

■ AUTOCONSCIENCIOTERAPIA

Estratégias para Qualificação da Autopensenidade e seus Efeitos na Terapêutica da Labilidade Parapsíquica

Estrategias para la Cualificación de la Autopensenidad y sus Efectos en la Terapéutica de la Labilidad Parapsíquica.

Strategies for Self-thosenity Qualification and its Effects on Parapsychic Lability Therapeutics.

Talissa Cardoso Rossi de Oliveira,

Psicóloga, voluntária do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC), talissacro@gmail.com

RESUMO. O artigo tem como objetivo apresentar a investigação das especificidades da autopensenidade e seus efeitos na terapêutica da labilidade parapsíquica. Trata-se da apresentação de casuística da autora na aplicação de técnicas para qualificação da autopensenidade e na consciencioterapia a partir do diagnóstico da labilidade parapsíquica. A metodologia utilizada foi a pesquisa bibliográfica acerca do tema em obras da Conscienciologia e outras ciências convencionais e a análise das autexperimentações. Propõe-se estratégias para a qualificação cosmoética da autopensenidade e a identificação de dificultadores, medidas profiláticas e paraterapêuticas, visando o aumento da holomaturidade e o aperfeiçoamento da manifestação consciencial.

Palavras-chaves: autoconsciencioterapia; autopesquisa; intencionalidade; Pensenologia.

RESUMEN. El artículo tiene como objetivo presentar la investigación de las especificidades de la autopensenidad y sus efectos en la terapéutica de la labilidad parapsíquica. Se trata de la presentación de la casuística de la autora en la aplicación de técnicas para cualificar la autopensenidad y la consciencioterapia, a partir del diagnóstico de la labilidad parapsíquica. La metodología utilizada fue la investigación bibliográfica sobre el tema en las obras de la Conscienciología y otras ciencias convencionales y el análisis de las propias vivencias. Se proponen estrategias para la cualificación cosmoética de la autopensenidad y la identificación de obstáculos, medidas profiláticas y paraterapéuticas, con el fin de aumentar la holomaturidad y mejorar la manifestación consciencial.

Palabras-clave: autoconsciencioterapia; autoinvestigación; intencionalidad; Pensenología.

ABSTRACT. This article aims to present the investigation of the specificities of self-thosenity and its effects on the therapy of parapsychic lability. It is about the presentation of the author's casuistry in the application of techniques for qualifying self-thosenity and in conscientiotherapy from the diagnosis of the parapsychic lability. The methodology used was bibliographic research on the theme in works of Conscienciology and other conventional sciences, and the analysis of self-experimentation. Strategies for the cosmoethical qualification of self-thosenity and identification of obstacles, prophylactic and therapeutic measures are proposed, aiming to increase holomaturity and to improve consciencial manifestation.

Keywords: self-conscientiotherapy; self-research; intentionality; Pensenology.

INTRODUÇÃO

Labilidade. Por vezes, quando a conscin possui sensibilidade emocional parapsíquica, baixas lucidez e autodefesa energética, pode acabar submetida a influências patológicas, parafato este ocasionado pela labilidade parapsíquica e intensificado pela autopensividade nosográfica.

Motivação. A motivação para a realização desta pesquisa originou-se de uma das maiores dificuldades da autora: manter sua autopensividade cosmoética e equilibrada. Desafio este potencializado pela vivência da labilidade parapsíquica.

Objetivo. O objetivo deste artigo é apresentar estratégias consciencioterápicas para qualificação da autopensividade, e investigar os efeitos desta no enfrentamento da labilidade parapsíquica.

Metodologia. Para o desenvolvimento do artigo foram utilizados os seguintes procedimentos: revisão bibliográfica acerca dos temas tratados e análise das autexperimentações.

Estrutura. O artigo está organizado em 4 seções:

I. Autopensividade sadia.

II. Autoconsciencioterapia.

III. Estratégias para qualificação da autopensividade.

IV. Prescrições de enfrentamento da labilidade parapsíquica.

I. AUTOPENSENIDADE SADIA

Realidades. Pela Conscienciologia, entende-se que no universo existem duas realidades: consciência e energia.

Energias. A energia imanente (EI) “é a energia primária, vibratória, essencial, multiforme, impessoal, difusa e dispersa em todos os objetos ou realidades do Universo, de modo onipresente” (Vieira, 2010, p. 18).

Consciência. A consciência se manifesta e interage o tempo todo tanto na realidade intrafísica quanto na extrafísica por meio de suas energias conscienciais (ECs), as quais são carregadas por pensamentos e sentimentos, de modo indissociável.

