

# Autodefesa Energética na Geração de Saúde Consciencial: Um Experimento Pessoal

Energetic Self-Defense in Promoting Consciencial Health: A Personal Experiment  
Autodefesa Energética en la Generación de la Salud Consciencial: Un Experimento Personal

**Simone Souza\***

\* Acadêmica de Medicina. Voluntária do Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC).  
*sisouzab@gmail.com*

.....

## Palavras-chave

Autodesassédio mentalsomático  
Equilíbrio holossomático  
Incorruptibilidade  
Interassistência  
Saúde consciencial  
Vontade

## Keywords

Consciencial health  
Holosomatic balance  
Incorruptibility  
Interassistance  
Mentalsomatic self-deintrusion  
Will

## Palabras-clave

Autodesasedio mentalsomático  
Equilíbrio holosomático  
Incorruptibilidad  
Interasistencia  
Salud consciencial  
Voluntad

## Resumo:

Este artigo foi desenvolvido a partir da experiência na função de técnica de enfermagem em um hospital ao perceber assimilações energéticas desgastantes diárias nesse ambiente. Esta pesquisa teve como objetivo promover a saúde consciencial da autora a partir da autodefesa energética. Foram utilizadas técnicas para desenvolver a autodefesa energética, registros pessoais para a identificação da pensividade da autora e posterior análise das informações obtidas. Entre os resultados pode-se citar maior disposição física, satisfação íntima e vontade de ampliar o relacionamento profissional na área da saúde, além de propiciar uma atuação profilática de modo a melhorar o rendimento consciencial.

## Abstract:

This article aims at promoting the consciencial health of the author starting from the energetic self-defense as to her experience as a nursery technician in a hospital perceiving daily exhausting energetic assimilations. Techniques were employed to enhance the energetic self-defense, personal notes were applied to identify the author's thosenity and all the data gathered was eventually analyzed. Better physical condition, inner satisfaction and a will to expand the networking in the health area could be cited as results of the research, other than giving place to a prophylactic actuation as a means of improving consciencial health.

## Resumen:

Este artículo fue desarrollado a partir de la experiencia en la función de técnica de enfermería en un hospital y por percibir asimilaciones energéticas desgastantes diarias, en este ambiente. Esta pesquisa tiene como objetivo promover la salud consciencial de la autora a partir de la autodefensa energética. Fueron utilizadas técnicas para desarrollar la autodefensa energética y registros personales para la identificación de la pensividad de la autora y posterior análisis de las informaciones obtenidas. Entre los resultados se puede citar mayor disposición física, satisfacción íntima y voluntad de ampliar el relacionamiento profesional en el área de la salud además de propiciar una actuación profiláctica de modo de mejorar el rendimiento consciencial.

## INTRODUÇÃO

**Bioenergias.** Por trabalhar em hospital exercendo a função de técnica de enfermagem e passar por sucessivas interações profissional-paciente, a autora percebeu a necessidade de chegar bem ao fim do dia e manifestar equilíbrio holossomático durante o cotidiano, dentro e fora do hospital. A melhoria do desempenho energético pessoal é um desafio para se assumir novos compromissos assistenciais.

**Recin.** Este artigo representa o começo de uma recin, na qual alcançar a saúde e a manutenção da higidez consciencial foram aspectos decisivos na vida pessoal e profissional da autora.

**Contexto.** O contexto de realização deste trabalho se deve ao fato de trabalhar há 16 anos na função de técnica de enfermagem e de apresentar, de maneira crescente, nos últimos 5 anos, inúmeros desconfortos ao modo destes 5 aspectos, listados em ordem alfabética:

1. **Cansaço físico.** Sensação de esgotamento físico, ocorrência diária mesmo em plantões tranquilos.
2. **Cefaléia diária.** Percebida após realizar procedimentos de enfermagem em pacientes.
3. **Drenagem.** Percepção da saída indiscriminada de energias.
4. **Instabilidade.** A instabilidade pessoal, condição de vulnerabilidade energética para manter uma condição de higidez holossomática do início ao fim do dia, favorecendo assimilações de energias sem a devida desassimilação.
5. **Sustentabilidade.** A falta de sustentabilidade para manter o equilíbrio holossomático no trabalho repercutindo nos demais momentos fora do hospital.

