

## ■ AUTOCONSCIENCIOTERAPIA

### **Balço Autoconsciencioterápico: Ferramenta Potencializadora da Consciencioterapia Intensiva**

*Balço Autoconsciencioterápico: Herramienta Potenciadora de la Consciencioterapia Intensiva*

*Self-conscienitotherapeutic Balance: Boosting Tool of Intensive Conscientiotherapy*

**Lygia Maria Decker**

Médica veterinária, PhD em medicina veterinária tropical, professora universitária aposentada, cuidadora de idosos, tradutora, voluntária da Associação Internacional Editares, lygia.decker@gmail.com

**RESUMO.** Este artigo aborda a técnica do balanço autoconsciencioterápico como ferramenta terapêutica potencializadora do processo da consciencioterapia clínica oferecida pela Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC). A metodologia de pesquisa teve como base o estudo de caso pessoal a partir de registros das vivências autopesquisísticas conduzidas durante o período de imersão de 4 dias na Cognópolis, em Foz do Iguaçu, para realização, na condição de evoluciente, de 5 atendimentos consciencioterápicos em 3 dias consecutivos, além de participação em 3 dinâmicas parapsíquicas, 1 laboratório e outros eventos conscienciológicos. Os resultados indicaram que o balanço autoconsciencioterápico auxiliou esta autora durante e após o processo intensivo em consciencioterapia, particularmente quanto à identificação dos autodiagnósticos e necessidades de reciclagens intraconscienciais, à proposição de autoprescrições de enfrentamento e ao planejamento e monitoramento destas ações para o autoalinhamento proexológico. O fato da autora ser intermissivista e tenepessista foi considerado um fator preponderante para a vivência da técnica do balanço autoconsciencioterápico, em função da recuperação de cons (unidades de lucidez), quanto aos compromissos assumidos no Curso Intermissivo (CI), e de diálogos mentais com seus amparadores da tenepes, dando suporte multidimensional às reciclagens evolutivas necessárias.

**Palavras-chave:** ferramenta consciencioterapêutica; Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC); paraterapêutica; técnica; vivências autopesquisísticas.

**RESUMEN.** Este artículo trata de la técnica del balance autoconsciencioterápico como herramienta terapéutica potenciadora del proceso de la consciencioterapia clínica ofrecida por la Organización Internacional de Consciencioterapia (OIC). La metodología de pesquisa tuvo como base el estudio de caso personal a partir de registros de las vivencias autopesquisísticas conducidas durante el período de inmersión de 4 días en la Cognópolis, en Foz do Iguaçu, para realización, en la condición de evoluciente, de 5 sesiones consciencioterápicas en 3 días consecutivos, más la participación en 3 dinámicas parapsíquicas, 1 laboratorio y otros eventos conscienciológicos. Los resultados indicaron que el balance autoconsciencioterápico ayudó esta autora durante y después el proceso intensivo en consciencioterapia, particularmente cuanto a la identificación de los autodiagnósticos y necesidades de reciclajes intraconscienciais, a la proposición de autoprescripciones de enfrentamiento y a planeamiento y seguimiento de estas acciones para el autoalineamiento proexológico. El hecho de la autora ser intermisivista y tene-

perista fue considerado un fator preponderante para la vivencia de la técnica del balance autoconsciencioterápico, en función de la recuperación de cons (unidades de lucidez), cuanto a los compromisos asumidos en el Curso Intermissivo (CI), y de diálogos mentales con sus amparadores de la teneper, dando apoyo multidimensional a los reciclajes evolutivos necesarios.

**Palabras clave:** herramienta consciencioterapéutica; Organización Internacional de Consciencioterapia (OIC); paraterapéutica; técnica; vivencias autopesquisísticas.

**ABSTRACT.** This article approaches the self-conscientiotherapeutic balance technique as a therapeutic tool to potentialize the process of clinical conscientiotherapy offered by the International Organization of Conscientiotherapy (OIC). The research methodology has as its base the study of personal case records of self-research experiences conducted during 4 days immersed in Cognopolis, Foz do Iguaçu, acting as an evoluent, and participating in 5 conscientiotherapeutic sessions in 3 consecutive days, plus participation in 3 parapsychic dynamics, 1 laboratory and other conscientiological events. Results indicated that the self-conscientiotherapeutic balance helped this author during and after the intensive conscientiotherapy process, particularly regarding identification of self-diagnosis and intraconscidental recycling necessities, for the proposition of self-prescriptions related to confrontation and the planning and monitoring of actions for proexological self-alignment. The fact of the author being an intermissivist and penta practitioner was considered as a preponderant factor in the experience of the technique of self-conscientiotherapeutic balance, due to the recovery of cons (units of lucidity), regarding the commitments taken on during the intermissive Course (IC), and the mental dialogue with the author's penta related helpers, giving multidimensional support to the necessary evolutionary recyclings.

