

**SUSTENTAÇÃO DA AUTOPENSENIDADE SADIA**  
**(HOLOPENSENOLOGIA)**

### I. Conformática

**Definologia.** A *sustentação da autopenalidade sadia* é o ato ou efeito de a conscin, homem ou mulher, sustentar, conservar ou manter a qualidade hígida e equilibrada dos próprios pensamentos, sentimentos e energias, assumindo e valorizando as habilidades e atributos conscienciais, com confiança e determinação em prol da interassistência, independentemente do holopense, intra e / ou extrafísico onde atua.

**Tematologia.** Tema central homeostático.

**Etimologia.** O vocábulo *sustentação* vem do idioma Latim, *sustentatio*, “alimentação; nutrição; ação de reter, de conter; dilação; demora; adiamento; espera”. Surgiu no Século XIII. O elemento de composição *auto* deriva do idioma Grego, *autós*, “eu mesmo; por si próprio”. O termo *pensamento* provém do idioma Latim, *pensare*, “pensar; cogitar; formar alguma ideia; pesar; examinar; considerar; meditar”. Apareceu no Século XIII. A palavra *sentimento* procede também do idioma Latim, *sentimentum*, através do idioma Francês, *sentiment*, “sentimento; faculdade de receber as impressões físicas; sensação; conhecimento; fato de saber qualquer coisa; todo fenômeno da vida afetiva; emoção; opinião; bom senso”. Surgiu no Século XIV. O vocábulo *energia* vem do idioma Francês, *énergie*, derivado do idioma Latim, *energia*, e este do idioma Grego, *enérgeia*, “força em ação”. Apareceu no Século XVI. O termo *sadio* deriva do idioma Latim, *sanativus*, “próprio para curar”, radical de *sanatum*, supino de *sanare*, “curar; sanar; sarar; mitigar os cuidados, os pesares, as mágoas”. Surgiu no Século XV.

**Sinonimologia:** 1. Sustentação da autopenalidade hígida. 2. Manutenção da autopenalidade homeostática.

**Neologia.** As 3 expressões compostas *sustentação da autopenalidade sadia*, *sustentação simples da autopenalidade sadia* e *sustentação complexa da autopenalidade sadia* são neologismos técnicos da Holopenseologia.

**Antonimologia:** 1. Oscilação do holopense pessoal. 2. Sustentação da automimese pensênica anacrônica. 3. Manutenção da autopenalidade trafarista.

**Estrangeirismologia:** o *upholder* de ideias pessoais; a extinção do *under attack*; o *peacekeeper*; o *ouvrier de paix*; o pensamento *clean*; os *insights* desassediadores; o *link* com os amparadores extrafísicos.

**Atributologia:** domínio das percepções extrassensoriais, notadamente do autodiscernimento quanto à incorruptibilidade cosmoética.

**Megapenseologia.** Eis 2 megapenses trivocabulares relativos ao tema: – *Ortopensealidade promove interreciclagens*. *Ortopensealidade promove megareciclagens*.

**Ortopensatologia:** – **Holopenseologia.** O teor da influência do **holopense** sobre a conscin evidencia o nível da evolução consciencial de ambos: a Mesologia e a personalidade”.

### II. Fatuística

**Penseologia:** a sustentação da autopenalidade sadia; a prevalência do holopense pessoal homeostático; a manutenção de holopense pró-evolutivo; a autossustentação dos ortopenses; a ortopensealidade; a identificação e neutralização dos ortopenses patológicos; as autocorrecções pensênicas; as reformulações autopenênicas; os reciclopenses; a reciclopensealidade; o holopense pessoal das autossuperações; a adequação consciencial à pressão do holopense vigente; a flexibilidade autopenênica; a retomada rápida da limpidez na autopenalidade; a manutenção da autopenalidade sadia no retorno ao grupo nuclear; o materpense pessoal sobre querer evoluir; o *ene* subordinado ao *pen* do pensene; a expressão da autopenalidade decidida; as decorrências positivas da retilinearidade autopenênica; o holopense pessoal do abertismo; o holopense pessoal da desassediabilidade; o holopense pessoal da autoconsciencialidade

evolutiva; o holopensene pessoal do equilíbrio consciencial; o holopensene pessoal da determinação evolutiva; a ampliação da pensenidade pela recuperação de cons auxiliando na sustentação da autopenalidade sadia; os neopenses; a neopenalidade; os harmonopenses; a harmonopenalidade; os cosmoeticopenses; a cosmoeticopenalidade; os lucidopenses; a lucidopenalidade; os evolucionopenses; a evolucionopenalidade; os maturopenses; a maturopenalidade.

