

Crescendo Inteligência Emocional–Inteligência Mentalsomática–Inteligência Evolutiva: Estratégia de Investimento Contínuo na Autoevolução

Emotional Intelligence–Mentalsomatic Intelligence–Evolutionary Intelligence

Crescendo: Continuous Investment Strategy in Self-Evolution

Creciendo Inteligencia Emocional–Inteligencia Mentalsomática–Inteligencia

Evolutiva: Estrategia de Inversión Continua en la Autoevolución

Clara Emilie Boeckmann Vieira*

* Engenheira de Pesca. Servidora Pública. Mestre em Oceanografia e Estudante de Psicologia. Voluntária da Pré-IC *Paraecologia e Responsabilidade Planetária* (PARAECOLOGICUS).

Clara_emilie@yahoo.com.br

Palavras-chave

Autoconsciencioterapia
Autorreciclagem
Desenvolvimento pessoal
Priorização
Propósito de vida

Keywords

Life purpose
Personal development
Prioritization
Self-conscientiotherapy
Self-recycling

Palabras-clave

Autoconsciencioterapia
Autorreciclaje
Desenvolvimiento personal
Priorización
Propósito de vida

Artigo recebido em: 04.03.2020.

Aprovado para publicação em: 20.12.2023.

Resumo:

A motivação para escrever este artigo é oriunda da experiência docente em cursos conscienciológicos e de desenvolvimento pessoal na Socin, nos quais a autora tem observado a frequente descontinuidade de ações autoevolutivas. O objetivo principal é incentivar a continuidade nos autoinvestimentos aos interessados na teática reciclogênica. A metodologia partiu das vivências, registros, autopesquisas e estudos da inteligência emocional e de temas da Conscienciolgia. Apresentam-se conceitos, e indicam-se benefícios e facilitadores para o *crescendo inteligência emocional–inteligência mentalsomática–inteligência evolutiva*. A autora infere que há diferentes razões para a apatia evolutiva. Arrisca apontar a convicção realista da multidimensionalidade e da serialidade existencial, fatores motivadores ao processo autoevolutivo de cada consciência, com continuidade de autoinvestimento na direção do serenismo. Conclui-se que a inteligência emocional é ao mesmo tempo essencial e insuficiente para o processo evolutivo das consciências. O desenvolvimento do *trinômio vontade-discernimento-Cosmoética* é visto como chave para o *crescendo* apresentado.

Abstract:

The motivation for writing this article comes from the experience of teaching conscientiology courses as well as personal development courses in Socin, where the author has observed the frequent discontinuity of self-evolutionary actions. The main objective is to encourage continuity in self-investment for those interested in recyclingenic theorice. The methodology was based on experiences, records, self-research and studies of emotional intelligence and topics from Conscientiology. Concepts are presented, and benefits and facilitators for achieving the *emotional intelligence–mentalsomatic intelligence–evolutionary intelligence crescendo* are indicated. The author infers that there are different reasons for evolutionary apathy. She ventures to point out the realistic conviction of multidimensionality and existential seriality as motivating factors for the self-evolutionary process of each consciousness, with continuous self-investment towards serenism. The conclusion is that emotional intelligence is both essential and insufficient for the evolutionary process of consciousnesses. The development of the *will-discernment-Cosmoethics trinomial* is seen as key to achieving the presented *crescendo*.

Resumen:

La motivación para escribir este artículo es oriunda de la experiencia docente en cursos conscienciológicos y de desarrollo personal en la Socin, en los cuales la autora ha observado la frecuente discontinuidad de acciones autoevolutivas. El objetivo prin-

principal es incentivar la continuidad con las autoinversiones a los interesados en la teática reciclajénica. La metodología inició de las vivencias, registros, autoinvestigaciones y estudios de la inteligencia emocional y de temas de la Conscienciología. Se presentan conceptos, e se indican beneficios y facilitadores para el *creciendo inteligencia emocional–inteligencia mentalsomática–inteligencia evolutiva*. La autora infiere que hay diferentes motivos para el desarrollo de la apatía evolutiva. Se arriesga a apuntar la convicción realista de la multidimensionalidad y de la serialidad existencial, factores motivadores al proceso autoevolutivo de cada conciencia, con continuidad de autoinversión en la dirección al serenismo. Se concluye que la inteligencia emocional es al mismo tiempo esencial e insuficiente para el proceso evolutivo de las conciencias. El desarrollo del *trinomio voluntad-discernimiento-Cosmoética* es visto como la llave para el creciendo presentado.

