

# Efeitos no Holossoma e Parapsiquismo a partir da Reciclagem Intraconsciencial da Autovitimização

Effects on the Holossoma and Parapsychism from the Intraconsciencial Recycling of Self-victimization

Efectos en el Holossoma y en el Parapsiquismo provocados por el Reciclaje Intraconsciencial de la Autovictimización

**Rejane Livramento\***

\* Consultora Imobiliária. Graduada em Ciências Contábeis, Pós-Graduada em Administração Financeira. Voluntária da Associação Internacional de Parapsiquismo Interassistencial (ASSIPI).

*rejanere@hotmail.com*

## Palavras-chave

Autoestima  
Desdramatização  
Reclamação  
Reconciliação  
Responsabilidade evolutiva  
Timidez

## Keywords

De-dramatization  
Complaints  
Reconciliation  
Evolutionary responsibility  
Self-esteem  
Shyness

## Palabras-clave

Autoestima  
Desdramatización  
Reclamación  
Reconciliación  
Responsabilidad evolutiva  
Timidez

## Resumo:

O artigo sintetiza o processo de autorreciclagem da autora quanto ao traço da autovitimização caracterizado pela manifestação consciente e inconsciente de lamúrias, reclamações autodestrutivas, medo, valorização do incômodo pessoal, carência afetiva e emocional. O objetivo é compartilhar experiência pessoal e apresentar as técnicas utilizadas na identificação, autoenfrentamento e autossuperação da postura da autovitimização e repercussões no autoparapsiquismo e na autoevolução. A pesquisa realizada evidenciou a autovitimização advinda do padrão de reivindicação, mágoas, raiva e ressentimentos de experiências vivenciadas junto ao grupocarma familiar. A metodologia utilizada na autossuperação centrou-se em autorreflexões e análises da participação em cursos, pesquisa bibliográfica, psicoterapia, leitura de livros e algumas técnicas aplicadas. O texto apresenta ainda, as implicações da imaturidade e os efeitos da superação a nível holossomático e parapsíquico. Os resultados alcançados evidenciam aumento na força presencial, maior autoconfiança parapsíquica, homeostase holossomática, lucidez, percepção das sinaléticas energéticas e conexão com o amparo.

## Abstract:

The article summarizes the author's self-recycling process regarding the trait of self-victimization characterized by the conscious and unconscious manifestation of complaints, self-destructive claims, fear, valorisation of personal discomfort, and affective and emotional neediness. The objective is to share the personal experience and present the techniques used in the identification, self-confrontation and self-overcoming of the self-victimization posture, and the repercussions on self-parapsychism and self-evolution. The research carried out showed the self-victimization resulting from the pattern of claim, woes, anger and resentment of experiences within the family groupkarma. The methodology used for self-overcoming focused on self-reflections and analysis of participation in courses, bibliographical research, psychotherapy, book reading and some applied techniques. The text also presents the implications of immaturity and the effects of overcoming at a holosomatic and parapsychic level. The results achieved show an increase in presence force, greater parapsychic self-confidence, holosomatic homeostasis, lucidity, perception of energy signals and connection with help.

## Resumen:

El artículo sintetiza el proceso de autorreciclaje de la autora cuanto al trazo de la autovictimización característico de la manifestación consciente e inconsciente de lamentos, reclamos autodestructivos, miedo, valorización de la incomodidad personal, carencia afectiva y emocional. El objetivo es compartir la experiencia personal y presentar las técnicas utilizadas en la identificación, autoenfrentamiento y autosuperación de la postura de autovictimización y repercusiones en el autoparapsiquismo y en la autoevolución. La investigación realizada evidenció que la autovictimización proviene

Artigo recebido em: 06.02.2020.

Aprovado para publicação em: 05.10.2020.

del patrón de reivindicación, penas, rabia y resentimientos de experiencias vividas junto al grupokarma familiar. La metodología utilizada en la autosuperación se centró en autorreflexiones y análisis de participaciones en cursos, investigación bibliográfica, psicoterapia, lectura de libros y algunas técnicas aplicadas. El texto presenta también, las implicaciones de la inmadurez y los efectos de la superación a nivel holosomático y parapsíquico. Los resultados alcanzados muestran aumento de la fuerza presencial, mayor autoconfianza parapsíquica, homeostasis holosomática, lucidez, percepción de las señaléticas energéticas y conexión con el amparo.

## INTRODUÇÃO

**Objetivo.** Este artigo, decorrente de pesquisa sobre o paradigma consciencial a partir de experiência pessoal, tem por objetivo apresentar as vivências e técnicas utilizadas na identificação, autoenfrentamento e autossuperação da postura da autovitimização e suas consequências a nível parapsíquico e evolutivo.

