosográfica bagulhos energéticos-entropia multidimensional*.

Crescendologia: o *crescendo quantidade-qualidade*; o *crescendo observar-sobrepairar*; o *crescendo intenção-ação*; o *crescendo começo fácil-manutenção difícil*; o *crescendo repetição-aprimoramento*; o *crescendo crise de crescimento-autenfrentamento-autossuperação*; o *crescendo diário do tempo envolvido na autoproxésis*.

Trinomiologia: o *trinômio* (aliteração) *rota-roteiro-rotina*; o *trinômio constância-consistência-coerência*; o *trinômio trafor-trafar-trafal*; o *trinômio cronômetro-termômetro-higrômetro*; o *trinômio imprevisto-extrapauta-expediente*; o *trinômio nosográfico ansiedade-stress-desgaste*; o *trinômio automotivação-trabalho-lazer*.

Polinomiologia: o *polinômio medição-informação-avaliação-ação*; o *polinômio manhã-tarde-noite-madrugada*.

Antagonismologia: o *antagonismo agenda cheia / cabeça cheia*; o *antagonismo antecipação / remediação*; o *antagonismo repetição lúcida / repetição robotizada*; o *antagonismo quebra da rotina monótona / desvio da rotina útil*; o *antagonismo orientação pelas prioridades / desorientação pelas circunstâncias*; o *antagonismo adiamento estratégico / procrastinação estagnadora*; o *antagonismo calendário social / calendário consciencial*.

Paradoxologia: o *paradoxo da rotina criativa*; o *paradoxo de o dia consciencial começar na hora de dormir*; o *paradoxo de aceitar-se para promover as reciclagens pessoais*; o *paradoxo alternância de tarefas-retilineariedade pensênica*; o *paradoxo de ter a agenda cheia e manter disponibilidade assistencial*; o *paradoxo da lucidez na instalação automática dos EVs diários*; o *paradoxo da repetição motivadora*.

Politicologia: a *lucidocracia*; a *discernimentocracia*; a *meritocracia*.

Legislogia: a *lei do maior esforço* aplicada nas técnicas autoconscienciométricas; a *lei do retorno evolutivo* na rotina redonda.

Filiologia: a *autopesquisofilia*; a *autoconscienciometrofilia*; a *organizaciofilia*; a *disciplinofilia*.

Fobiologia: a *autocriticofobia*; a *rotinofobia*; o *medo do autenfrentamento*.

Sindromologia: a *síndrome da pressa*; a *síndrome de burnout*; a *síndrome da impontualidade*; a *síndrome geral de adaptação*; a *síndrome da dispersão consciencial*; a *síndrome da ecotopia afetiva* (SEA) desviando o foco prioritário das atividades diárias relacionadas à autoproxésis.

Maniologia: a *mania de deixar para depois*.

Mitologia: o *mito da liberdade da vida sem rotina*.

Holotecologia: a *diarioteca*; a *cronoteca*; a *administroteca*; a *metodoteca*; a *experimentoteca*; a *evolucioteca*; a *biografoteca*.

Interdisciplinologia: a *Conscienciometrologia*; a *Rotinologia*; a *Habitologia*; a *Cronobiologia*; a *Conviviologia*; a *Intrafisiologia*; a *Pensenologia*; a *Prioriologia*; a *Holossomatologia*; a *Proexologia*.

IV. Perfilologia

Elencologia: a *conscin lúcida*; a *conscin autopesquisadora*; a *conscin procrastinadora*; a *conscin determinada*; o *ser autorganizado*; o *ser interassistencial*; a *conscin enciclopedista*.

Masculinologia: o amparador intrafísico; o autodecisor; o autodidata; o autodescobridor; o intermissivista; o cognopolita; o conscienciólogo; o conscienciômetra; o conviviólogo; o duplista; o duplólogo; o proexista; o proexólogo; o escritor; o evoluciente; o exemplarista; o reciclante existencial; o inversor existencial; o tenepessista; o parapercepciólogista; o pesquisador; o projetor consciente; o sistemata; o tertuliano; o verbetólogo; o voluntário; o tocador de obra; o homem de ação.

Femininologia: a amparadora intrafísica; a autodecisora; a autoditada; a autodescobridora; a intermissivista; a cognopolita; a consciencióloga; a conscienciômetra; a convivióloga; a duplista; a duplóloga; a proexista; a proexóloga; a escritora; a evoluciente; a exemplarista; a reciclante existencial; a inversora existencial; a tenepessista; a parapercepciólogista; a pesquisadora; a projetora consciente; a sistemata; a tertuliana; a verbetóloga; a voluntária; a tocadora de obra; a mulher de ação.

