

Crescendo Autoculpa-Criticidade Lúcida (Mentalsomatologia)

Rejane Livramento*

Resumo: O artigo tem como objetivo demonstrar as experiências da autora na promoção da saúde consciencial pela superação da autoculpa exacerbada, patologia que lhe causou depressão e ansiedade. Apoiada na autopesquisa, reflexão, estudo temático, auto-observação, participação em cursos, apropriação de traços força, anotações, técnicas de pesquisa e energéticas, esta autora vem fortalecendo a criticidade e por meio desse atributo conseguindo reestruturar a autopenalidade. Entre os resultados, pode-se citar reprogramação pensênica, maior disposição física, satisfação íntima, geração de neopenes, cura da depressão e ansiedade.

Palavras-chave: autopunição; autorreprovação; autorreflexão; autossuperação; mentalsomaticidade.

Abstract. The article aims to present the author's experiences in promoting consciential health through the overcoming excessive self-guilt, a pathology that led to depression and anxiety. Grounded in self-research, reflection, thematic study, self-observation, participation in courses, the appropriation of strong traits, note-taking, application of research and energetic techniques, the author has been strengthening her criticality, and through this attribute, has been able to restructure her self-thosenity. Among the results are thosenic reprogramming, increased physical energy, inner satisfaction, the generation of neothosenes, and the healing of depression and anxiety.

Keywords: self-punishment, self-reproach, self-reflection, self-overcoming, mentalsomaticity.

INTRODUÇÃO

Objetivo. Este artigo tem como foco apresentar a pesquisa e vivências da autora no processo de enfrentamento e superação da autculpa e a consequente melhora do nível de criticidade em relação a si e aos fatos externos e suas consequências evolutivas.

Motivação. Na preceptoria do Curso Mentalsomatologia Aplicada (CMA) da INTERCAMPI foi identificado que estudar e aprimorar o atributo mentalsomático *criticidade*, poderia corroborar com a superação do traço da autculpa.

Hipótese. A autora considerou a autculpa decorrente de imaturidades cometidas ao longo da holobiografia pessoal, dos traços de religiosidade ainda presentes e da influência de consciências extrafísicas contrárias as reciclagens intraconscienciais da autora.

Investimento. A partir da referida preceptoria, considera-se como hipótese que investir na criticidade poderia contribuir para os seguintes aspectos pessoais, elencados em ordem alfabética a seguir:

1. Autorredução pensênica;
2. Fortalecimento da racionalidade e da lucidez;
3. Qualificação da TENEPES;
4. Qualificação da Interassistencialidade.

Metodologia. As estratégias metodológicas utilizadas na construção desse artigo foram: autopesquisa, momentos de reflexão, auto-observação, realização de cursos, preceptorias, psicoterapia, estudo e pesquisa bibliográfica em livros, artigos e verbetes.

Técnicas. Também serão descritas no trabalho as seguintes técnicas que foram utilizadas no processo de autoenfrentamento e reeducação.

- A. Técnica da checagem autopensênica;
- B. Técnica da mobilização básica de energias (MBE) e estado vibracional (EV);
- C. Técnica da pesquisa temática;
- D. Técnica do traforismo.

Estrutura. O artigo está estruturado em 3 seções: I. Contextualização; II. Pesquisa, autoenfrentamento e terapêutica; III. Resultados obtidos.

I. CONTEXTUALIZAÇÃO

Artigo. Esse artigo foi produzido a partir da autopesquisa da autora quando identificou autculpa exacerbada, elevado nível de autocobrança e baixa criticidade quanto a fatos internos e externos. Esta condição resultou num quadro de depressão e ansiedade.

Dívida. Se sentia culpada mesmo sem ter cometido um erro, e embora prestasse toda assistência aos parentes e amigos, sentia que nunca era o suficiente, tinha constantemente a sensação de ainda estar devendo.

Histórico. Apesar de ter frequentado a igreja católica e participado do coral durante alguns anos na juventude, esta autora passou a frequentar centro kardecista onde gostava de assistir as palestras públicas. Após alguns anos, percebeu que aqueles lugares não acrescentavam mais e começou a buscar um local que fosse voltado para estudos e autoconhecimento.

Acesso. Em 2006, cerca de 1 ano após início da busca, a autora acessou as ideias da Conscienciologia fazendo o curso introdutório de Projeciologia, reconhecendo a afinidade com as ideias, tornando-se voluntária do Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC), logo em seguida.

Holobiografia. Em relação às múltiplas existências, é possível que os erros cometidos, direta ou indiretamente, tenham causado prejuízo às consciências em vidas pretéritas. O fato de se deparar com elas nesta vida, possibilita fazer o *rapport* com o padrão das energias da situação vivenciada no passado provocando dificuldades de relacionamento com determinadas pessoas no contexto da vida atual.

II. PESQUISA, AUTOENFRENTAMENTO E TERAPÊUTICA

1) Pesquisa da autculpa e autorreflexões

Definição. Segundo Tanaka (2023), a autculpa é a condição estagnadora de autorreprovação ou autorrecriinação da conscin, homem ou mulher, decorrente de comportamento considerado falho, anticosmoético ou criminoso ou quando violados os princípios éticos e morais já estabelecidos, engendrando autocobrança, autocondenação, autopunição e/ou autoflagelação.