**Fatologia:** a sustentação da automanifestação homeostática; a manutenção da intencionalidade utilizada na interassistência; o estilo de vida coerente; a autestima sadia; a transparência nas manifestações pessoais; a identificação da necessidade de manifestar o trafor inibido pela baixa autestima; o sentimento de menos valia perante o grupo evolutivo; a afinidade de comportamentos, atitudes e sistema de crenças do grupocarma; o modelo familiar sem questionamento aos pais; a educação incutida de manifestar a opinião contrária ao mais velho ser considerado comportamento de desrespeito; a educação repressiva por meio do medo; a cumplicidade entre os integrantes do grupo familiar; a dependência afetiva; a insegurança emocional; o foco no *loc* externo; a necessidade de agradar os outros; o ato de não reconhecer ou desvalorizar os atributos pessoais; a banalização dos talentos evolutivos; a interprisão grupocármica nos diversos contextos; a resistência à mudança de comportamento; o limite do assistido e do assistente; o respeito ao momento evolutivo do outro; o uso da razão, compreensão, percepção, memória e do raciocínio dedutivo e indutivo; a potencialização dos traços força pessoais afins com os traços do grupo; a crise de crescimento pessoal repercutindo no grupo familiar; a vontade inquebrantável de mudar, fortalecedora da autossustentação dos ideais; a autopesquisa ininterrupta; as mudanças intraconscienciais ocorridas no afastamento do grupocarma nuclear; a valorização dos atributos conscienciais conquistados durante as diversas vidas; a aplicação das capacidades pessoais de ponta; a autorreeducação funcionando ao modo de exemplarismo às conscins e consciexes; o bom humor otimizando a reeducação consciencial; a coragem no enfrentamento tarístico com o grupocarma; a qualificação consciencial a partir das reciclagens intraconscienciais; a abordagem assertiva e assistencial perante o grupocarma; a conversa tarística desassediante; a autoconfiança como epicentro lúcido dentro do grupocarma; a interconfiança e a empatia necessárias na reciclagem grupal; a manutenção das amizades; o gosto pela leitura; a recuperação de cons; a autopriorização evolutiva; a promoção de cursos e palestras conscienciológicos; a comunicação acessível ao ouvinte; a itinerância conscienciológica ampliando a tarefa do esclarecimento (tares); a defesa de verbete no *Tertularium*; as recomposições com os diversos grupos evolutivos; o aproveitamento máximo do tempo pessoal; a aplicação da aprendizagem intermissiva na dimensão humana.

**Parafatologia:** a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; as inspirações extrafísicas nas tomadas das decisões; a autoconscientização multidimensional (AM); a conexão com o amparo extrafísico; a confiança nos amparadores extrafísicos de função; o acoplamento energético cosmoético; a sinalética energética e parapsíquica pessoal; a autochecagem energética; a autodiscriminação energética; o autodiscernimento energético; a abordagem bioenergética; a assimilação simpática (assim); a desassimilação simpática (desassim); a liberação das energias conscienciais (ECs) intrusivas; a distinção dos fluxos das energias conscienciais; a autossustentabilidade energossomática; o autoparapsiquismo utilizado na interassistência; o autencapsulamento parassanitário; a projetabilidade lúcida (PL) possibilitando acesso ao *Curso Intermisso* (CI).

### III. Detalhismo

**Sinergismologia:** o *sinergismo Higiene Consciencial–higiene ambiental*; o *sinergismo trafor–autoconfiança*; o *sinergismo autoconfiança–amparo*; o *sinergismo intencionalidade–amparo*; o *sinergismo interassistência–amparo*; o *sinergismo intenção–reeducação*; o *sinergismo reorganização pensênica–equilíbrio holossomático*; o *sinergismo da aplicação dos trafores na superação dos trafores*.

