



Autossuperação das Banalidades Cotidianas

Autosuperación de las Banalidades Cotidianas

Self-improvement of Everyday Banalities

Mauro Carvalho

Resumo

Este artigo busca mostrar comportamentos aparentemente simples e comuns que, em excesso, podem causar prejuízos na evolutividade e na experiência da vida intrafísica para as consciências. Ele busca mostrar também a experiência e técnicas utilizadas para superação de alguns destes comportamentos.

Palavras-chave: autossuperação; banalidade; CPC; desperdício; incorruptibilidade.

Resumen

Este artículo busca mostrar comportamientos aparentemente simples y comunes que, en exceso, pueden causar perjuicios en la evolución y en la experiencia de la vida intrafísica para las conciencias. Él busca mostrar también la experiencia y técnicas utilizadas para superar algunos de estos comportamientos.

Palabras clave: auto-superación; banalidad; CPC; incorruptibilidad; residuos.

Abstract

This article aims to show apparently simple and common behaviors that, in excess, can cause impairments in the evolution and experience of intraphysical life for the consciousness. It also aims to show the experience and techniques used to overcome some of these behaviors.

Keywords: banality; cosmoethics personal code; incorruptibility; self-improvement; waste.

Motivação. Esta pesquisa iniciou-se nas atividades do dia a dia, quando o autor se percebeu em subnível de atuação pela constatação dos seguintes parâmetros:

1. **Voluntariado.** Apesar de estar com motivação a atuação no voluntariado na área de preceptoria de pesquisa não foi suficiente para ajudar a dinamizar as pesquisas de outros voluntários.
2. **Docência.** Apesar da grande motivação para a docência, de sentir que a docência é uma atividade que faz parte de sua proéxis, ocorreu em mais de uma oportunidade de não formar

- turma. Isto sinaliza que existe a necessidade de reciclagem mais profunda do docente.
3. **Profissional.** Na atividade profissional onde se verificou que os outros profissionais esperam maior participação e se sentindo desamparados por não serem auxiliados em sua atividade com conhecimentos e experiência que o autor possui.
 4. **Afetividade.** A vida conjugal colocada em segundo plano, com ressentimentos por parte da esposa por falta de tempo dedicado ao relacionamento.
 5. **Ocupação.** A sensação de estar sempre ocupado e nunca ter tempo para as atividades acima, o sentimento de não conseguir estudar ou escrever, o sentimento de que tudo é uma intrusão à suas atividades.

Contextos. Os locais e pessoas de relacionamento do autor eram evolutivamente positivos, mas os resultados alcançados não estavam a altura. A percepção era de que tudo atrapalhava, que o tempo sempre faltava.

Avaliação. Se existem várias pessoas e situações onde você sente que todos estão errados e contra você, pode até ser que seja verdade, mas a hipótese de que você está com algum desvio e fazendo algo inadequado deve ser avaliada.

Definição: *Banalidade* é condição ou atributo do que é insignificante, comum, trivialidade. (HOUAISS, 2001)

Definição: *Banalidade Cotidiana* é uma atividade do dia a dia comum, medíocre, sem elementos produtivos em termos de aquisição de conhecimento, autoassistência ou heteroassistência.

Sinonímia: 1. Passatempo-perdetempo. 2. Ocupação estagnadora. 3. Atuação em subnível. 4. Desperdício da vida. 5. Empurrar com a barriga. 6. Preguiça.

Antonímia: 1. Lazer desassimilador necessário. 2. Ocupação assistencial. 3. Atuação autocoerente. 4. Aproveitamento da vida. 5. Pró-atividade. 6. Autodisposição.

Definição: A *autossuperação das banalidades cotidianas* é a ação da conscin de identificar e eliminar de sua atuação diária as atividades não mais adequadas para seu nível evolutivo e impedem a execução de atividades de desenvolvimento pessoal ou assistenciais.

Sinonímia: 1. Antidispersividade. 2. Incorruptibilidade. 3. Ortopensividade.

Antonímia: 1. Dispersão consciencial. 2. Autocorrupção. 3. Desviacionismo.

Método. O autor se propôs a fazer avaliação da maneira onde se gastava tempo durante as suas atividades diárias através de uma planilha registrando os tempos gastos nas atividades. A planilha foi guardada em espaço virtual para que fosse possível o acesso em casa, ou no trabalho ou em qualquer ambiente com conexão com a *Internet*.