Neutralidade. A culpa, em si, é um sentimento emocional neutro, até necessário para que se possa rever atitudes e responsabilizar-se por algo feito indevidamente. O problema é o excesso e a falta de culpa, que já são considerados patologias.

Ruminação. Quando cometia um erro, esta autora ficava ruminando a situação vivenciada com os pensamentos e sentimentos negativos sobre si, promovendo autopunição, colocando numa condição de menos valia, gerando uma atmosfera de energias patológicas.

Religiões. A influência do holopense religioso multissecular pode ser um dos fatores geradores da autculpa. O paradigma religioso é voltado para a verdade absoluta, crenças em normas, condutas morais e tabus preestabelecidos, gerando a culpa religiosa quando não são seguidos os preceitos impostos, fazendo com que a consciência apresente comportamentos de medo, punição, castração, fé exacerbada e cega.

Manifestações. Através da auto-observação e análise, esta autora identificou 11 comportamentos relacionados a autculpa listadas abaixo em ordem alfabética:

01. **Autovitimização:** autculpa gerando autovitimização.
02. **Autoimagem distorcida:** autocrítica distorcida quanto à autoimagem.
03. **Autoconflituosidade:** autoconflito promovendo descontrole emocional.
04. **Autovergonha:** constrangimento e inadequação dificultando a autoexposição.
05. **Autocobrança:** autocobrança exacerbada nos compromissos.
06. **Baixa autoestima:** não reconhecimento do próprio valor.
07. **Dramatização:** dramatização das pequenas dificuldades.
08. **Medo:** culpa gerando medo de queimar no inferno.
09. **Orientação para o outro:** *locus* externo excessivo para atender necessidades alheias.
10. **Perfeccionismo:** desejo de perfeição prejudicando o fazer
11. **Repressão:** não apropriação dos trafores devido à baixa autoconfiança.

Subjugação. O padrão de autculpa exacerbada, faz com que a consciência se sinta inferior em relação a sua realidade, restringindo as suas manifestações e a autonomia para buscar aspectos gratificantes da vida, mantendo-a submissa aos assediadores.

Intensidade. Segundo Tanaka (2023), “o remorso, o arrependimento e notadamente, a autculpa, em si, da consciência, em geral são superiores e mais intensos do que

todas as categorias de censuras dos outros sobre a personalidade. A autoculpa pode ser dissipada com a interassistencialidade. A autoflagelação nunca é ideal. *A pior ignorância é a inconsciência de alguma autoculpa*”.

Traços patológicos. Marcelo Da Luz (2011, p. 158 a 162), ex sacerdote católico, em seu livro *Onde a Religião Termina?* assinala que, no cristianismo são propostos 7 traços patológicos característicos dos santos, beatos e religiosos exemplares: *narcisismo, perfeccionismo, culpabilidade, arrogância, cupidez (ganância, cobiça), repressão e medo*.

Identificação. Dentre os traços apresentados, destaca-se a autoculpa, que está relacionada com o tema deste artigo e autopesquisa da autora. Foi levantada a hipótese que dois fatos podem ter reforçado o holopensene religioso atrelado à autoculpa: ter estudado numa escola de freira durante 4 anos e ter participado de coral da igreja católica por 2 anos.

Perfeição. Luz (2011, p.160 a 162) ainda esclarece que ao aceitar a impossível meta pessoal da perfeição e considerar essa vida como uma única existência, o candidato a santidade possui autoculpa por sentir-se incapaz diante da missão assumida.

Culpa. Na tradição judaico-cristã, a culpa é inoculada na consciência humana desde as primeiras páginas da “história da salvação”, quando Adão e Eva são expulsos do Paraíso pelo fato de terem cometido o erro de comer o fruto proibido. A mesma história encontra seu epílogo no trauma da crucifixão e morte de Jesus pelos pecados da Humanidade. O conceito “pecado” – ofensa, violação, desobediência do mandato divino – está incrustado no centro da narração cristã do Universo. Tanto a interpretação mais crua e literal do amor do “Deus” bíblico, quanto aquela mais romantizada, introjetam culpa na consciência religiosa. (Da Luz, 2011, páginas 160 a 161)

Autossacrifício. Considerando as ideias expostas por Marcelo da Luz, esta autora deduz a partir da autopesquisa, que o problema da culpa religiosa é que a pessoa fica “se chicoteando”, numa postura de autossacrifício e punição demasiada por não se permitir cometer um erro.

Dogmatismo. Um dos piores malefícios que a religião traz é o dogmatismo. A ideia de verdade absoluta deixa as pessoas fechadas para conhecer e aprender novos conceitos, o que impede a ampliação da visão de mundo e o respeito às diferenças

e opiniões alheias, mantendo o processo reflexivo superficial e dificultando as possíveis reciclagens intraconscienciais.

Manipulação. O processo dogmático sujeita a consciência a diversas formas de manipulações nas relações pessoais, pois no seu inconsciente por falta de criticidade existe o medo de desagradar e do castigo divino, deixando-a sujeita as influências de outras consciências intra e extrafísicas.