Interação. Nessa interação interconsciencial e com os ambientes, a conscin influencia e é influenciada, homeostática ou nosograficamente, a partir da pensividade.

Qualificação. Em se tratando do objetivo de autoqualificação da automanifestação consciencial, o estudo e aplicabilidade funcional dos autopenses torna-se essencial, incluindo também os conhecimentos a respeito do funcionamento energético pessoal.

Influência. A consciência emite pensenes ininterruptamente. Mas, quando de fato ela se volta à qualidade da autopensividade? Se a pensenização dita a convivência multidimensional, tanto entre conscins, quanto destas com as consciexes e estas entre si,

isso influencia o humor pessoal? Segundo Vieira (2014, p. 220), “*O modo qualificado de pensenizar estabelece o seu nível de bem-estar*”.

Intencionalidade. O oposto ocorre com autopenalização ilícita, a qual, conforme esse mesmo autor significa “o ato de pensenizar com má intenção sobre algo ou alguém no microuniverso mental da marginalidade dolosa, infratora, anticosmoética ou criminosa, não expressa por palavras audíveis ou legíveis” (Vieira, 2018, p. 3.610).

Conexão. A autora observou que a assimilação simpática (assim) das ECs a conecta às consciências e aos holopenses no geral, vindo a afetar-lhe o humor, caso não realize a desassimilação simpática (desassim) das ECs, sem a qual geralmente agrava os efeitos negativos do seu processo da labilidade emocional e parapsíquica.

Papel. A fim de qualificar-se para prestar melhor assistência, assumindo a condição de agente interassistencial, tornou-se imprescindível observar, perceber e mensurar o nível de cosmoética dos autopeneses.

VOCÊ SE SENTE COSMOETICAMENTE RESPONSÁVEL POR SUA PENSENIDADE?

II. AUTOCONSCIENCIOTERAPIA

Autopesquisa. A partir do aprofundamento da autopesquisa, a autora notou a necessidade de ampliar e aprofundar nos estudos da autopenalidade, visando à higiene consciencial.

Início. No entanto, nem sempre essa necessidade esteve clara. Foi a partir da heteroconsciencioterapia seu maior entendimento sobre a temática.

Conflito. Conflitos intraconscienciais e interpessoais impulsionaram a procura do serviço consciencioterápico, oferecido pela OIC – Organização Internacional de Consciencioterapia, e também pelo aprofundamento na autoconsciencioterapia, posteriormente.

Resistência. No início dos atendimentos, a autora apresentava certa resistência, condição suavizada durante o processo, a partir do auto e heterodesassédio de grupos extrafísicos a ela conectados.

Técnicas. Dentre as técnicas aplicadas no processo da consciencioterapia, importante citar a *técnica da qualificação da intenção*, *técnica da autobiografia consciencial*, *técnica da identificação de trafores e trafaes* e *técnica da checagem pensênica* (DTPC, on-line).

Direção. A *técnica da qualificação da intenção* serviu enquanto aporte à bússola intraconsciencial da autora, pelo direcionamento dos autotrafores na vivência da cosmoética. Por exemplo, a autovigilância pensênica ao tomar conhecimento, de maneira teática, dos efeitos e impactos da sua pensenidade no dia a dia para outras consciências e a si mesma.

Eventos. A partir da *técnica da autobiografia consciencial*, na condição de evoluciente pôde registrar, e então perceber e reperspectivar os eventos marcantes de sua in-

fância e juventude. A escrita e compartilhamento com os consciencioterapeutas possibilitaram maior entendimento das imaturidades nas situações vivenciadas.

Mesologia. Para maior aprofundamento e compreensão da influência da genética atual, foi feito um mapeamento e análise das patologias e parapatologias presentes em seus familiares. Essa análise trouxe reflexões acerca do seu papel enquanto intermissivista junto ao grupocarma, e o desafio de sobrepor sua mesologia inicial.

Habilidades. A identificação de traços-força, traços-faltantes e traços-fardos favorece a compreensão sobre os próprios atributos conscienciais, fortalecendo assim a autestima e, consequentemente, possibilitando acesso a conteúdos mais profundos da intraconsciencialidade.

Dinâmicas. Vinculado à consciencioterapia, houve também participação da autora nas dinâmicas parapsíquicas da instituição. Aprendeu, nesse ambiente interdimensional, a identificar seu padrão homeostático de referência, o qual serviu como âncora ao auto-desassédio.