**Específicos.** A pesquisa realizada permeou os seguintes focos específicos no contexto da casuística pessoal: identificar os comportamentos retroalimentadores da autovitimização, entender seus motivadores, refletir sobre as implicações da autovitimização no holossoma e parapsiquismo; consolidar os efeitos da reciclagem intraconsciencial, suas repercussões no holossoma, parapsiquismo e desenvolvimento evolutivo.

**Motivação.** Sob a ótica da Conscienciologia, seguem listados 3 atributos primordiais norteadores do desenvolvimento evolutivo e motivadores dessa pesquisa, expostos em ordem alfabética:

1. **Comunicabilidade.** A postura de autovitimização comprometendo o laringochakra, a comunicação assertiva e a tarefa do esclarecimento.

2. **Intelectualidade.** A postura de autovitimização sustentadora dos patopenses e ruminações mentais, comprometendo a memória, as reflexões, associações de ideias, dificultando o estudo e a autopesquisa.

3. **Parapsiquismo.** A postura autovitimizadora dificultando a conexão com o amparo, a sustentabilidade energética, a percepção das sinaléticas energéticas parapsíquicas e os extrapolicionismos parapsíquicos.

**Metodologia.** A metodologia utilizada consistiu em anotações, reflexões, preceptoria, leitura de livros, artigos, verbetes da *Enciclopédia da Conscienciologia*, participação em cursos, tertúlias conscienciológicas, psicoterapia e a aplicação de 6 ações pessoais na condição de técnicas, detalhadas adiante no artigo.

**Estrutura.** O desenvolvimento do artigo está estruturado em 5 seções: 1. Contextualização; 2. Implicações da autovitimização no holossoma e no parapsiquismo; 3. Superação da autovitimização; 4. Efeitos das reciclagens intraconscienais a nível holossomático parapsíquico e evolutivo; 5. Vivências marcantes.

## I. CONTEXTUALIZAÇÃO

**Definologia.** A *autovitimização* é o ato ou efeito de a pessoa vitimizar-se, queixar-se ou depreciar-se conscientemente com rebaixamento da autoestima e do amor-próprio.

**Evidência.** A partir da necessidade de prestar maior assistência à sua família nuclear ficou mais evidente no comportamento da autora, o padrão autovitimizador em ser sempre a “coitadinha”, pois desde a infância vinha repetindo comportamento de queixas e cobranças por se sentir preterida pelos pais em relação ao tratamento dado por eles aos irmãos. Entendia que os pais não reconheciam seus esforços, competências, qualidades, enfim, os seus trafores.

**Despreparo.** A partir do momento em que foi necessário prestar assistência aos irmãos de modo regular, a autora começou a perceber despreparo e se deparou com 3 tipos de emoções, enumeradas em ordem alfabética:

1. **Culpa.** Culpa vem por interpretar que não podia sentir raiva e considerar que se não fizer a sua parte, a situação vivenciada por eles possa piorar e sair do controle.

2. **Medo.** Medo pelo fato de não saber confrontar quando necessário e pela dificuldade em lidar com contextos peculiares.

3. **Raiva.** Raiva por assumir responsabilidade de forma compulsória e por ter alertado os pais que eles precisavam mudar suas atitudes em relação aos filhos.

**Aceitação.** Assim, o seu comportamento nas interações pessoais foi pautado na grande necessidade de ser aceita. Entre outros comportamentos, se colocava na posição de vítima do mundo e da própria história familiar.

**Existências.** Segundo as pesquisas da Conscienciologia, entende-se que viemos de um passado conflituoso onde os papéis de vítima e algoz se revezam. A origem da autovitimização também pode estar relacionada a experiências vivenciadas em vidas pregressas.

**Passado.** Quando a consciência se empenha na assistência ao grupocarma familiar solucionando questões incômodas e mal-resolvidas da vida atual, limpa também os rastros energéticos das demais vidas.

**Autovitimização.** Considerando os períodos da adolescência e adultidade, eis 18 comportamentos identificados na pesquisa, correlacionados à autovitimização, listados em ordem alfabética:

01. **Carência afetiva.**
02. **Descontrole emocional.**
03. **Dificuldade de ouvir atentamente.**
04. **Ideias fixas.**
05. **Importância exagerada das dificuldades.**
06. **Indecisão, insegurança.**
07. **Intolerância às dificuldades alheias.**
08. **Loc externo de controle.**
09. **Mágoas e ressentimentos.**
10. **Pensamentos derrotistas.**
11. **Peso excessivo nas costas.**
12. **Postura fechada, timidez.**
13. **Queixas e lamúrias.**
14. **Raiva causando culpa.**
15. **Reclamações autodestrutivas.**
16. **Retaliação aos erros dos outros.**
17. **Valorização do incômodo pessoal.**
18. **Valorização do negativo e desagradável.**

**Obnubilação.** As emoções decorrentes do processo de autovitimização provocavam uma perda de lucidez e dificuldade de ver a realidade de maneira racional.

