

ANSIOLITICOMETRIA (EQUILIBRIOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. A *ansioliticometria* é a técnica aplicada aos estudos, conhecimentos específicos, sistemáticos, teáticos ou pesquisas das medidas da extensão, profundidade e consequência do nível de tranquilidade das consciências.

Tematologia. Tema central neutro.

Etimologia. O vocábulo *ansioso* provém do idioma Latim, *anxiosus*, “inquieto; aflito; angustiado”. Apareceu no século XVI. O termo *ansiolítico* é adaptado do idioma Inglês *anxiolytic*, “ansiolítico”. Surgiu em 1960. O elemento de composição *metria* deriva 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. *Técnica da medição ansiolítica*. 2. Estudo da complexidade ansioliticométrica. 3. Pesquisa da medição da extensão da tranquilidade. 4. Estudo da medição do eustresse.

Neologia. Os 3 vocábulos *Ansioliticometria*, *Autansioliticometria* e *Heteransioliticometria* são neologismos técnicos da Equilibriologia.

Antonimologia: 1. Estudo da ansiedade. 2. Mensuração do açodamento. 3. Aferição do desassossego patológico. 4. Medida da dependência farmacológica.

Atributologia: predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto à experimentação teática ansiolítica.

Megapensologia. Eis megapensene trivocabular sintetizando o tema: – *Sejamos serenamente alegres*.

Proverbiologia. Eis provérbio italiano relacionado ao assunto: – *Piano, piano, se va a lontano* (Devagar se vai ao longe).

II. Fatuística

Pensologia: o holopensene pessoal da avaliação ansiolítica; o abertismo autopensênico; a identificação do pensene usual; os criticopenses; a criticopensenidade; o acolhimento ao heteropensene sem autocorruptibilidade; os lucidopenses; a lucidopensenidade; os parapenses; a parapensenidade; os paratecnopenses; a paratecnopensenidade; a harmonização dos pensenes; os harmonopenses; a harmonopensenidade; os taquipenses; a taquipensenidade; a autauscultação do holopensene da consciência sob análise; os ortopenses; a ortopensenidade.

Fatologia: a autoobservação métrica; o escrutínio da manifestação ansiolítica detalhada; o estudo da análise holobiográfica; as distorções pela falta da aplicação da ansioliticometria; o exagero na avaliação antiansiolítica; a calibração da automanifestação; o melhoramento contínuo; o fato de as pessoas pensarem de modo singular; o fato de as pessoas terem informações diferentes sobre aspectos diversos; a substituição do julgamento pela compreensão do modo funcionante de cada consciência; o respeito às diferenças; a valorização da singularidade consciencial aplicada qual mola propulsora da evolutividade pessoal; a autossinceridade; a heterossinceridade; a contribuição sem cobranças; a contribuição sem expectativa de retorno; a priorização das ideias acima das pessoas, quando na liderança grupal, destacando trafores na realização de atividades específicas e necessárias ao bom andamento do trabalho; o posicionamento pessoal independente do posicionamento alheio; a motivação em evoluir; o esforço endógeno; o ato de priorizar, com lucidez, a profilaxia à terapêutica; a medição da crescente manifestação ansiolítica; a autavaliação evolutiva; o Conscienciograma; a análise das consequências da manifestação imperturbável; o ato de contribuir com o melhor de si; a noção realista quanto ao provável saldo da *Ficha Evolutiva Pessoal* (FEP).

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; a sinalética energética e parapsíquica pessoal; os resultados da imperturbabilidade perante surpreendências no desenvolvimento parapsíquico; a identificação e autossuperação de condutas baratrosféricas alimentadoras energéticas de conscins e consciexes afins; a tranquilidade intrafísica favorecendo melhores desempenhos na dimensão extrafísica; a pesquisa do autotemperamento holobiográfico; a comunidade extrafísica *Empathium*.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo do agrupamento das atitudes serenas*; o *sinergismo da autopenalização ponderada continuada*.

Principiologia: o *princípio da perseverança*; o *princípio fundamental da acuidade nas prioridades*; o *princípio da autodisciplina evolutiva*; o *princípio da singularidade holobiográfica*.