Rigidez. Segundo Vieira (2003, p. 433), a inflexibilidade mental quanto ao ato de compreender e acatar a ideia nova é a base para o assédio mentalsomático instalado nos holopenses das religiões, seitas e até em áreas da ciência convencional, criando a ilusão da verdade absoluta.

Apriorismo. Quando a pessoa é fechada na doutrina, ou seja, refratária a novos conceitos e aprendizados, ela pode apresentar um apriorismo vinculado a uma condição doutrinária, ou seja, pode interpretar a realidade de maneira equivocada sem exame, análise ou verificação.

Religiosidade. Esta autora, ao chegar a Conscienciologia, já tinha feito a dissidência da religião católica e kardecista, e com os estudos e pesquisas, vem cada vez mais compreendendo os malefícios do processo religioso para a sua vida. Considera que identificar a relação direta da autculpa exacerbada com o processo religioso é também um incentivo primordial para continuar na superação da patologia.

Hipótese. Existe a hipótese de que o recorrente mal-estar da culpa possa estar associado a reencontros com conscins e consciexes relacionadas a vidas pretéritas, pois viemos de um passado de revezamentos entre algozes e vítimas.

Autoconscientização. Com as contribuições do verbete *Autoconscientização Recompositória* (Fernandes, 2024) esta autora identifica que no ciclo multiexistencial voltamos a reencontrar o grupocarma, principalmente a família nuclear, como uma oportunidade para reparar dívidas oriundas de erros, excessos e omissões cometidos em retroexistências.

Recomposição. O sentimento de culpa sem aparente erro nesta vida pode representar algo que ficou mal-parado com relação a essas consciências e que agora se faz necessário recompor, investindo-se na convivência sadia com as pessoas, cúmplices do destino, com as quais se tem mais problemas.

2) Pesquisa da criticidade e autorreflexões

Criticidade. É a qualidade, característica, habilidade, atributo expresso pela conscin, na capacidade de analisar, julgar com discernimento, crítica lúcida e isenção a respeito de tudo de modo teático e cosmoético. (Suassuna, 2021)

Pensamento crítico. Segundo Suassuna (2021), com base na ciência convencional, o pensamento crítico é capacidade de olhar para as situações de maneira crítica, um julgamento propositado e reflexivo. Isso exige, principalmente, que a pessoa consiga deixar suas crenças e opiniões de lado para fazer uma análise mais acurada.

Tendências. Ainda de acordo com Suassuna (2021), conforme os estudos realizados, os atributos da criticidade podem se manifestar pela conscin, em, pelo menos, 4 tendências, enumeradas a seguir:

1. **Acriticidade:** a falta de auto e heterocrítica impedem a conscin de analisar melhor as situações existenciais.
2. **Autocriticidade patológica:** atitudes, posturas e pensenes pessoais de cobrança excessiva.
3. **Autocriticidade paraterapêutica:** qualidade de autoanálise detalhista, cosmoética, imprescindível para o autoenfrentamento.
4. **Hipercriticidade:** o excesso de heterocríticas depreciativas e tragaristas.

Autocrítica. De acordo com as tendências enumeradas pela professora Cláudia Suassuna, esta autora identificou que existem determinadas situações no convívio com algumas pessoas da família, quando é acionado um gatilho que a leva sentir um incômodo.

A partir de uma autocrítica terapêutica mais aprofundada e ajuda da psicoterapia, este sentimento foi identificado como autoculpa.

Assédio. Tanto a falta de auto e heterocrítica quanto a hipercriticidade, o crítico excessivo, são consideradas acriticidade, formas de assédio mentalsomático, mais raros, assédio pelas ideias, capazes de afetar o processo cognitivo e perceptivo. (Suassuna, 2021)

Exemplo. Esta autora percebeu manifestar alto nível de autocrítica e baixo de criticidade nas interações com terceiros e com relação as informações recebidas. Costumava ter autocobrança exacerbada e, por outro lado, aceitava as informações no seu dia a dia e nas interações interpessoais sem fazer as reflexões e ponderações necessárias.

Reflexão. Diante disto, é perceptível a necessidade de a autora melhorar o processo de autorreflexão de maneira geral, principalmente na tomada de decisão. Ela se considera uma pessoa mais da ação, de resultados imediatos, impulsiva, o que pode levar a tomar decisões equivocadas, antes de analisar mais profundamente determinada situação.

Crítica benéfica. Segundo (Vieira, 2008), a *crítica benéfica* “é a capacidade de julgar, avaliar examinar racionalmente, indiferente a preconceitos, apriorismos, convenções, dogmas ou outras tendenciosidades, tendo em vista alcançar o juízo de valor, em favor de todos, na análise de fatos, circunstâncias subjacentes, costumes, comportamentos, princípios, ideias e verpons.”

Reciclagem. Viemos de um passado pautado em muitos preconceitos ainda arraigados na sociedade. Foram séculos de influência do processo religioso insuflando a nossa forma de pensar, solapando o raciocínio, muitas vezes de forma sutil. Diante do contexto, se faz necessário reciclar, buscar autoconhecimento, se autoquestionar, ler, estudar, aprender novos conceitos e acima de tudo refletir de forma racional, coerente, com fundamentação e sensatez.