Diagnóstico. Em conjunto com os consciencioterapeutas, identificou o autodiagnóstico da labilidade parapsíquica e seus efeitos na vida cotidiana, levando a autora ao aprofundamento a respeito da influência da autopensenidade e estratégias paraterapêuticas da patologia.

2.1. A labilidade parapsíquica e a autopensenidade.

Definição. De acordo com Zolet (2008, p. 299 a 310; e 2018, p. 13.733), *labilidade parapsíquica* é:

“a condição da conscin sensitiva, homem ou mulher, que realiza inconscientemente a captação de informações parapsíquicas, sem filtros, podendo se conectar tanto a padrões barotróficos quanto a fluxos de amparabilidade, sem distinção, ocasionando oscilações na manifestação pessoal devido à falta de autodiscernimento e autodefesa energética”.

Instabilidade. Frequentemente, associada à condição de maior sensibilidade, pode-se perceber simultaneamente a instabilidade parapsíquica.

Antena. *Os afins se atraem.* Logo, as consciências se aproximam umas das outras por meio do padrão pensênico semelhante.

Xenopensene. Segundo Vieira (2003, p. 174), “o xenopensene é o pensene intrusivo do assediador nas ocorrências de assédio interconsciencial, também denominado de cunha mental”, resultado de autassédio.

Padrão. No enfrentamento da labilidade parapsíquica e qualificação da pensenidade, a autora percebeu a importância de mapear, identificar e aprofundar sobre seu mecanismo de funcionamento pessoal predisponente a interferências assediadoras.

Casuística. Com base na autexperimentação, eis, a seguir, 6 formas de manifestação da labilidade parapsíquica no dia a dia da autora:

TABELA 1. MANIFESTAÇÕES DA LABILIDADE PARAPSÍQUICA PESSOAIS.

	Manifestações da labilidade parapsíquica pessoais.
1	Alteração repentina de humor
2	Assimilação inconsciente de energias conscienciais
3	Falta de foco e concentração
4	Intensificação e desequilíbrio das emoções
5	Ruminação mental
6	Sonolência

Vontade. A melhor forma de prevenir alterações de humor e retomar ao nível de lucidez é por meio do autodomínio das energias conscienciais e da autopensividade pelo exercício da vontade.

Positivo. Apesar de a labilidade parapsíquica estar relacionada à instabilidade emocional e à xenopensividade, geralmente baratroféricos, existem aspectos positivos dessa condição, por exemplo, a criatividade (Balona, 2011, p. 163).

Inovação. Como a labilidade parapsíquica envolve a captação de informações parapsíquicas sem filtros, se qualificada, ou seja, lúcida e discernida, pode favorecer, além da interassistencialidade e acesso a consciências amparadoras, também a criatividade, inventividade e autodesenvolvimento cognitivo.

Parapsiquismo. Ao se mostrar disponível e motivada para o processo assistencial multidimensional, ampliaram-se as oportunidades parapsíquicas lúcidas nesse sentido para a autora, a exemplo de projeções assistenciais, inclusive do grupocarma familiar, com integrante já desomado, e a parapercepção dos amparadores extrafísicos e todo o processo da tares à consciex.

Reflexão. A autora percebeu também, ao melhorar a qualidade da pensividade e a utilização consciente e cosmoética das próprias energias, haver melhor aproveitamento dos trafores em processos interassistenciais.

Níveis. A partir destes experimentos pessoais, foram identificados 3 níveis relacionados ao processo de labilidade parapsíquica, sendo eles:

1. **Primeiro nível:** reação emocional instintiva perante energias entrópicas. Ao entrar em contato com outras consciências (intrafísicas e extrafísicas) ou ambientes com energias entrópicas, a conscin pode reagir a elas de modo instintivo e desproporcional. Experimenta, dessa forma, a intensificação das emoções e reações impulsivas. Parcialmente tomada pela intrusão pensênica, torna-se alvo fácil de semipossessões malignas.

2. **Segundo nível:** autoposicionamento cosmoético. Ultrapassado o primeiro nível, cabe à conscin optar, de forma lúcida e discernida, ceder à pensividade entrópica ou posicionar-se cosmoeticamente. Nesse nível, objetiva-se a qualificação da percepção sobre a autopensividade e as influências energéticas em sua manifestação pensênica, assim como o autoposicionamento de não se deixar levar inconscientemente por elas.