**Motivação.** A pesquisa foi realizada para resolver e prevenir os sintomas provocados pelo desgaste energético.

**Objetivo.** Este artigo tem por objetivo apresentar autopesquisa que buscou promover a profilaxia das descompensações energéticas pessoais, ocorridas no exercício da profissão de técnica de enfermagem.

**Metodologia.** Foi escolhido o período de 09.07.2006 a 09.08.2006 para registrar as vivências relacionadas ao exercício profissional, o padrão pensênico diário e as atividades energéticas. Posteriormente, ao prazo estabelecido, foi realizada a análise dos resultados obtidos na prática desenvolvida pela autora e organizada uma apresentação, com base no entendimento alcançado a respeito de autodefesa energética e autodesassédio consciencial.

**Estrutura.** Visando a clareza da apresentação, este trabalho foi organizado nas seguintes seções: registros e atividades energéticas, análise dos registros, resultados alcançados, autodefesa energética e autodesassédio consciencial.

## REGISTROS E ATIVIDADES ENERGÉTICAS

**Material.** Os registros foram realizados em folhas A4 divididas em 4 colunas: data e horário, vivências, pensene e atividades energéticas.

**Vivências.** Com o foco no ambiente hospitalar foram registrados os procedimentos realizados nos pacientes e as repercussões positivas e negativas na autora.

**Pensene.** O registro pensênico realizado se estendeu ao longo de cada dia.

**Energia.** As atividades energéticas consistiram de exercícios energéticos realizados em momentos de interação enfermagem-paciente: estados vibracionais, fluxos verticais de energias e exteriorizações de energias.

**EV.** O *estado vibracional* é a dinamização do fluxo de energias no energossoma, a partir da vontade, ao estabelecer um fluxo rítmico e rápido capaz de promover desbloqueios energéticos (VIEIRA, 1994).

**Fluxo vertical.** Fluxo vertical é o estabelecimento de um fluxo energético direcionado dos plantochacras ao coronochakra. As energias são absorvidas pelos plantochacras e passam por todos os chacras até que sejam exteriorizadas pelo coronochakra. Favorece a percepção de energias e o desbloqueio energético.

**Exteriorização contínua.** A exteriorização contínua de energias visando assistir os pacientes auxilia na interação com a equipe extrafísica de amparadores e favorece a soltura do energossoma.

## ANÁLISE DOS REGISTROS

**Relação.** Os registros de vivências, das atividades energéticas e do pensene padrão foram analisados, buscando verificar a relação existente entre eles.

**Análise.** Na análise dos registros buscou-se verificar os seguintes 5 itens, listados na ordem alfabética:

1. **Comparação.** A comparação dos padrões de qualidade entre os dias de maior e menor atividade energética.

2. **Pensene.** A verificação da pensenidade da autora a partir das informações pensênicas registradas.

3. **Repercussões.** A observação da presença de repercussões físicas resultantes de descompensações energéticas.

4. **Satisfação.** A observação de mudanças no nível de satisfação profissional.

5. **Sustentabilidade.** A observação das ocorrências de qualidade do comportamento pessoal, visando a manutenção da higidez.

## RESULTADOS ALCANÇADOS

**EV.** O EV ajudou a criar um campo energético pessoal capaz de não permitir a drenagem energética na autora e a assimilação energética consciencial dos ambientes de maneira indiscriminada.

**Percepção.** O EV colaborou na percepção das energias pessoais, aspecto gerador de motivação para a autora dentro e fora do hospital.

**Exteriorização.** A exteriorização contínua de energias proporcionou soltura holochacral e limpeza do campo energético pessoal no ambiente hospitalar.