3) Autoenfrentamento e terapêutica

Técnicas. Nas estratégias de autoenfrentamento desta autora, foram utilizadas, em diferentes momentos as seguintes técnicas apresentadas em ordem alfabética:

A) Técnica da checagem autopensênica (Almeida at al, 2022)

Ação. Análise crítica da autopensenidade para desenvolver a autoconscientização pensênica no cotidiano.

Benefícios. Identificar a autopensenidade nos momentos de isolamento, nas interações pessoais, sociais.

B) Técnica da Mobilização Básica de Energias (MBE) e Estado Vibracional (EV)

Ação. A conscin passa a mobilizar suas energias em circuito fechado buscando atingir o estado vibracional.

Benefícios. A mobilização de energias e o estado vibracional trazem inúmeros benefícios à conscin, dentre eles:

1. Desassédio.
2. Desintoxicação energética.
3. Pensividade homeostática e cosmoética.
4. Equilíbrio no estado emocional.
5. Compensação holocháclal.

C) Técnica da pesquisa temática (Carvalho, 2008, pág. 28)

Ação. A conscin pesquisa sobre autoculpa, criticidade ou assunto correlacionado trazendo subsídios técnicos à consciência, ampliando sua visão sobre o tema auxiliando na formação de neossinapses.

Benefícios. A conexão mais profunda com o tema favorece o acesso as ideias originais e soluções inovadoras.

D) Técnica do Traforismo

Consciência Traforista. A consciência traforista é aquela que fundamenta a forma de ser nas suas competências e habilidades. Os traços força (trafores) preponderam na sua manifestação em relação aos traços fardo (trafares) (Teles, 2003, p. 164).

Ação. A conscin utiliza seus trafores cosmoeticamente, impulsionando a sua evolução pela utilização, na prática, dos seus maiores talentos para superar seus trafores e dificuldades.

Benefícios. A utilização dos trafores traz mais autoconfiança à conscin, o que vai aumentar a sua motivação e performance.

Reeducação. O conhecimento adquirido ao aplicar várias técnicas listadas neste artigo e cursos realizados, (Curso Mentalsomatologia Aplicada (CMA), Campo mentalsomático Interassistencial (CMI), Extensão em Conscienciologia e Projeciologia 1 e 2 (ECP1 e ECP2), Parapsíquica Interassistencial (PRÁXIS)) e experimento no laboratório *Pacificarium*, esta autora vem usando a autocrítica lúcida para identificar e reprogramar os seus pensenes, inclusive a autoculpa, principalmente com análises, reflexões e questionamentos ocorridas de maneira instantâneas ou posteriormente, as suas atitudes.

CPC. A autora elaborou, embora ainda de maneira incipiente, o seu Código Pessoal de Cosmoética (CPC) com foco específico na reprogramação pensênica para

equilibrar e qualificar a autocriticidade e aumentar a criticidade nas interações interpessoais, informações acessadas, leitura e todo conhecimento adquirido.

Reflexão. A reflexão diária passou a ser uma prática adotada por esta autora. É uma forma de verificação e análise do seu comportamento. Essa prática vai fortalecer e priorizar as reciclagens, além de aumentar a consciência crítica.

Autocrítica. Ao invés de sentir culpa a consciência pode nutrir a autocrítica lúcida ao analisar uma falha ou erro cometido. Essa postura neutra é necessária para que se possa rever atitudes e responsabilizar-se por algo feito indevidamente. O problema é quando a pessoa se fixa na culpa, sem reflexão ou análise crítica.

Preparação. Para lidar com os gatilhos mentais ocorridos no cotidiano que a levam para o sentimento de autoculpa, esta autora passou a se preparar mentalmente para encontrar determinadas pessoas da família.

MBE. A utilização da técnica da mobilização básica das energias (MBE), por pelo menos 15 minutos diários, ajudou a dissolver os incômodos e assim foi realizada uma limpeza energética dos pensenes (pensamentos + sentimentos + energias), o que facilitou o raciocínio, pensar sem influências externas, trazendo bem-estar e homeostase.

Tenepes. Durante a tarefa energética pessoal (tenepes), esta autora teve um *insight* dos amparadores para colocar foco nos trafores. Com essa informação percebeu que não tirava proveito dos traços força ou os utilizava em segundo plano.

Trafores. Os trafores, são autopotencialidades evolutivas desenvolvidas ao longo de muitas vidas presentes em todas as consciências, que impulsionam e fortalecem na superação de entraves e dificuldades. A seguir são expostos em ordem alfabética a lista dos 22 principais trafores pessoais identificados:

TRAFORES PESSOAIS IDENTIFICADOS	
1. Assertividade	12. Empreendedorismo
2. Assistencialidade	13. Escuta atenta
3. Acabativa	14. Foco
4. Carisma	15. Força presencial
5. Acolhimento	16. Inteligência
6. Comunicação	17. Liderança
7. Coragem	18. Organização

8. Detalhismo	19. Proatividade
9. Determinação	20. Pontualidade
10. Disciplina	21. Responsabilidade
11. Empatia	22. Sinceridade

Méritos. No exercício de assumir seus traços, a autora começou a identificar e reconhecer os méritos pessoais e exemplarismo diante da interassistência prestada ao seu grupocarma, familiares e amigos e tudo que construiu na vida, com destaque para a sua empresa que vêm prosperando.