**Incoerência.** O comportamento irracional impede a atuação de forma coerente com o que a consciência já sabe ser correto, com a sua realidade, seus talentos e capacidades, levando a ações antievolutivas.

**Zona de conforto.** A consciência autovitimizadora geralmente se conforma com suas atitudes, o que pode gerar automimeses de comportamentos já obsoletos e falta de reciclagens.

## II. IMPLICAÇÕES DA AUTOVITIMIZAÇÃO NO HOLOSSOMA E NO PARAPSIQUISMO

**Definologia.** O *parapsiquismo* é a condição da consciência humana capaz de vivenciar parapercepções além dos sentidos do corpo físico (soma), incluindo as parapercepções energéticas da própria consciência, das projeções conscienciais e das consciexes.

**Tranquilidade.** As parapercepções energéticas têm sua base na soltura do corpo energético pessoal, na capacidade de atenção, percepção e na pacificação íntima.

**Atributo.** O parapsiquismo é considerado um dos principais atributos evolutivos. Estar bem-resolvido com nossas questões íntimas, ter domínio energético, lucidez, cosmoética e priorização evolutiva, facilitam seu domínio, tirar proveito desse atributo é obter inúmeros benefícios que irão catalisar o processo evolutivo.

**Autovitimização.** Colocar-se como vítima é anular os próprios esforços, minar as próprias forças, não usar os talentos e jogar contra si mesmo.

**Culpa.** O sentimento de culpa de forma exagerada está na origem de numerosas doenças psicológicas e somáticas, enfraquece as defesas do ego, torna a pessoa suscetível a manipulações, auto e heteroassédio e impede o prazer e a felicidade.

**Insegurança.** A autoconflituosidade decorrente da autovitimização causava na autora: timidez, dificuldade de ter voz ativa, defender seus pensamentos, ideias, direitos, expor sua opinião, se expressar, resultando em baixa autoestima e conseqüente bloqueio energético do laringochakra.

**Esgotamento energético.** A postura de reclamação minava as próprias energias. A carência afetiva e emocional decorrente da mágoa e ressentimentos funcionavam como um vampiro energético nas interações interpessoais.

**Intercâmbio.** A postura pessoal fechada, típica do autovitimizador, associada a pensamentos negativos pode influenciar as autopercepções e o fluxo de energias conscienciais prejudicando o intercâmbio com outras dimensões, interação com consciências extrafísicas, captação de informações e percepção de sinais e sensações.

**Suscetibilidade.** As ruminações pensênicas decorrentes de mágoas, raiva e ressentimentos pelas situações vivenciadas no dia a dia geravam vulnerabilidade, descontrole emocional, provocando evocações de consciências extrafísicas de padrão desequilibrado, dificultando a desassimilação das energias negativas, a percepção e instalação do estado vibracional.

**Afinidade.** A influência negativa entre consciências se dá pela sintonia patopensênica.

**Amparador.** As lamúrias e repercussões exacerbadas dos fatos negativos vivenciados por ela e pelas demais pessoas repercutiam no holopensene pessoal reduzindo a lucidez, dificultando a transmissão e interpretação de informações e *insights* com os amparadores.

**Subnível.** As sinaléticas energéticas parapsíquicas desenvolvidas ao longo de múltiplas existências, já mapeadas, poderiam ser usadas como informação e objetivo interassistencial, mas eram desperdiçadas pelo comportamento passivo e egoico que acabavam por reforçar o medo.

**Interações energéticas.** Toda consciência possui energia com um determinado padrão e interage com o universo exteriorizando, absorvendo, influenciando ou sendo influenciado pelas energias de outras consciências, ambientes e objetos. Quando essas energias não são homeostáticas, acabam influenciando de forma anticosmoética, os subumanos, pessoas e ambientes.

**Ectoplasta.** É a consciência que possui uma energia mais densa (ectoplasma), semimaterial, onde a energia geralmente é exteriorizada e absorvida em quantidades superiores às das demais consciências.

**Autocorrupção.** Quando a consciência ectoplasta é autovitimizadora, seus pensenes (pensamentos, sentimentos e energias) são depreciativos e anticosmoéticos, sendo assim, pode sofrer consequências físicas, energéticas e parapsíquicas sérias devido à força homeostática ou nosográfica das próprias energias.

**Vampirização.** Sendo o ectoplasta um aglutinador de consciências intrafísicas e extrafísicas devido à potência das suas energias, se ele não tiver atenção, percepção e domínio energético, poderá ser vampirizado constantemente pelas demais consciências.