INTRODUÇÃO

Contexto. A autora investiu em formações técnicas, pesquisas científicas multidisciplinares na ciência convencional e em autopesquisa. Especializou-se no tema inteligência emocional e atuou na docência e escrita do tema, com cursos presenciais e a distância (EAD), artigos, vídeos, *blogs* e publicação de livros. Fez investimentos autoconsciencioterápicos, docência e gescons conscienciológicas, voluntariando em *Instituições Conscienciocêntricas* (ICs), entre outros investimentos evolutivos e interassistenciais.

Motivações. A motivação para o tema originou-se da observação da importância do desenvolvimento dos atributos da inteligência emocional, ao mesmo tempo em que se percebe o quanto essa inteligência é insuficiente e limitada perante a multidimensionalidade, a Cosmoética e demais aspectos da *inteligência evolutiva* (IE).

Contraponto. Contudo, torna-se evidente a importância do desenvolvimento dos atributos da inteligência emocional como requisitos básicos para o efetivo crescendo na direção da inteligência evolutiva, perpassando a inteligência mentalsomática.

Descontinuidade. A pesquisa e a escrita deste artigo também foram motivadas pela percepção da descontinuidade nos autoinvestimentos por parte dos alunos após os eventos, apesar do engajamento e das excelentes avaliações do curso, feitas por eles. Essa descontinuidade foi percebida tanto nos cursos da Sociedade Intrafísica (Socin), quanto naqueles das *Instituições Conscienciocêntricas*.

Questionologia. Cabe, assim, perguntar: se há compreensão do valor dos autoinvestimentos, qual a razão de não darem continuidades a seus processos evolutivos?

Objetivo. Diante dessas considerações, este artigo visa propiciar ampliação da reflexão e reforço da importância do investimento contínuo no *crescendo inteligência emocional–inteligência mentalsomática–inteligência evolutiva*, sem menosprezar o cumprimento de requisitos básicos, mínimos, no processo de auto-desenvolvimento.

Autopesquisa. O texto demonstra a inexorabilidade de continuidade autopesquisística para a manutenção e desenvolvimento dessas inteligências, favorecendo a autoevolução integral e multidimensional, bem como uma existência mais equilibrada e gratificante.

Terapeuticologia. Ao final do artigo são sugeridas indicações práticas, benefícios e facilitadores, para a pessoa interessada na autoevolução, a partir da experiência desta autora em 14 anos (Ano-base: 2020) de dedicação às especialidades da Conscienciologia e da Psicologia.

Verpon. O *crescendo inteligência emocional–inteligência mentalsomática–inteligência evolutiva* foi citado pelo médico, pesquisador e proponente da Ciência Conscienciologia, Waldo Vieira (1932–2015), no ver-

bete *Crescendo Evolutivo* (Vieira, 2018, p. 7.635 a 7.639). O presente artigo apresenta perspectiva pessoal e específica desta autora, sem pretender esgotar o tema.

Metodologia. Os métodos empregados partem da autoexperimentação, análises e reflexões da pesquisadora, com relação a conceitos, casuísticas pessoais, vivências de alunos e pesquisas, com relação aos temas abordados.

Estrutura. O artigo está estruturado em 3 seções, dispostas a seguir:

1. **Conceituação.** Definições de conceitos relacionados ao *crescendo* em tela.
2. **Análises de Casuísticas.** Vivências, fatos, hipóteses de limitadores do *crescendo* das inteligências e temas estratégicos a exemplo da *programação existencial* (proéxis), sentido de vida e bases da Conscienciologia.
3. **Crescendo Evolutivo.** Nesta parte, apresentam-se os norteadores para o investimento pessoal no *crescendo* apresentado, o *Manual Pessoal de Prioridades* (MPP) como estratégia de completismo existencial, recursos, técnicas e outras sugestões para a autoevolução.

I. CONCEITUAÇÃO

Emocional. Goleman (1995, p. 100 a 103; p. 300 a 301), ao longo de sua obra, enfatiza 5 atributos de inteligência emocional: autoconsciência/autoconhecimento, autodomínio, automotivação, empatia e relacionamentos saudáveis. Neste artigo, a autora define a inteligência emocional como sendo a capacidade de a consciência, intra ou extrafísica, desenvolver pensenes, comportamentos, ações e reações conscientes, sadias e equilibradas, fazendo prevalecer a razão sobre as emoções, a partir da aplicação de trafores estratégicos, constituindo base mínima para a *inteligência evolutiva*.

Emoções. A manifestação de emoções é reativa, fisiológica. É importante desdramatizar, ou seja, evitar cobranças excessivas com autoculpa anticosmoética. Sentir emoções, percebê-las sem dramatizar, nominá-las e aceitá-las. Até os Serenões ainda têm emoções, é compreensível o pré-serenão também as ter.