3. **Terceiro nível:** refratariedade natural às intrusões pensênicas. Autoposiciona-da cosmoeticamente, com foco e atenção à higidez autopensênica, à desassimilação energética e outros atributos, nesse nível atua-se ao modo de filtro de interferências patológicas, pelo qual não atravessam pensenidades ilícitas, podendo até identificá-las para atendimento assistencial, mas sem se deixar contaminar.

Filtro. A atuação da consciência ao modo de *filtro* dos pensenes patológicos favorece seu direcionamento ao nível 3, aproximando-a da condição de desperticidade.

Fatores. A autora observou alguns fatores que a auxiliaram para sair do nível 1, por exemplo:

1. Entrar em contato com as necessidades holossomáticas pessoais e atendê-las.
2. Aprimoramento da cosmoética pessoal.
3. Intencionalidade sadia.
4. Capacidade de autodesassedialidade.
5. Sustentação energética: autodomínio do EV.

A SENSIBILIDADE PARAPSÍQUICA É CONDIÇÃO NEUTRA, PODENDO TRAZER BENEFÍCIOS OU PROBLEMAS PARA A CONSCIÊNCIA.

III. ESTRATÉGIAS PARA QUALIFICAÇÃO DA AUTOPENSENIDADE

Lista. Segue, em ordem funcional, a listagem da autora com 8 estratégias e técnicas utilizadas na qualificação da autopensenidade:

3.1. *Identificação do megafoco evolutivo.*

Megafoco. “O megafoco é o eixo da autopensenidade” (Vieira, 2014, p. 1042).

Linearidade. Como estratégia para desenvolver a linearidade pensênica, identificar, mapear e priorizar o megafoco evolutivo. Sabendo-se o que quer e o que não quer, torna-se mais fácil fazer escolhas pró-evolutivas.

Casuística. Na vivência da autora, o megafoco norteador da autopesquisa foi a fase inicial da preparação para a prática da tenepes (tarefa energética pessoal). A partir do autoposicionamento e estudos aprofundados para implementar essa técnica assistencial na vida cotidiana, notou maior frequência e facilidade para reflexões acerca do tema e outros a ele relacionados, e teve experiências no dia a dia que a desafiaram a manter a pensenidade qualificada e cosmoética.

3.2. *Escrita de pensatas.*

Pensatas. Para Vieira (2014, p. 1275),

“A pensata é para a pessoa começar a mexer com a elaboração mais detalhista dos pensamentos. Se melhora a qualificação dos pensenes, melhora em tudo o que se faz porque começa no vértice até chegar à base das manifestações. Tudo depende, nesse caso, em primeiro lugar, dos autopensenes”.

Explicitação. Segundo Vieira (2014, p. 1185), não basta entrar em contato com a pensenidade e entender como o processo funciona, é necessário explicitá-lo e exemplificá-lo, teaticamente, por meio de ortopensatas.

Casuística. Após a leitura de materiais sobre Pensenologia, a autora buscou escrever pensatas sobre as principais autorreflexões acerca do tema. Notou, assim, maior estímulo para a elaboração de sínteses e ampliação da cosmovisão, aspectos que auxiliaram o desenvolvimento de atributos mentaissomáticos.

3.3. *Planilha autopensenométrica.*

Agenda. A partir dos verbetes *Agenda de Autopensenização*; e *Autopensenização* (Vieira, 2018, p. 480 a 482; e p. 3.594), a autora Seno (2013, p. 199) elaborou planilha simplificada para anotações dos principais conteúdos dos pensenes manifestados na tentativa de anatomizar a autopensenização.

Funcionamento. Por meio das anotações diárias dos pensenes manifestados, estimula-se a consciência a pensar sobre seu dia e, principalmente, a observar seus autopenses, estando mais atenta ao seu funcionamento pensênico e intrusões pensênicas.

Casuística. A autora aplicou essa técnica de modo diferente, buscando anotar as principais situações ao longo do dia que lhe chamaram a atenção: seus pensamentos, sentimentos e manifestações energéticas (e/ou comportamentos). A partir desse registro, pôde ampliar sua visão sobre os próprios traços de manifestação e lacunas a serem preenchidas e aprimoradas. Assim, a partir da escrita, conseguiu ampliar a visão sobre si própria, identificando aquilo que precisa ser modificado.

3.4. *Código Pessoal de Cosmoética (CPC).*

Definição. “O código pessoal de Cosmoética é a compilação sistemática ou o conjunto de normas de retidão, ortopensenidade e autocomportamento policármico do mais alto grau moral, criado e seguido pela consciência mais lúcida, em qualquer dimensão existencial” (Vieira, 2018, p. 5.877).

