

**Artigo Original**

# Reavaliação da Autorrealidade Intraconscencial a partir do Programa Autoconscienciométrico

Revaluation of Intraconsciential Self-Reality Starting from the Self-Conscientiometric Program

Revaluación de la Autorrealidad Intraconscencial a partir del Programa Autoconscienciométrico

**Meracilde Daroit\***

\* Pedagoga. Bacharel em Letras. Voluntária da Associação Internacional de Conscienciométrica Interassistencial (Conscious).

*mmdaroit@yahoo.com.br*

## Palavras-chave

Autopesquisa  
Conscienciométrica  
Recin  
Teática  
Traços conscienciais

## Keywords

Consciential traits  
Conscientiometry  
Intraphysical recycling  
Self-research  
Theorice

## Palabras-clave

Auto investigación  
Concienciométrica  
Rasgos concieniales  
Recin  
Teática

## Resumo:

Este trabalho aborda a conscienciométrica aplicada na confluência das autossuperações rumo à maxiproéxis grupal. Para a elaboração do artigo, o método utilizado foi a análise das anotações dos testes autoaplicados na participação do programa autoconscienciométrico promovido pela Associação Internacional de Conscienciométrica Interassistencial (Conscious), na condição de discente e docente no período compreendido entre 2009 e 2012. O objetivo é apresentar tal programa através do compartilhamento da teática e resultados da autora. Explicita os recursos usados, expõe os benefícios intraconscenciais adquiridos e os resultados daí advindos. Busca-se fomentar a tecnicidade autopesquisística e a desdramatização na identificação da autorrealidade intraconscencial, de modo a promover recins promotoras da interassistencialidade.

## Abstract:

This work approaches the applied conscientiometry in the confluence of the self-surpass toward the in-group maxi-existential program. For the elaboration of the article, the used method was the analysis of the annotations of the self-applied tests in the participation of the self-conscientiometric program promoted by the International Association of Interassistencial Conscientiometry (Conscious), as pupil and teacher in the period comprehended between 2009 and 2012. The objective is to present such program through the sharing of the theorice and the author's results. It explains the utilized resources, exposes the intraconsciential benefits acquired and the results that befall. It looks to foment the self-research technicality and the non-dramatization in the identification of the intraconsciential self-reality, in a way to promote intraphysical recycling the promoters of interassistenciality.

## Resumen:

Este trabajo aborda la conscienciométrica aplicada en la confluencia de las auto superaciones rumbo a la maxiproéxis grupal. Para la elaboración del artículo, el método utilizado fue el análisis de las anotaciones de los testes auto aplicados en la participación del programa autoconscienciométrico promovido por la Asociación Internacional de Concienciométrica Interassistencial (Conscious), en la condición de discente y docente en el período comprendido entre 2009 y 2012. El objetivo es presentar tal programa compartiendo la teática y resultados de la autora. Explicita los recursos utilizados, expone los beneficios intraconscenciais adquiridos y los resultados de ahí advenidos. Se busca fomentar la tecnicidad auto investigativa y la desdramatización en la identi-

Artigo recebido em: 12.06.2013.

Aprovado para publicação em: 18.08.2013.

## INTRODUÇÃO

**Contexto.** No âmbito da autoevolução há momentos em que nos deparamos em encruzilhada ou gargalo evolutivo e necessitamos nos amparar em algum instrumento ou grupo para nos auxiliar nesta caminhada rumo ao completismo da maxiproéxis grupal.

**Ferramental.** Diante das necessidades autoevolutivas, a autora reconheceu, no programa autoconscienciométrico, um ferramental ideal para auxiliar na identificação de traços a serem assumidos e/ou reciclados, importante para dar continuidade nas autopesquisas, de maneira técnica e com visão de conjunto do caminho a ser percorrido.

**Objetivo.** O objetivo é apresentar o programa conscienciométrico através do compartilhamento da teática e resultados da autora, na condição de autoconscienciômetra discente e docente no referido programa.

**Metodologia.** O método utilizado para elaborar o trabalho foi análise das anotações da autoconscienciométrica e dos testes aplicados em participações do programa autoconscienciométrico na condição de discente e docente no período compreendido entre 2009 e 2012.

**Suporte.** Os registros de *feedbacks* de colegas, a participação na dinâmica da Conscin-Cobaia voluntária, os apontamentos de autorreflexões e as leituras complementares indicadas na bibliografia serviram de suporte teático ao procedimento das análises.

**Aprofundamento.** No período de mais de dois anos, a autora, na condição de autoconscienciômetra pesquisadora buscou aprofundar o autoconhecimento a partir da prática sistemática de auto e hetero-observação, no aprofundamento nas autopesquisas, no estudo minucioso de traços identificados, nas autorreflexões e ações recicladoras.