Chave. O que cabe no processo de inteligência emocional é saber desenvolver o gerenciamento das emoções, acolhendo-as, aceitando-as e desenvolvendo a análise racional, sem mecanismos de defesa do ego, exercitando o discernimento. A partir destas providências, advém a autocompreensão, identificam-se os sentimentos, sendo então possível desenvolver aprendizagens e reciclagens.

Afetividade. Um dos principais componentes da inteligência emocional relaciona-se à afetividade. A vivência da afetividade sadia, o autodiscernimento afetivo, a resolução de carências afetivas e a promoção da autossustentação afetiva são cruciais para o equilíbrio emocional.

Desequilíbrio. A afetividade mal resolvida, muitas vezes despercebida, é causa primária, fulcro, de diversas patologias, tais quais: baixa autoestima, inseguranças, depressão, ansiedade, entre outros, podendo levar à *síndrome da ectopia afetiva*, descrita por Vieira (2007, p. 35).

Paradigma. Além da relação com a afetividade e demais abordagens trazidas da Psicologia, vale lembrar que a Conscienciologia não se restringe apenas à dimensão intrafísica em que vive a conscin no Planeta Terra. O Paradigma Consciencial tem como bases a multidimensionalidade, a serialidade existencial, o holosoma, as bioenergias e a autopesquisa, entre outras premissas essenciais, relevantes aos temas aqui discutidos.

Mentalsomática. Inteligência mentalsomática é a capacidade de a consciência empregar atributos do mentalsoma, otimizando e dinamizando a autoevolução e a interassistência em direção à inteligência evolutiva. O mentalsoma é o paracorpo do autodiscernimento.

Atributos. “Pela mentalsomática eis, dentre outros, 8 atributos conscienciais que sustentam a condição e o desenvolvimento do continuísmo consciencial: lucidez, elaboração do pensamento, atenção, concentração, associação de ideias, memória cerebral, holomemória e submemória organísmica” (Vieira, 1997, p. 71).

Prioridade. “O mais inteligente para a consciência humana é investir pesado (cultura, intelectualidade) nos atributos do corpo mental (mentalsoma)” (Vieira, 2010, p. 53). Tal corpo é essencial à inteligência evolutiva.

Cerebralidade. “Perante a Mentalsomatologia, os atributos derivados do mentalsoma potencializam a capacidade para o entendimento, apreensão e compreensão das informações, e favorecem a autolucidez consciencial” (Machado, 2014, p. 68). Dessa forma, torna-se fundamental o desenvolvimento do *Dicionário Cerebral Analógico*.

Dicionário. Segundo Vieira (2018, p. 8.612), o *Dicionário Cerebral Analógico* coloca sob a ótica do Mentalsoma, por exemplo, 10 atributos mentaissomáticos capazes de potencializar o dicionário cerebral: associação, atenção, autoconcentração, autodiscernimento, autojuízo, autoparapsiquismo, imaginação, intelectção, memorização, raciocínio. O autor também define a inteligência evolutiva de maneira completa:

A inteligência evolutiva (IE) é a capacidade de apreender, aprender ou compreender e adaptar-se à vida humana, com bases na aplicação e expansão teática, autoconsciente, do mecanismo da evolução consciencial, pessoal, já assimilado, incluindo a Cosmoeticologia, a Serioxologia e a Proexologia, definindo o autodiscernimento da consciência quanto à evolução consciencial racional, inclusive autevolução lúcida, na dinamização do próprio desempenho autopensênico e cosmoético (Vieira, 2018, p. 12.828).

Crescendo. O *crescendo inteligência emocional–inteligência mentalsomática–inteligência evolutiva* constitui salto significativo de patamar evolutivo, envolvendo reperspectivação da autoevolução pela consciência multimilênar e multidimensional, inicialmente interessada no desenvolvimento pessoal de atributos convencionais da Socin, importantes, porém limitados à condição da vida humana intrafísica, em direção à condição mais avançada da inteligência evolutiva.

Conscienciologia. A vivência teática do Paradigma Consciencial vai muito além, envolve muitas outras variáveis fundamentais à evolução da consciência. Enquanto a teoria da inteligência emocional se restringe ao intrafísico, a inteligência evolutiva abrange a multidimensionalidade, multisseriabilidade e tudo o mais que trazem as especialidades neoparadigmáticas.

Autoevolução. Neste caminho autoevolutivo, a consciência empreende o desenvolvimento de atributos mentaissomáticos e outros da inteligência evolutiva, visando à evolução pessoal lúcida proexológica, holomaturológica, interassistencial e cosmoética, rumo ao serenismo.

Paradoxo. Diante do exposto, é possível perceber que a inteligência emocional, tão reconhecida e promovida na Socin, é ao mesmo tempo essencial e insuficiente à evolução da consciência, marcadamente considerando as premissas do Paradigma Consciencial.