Pesquisa. A avaliação dos fatos através de planilhamento mostra claramente o tempo diário sendo consumido em atividades não produtivas, desnecessárias em geral. Seguem 4 exemplos listados em ordem alfabética:

1. **Aplicativos.** Dezenas de pausas ao longo de um dia para ver e repassar mensagens de aplicativos.
2. **Esportes.** Gastar muitas horas, além do razoável para um lazer saudável, assistindo jogos e programas esportivos.
3. **Internet.** Navegar dispersivamente na *Internet*, sem objetivos.
4. **Levantar.** Após acordar levar mais de 30 minutos para sair da cama.

Consequências. Os efeitos dessas atitudes foram percebidos em 5 esferas:

1. **Profissional.** Atrasos constantes no trabalho, levando a esforço maior para resolver situações que exigem presteza, sair mais tarde para compensar o horário perdido e problemas de relacionamento devido a colegas se sentirem menosprezados ou mesmo desamparados.
2. **Voluntariado.** Os atrasos da vida profissional consequentemente se estendendo para os horários de voluntariado.
3. **Afetividade.** Pouco tempo dedicado para as atividades conjugais devido as extensões naturais das atividades e compromissos assumidos em outras esferas.
4. **Pessoal.** Devido à correria e atropelamento das atividades ocorria o embotamento das percepções quanto à própria atuação, dificuldade no aprendizado consciencial da própria evolução.
5. **Parapsiquismo.** Falta de percepção do parapsiquismo e falta de investimento pessoal em atividades para o desenvolvimento parapsíquico.

Desassistência. As constatações através do levantamento realizado demonstraram uma total falta de assistência consigo mesmo e com as consciências que esperavam ou dependiam da atuação lúcida e disposta do autor.

Vexame. A situação se revelou um total vexame e uma falta de coerência com as atividades planejadas de assistência no voluntariado, na docência conscienciológica e na tenepes.

Respeito. A avaliação deste contexto revela o grande respeito, paciência e cosmoética dos amparadores, visualizando no autor o potencial não aproveitado, mas confiando, monitorando e aguardando os momentos de lucidez da conscin durante os momentos em que ela se propõe a prestar assistência, durante a tenepes e aulas de Conscienciologia.

Necessidade. O voluntariado, a docência e tenepes não garantem as reciclagens. É necessária a força de vontade para a conscin fazer as suas reciclagens. Fazer a sua avaliação e se lamentar não adianta. É necessário melhorar o que não está adequado.

Profissional. Neste período da autopesquisa, em que o autor se percebia em falta com seus próprios valores, outras pessoas solicitaram que fossem realizadas reuniões diárias da equipe de trabalho logo pela manhã, no início do período de trabalho. Esta demanda exigiu a atenção sobre a pontualidade, um aspecto bastante presente nesta autopesquisa.

Voluntariado. Concomitante ao processo profissional foi solicitado ao autor que comandasse a atividade de Maratona de Estado Vibracional, oportunidade assistencial para trabalhar o epicentrismo, a assistencialidade e também a autossuperação das banalidades cotidianas.

Reciclagem. Após a análise dos dados apontar que é um comportamento padrão os atrasos a vários compromissos, o autor decidiu trabalhar o traço da pontualidade como sendo a ponta de lança da reciclagem.

Anti-banalidade. Chegar no horário é um antídoto contra dispersão e banalizações. A pontualidade demonstra o comprometimento da consciência e exige que não se perca tempo em atividades que impeçam de chegar no horário.

Navegação. O segundo ponto a trabalhar foi evitar a navegação dispersa na *internet*, que ocorria várias vezes durante o dia, causando além da dispersão natural assimilação de energias de variados holopenses caóticos.

Positivo. A adoção dessas medidas simples causou um aumento de produtividade e lucidez que não era o padrão comum a este autor. O trabalho fluiu de maneira acelerada e o número de atividades aumentou consideravelmente. Este padrão foi mantido por poucos dias.

Negativo. A falta de método, a indisciplina em continuar com anotações, a falta de um comprometimento com atividades mais produtivas e a própria desatenção com o soma causou com que após alguns dias houvesse um esgotamento e faltou energia e disposição para manter o padrão mais sadio.

Paradidática. Após estas experiências, o autor chegou atrasado na aula do curso APP onde o artigo estava sendo elaborado. Uma demonstração de que alguma coisa não estava sendo levada a sério.

Precipitação. Uma hipótese para a reciclagem não se manter foi a precipitação, conforme algumas constatações:

1. Foram estabelecidas metas não específicas.
2. O método não foi definido. Não houve descrição dos compromissos e nem tampouco a anotação do desenvolvimento do experimento.

Compromissos. O compromisso consigo mesmo é o mais importante. O compromisso com o outro não pode ser desprezado pois seria uma desassistência, mas mesmo esse é um compromisso consigo mesmo, estar disponível naquele momento para atender o outro.