**A CONSCIÊNCIA, AO RESSIGNIFICAR SENTIMENTOS RELACIONADOS A MÁGOAS E RESSENTIMENTOS, ACABA SE LIBERTANDO, RECICLA IMATURIDADES E ROMPE O CICLO EXISTENCIAL VÍTIMA-ALGOZ. ASSIM, SE DESFAZEM CONEXÕES ENERGÉTICAS DO ÓDIO.**

### III. SUPERAÇÃO DA AUTOVITIMIZAÇÃO

**Técnicas.** Eis, em ordem de aplicação, 6 técnicas utilizadas pela autora na superação da autovitimização, apresentadas em ordem cronológica de aplicação e na sequência a descrição de cada uma e os resultados iniciais obtidos:

1. *Técnica da assunção da responsabilidade.*
2. *Técnica do otimismo.*
3. *Técnica da empatia.*
4. *Técnica das 50 razões.*
5. *Técnica da visualização parapsíquica.*
6. *Técnica do Perdão<sup>1</sup>.*

#### *TÉCNICA DA ASSUNÇÃO DA RESPONSABILIDADE*

**Aplicação.** Ao vivenciar a adversidade, analisar os fatos e refletir sobre a nossa parcela de responsabilidade no contexto vivenciado, até mesmo em casos de omissão.

**Resultados obtidos.** Postura proativa, maior equilíbrio e força energética decorrente da mudança de padrão.

**Grupocarma.** As relações nas famílias nucleares funcionam como oportunidade evolutiva para limparmos o passado. Os papéis entre vítima e algoz se revezam ao longo do tempo. É necessário quebrar o ciclo.

**Planejamento.** No curso intermissivo (entre vidas) há uma programação existencial onde escolhemos a própria família com a intenção de reparar situações do passado. Viemos de um passado de muitas guerras e lutas.

#### *TÉCNICA DO OTIMISMO*

**Aplicação.** Consiste em ver o lado positivo dos contextos e das pessoas, estando elas diretamente envolvidas ou não nas situações vivenciadas.

**Resultados obtidos.** Substituição imediata do pensamento negativo pelo positivo e hígido, o que vem gerando bem-estar, melhor padrão energético; impede o auto e heteroassédio.

### *TÉCNICA DA EMPATIA*

**Aplicação.** Consiste em colocar o outro na tela mental, vivenciar a sua realidade, experiências pregressas, identificar e analisar as dificuldades em termos comportamentais e refletir sobre as possíveis causas, fazer a correlação com o comportamento dos seus pais e como esse comportamento foi passado para os filhos.

**Resultados obtidos.** Maior compreensão e entendimento do comportamento do outro.

**Reações.** É comum o pai criar o filho copiando o comportamento recebido ou indo para o extremo contrário. Se teve pai muito severo, ele pode ser severo com o filho ou ir para o oposto flexibilizando demais.

**Superproteção.** A superproteção dos pais gera filhos inseguros, com medo do novo, dificuldade de se relacionar e fazer novos amigos. Sendo assim, serão despreparados, com falta de compromisso e responsabilidade com a vida.

**Carência.** Alguns pais prendem os filhos na barra da saia para suprir suas carências afetivas não recebidas dos pais, impedindo-os de passar para a fase adulta.

### *TÉCNICA DAS 50 RAZÕES*

**Aplicação.** Listar 50 razões que derivam do comportamento autovitimizador, identificando as suas repercussões no descontrole emocional.

**Resultados obtidos.** Gerou maior consciência de como a autovitimização retroalimenta o descontrole emocional, prejudica e trava o processo evolutivo.

### *TÉCNICA DA VISUALIZAÇÃO PARAPSÍQUICA (OLIVEIRA, 2018, P. 21.610 A 21.615)*

**Aplicação.** A *técnica da visualização parapsíquica*, a qual foi proposta por Oliveira (2018, p. 21.610 a 21.615), consiste em visualizar um objeto, ambiente, situação ou pessoa na tela mental, exteriorizar energias em sua direção e ficar atento às percepções e refletir sobre a experiência. A técnica pode ser usada para vários objetivos, entre eles: limpar situações mal-resolvidas, dissolver mágoas, ressentimentos e conexões energéticas negativas, fazer reconciliações, gerar entendimento da realidade e dificuldades do outro. Essa técnica foi utilizada em conjunto com a técnica do perdão.

**Resultados obtidos.** Maior compreensão e reflexão da realidade dos avós e como seus traumas e dificuldades foram passados para os pais, o que ajudou a compreender grande parte das suas atitudes. Essa técnica vem ajudando a desfazer e limpar as conexões energéticas negativas, mitigar a raiva e ressentimentos, proporcionando maior pacificação íntima.