**Principiologia:** o *princípio da descrença* (PD); o *princípio “água mole em pedra dura tanto bate até que fura”*; o *princípio da autenticidade consciencial*; o *princípio da influência ho-*

*lopensênica; o princípio das ideias acima das pessoas; o princípio da autocrítica cosmoética; o princípio da inseparabilidade grupocármica; o princípio da adaptabilidade; o princípio da desassediabilidade.*

**Codigologia:** o código pessoal de Cosmoética (CPC) em aperfeiçoamento constante; o código da Ficha Evolutiva Pessoal (FEP); o código pessoal de prioridades evolutivas; a responsabilidade pessoal perante o código grupal de Cosmoética (CGC); o código de exemplarismo pessoal (CEP) enquanto instrumento da concretização das autossuperações.

**Teoriologia:** a teoria da Autopensenologia; a teoria da reciclagem intrafísica; a teoria da autossuperação evolutiva; a teoria da inteligência evolutiva (IE); a teoria da saúde consciencial; a teoria do amparo interconsciencial; a teoria do autodiscernimento multidimensional; a teoria da coerência em relação ao Curso Intermissivo; a teoria das autorretratações interconscienciais; a teoria do paradigma consciencial; a teoria dos gargalos evolutivos; o predomínio da autovivência verbaciológica (99%) sobre a teoria (1%).

**Tecnologia:** a técnica de pensar na condição de consciex na vida humana; as técnicas da reeducação consciencial continuada; a técnica do sobreapairamento analítico; a técnica profilática das monopolizações energéticas; a técnica da autorrecomposição da pensenidade; a técnica da ressignificação do sistema de crença limitante; a técnica de sustentação da autopensenidade sadia; a técnica do autoinventário diário; as técnicas conscienciométricas.

**Voluntariologia:** o voluntário ativo na interassistência; o voluntariado conscienciológico fortalecendo o holopense da autocientificidade através da convivialidade dos pesquisadores; o voluntariado conscienciológico na condição de laboratório para a qualificação das interrelações.

**Laboratoriologia:** o laboratório conscienciológico da Autoconsciencimetrologia; o laboratório conscienciológico da Automentalsomatologia; o laboratório conscienciológico da Autopensenologia; o laboratório conscienciológico do estado vibracional; o laboratório conscienciológico da Grupocarmologia; o laboratório conscienciológico da Tenepessologia; as interrelações humanas estabelecidas no laboratório conscienciológico da vida cotidiana.

**Colegiologia:** o Colégio Invisível da Interassistenciologia; o Colégio Invisível da Energo-somatologia; o Colégio Invisível da Parageneticologia; o Colégio Invisível da Pensenologia; o Colégio Invisível da Recexologia.

**Efeitologia:** o efeito da interassistência cosmoética na autodefesa consciencial; o efeito da ortopensenização na holosfera pessoal; o efeito das escolhas pessoais; o efeito das energias do amparador no microuniverso consciencial; os efeitos evolutivos das autocríticas profundas; o efeito da escrita na autoconscientização; o efeito da minipeça no Maximecanismo Multidimensional Interassistencial.

**Neossinapsologia:** as neossinapses geradas pela libertação de interprisões grupocármicas; as neossinapses enquanto catalisadoras de recins; as neossinapses desencadeadoras de desbloqueios holossomáticos; as neossinapses oriundas dos Cursos Intermissivos; as neossinapses criadas a partir da comunicação mentalsomática com os amparadores extrafísicos; as neossinapses necessárias aos novos hábitos; as neossinapses necessárias para aceitar novas abordagens da realidade; as neossinapses geradas pelas reflexões sobre o entendimento de estar inserido em determinado grupo evolutivo; as neossinapses geradas pela leitura e preenchimentos das 2.000 questões do livro Conscienciograma; o pacifismo promovendo neossinapses desassediadoras geradas pela ressignificação do sistema de crença limitante.

**Ciclogia:** a autoconscientização quanto ao ciclo multiexistencial pessoal (CMP); o ciclo assim-desassim; o ciclo das reciclagens pessoais e grupais; o ciclo da reeducação e qualificação interassistencial; o ciclo evolutivo consciência imatura–consciência autolúcida; o ciclo da autorreducação de posturas pessoais e do grupo evolutivo; o ciclo autanálise-autopesquisa-autotconhecimento.