II. ANÁLISES DE CASUÍSTICAS

Autobiografia. Desde a adolescência, esta autora se interessou em conteúdos relacionados ao autodesenvolvimento e à interassistência. Apesar de forte formação católica, foi buscadora borboleta, conheceu diferentes religiões, filosofias e propostas, algumas, típicas do modismo da “Era New Age”, até dedicar mais

tempo aos estudos espíritas. Começou, também, a voluntariar em diferentes instituições desde os 14 anos de idade.

Neoparadigma. Em 2006, conheceu a Conscienciologia e a partir de então prioriza essa neociência. Voluntária da Conscienciologia desde 2008, docente desde 2010 e Tenepessista desde 2012, hoje tem como prioridades as gescons interassistenciais, o voluntariado conscienciológico e, também, a condição de voluntária fundadora do Instituto Educacional para a Vida Sustentável (EDUCAVIDA), com ações sociais.

Inteligência Emocional. Em 2011, recebeu convite da escola do Governo de Pernambuco para ministrar cursos sobre inteligência emocional. A partir de então, ministra cursos presenciais e, desde 2017, também a distância, de própria autoria. Esta autora publicou, em 2016, o livro *103 Pílulas de Inteligência Emocional*.

Efetividade. Apesar de já ter capacitado milhares de servidores públicos, cujos *feedbacks* são, em maioria, significativamente positivos, esta autora tem constatado a falta de continuidade dos autoinvestimentos após os cursos. Apesar das dezenas de artigos, *e-Books*, *links* na *Internet*, indicações de vídeos e filmes e dos canais nas redes sociais criados e mantidos por esta autora, poucos são os que continuam os estudos e experimentos sugeridos.

Sondagens. Observa-se, como hipótese, que a força da robotização existencial (*robéxis*) se sobrepõe aos achados e reflexões vivenciados durante o curso. Essa inferência decorre dos eventuais reencontros com ex-alunos e de questionar quanto à continuidade dos investimentos autopesquisísticos. Com frequência, eles alegam excesso de ocupações, geralmente no trabalho ou da família.

Hipóteses. Algumas hipóteses explicativas para este arrefecimento da motivação na autoevolução foram elaboradas a partir de pesquisas, debates com outros pesquisadores e experiências desta autora. Entende-se que cada consciência é única e as especificidades vivenciadas oferecem uma variedade de causas de desmotivações que podem ser levantadas. Eis, a seguir, em ordem alfabética, 4 hipóteses sobre as causas da descontinuidade das ações autoevolutivas mais observadas:

1. **Propósito.** A falta de continuidade no autodesenvolvimento pode estar relacionada à inexistência de propósito de vida, de sentido para a existência. Isso explicaria, ao menos em parte, a necessidade religiosa de quantidade significativa de pessoas, por exemplo, achando que deve sofrer nesta vida para “garantir um lugar no céu”.

Dogmas. Infelizmente, muitas propostas religiosas apresentam condições restritas para que a consciência garanta a própria “felicidade”, em razão de dogmas, e até mesmo de imposições antievolutivas a seus seguidores. Frequentemente, são propostas dificultadoras da evolução e da liberdade da consciência, a exemplo de proibições de leituras e do uso de TV, supostamente pecaminosos. Sendo um tema muito complexo, sugere-se a leitura do livro *Onde a Religião Termina?* (Luz, 2011) para expansão das ideias.

Prazer. Na prática, várias pessoas levam uma vida sem ver sentido, sem um propósito para embasar suas escolhas e prioridades, e muitas vezes sem terem ao menos uma noção de autoconhecimento. É comum confundir “*vida boa*” com “*boa vida*” e pensar que momentos fugazes de prazer justificam a existência.

2. **Refratariedade.** Outra hipótese é a existência das crenças limitantes, que são convicções íntimas distorcidas, falsas ou limitadoras, consolidadas ao longo de toda a formação da consciência, tanto nesta quanto em existências passadas, gerando fechadismo, inflexibilidade e dificuldades de reciclagens.

3. **Robéxis.** A robotização existencial com predominância de valores ditados pela Socin, o corre-corre cotidiano, o consumismo e o individualismo limitam o entendimento da realidade multidimensional, restringindo a consciência a uma vida eletrônica. O sentimento de vazio existencial pode aumentar, principalmen-

te se a pessoa for excessivamente egocêntrica e não estiver com a vida alinhada ao que se predispôs a realizar na atual existência intrafísica.

4. **Vitimização.** A manutenção do processo de autovitimização para ganhos secundários, por exemplo, não necessitar se empenhar. Acusa-se o mundo (*locus externo*) de ser culpado das dificuldades, limitações e sofrimentos pessoais. A imagem de “coitadinha(o)” também é usada para obtenção de energias e benefícios de outras pessoas.

