

# Efeito da Correlação de Alegria Profilática na Prática da Tenepes: Estudo de Casos Autovivenciados

Effect of the Correlation of Prophylactic Joy in the Practice of Tenepes: Study of Self-Experiencing Cases

Efecto de la Correlación de la Alegría Profiláctica en la Práctica de la Tenepes: Estudio de Casos de Autoexperimentación

**Maria das Graças Silva\***

\* Analista em Mapeamento de Perfil Comportamental. Empresária. Graduação em Gestão de Recursos Humanos; Técnica em Contabilidade. Voluntária do *Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciolgia* (IIPC).

*gracaliberato2015@gmail.com*

## Palavras-chave

Pandemia  
Paz  
Profilaxia  
Tenepes

## Keywords

Pandemic  
Peace  
Penta  
Prophylaxis

## Palabras claves

Pandemia  
Paz  
Profilaxis  
Tenepes

## Resumo:

Este artigo visa apresentar proposta de conceito da Alegria Profilática, fundamentado na pesquisa das experiências da autora, durante a prática da tarefa energética pessoal (tenepes). Considera a importância da assistência ombro a ombro com os amparadores extrafísicos, possibilitando expandir a compreensão das ideias captadas pela autora durante a transmissão das energias, no período da pandemia de Covid-19. O foco das autopesquisas da autora é pela perspectiva da pacificação. A metodologia está embasada em relatos da tenepes contendo a palavra alegria e atualizações das ações que corroboram com a alegria profilática. Na conclusão ressalta-se o ápice interassistencial da tenepes na qualidade de uma oportunidade de o tenepessista tornar-se exemplarista ao “viver a alegria”.

## Abstract:

This article aims to present a proposal for the concept of Prophylactic Joy, based on the research of the author's experiences, during the practice of the personal energetic task (penta). It considers the importance of shoulder-to-shoulder assistance with extraphysical helpers, enabling to expand the understanding of ideas captured by the author throughout the transmission of energies, during the period of the Covid-19 pandemic. The focus of the author's self-research is centred on the perspective of pacification. The methodology is based on reports from penta containing the word joy and updates of actions that corroborate with prophylactic joy. In the conclusion, the interassistential apex of penta is highlighted as an opportunity for the penta practitioner to become exemplary by “living the joy”.

## Resumen:

Este artículo tiene como objeto presentar la propuesta del concepto de la Alegría Profiláctica, fundamentada en la investigación de las experiencias de la autora, durante la práctica de la tarea energética personal (tenepes). Considera la importancia de la asistencia hombro a hombro con los amparadores extrafísicos, posibilitando expandir la comprensión de las ideas captadas por la autora durante la transmisión de las energías, en el período de la pandemia del Covid-19. El foco de las autoinvestigaciones de la autora es por la perspectiva de la pacificación. La metodología está basada en relatos de la tenepes conteniendo la palabra alegría y actualizaciones de las acciones que corroboran con la alegría profiláctica. En la conclusión se resalta el ápice interasistencial de la tenepes como oportunidad del tenepesista tornarse ejemplo al “vivir la alegría”.

Artigo recebido em: 15.04.2021.

Aprovado para publicação em: 22.08.2021.

## INTRODUÇÃO

**Contexto.** A motivação para este trabalho foi a percepção da autora, durante a prática da tenepes, sobre o quanto a alegria profilática pode ser pacificadora ao restabelecer as energias das consciexes e conscins projetadas assistidas, abaladas emocionalmente pela Covid-19, em padrões homeostáticos, e consequente sinalização para a atenção da tenepessista reforçar essa prática em seu cotidiano.

**Objetivo.** O objetivo do artigo é apresentar a importância da valorização do trafor alegria, associando-o à profilaxia, enquanto facilitador interassistencial, mantenedor da autopacificação íntima.

**Metodologia.** A metodologia consistiu na escolha e análise de 3 relatos, extraídos dos cadernos de registros das autoexperimentações durante a prática da tenepes, contendo a palavra alegria; levantamento de 40 exemplos de motivos para “viver a alegria”; atualização da estrutura da higienização multidimensional pela captação de ideias extrafísicas; levantamento e atualização da rotina útil profilática.