Codigologia: o *código pessoal de Cosmoética (CPC)* aplicado ao autorrespeito.

Teoriologia: a *teoria e prática da paciência*; a *teoria e prática do esforço pessoal aplicado à homeostasia*; a *teoria da inteligência evolutiva (IE)*; a *teoria da Proexologia*; a *teoria da Recexologia*; a *teoria da recexofilia*.

Tecnologia: a *técnica da ansioliticometria*; as *técnicas autoprescritivas*; a *técnica de viver bioenergeticamente alerta sem ansiosismo*; a *técnica do detalhismo*; a *técnica da exaustividade*; as *técnicas de movimentação bioenergética*; as *técnicas da Psicologia Cognitiva auxiliando no fortalecimento do estado ansiolítico*; a *técnica da revisão de artigos, verbetes, livros*; a *técnica do intervalo entre atividades*.

Laboratoriologia: o *laboratório conscienciológico da autorganização*; o *laboratório conscienciológico da imobilidade física vígil (IFV)*; o *laboratório conscienciológico da Pensologia*; o *laboratório conscienciológico da Cosmoeticologia*; o *laboratório conscienciológico Serenarium*.

Colegiologia: o *Colégio Invisível dos Conscienciômetras*; o *Colégio Invisível dos Evoluçiólogos*; o *Colégio Invisível dos Consciencioterapeutas*; o *Colégio Invisível da Intrafisiologia*; o *Colégio Invisível da Psicossomatologia*; o *Colégio Invisível da Mentalsomatologia*; o *Colégio Invisível da Conviviologia*.

Efeitologia: o *efeito da retilinearidade autopensênica na teática ansiolítica*; os *efeitos da tranquilidade cotidiana nas interrelações*; os *efeitos da comunicabilidade eficaz*; os *efeitos cognitivos da solidariedade interassistencial*; os *efeitos do trinômio imaginação–racionalidade–manifestação equilibrada*.

Neossinapsologia: as *neossinapses advindas do exame autocrítico na seleção das escolhas cotidianas*; o *acesso a neossinapses a partir da autoportunidade da acalmia*; o *estudo de idiomas promovendo neossinapses associativas*; o *voluntariado pesquisístico proporcionando neossinapses*.

Ciclogia: o *ciclo da reciclagem contínua*; o *avanço qualitativo no ciclo multiexistencial pessoal (CMP)*; o *ciclo de desconstrução de retroideia*.

Enumerologia: a *acalmia no aprender*; a *acalmia no avaliar*; a *acalmia no reciclar*; a *acalmia no interessistir*; a *acalmia no paraperceber*; a *acalmia no continuísmo*; a *acalmia nos resultados*.

Binomiologia: o *binômio ansiedade-estresse*; a *reciprocidade do binômio autocompromisso-autorresponsabilidade*; a *reciprocidade do binômio heterocompromisso-autorresponsabilidade*; o *binômio ansiedade disfarçada–ansiedade autenganada*; o *binômio iniciativa (autenfrentamento magno)-acabativa (persistência na reciclagem)*; o *binômio predisposição-mudança*; o *binômio ataraxia-Liberaciologia*.

Interaciologia: a *interação acalmia-parapsiquismo-multidimensionalidade*.

Crescendologia: o *crescendo anticonflitividade-megafraternidade*.

Trinomiologia: o *trinômio simplificação-complexidade-adaptação*; o *trinômio aprender–ensinar–delegar tarefas*; o *trinômio identificação do sintoma–reciclofilia–superação eficaz*; o *trinômio desafio-racionalidade-evolução*; o *trinômio autoconhecimento–autodomínio–mudan-*

ças pessoais; o trinômio evolutivo iniciar-direcionar-manter comportamentos reciclantes; o trinômio Autotaquipensologia-Analiticologia-Autorredaciologia.

Polinomiologia: o *polinômio saúde-prioridade-proéxis-grafopensalidade*; o *polinômio esforço inicial-determinação-manutenção-autorrecin*.

Antagonismologia: o *antagonismo desatenção / atenção*; o *antagonismo amaurose / lucidez*; o *antagonismo simplismo / simplificação*; o *antagonismo imaginação / racionalidade*.