**Estrutura.** O desenvolvimento do texto está organizado em quatro seções na seguinte sequência:

1. **Explicação.** Explicitação do programa autoconscienciométrico.
2. **Apresentação.** Descrição das abordagens feitas e dos instrumentos utilizados.
3. **Elucidação.** Discussão e exemplificação sobre autorrealidade e traços conscienciais.
4. **Resultados.** Explicitação dos autoenfrentamentos e resultados das reciclagens, segundo a experiência da autora.

## I. PROGRAMA AUTOCONSCIENCIOMÉTRICO

**Elaboração.** O programa autoconscienciométrico foi elaborado e apresentado por conscienciômetras, participantes do setor parapedagógico da Conscius, no ano de 2009.

**Proposta.** A partir de conteúdos constantes em materiais didáticos, em *folders* e a participação no programa autoconscienciométrico, primeiro na condição de discente e, a partir de 2010, na condição de docente, a autora propõe a definição exposta no parágrafo a seguir.

**Definição.** O *programa autoconscienciométrico* é o conjunto de métodos, instrumentos, técnicas e paratécnicas conscienciométricas composto pelos Cursos Fundamentos da Conscienciométrica, Recin I e Recin II, objetivando autopesquisa catalisadora de reciclagens.

**Sinonímia:** 1. *Cardápio* recexológico. 2. Empreendimento autoevolutivo. 3. Ferramenta para autodiagnóstico. 4. Instrumento de desdramatização da realidade consciencial. 5. *Menu* conscienciométrico. 6. Plano evolutivo. 7. Recurso paradidático de autoenfrentamento.

**Materpensene.** Tal programa se assenta no materpensene da autonscienciometria técnica.

**Autodesenvolvimento.** Na condição de programa visando a autoconscienciometria, tem por metas contribuir para: desdramatizar a autorrealidade consciencial, aperfeiçoar as autorreciclagens, acelerar a recuperação de cons e aquisição de neossinapses, promover o autodesassédio mentalsomático ampliando a autocognição, exercitar a autoexposição de dar e receber *feedback* e desenvolver a autoconfiança.

**Timing.** Neste programa, a conscin interessada sistematiza os passos e o *timing* para suas reciclagens, podendo catalisar e conquistar os 20 indicadores ou estágios evolutivos propostos no verbete Planilha Evolutiva da Enciclopédia da Conscienciologia por Vieira (2013, p. 8.456), conforme enunciado a seguir:

**Indicadores.** Sob a ótica da *Experimentologia*, a partir da Conscienciologia e da Cosmoetologia, eis, por exemplo, na *ordem lógica* das ocorrências, 20 indicadores, providências, conquistas, autovivências ou estágios escolhidos, ideais, resumidos, mas práticos, capazes de bem formatar a planilha evolutiva para qualquer consciência intrafísica (conscin) interessada, homem ou mulher, das gerações novas no Século XXI:

01. **Autorganização existencial** (*Homo sapiens sapiens*).
02. **Estado vibracional pessoal** (EV; Energossomatologia).
03. **Estudo formal** (diploma ou diplomas; *primeiro*; Mentalsomatologia).
04. **Autodidatismo ininterrupto** (biblioteca particular; *depois*).
05. **Inversão existencial** (invéxis; Invexologia).
06. **Carreira profissional** (sobrevivência digna; Conscienciocentologia).
07. **Casa própria** (*primeiro*; Intrafisiologia).
08. **Carro pessoal** (Proxêmica; *depois*).
09. **Programação existencial** (proéxis; Proexologia).
10. **Reciclagem existencial** (recéxis; Recexologia; *primeiro*).
11. **Reciclagem intraconsciencial** (recin; *depois*).
12. **Dupla evolutiva** (Duplologia).
13. **Independência econômico-financeira** (*pé-de-meia*; planilha financeira).
14. **Sinalética parapsíquica pessoal** (Parapercepciologia).
15. **Tenepes** (tarefa energética pessoal; *Homo sapiens tenepessista*; Interassistenciologia).
16. **Oficina extrafísica** (ofiex; Extrafisiologia; *depois*).
17. **Autogestão consciencial** (autogescon).
18. **Pesquisador independente** (homem ou mulher; condição; Autopesquisologia).
19. **Desperticidade** (desassediado permanente total; Despertologia; *Homo sapiens despertus*).
20. **Completismo existencial** (Compléxis; saldo positivo na FEP).

**Estruturação.** O programa apresenta organização lógica, sequencial em um crescendo de complexidade, distribuídos nesses três módulos enumerados de acordo com a sequência em que ocorrem, com breve explanação da respectiva abrangência:

1. **Módulo I.** Consiste no Curso Fundamentos da Conscienciometria que tem por objetivo embasar a autoconscienciometria técnica a partir de conceitos teórico-práticos afins e do ajuste da autoimagem em decorrência dos *feedbacks* e do aumento da autocriticidade.