**Estrutura.** A estrutura do artigo está organizada em 5 seções:

1. **Autoexperimentação.**
2. **Amparabilidade.**
3. **Dinâmica Interassistencial.**
4. **Perfis de assistidos na tenepes.**
5. **Motivos para viver a alegria profilática.**

### I. AUTOEXPERIMENTAÇÃO

**Experimentologia.** “A *Experimentologia* é a especialidade da Conscienciologia que estuda os experimentos evolutivos da consciência em todas as suas formas e categorias” (Vieira, 2002, p. 39). Por meio da autoexperimentação é possível à conscin, ao praticar a tarefa energética pessoal (tenepes), expandir a compreensão do seu *modus operandi* consciencial, através das ideias apreendidas e analisadas posteriormente.

**Casuísticas.** A autora apresenta relatos de 3 casuísticas, expostos a seguir na primeira pessoa, cujas autoexperimentações durante a tenepes, chamou-lhe a atenção em relação à palavra alegria. Após os relatos, é apresentada breve análise a respeito.

**Casuística 1.** *Ao me disponibilizar para a tenepes, no dia 20 de março de 2020, horário das 20h30 às 21h30, percebi o campo com várias consciências intrafísicas (conscins) projetadas e consciências extrafísicas (consciexes) com padrão de medo e pânico em função da pandemia do coronavírus (Covid-19). A ideia que então percebi junto ao amparador extrafísico foi de exteriorizar energias de leveza, tranquilidade e paz. Passados alguns minutos, o campo bioenergético formado ficou harmonizado e com padrão muito agradável. Em seguida, tive uma experiência de projeção consciente rápida, e ao retornar, ainda em estado de hipnopompia ocorreu uma clariaudiência com as palavras: “viver a alegria”. Ao registrar, sorrindo, percebi-me amparada e associei aquelas palavras à pacificação, cooperação, colaboração, intencionalidade cosmoética, todas enquanto condições favoráveis à convivialidade sadia tão necessária à Terra enquanto planeta-hospital. Segundo tal ocorrência e perante as pesquisas pessoais da Conscienciologia, apesar dos medos, intimidação e pânicos da população, para os interessados, pela perspectiva do paradigma consciencial observa-se ser possível fazer assistência em outras dimensões por meio da projeção lúcida.*

**Decorrências.** Eis, em ordem funcional, 3 fatos que ocorreram após a tenepes do dia 20 de março de 2020, relatada na casuística 1:

1. **Lockdown.** Fechamento do comércio em Belo Horizonte, no mês de março de 2020 sem data definida para retorno, causando prejuízos financeiros para a empresa da autora, em função do fornecimento que faria para seus clientes, serem cancelados.

2. **Acidente.** Acidente significativo com o filho desta autora, em quatro de outubro de 2020, sócio da empresa, ficando imobilizado sem poder dirigir ou caminhar por 90 dias.

3. **Cirurgia.** A autora foi submetida à cirurgia, que não poderia ser adiada, em 26 de novembro de 2020.

**Casuística 2.** *Em 17 de fevereiro de 2020, ao disponibilizar-se para os trabalhos assistenciais da tenepes, no horário programado, tive clarividência e percebi a presença de um índio, e o padrão de energias da natureza com as palavras “energias de cura”, muito agradáveis, leveza e paz. Ficou por algum tempo com tal padrão assistindo consciências que sentiram-se bem e alegres. Ao final, senti refazimento holossomático.*

**Pesquisa.** Em relação à referida casuística, a autora, ao examinar as anotações pessoais, percebeu a importância em aprofundar as pesquisas sobre as energias de cura, e as experiências parapsíquicas com a presença do índio. Para ilustrar, destacou 2 momentos significativos a seguir, em ordem cronológica:

1. **Acoplamentarium.** Em 15 de novembro de 2016, ao participar do curso *Acoplamentarium*, foi informado pelo integrante da equipe a presença de um índio acompanhando determinado participante, e coincidiu com a sua parapercepção, identificada, pelo padrão peculiar das energias.

2. **Parapercepção.** Em 15 de dezembro de 2017, a autora realizou trabalhos energéticos junto à natureza em reserva ecológica próximo à sua residência, ocasião em que detectou, com surpresa, a ocorrência de acoplamento energético com o índio acompanhado da ideia de energias de cura e paracaptação de informações sugerindo pesquisa sobre o local da sua origem.