Paradoxologia: o *paradoxo de a acalmia gerar produtividade*.

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

Legislogia: a *lei do maior esforço evolutivo*; a *lei de causa e efeito*.

Filiologia: a *priorofilia*; a *determinofilia*; a *pesquisofilia*; a *autocriticofilia*; a *voliciofilia*; a *intencionofilia*; a *evoluciofilia*.

Fobiologia: o descarte da fobia à autexposição; a erradicação da panofobia; a eliminação definitiva da fobia atravancadora quanto à realização da autoproéxis.

Sindromologia: o ponto final à *síndrome do ansiosismo*.

Maniologia: a profilaxia da *mania* dos resultados rápidos no uso indiscriminado de medicamentos ansiolíticos; a remoção da *cleptomania*; a superação da *algomania*; o abandono da *lomania*; a extinção da *hoplomania*; o desaparecimento da *pseudomania*; a cura da *farmacomania*.

Mitologia: a abolição do *mito da infalibilidade*.

Holotecologia: a *mensuroteca*; a *conscienciometroteca*; a *experimentoteca*; a *mentalso-matoteca*; a *criticoteca*; a *sinaleticoteca*; a *metodoteca*.

Interdisciplinologia: a *Equilibrilogia*; a *Harmoniologia*; a *Holomaturologia*; a *Intraconscienciologia*; a *Autoconsciencioterapia*; a *Multidimensiologia*; a *Tenepessologia*; a *Vivenciologia*; a *Paracerebrologia*; a *Parapatologia*; a *Energossomatologia*.

IV. Perfilologia

Elencologia: a *conscin ansiosa*; a *conscin lúcida*; a *isca humana lúcida*; o *ser desperto*; o *ser interassistencial*; a *conscin enciclopedista*.

Masculinologia: o *ansioso*; o *precipitado*; o *desassossegado*; o *acoplamentista*; o *agente retrocognitor*; o *amparador intrafísico*; o *atacadista consciencial*; o *autodecisor*; o *intermissivista*; o *cognopolita*; o *compassageiro evolutivo*; o *completista*; o *comunicólogo*; o *conscienciólogo*; o *conscienciômetra*; o *consciencioterapeuta*; o *autoconsciencioterapeuta*; o *macrossômata*; o *conviviólogo*; o *duplista*; o *duplólogo*; o *proexista*; o *proexólogo*; o *reeducador*; o *epicon lúcido*; o *escritor*; o *evoluciente*; o *exemplarista*; o *intelectual*; o *autor*; o *reciclante existencial*; o *inversor existencial*; o *maxidissidente ideológico*; o *tenepessista*; o *ofiexista*; o *parapercepcicologista*; o *pesquisador*; o *projedor consciente*; o *sistemata*; o *tertuliano*; o *teletertuliano*; o *paratertuliano*; o *verbetólogo*; o *verbetógrafo*; o *voluntário*; o *tocador de obra*; o *homem de ação*.

Femininologia: a *ansiosa*; a *precipitada*; a *desassossegada*; a *acoplamentista*; a *agente retrocognitora*; a *amparadora intrafísica*; a *atacadista consciencial*; a *autodecisora*; a *intermissivista*; a *cognopolita*; a *compassageira evolutiva*; a *completista*; a *comunicóloga*; a *consciencióloga*; a *conscienciômetra*; a *consciencioterapeuta*; a *autoconsciencioterapeuta*; a *macrossômata*; a *convivióloga*; a *duplista*; a *duplóloga*; a *proexista*; a *proexóloga*; a *reeducadora*; a *epicon lúcida*; a *escritora*; a *evoluciente*; a *exemplarista*; a *intelectual*; a *autora*; a *reciclante existencial*; a *inversora existencial*; a *maxidissidente ideológica*; a *tenepessista*; a *ofiexista*; a *parapercepcicologista*; a *pesquisadora*; a *projedora consciente*; a *sistemata*; a *tertuliana*; a *teletertuliana*; a *paratertuliana*; a *verbetóloga*; a *verbetógrafa*; a *voluntária*; a *tocadora de obra*; a *mulher de ação*.