Hominologia: o *Homo sapiens conscientiometricus*; o *Homo sapiens autoperquisitor*; o *Homo sapiens determinator*; o *Homo sapiens autorganisatus*; o *Homo sapiens experimenter*; o *Homo sapiens prioritarius*; o *Homo sapiens alienatus*; o *Homo sapiens displicens*; o *Homo sapiens autoconscientialis*; o *Homo sapiens proexologus*.

V. Argumentologia

Exemplologia: rotinometria *panorâmica* = a aplicada para obtenção de dados gerais sobre o cotidiano pessoal subsidiando a autavaliação conscienciométrica; rotinometria *específica* = a aplicada para obtenção de dados sobre aspecto específico da manifestação consciencial no cotidiano pessoal.

Culturologia: a *cultura do autoconhecimento*; a *cultura da postergação*; a *cultura da Cronêmica Cosmoética*.

Metodologia. Sob a ótica da *Experimentologia*, eis, na ordem funcional, 8 procedimentos para elaboração do diário técnico (rotinometria), da conscin autopesquisadora:

1. **Medição.** Cronometrar o tempo de cada atividade diária assinalando inícios e termos com rigor, inclusive apontando pausas ou tarefas alternadas.

2. **Observação.** Registrar em caderno de campo ou aparato tecnológico, de preferência de bolso, os locais, a pensenidade, as pessoas referentes a cada atividade e os dados contextuais adicionais quando relevantes.

3. **Parapercepção.** Manter atenção, anotando os *insights* quanto às interações energéticas e parapsíquicas, e registro da sinalética energética parapsíquica.

4. **Planilha.** Passar a limpo, em hora reservada do dia, todas as anotações de campo em arquivo digital, de preferência em planilha técnica.

5. **Análise.** Fazer avaliações quantitativas da rotina pessoal, através do uso de gráficos e porcentagens, bem como qualitativas através de listagens, comparações, relações e deduções.

6. **Síntese.** Elaborar resumo do experimento enumerando os pontos fortes e traços a serem mantidos e expandidos. Listar pontos frágeis e traços a serem diminuídos e reciclados.

7. **Média.** Repetir a técnica durante a semana, inclusive no final de semana, visando obter a média percentual do uso do tempo em diferentes áreas da atividade e em diferentes dias da semana, mapeando o “dia típico consciencial”.

8. **Reaplicação.** Aplicar novamente a técnica em período de tempo estabelecido para aferição de evoluções ou estagnações nos processos de obtenção e manutenção de hábitos sadios.

Categoriologia. Segundo a *Intrafisiologia*, eis, em ordem alfabética, 15 categorias exemplificadas de atividades diárias, facilitadoras da análise do uso do tempo pessoal e úteis para a confecção de planilhas técnicas e gráficos rotinométricos:

01. **Alimentação.** Desjejum, almoço, lanches, jantar e petiscos.
02. **Assistencialidade.** Prática da tenepes, exercício da tares e produção de gescon.
03. **Convívio.** Passeios, bate-papos, eventos sociais, tempo com a família, amigos e relacionamento afetivo.
04. **Energia.** EV e as 40 manobras energéticas.
05. **Esporte.** Academia, alongamento, esteira, caminhada e outras práticas esportivas.
06. **Estudo consciencial.** Leitura, autopesquisa, autorreflexão, consciencioterapia, participação em tertúlias, cursos, palestras e oficinas com foco no estudo consciencial.
07. **Estudo convencional.** Leitura, pesquisa, participação em cursos, palestras e oficinas com foco no estudo formal e profissional.
08. **Fisiologia.** Higiene em geral, necessidades fisiológicas e de saúde diversas.
09. **Passatempo.** Jogos, *hobbies*, filmes, televisão, redes sociais e entretenimentos na *Internet*.
10. **Projeção consciente.** Práticas projetivas, projeciografia e projeciocrítica.
11. **Repouso.** Sono noturno, cochilos e sestras.
12. **Trabalho doméstico.** Arrumações, limpeza, compras, consertos, jardinagem e trato com os animais de estimação.
13. **Trabalho profissional.** Expediente, extrapautas, reuniões, visitas, plantão e atendimento.
14. **Transportes.** Deslocamentos gerais em veículos motorizados coletivos ou particulares, veículos não motorizados ou a pé.
15. **Voluntariado.** Em *Instituição Conscienciocêntrica* (IC) ou em outra instituição de caráter interassistencial.