**Casuística 3.** *No dia 25 de maio de 2018, ao me organizar para a tenepes de imediato percebi a presença de uma amparadora, que aparece em situações especiais. Não foi percebida a presença de outras consciências. Iniciou movimentos com os braços parecidos com os chineses ao fazerem exercícios ao ar livre, fortes, suaves e como se as energias desembarçassem questões complexas. A percepção foi de uma aula didática, pois durante os exercícios com os braços vieram ideias sobre refazimento imediato do holossoma: parece que a partir do momento que pensenizamos na realidade do aqui-agora e a aceitação do que é, há uma sincronicidade com a harmonia do cosmos, por isso o efeito positivo é sentido de imediato. Parece fácil, simples e acessível. Mas é necessário que haja mudança interior verdadeira, autêntica, para outro padrão de energias ou frequência em nível cosmoético elevado. É como se entrasse em contato direto com a fonte das energias imanentes solucionadoras das questões que criamos, e que nos coloca de novo no lugar ou na frequência que deveríamos estar, mas, saímos por conta da nossa inconstância emocional com nossos problemas. Eles existem, a ansiedade existe, mas a realidade perene é o código de harmonia do cosmos, do qual afastamos. Quando cai a ficha, a consciex amparadora aparece e nos ajuda ao autocentramento novamente. Tem relação com a meritocracia, autoincorruptibilidade, esforço, Ficha Evolutiva Pessoal, transparência, autenticidade e cosmoética. Os efeitos são imediatos, ou seja, entramos no prumo rapidamente como se ganhássemos o tempo que perderíamos para corrigir o rumo. Ao final sentimento de alegria e gratidão. Nesse dia parece que não houve outras consciências para serem assistidas.*

**Intimidação.** As semanas que antecederam a tenepes da casuística 3 apresentaram situações muito difíceis, com intimidação, provocação, pressão, promovendo desgaste o tempo todo. As sessões de tenepes naquele período foram de muita assistência tanto para a autora quanto para as consciexes patológicas, em situações atípicas. Pareciam grupos de épocas remotas. Foi no período de escrita do verbete Autodeterminação Pacificadora.

**Ações.** Seguem, na tabela 1, as ações adotadas pela autora, mediante as autovivências e as casuísticas relatadas anteriormente, buscando-se adotar uma rotina útil profilática, considerando os veículos de manifestação da consciência (holossoma).

**TABELA 1. ROTINA ÚTIL PROFILÁTICA**

<b>Holossoma</b>	<b>Ações</b>	<b>Efeitos</b>
<b>Mentalsoma</b>	Atualização do CPC. Autodidatismo (reforço dos estudos). Autopesquisa com registros do máximo de fatos e parafatos do momento. Boas leituras. Listagem dos ganhos evolutivos. Manutenção do voluntariado ativo. Foco nos trafores e o otimismo-realista. Atualizações por meio de auto e hetero-observações das questões do momento. Reperspectivação da proéxis.	Ampliação da racionalidade e do discernimento. Aumento da produção de gescons. Auto-organização – flexibilização nas mudanças. Fortalecimento do holopensene. Ampliação da conexão com neoideias. Expansão da lucidez. Predominância dos pensenes traforistas.
<b>Psicossoma</b>	Análise do contexto das emoções / sentimentos, e identificá-las, nomeá-las e compreendê-las.	Aumento da autopacificação íntima. Ampliação da afetividade. Aumento do autocontrole emocional.
<b>Energossoma</b>	Aumento dos trabalhos com as energias com amplificação do Estado Vibracional e Mobilização Básica das Energias.	Aumento da predominância das energias saudáveis. Aumento da fluidez energética.
<b>Soma</b>	Alimentação saudável, exercícios físicos que dão prazer, ter sono reparador.	Manutenção da saúde física, com bom funcionamento, sinalizando a expressividade dos efeitos positivos dos veículos de manifestação.

**Conceituação.** A *alegria profilática* é a atitude preventiva, sustentável da consciência, conscin ou consciex, estruturada pela pacificação, intercooperação, colaboração e intencionalidade cosmoética, condições higienizadoras conscienciais, favoráveis à convivialidade sadia multidimensional e em todos os momentos de manifestação da consciência, em especial nas autoexperimentações na prática da tenepes.

**Profilaxia.** A profilaxia, ao ser incorporada no cotidiano da conscin, reverbera de maneira eficaz na autopacificação íntima, perante as influências patológicas e os efeitos emocionais desestabilizadores, além das vicissitudes da vida.

**Paraprofilaxia.** Pela Paraprofilaxia, é possível a consciência aprofundar a compreensão sobre a alegria profilática.

**Autoexperimentações.** Observa-se que as conscins, ao adotarem procedimentos embasados em suas vivências cotidianas, registradas, documentadas, estão praticando a paracientificidade. Analisá-las e correlacioná-las às autoexperimentações, durante a prática da tenepes, possibilita ampliar o autoentendimento dos trafores, que estruturam as profilaxias, conquistados através das sucessivas vidas intrafísicas (seriéxis).