**Adendo.** As técnicas da *Visualização Parapsíquica e do Perdão* geralmente são aplicadas em conjunto, sendo a primeira a preparação para o autoenfrentamento e aplicação da segunda.

**Liberdade.** Ao perdoar, a consciência deixa de viver o passado e passa a caminhar para construir um novo futuro.

**Impedimento.** A dificuldade de perdoar ocorre quando se escolhe manter a condição de autovitimização e ficamos presos aos próprios sentimentos, como mágoa, raiva e ressentimentos.

### *TÉCNICA DO PERDÃO<sup>1</sup>*

**Entendimento.** O perdão é realizado para si e não para o outro, é um processo de libertação e desconexão energética de cunho patológico. Perdoar é livrar-se do fardo desnecessário que pode estar sendo carregado durante vidas, é ressignificar os fatos, ver o ofensor na condição de vítima, eliminar os efeitos da interpretação e compreender a motivação e a imaturidade do transgressor.

**Contrário.** *O que não é Perdão.* Perdoar não é esquecer o fato, nem concordar com o transgressor, reprimir a raiva ou sentimentos negativos, ser indiferente ao transgressor ou apagar mentalmente os fatos.

**Pesquisas.** Diversos estudos já demonstram que perdoar tem efeito de cura para várias doenças.

**Processo.** Perdoar requer muita vontade e dedicação. Geralmente é um exercício que leva tempo e pode ser repetido algumas vezes.

**Fases do Perdão.** O processo do perdão embasa-se em 7 etapas que podem ser vivenciadas de acordo com o fôlego da pessoa, listadas em ordem de prioridade:

1. **Reconhecer os próprios ressentimentos:** os sentimentos podem permanecer ocultos, serem demonstrados de modo inconsciente, descontados de maneira deslocada em outras pessoas ou serem expurgados pelo próprio corpo através de sintomas ou doenças. É necessário identificar e reconhecer a dose de ressentimento para sair da condição de vítima da própria dor.

2. **Reviver o momento do trauma:** entrar em contato com a própria dor e aceitá-la, avaliar os sentimentos envolvidos e observar as repercussões holossomáticas é fundamental para ressignificar os sentimentos.

3. **Procurar entender o transgressor:** ver no ato do transgressor um pedido de ajuda, pois o trauma gera um comportamento inadequado que geralmente é descontado nas pessoas do convívio familiar.

4. **Examinar o próprio comprometimento:** analisar o percentual de participação na questão nessa vida e refletir se pode ter relação com interprisões de outras existências. Nada acontece por acaso.

5. **Exercitar o processo do perdão:** essa fase é realizada em conjunto com a *técnica da visualização parapsíquica*. Colocar a situação vivenciada na tela mental e exteriorizar as melhores energias. Depois colocar o transgressor na tela mental e exteriorizar energias.

6. **Avaliar os resultados do processo de perdoar:** observar as sinaléticas energéticas parapsíquicas e as repercussões holossomáticas, examinar a relação com o transgressor, ponderar quanto a reconciliação e analisar o grau de bem-estar atingido.

7. **Partilhar as fases do perdão com alguém:** conversar sobre o fato e a prática com alguém vai ajudar a consolidar o processo do perdão.

**Aplicação.** Entender o conceito do perdão, seus benefícios e as implicações de não perdoar para a saúde holossomática e a nível evolutivo, fez com que a autora fosse aos poucos abdicando da mágoa e ressentimentos. A prática da empatia exercitada em conjunto com o perdão ajudou a entender as motivações das atitudes do outro e vêm facilitando o processo de desconexão energética.

**Resultados obtidos.** Começou a sair do papel de vítima da própria dor e enfatizar o seu protagonismo, eliminando os efeitos energéticos da interprisão, conseguindo ressignificar os fatos. A mudança de pensene (pensamento + sentimento + energia) fez com que fosse aos poucos deixando de enviar energias negativas para os demais, e isso iniciou um processo de blindagem energética.

**Dificuldade.** Não conseguir perdoar é não estar disposto a renunciar à imaturidade. Entender a realidade do outro vai ajudar a respeitar o seu nível evolutivo e compreender a real motivação do transgressor, o que não significa acatar ou concordar com o que foi feito.

#### **IV. EFEITOS DAS RECICLAGENS INTRACONSCIENCIAIS A NÍVEL HOLOSSOMÁTICO, PARAPSÍQUICO E EVOLUTIVO**

**Autocura.** O processo de evolução é pessoal e intransferível e depende da vontade da consciência de querer ser melhor, conhecer e enfrentar conflitos internos e mudar para um patamar mais saudável.