**Conteúdo.** Dentre os conteúdos desenvolvidos, destacam-se: detalhamento das técnicas de autoavaliação conscienciométrica; aumento da criticidade – auto e heterocrítica cosmoética; desconstrução da autoimagem idealizada; definição do temperamento, atributos e valores pessoais; autopesquisa de trafores, trafores

e *trafais*; autoexposição e *feedback* – aprendendo a técnica da Conscin-Cobaia voluntária e discriminação e autoavaliação das autoparapercepções.

**Autoenergometria.** O teste de autoenergometria é utilizado em todas as aulas ministradas no programa autoconscienciométrico e consiste em planilhas autoaplicáveis que auxiliam no diagnóstico pessoal quanto ao funcionamento do energossoma. O artigo que apresenta o teste de autoenergometria e as respectivas planilhas encontram-se publicados por Zolet & Bergonzini (2009, p. 370 a 381).

**Duração.** O módulo I tem a duração de seis meses distribuídos em 27 aulas semanais.

**2. Módulo II.** A segunda fase do programa autoconscienciométrico é a dinâmica da Recin I, a qual consiste na análise rápida das 100 folhas de avaliação com 20 questões cada, constantes no livro Conscienciograma (VIEIRA, 1996, p. 52 a 251), a fim de obter visão panorâmica da própria realidade consciencial. Tal módulo também se desenvolve ao longo de seis meses, com aulas semanais.

**Conscienciograma.** O propósito do módulo Recin I é preencher e apresentar o gráfico autoconscienciométrico a partir das respostas ao conscienciograma, buscar identificar o nível autoevolutivo frente à *Escala Evolutiva das Consciências* e vivenciar a interassistência pela prática da técnica Conscin-Cobaia voluntária.

**Dinâmica.** Neste módulo, o instrumento utilizado é o Conscienciograma. Portanto, a vivência é a autoconscienciométrica, a avaliação intraconsciencial perante as 2.000 questões apresentadas no referido livro. A dinâmica propicia a autoanálise e autoposicionamento avaliativo.

**Otimização.** As aulas são otimizadas com campo autoconscienciométrico no intuito de favorecer e proporcionar ao autopesquisador avaliar-se com racionalidade, discernimento e com a maior fidedignidade possível, evidenciando o respeito irrestrito às consciências, ou seja, aplicando ato vivencial da Cosmoética.

**3. Módulo III.** A última fase do programa autoconscienciométrico – a dinâmica do Recin II – tem a duração de 15 meses e consiste na identificação do megatrafar, megatrafar e megatrafal, na definição do auto-megafoco e materpensene pessoal, na elaboração e apresentação do código pessoal de cosmoética (CPC), na elaboração do programa de recin: consolidação das rotinas úteis, programar a mudança de patamar evolutivo; qualificar o próprio microuniverso consciencial em direção à megafraternidade e elaboração de gescons autoconscienciométricas – benefício da autopesquisa.

**Aprofundamento.** A proposta do módulo Recin II é levar o participante a aprofundar a autopesquisa e a coerência pessoal através de técnicas de análise detalhada de cada folha de avaliação do Conscienciograma, objetivando as reciclagens autoprogramadas.

**Compartilhamento.** Na casuística da autora, ter participado dos três módulos do programa autoconscienciométrico na condição de aluna despertou-lhe o interesse em aprofundar e ajudar outras pessoas a se aprofundarem nas abordagens e ferramentas fornecidas. *Retribuição promove compléxis* (VIEIRA, 2013, p. 9.533).

## II. ABORDAGENS E INSTRUMENTOS AUTOCONSCIENCIOMÉTRICOS

**Definição.** De acordo com Vieira (2003, p. 449):

*A Conscienciometrologia é a especialidade da Conscienciologia aplicada ao estudo do conjunto de regras para a métrica, as medidas da condição, função ou qualidade da consciência, através dos recursos e métodos oferecidos pela abordagem da consciência “inteira”, capazes*

---

de assentar as bases possíveis da *matematização da consciência*, por exemplo, através do conscienciograma.

**Unidade.** A unidade de medida ou de trabalho da Conscienciometria é o *autodiagnóstico*.

**Objeto.** O objeto de estudo da autoconscienciometria é a própria consciência com suas multifacetadas, *consciência poliédrica*, holossomática, multidimensional e pluriexistencial.

**Autoconscienciometria.** A partir da autoconscienciometria, a conscin terá elementos propícios para aferir: o ritmo evolutivo da auto-organização holossomática; o nível de reciclagens realizadas; avaliar as auto-distorções; identificar os traços e as facetas conscienciais; se posicionar quanto ao próprio nível evolutivo e reposicionar-se perante a autorrealidade consciencial. *Autoconscienciometria proporciona ajustes autopro-exológico*.