Casuística. Nesse sentido, a autora buscou revisar e reescrever seu CPC, inserindo cláusulas a respeito do acompanhamento e ressignificação da pensenidade pessoal.

3.5. *Leitura de dicionários.*

Dicionários. “Quem lê **dicionários** aprende a ordenar a autopensenidade” (Vieira, 2014, p. 525).

Desassédio. Há quem não consiga ler dicionários e consciências extrafísicas assediadoras que não conseguem permanecer próximas de quem os lê. O conteúdo linear e cosmovisiológico dos dicionários serve como estratégia de auto e heterodesassédio, a qual é necessária em situações de dificuldade de concentração e atenção.

Casuística. Nessa estratégia, a autora buscou a leitura do *Léxico de Ortopensatas*, volumes I e II, e, a partir disso, percebeu maior facilidade para pensar sobre situações difíceis e refletir sobre a multidimensionalidade no dia a dia.

3.6. *Estado Vibracional (EV).*

Organização. “A organização das ECs melhora a **autopensenidade**” (Vieira, 2014, p. 588).

Responsabilidade. A partir do alcance do autodomínio energético, a consciência adquire maior responsabilidade sobre o próprio processo evolutivo e sobre sua manifestação consciencial. Suas escolhas e os efeitos delas dependem do indivíduo, que se propõe a sair da manifestação instintiva para a manifestação organizada e planejada.

Casuística. Como estratégia para aprimorar a prática do estado vibracional, a autora realizou uma sequência de laboratórios do EV, no CEAEC (*Centro de Altos Estudos da Conscienciologia*), em Foz do Iguaçu, PR. Obteve resultados significativos quanto à identificação do padrão do EV pessoal. Além do laboratório, passou a utilizar um despertador com sinalizador a cada 30 minutos, alertando para a instalação do EV durante todo o dia.

3.7. *Técnica da Imobilidade Física Vigil (IFV).*

Categorias. “As pessoas podem ser classificadas em duas categorias quanto à autopenalidade: as que pensenizam pelo paracérebro e as que pensenizam por suas entranhas somáticas” (Vieira, 2014, p. 219).

Ferramenta. Vieira (1997, p. 122) sugere que a partir da *técnica da imobilidade física vigil* (IFV) o pesquisador passe 3 horas imóvel, durante o período de vigília física. Ele a recomenda principalmente para os jovens e aplicantes da *técnica da inversão existencial*, a fim de desenvolverem a vontade inquebrantável e superar o porão consciencial, dominando a ansiedade e clareando os processos da elaboração pensênica.

Acalmia. Ao longo do experimento, a proposta é de o pesquisador conseguir acalmar e dominar seus instintos animais, utilizando melhor seu mentalsoma, objetivando a fluidez pensênica.

Casuística. A autora notou dificuldade no início do experimento devido à ansiedade e vontade de realizar outras tarefas. Mas, ao longo do processo foi percebendo maior facilidade para pensar e estabelecer prioridades mentais das tarefas a serem executadas posteriormente. Ao final do experimento, houve a captação da ideia em bloco sobre os dificultadores para a qualificação da pensenidade, percebendo maior facilidade para a produção gesconográfica.

3.8. *Consciencioterapia.*

Ajuda. Segundo Vieira (2014, p. 413):

“Como boa norma geral, qualquer pessoa que comece a questionar a sua própria sanidade mental, ou a ter medo de perdê-la, deve procurar ajuda profissional, ajuda essa não só de psiquiatras, psicólogos ou terapeutas, mas também, confor-

me o caso, de **consciencioterapeutas**, dedicados ao tratamento de enfermos francamente assediados.”

Orgulho. Abrir mão do orgulho e aceitar ajuda de profissionais especializados, por exemplo, psicólogos, psiquiatras e consciencioterapeutas, pode ser uma grande oportunidade evolutiva.

Casuística. A partir de experiências patológicas, a autora buscou atendimento consciencioterápico, como mencionado anteriormente, auxiliando-a na identificação da labilidade parapsíquica, além da instrumentalização de técnicas autoconsciencioterápicas.

Autocognição. Durante o processo, ficou nítida a melhoria da autocognição e a identificação do holopense familiar e das características pensênicas dos grupos extrafísicos influentes.

Crescimento. A ampliação do conhecimento sobre a intraconsciencialidade da autora e ampliação da lucidez sobre as influências holopensênicas serviram como estratégia fundamental para a reciclagem intraconsciencial.