Exemplarismo. As superações, realizações, autodesenvolvimento e reciclagens repercutem positivamente em nosso grupocarma. Esta autora é vista na família como uma pessoa forte, uma líder, um exemplo, devido a sua proatividade na solução de problemas, ao ajudar aos parentes em suas dificuldades e o reconhecimento das conquistas obtidas. O perfil da autoridade moral diante dos irmãos facilita a interassistência.

III) RESULTADOS OBTIDOS

Lucidez. Com a realização de cursos, aplicação de técnicas, utilização dos traços (foco, determinação, detalhismo, organização e acabativa), a escrita do Código Pessoal de Cosmoética (CPC) e um diário de reflexões, esta autora começou a usar o atributo da criticidade de maneira mais lúcida.

Autocriticidade. Passou a ser mais questionadora nas interações, ponderar e refletir mais sobre suas decisões, aumentou sua curiosidade e começou a pesquisar e se informar mais sobre determinados temas de maneira geral. Além disso, passou a ter autocriticidade mais terapêutica com autocobrança equilibrada e autocompaixão.

Proatividade. Com base em seus estudos, esta autora identificou alguns objetivos comportamentais primordiais para aumentar o nível de criticidade, listados em ordem alfabética:

a) Análise: analisar a informação com isenção, imparcialidade, sem apriorismo, dogmas ou preconceitos.

b) Associação de ideias: associar o fato ou informação à outras ideias.

c) Conhecimento: buscar conhecimento, estudar, pesquisar sobre os significados das palavras e assuntos.

d) Detalhismo: identificar os detalhes dos fatos.

e) Escuta: escuta ativa, sem dar logo a 1ª resposta, fazer comentário ou emitir opinião.

f) Foco no presente: evitar fazer elucubrações de fatos negativos futuros, incertos.

g) Observação: observar sem expressar a sua opinião no 1º momento.

h) Profundidade: ter profundidade em suas análises e reflexões.

i) Racionalidade: questionar se tem lógica, se é racional.

j) Reflexão: refletir nos prós e contras, aspectos negativos e positivos, múltiplos lados, vieses da mesma questão.

Superação. Com a escrita do artigo, estudo e todo o movimento pessoal de autopesquisa, a autora percebe que vem sendo menos preconceituosa e mais proativa, conseguindo identificar o pensamento da autculpa de modo quase instantâneo. Em consonância, teve alta da psicoterapia e já se considera curada da depressão, com a autopenalidade mais objetiva, lúcida, apresentando mais autoconfiança e sustentabilidade energética. Vale ressaltar que houve uma mudança no padrão pensênico, confirmada com a obtenção de *feedbacks* de pessoas próximas de seu convívio cancelando o processo de reciclagem intraconsciencial pessoal.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Continuidade. Diante da pesquisa apresentada, esta autora considera ser fundamental continuar trabalhando para aumentar o nível da criticidade e vem percebendo que a leitura diária do Código Pessoal de Cosmoética (CPC) alinhada às reflexões noturnas, tem sido fundamentais no processo de estímulos da continuidade das reciclagens, pois ajudam a dar foco e manter a lucidez diante das intercorrências ao longo do dia.

Reconciliação. A autora percebe que não é por acaso que nasceu na família atual e que reencontrou e convive com determinadas pessoas nessa vida. Considera como hipótese ter tido interprisão devido a conflitos em retrovidas, sendo o contexto desta atual existência uma oportunidade interassistencial. Dentre o uso de ferramentas evolutivas favoráveis à reconciliação, estão a tarefa do esclarecimento, a docência e a tenepes, com exteriorizações diárias de energias.

Próximos passos. A autopesquisa não se encerra aqui. A medida que vamos reciclando os traços imaturos e atuando mentalsomaticamente, vamos identificando outras demandas de aspectos que precisam ser reciclados. A partir da aplicação da voliciolina (energia e vontade), impulsionamos e dinamizamos o processo evolutivo pessoal.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

01. **Almeida, Marco; Haymann, Maximiliano; & Remedios, Juliana; Orgs.; *Dicionário de Consciencioterapeuticologia com Termos Multilíngues Equivalentes***; revisores Equipe de Revisores da OIC; neologistas multilíngues: Equipe de Idiomas da OIC; 1.412 p.; glos. 400 termos (verbetes); 400 termos em alemão; 400 termos em espanhol; 400 termos em francês; 400 termos em inglês; 4 apênds. (1 apênd.: BEE da Consciencioterapeuticologia: 575 refs.); 845 enus.; 50 especialidades; 54 microbiografias; 3 quadros sinópticos; 1 tab.; 45 verbetógrafos; 161 filmes; 111 webgrafias; 1.100 refs.; 9 índices; alf.; 28 x 21 cm; enc.; Associação Internacional Editares; & Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC); Foz do Iguaçu, PR; 2022; páginas 898 a 900.

02. **Barros, Marise; *Superação da Postura Autovitimizadora pela Assunção de Responsabilidades Evolutivas***; Homo Projector; Revista; Vol. 5; N.2; 2 frases enfáticas; 11 refs.; Julho-Dezembro 2018; páginas 25 a 39.