**Reciclagem.** Para desenvolver, aprender a lidar e dominar o parapsiquismo é necessário olhar para si, fazer o autoenfrentamento e a superação dos próprios traumas e imaturidades.

**Reestruturação pensênica.** As mudanças comportamentais derivadas das reciclagens intraconscienciais favorecem as neossinapses a partir da geração de neopensenes.

**Superação.** Quanto mais a consciência mergulha na intraconsciencialidade e supera as imaturidades, maior será o nível de percepções e autoconfiança parapsíquicas.

**Antivitimologia.** Pelo estudo teático da Antivitimologia, a consciência evolutivamente amadurecida e lúcida ao longo de sucessivas vidas tem ciência da autorresponsabilidade intransferível pelas condições pessoais atuais e futuras.

**Conduta cosmoética.** A anticorrupção e a ortopenalidade conseguem gerar um percentual de efeito de autoblindagem energética alto, dificultando o autoassédio e heteroassédio.

**Perdão.** O ato de perdoar traz mais prazer e bem-estar.

**Repercussões.** A autora teve uma experiência rica descrita no final do artigo que funcionou como um teatro extrafísico. Antes de receber um telefonema que causou uma situação conflituosa, ela conseguiu ter a percepção energética antecipada no seu cardiochakra, fato nunca vivenciado antes.

**Amparo.** Também houve maior percepção da presença do amparador nas interações pessoais. As reciclagens intraconscienciais aliadas ao maior nível de Cosmoética vem trazendo maior autoconfiança para que o amparador também possa confiar nela, resultando num ambiente mais otimizado para estabelecer maior conexão energética, qualificando a interassistência.

**Força presencial.** As autocomprovações geram maior potencialização energética e segurança pessoal.

**Sinaléticas.** As sinaléticas energéticas estão mais frequentes e já é possível ter melhor percepção do contexto nas interações.

## V. VIVÊNCIAS MARCANTES

**Resultados.** Um mês após iniciar a autopesquisa, escrita do artigo, fazer o autoenfrentamento e aprofundar na intraconsciencialidade, esta autora vivenciou uma projeção marcante onde foi possível ser bem-sucedida na argumentação, conseguindo influenciar um contexto onde havia um grupo de pessoas.

**Projeção.** A partir dessa projeção foi percebida uma mudança de comportamento ao lidar com a adversidade demonstrando maior nível de autoconfiança, lucidez e discernimento.

**Reconciliação.** Ela tem como hipótese que o processo de autossuperação e a mudança de atitude já possam estar influenciando consciências extrafísicas com as quais possui dívidas cármicas. Ao construir um novo futuro, tudo que foi consequência de vidas anteriores se apaga e assim, uma nova identidade é formada.

**Teática.** Dias após essa projeção, a autora teve uma experiência na qual em determinado diálogo de alguns minutos foi possível a aplicação de três técnicas descritas neste artigo: Técnica da Empatia, Técnica do Otimismo e Técnica da Assunção da Responsabilidade.

**Reversão.** O emprego das técnicas ajudou a conduzir a conversa de forma racional, quando rapidamente reverteu a autovitimização para postura proativa dando espaço a novas ideias; conseguiu se colocar no lugar do outro e entender que ninguém é obrigado a pensar e agir de modo semelhante e finalizou com uma reflexão para reparar a situação e como agir no futuro para gerar um novo contexto. No passado, provavelmente haveria predomínio do emocional, acabaria se fechando, *engolindo sapo*, dominada por patopensenes como mágoa e ressentimentos e consequente autoassédio.



**Retrocognição.** Havia dificuldade ao se deparar com um determinado parente, e foi ficando claro a existência de medo por trás, o qual era decorrente de cena que se repetia na mente, embora não se tenha registro de tê-la vivenciado. No início da escrita deste artigo, houve uma experiência que conduz à hipótese ter vivenciado uma retrocognição onde viu a mesma cena. Concluiu que a cena, apesar de ser dessa vida, tinha conexão com uma situação real de outra vida e da sua infância. Após esse fato, nunca mais viu a cena e houve a superação do medo do confronto.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

**Proatividade.** Embora a consciência tenha vivenciado fatos nessa vida e em outras pregressas que possam justificar a postura autovitimizadora, o mais inteligente a nível evolutivo, é reconhecer o travão, entender suas causas, formas de manifestação, identificar as repercussões na saúde física, emocional, pensamentos e conseqüentemente nas energias e atitudes e partir para o autoenfrentamento e autossuperação.

**Pesquisa.** A autora vem colhendo resultados práticos da pesquisa e percebendo alteração significativa no seu comportamento, holossoma, holopensene e desenvolvimento parapsíquico.