**Testes.** Para otimizar a identificação das diferentes facetas da consciência, o módulo I do Programa Autoconscienciométrico – Fundamentos da Conscienciometria oferece diferentes testes ao modo destes 11, relacionados na ordem lógica de aplicação, com questionamentos correlatos: elaborados pela autora a partir de reflexões e de teática autopesquisística:

01. **Teste da autoimagem:** sua autoimagem é realista ou tende a idealizações e/ou autodepreciações?

02. **Teste da autocríticidade:** quanto você se conhece? Sua autocrítica é realista, sem fantasias, distorções e exageros? Sua manifestação tende ao abertismo ou ao fechadismo consciencial?

03. **Teste dos mecanismos de defesa do ego:** qual a eficácia do seu comedimento na condição de ser social? Quais as válvulas de segurança e escotilhas de fuga mais usadas por você? Você controla seu continuísmo consciencial? (VIEIRA, 1996, p. 124).

04. **Teste dos esquemas predominantes:** você identifica crenças responsáveis por ativar esquemas anacrônicos e dispensáveis, que se manifestam em momentos críticos de suas vivências?

05. **Teste das emoções:** você consegue discriminar as emoções predominantes em sua manifestação?

06. **Teste do temperamento:** como caracteriza seu temperamento? Já identificou a raiz, o tronco básico de sua formação? Sabe aplicar esse conhecimento nas neoconquistas evolutivas? (VIEIRA, 2013, p. 9.197).

07. **Teste do tipo de personalidade:** em sua manifestação pessoal predomina a agressividade, a indiferença, a condescendência ou a homeostasia?

08. **Teste dos papéis sociais desempenhados:** dentre os papéis sociais que são desempenhados por você, quais são prioritários e quais já podem ser descartados?

09. **Teste dos trafores, trafares, trafais e confor da consciência:** já identificou seus traços pessoais? O confor (conteúdo e forma) está coerente com a sua manifestação? Já avaliou o nível de sua autenticidade?

10. **Teste dos valores pessoais:** você já listou seus valores pessoais? Em suas decisões no cotidiano já identificou quais valores preponderaram?

11. **Teste dos módulos de inteligência:** Você identifica seus módulos de inteligência? Qual, ou quais, você assume e aplica?

**Mapa.** O resultado dos testes autoaplicados compõe o mapa autoconscienciométrico (Apêndice I), pelo qual o pesquisador poderá identificar a própria autorrealidade, naquele momento evolutivo, perante as variáveis analisadas.

**Perfil.** Os testes também permitem traçar o perfil consciencial da personalidade intrafísica exposta pelos desempenhos multidimensionais, oferecer a visão compreensível do microuniverso, diagnosticar e prever o desenvolvimento consciencial.

**Autodiagnóstico.** A partir do reconhecimento das patologias e parapatologias e da compreensão da fisiologia de seus sintomas, a consciência poderá formular estratégias para a autossuperação.

**Gráfico.** No segundo módulo do programa autoconscienciométrico, o material didático usado é o Conscienciograma, onde é atribuída, para cada questão, uma nota e esta registrada em planilha eletrônica gerando assim o gráfico autoconscienciométrico, o qual pode ser verificado em Bonassi (2001, p. 89 a 97).

**Apresentação.** A apresentação do gráfico autoconscienciométrico configura-se oportunidade rica de autoexposição. Mesmo tendo aplicado a técnica da análise rápida do Conscienciograma, é possível identificar alguns traços, a exemplo de megatrafores e megatrafares da consciência, possibilitando pré-diagnóstico.

**Autoexposição.** Na experiência da autora, a autoexposição foi excelente oportunidade para o ajuste das distorções identificadas. Os *feedbacks* e as heterocríticas auxiliaram no autodesassédio, possibilitando maior lucidez para as análises e autorreflexões.

**Análise.** Na última fase do programa autoconscienciométrico, durante o módulo Recin II, a consciência autopesquisadora analisa com profundidade cada folha do Conscienciograma, identificando a questão trafo-rista, traftarista e trafalista para análise detalhada dos traços predominantes, atributos relacionados e papéis sociais correlatos. A base de análise e corroboração é os fatos e as vivências pessoais.

**Norma.** Após análise das dez folhas de avaliação de cada seção do Conscienciograma faz-se análise-síntese da seção e a elaboração de uma norma de conduta referente ao traço a ser superado (trafar) ou adquirido (trafal). Assim, ao final da análise das dez seções, o autoconscienciômetra elaborou o CPC com dez cláusulas. *O CPC permite a vivência programada da recin.*

**Conclusão.** Ao final da análise profunda do Conscienciograma e a análise-síntese de todas as seções, busca-se relacionar os trafores de destaque; trafores predominantes, trafores evidenciados, materpensene pessoal, reciclagens evidentes e a conclusão geral.