3.8.1. *Mata-burros, medidas terapêuticas e profiláticas.*

Mata-burros. É essencial também a percepção dos dificultadores da qualificação da autopenalidade, assim como estabelecimento de medidas terapêuticas e profiláticas para essas condições. Segue, em ordem alfabética, a listagem de 24 itens dificultadores da qualificação da autopenalidade, e em cotejo as respectivas medidas terapêuticas e profiláticas.

TABELA 2. DIFICULTADORES DA QUALIFICAÇÃO DA AUTOPENALIDADE E MEDIDAS TERAPÊUTICAS E PROFILÁTICAS.

Dificultadores	Medidas terapêuticas e profiláticas
Autoinibição	Autexpressão autêntica
Conscin eletrônica	Vivência da multidimensionalidade
Dogmatismo	Abertismo Consciencial
Dramatização	Dessensibilização Sistemática
Egoísmo	Ampliação da visão interassistencial
Exibicionismo	Autocuidado holossomático
Falta de posicionamento	Autoconfiança sadia
Fantasia/Imaginação exacerbada	Criatividade mentalsomática
Impaciência	Maior tolerância às frustrações
Infantilismo	Antecipação da maturidade integral
Interpretações distorcidas e desatualizadas	Evidências dos fatos e parafatos
Bagulho pensênico	Priorização Evolutiva
Mágoa	Perdão

Dificultadores	Medidas terapêuticas e profiláticas
Melindre	Coragem Evolutiva
Mesologia (hábitos patológicos)	Posicionamento tarístico
Misticismo	Cientificidade, autexperimentação lúcida
Monoideísmo	Flexibilidade cognitiva
Orgulho	Vivência da assistencialidade
Porão consciencial	Técnica da Inversão Existencial (Invéxis)
Ruminação mental	Autexposição cosmoética
Senso de superioridade	Contato com diferentes realidades
Vícios pensênicos	Troca de bloco pensênico
Vitimização	O ato de pedir menos para si
<i>Workaholism</i>	Equilíbrio das tarefas no dia a dia

Reflexão. Qualificar a pensenidade e adquirir hábitos cosmoéticos exige esforço e manutenção, movimento este que pode durar todo nosso ciclo multiexistencial. Assim, o importante é manter o megafoco claro e objetivo, perseguindo-o com constância, bom senso e intencionalidade sadia.

IV. PRESCRIÇÕES DE AUTENFRENTAMENTO DA LABILIDADE PARAPSÍQUICA

Prescrição. Com a qualificação da autopenenidade, a autora elaborou 6 prescrições de autenfrentamento relacionadas a 6 sinais e sintomas da labilidade parapsíquica:

TABELA 3. PARATERAPÊUTICA APLICADA À LABILIDADE PARAPSÍQUICA PESSOAL.

	Formas de manifestação da labilidade parapsíquica	Paraterapêutica
1	Alteração repentina de humor	Mobilização básica das energias e EV
2	Assimilação inconsciente das energias conscienciais	Autolucidez pensênica
3	Falta de foco e concentração	Exercício lúcido da vontade
4	Intensificação e desequilíbrio das emoções	Autoidentificação das necessidades emocionais
5	Ruminação mental	Mudança de bloco pensênico
6	Sonolência	Desassimilação energética e checagem se as horas de sono diárias estão sendo atendidas

Autexperimentação. A seguir, a autora apresenta a descrição sintética das ações de autenfrentamento sobre as 6 Formas de manifestação da labilidade parapsíquica expostas na tabela 3:

4.1. Alteração repentina de humor.

MBE. Quando percebia alteração do humor, fazia a mobilização básica das energias até atingir o EV e, então, questionava-se: *“Como estava meu humor antes? Há algum motivo para ter ocorrido essa alteração do humor? Há intrusão pensênica de outras consciências?”*.

Efeito. Inicialmente, o trabalho com as energias e o retorno ao padrão homeostático anterior eram mais difíceis, porém a autora obteve sucesso gradativo. Outro efeito percebido foi a identificação de gatilhos emocionais e necessidades não atendidas.

4.2. Assimilação inconsciente das energias conscienciais.

Autolucidez. A prática regular do estado vibracional e de outras técnicas de movimentação das energias possibilitaram estar mais atenta e lúcida à autopenalidade. Dirigia-se os seguintes questionamentos: *“Esse padrão energético é meu? Existem outras consciências acopladas comigo? Eu evoquei o padrão energético de alguma outra consciência?”*.