**Binomiologia:** o binômio despojamento–crescimento; o binômio dedicação interassistencial–autodomínio consciencial; o binômio atenção ininterrupta–autorreflexão continuada; o binômio autopensenidade sadia–holopense homeostático; o binômio percepção–parapercepção; o binômio autassistência–heterassistência; o binômio base intrafísica–holopense familiar;

o binômio *autoconflitividade-heteroconflitividade*; o binômio *admiração-discordância*; o binômio *convívio grupal- crise de crescimento*; o binômio *conhecimento-compreensão*.

**Interaciologia:** a interação *abertismo-neovivências*; a interação *vítima-algoz*; a interação *intencionalidade-holopenalidade*; a interação *entendimento-apaziguamento*; a interação *autopensene-holopenene*; a interação *timing-consecução*; a interação *autopesquisa-sincronicidade*; a interação *racionalidade-desassedialidade*.

**Crescendologia:** o *crescendo comportamentos interpresidiários-comportamentos autolibertários*; o *crescendo autodesassedialidade-heterodesassedialidade*; o *crescendo introspecção-autorreflexão-autoortopenalidade*; o *crescendo isolamento-socialização*; o *crescendo dificuldades-superações*.

**Trinomiologia:** o trinômio *intencionalidade-ação-reciclagem*; o trinômio *passado-presente-futuro*; o trinômio *autopesquisa-interação-interassistência*; o trinômio *intraconsciencialidade-extraconsciencialidade-interconsciencialidade*; o trinômio *princípio da inseparabilidade grupocármica-princípio da ação e reação-princípio da interprisão grupocármica*; o trinômio *compreensão-mudança de postura-libertação grupocármica*; o trinômio *reciclagem-autorreeducação-ressocialização*; o trinômio *pensênico do raciocínio tripartite pen-sen-ene*.

**Polinomiologia:** o polinômio *interprisão-vitimização-recomposição-libertação*; o polinômio *autoconfiança-autossegurança-autenticidade-autocoerência-autonomia* consciencial; a *auto e heterocheragem* relativa ao polinômio *soma-energossoma-psicossoma-mentalsoma*; o polinômio *concessões-opportunidades-reposicionamentos-reconciliações*; o polinômio *prioridade pessoal-autexperimentação-ajustes-reeducação-recomeço*.

**Antagonismologia:** o *antagonismo dependência / interdependência*; o *antagonismo fofagem autopensênica / devaneio*; o *antagonismo heteroaprovação / autoaprovação*; o *antagonismo pressão holopenênica sadia / pressão holopenênica doentia*; o *antagonismo indecisão / posicionamento*; o *antagonismo intenção / realização*; o *antagonismo menos valia / autoconhecimento*; o *antagonismo robotização / lucidez*; o *antagonismo submissão anticossmoética / binômio admiração-discordância*; o *antagonismo vitimização / autorresponsabilidade*.

**Paradoxologia:** o *paradoxo de quanto maior o abertismo consciencial mais autodefesa cosmoética*; o *paradoxo de quanto mais amparabilidade melhor a conscin lida com a assedialidade*; o *paradoxo de as críticas nem sempre representarem más notícias*; o *paradoxo de a holo-biografia desconhecida pela conscin ser conhecida pela consciex*; o *paradoxo de a consciência ter muitos aportes e ferramentas evolutivas e não saber como utilizar*.

**Politicologia:** a *lucidocracia*; a *conscienciocracia*; a *discernimentocracia*; a *interassistenciocracia*; a *comoesticocracia*; a *proexocracia*; a *evolucioocracia*.

**Legislogia:** a *lei de causa e efeito*; a *lei da autopensênica ininterrupta*; a *lei de ação e reação*; a *lei do maior esforço* aplicada ao autodesassédio; a *lei das prioridades evolutivas*; a *lei da interassistência* a partir da autossuperação intraconsciencial.

**Filiologia:** a *assistenciofilia*; a *conscienciofilia*; a *conviviofilia*; a *intrafísicofilia*; a *extrafísicofilia*; a *evoluciofilia*; a *sociofilia*; a *grupocarmofilia*.

**Fobiologia:** a *superação da heterocriticofobia*; o *medo do autenfrentamento*; o *medo de não ter sucesso interassistencial no confronto com o grupocarma*.