03. **Carvalho, Juliana; *Autoestima: Uma abordagem Autoconsciencioterápica***; Conscientia; Revista; Trimenstral; Vol. 12; N.1; 20 enus.; 7 refs.; Centro de Altos Estudos da Conscienciolgia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Outubro-Dezembro, 2003; páginas 18 a 31.

04. **Correia, Afrânia; *Construção do Autoafeto*** (N. 4.736; 22.01.2019); Verbetes; In: **Vieira, Waldo; Org.; Enciclopédia da Conscienciolgia**; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; Vol. Digital Único (PDF); CCXL + 34.372 p.; 3 E-mails; 11.129 enus.; 727 especialidades; 1 foto; glos. 6.500 termos (verbetes); 1 ilus.; 1.001 microbiografias; 417 tabs.; 25 websites; 22.474 bibliografias específicas; 1.048 filmografias específicas; 125 videografias específicas; 1.860 webgrafias específicas; alf.; 10ª Ed. rev. e aum.; Associação Internacional de Enciclopédiologia Conscienciológica (ENCYCLOSSAPIENS); & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2023; páginas 10.890 a 10.897; disponível em: <<https://encyclossapiens.space/ec/ECDigital10.pdf>>; acesso em: 28.09.2024; 16h30.

05. **Cover, Marcelo; *Omnicitividade Pensenológica***; (N. 6.499; 20.11.2023); Verbetes; In: **Vieira, Waldo; Org.; Enciclopédia da Conscienciolgia**; apres. Coordenação da

ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; Vol. Digital Único (PDF); CCXL + 34.372 p.; 3 E-mails; 11.129 enus.; 727 especialidades; 1 foto; glos. 6.500 termos (verbetes); 1 ilus.; 1.001 microbiografias; 417 tabs.; 25 websites; 22.474 bibliografias específicas; 1.048 filmografias específicas; 125 videografias específicas; 1.860 webgrafias específicas; alf.; 10ª Ed. rev. e aum.; Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica (ENCYCLOSSAPIENS); & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2023; páginas 23.977 a 23.982; disponível em: <<https://encyclossapiens.space/ec/ECDigital10.pdf>>; acesso em: 28.09.2024; 16h31.

06. **Esteves, Madalena; *Crescendo Trafarismo-Traforismo***; (N. 3.661; 12.02.2016); Verbetes; In: **Vieira, Waldo**; Org.; Enciclopédia da Conscienciológica; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; Vol. Digital Único (PDF); CCXL + 34.372 p.; 3 E-mails; 11.129 enus.; 727 especialidades; 1 foto; glos. 6.500 termos (verbetes); 1 ilus.; 1.001 microbiografias; 417 tabs.; 25 websites; 22.474 bibliografias específicas; 1.048 filmografias específicas; 125 videografias específicas; 1.860 webgrafias específicas; alf.; 10ª Ed. rev. e aum.; Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica (ENCYCLOSSAPIENS); & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2023; páginas 11.867 a 11.871; disponível em: <<https://encyclossapiens.space/ec/ECDigital10.pdf>>; acesso em: 28.09.2024; 16h33.

07. **Fernandes, Pedro; *Autoconscientização Recompositória***; (N. 6.547; 07.01.2024); Verbetes; In: **Vieira, Waldo**; Org.; Enciclopédia da Conscienciológica; defendido no Tertulium do Centro de Altos Estudos da Conscienciológica (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; disponível em: <<https://encyclossapiens.space/buscaverbetes>>; acesso em: 28.09.2024; 16h33.

08. **Hillesheim, Geraldo; *Reciclagem da Culpa Religiosa***; (N. 4.354; 05.01.2018); Verbetes; In: **Vieira, Waldo**; Org.; Enciclopédia da Conscienciológica; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; Vol. Digital Único (PDF); CCXL + 34.372 p.; 3 E-mails; 11.129 enus.; 727 especialidades; 1 foto; glos. 6.500 termos (verbetes); 1 ilus.; 1.001 microbiografias; 417 tabs.; 25 websites; 22.474 bibliografias específicas; 1.048 filmografias específicas; 125 videografias específicas; 1.860 webgrafias específicas; alf.; 10ª Ed. rev. e aum.; Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica (ENCYCLOSSAPIENS); & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2023; páginas 28.438 a 28.444; disponível em: <<https://encyclossapiens.space/ec/ECDigital10.pdf>>; acesso em: 28.09.2024; 16h35.

09. **Houaiss, Antônio; Villar, Mauro; Franco, Francisco; *Dicionário: sinônimos e antônimos***; 2ª edição; Publifolha – Divisão de Publicações da Empresa Folha da Manhã S.A. - São Paulo, SP; 2008.

10. **Lopes, Tatiana; *Banalização dos Autotrafores***; (N. 3.622; 04.01.2016); Verbetes; In: **Vieira, Waldo**; Org.; Enciclopédia da Conscienciológica; apres. Coordenação da

ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; Vol. Digital Único (PDF); CCXL + 34.372 p.; 3 E-mails; 11.129 enus.; 727 especialidades; 1 foto; glos. 6.500 termos (verbetes); 1 ilus.; 1.001 microbiografias; 417 tabs.; 25 websites; 22.474 bibliografias específicas; 1.048 filmografias específicas; 125 videografias específicas; 1.860 webgrafias específicas; alf.; 10ª Ed. rev. e aum.; Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica (ENCYCLOSSAPIENS); & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2023; páginas 7.043 a 7.048; disponível em: <<https://encyclossapiens.space/ec/ECDigital10.pdf>>; acesso em: 28.09.2024; 16h35.