Efeito. O efeito desta prática foi melhor percepção nas iscagens de consciexes, maior facilidade para realizar desassins e aumento do próprio *estofo* energético.

4.3. Falta de foco e concentração.

Volição. Por vezes o ânimo ou desânimo exacerbados desviam o foco e a concentração. O exercício lúcido da vontade direcionada facilita na manutenção da linearidade pensênica, logo do autodomínio de pensenidade, e também para a assimilação de conteúdos estudados ou vivenciados.

Questionamentos. Para qualificar a pensenidade, algumas perguntas auxiliaram: *“Por que estou com dificuldade de focar e me concentrar? Alguma demanda de autor-organização não foi atendida? O que eu realmente quero fazer neste momento?”*.

4.4. Intensificação e desequilíbrio das emoções.

Regulação. Para o enfrentamento do desequilíbrio ou exacerbação das emoções foram utilizadas técnicas de regulação emocional e aprofundamento teórico sobre o tema (Leahy, Tirsch & Napolitano, 2013, p. 19 a 36 e 165 a 178).

Questionamentos. Alguns questionamentos também auxiliaram no reequilíbrio pensênico, por exemplo: *“De 0 a 10, o quanto estou sentindo essa emoção? Esta nota é proporcional ao evento vivenciado? De que outra forma eu posso interpretar essas emoções? Quais necessidades holossomáticas eu devo atender?”*.

4.5. *Ruminação mental.*

Corte. Ao mudar de bloco pensênico durante o processo de ruminação mental, corta-se de forma cirúrgica a patopensenização.

Questionamentos. Os seguintes questionamentos auxiliaram: *Por que não consigo tirar este assunto da mente? Existe algo que eu possa fazer neste momento para resolver? Devo falar com alguém para solucionar meu desconforto ou consigo resolver sozinha? ”.*

4.6. *Sonolência.*

Estofo. Conforme dito anteriormente, a mobilização das energias facilitou o processo de desassimilação das energias entrópicas, o que proporcionou o efeito de aumento do estofo assistencial e diminuição da sonolência.

Questionamentos. Algumas perguntas ajudaram, por exemplo: *“Este sono que estou sentindo é uma necessidade somática ou energética? Estou assimilado energeticamente? Existe algum chacra bloqueado ou descompensado? ”.*

Autossuperação. A autora notou alguns indicadores de autossuperação a partir da aplicação das estratégias de qualificação da autopenalidade. Segue listagem, em ordem alfabética, de 21 efeitos na automanifestação:

01. Ampliação da autocognição.
02. Ampliação do estofo interassistencial.
03. Autopercepção antecipada de possível alteração do humor.
04. Autovivência de trafores.
05. Ampliação e maior lucidez no contato com amparadores extrafísicos.
06. Coragem no enfrentamento dos desafios multidimensionais.
07. Desdramatização das adversidades vivenciadas.
08. Desenvolvimento da criatividade mentalsomática.
09. Desenvolvimento da projetabilidade lúcida interassistencial.
10. Desenvolvimento do parapsiquismo lúcido.
11. Estabilidade energética.
12. Facilidade na retomada do padrão pensênico pessoal.
13. Facilidade na produção de gescons.
14. Fluidez pensênica.
15. Identificação das necessidades pessoais.
16. Identificação do padrão pensênico pessoal.
17. Maior facilidade para resolver conflitos.
18. Priorização dos atributos mentaissomáticos.
19. Qualificação da assinatura pensênica.
20. Qualificação do materpensene pessoal.
21. Redução da quantidade de acidentes de percursos.

*A VIVÊNCIA DOS EFEITOS BENÉFICOS DA QUALIFICAÇÃO
DA AUTOPENSENIDADE SERVE COMO MOTIVADOR
PARA A RECICLAGEM EXISTENCIAL.*

CONCLUSÃO

Teática. A partir desta pesquisa e autexperimentações, tornou-se possível perceber, de modo *teático*, a influência da qualificação da autopenalidade na terapêutica da labilidade parapsíquica.

Posicionamento. Nota-se a importância dos autoposicionamentos cosmoéticos em se permitir continuar ou não com determinada manifestação consciencial, fator esse otimizador das reciclagens intraconscienciais.

Técnica. Realizar o processo de auto e heteroconsciencioterapia, considerando o ambiente multidimensional, proporcionou a amplificação do conhecimento da autora sobre si mesma, enquanto consciência multimilenar, sobre as influências mesológicas e para a identificação de estratégias pró-evolutivas para qualificação pessoal.