**Sindromologia:** a *síndrome do ostracismo*; a *síndrome de Gabriela*; a *síndrome do bonzinho*; a *síndrome da autovitimização* prejudicando a evolução; a *síndrome da dispersão consciencial*; a *síndrome da autossubestimação*; a *síndrome da distorção da realidade*; a *síndrome da robotização existencial*; a *evitação da síndrome do fracasso* através da reeducação pensênica; a *síndrome da autodesorganização* interferindo na autevolução; a *superação de síndromes* por meio da convivialidade sadia.

**Maniologia:** a *mania de reclamar*; a *mania da dúvida*; a *eliminação da mania centralizadora*; a *evitação da mania de postergar*; o *exercício de eliminação da mania de patopenensizar*.

**Mitologia:** a *eliminação do mito da falta de tempo*; o *mito de agradar a todos*; a *queda do mito da perfeição* por meio das autexposições; o *mito de a omissão ser sempre a melhor decisão*; o *mito da evolução pelos sacrifícios*; a *identificação e a ressignificação de mitos e crenças*.

**Holotecologia:** a coerencioteca; a cosmoeticoteca; a culturoteca; a energossomatoteca; a epicentroteca; a pensenoteca; a ortopenotenoteca.

**Interdisciplinologia:** a Holopenenologia; a Mesologia; a Interassistenciologia; a Auto-discernimentologia; a Energossomatologia; a Cosmoeticologia; a Antivitimologia; a Interdependenciologia; a Automentalsomatologia; a Evoluciologia.

#### IV. Perfilologia

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

**Masculinologia:** o acoplamentista; o assistenciólogo; o atacadista; o autorrevezador; o completista, o agente retrocognitor; o amparador intrafísico; o atacadista consciencial; o autodecisor; o intermissivista; o compassageiro evolutivo; o completista; o comunicólogo; o conscienciólogo; o conscienciômetra; o consciencioterapeuta; o conviviólogo; o duplista; o duplólogo; o experimentólogo; o holobiógrafo; o recexologista; o proexista; o proexólogo; o reeducador; o epicon lúcido; o escritor; o evoluciente; o exemplarista; o intelectual; o reciclante existencial; o inversor existencial; o maxidissidente ideológico; o tenepessista; o ofiexista; o parapercepciologista; o pesquisador; o projetor consciente; o tertuliano; o verbetólogo; o voluntário; o tocador de obra; o homem de ação.

**Femininologia:** a acoplamentista; a assistencióloga; a atacadista; a autorrevezadora; a completista, a agente retrocognitora; a amparadora intrafísica; a atacadista consciencial; a autodescisora; a intermissivista; a compassageira evolutiva; a completista; a comunicóloga; a consciencióloga; a conscienciômetra; a consciencioterapeuta; a convivióloga; a duplista; a duplóloga; a experimentóloga; a holobiógrafa; a recexologista; a proexista; a proexóloga; a reeducadora; a epicon lúcida; a escritora; a evoluciente; a exemplarista; a intelectual; a reciclante existencial; a inversora existencial; a maxidissidente ideológica; a tenepessista; a ofiexista; a parapercepciologista; a pesquisadora; a projetora consciente; a tertuliana; a verbetóloga; a voluntária; a tocador de obra; a mulher de ação.

**Hominologia:** o *Homo sapiens autopenensor*; o *Homo sapiens autolucidus*; o *Homo sapiens gruppalis*; o *Homo sapiens holopenenicus*; o *Homo sapiens interassistencialis*; o *Homo sapiens intermissivus*; o *Homo sapiens orthopenenicus*; o *Homo sapiens recyclans*.

#### V. Argumentologia

**Exemplologia:** sustentação *simples* da autopenenidade sadia = aquela realizada em contextos de posicionamentos ideológicos respeitando o sistema de crenças do grupo evolutivo; sustentação *complexa* da autopenenidade sadia = aquela realizada em contextos de posicionamentos ideológicos confrontando o sistema de crenças do grupo evolutivo.

**Culturologia:** a *cultura da amparabilidade*; a *cultura da autodespeticidade*; a *cultura conscienciológica*; a *cultura da cosmovisão*; a *cultura da desassedialidade interconsciencial*; a *cultura da interassistência*; a *cultura da libertação de idiotismos culturais*; a *cultura da observação atenta*; a *cultura da recin*; a *cultura renovadora da autopenenidade cosmoética*.