Compensação. Na oportunidade, importa mencionar a observação de outra pesquisadora (Marisa Bischoff, em conversa pessoal no ano de 2019), concernente a determinadas realidades nacionais – problemas sociais, financeiros, trabalho, moradia inadequada, baixa qualidade de vida, violência e outros –, que podem contribuir para a descontinuidade das ações autoevolutivas. Para ela, essas realidades levariam à busca pela compensação fácil e pelo relaxamento, durante o escasso tempo livre das pessoas.

Evolução. É importante que a consciência esteja evoluindo. Por hipótese, até mesmo uma pessoa na religião pode ter uma vida plena se ela está avançando relativamente a uma retrovida, na qual foi, por exemplo, assassina em série.

Realidade. Se cada um pudesse perceber o fato de a consciência estar em processo de evolução através de várias existências, e de que esta vida é mais uma oportunidade de reciclagens, reencontros evolutivos, reconciliações e interassistências, entre outras possibilidades, provavelmente haveria repriorização de escolhas e atitudes. Consequentemente, aumentariam as chances de uma vida com sentido.

Cobaia. Esta autora observou que teve casuística pessoal transitada através das 4 hipóteses apresentadas, em diferentes intensidades, ao longo das fases da vida. Marcadamente durante a fase preparatória, antes dos 36 anos de idade e de conhecer a Conscienciologia.

Sentido. Para as conscins, de modo geral, incluindo aquelas materialistas integrantes da Socin, ter a percepção de um sentido de vida pessoal, da importância do autodesenvolvimento e de valores mais éticos e interassistenciais, são suficientes para a continuidade nos investimentos evolutivos conscienciais. A Logoterapia (Frankl, 2014, p. 121 a 151) demonstrou o valor de um sentido nas mais amplas possibilidades personalíssimas e circunstanciais para curas psíquicas e equilíbrio na vida.

Paradigma. Para aqueles com o entendimento e priorização do completismo existencial, ou seja, o cumprimento do que veio fazer nesta vida, há motivação para a vivência das bases do Paradigma Consciencial, com destaque para a autopesquisa, bioenergias, Cosmoética, holossoma, multidimensionalidade e multi-existencialidade.

Reciclagens. A assunção e posicionamento pessoal perante a multidimensionalidade consciencial constituiu guinada evolutiva, com promoção de reciclagens existenciais e intraconscienciais para esta autora.

Intermissivo. Marcadamente aos intermissivistas, consciências que participaram do *Curso Intermissivo* (CI) para se prepararem melhor antes desta existência, entende-se o conceito de programação existencial (proéxis) como vinculado ao processo autoevolutivo e interassistencial.

III. CRESCENDO EVOLUTIVO

Investimentos. Considerando a fatuística apresentada, deduz-se a importância da continuidade da postura autoevolutiva por meio da autopesquisa e do desenvolvimento de propósito que traga significado para as escolhas e priorizações na vida pessoal. E ampliando a realidade da consciência diante do Paradigma Consci-

encial, investimentos na inteligência mentalsomática e na inteligência evolutiva se apresentam como necessárias à manutenção do processo evolutivo pessoal contínuo, rumo ao completismo existencial.

Norteadores. Podem-se destacar 18 norteadores para a vivência do *crescendo inteligência emocional–inteligência mentalsomática–inteligência evolutiva* direcionado às escolhas e/ou condutas da conscin interessada, entre outras opções referentes a estas inteligências, elencados a seguir em ordem alfabética:

01. **Anticonflitividade.**
02. **Autoconhecimento.**
03. **Autodiscernimento.**
04. **Autoevolução.**
05. **Autogestão.**
06. **Auto-organização.**
07. **Completismo.**
08. **Comunicabilidade.**
09. **Cosmoética.**
10. **Disciplina.**
11. **Holomaturidade.**
12. **Intelectualidade.**
13. **Interassistencialidade.**
14. **Pacificação.**
15. **Parapsiquismo.**
16. **Priorização.**
17. **Saúde holossomática.**
18. **Vontade.**

Priorização. O *Manual Pessoal de Prioridades* (MPP) configura-se como instrumento útil, uma vez que viabiliza e consolida a autoinstrumentalização técnica essencial à conscin interessada na aceleração e qualificação das conquistas evolutivas pró-completismo (Vieira, 2018, p. 14.398 a 14.405). Para a autora, a dedicação à priorização e à auto-organização foram cruciais às reciclagens vivenciadas.