Autocrítica. Percebe-se que quanto mais a conscin busca mapear, identificar, analisar e aprofundar sobre seu mecanismo de funcionamento pessoal, mais irá se tornar lúcida quanto às interferências energéticas, desenvolvendo assim seu estofo energético pessoal e reduzindo sua submissão à labilidade parapsíquica.

Singularidade. Sugere-se que cada pesquisador possa analisar com autocrítica o processo pessoal e desenvolver as próprias estratégias de qualificação da autopenalidade.

Assunção. A dedicação para manter o autodomínio das energias conscienciais, a partir do exercício da vontade, filtrar e barrar pensenes intrusivos, por meio do aprofundamento na autoconsciencioterapia, conseqüentemente, da autocognição e do discernimento parapsíquico, só foi possível quando a autora assumiu as rédeas do processo autevolutivo, conseguindo, assim, aproveitamento útil e interassistencial em situações de manifestação da sensibilidade energética e parapsíquica pessoal.

BIBLIOGRAFIA ESPECÍFICA

01. Balona, Málu; *Labilidade Parapsíquica Criativa*; Artigo; *Anais do II Congresso Internacional de Verponologia*; Foz do Iguaçu, PR; 14-16/10/11; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Edição Especial; Vol. 15; N. 1; 15 enus.; 5 refs.; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Janeiro-Março, 2011; página 163.

02. Seno, Ana; *Comunicação Evolutiva nas Interações Conscienciais*; pref. Málu Balona; revisores Equipe de Revisores da Editares; 342 p.; 4 seções; 29 caps.; 36 citações; 1 diagrama; 22 *E-mails*; 70 enus.; 2 esquemas; 2 fluxogramas; 1 foto; 4 ilus.; 1 microbiografia; 1 planilha; 9 tabs.; 20 *websites*; glos. 181 termos; 17 filmes; 183 refs.; 2 apênds.; 23 x 16 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2013; página 199.

03. **Leahy, Robert L.; Tirsch, Dennis; & Napolitano, Lisa A.;** *Regulação Emocional em Psicoterapia. Um Guia para o Terapeuta Cognitivo-Comportamental*; 336 p.; 1 pref.; 11 caps.; 1 apêndice; 3 fig.; 69 fórmulários; 1 índice; 315 refs.; alf.; ono.; 25 x 17,5 cm; *Artmed*; Porto Alegre, RS; 2013; páginas 19 a 36 e 165 a 178.

04. **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 Projeciologia e Conscienciologia (IIPC)*; Rio de Janeiro, RJ; 1997, página 122.

05. **Idem;** *Agenda de Autopensenização; Autopensenização; Autopensenização Ilícita; Código Pessoal de Cosmoética*; verbetes; In: **Vieira, Waldo;** Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; 27 Vols.; 23.178 p.; Vols. 2, 6, e 8; 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.; *Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica (ENCYCLOSSAPIENS)*; & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2018; ISBN 978-5-8477-118-9; páginas 480 a 482, 3.594 a 3.598, 3.610 a 3.613 e 5.877 a 5.882

06. **Idem;** *O que é a Conscienciologia*; 192 p.; 100 caps.; glos. 280 termos; 3 refs.; alf.; 21 x 14 cm.; br.; *Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC)*; Rio de Janeiro, RJ; 2003; página 174.

07. **Idem;** *Léxico de Ortopensatas*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 2 Vols.; 1.800 p.; Vols. 1 e 2; 1 blog; 652 conceitos analógicos; 22 *E-mails*; 19 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 17 fotos; glos. 6.476 termos; 1.811 megapensenes trivocabulares; 1 microbiografia; 20.800 ortopensatas; 2 tabs.; 120 técnicas lexicográficas; 19 *websites*; 28,5 x 22 x 10 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2014; páginas 219, 220, 413, 525, 588, 1042, 1185 e 1275.

08. **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 18.

09. **Zolet, Lilian;** *Labilidade Parapsíquica*; verbete; verbetes; In: **Vieira, Waldo;** Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; 27 Vols.; 23.178 p.; Vols. 17; 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.; *Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica (ENCYCLOSSAPIENS)*; & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2018; ISBN 978-5-8477-118-9; páginas 13.733 a 13.737.

10. **Idem;** *Superação da Labilidade Parapsíquica através da Autopesquisa*; Artigo; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol.12; N. 3; Seção: *Consciencioterapia*; 17 citações; 24 enus.; 14 refs.; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC)*; Foz do Iguaçu, PR; Julho-Setembro, 2008; páginas 299 a 310.