---

A *tenepes* (tarefa energética pessoal) é a transmissão de energia consciencial (EC), assistencial, individual; programada com horário diário, da consciência humana, auxiliada por amparador ou amparadores; no estado de vigília física ordinária; diretamente para consciexes carentes ou enfermas, intangíveis e invisíveis à visão humana comum; ou conscins projetadas, ou não, próximas ou a distância, também carentes ou enfermas (Vieira, 1995, p. 11).

**Proéxis.** A consciência, na vida intrafísica, pode ter noção da sua programação existencial, cuja condição ímpar proporciona sentimento de produtividade consciencial evolutiva, com o objetivo de conquistar a paz, que contém em si a alegria pela estrutura na auto e heteroassistência.

**Aportes.** Um dos aportes proexológicos da autora foi ressoar em família caracterizada com os trafores do bom-humor, alegria, gosto em ajudar os outros, resiliência, proatividade, empreendedorismo e liderança.

**Alegria.** Esses traços auxiliam muito, pois levam aos sentimentos de alegria, tranquilidade, harmonia, bem-estar, felicidade, os quais aproximam a consciência da condição de paz, razão para cultivá-los sempre.

## II. AMPARABILIDADE

**Amparador.** O amparador extrafísico, é uma consciex *expert* em assistência técnica, com interesse em ajudar às conscins com postura interassistencial, facilitador cosmoético evolutivo.

**Características.** A seguir são apresentados em ordem alfabética, entre outras, 20 condições do holopen-sene que, segundo a autoexperimentação, análises e constatações da autora, caracterizam o ato de *viver a alegria*:

01. **Abertismo.**
02. **Autocentramento.**
03. **Autodesassedialidade.**
04. **Autodeterminação.**
05. **Auto-organização.**
06. **Bom humor.**
07. **Contentamento.**
08. **Disponibilidade assistencial.**
09. **Empatia.**
10. **Fazer acontecer.**
11. **Flexibilidade.**
12. **Generosidade.**
13. **Higienização.**
14. **Leveza.**
15. **Ortopensenidade.**
16. **Otimismo.**
17. **Pacificação.**
18. **Perscrutação.**
19. **Responsabilidade.**
20. **Simplicidade.**

**Autorreflexão.** Com base no exposto, seguem 6 reflexões da autora, listadas em ordem alfabética:

1. **Comunicação.** Através da tenepes é possível estabelecer vínculo amigável com amparadores com base na interconfiança diante dos percalços. E pela sinalética, recurso ímpar de comunicação interdimensional, pode haver condições de sermos alertados pelos amparadores de maneira elegante e paradiplomática diante de situações inusitadas.

2. **Gratidão.** A palavra e o gesto mais adequados são a gratidão *ad aeternum* pelo acolhimento inesquecível dos nossos amigos evolutivos.

3. **Impacto.** Apesar do impacto emocional resultante dos acontecimentos, prevaleceu a autopacificação, ainda que oscilante, mas com refazimento e autorrecomposições ágeis. Foi possível fazer a apresentação no *XVI Fórum da Tenepes*, com muita alegria.

4. **Manifestação.** As consciências ao manifestarem, explicitam percentuais de trafores e trafores, concomitantes, porém ao expressar-se é melhor destacar e prevalecer em primeira instância os seus trafores, enquanto meta evolutiva.

5. **Trafores.** A autopesquisa proporciona à consciência conhecer-se, e encontrar soluções para seus conflitos, fazendo a profilaxia ao pesquisar-se e descobrir, assumir, compreender a dinâmica dos seus trafores e trafores.

6. **Valorização.** É importante a valorização dos trafores, conquistados pelos autoesforços na seriéxis por funcionarem ao modo de dínamos impulsadores evolutivos, ainda que ocorram alternâncias com predomínias trafarísticas, a fim de atualizar o holopensene.

**Constatação.** Em função dos acontecimentos durante a pandemia, ao refletir sobre mudanças, a autora percebeu algumas negligências relacionadas à proéxis, em função de decisões postergadas.

**Reperspectivação.** Diante da nova modalidade de vida, a autora buscou reperspectivação priorizando as experimentações projeciológicas e a aceleração das gestações conscienciais, alinhado ao exposto por Vieira (1994, p. 346):

“Se a vida exterior está muito *funérea*, ou vida íntima depressiva, é hora de recolher as *mi-galhas de alegria*, o encanto das coisas e sensações prazerosas simples”.