**Crença.** Eis, em ordem alfabética, 10 exemplos de crenças dificultadoras para a sustentação da autopenenidade sadia:

01. **Aristocrática:** a da demonstração de humildade indicar gesto de nobreza.
02. **Geracional:** a de contrargumentar aos mais velhos significar desrespeito.
03. **Hereditária:** a dos pais saberem o mais indicado para os filhos através das experiências de gerações anteriores.
04. **Insegurança:** a de não ser capaz de fazer a mudança desejada.

05. **Preventiva:** a de não falar das boas ações pessoais para não ser sobressaltado de inveja.
06. **Proxêmica:** a de a família dever estar sempre unida fisicamente.
07. **Pseudorespeito:** a da submissão confundida com respeito.
08. **Religiosa:** a de Deus ser onnipotente e onnipresente; vigiar todas as ações cometidas e decidir o destino para cada consciência.
09. **Social:** a de ter posicionamento firme ser confundido com arrogância ou teimosia.
10. **Tradicional:** a de dever obediência acrítica aos genitores.

**Diretrizes.** Sob a ótica da *Autexperimentologia*, eis, por exemplo, 31 variáveis indicadas para facilitar a sustentação da autopenalidade sadia em prol da interassistência grupocármica, em ordem alfabética:

01. **Acuidade.** Autorrefletir quanto ao motivo de estar inserido em determinada situação ou ambiente, de modo lúcido e atento para o momento de se manifestar.
02. **Aproveitamento.** Aproveitar as oportunidades interassistenciais, quando aparecerem.
03. **Argumentação.** Desenvolver argumentos fundamentados e coerentes antes de manifestá-los, de preferência vivenciados, com embasamento teático.
04. **Autencapsulamento.** Promover e permanecer encapsulado mantendo o padrão energético pessoal sadio no intuito de não ser influenciado pelas energias patológicas do ambiente ou na presença de consciexes imaturas na psicofera do grupo.
05. **Autoconciliação.** Adequar-se ao nível de entendimento e de maturidade da outra pessoa, fazendo concessões cosmoéticas sem perder o foco.
06. **Autorreflexão.** Buscar o entendimento sobre estar inserido em determinado contexto familiar, profissional e ambiental.
07. **Binômio.** Utilizar o *binômio admiração-discordância*, consciente de o fato de discordar de algum assunto não quer dizer ficar de mal com a pessoa em oposição ideativa.
08. **Compreensão.** Compreender o fato de estar no contrafluxo não significar estar errado.
09. **Compromisso.** Comprometer-se com o acordado, seja consigo mesmo ou com outra consciência, intra ou extrafísica.
10. **Cosmoética.** Respeitar a ideia, a ação, a decisão considerando o *princípio de acontecer o melhor para todos*.
11. **Cursos.** Manter-se focado na aprendizagem, melhorando a qualidade das sinapses.
12. **Docência.** Assumir o epicentrismo assistencial na atuação docente.
13. **Enciclopedismo.** Ampliar a autopesquisa de diversas temáticas de interesse a partir de estudo dos verbetes da *Enciclopédia da Conscienciologia*.
14. **Energeticidade.** Mobilizar as energias conscienciais utilizando a circulação fechada ao constatar energias desequilibradas, internas ou externas.
15. **Evolutividade.** Investir no desenvolvimento do *trinômio comunicação-intelectualidade-parapsiquismo*.
16. **Filmografia.** Assistir filmes sob o prisma do paradigma consciencial.
17. **Flexibilidade.** Flexibilizar a agenda para atender diversas demandas, sejam pessoais, grupocármicas, assistenciais e de autopesquisa.
18. **Improviso técnico.** Promover adaptação técnica no imprevisto, sem autoperturbações.
19. **Intencionalidade.** Avaliar a qualidade da intenção, o propósito e a viabilidade da ideia antes da autexposição.
20. **Interassistência.** Priorizar a tares atuando lucidamente ombro a ombro com o amparador.
21. **Leitura.** Ampliar as leituras de diversas especialidades e fontes com postura crítica.
22. **Locução.** Participar em debates com amigos para a ampliação da interpretação dos fatos.