11. **Luz, Marcelo da; Onde a Religião termina**; pref. Waldo Vieira; revisores Erotides Louly; Helena Araújo; & Valana Ferreira; 486 p.; 5 secções; 17 caps.; citações; 12 documentários e minisséries; 33 enus.; 22 filmografias; 1 foto; 79 infografias; 1 microbiografia; 571 refs.; 2 apênds.; alf.; geo.; ono.; 21 x 14 x 3 cm; enc.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2011; páginas 158 a 188.

12. **Machado, Camila; Autoconfrontação Desassediadora**; (N. 6.587; 16.02.2024); Verbetes; In: **Vieira, Waldo**; Org.; Enciclopédia da Conscienciologia; defendido no Tertulium do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; disponível em: <<https://encyclossapiens.space/buscaverbete>>; acesso em: 28.09.2024; 16h39.

13. **Oliveira, Nilse; Autopesquisologia: Fatores Determinantes**; Artigo; Revista Conscientia; vol. 14; N. 1; 4 frases enfáticas; 18 refs.; Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Janeiro-Março; 2010. Páginas 5 a 14.

14. **Rodrigues, Leonardo; Síndrome do Bonzinho** (N. 2.961; 14.03.2014); Verbetes; In: **Vieira, Waldo**; Org.; Enciclopédia da Conscienciologia; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; Vol. Digital Único (PDF); CCXL + 34.372 p.; 3 E-mails; 11.129 enus.; 727 especialidades; 1 foto; glos. 6.500 termos (verbetes); 1 ilus.; 1.001 microbiografias; 417 tabs.; 25 websites; 22.474 bibliografias específicas; 1.048 filmografias específicas; 125 videografias específicas; 1.860 webgrafias específicas; alf.; 10ª Ed. rev. e aum.; Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica (ENCYCLOSSAPIENS); & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2023; páginas 30.652 a 30.655; disponível em: <<https://encyclossapiens.space/ec/ECDigital10.pdf>>; acesso em: 28.09.2024; 16h28.

15. **Schlecht, Felipe; Autocrítica Lucida**; (N. 5.682; 25.08.2021); Verbetes; In: **Vieira, Waldo**; Org.; Enciclopédia da Conscienciologia; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; Vol. Digital Único (PDF); CCXL + 34.372 p.; 3 E-mails; 11.129 enus.; 727 especialidades; 1 foto; glos. 6.500 termos (verbetes); 1 ilus.; 1.001 microbiografias; 417 tabs.; 25 websites; 22.474 bibliografias específicas; 1.048 filmografias específicas; 125 videografias específicas; 1.860 webgrafias específicas; alf.; 10ª Ed. rev. e aum.; Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica

(ENCYCLOSSAPIENS); & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2023; páginas 4.145 a 4.149; disponível em: <<https://encyclossapiens.space/ec/ECDigital10.pdf>>; acesso em: 28.09.2024; 16h40.

16. **Suassuna**, Claudia; **Criticidade**; Mentalsomatologia Aplicada; Revista; Anual; Vol. 2; Ano 2; N. 2; 1 frase enfática; 7 refs.; Associação Internacional dos *Campi* de Pesquisas da Conscienciologia (INTERCAMPI); Natal, RN; Dezembro 2021; páginas 102 a 107.

17. **Idem**, Claudia; **Racionalidade**; Mentalsomatologia Aplicada; Revista; Anual; Vol. 2; Ano 2; N. 2; 1 frase enfática; 8 refs.; Associação Internacional dos *Campi* de Pesquisas da Conscienciologia (INTERCAMPI); Natal, RN; Dezembro 2021; páginas 95 a 101.

18. **Tanaka**, Olga; **Autoculpa**; (N. 6.243; 09.03.2023); Verbete; In: **Vieira**, Waldo; Org.; Enciclopédia da Conscienciologia; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; Vol. Digital Único (PDF); CCXL + 34.372 p.; 3 E-mails; 11.129 enus.; 727 especialidades; 1 foto; glos. 6.500 termos (verbetes); 1 ilus.; 1.001 microbiografias; 417 tabs.; 25 websites; 22.474 bibliografias específicas; 1.048 filmografias específicas; 125 videografias específicas; 1.860 webgrafias específicas; alf.; 10ª Ed. rev. e aum.; Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica (ENCYCLOSSAPIENS); & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2023; páginas 4.195 a 4.201; disponível em: <<https://encyclossapiens.space/ec/ECDigital10.pdf>>; acesso em: 28.09.2024; 16h40.

19. **Takimoto**, Nario; **Princípios Teáticos da Consciencioterapia**; In: *Proceedings of the 4th Conscient Health Meeting; Journal of Conscientiology*; IAC; Vol. 9, N. 33-S; Supplement; 21 enus.; 1 microbiografia; 29 refs.; 3 tabs.; 07-10/September/2006; páginas 11 a 28.