**Keywords:** conscientiotherapeutic tool; International Organisation of Conscientiotherapy (OIC); paratherapeutics; technique; self-research experiences.

## INTRODUÇÃO

**Vivência.** A partir da experiência pessoal com o processo de autoinvestigação durante a heteroconsciencioterapia e outras atividades conscienciológicas, realizei um padrão sistematizado e organizado de compilação de informações do microuniverso intraconscidental, que mostrou ter sido fundamental para o sucesso de autorreciclagens.

**Ferramenta.** Este trabalho é a conclusão desta autoaplicação sistemática, denominada *técnica do balanço autoconsciencioterápico*, apresentada na condição de ferramenta paraterapêutica potencializadora da consciencioterapia intensiva, vivenciada por mim no ano de 2018, e também de autopesquisas independentes.

**Balanço.** No meu entendimento, a *técnica do balanço autoconsciencioterápico* é o conjunto de procedimentos autorreflexivos, de compilação crítica, sistematizada e de registros do evoluciente, a respeito dos autodiagnósticos e abordagens consciencioterápicas, a fim de otimizar as ações de autoenfrentamento e autossuperação ou remissão das patologias e parapatologias.

**Consciencioterapia.** “A Consciencioterapia é o conjunto de técnicas, procedimentos e métodos da Consciencioterapeuticologia auto e heteroaplicados ao tratamento, alívio e remissão de distúrbios e perturbações conscienciais realizados através da abordagem da consciência inteira, em suas patologias e parapatologias, profilaxias e paraprofilaxias” (DTMC, 2018, *on-line*).

**Intensivo.** A modalidade de consciencioterapia intensiva é caracterizada por 5 atendimentos de até 1 hora cada, realizados de segunda a sexta-feira, ou concentrados em um fim de semana, de sexta a domingo.

**Priorização.** Diferente da modalidade da consciencioterapia regular, a qual oferece atendimentos com periodicidade quinzenal e sem data de alta pré-definida, no intensivo é necessário o(a) evoluciente manter o foco na demanda principal, priorizando o que mais lhe causar incômodo ou for o travão do momento (Gonçalves, 2013, p. 58).

**Técnicas.** Assim, técnicas ou ferramentas que possam acelerar e otimizar esse processo intensivo são sempre muito bem-vindas.

**Objetivo.** O presente relato objetiva caracterizar as etapas de aplicação da *técnica do balanço autoconsciencioterápico*, exemplificando e discutindo alguns dos resultados obtidos com o intuito de disponibilizar elementos, ferramentas e *insights* úteis a potenciais evolucientes, incentivando-os a aplicar a técnica em todo o processo de autoconsciencioterapia independentemente de fazer ou não heteroconsciencioterapia.

**Metodologia.** O texto apresentado foi estruturado pela síntese das seguintes autovivências do período de 29 de março a 2 de abril de 2018:

1. Atendimentos consciencioterápicos intensivos de 3 dias;
2. Participação em 3 dinâmicas parapsíquicas: Arco Voltaico, Autorganização Parafisiológica e Pangrafia;
3. Experimento em 1 laboratório conscienciológico de autopesquisa do CEAEC: Laboratório de *Tenepessologia*;
4. Participação presencial em 3 tertúlias de defesa de verbetes;
5. Participação presencial em 1 tertúlia matinal;
6. Participação em 1 *Colloquium* Consciencioterápico;
7. Realização de 1 visita técnica à Holoteca e Holociclo;
8. Debates espontâneos com diversos pesquisadores da Conscienciologia na Cognópolis.

**Neologia.** Em decorrência da vivência pessoal, propus junto ao CINEO duas expressões compostas, *ressaca intraconsciencial* e *paraceladores autopesquisísticos* (v. definições seções 2.2 e 2.2.4), na condição de neologismos técnicos da Experimentologia.