Etapas. O MPP apresenta 5 etapas elementares, ao mesmo tempo, resultantes e construtoras do desenvolvimento do *crescendo*, expostas a seguir em ordem alfabética (Vieira, 2018, p. 14.404):

1. **Autopesquisa:** a dissecação holopensênica pessoal; a autoconscienciometria; o autoinventariograma; a autobiografia técnica; os papéis existenciais pessoais; a identificação das reciclagens necessárias; a autoconsciencioterapia.

2. **Autoproéxis:** a identificação das diretrizes da programação existencial; a fórmula da retribuição pessoal identificando o *gap* entre o que já recebeu e o que pode retribuir nesta existência; as cláusulas pétreas desta vida; o monitoramento da existência através do proexograma.

3. **Definições:** a elaboração da tabela necessidades-prioridades-metas; o uso da escala e do ranque de prioridades evolutivas; a evitação do autodesperdício.

4. **Planejamento:** o ordenamento e detalhamento de cada meta; as ações, métodos (como) e prazos (quando) para cada meta; o planejamento milimétrico; o uso de listagens e planilhas técnicas para gerenciar a vida.

5. **Viabilização:** a definição das rotinas úteis; as ferramentas para acompanhamento e concretização das metas, resultados e melhorias; as agendas de acompanhamento evolutivo; o balanço existencial periódico.

Recursos. Considerando as etapas apresentadas, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 15 possibilidades de investimentos facilitadores da ampliação do *crescendo evolutivo* aqui abordado:

01. **Agenda:** a definição de rotinas úteis. A disciplina para regularidade de atividades essenciais à saúde holossomática.

02. **Aplicativos e ferramentas tecnológicas:** disponíveis para celulares e computadores.

03. **Autodidatismo:** a capacidade de aprender por si mesmo, utilizando o vasto universo de informações disponíveis em livros e na *Internet*.

04. **Código Pessoal de Cosmoética:** a elaboração de cláusulas de conduta pessoais, condizentes com valores e prioridades evolutivas.

05. **Convivialidade sadia:** os encontros com familiares, amigos e colegas para interação, momentos de descontração e troca de ideias.

06. **Cursos:** a participação em cursos evolutivos presenciais e *online*.

07. **Escrita:** a rotina de registros de *insights* e acontecimentos relevantes. A escolha de temas para elaboração de artigos, verbetes e livros. As gescons são valiosos instrumentos de autopesquisa e interassistência.

08. **Estado Vibracional:** a prática diária de EVs para o domínio das energias.

09. **Laboratórios conscienciológicos:** a experimentação técnica e usufruto dos ambientes otimizados disponíveis nos *campi* de Conscienciologia.

10. **Lazer:** as pausas e os momentos de lazer e relaxamento. A importância das férias para a recuperação das energias.

11. **Leituras:** a dedicação regular e contínua às leituras úteis.

12. **Preceptorias e consciencioterapia:** o agendamento nas *Instituições Conscienciocêntricas* com especialistas e suporte de equipes intra e extrafísicas gabaritadas. A psicoterapia como apoio eventual, quando necessária. Gargalos evolutivos e pontos cegos intrapsíquicos podem requerer ajuda externa.

13. **Tenepes:** a prática de 50 minutos de interassistência diária da tarefa energética pessoal com o amparador de função.

14. **Tertúlias:** a participação ou escuta das tertúlias diárias, *online* ou gravadas, para expansão da cognição e reflexão, a partir das perspectivas de outros pesquisadores.

15. **Voluntariado:** a dedicação semanal à interassistência em grupo. As oportunidades evolutivas vivenciadas a partir do voluntariado.

Técnicas. A seguir, são apresentadas 11 técnicas, listadas em ordem lógica de experimentação, entre centenas de outras, passíveis de serem empregadas para a facilitação do *crescendo inteligência emocional–inteligência mentalsomática–inteligência evolutiva*:

01. **Lista de traços:** identificação de traços-fardo, traços-força e traços faltantes.

02. **Lista de valores:** identificação de valores pessoais, bases das escolhas e prioridades.

03. **Autobiografia:** listar os principais acontecimentos desde a época da ressoma.

04. **Balanço existencial:** analisar tudo que recebeu, o que retribuiu, as pendências e omissões. Sugestão: *Curso Balanço Existencial*, da Associação Internacional da Programação Existencial (APEX), que ocorre anualmente no carnaval, em Foz do Iguaçu, no Paraná.

05. **Lista de necessidades:** listar por tipo: necessidades intrapessoais, interpessoais, materiais e universais.

06. **Lista e ordenação de prioridades:** depois de identificar as prioridades pessoais, ordená-las e elaborar metas, ações e agenda para compor o MPP.

07. **Definição de propósito e diretrizes existenciais:** a partir de investimentos em cursos, leituras, laboratórios e preceptorias.