**Pensene.** Foi identificado o padrão pensênico pessoal a partir do registro. Dessa maneira, foi possível atuar tecnicamente. Foram adotados os seguintes comportamentos: não focar a atenção no patopensene, e sim no ortopensene, gerando o fortalecimento deste.

**Registros.** Essa atividade proporcionou a análise e a realização da pesquisa. Efetuar os registros gerou satisfação íntima ao perceber que o trabalho estava, de fato, sendo realizado.

**Quantidade.** Foram feitos 142 registros de atividades energéticas com uma média de 5 exercícios diários no ambiente hospitalar, distribuídas em 74 EVs, 37 fluxos verticais e 31 exteriorizações de energias.

**Desconfortos.** Percebeu-se uma redução significativa de descompensações energéticas, verificada, por exemplo na diminuição das ocorrências de cefaléias. Observou-se nos registros que dos 5 episódios, 2 ocorreram em período pré-menstrual e 3 em dias de baixa atividade energética.

**Mialgias.** Não ocorreram no hospital contraturas musculares e mialgias devido a descompensações energéticas durante a pesquisa.

**Sustentabilidade.** Nas vezes em que a autora conseguiu se manter compensada energeticamente ao longo do dia, verificou-se maior sustentabilidade energética, observada pela disposição física e rendimento pessoal, estendendo-se às atividades extra-hospitalares.

**Trafarismo.** Em dias de menor atividade energética, observou-se a ocorrência do fortalecimento da pensividade trafarista devido, possivelmente, ao ato de valorizar ou dar atenção aos traços-fardo e à ocorrência de acidentes de percurso fora do ambiente hospitalar.

**Auto-estima.** Ao descobrir que manter o trafarismo não ajudava a autora, e sim fortalecia a baixa auto-estima, optou-se pela ação inversa: fortalecer o ortopensene e exercitar a valorização de habilidades e talentos já alcançados nesta vida.

**Qualificação.** Ao final da pesquisa, ficou evidente a necessidade de qualificação profissional e a vontade de permanecer na área da saúde.

**Autocrítica.** Alguns aspectos foram evidenciados na autora devido à motivação pessoal durante o desenvolvimento da autopesquisa: concentração, atenção, vontade para pesquisar, tranquilidade íntima e bom humor.

**Comportamento.** Alguns aspectos pessoais foram alterados ao valorizar a ortopensividade e devido aos reflexos da revitalização energética decorrente dos exercícios energéticos. Eis 5 aspectos evidenciados:

1. **Postura física.** Melhoria da apresentação pessoal e da postura física.
2. **Altura de voz.** Facilitação da auto-exposição na comunicação interconsciencial.
3. **Vestuário.** Auxílio na recuperação da auto-estima.
4. **Posicionamento frente à docência.** Fortalecimento da responsabilidade pessoal.
5. **Tranquilidade íntima.** Favorecimento do equilíbrio holossomático.

**Aprendizados.** Julgou-se necessário, visando a aplicabilidade dessa autopesquisa, aprofundar o conhecimento a respeito da importância da autodefesa energética e do autodesassédio consciencial, com o objetivo de melhorar o entendimento sobre o alcance da despertividade e o aprofundamento nesses temas.

## AUTODEFESA ENERGÉTICA

**Definição.** A *autodefesa energética* é a proteção de si mesmo quanto às energias externas, de modo a evitar intoxicações energéticas de consciências e de ambientes, a partir da prática do estado vibracional e da pensividade sadia, visando o equilíbrio holossomático e a saúde consciencial, sendo um mecanismo importante para a manutenção da sustentabilidade energética.

**Sinonímia:** 1. Saúde consciencial. 2. Autoterapia consciencial. 3. Sustentabilidade da higidez energética.

**Antonímia:** 1. Promiscuidade energética. 2. Auto-assédio. 3. Fragilidade energossomática.

**Evolução.** A compreensão do conceito de autodefesa energética representou para a autora uma ferramenta evolutiva necessária à sustentabilidade pessoal e para o exercício da interassistencialidade.