**Produtos.** Sob a ótica da Autopesquisologia, eis, na ordem lógica, seis instrumentos, preenchidos no decorrer dos três módulos do programa autoconscienciométrico, resultante das autopesquisas, autoexposições, auto e heterocríticas do conscienciômetra autopesquisador, representando a atual autorrealidade consciencial:

1. **Planilha síntese da autoenergometria.**
2. **Mapa autoconscienciométrico.**
3. **Gráfico autoconscienciométrico.**
4. **Planilhas de análise-síntese de cada uma das seções do conscienciograma.**
5. **Planilha análise-síntese de todas as seções do conscienciograma.**
6. **Código pessoal de Cosmoética.**

### III. AUTORREALIDADE E TRAÇOS CONSCIENCIAIS

**Definição.** A *autorrealidade intraconsciencial* é o fato real, a existência ou a verdade mais íntima da estrutura do microuniverso consciencial da consciência autêntica, encarada e reconhecida por si mesma, sem apelos infantis, tolices imaginativas, autocriações oníricas ou trucagens virtuais (VIEIRA, 2013, p. 1.994).

**Autodiagnóstico.** A partir do reconhecimento da autorrealidade intraconsciente, pode-se formular o autodiagnóstico e estratégias para superação. *Como dar o remédio sem conhecer os sintomas?*

**Vivência.** A partir da aplicação de testes autoconscienciométricos, a autora identificou, em si, traços não reconhecidos, traços a serem compreendidos e superados e traços a serem conquistados.

**Compartilhamento.** Entre os autoachados intraconscientes, eis, conforme a ordem de autorrevelação, os traços e as distorções, identificados pela autora autoconscienciômetra pesquisadora, no decorrer de suas autoinvestigações:

1. **Traços.** O quadro 1 apresenta os traços que mais marcaram e se repetiram em diferentes situações, correlacionados de maneira a identificar o traço que estava sendo prejudicado pelo traço e o traço que precisava ser conquistado para superação do traço.

**Quadro 1.** Listagem de traços, traços e traços correlacionados

TRAFOR	TRAFAR	TRAFAL
Abertismo	Religiosidade (sectarismo)	Racionalidade (Descenciologia)
Determinação	Personalismo (egocentrismo)	Grupalidade (autocrítica)
Disponibilidade	Rigidez (teimosia, birras)	Flexibilidade (despojamento)
Liderança	Autocracia (controle)	Interconfiança
Dinamismo (operosidade)	Desvianismo (priorização somente do conhecido)	Autoenfrentamento (priorização e foco na mental-somática)
Responsabilidade (integridade)	Autocondescendência	Autoincorruptibilidade (autocosmoética)

**Técnica:** A identificação dos traços demonstrados na tabela 1, se deu através da aplicação da técnica do CONFOR da consciência favorecendo a compreensão da conexão existente entre o traço, o traço e o traço, através da identificação, em linha horizontal, de um traço conectado ao outro.

**Referência.** A referida técnica é parte integrante do material didático e *menu* de cursos da Conscius e pode ser administrada em forma de oficina ou integrando as aulas ministradas no Curso Fundamentos da Conscienciometria.

**Aplicação.** A autora aplicou a técnica em diferentes momentos de identificação e superação de traços fardos, bem como no reconhecimento de traços-força e o desvendar de traços faltantes.

**CPC.** Identificados e reconhecidos os traços pessoais, uma das técnicas a ser aplicada às consciências interessadas é a elaboração de normas de conduta que promovam rotinas úteis e hábitos saudáveis a partir dos traços e no caso dos traços o foco da cláusula poderá ser a superação da característica patológica.

**Exemplologia.** Eis, a título de exemplo, duas normas de conduta do CPC, a partir dos traços pessoais traçarista e traçalista :

A. **Traçarista:** sedentarismo. Norma: fazer exercício físico aeróbico durante uma hora, três vezes na semana, a fim de aumentar a oxigenação cerebral.

B. **Traçalista:** interconfiança. Norma: delegar tarefas dando ao outro, liberdade de atuação para realizá-las, checando, em conjunto, os resultados.

2. **Distorções.** A relação, a seguir, revela os dados encontrados demonstrando que nem sempre o que pensa de si mesmo está sinergicamente relacionado com a imagem que se passa. Eis, na ordem alfabética, cinco dificuldades e / ou equívocos encontrados pela autora a partir da autoconscienciometria e aplicação dos testes no decorrer do Curso Fundamentos da Conscienciometria:

A. **Autocomplacência:** dar desculpas para si mesma, não exigir-se muito; isso tem a ver com o esquema do merecimento e grandiosidade identificado por ocasião da aplicação do teste dos esquemas. *Eu mereço descansar após uma longa jornada de trabalho.* (traços relacionados: religiosidade, boavidismo, hedonismo).

B. **Autoimagem idealizada:** pensar-se enquanto consciência superior ou com características acima da capacidade real, autoavaliação incoerente com sua realidade; este traço está relacionado à autoimagem *personalista* identificada no teste. (traços relacionados: prepotência, orgulho).