CPC. Após a vivência reveladora das dificuldades em seguir as próprias diretrizes, na própria aula onde ocorreu o atraso foi indicada a urgência da elaboração do código pessoal de Cosmoética para o autor como técnica facilitadora da aquisição de traços e eliminadora das autocorruptões.

Definição. “O Código Pessoal de Cosmoética (CPC) é a compilação sistemática ou o conjunto de normas de retidão, ortopensividade e autocomportamento policármico do mais alto grau moral,

criado e seguido pela consciência mais lúcida, em qualquer dimensão existencial. É o regulamento pessoal da Intencionologia.” (Vieira, 2006)

Trafal. Através da *Técnica do Desenvolvimento do Trafal* (BERGONZINI, 2010), e da compilação de dados realizada anteriormente, pode-se extrair a primeira cláusula do CPC:

Trafal: Pontualidade - Norma do CPC: Chegar com antecedência de 15 minutos a todos os compromissos assumidos.

Erros. Baseado na *Técnica da Redução dos Erros Pessoais* (BERGONZINI, 2010), e da compilação de dados realizada anteriormente, mais duas cláusulas do CPC:

Errologia pessoal: Perda de tempo em navegação dispersa na Internet - Norma do CPC: Utilizar a Internet com objetividade e de modo útil.

Errologia pessoal: Irritabilidade no trânsito - Norma do CPC: Manter atitude de autopacificação íntima no trânsito. (Benignidade-Auto-imperdoamento/ Heteroperdoamento).

Heterocríticas. Durante as aulas do APP, uma heterocrítica ao artigo sugeriu mais uma cláusula:

Heterocrítica: Utilização do raciocínio lógico para justificativas e objetivos dispersivos. Norma do CPC: Anular as perturbações externas prontamente sem ceder à corrupção, à preguiça e ao menor esforço. Cortar imediatamente as rumações, evitando o crescimento da cadeia de pensamentos descontrolados

Indicador. O resultado do CPC pode ser medida pela diminuição gradual da frequência, intensidade e duração dos surtos de autoassédio.

Técnica. Corte da ruminação: Ao perceber que está em uma cadeia ilógica de pensamentos, parar imediatamente e fazer o movimento inverso, identificando o último pensamento, o penúltimo, o antepenúltimo e assim por diante até o início da cadeia de pensamentos.

Pilar da Autossuperação das Banalidades Cotidianas (Despertologia)

1. Acriticismo: desinteresse evolutivo; sarcasmo; autismo existencial.
2. Dependência: pusilanimidade; idiotismos culturais; egocentrismo.
3. Autopercepção: melin; desinformação; inexperiência.
4. Autopesquisa: informação; autodescobertas; estudo.
5. Autoenfrentamento: reciclagens; contrafluxos; manutenção.
6. Priorização: auto-organização; CPC; reavaliações.
7. Megapriorização: metas; técnicas; teática.

Parâmetros Assistenciais da Pesquisa

Autoassistência. A pesquisa dos traços de banalização serve para correções de rota do pesquisador, explicitando situações de vida intrafísica que poderiam ser melhor aproveitadas ou evitadas e o tempo melhor gasto.

Heteroassistência. Os traços conscienciais em princípio são comuns a outras consciências em maior ou menor grau. A pesquisa pode ser aproveitada.

Efetividade. A escala de aproveitamento de tempo pode ser subjetiva, uma assistência realizada para uma consciência pode ser um ponto de viragem e demorar mais do que o trabalho com várias outras. O parâmetro não pode ser quantitativo, mas qualitativo.

Consciência. Intraconsciencialmente, verifica-se que o comprometimento com as atividades e consciências aumenta e a preocupação com o outro e não deixa outras pessoas desassistidas. Um curto período de tempo de prática foi suficiente para causar grandes efeitos de reciclagem, posicionamento e exemplarismo.

Aplicação. A aplicação do CPC foi positiva, retomando a sensação de maior efetividade na atuação diária. Ocorreu maior clareza de pensamentos e mais efetividade nas atuações diárias. Eliminando pensamentos obstáculos aos pensamentos prioritários. Mesmo não tendo 100% de efetividade.

Imaturidades. A percepção de que existe uma linha principal de atuação é fundamental. A consciência ainda tem momentos em que ocorrem desvios, porém tendo um padrão de atuação a seguir pode perceber que está fora do caminho e retomar. Sem o CPC qualquer padrão seria válido.