20. **Teles**, Mabel; **Traforismo**; Conscientia; Revista; Trimenstral; Vol. 7; N.4; 7 enus.; 1 frase enfática; 2 refs.; *Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC)*; Foz do Iguaçu, PR; Outubro-Dezembro, 2003; páginas 163 a 167.

21. **Vieira**, Waldo; **Apriorismose** (N. 44; 04.10.2005); **Consciência Crítica Cosmo-ética** (N. 352; 01.10.2006); **Crítica Benéfica** (N. 832; 16.04.2008); **Irrracionalidade Religiosa** (N. 744; 04.01.2008); Verbetes; In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; Vol. Digital Único (PDF); CCXL + 34.372 p.; 3 E-mails; 11.129 enus.; 727 especialidades; 1 foto; glos. 6.500 termos (verbetes); 1 ilus.; 1.001 microbiografias; 417 tabs.; 25 websites; 22.474 bibliografias específicas; 1.048 filmografias específicas; 125 videografias específicas; 1.860 webgrafias específicas; alf.; 10ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2023; páginas 2.207 a 2.209, 9.849 a 9.852, 11.957 a 11.959 e 20.481 a 20.483; disponíveis em: <<https://encyclossapiens.space/ec/ECDigital10.pdf>>; acesso em: 18.04.2025; 22h56..

22. **Idem**, Waldo 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; 2003; páginas 164, 430, 432 e 433.

23. **Idem**, Waldo; *Dicionário de Argumentos da Conscienciologia*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.572 p.; 1 blog; 21 *E-mails*; 551 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 18 fotos; glos. 650 termos; 19 *websites*; alf.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2014.

24. **Idem**, 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.

25. **Vieira**, Waldo; *200 Teáticas da Conscienciologia: Especialidades e Subcampos*; revisores Alexander Steiner; et al.; 260 p.; 200 caps.; 15 *E-mails*; 8 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 2 *websites*; 13 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC); Rio de Janeiro, RJ; 1997.

26. **Victoriano**, Rosemere; *Pseudorracionalidade*; (N. 2.281; 30.04.2012); Verbete; In: **Vieira**, Waldo; Org.; Enciclopédia da Conscienciologia; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; Vol. Digital Único (PDF); CCXL + 34.372 p.; 3 *E-mails*; 11.129 enus.; 727 especialidades; 1 foto; glos. 6.500 termos (verbetes); 1 ilus.; 1.001 microbiografias; 417 tabs.; 25 *websites*; 22.474 bibliografias específicas; 1.048 filmografias específicas; 125 videografias específicas; 1.860 webgrafias específicas; alf.; 10ª Ed. rev. e aum.; Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica (ENCYCLOSSAPIENS); & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2023; páginas 27.896 a 27.902; disponível em: <<https://encyclossapiens.space/ec/ECDigital10.pdf>>; acesso em: 28.09.2024; 16h45.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

1. **Lavôr**, Luciana; *Técnicas para a Autossuperação do Deslumbramento: uma Experiência Pessoal*; Revista Conscientia; vol. 14; N. 1; Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Janeiro-Março; 2010; páginas 67 a 75.

2. **Neves**, Regina; *Autossuperação da Timidez: Abordagem Conscienciológica*; Revista Conscientia; vol. 14; N. 1; Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Janeiro-Março; 2010; páginas 47 a 56.

3. **Souza, Neia;** *Teática na Autocura de Depressão: Relato de Caso*; Revista Conscientia; vol. 14 – N. 1/Março; Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2010.

4. **Vieira, Waldo;** *Manual de Redação da Conscienciologia*; revisores Alexander Steiner; et al.; 276 p.; 15 seções; 150 caps.; 152 abrevs.; 23 E-mails; 54 enus.; 274 estrangeirismos; 30 expressões idiomáticas portuguesas; 1 foto; 60 locuções do idioma espanhol; 85 megapensenes trivocabulares; 1 microbiografia; 30 pesquisas; 6 técnicas; 30 teorias; 8 testes; 60 tipos de artefatos do saber; 60 vozes de animais subumanos; 3 websites; glos. 300 termos; 609 refs.; 28 x 21 cm; br.; 2a Ed. rev.; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2002.

5. **Idem, Waldo;** *Doutrinação*; (N. 146; 31.01.2006); Verbete; In: **Vieira, Waldo;** Org.; Enciclopédia da Conscienciologia; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; Vol. Digital Único (PDF); CCXL + 34.372 p.; 3 E-mails; 11.129 enus.; 727 especialidades; 1 foto; glos. 6.500 termos (verbetes); 1 ilus.; 1.001 microbiografias; 417 tabs.; 25 websites; 22.474 bibliografias específicas; 1.048 filmografias específicas; 125 videografias específicas; 1.860 webgrafias específicas; alf.; 10ª Ed. rev. e aum.; Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica (ENCYCLOSSAPIENS); & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2023; páginas 13.717 a 13.719; disponível em: <<https://encyclossapiens.space/ec/ECDigital10.pdf>>; acesso em: 28.09.2024; 16h50.

***Rejane Livramento** é graduada em Ciências Contábeis, pós-graduada em Administração Financeira; trabalha como Consultora Imobiliária; voluntária da Conscienciologia desde de 2006; docente desde 2010; tenepessista desde maio de 2021. *E-mail:* rejanere@hotmail.com