C. **Dificuldade em receber heterocríticas:** tem a ver com a não valorização das amizades evolutivas, a família consciencial. Está intimamente ligado ao mecanismo de defesa do ego (MDE), da negação da realidade (traços relacionados: acriticismo, foco mais na emoção do que na razão, *loc* externo).

D. **Procrastinação:** deixar para depois, gerando mal-estar pelo incompletismo. Tal traço foi detectado a partir da técnica de relacionar e atribuir percentual de completismo das atividades empreendidas. Foi identificado que os empreendimentos relacionados com a psicomotricidade apresentavam maior percentual que os relacionados com a mentalsomaticidade (traços relacionados: dispersão, pusilanimidade, hedonismo, imediatismo).

E. **Superficialidade nas recins:** com base na personalidade condescendente, esta condição foi identificada pela autora a partir do teste autoaplicado, referente ao tipo de personalidade (traços relacionados: falta de autorreflexão, de autoaprofundamento, de autossustentabilidade e de domínio energético).

#### IV. AUTOENFRENTAMENTO E RESULTADOS DAS RECICLAGENS

**Síntese.** A autoconvicção teática na autorrenovação evolutiva nos proporciona vivenciar a autorrealidade intraconsciencial sem subterfúgios e mazelas.

**Escolha.** O desconforto na identificação das autocorrupções tanto pode nos embotar quanto nos impulsionar. A consciência escolhe estar, na maior parte do seu tempo, com os amparadores, assediadores ou guias-cegos.

**Assistencialidade.** Na condição de interassistente, a consciência lúcida busca autoassistir-se para depois assistir o outro, levando-se em conta que o menos doente assiste o mais doente.

**Autenticidade.** Segundo a experiência da autora perante as próprias vivências e as hetero-observações, quando a consciência deixa de se preocupar com a autoimagem, com perfeccionismos, orgulhos bobos e *frescurites*, ela tende a agir e vivenciar a autenticidade evolutiva genuína. *Autenticidade: liberdade consciencial.*

**Reconstituição.** Restabelecida a autorrealidade intraconsciencial pela identificação, compreensão e superação de grande parte dos traços identificados, a autora buscou estabelecer para si um plano de ação efetivo para as renovações continuadas. *Maturidade exige reciclagens.*

**Plano.** Eis, em ordem alfabética, 20 providências adotadas e experienciadas pela autora, a fim de otimizar as autorreciclagens, seguidas da descrição sintética das respectivas ações implementadas:



---

01. **Acoplamentarium temático:** participação em cursos *Acoplamentarium* para aprofundar a autopesquisa e ampliar a lucidez e acuidade parapsíquica.

02. **Autoconsciencimetrologia:** teática da cultura da consciencimetrologia diuturna. Consciencimetrologia é auto-observação continuada.

03. **Autoenfrentamento:** identificação e enfrentamento dos incômodos do dia a dia.

04. **Autoexposição:** aproveitamento das oportunidades para questionar e expor ideias e opiniões, a exemplo da participação em Simpósios, Jornadas, Fóruns e Congressos da Consciencimetrologia, e também a participação mais efetiva nas tertúlias conscienciológicas.

05. **Comunicação:** desinibição comunicativa a partir da aplicação inteligente de técnicas conscienciológicas, a exemplo da autoexposição autoprogramada.

06. **Conscin-cobaia:** participação na técnica da conscin-cobaia voluntária, na condição consciencimetrologia discente e/ou docente.

07. **CPC:** elaboração do código pessoal de cosmoética.

08. **Emocionalidade:** elaboração de listagem e estudo das emoções para entender e identificar as predominantes na manifestação consciencial, principalmente em momentos de contrariedade.

09. **Gescons:** priorização na escrita conscienciológica, a exemplo de verbetes, artigos e livro pessoal.

10. **Heterocrítica:** valorização, com discernimento, de toda e qualquer crítica recebida.

11. **Holopensenidade:** mapeamento dos pensenes predominantes a partir da auto-observação e registro.

12. **Interassistencialidade:** uso do laboratório pessoal (labcon), servindo como exemplo e incentivo às conscins e consciexes, bem como, o compartilhamento das autorreciclagens.

13. **Interdependência:** aprendizado da interconfiança na realização das tarefas grupais. Valorização do princípio de que “ninguém evolui sozinho” e da citação “sozinhos vamos mais rápido, juntos vamos mais longe”.

14. **Inventariologia:** elaboração do inventário pessoal, a partir da cronologia, revisitando a infância, adolescência e a adultidade.

15. **Laboratoriologia:** participação em laboratórios, a exemplo do laboratório de auto-organização e Pensenologia.

16. **Lexicografia:** aprofundamento da pesquisa lexicográfica dos traços identificados.

17. **Mentalsomatologia:** recuperação de cons magnos relacionados à teática da pesquisa e da escrita. A escrita, e defesa do verbe, trouxe para a autora autoconfiança mentalsomática.