08. **Exercícios de Atenção Plena:** pode-se usar áudios existentes na *Internet* e aplicativos (exemplo: *Headspace*).

09. **Definição de metas:** definir quais objetivos para cada área da vida pretende realizar nesta existência, em curto, médio e longo prazos, configurando o projeto de vida, um planejamento técnico. A definição de cada meta precisa incluir objetivo, custo e prazo.

10. **Definição do plano de ação:** fazer o detalhamento de cada meta, listando as ações/atividades necessárias para o alcance e, para cada ação, o detalhamento de como vai fazê-la e o respectivo prazo.

11. **Sínteses:** utilização de resumos, sínteses de artigos, verbetes e livros para fundamentar as proposições feitas e fixar as aprendizagens.

Teática. Não adianta o reconhecimento teórico dos conceitos e da relevância dos temas expostos neste artigo. É necessária a prática, com a inserção de rotinas mínimas no cotidiano do autopesquisador interessado na autoevolução.

Rotinas. Eis, a seguir, na ordem natural, sugestões de rotinas elementares para a saúde holossomática, favorecedoras do *crecendo inteligência emocional–inteligência mentalsomática–inteligência evolutiva*, adaptáveis de acordo com a disponibilidade e determinação de cada consciência, para serem incluídas na agenda pessoal:

1. **Soma:** exercícios físicos, no mínimo 3 vezes por semana; alimentação saudável, balanceada, funcional; cota de horas de sono necessárias ao restabelecimento do soma.

2. **Energossoma:** exercícios bioenergéticos diários para o desenvolvimento do parapsiquismo. Pode-se praticar aqueles apresentados na *Escola de Parapsiquismo* (Justi *et al.*, 2018) ou os do *Curso 40 Manobras Energéticas*. Para incorporar a prática do EV, pode-se começar com 3 EVs – manhã, tarde e noite – e ir aumentando até chegar ao ideal de 20 EVs por dia.

3. **Psicossoma:** a agenda organizada e condizente com as necessidades e possibilidades pessoais; o mínimo de horas reservadas à interassistência no voluntariado; a inclusão, na agenda, de momentos de convivialidade sadia com as pessoas do grupocarma; as paradas frequentes para reflexão.

4. **Mentalsoma:** 5 horas semanais de leituras de livros, verbetes, artigos evolutivos; registros frequentes de *insights*, acontecimentos importantes, ortopensatas; 5 horas de dedicação a gescons interassistenciais: verbetes, artigos, livro. Para a escuta de tertúlias, pode-se aproveitar momentos em que se encontra em deslocamentos ou em trabalhos braçais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Continuísmo. Este artigo teve como principal motivação incentivar a continuidade dos investimentos evolutivos por parte da pessoa interessada em se desenvolver, ampliando principalmente a saúde holossomática, a qualidade de vida, as relações pessoais e a viabilização do completismo existencial.

Paradoxo. Conforme exposto, apesar de insuficiente à evolução da consciência, a inteligência emocional é necessária para se chegar à *inteligência evolutiva*.

Dificultadores. O restringimento intrafísico e a falta de conscientização multidimensional conduz a maioria das pessoas à condição eletrônica intrafísica, em materialismo, podendo resultar em psicopatologias, frustrações e insatisfações pessoais. Religiões, às vezes, ajudam a fornecer ideias antimaterialistas, mas têm se mostrado também insuficientes, com inúmeros devotos, fiéis, seguidores restringidos às mesmas psicopatologias.

Paradigma. A compreensão da consciência, em evolução através de várias vidas, amplia o entendimento sobre quem somos e orienta a uma existência mais produtiva e satisfatória. Mesmo aos que não são intermissivistas.

Propósito. Uma legião de conscins adoece e fica limitada em razão da falta de entendimento de que cada existência envolve propósitos evolutivos de maior significado que as imposições sociais de crescer, trabalhar, formar família, apreciar a vida e se aposentar. É fundamental a vivência do *Princípio da Descrença* (PD): “Não acredite em nada, nem mesmo nas informações expostas neste artigo. Experimente. Tenha suas próprias experiências”.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, considera a hipótese do Paradigma Consciencial, multidimensional? Já identificou um sentido maior para a sua existência ou continua adotando o paradigma cartesiano, materialista? Se já reconhece a importância da autoevolução, quais os recursos e rotinas já incorporou ao seu cotidiano para incrementar as inteligências *emocional, mental e evolutiva*?