Hominologia: o *Homo sapiens conscienciometricus*; o *Homo sapiens autoperquisitor*; o *Homo sapiens semperaprendens*; o *Homo sapiens systemata*; o *Homo sapiens activus*; o *Homo sapiens determinator*; o *Homo sapiens vigilans*; o *Homo sapiens conscienciometra*.

V. Argumentologia

Exemplologia: *autansiolicometria* = a técnica aplicada aos estudos, conhecimentos específicos, sistemáticos, teáticos ou pesquisas das medidas da extensão, profundidade e consequência do nível ansiolítico pessoal; *heteransiolicometria* = a técnica aplicada aos estudos, conhecimentos específicos, sistemáticos, teáticos ou pesquisas das medidas da extensão, profundidade e consequência do nível ansiolítico de outrem.

Culturologia: a cultura da avaliação sistemática das realidades; a cultura da Autorganização; a cultura da priorização; a cultura da disponibilidade; a cultura da seletividade; a cultura do incentivo à autonomia consciencial; a cultura do desassédio interconsciencial.

Taxologia. Sob a ótica da *Equilibriologia*, eis, por exemplo na ordem alfabética, 22 categorias ansiolíticas, para a consciência interessada, homem ou mulher, avaliar a gradação das manifestações diuturnas a caminho da imperturbabilidade:

01. **Antecipação:** a *qualidade da acalmia* na priorização da ação previdente ou antecipada, momento no qual a consciência passa a exercitar a visão de conjunto iniciando o planejamento a curto, médio e longo prazo da próxis pessoal contribuindo e integrando a grupal.

02. **Aperfeiçoamento:** a *qualidade da acalmia* no reconhecimento e remoção de travões, perfectibilidade de traços e estabelecimento de traços.

03. **Argumentação:** a *qualidade da acalmia* na expressão das ideias pessoais, seja pela comunicação verbal ou escrita.

04. **Autocorreção:** a *qualidade da acalmia* na análise dos erros e acertos pessoais (*princípio cosmoético da autocorreção imediata após a constatação do erro*).

05. **Coerência:** a *qualidade da acalmia* manifesta na autocoerência da verbação pessoal.

06. **Compreensão:** a *qualidade da acalmia* na compreensão das auto e heteromanifestações conscienciais, adequada ao alcance do conhecimento evolutivo de cada qual.

07. **Comprometimento:** a *qualidade da acalmia* na prontidão do atendimento às solicitações e compromissos assumidos.

08. **Conduta:** a *qualidade da acalmia* ante a conduta e o posicionamento cosmoéticos, sem se deixar levar por influências e pressões externas.

09. **Decisão:** a *qualidade da acalmia* no exercício da decidofilia.

10. **Democracia:** a *qualidade da acalmia* no ato de ouvir e respeitar a opinião individual e grupal.

11. **Desapego:** a *qualidade da acalmia* expressa no desapego cosmoético frente às diferentes situações da vida cotidiana.

12. **Distinção:** a *qualidade da acalmia* expressa na característica pessoal ímpar, inusitada, singular.

13. **Gescon:** a *qualidade da acalmia* na produção escrita de artigos, verbetes, livros levando as atividades evolutivas de eito.

14. **Heterocrítica:** a *qualidade da acalmia* no reconhecimento da condição de consciencobaia na vida cotidiana.

15. **História:** a *qualidade da acalmia* no estudo, análise e autocrítica da História Pessoal.

16. **Liderança:** a *qualidade da acalmia* no desempenho intransferível da autoliderança e na delegação de tarefas.

17. **Parapsiquismo:** a *qualidade da acalmia* nas parapercepções a fim de aperfeiçoar a comunicabilidade parapsíquica interassistencial.

18. **Pré-Intermissão:** a *qualidade da acalmia* no desenvolvimento do convívio cotidiano visando a recomposição e libertação grupocármica, aqui-agora-já, qual exercício para o próximo período intermissivo.

19. **Rotina:** a *qualidade da acalmia* no desempenho das rotinas pessoais nas diferentes áreas de abrangência da vida diuturna, seja no âmbito doméstico, afetivo, profissional, multidimensional.

20. **Soerguimento:** a *qualidade da acalmia* nos momentos de soerguimento evolutivo, sem dramatizações.