18. **Parapsiquismo:** a participação em dinâmica parapsíquica e em cursos de campo, a fim de otimizar e aprimorar o parapsiquismo.

19. **Posicionamento lúcido:** escolha pelo mais evolutivo e não pelo mais fácil ou mais prazeroso.

20. **Vontade:** autodomínio da própria vontade a fim de priorizar empreendimentos evolutivos. Uma das técnicas utilizadas pela autora foi escrever e expor em lugares visíveis, a frase “*sou dona de minha própria vontade*”. Isso permite atenção às interferências intra e extrafísicas.

**Reflexões.** As autorreflexões, o aprofundamento nas autopesquisas, a valorização das heterocríticas, passaram a fazer parte do cotidiano, resultando em constantes reciclagens intraconscienciais (recins) e existenciais (recéxis).

**Realinhamento.** A partir da autorrealidade reconstituída, a autora, conscienciômetra autopesquisadora, procurou realinhar-se à maxiproéxis grupal, a partir da inserção no voluntariado docente da Conscius e na produção de gescons grafopensênicas, a exemplo de verbete, artigo e o início da escrita do primeiro livro.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

**Reconhecimento.** Dentre as necessidades pessoais, a autora encontrou no programa autoconscienciométrico um ferramental útil para identificar traços a serem assumidos ou reciclados através de instrumentos facilitadores da realização e continuidade de autopesquisas de maneira técnica e com visão de conjunto do caminho a percorrer. Escrever este artigo é uma proposição firmada perante o reconhecimento de tal programa, ao identificar a possibilidade de auto e de heteroajuda, retribuindo, assim, os aportes ali recebidos. *Retribuição é gratidão.*

**Eficácia.** A Conscienciometrologia é especialidade em desenvolvimento. O trabalho e cursos oferecidos demonstram eficácia na ajuda para a compreensão teática da autoconscienciometria e reavaliação da autorrealidade intraconscencial.

**Teática.** A teática da autoconscienciometria é a prática da autolucidez e do autodiscernimento contínuo.

**Convite.** Aos autopesquisadores interessados fica o convite ao engajamento às renovações conscienciais, ao abertismo às reciclagens íntimas, rumo ao compléxis da maxiproéxis grupal.

## REFERÊNCIAS

1. **Bonassi, João;** *Resultados da Auto-análise (autoconscienciometria)*; artigo; *Conscientia*; Revista; V. 5; N. 3; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Julho a Setembro, 2001; páginas 89 a 97.
2. **Borges, Olegario;** *Retribuicologia*; verbete; in: **Vieira, Waldo** (org.); *Enciclopédia da Conscienciologia*; CD-ROM 2.498 verbetes; 11.034 p.; 354 especialidades; 8ª-Ed.; *Associação Internacional Editares*, Foz do Iguaçu, PR; 2013; páginas 1.994, 8.456, 9.197, 9.533.
3. **Vieira, Waldo;** *Autorrealidade Intraconscencial; Planilha Evolutiva; Raiz do Temperamento*; verbetes; in: **Vieira, Waldo** (org.); *Enciclopédia da Conscienciologia*; CD-ROM 2.498 verbetes; 11.034 p.; 354 especialidades; 8ª Ed.; *Associação Internacional Editares*, Foz do Iguaçu, PR; 2013; páginas 1.994, 8.456, 9.197, 9.533.
4. **Idem;** *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; 2.000 itens; 1 microbiografia; 100 qualidades da consciência; 100 títulos das folhas de avaliação; 1 *website*; glos. 282 termos; 7 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; *Instituto Internacional de Projeciologia* (IIP); Rio de Janeiro, RJ; 1996; páginas 52 a 251.
5. **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 176.
6. **Idem;** *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 info-gráficos; 102 filmes; 7.663 refs.; alf.; geo.; ono.; 29 x 21 x 7 cm; enc.; 2ª-Ed.; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2003; página 449.

7. **Zolet, Lilian; & Bergonzini, Everaldo;** *Apresentação do Teste de Autoenergometria Utilizado no Curso Fundamentos da Conscienciometria*; Artigo; *Conscientia*; Revista; V. 13; N. 4; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC)*; Foz do Iguaçu, PR; Outubro a Dezembro, 2009; páginas 370 a 381.

## BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

01. **Almeida, Roberto;** *Auto-imagem: Abordagem Conscienciométrica*; Artigo; *Conscientia*; Revista; V. 5; N. 2; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC)*; Foz do Iguaçu, PR; Abril a junho, 2001.

02. **Baron, Renee;** *Os Quatro Temperamentos: um guia prático para compreender a si mesmo e as pessoas em sua vida*; trad. Marcos Malvezzi Leal; *Editora Verus*; Campinas, SP; 2008.