BIBLIOGRAFIA ESPECÍFICA

1. **Frankl**, Viktor Emil; *Em Busca de Sentido: Um Psicólogo no Campo de Concentração* (Trotzdem Ja zum Lebensagen); pref. Gordon W. Allport; revisora Helga H. Reinhold; trad. Walter O. Schlupp; & Carlos C. Aveline; 136 p. 3 partes; 1enu.; 7 estatísticas; 31 refs.; 21 x 13,5 cm; br.; 14ª Ed.; Vozes; Petrópolis, RJ; & Editora Sinodal; São Leopoldo, RS; 2014; páginas 121 a 151.

2. **Goleman**, Daniel; *Inteligência Emocional. A teoria revolucionária que define o que é ser inteligente* (*Emotional Intelligence*); revisores Fátima Tereza Jorge Fadel; Izabel Cristina Aleixo; & Domício Antônio dos Santos; trad. Fabiano Morais; 376 p.; 5 seções; 16 caps.; 156 enus.; 1 ilus.; 6 apênds.; 401 notas; alf.; 23 x 16 x 3 cm; br.; 29ª Ed.; *Objetiva*; Rio de Janeiro, RJ; tradução revista em 2001 do original; 1995; p. 100 a 103; páginas 300 a 301.

3. **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; 2014; página 68.

4. **Vieira**, Clara Emilie; *Manual Pessoal de Prioridades* (N. 3.153; 22.09.2014); Verbete; In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; 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; 270 tabs.; 702 verbetógrafos; 28 *websites*; 670 filmes; 54 videografias; 1.087 webgrafias; 13.896 refs.; 9ª Ed. rev. e aum.; Digital; *Associação Internacional de Encicpodiologia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2018; páginas 14.398 a 14.405; ISBN 978-85-8477-120-2; disponível em: <<http://encyclossapiens.space/buscaverbete>>; acesso em: 24.10.2017.

5. **Vieira**, Waldo; *200 Teáticas da Conscienciologia: Especialidades e Subcampos*; revisores Alexander Steiner; *et al.*; 260 p.; 200 caps.; 15 *E-mails*; 8 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 2 *websites*; 13 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; *Instituto Internacional de Projeção e Conscienciologia* (IIPC); Rio de Janeiro, RJ; 1997; página 71.

6. **Idem**; *Crescendo Evolutivo* (N. 1.423; 21.12.2009); *Dicionário Cerebral Analógico* (N. 48; 08.10.2005); *Inteligência Evolutiva* (N. 747; 08.01.2008); Verbetes; In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; 11.034 p.; glos. 2.498 termos (verbetes); 191 microbiografias; 147 tabs.; 191 verbetógrafos; 9ª Ed. Digital; Versão 8.00; *Associação Internacional de Enciclo-*

pediologia Conscienciológica (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2018; páginas 7.635 a 7.639, 8.610 a 8.612 e 12.828 a 12.833; disponível em: <<http://encyclossapiens.space/buscaverbete>>; acesso em: 19.05.2019.

7. **Idem**; *Dicionário de Argumentos da Conscienciológica*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.572 p.; 1 *blog*; 21 *E-mails*; 551 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 18 fotos; glos. 650 termos; 19 *websites*; alf.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2014.

8. **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 megapensees trivocabulares; 1 microbiografia; 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; env.; 3ª Ed. Gratuita; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciológica* (CEAEC); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2007; página 35.

9. **Idem**; *Nossa Evolução*; revisor Tatiana Lopes; 170 p.; 15 caps.; 149 abrevs.; 17 *E-mails*; 1 foto; 1 microbiografia; 162 perguntas; 162 respostas; 13 *websites*; glos. 282 termos; 6 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; 3ª Ed.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2010; página 53.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

1. **Justi**, Almir; **Lascani**, Amin; & **Rossa**, Dayane; Orgs.; *Competências Parapsíquicas: Técnicas para o Desenvolvimento do Parapsiquismo Interassistencial*; Antologia; 556 p.; 5 seções; 48 caps.; glos. 207 termos; 5 anexos; 7 apênds. alf.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2018.

2. **Luz**, Marcelo da; *Onde a Religião Termina?*; pref. Waldo Vieira; revisoras Erotides Louly; Helena Araújo & Valana Ferreira; 486 p.; 5 seções; 17 caps.; 12 documentários & minisséries; 17 *E-mails*; 39 enus.; 149 estrangeirismos; 1 foto; 1 microbiografia; 15 siglas; 2 tabs.; 16 *websites*; 79 infográficos; 22 filmes; 571 refs.; 2 apênds.; alf.; geo.; ono.; 23,5 x 16 x 3 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2011.

3. **Vieira**, Clara; *103 Pílulas de Inteligência Emocional*; revisores Fátima Araújo; Clara Boeckmann; Ana Accioly; & Ricardo Magalhães; 164 p.; 37 fotos; 109 refs.; 15 x 10 cm; Produção independente; 3ª Ed.; Recife, PE; 2018.