21. **Taquirritmia:** a *qualidade da acalmia* na análise do desempenho e desenvolvimento da Autotaquirritmologia.

22. **Teática:** a *qualidade da acalmia* a partir da análise e balanço da teática perante as proposições de experimentos e reciclagens.

Planificação. A mensuração ansioliticométrica pode ser realizada a partir do registro, análise e mensuração entre a manifestação atual de tranquilidade e o traço faltante, o *gap* identificado na homeostasia pessoal, tendo por parâmetro a *Escala Evolutiva das Consciências*, experienciada sobre qualquer condição, em todos os contextos evolutivos aplicando o *ciclo autoconscienciométrico avaliação-diagnóstico-reciclagem-reavaliação*.

VI. Acabativa

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

01. **Autavaliação evolutiva:** Autevoluciologia; Neutro.
02. **Autocomprometimento:** Proexologia; Neutro.
03. **Autorreflexão de 5 horas:** Autoconscienciometrologia; Homeostático.
04. **Consciência harmonizada:** Harmoniologia; Homeostático.
05. **Conscin organizadora:** Holomaturologia; Homeostático.
06. **Conscin-trator:** Evoluciologia; Neutro.
07. **Egocentrismo ansioso:** Egologia; Nosográfico.
08. **Equilibrilogia:** Homeostaticologia; Homeostático.
09. **Eustresse:** Homeostaticologia; Homeostático.
10. **Eutimia:** Homeostaticologia; Homeostático.
11. **Expressão conscienciométrica evolutiva:** Conscienciometrologia; Neutro.
12. **Imperturbabilidade:** Homeostaticologia; Homeostático.
13. **Padrão sempiterno:** Holomaturologia; Homeostático.
14. **Produmetria anticonflitiva:** Autoconsciencioterapia; Homeostático.
15. **Propósito ansiolítico:** Mentalsomatologia; Homeostático.

A ANSIOLITICOMETRIA OFERECE POSSIBILIDADE QUANTIFICADORA E QUALIFICADORA DAS AUTOMANIFESTAÇÕES DIUTURNAS CAPAZES DE DEMONSTRAR A EUTIMIA TEÁTICA E A VIVÊNCIA DA IMPERTURBABILIDADE PESSOAL.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, já avaliou a possibilidade de aplicar a ansioliticometria nas autopesquisas recicladoras? A quais conclusões chegou?

Bibliografia Específica:

1. Sant'Anna, Marília; *Pre-intermissiometria: uma Proposta para Aferição da Pré-Intermissibilidade*; Artigo; *Conscientia*; revista; trimestral; vol. 18; n. 2; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Edição Especial Colégios Invisíveis da Conscienciologia 25 a 27 de Julho de 2014; Abril-Junho, 2014; páginas 131 a 142.

2. Vieira, 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; páginas 79, 445 e 446, 1262 a 1264.

3. **Idem; *Homo sapiens pacificus***; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.584 p.; 24 seções; 413 caps.; 403 abrevs.; 38 *E-mails*; 434 enus.; 484 estrangeirismos; 1 foto; 37 ilus.; 168 megapensenes trivocabulares; 1 microbiografia; 36 tabs.; 15 *websites*; glos. 241 termos; 25 pinacografias; 103 musicografias; 24 discografias; 20 cenografias; 240 filmes; 9.625 refs.; alf.; geo.; ono.; 29 x 21,5 x 7 cm; enc.; 3ª Ed. Gratuita; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2007; página 982.

4. **Idem; *Manual dos Megapensenes Trivocabulares***; revisores Adriana Lopes; Antonio Pitaguari; & Lourdes Pinheiro; 378 p.; 3 seções; 49 citações; 85 elementos linguísticos; 18 *E-mails*; 110 enus.; 200 fórmulas; 2 fotos; 14 ilus.; 1 microbiografia; 2 pontoações; 1 técnica; 4.672 temas; 53 variáveis; 1 verbete enciclopédico; 16 *websites*; glos. 12.576 termos (megapensenes trivocabulares); 9 refs.; 1 anexo; 27,5 x 21 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2009; página 100.

N. M.