23. **Lucidez.** Identificar as intenções equivocadas dos integrantes, a fim de não enganar-se com a pseudaparência sadia para manter a energia homeostática.
24. **Otimização.** Otimizar o tempo para ter o melhor aproveitamento evolutivo.
25. **Posicionamento.** Ficar firme nos ideais mesmo tendo resistência da oposição.
26. **Prevenção.** Calçar os imprevistos.
27. **Psicometria.** Fazer sondagem de energias enquanto avalia o padrão energético do ambiente e na sequência aplicar as *técnicas da assim e da desassim*.
28. **Reciclogenia.** Autenfrentar-se continuamente na reciclagem dos traços fardos.
29. **Registro.** Anotar as experiências marcantes do dia a dia, intrafísicas e as projetivas.
30. **Senso de prioridade.** Aproveitar a onda de amparo para a produção de gescon tarifática.
31. **Visão traforista.** Enfatizar os trafores nos contextos variados ao perceber-se com sentimentos autodepreciativos durante as interações.

## 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 sustentação da autopenalidade sadia, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Assunção da identidade consciencial:** Proexologia; Homeostático.
02. **Autodefesa energética:** Paraprofilaxiologia; Homeostático.
03. **Autopesquisa paragenética:** Parageneticologia; Neutro.
04. **Autoridade consciencial:** Interassistenciologia; Homeostático.
05. **Autorrespeito multidimensional:** Autoconscienciometrologia; Neutro.
06. **Coerenciologia:** Holomaturologia; Homeostático.
07. **Desestigmatização do autoconceito:** Autodesassediologia; Neutro.
08. **Linearidade da autopenalização:** Autopenologia; Homeostático.
09. **Maturidade holopensênica:** Holopenologia; Neutro.
10. **Ortopensidade:** Cosmoeticologia; Homeostático.
11. **Parafôrma holopensênica:** Paraprocedenciologia; Neutro.
12. **Quietude autopensênica:** Autopenologia; Homeostático.
13. **Reeducação consciencial:** Reeducaciologia; Homeostático.
14. **Sobrepairamento:** Holomaturologia; Homeostático.
15. **Sustentação factual:** Argumentologia; Homeostático.

## **SUSTENTAR A AUTOPENALIDADE SADIA É ASSUMIR A RESPONSABILIDADE DO PROCESSO DA MATURIDADE CONSCIENCIAL POR MEIO DA APROPRIAÇÃO DOS TRAFORES ADQUIRIDOS AO LONGO DA EXISTÊNCIA.**

**Questionologia.** Você, leitor ou leitora, consegue sustentar a autopenalidade evoluída e ampliada quando inserida em grupo de holopensene diverso? Já observou se há diferença de atitude dependendo da interação com os grupos?

### **Bibliografia Específica:**

1. **Balona**, Málu; *Autocura através da Reconciliação: Estudo Prático sobre Afetividade*; pref. 1ª edição Marina Thomaz; pref. 2ª edição Daniel Muniz; pref. 3ª edição Cristina Arakaki; pref. 4ª edição Allan Gurgel; revisor Marcelo Bellini; 368 p.; 2 seções; 11 caps.; 124 adágios; 23 *E-mails*; 1 entrevista; 68 enus.; 2 escalas; 1 esquema; 1 foto; 10 gráfs.; 2 ilus.; 1 microbiografia; 5 quadros sinóticos; 4 questionários; 3 séries harmônicas; 2 tabs.; 18 técnicas; 5 teorias; 21

*websites*; glos. 86 termos; 25 infográficos; 20 cenografias; 84 filmes; posf.; 338 refs.; 28 webgrafias; 2 apênds.; alf.; 21 x 14 cm; enc.; sob.; 4ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2014; página 57.

2. **Vieira, 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; 2004; páginas 101 a 110, 288, 449 a 451, 800 e 801.

3. **Idem; *Léxico de Ortopensatas***; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 2 Vols.; 1.800 p.; Vols. 1 e 2; 1 *blog*; 652 conceitos analógicos; 22 *E-mails*; 19 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 17 fotos; glos. 6.476 termos; 1.811 megapensenes trivocabulares; 1 microbiografia; 20.800 ortopensatas; 2 tabs.; 120 técnicas lexicográficas; 19 *websites*; 28,5 x 22 x 10 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2014; página 801.

S. S.