03. **Cardoso, Neida;** *Conscin-Cobaia*; verbete; in: **Vieira, Waldo (Org.);** *Enciclopédia da Conscienciologia Eletrônica*; CD-ROM 2.498 verbetes; 11.034 p.; 354 especialidades; 8ª Ed.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2013.3. **Fritzen, Silvio José;** *Janela de Johari: Exercícios Vivenciais de Dinâmica de Grupo, Relações Humanas e de Sensibilidade*; *Editora Vozes*; Petrópolis, RJ; 1978.

04. **Costa, João Paulo;** *Síntese Conscienciométrica*; verbete; in: **Vieira, Waldo (Org.);** *Enciclopédia da Conscienciologia Eletrônica*; CD-ROM 2.498 verbetes; 11.034 p.; 354 especialidades; 8ª Ed.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2013.

05. **Daroit, Meracilde;** *Inibição Comunicativa*; verbete; in: **Vieira, Waldo (Org.);** *Enciclopédia da Conscienciologia Eletrônica*; CD-ROM 2.498 verbetes; 11.034 p.; 354 especialidades; 8ª Ed.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2013.

06. **Fonseca, Djalma;** *Técnica do Autoinventariograma*; verbete; in: **Vieira, Waldo (Org.);** *Enciclopédia da Conscienciologia Eletrônica*; CD-ROM 2.498 verbetes; 11.034 p.; 354 especialidades; 8ª Ed.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2013.

07. **Gardner, Howard;** *Estrutura da Mente: A Teoria das Inteligências Múltiplas*; trad. Sandra Costa; *Artes Médicas*; Porto Alegre, RS; 1994.

08. **Musskopf, Tony;** *Autenticidade Conscencial*; *Associação Internacional Editares*, Foz do Iguaçu, PR; 2012.

09. **Musskopf, Tony;** *Autenticidade Conscencial*; verbete; in: **Vieira, Waldo (Org.);** *Enciclopédia da Conscienciologia Eletrônica*; CD-ROM 2.498 verbetes; 11.034 p.; 354 especialidades; 8ª Ed.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2013.

10. **Ramalho, Rosa;** *Expressão Conscienciométrica Evolutiva*; **Santos, Everton;** *Assertividade Cosmoética*; **Vieira, Waldo;** *Atributos Conscencial*; *Auto Reflexão de 5 Horas*; *Consciência Poliédrica*; *Dia da Cobaia*; *Directrix*; *Maxiproéxis*; *Primeiro Discernimento*; *Realidade Intraconscencial*; verbete; in: **Vieira, Waldo (Org.);** *Enciclopédia da Conscienciologia Eletrônica*; CD-ROM 2.498 verbetes; 11.034 p.; 354 especialidades; 8ª Ed.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2013.

11. **Santos, Everton;** *Assertividade Cosmoética*; verbete; in: **Vieira, Waldo (Org.);** *Enciclopédia da Conscienciologia Eletrônica*; CD-ROM 2.498 verbetes; 11.034 p.; 354 especialidades; 8ª Ed.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2013.6.

12. **Schmit, Luimara;** *Programa de Recéxis: Recurso Conscienciométrico para Autoplanejamento*; Artigo; *Conscientia*; Revista; V. 14; N. 1; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC)*; Foz do Iguaçu, PR; Janeiro a Março, 2010.

13. **Vieira, Waldo;** *100 Testes da Conscienciometria*; revisor Alexander Steiner; 232 p.; 100 caps.; 15 E-mails; 103 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 123 questionamentos; 2 websites; 14 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; *Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC)*; Rio de Janeiro, RJ; 1997.

14. **Idem;** *Atributos Conscencial*; *Auto Reflexão de 5 Horas*; *Consciência Poliédrica*; *Dia da Cobaia*; *Directrix*; *Maxiproéxis*; *Primeiro Discernimento*; *Realidade Intraconscencial*; verbetes; in: **Vieira, Waldo (Org.);** *Enciclopédia da Conscienciologia Eletrônica*; CD-ROM 2.498 verbetes; 11.034 p.; 354 especialidades; 8ª Ed.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2013.

15. **Young, Jeffrey; & et al.;** *Terapia Cognitiva para Transtornos de Personalidades: Uma Abordagem Focada no Esquema*; trad. Maria Adriana Veríssimo Veronese; 88p.; 3ª Ed.; *Artmed Editora*; Porto Alegre, RS; 2007.

---

**APÊNDICE**
**MAPA AUTOCONSCIENCIOMÉTRICO  
CURSO FUNDAMENTOS DA CONSCIENCIOMETRIA**

Teste da Autoimagem	Teste da Autocriticidade	Mecanismos Defesa do Ego	Esquemas Predominantes	Emoções Dominantes	Temperamento Pessoal	Tipo de Personalidade
Papéis Sociais	TRAFORES	TRAFARES	TRAF AIS	CONFOR	Valores Pessoais	Módulos de Inteligência