**Desenvolvimento.** O artigo está organizado em 3 seções:

### **I. Contextualização.**

### **II. Etapas do *balanço autoconsciencioterápico*.**

- 2.1. Autodiagnóstico consciencial.
- 2.2. Autoenfrentamento e autossuperação da *ressaca intraconsciencial*.
  - 2.2.1. Exploração de megatrafores.
  - 2.2.2. Autoenfrentamento de megatrafares.
  - 2.2.3. Preenchimento de megatrafares.
  - 2.2.4. Reconhecimento de *paraceladores autopesquisísticos*.
- 2.3. Autoprescrição e planejamento de ações de autoenfrentamento (recins).
- 2.4. Saldo autoconsciencioterápico e automonitoramento.

### **III. Conclusões.**

## I. CONTEXTUALIZAÇÃO

**Apresentação.** Neste relato de caso, apresentado em primeira pessoa, exponho minha experiência com a Conscienciologia desde o momento que considerei ter sido um reencontro.

**Conscienciologia.** Sou residente na Alemanha e (re)descobri a Conscienciologia em agosto de 2017, ao ouvir uma entrevista na rádio com um médico cardiologista e pesquisador da Conscienciologia falando sobre a influência dos temperamentos dos pacientes na manifestação e resolução de enfermidades.

**Redescoberta.** A medida que fui me inteirando dos conceitos desta neociência e do paradigma consciencial, a sensação era de não estar vendo nada de novo, mas estar recuperando informações e conceitos já vivenciados.

**Autodidatismo.** Além de estudar os livros da Conscienciologia de modo intensivo, assistir às tertúlias, fazer cursos *on-line* e aplicar as técnicas sugeridas, especialmente o estado vibracional (EV), comecei a acessar ideias inatas inspiradas por amparradores extrafísicos.

**Familiaridade.** Tanto a teoria quanto a prática me eram muito familiares, sugerindo a hipótese de ser intermissivista, e confirmada ao ler o livro de Tathiana Mota, *Curso Intermissivo: Você se preparou para os desafios da vida humana?*

**Proéxis.** Sentia que não tinha mais tempo a perder e uma programação existencial (proéxis) a cumprir.

**Autodedicção.** No mês seguinte à entrevista da rádio, em setembro de 2017, tornei-me tradutora voluntária da Editares, dos idiomas português-inglês; em novembro iniciei a prática da tenepes e submeti meu primeiro verbete, defendido em fevereiro de 2018, durante minha primeira visita à Cognópolis, que durou 4 dias.

**Autoconflitos.** Quanto mais me identificava com os conceitos da Conscienciologia e aprofundava no entendimento do Paradigma Consciencial, mais aumentavam meus conflitos íntimos e autoposicionamentos antagônicos, principalmente em relação ao grupo de convívio, quanto ao excessivo consumo de álcool e cigarro, tão comuns para o povo europeu, a dedicações quase exclusivas dos prazeres materiais (consumismo, materialismo, pornografia), espíritos competitivos (social, intelectual, profissional), superficialidades e frivolidades.

**Consciencioterapia.** Desconfortável com a situação e não conseguindo mais viver com esse conflito, decidi buscar ajuda na OIC e fazer a consciencioterapia intensiva, modalidade de fim de semana, em Foz do Iguaçu, que era a única compatível com meu tempo restante no Brasil.

**Aproveitamento.** Ciente da importância de aproveitar cada minuto, devido à rapidez e intensidade do processo, busquei, durante a imersão na autoconsciencioterapia, registrar tudo o que me acontecia, percepções e parapercepções, a fim de realizar análise posterior mais detalhada, além de potencializar a própria heteroconsciencioterapia.

**Revisão.** Cerca de 3 semanas após o término do processo consciencioterápico, ao rever os registros, tive o *insight* da importância da *técnica do balanço autoconsciencioterápico* para o evoluciente e decidi descrevê-lo no presente artigo.

**Tecnicidade.** Não havia entendido, até então, que o balanço consciencioterápico, realizado no *consultorium* no último dia do meu atendimento, era um procedimento técnico, solicitado aos evolucientes do intensivo, sempre do 4º para o 5º e último dia, e em variados momentos durante o atendimento regular, geralmente na forma de registro escrito, a ser entregue aos consciencioterapeutas.