### III. DINÂMICA INTERASSISTENCIAL

**Interassistência.** Através da dinâmica interassistencial, vivências do cotidiano e a aplicação da técnica da tenepes, a autora observa ser possível ter oportunidade de expressar a alegria profilática, caracterizada pelo bom humor, sorriso, otimismo, leveza, sempre buscando ver o lado bom das coisas e das pessoas, sem ingenuidade.

**Autorreflexão.** No tocante à referida dinâmica, eis, em ordem alfabética, 6 autorreflexões procedidas:

1. **Ambiência.** Algumas atualizações são necessárias para dinamização da ambiência e expansão do fluxo energético profilático, conforme exemplos.

2. **Base física.** A implementação do *binômio base física–reeducação para paz*, para a consolidação da assistência durante as 24 horas diárias, com o objetivo de acelerar a produtividade evolutiva grupal e expandir a assistência policármica, em função do aumento das demandas assistenciais.

3. **Iniciativas.** Para otimizar a base física, é importante ampliar a higienização multidimensional através das energias conscienciais do tenepessista, que dá o tom nos resultados da convivência grupal e a chegada das consciéxis de grupos diferenciados para os reencontros tarísticos durante a tenepes.

4. **Mentalsoma.** Pela racionalidade, discernimento e decisão da consciência, é possível escolher o uso dos trafores, potencializadores energéticos, facilitadores nas interações conflituosas grupais ao administrar as emoções intencionalmente pelo mentalsoma.

5. **Mudanças.** Diante das mudanças compulsórias ocasionadas pela pandemia Covid-19, com padrões de desconstrução do que é velho, obsoleto, para construir o novo, mudar para melhor e expandir o autoinvestimento em neoparadigma, a autora promoveu algumas mudanças a partir de iniciativas *in loco* e no aqui e agora.

6. **Reciclagens.** Os trafores proporcionam às consciências, identificá-los pelas reações consequentes do que é necessário reciclar para ampliar a assistência naquele grupo, a partir do interesse em analisar e aprofundar os absconsos intraconscienciais, e não abrir mão de “*viver a alegria*”.

**Exemplos.** Eis, em ordem alfabética, 10 exemplos de higienização, patrocinadas pela alegria profilática e adotadas pela autora, contribuindo no fortalecimento do holopensene profilático:

01. **Higienização ambiental:** manutenção do ambiente *clean*, com eliminação dos bagulhos energéticos.

02. **Higienização consciencial:** o trabalho com as energias utilizando as técnicas do estado vibracional (EV) e a técnica do foco no trafor em contraponto ao trafor, buscando promover a saúde integral, pelas recins contínuas e necessárias.

03. **Higienização fitoenergética:** os cuidados com as plantas para o fortalecimento e manutenção das energias saudáveis em todo o ambiente externo com impacto positivo no ambiente interno da casa.

04. **Higienização gesconográfica:** a materialização das ideias, experiências e experimentações auto e heterodesassediadoras através da escrita, diariamente com local e horários pré-fixados fortalecendo o holopensene pesquisístico da paracientificidade.

05. **Higienização grupocármica:** a aplicação de técnica específica de perdão *ad aeternum* caracterizada pela compreensão, compaixão e fraternidade, mensurada diariamente.

06. **Higienização ideativa:** a fluidez exponencial das ideias em todos os momentos, após a adoção de novas práticas.

07. **Higienização mentalsomática:** a realização, com a meta, de 50 experimentos com a aplicação da técnica da projeção pelo mentalsoma.

08. **Higienização pensênica:** manter a ortopensenidade com autodeterminação pacificadora em todos os momentos, em tempo integral.

09. **Higienização pesquisística:** com os artefatos do saber disponibilizados, acessíveis e a organização dos estudos, com horários autodisponibilizados, e anotações em tempo integral.

10. **Higienização reciclogênica:** o foco na recin prioritária no aqui e agora.

**Reverberação.** A iniciativa da higienização reverberou positivamente em outras conscins da base física, renunciando a pertences em desuso ao doar espontaneamente para pessoas necessitadas.

**Similaridade.** O trabalho profissional da autora possui similaridade com os exemplos higienizadores apresentados, em função de atuar no segmento de higienização profissional em empresas.

#### IV. PERFIS DE ASSISTIDOS NA TENEPES

**Público.** Os assistidos mais frequentes durante a pandemia, percebido pela autora, têm sido conscins e consciexes, com padrões de desorganização mental, desorientação, ansiedade, pânico, conflituosidade.

---

**Silva, Maria das Graças.** Efeito da Correlação de Alegria Profilática na *Conscientia*, 25(4): 567-577, out./dez., 2021  
Prática da Tenepes: Estudo de Casos Autovivenciados.