Autavaliação. Sob a luz da *Discernimentologia*, eis, 7 especialidades da *Conscienciologia* dispostas em ordem alfabética, com questionamentos pertinentes após a aplicação da *técnica da rotinometria*:

1. **Assistenciologia.** Quantas horas do dia são dedicadas à interassistência multidimensional? Essa dedicação pode ser maior?
2. **Holocarmologia.** As atividades diárias são predominantemente egocármicas, grupocármicas ou policármicas? Cosmoéticas ou anticosmoéticas?
3. **Holossomatologia.** Qual veículo de manifestação recebe mais atenção no dia? Qual recebe menor tempo dedicado?
4. **Lucidologia.** Qual a média percentual de autolucidez durante o dia? Identifica os fatores interferentes cotidianos na oscilação da autolucidez?
5. **Pacifismologia.** Qual o nível de conflitividade e reatividade nas atividades cotidianas? Quais atividades facilitam a acalmia e a imperturbabilidade?
6. **Pensenologia.** Qual é o materpensene típico do dia consciencial? Existe predominância da patopensenidade ou da ortopensenidade?
7. **Proexologia.** Quanto do tempo diário está diretamente ligado a consecução da auto-próxis? Esse tempo é satisfatório?

Honestidade. A *técnica da rotinometria* resultará esclarecedora e útil para o autodiagnóstico se for realizada sem maquiagens, ao modo de “fotografia sem retoques de *photoshop*”.

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 rotinometria, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Agenda vazia:** Parapatologia; Nosográfico.
02. **Antidispersividade cotidiana:** Rotinologia; Neutro.

03. **Antimonotonia:** Recexologia; Homeostático.
04. **Antiprocrastinação:** Autodiscernimentologia; Homeostático.
05. **Aproveitamento do tempo:** Autoproexologia; Homeostático.
06. **Autodesorganização:** Parapatologia; Nosográfico.
07. **Autogestão existencial:** Autoproexologia; Neutro.
08. **Dia da incompletude:** Assincronologia; Nosográfico.
09. **Dia matemático:** Homeostaticologia; Homeostático.
10. **Diários:** Grafopensenologia; Neutro.
11. **Hábito evolutivo:** Evoluciologia; Homeostático.
12. **Pararrotina útil:** Pararrotinologia; Neutro.
13. **Planilha técnica:** Experimentologia; Neutro.
14. **Rotina redonda:** Rotinologia; Homeostático.
15. **Rotina útil:** Intrafisiologia; Homeostático.

A APURAÇÃO E AVALIAÇÃO CONSTANTE DOS FATOS E PARAFATOS OCORRIDOS NA ROTINA PESSOAL É PROCEDIMENTO ESCLARECEDOR, PROFILÁTICO E SUBSIDIÁRIO DA MANUTENÇÃO DO MEGAFOCO PROEXOLÓGICO.

Questionologia. Você leitor ou leitora conhece em detalhes como usa o tempo diário? Reconhece o valor desta informação?

Bibliografia Específica:

1. **Duhigg, Charles; *O Poder do Hábito: Por que fazemos o que fazemos na Vida e nos Negócios (The Power of Habit)***; revisoras Mariana Freire Lopes; Rita Gogoy; & Raquel Correa; trad. Rafael Mantovani; pról.; 408 p.; 3 partes; 9 caps.; 1 cronologia; 1 diagrama; 1 *E-mail*; 14 enus.; 1 foto; 45 ilus.; 1 microbiografia; 1 *website*; 276 notas; 1 apênd.; alf.; 23 x 16 cm; br.; *Objetiva*; Rio de Janeiro, RJ; 2012; páginas 287 a 298.
2. **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 questionamento; 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 8 a 11 e 14 a 16.
3. **Idem; *Manual da Proéxis: Programação Existencial***; revisores Alexander Steiner; Cristiane Ferraro; & Kátia Arakaki; 174 p.; 40 caps.; 32 *E-mails*; 86 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 5 *websites*; 17 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; 3ª Ed.; *Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC)*; Rio de Janeiro, RJ; 2003; páginas 20, 38 a 48 e 106 a 111.

F. L.