**Balanço.** Segundo o Dicionário Terminológico Multilíngue de Consciencioterapia (DTMC, 2018, *on-line*), Balanço Consciencioterápico é uma “análise técnica do processo consciencioterápico, realizada pelo evoluciente, mediante orientação e intervenção dos consciencioterapeutas, com o objetivo de aumentar a autocognição quanto aos mecanismos de funcionamento consciencial e movimento autoconsciencioterápico, favorecendo a decisão dos próximos passos”.

## II. ETAPAS DA CONSCIENCIOTERAPIA

### 2.1. Autodiagnóstico consciencial.

**Revisão.** Eis, a seguir, o modo pelo qual foi aplicada a *técnica do balanço autoconsciencioterápico* (TBA) que potencializou minha autoconsciencioterapia durante os atendimentos, notadamente 3 semanas após seu término, quando foi feita a revisão do registro pessoal.

**Preponderância.** Nos 2 primeiros atendimentos da consciencioterapia clínica, nos quais preponderaram as etapas de autoinvestigação e autodiagnóstico, pude identificar que para aplicação da TBA bem sucedida, era necessário aprofundar a identificação e o entendimento do meu *padrão de manifestação consciencial* predominante.

**Demanda.** De acordo com os meus registros pessoais, compreendi que foi possível identificar as características pessoais predominantes que influenciaram, ao longo da atual existência, na tomada de decisões relevantes quanto à escolha dos parceiros afetivo-sexuais, problemática que me levou à consciencioterapia intensiva, e o padrão de funcionamento destas relações.

**Decisão.** Eis, abaixo, na ordem alfabética, o exemplo de 10 características pessoais que me influenciavam na escolha do parceiro afetivo-sexual:

01. Autocracia.
02. Compensação.
03. Concessão.
04. Dependência emocional.
05. Egocentrismo.
06. Frustração.
07. Impulsividade.
08. Insegurança.
09. Solitude.
10. Submissão/convivência.

**Padrão.** De acordo com Paludeto (2012, p. 8), “o padrão de manifestação consciencial é o conjunto de pensenes, processos e fenômenos conscienciais com características típicas, particulares, interconectadas e funcionais, constituindo modo de manifestação repetitivo da consciência em questão”.

**Classificação.** Este mesmo autor classifica os padrões de manifestação consciencial, em ordem crescente de evolutividade, em 3 tipos:

1. **Regressivos-defensivos:** comportamentos infantilizados, impulsivos e instintivos.
2. **Estacionários-compensatórios:** buscam a manutenção da autoimagem e do status ou a diminuição da ansiedade e insegurança advindas da percepção de alguma autoincoerência mais séria.
3. **Evolutivos-produtivos:** comportamentos com intenção produtiva e resolutive, fundamentados na motivação pela realização, sem defesas e com autenticidade.

**Casuística.** As autorreflexões evidenciaram que meu padrão de manifestação consciencial predominante era *estacionária-compensatória*, com esforços para obter resultados positivos, aceitáveis socialmente e aparentemente evolutivos, mas de fato eram apenas tentativas de compensação e muito pouco assertivos, me mantendo em ciclos repetitivos e alternados de ações nosográficas.

**Compensação.** Para melhor compreensão de cada padrão de manifestação consciencial, Paludeto (2012, p. 8) apresenta ainda alguns exemplos, utilizando trinômios, com o intuito de sugerir um mecanismo completo desde sua raiz, origem primária, até as consequências finais.

**Insegurança.** No caso do padrão *estacionário-compensatório*, identifiquei que minha casuística se enquadrava no exemplo do trinômio “*insegurança-esforços-dedicação*”, pois exatamente por sentir-me insegura quanto ao meu desempenho nos relacionamentos e socialmente, frequentemente buscava a compensação, esforçando-me muito e continuamente para afirmar-me através da imagem de conscin dedicada.

**Religião.** Por hipótese, a consequente autoimagem de dedicação aos outros pode também ter se consolidado pela ideologia religiosa franciscana, fortemente presente no grupo familiar de origem, onde não se valoriza dinheiro e conquistas materiais, mas sim a abnegação.