**Amparador.** Acoplada aos amparadores, são transmitidas ideias pacificadoras, intercooperação, colaboração, tranquilidade através de diálogo telepático, e ao término é percebido o efeito da alegria profilática pelas energias saudáveis das consciências.

**Trafar.** É percebida a dificuldade inicial das respectivas consciências compreenderem outra forma de pensar em função dos trafores incrustados, de prováveis repetições de atitudes e comportamentos anti-cosmoéticos.

**Exemplarismo.** Nesse momento, as superações trafores do tenepessista, faz toda a diferença ao ser assistente exemplarista e ter condições de proporcionar alívio aos assistidos com as suas energias junto ao amparo, sentindo alegria com os resultados.

**Fatuística.** Enquanto escrevia este artigo, em 20 de março de 2021, a autora recebeu ligação de conscin, em condições de ansiedade, transtornada com receio da Covid-19, pedindo ajuda.

**Autora.** A autora comentou sobre o artigo que estava escrevendo sobre alegria profilática. Ao fazer as conexões da alegria com as ações profiláticas em sua rotina e sua fundamentação pacificadora, a conscin sentiu-se bem e ao final percebeu que estava se deixando “dominar” por trafores que podem ser superados.

**Autopensenização.** É primordial o foco na autopensenização, cuja “fabricação” de produções instantâneas e incessantes com características conflituosas, é possível causar o descontrole emocional e o adoecimento, principalmente ao considerar somente a intrafisicalidade.

**Neoparadigma.** Pelo antagonismo ao neoparadigma e o desconhecimento da multidimensionalidade e multiexistencialidade, algumas conscins podem distorcer o sentido profundo da alegria.

**Ficção.** A alegria genuína pode ser confundida com a efemeridade, ilusão fugaz, quimérica, pelo *modus vivendi* embasado em ficção, superficialidade, autoengano, autocorrupção.

**Perdas.** A conscin escolhe para lazer, com frequência, alguns recursos disponíveis – com justificativas de divertir – em função do modismo para aliviar o *stress* e sentir alegria, relaxado, ignorando que os resultados podem impactar negativamente o holossoma.

**Impacto.** O impacto pode ser patológico multidimensionalmente, pela conexão com grupos de consciências afins, possíveis companheiros de outras vidas, ao influenciar e ser influenciado pelas energias e os ambientes físico e extrafísico.

**Automimese.** Esse comportamento parece típico de automimese dispensável, ou seja, repetição de hábitos não saudáveis e manutenção de interprisão com os mesmos grupos afins.

**Exemplos.** Eis 4 exemplos, entre inúmeros, em ordem alfabética, para ilustração das patologias resultantes das referidas escolhas, todos impactando negativamente em possível programação existencial:

1. **Bebidas alcoólicas:** pode comprometer o cérebro: memória, outros órgãos do soma, qualidade do sono, alienação nas inter-relações.
2. **Drogas:** pode comprometer o cérebro: cognição, sinapses, atenção, memória e motivação.
3. **Esportes radicais:** pode acontecer acidentes e comprometer o soma e até ficar imobilizado; ou até mesmo a dessoma, perda do corpo físico.
4. **Videogame (jogos bélicos):** pode causar irritabilidade, ansiedade, afetar a memória e o cérebro, descontrole emocional, pesadelos.

**Oportunidade.** Eis citação, aqui exposta, para autoaprofundamento: “É certo que cada um reage de maneira diferente, mas quando permitimos que qualquer coisa externa tire nossa paz, é quando perdemos oportunidade de ver as coisas ligadas à alegria” (Racy, 2020).



## V. MOTIVOS PARA VIVER A ALEGRIA PROFILÁTICA

**Planeta.** Considerando o momento do planeta Terra (Ano-base: 2021), ainda em condição de hospital, é primordial a valorização do que é melhor para nossa evolução, pela adoção de uma vida saudável, buscando a alegria nos motivos que nos fortalecem e possuem razões evolutivas, aproveitando os interaprendizados.

**Paradigma.** Pelo paradigma consciencial, a consciência interage em várias dimensões, conectada pelas bioenergias, é possível vislumbrar as atuais condições pelos resultados obtidos e corrigir o rumo, sempre para melhor.