**Posicionamento.** Ao exercitar a autodefesa energética, ocorreu um posicionamento pessoal a favor da interassistência, começando pela auto-assistência.

**Posturas.** Eis 3 exemplos de posturas pessoais identificadas pela autora como auxílio na prática da autodefesa energética:

1. **Maturidade.** Abrir mão das imaturidades: associações de idéias e *rappor*t com pensenes trafaristas.
2. **Reestruturação pensênica.** Favorecer neo-sinapses a partir da geração de neopensenes.
3. **Energias.** Melhorar o desempenho energético através de técnicas energéticas.

**Doenças.** Sem autodefesa energética, existe maior propensão a desequilíbrios emocionais pelas assimilações e vulnerabilidade energossomática.

**Cosmograma.** A reportagem de Anna Paula Buchalla e Paula Neiva (2006, p. 66) mostra o impacto das emoções sobre a saúde orgânica. Essas emoções podem gerar tanto o equilíbrio quanto o desequilíbrio holossomático. Eis, segundo a reportagem, 3 formas da reação somática frente às emoções:

1. **Imunologia.** Segundo a médica Esther Sternberg, “hormônios, moléculas e células de defesa podem sofrer influência direta da psique. Erros nessa comunicação podem levar ao surgimento de doenças auto-imunes, por exemplo: alergias, infecções, fobias, pânico e depressão”.

2. **Câncer.** “Se 15% das mulheres portadoras de genes mutantes diretamente associados ao surgimento do câncer de mama não desenvolvem a doença, isso ocorre, segundo os especialistas, porque elas contam com uma espécie de imunidade mental”.

3. **Instabilidade emocional.** Para o psicanalista Rubens Marcelo Volich, “as experiências clínicas já mostraram que, se existe uma predisposição genética, a doença se manifestará em pacientes com maior instabilidade emocional”.

**Desperto.** Pela Despertologia, o ser desperto alcançou desempenho energético e pensênico suficiente para a autodefesa energética e consegue se manter sem a influência de assédios interconscienciais, aumentando o compromisso com a assistencialidade.

## **A TÉCNICA DA AUTODEFESA ENERGÉTICA CONSTITUI UMA FERRAMENTA NECESSÁRIA PARA A REALIZAÇÃO DO AUTODESASSÉDIO, A MANUTENÇÃO DA SAÚDE CONSCIENCIAL E A QUALIFICAÇÃO DA ASSISTENCIALIDADE.**

### **AUTODESASSÉDIO CONSCIENCIAL**

**Definição.** O *autodesassédio consciencial* corresponde à eliminação da autopensividade patológica e ao fato de deixar de ser manipulado por outras consciências ou energias de qualquer tipo.

**Sinonímia:** 1. Autolucidez. 2. Auto-assistência. 3. Psicofera sadia.

**Antonímia:** 1. Passividade antievolutiva. 2. Auto-sabotagem consciencial. 3. Psicofera patológica.

**Conseqüência.** O autodesassédio representa uma conseqüência da autodefesa energética e da pensividade sadia.

**Prática.** Identificou-se que a pensividade trafarista é um mecanismo de auto-assédio anulador das qualidades pessoais.

**Prática.** Eis 3 exemplos de prática do autodesassédio identificados pela autora:

1. **Energias.** Estabelecer uma dinâmica energética constante para desbloqueios e promoção de saúde em si mesma.

2. **Desdramatização.** Desenvolver a autopesquisa como mecanismo de desdramatização do autodesassédio.

3. **Pensividade.** Desenvolver um padrão pensênico pessoal a favor, e não contra a evolução pessoal.

**Auto-assédio.** Ao analisar os registros, a autora identificou auto-assédio ao manifestar pensividade trafarista, atitude passiva de não agir para mudar, mesmo já possuindo conhecimentos para enfrentar os problemas vivenciados.