Técnicas. Reciclar padrões de comportamento arraigados não é simples. As sinapses devem ser refeitas. Algumas técnicas pessoais foram criadas:

1. Irritabilidade no trânsito: Ao se sentir com padrão de irritabilidade mudar o foco buscando desfocar da situação em si. Mudar estação do rádio, colocar uma música que lhe agrada. Marcar mentalmente este momento para avaliar a situação posteriormente.
2. Navegação na Internet: A internet é um mundo de informações, e muitas interessantes de verdade, e que são inclusive planejadas para atrair a sua atenção. Ao navegar na Internet buscar não sair da sua pesquisa original. Quando surgir alguma chamada que chame a atenção, anotar em uma lista para olhar posteriormente. Reservar um tempo para olhar esta lista. A análise posterior revela que muitos desses pontos de atenção na verdade não merecem atenção.

Epicentrismo. Epicentrar uma atividade assistencial neste período foi muito mais eficiente e assistencial com o estabelecimento do CPC. A organização pensênica foi essencial para realizar as tarefas desse empreendimento.

Sinergia. O caráter da maratona do Estado Vibracional estabeleceu um sinergismo de atividades com a prática do CPC. As percepções e parapercepções estiveram muito aguçadas e qualquer

atividade fora do padrão criam sinais de alerta e desconforto íntimo. Existiu uma sinalização de que ocorreu alguma coisa fora do padrão gerando necessidade de correção.

Choque. A sinalética de erro apareceu neste período, causando uma sensação de esvaziamento energético e escancaramento da percepção para demarcar gatilhos comportamentais que causam problema.

Felicitações. Cada vez que o compromisso assumido foi mantido mesmo identificando situações que causariam problemas trouxe sensação de satisfação íntima de maneira a reforçar os comportamentos mais positivos.

Teática. Estabelecer um CPC é exercício mentalsomático feito sobre a análise de nossa manifestação holossomática. A execução exige trabalhar as emoções do psicossoma e aplicar as energias do energossoma. Materializar as ideias.

CONCLUSÃO

Continuismo. Não existe fórmula mágica para a evolução. A eliminação de trafores e criação dos trafores é passo a passo, degrau por degrau.

Bioenergias. A prática do estado vibracional com foco no domínio das energias é fundamental e imperativa para a implementação das mudanças e manutenção da rota adequada. Não há dúvidas de que a constância de 20 EVs por dia foi imprescindível para alavancar o processo de melhorias.

Prática. A adoção do CPC criando autocompromisso trouxe melhorias incontestáveis e visíveis ao autor e a algumas pessoas mais próximas e atentas. Aos poucos o autor passou a ser visto como mais confiável e passando a ser mais acessada para resolução de dúvidas e compartilhamento de problemas. Reciclagens trazem confiabilidade.

Temas. Eliminados os desvios de atenção ao longo das atuações no dia a dia, o pesquisador pôde formular algumas hipóteses sobre as causas destes comportamentos anacrônicos, ao modos das 4 listadas adiante:

1. Medo de algumas interações com pessoas mais agressivas verbalmente.
2. Irritabilidade em explicar questões consideradas triviais. Falta de paciência com as dificuldades e inaptidões alheias.
3. Preguiça mental para entender algumas novas questões que demandam aquisição de conhecimento, estudo, esforço.
4. Inabilidade em lidar com heterocríticas.

Ciclo. A autopesquisa realizada faz a mudança dos pontos que estão mais visíveis naquele momento, naquela fotografia do instante evolutivo da Consciência. Ao término do artigo, após tratamento das questões emergenciais outras questões mais profundas se apresentam para aprofundamen-

to da autopesquisa, gerando um ciclo crescente de aprendizado. Por hipótese este é um indicador de sucesso da autopesquisa. Gerando mais autopesquisa.

REFERÊNCIAS

1. BERGONZINI, Everaldo; *Técnicas de Elaboração do Código Pessoal de Cosmoética a partir da Consciencimetrologia e da Errologia Pessoal*; Journal of Conscientiology; Vol. 13; N. 50-S; International Academy of Consciousness (IAC); Londres; Outubro, 2010; páginas 157 a 176.
2. HOUAISS, Antônio; VILLAR, Mauro de Salles; & FRANCO, Francisco M.M.; *Dicionário da Língua Portuguesa*; Ed. Objetiva; Rio de Janeiro; RJ; 2001.
3. VIEIRA, Waldo; *Enciclopédia da Consciencimetrologia*; 1 CD-ROM; Ed. Protótipo; Avaliação das Tertúlias; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Consciencimetrologia (CEAEC) & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2006.

E-mail: mauroe79@yahoo.com.br