**Responsabilidade.** Fica mais fácil lidar com a adversidade quando assumimos a responsabilidade pelos compromissos evolutivos planejados, sem queixas e lamúrias.

**Autotransafetividade.** Ela pretende aprimorar cada vez mais a capacidade racional para que o corpo das ideias, do discernimento (mentalsoma) possa dominar o corpo das emoções (psicossoma).

**Passos.** Os objetivos futuros são: continuar estudando e pesquisando de forma a substituir completamente o comportamento autovitimizador pela responsabilidade evolutiva, escrever um verbete e posteriormente um curso.

## NOTAS

1. **Técnica do Perdão:** informações orais obtidas no curso *Efeito do Perdão* ministrado pelo professor Mário Oliveira, Na Associação Internacional de Parapsiquismo Interassistencial (ASSIPI), nos dias 08 e 09.02.2020 no Rio de Janeiro, RJ.

## BIBLIOGRAFIA ESPECÍFICA

1. **Oliveira, Mario;** *Técnica da Visualização Parapsíquica;* verbete; In: **Vieira, Waldo;** Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia;* apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; 27 Vols.; CLXXIV+23.004 p.; 1.112 citações; 11 cronologias; 33 *E-mails;* 206.055 enus.; 602 especialidades; 1 foto; glos. 4.580 termos (verbetes); 701 microbiografias; 274 tabs.; 702 verbetógrafos; 28 *websites;* 670 filmes; 13.896 refs.; 54 videografias; 1.087 webgrafias; 9ª Ed. Digital; rev. e aum.; Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica (ENCYCLOSSAPIENS); & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2018; ISBN 978-85-8477-120-2; páginas 21.610 a 21.615; disponível em: <<http://encyclossapiens.space/nona/ECDigital9.pdf>>; acesso em: 27.02.20.

## BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

01. **Balona, Malu;** *Autocura através da Reconciliação: Um Estudo Prático sobre a Afetividade;* apres. Daniel Muniz; pref. Cristina Arakaki; pref. 1ª edição Marina Thomaz; revisores Alexander Steiner *et al.*; 354 p.; 2 seções; 11 caps.; 18 *E-mails;* 1 entrevista; 56 enus.; 2 escalas; 3 esquemas; 125 expressões e ditos populares; 1 foto; 10 gráfs.; 6 ilus.; 1 microbiografia; 5 quadros sinópticos; 4 questionários; 2 tabs.; 17 técnicas; 5 teorias; 15 *websites;* glos. 86 termos; 25 infografias; 20 cenografias; 72 filmes; 324 refs.; 2 apênds.; alf.; 21 x 14 cm.; br.; 3ª Ed. rev. e aum.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2009; páginas 25; 28 e 29; 36 e 37; 255 a 257.

**Livramento, Rejane.** Efeitos no Holossoma e Parapsiquismo a partir da Reciclagem Intraconsciencial da Autovitimização. *Conscientia*, 25(1): 101-110, jan./mar., 2021

02. **Barros**, Marise; **Superação da Postura Autovitimizadora pela Assunção de Responsabilidades Evolutivas**; Artigo; *Homo Projector*; Revista; Semestral; *Anais do III Congresso Internacional de Autopesquisologia – IIPC – 15 a 18 de novembro de 2018*; Parte I; Vol. 5; N. 2; Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia; Foz do Iguaçu, PR; julho-Dezembro; 2018; páginas 25 a 39.

03. **Carvalho**, Juliana; **Autoestima: Uma Abordagem Consciencioterápica**; Artigo; *Conscientia*; Revista; Trimestral; *V Jornada de Saúde da Consciência e II Simpósio de Autoconsciencioterapia*; 5 a 7 de setembro de 2008; Vol. 12; N. 1; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR Janeiro-Marcço; 2008; páginas 18 a 31.

04. **Couto**, Cirleine; **Contrapontos do Parapsiquismo**; pref. Waldo Vieira; revisoras Helena Araújo; & Erotides Louly; 1 Vol.; 208 p.; 20 partes; 2 seções; 18 caps.; 19 E-mails; 107 enus.; glos. 301 termos; 20 questionários; 3 siglas; a 1 tab.; 17 websites; epíl.; 45 refs.; 2 anexos; alf.; 21 x 14 cm; br.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2010; páginas 11 e 18; 23 e 24; 28 e 29; 31 e 36.

05. **Daou**, Dulce; **Autoconsciência e Multidimensionalidade**; pref. Tânia Guimarães; revisores Ana Flávia Magalhães Pinto; et al.; 282 p.; 33 caps.; biografias; citações; endereços; estatísticas; 92 enus.; microbiografias; siglas; tabs.; 18 websites; glos. 171 termos; 174 refs.; alf.; ono.; 21 x 14 cm; br.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; Brasil; 2005; páginas 28 a 29; 35 a 36; 39 a 43.