**Autodesassédio.** Pela auto-reflexão, buscou respostas para mecanismos pessoais de auto-assédio e possíveis mecanismos de autodesassédio, a partir dos registros realizados.

**Megapensene trivocabular.** *Autodesassédio: posicionamento consciencial.*

## CONCLUSÃO

**Autopesquisa.** A autopesquisa conscienciológica com base nas interações energéticas, é um recurso para o auto-enfrentamento e o auto-entendimento consciencial. A continuidade da pesquisa constitui uma ferramenta para a autora manter-se compensada energeticamente.

**Saúde consciencial.** Ficou evidente a importância de alcançar a saúde consciencial pela autodefesa energética, através da mudança do padrão pensênico e do uso das bioenergias. O objetivo foi alcançado ao contribuir para a superação dos desconfortos gerados pela assimilação energética e ao facilitar a realização de desassimilações, vivência que aumentou o rendimento pessoal e profissional.

**Pensividade sadia.** A mudança de padrão pensênico propiciou maior higidez, pois houve o enfraquecimento do pensene trarfarista gerador de auto-assédio.

**Auto-superação.** O dia-a-dia no hospital tornou-se mais prazeroso e repleto de experiências, as quais anteriormente à realização da pesquisa não eram devidamente percebidas. Após a pesquisa, a autora decidiu aumentar o investimento na área profissional da saúde e hoje é estudante do curso de Medicina.

## REFERÊNCIAS

1. **Buchalla**, Ana Paula; **Neiva**, Paula; *Quando o Cérebro é o Médico e o Monstro*; Reportagem; *Veja*; Revista; Semanário; Ed. 1.962; Ano 39; N. 25; Seção: *Especial*; 8 fotos; 5 ilus.; 9 tabs.; São Paulo, SP; 28.06.2006; páginas 66 a 79.

2. **Vieira**, Waldo; *700 Experimentos da Conscienciologia*; 1.058 p.; 700 caps.; 284 testes; 5.116 refs.; geo; ono; alf; *Instituto Internacional de Projeciologia*; Rio de Janeiro, RJ; 1994.

### *Sugestões de Leitura*

1. **Leite**, Hernande; *Procedimentos Práticos para Alcançar a Desperticidade*; Artigo; *Conscientia*; I Jornada da Despertologia; 16 a 17 julho 2005; Revista; trimestral; Vol. 8; N. 2; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC)*; Foz do Iguaçu, PR; abril/junho, 2004; páginas 47 a 53.

2. **Loche**, Laênio; *Competência Pensênica e Despertologia*; Artigo; *Conscientia*; I Jornada da Despertologia; 16 a 17 julho 2005; Revista; trimestral; Vol. 8; N. 2; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC)*; Foz do Iguaçu, PR; abril/junho, 2004; páginas 90 a 101.

3. **Steiner**, Alexander; *Auto-suficiência Energética*; Artigo; *Conscientia*; I Jornada da Despertologia; 16 a 17 julho 2005; Revista; trimestral; Vol. 8; N.2; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC)*; Foz do Iguaçu, PR; abril/junho, 2004; páginas 54 a 58.

4. **Vieira**, Waldo; *Homo sapiens reurbanisatus*; 1.584 p.; 479 caps.; 40 ilus.; 1 microbiografia; 7.653 refs.; glos. 241 termos; 1 foto; 25 tabs.; 519 enus.; 139 abrevs.; ono.; geo.; alf.; 28 x 22 x 7 cm; enc.; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC)*; Foz do Iguaçu, PR; 2003.

5. **Idem**; *Projeciologia*; 1.206 p.; 525 caps.; 34 ilus.; 1.907 refs.; ono.; geo.; alf.; 28 x 21 x 7,5 cm; Ed. Princeps; *Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia*; Rio de Janeiro, RJ; 1999.