**Exemplos.** Eis em ordem alfabética, dentre outros, 40 exemplos de motivos para “viver a alegria”:

01. **Acessibilidade a neoideias:** as reciclagens, proporcionando ampliar o mentalsoma, é magnífico.
02. **Acesso à Conscienciologia:** neociência libertadora, sentimento de gratidão.
03. **Amizades raríssimas:** reencontrar amizades de outras vidas, é singular; causa muita alegria.
04. **Amparabilidade:** identificar consciexes dispostas a nos ajudar, a partir da nossa disposição pensênica assistencial, é muito gratificante.
05. **Aplicação da técnica do Estado Vibracional:** paratecnologia de ponta, dependente apenas da vontade, homeostase contínua.
06. **Aplicar a técnica da tenepes:** interassistência inteligente, aceleradora evolutiva, motivo ímpar de alegria.
07. **Apoderamento dos trafores:** frutos dos esforços da consciência, indicador reluzente.
08. **Aportes relativos ao grupo familiar:** trafores, trafares – sob medida para superações, motivação para comemorar cada reconciliação e recomposição.
09. **Aprendizado contínuo:** disposição para autodidatismo e autopesquisa incessante mantém o ânimo.
10. **Apresentação de gescons:** oportunidade de retratação em grande estilo pelos resultados das reciclagens, autoesforços dignificantes.
11. **Autocientificidade parapsíquica:** pesquisar, escrever e transmitir credibilidade sobre as próprias experiências reciclogênicas, satisfação inigualável.
12. **Autopacificação íntima:** compreender que depende do esforço de cada um no cotidiano, para conquistar a paz no Planeta, contentamento da autorresponsabilidade.
13. **Base física:** local de ponto de encontro grupal, enquanto oportunidade e treinamentos da convivialidade sadia, extensivo à recepção aos amigos amparadores e às consciexes assistíveis, condição valiosa.
14. **Cognópolis (Foz do Iguaçu):** cidade do conhecimento com disponibilização de meios avançados dedicados ao estudo da consciência, criatividade transcendente.
15. **Comemorações:** descontraídas e saudáveis, revigorantes.
16. **Conhecimento:** a diversificação de meios e recursos para acessar informações e enriquecer com aprendizados, é instigante.
17. **Conquistas evolutivas:** enriquecer a Ficha Evolutiva Pessoal (FEP) pelo autoesforço, razão para comemoração.
18. **Contato com a beleza da natureza:** proporciona tranquilidade, paz, refazimento holossomático pela conexão com as energias saudáveis, é algo precioso.
19. **Curso intermissivo:** acessar as unidades de lucidez – cons, é *sui generis*.
20. **Divulgação das gescons:** materialização das ideias e espraiamento das energias, motivo de júbilo.

21. **Elaboração de alimentos saborosos e nutritivos:** manutenção do soma com repercussão positiva holossomática, motivação-trabalho-lazer.
22. **Encontro com o evolucionário:** oportunidade ímpar meritocrática, momento incomensurável.
23. **Escala evolutiva:** hipótese norteadora visando a autolibertação pela teática interassistencial, mudanças coerentes.
24. **Estadia no planeta Terra:** aceitar as regras básicas do “jogo” evolutivo é treinar com maestria e alcançar novos voos.
25. **Gratidão *ad aeternum*:** reconhecer os ganhos, os aportes, de maneira atemporal, para continuidade evolutiva, restabelecem a paz.
26. **Grupalidade:** exercício para desenvolver diplomacia, reeducação emocional, altruísmo, higidez pensênica, oportunidade evolutiva.
27. **Holossoma:** conjunto dos veículos para manifestação e homeostase da consciência, contentamento pela propriedade valorosa.
28. **Interassistência:** sentir alegria ao proporcionar o bem-estar a outras consciências, é gratificante.
29. **Labcon:** laboratório consciencial, disponível 24 horas por dia para a consciência pesquisar a si mesma, ineditismo proficiente.
30. **Liberdade:** sentir a expansão da liberdade pela assertividade interassistencial, não tem preço.
31. **Liderança:** oportunidade de ser facilitador cosmoético nos grupos, sentir feliz.
32. **Maximecanismo interassistencial:** compreender que é possível a consciência se tornar minipeça pela sua singularidade, é realmente magnânimo.
33. **Meta produtiva:** “*viver a alegria*” pela produtividade evolutiva *proéxica*, automotivação constante.
34. **Paradigma consciencial:** estrutura tarística que possibilita desconectar com passado, facilitadora da renovação neuronal pelas premissas, com destaque para autopesquisa, contentamento enobrecedor.
35. **Pensenes:** estrutura de responsabilidade exclusiva da consciência, para manter a higienização consciencial e saúde da ambiência, satisfação com seriedade.
36. **Produzir gescons:** realização ao reescrever a história atualizada, razão para muitos aplausos.
37. **Programação Existencial (Proéxis):** interassistência planejada, prioritária, razão para a consciência alegrar-se.
38. **Projeção consciente:** contatar outros ambientes, além do intrafísico, aprendizado libertador.
39. **Tenepes:** técnica impulsionadora e aceleradora evolutiva, caracterizada pela dinâmica multidimensional diária, megainventividade inteligente.
40. **Voluntariado conscienciológico:** ferramenta evolutiva de grande magnitude junto aos desafios grupais, evolução exponencial.