06. **Leite**, Hernande; **Ectoplasma**; verbete; In: **Vieira**, Waldo; Org.; **Enciclopédia da Conscienciologia**; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; 27 Vols.; CLXXIV+23.004 p.; 1.112 citações; 11 cronologias; 33 E-mails; 206.055 enus.; 602 especialidades; 1 foto; glos. 4.580 termos (verbetes); 701 microbiografias; 274 tabs.; 702 verbetógrafos; 28 websites; 670 filmes; 13.896 refs.; 54 videografias; 1.087 webgrafias; 9ª Ed. Digital; rev. e aum.; Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica (ENCYCLOSSAPIENS); & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2018; ISBN 978-85-8477-120-2; páginas 9.144 a 9.150; disponível em: <<http://encyclossapiensspace/nona/ECDigital9.pdf>>; acesso em: 27.02.20.

07. **Lopes**, Adriana; **Antivitimização**; verbete; In: **Vieira**, Waldo; Org.; **Enciclopédia da Conscienciologia**; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; 27 Vols.; CLXXIV+23.004 p.; 1.112 citações; 11 cronologias; 33 E-mails; 206.055 enus.; 602 especialidades; 1 foto; glos. 4.580 termos (verbetes); 701 microbiografias; 274 tabs.; 702 verbetógrafos; 28 websites; 670 filmes; 13.896 refs.; 54 videografias; 1.087 webgrafias; 9ª Ed. Digital; rev. e aum.; Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica (ENCYCLOSSAPIENS); & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2018; ISBN 978-85-8477-120-2; páginas 1.359 a 1.363; disponível em: <<http://encyclossapiens.space/nona/ECDigital9.pdf>>; acesso em: 27.02.20.

08. **Nascimento**, Alessandra; **Autopesquisa do Perfil Autoimperdoador Permanente**; Artigo; *Homo Projector*; Revista; Semestral; Vol. 5; N. 2; *Anais do III Congresso Internacional de Autopesquisologia – IIPC – 15 a 18 de novembro de 2018*; Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia; Foz do Iguaçu, PR; Julho-Dezembro; 2018; páginas 54 a 63.

09. **Neves**, Regina; **Autossuperação da Timidez: Abordagem Conscienciológica**; Artigo; *Conscientia*; Revista; Trimestral; *Anais do I Congresso Internacional de Autopesquisologia (IIPC)*; 13 a 15 de novembro de 2010; Vol. 14; N. 1; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Janeiro-Março; 2010; páginas 47 a 56.

10. **Schneid**, Patricia; **Reclamação**; verbete; In: **Vieira**, Waldo; Org.; **Enciclopédia da Conscienciologia**; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; 27 Vols.; CLXXIV+23.004 p.; 1.112 citações; 11 cronologias; 33 E-mails; 206.055 enus.; 602 especialidades; 1 foto; glos. 4.580 termos (verbetes); 701 microbiografias; 274 tabs.; 702 verbetógrafos; 28 websites; 670 filmes; 13.896 refs.; 54 videografias; 1.087 webgrafias; 9ª Ed. Digital; rev. e aum.; Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica (ENCYCLOSSAPIENS); & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2018; ISBN 978-85-8477-120-2; páginas 19.132 a 19.137; disponível em: <<http://encyclossapiens.space/nona/ECDigital9.pdf>>; acesso em: 27.02.20.

11. **Vieira**, Waldo; **Autocorrupção**; verbete; In: **Vieira**, Waldo; Org.; **Enciclopédia da Conscienciologia**; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; 27 Vols.; CLXXIV+23.004 p.; 1.112 citações; 11 cronologias; 33 E-mails; 206.055 enus.; 602 especialidades; 1 foto; glos. 4.580 termos (verbetes); 701 microbiografias; 274 tabs.; 702 verbetógrafos; 28 websites; 670 filmes; 13.896 refs.; 54 videografias; 1.087 webgrafias; 9ª Ed. Digital; rev. e aum.; Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica (ENCYCLOSSAPIENS); & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2018; ISBN 978-85-8477-120-2; páginas 2.812 a 2.819; disponível em: <<http://encyclossapiens.space/nona/ECDigital9.pdf>>; acesso em: 27.02.20.

12. **Idem**; **Homo sapiens reurbanisatus**; 1.584 p.; 479 caps.; 40 ilus.; 25 tabs.; 597 enus.; glos. 241 termos; 413 estrangeirismos; 7.653 refs.; 102 filmes; 139 abrevs.; geo.; ono.; alf.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia; Foz do Iguaçu, PR; 2003; páginas 263; 403 e 404.