**Serenismo.** “O serenismo evidencia a alegria interior profunda e duradoura” (Vieira, 2007, p. 975).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

**Integração.** Diante do exposto, verifica-se que a alegria profilática, integrante da paz, pode ser considerada condição ímpar, especialmente diante da pandemia Covid-19, pela sua eficácia interassistencial, ao promover a homeostase das consciências, através da doação das energias do tenepessista, junto ao amparo.

**Motivos.** Diante da constatação quanto à importância da alegria profilática, a autora considera de suma importância a identificação dos motivos passíveis de sustentar a alegria profilática coerente com o *zeitgeist*, ao considerar a paz – o objetivo magno a ser conquistado no planeta Terra, cuja base é a convivialidade sã, condição *sine qua non* nas inter-relações com as consciências e consciências.

**Tenepes.** A experiência também evidencia que a tenepes faculta ampliar a visão de conjunto da consciência tenepessista, ao interagir com grupos de consciências nos encontros interassistenciais, possibilitando vivenciar momentos de alegria profilática, através das reconciliações, recomposições, fundamentadas na práxis, trafores e trafores ao experimentar a magnitude da dinâmica tenepessística.

**Exemplarismo.** Conclui-se que o ápice interassistencial da tenepes caracteriza-se pela oportunidade de o tenepessista tornar-se exemplo aos grupos em geral, ao “viver a alegria” explicitada pelas suas autoconquistas pacificadoras, motivando-os à realização das mudanças pertinentes.

## BIBLIOGRAFIA ESPECÍFICA

1. **Racy, Ana, *Coaching Psicóloga***; disponível em: <<https://www.eusemfronteiras.com.br/alegria-de-viver/>>; acesso em: 15.12.2020.

2. **Vieira, Waldo; *700 Experimentos da Conscienciologia***; 1.058 p.; 40 seções; 100 subseções; 700 caps.; 147 abrevs.; 1 cronologia; 100 datas; 1 *E-mail*; 600 enus.; 272 estrangeirismos; 2 tabs.; 300 testes; glos. 280 termos; 5.116 refs.; alf.; geo.; ono.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; Instituto Internacional de Projeciologia; Rio de Janeiro, RJ; 1994; página 346.

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; ISBN 978-85-98966-14-4; páginas 806 e 975.

4. **Idem; *Manual da Tenepes: Tarefa Energética Pessoal***; revisor Alexander Steiner; 138 p.: 34 caps.; 147 abrevs.; 1 *E-mail*; 52 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 1 *website*; glos. 282 termos; 5 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; 2ª Ed.; Instituto Internacional de Projeciologia (IIPC); Rio de Janeiro, RJ; 1995; página 11.

5. **Idem; *Projeciologia: Panorama das Experiências da Consciência Fora do Corpo Humano***; revisores Alexander Steiner; *et al.*; 1.254 p.; 18 seções; 525 caps.; 150 abrevs.; 17 *E-mails*; 1.156 enus.; 1 escala; 1 foto; 3 graf.; 42 ilus.; 1 microbiografia; 1 sinopse; 2 tabs.; 15 *websites*; glos. 300 termos; 2.041 refs.; alf.; geo.; ono.; 28 x 21 x 7 cm; enc.; 10ª Ed. rev. e aum.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2002; páginas 39 e 42.

## BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

1. **Machado, Cesar; *Proatividade Evolutiva: Sob a Ótica da Autoconsciencioterapia***; pref. Tony Musskopf; revisores Equipe de Revisores da Editares; 440 p.; 7 seções; 53 caps.; 69 abrevs.; 2 diagramas; 21 *E-mails*; 309 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 14 tabs.; 20 *websites*; glos. 196 termos; glos. 17 termos (neológico especializado); 6 infografias; 10 filmes; 406 refs.; alf.; geo.; 23 x 16 x 3 cm; br.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; páginas 64, 129 e 262.



**Silva, Maria das Graças.** Efeito da Correlação de Alegria Profilática na Prática da Tenepes: Estudo de Casos Autovivenciados. *Conscientia*, 25(4): 567-577, out./dez., 2021