**Desgaste.** Ao longo do tempo, viver insegura e me esforçar para tanta dedicação/devotamento, gerou desgaste e cansaço, pois não me sentia verdadeiramente satisfeita em resolver meus problemas. Esse padrão consciencial sempre presente na existência atual, provavelmente se originou em vidas anteriores.

**Autodiagnósticos.** Interessante ressaltar aqui que os autodiagnósticos levantados durante os atendimentos consciencioterápicos sinalizaram para um temperamento autocrata, egocêntrico, com perfil de ex-cortesã, caracterizado por fazer concessões e ser complacente.

**Compensação.** Em um primeiro momento, esses diagnósticos me pareceram paradoxais ou até contraditórios, por entender que fazer concessões e ter complacência estariam em oposição ao temperamento autocrata.

**Autocracia-egocentrismo.** Entretanto, com base em algumas interpretações auto-pesquisísticas, percebi que ao fazer concessões e ser complacente eu tentava, na verdade, compensar meu comportamento autocrata-egocêntrico. Entendi também que eu usava essa compensação como uma estratégia autocorruptiva, com o intuito de manter meu status social e intelectual, ao invés de buscar uma compensação com foco evolutivo e homeostático.

## 2.2. Autoenfrentamento e autossuperação da *ressaca intraconscencial*.

**Definição.** A *ressaca intraconscencial* é o desconforto íntimo, frustração, decepção e sensação de impotência consigo mesmo que surge a partir da constatação de certos traços-fardo (trafaires) ou autodiagnósticos antes inimagináveis pela própria consciência.

**Sensações.** As sensações da *ressaca intraconscencial* surgiram após o terceiro atendimento consciencioterápico, me exigindo estratégias claras e objetivas para a autossuperação do estado de choque temporário.

**Estratégias.** Listadas abaixo estão 4 estratégias que utilizei e que me auxiliaram a superar essa etapa:

1. **Exploração de megatrafores.** Na presente casuística, os principais megatrafores (traços-força) identificados foram a *determinação* e a *persistência*.

**Exemplo:** a firme decisão de me submeter ao processo consciencioterápico intensivo e toda a movimentação feita para viabilizá-lo no curto período restante de estada no Brasil.

2. **Autoenfrentamento de megatrafores.** Os principais megatrafores autodiagnosticados durante o processo consciencioterápico foram *autocracia*, *egocentrismo* e *sedução*.

**Exemplo.** A superação de tais traços exigia reciclagens para um comportamento mais democrático, altruísta e isento de manipulações. Dos 3 megatrafores, o egocentrismo foi o que mais contribuiu para minha *ressaca intraconscencial* e também mais gerou autorreflexões devido a aparentes contradições.

**Grupocarma.** Algumas pessoas do círculo de convívio, especialmente meus filhos, me criticavam por “só pensar nos outros e não pensar em si própria”, enquanto que algumas das minhas irmãs, por exemplo, me consideravam “extremamente egocêntrica”.

**Egocentrismo.** A palavra *egocentrismo* vem do idioma latim, *ego*, “eu”, e *centrum*, “centro de tudo”, ou seja, o indivíduo se vê como o principal ser do universo.

**Redutores.** Um agravante adicional para a *ressaca intraconscencial* foi a constatação de que o egocentrismo constitui um dos 100 redutores do autodiscernimento (Vieira, 2007, p. 604).

**Autoenfrentamento.** Após várias autorreflexões, concluí que a superação dos megatrafores autodiagnosticados teria que passar, necessariamente, pela reciclagem do padrão predominante de manifestação consciencial estacionário-compensatório, especialmente visando o autoenfrentamento da autocorrupção e do uso de sedução, como mecanismos de defesa do ego, que mascaravam inseguranças pessoais e alimentavam o comportamento autocrata-egocêntrico.

3. **Preenchimento de megatrafais.** Os traços faltantes (trafais) autodiagnosticados foram *autodefesa energética* e a *autocoerência*. Identifiquei que o desenvolvimento do primeiro traçar poderia ter início com a priorização da qualificação do parapsiquismo, buscando adquirir autodomínio lúcido das energias, e o do segundo, exigiria que eu iniciasse a autopesquisa com foco para a autoinconfliuosidade.

**Parapsiquismo.** Tendo em vista que até o início do processo consciencioterápico eu havia tido apenas poucas experiências com projeções fora do corpo, considere que meu parapsiquismo era ainda muito incipiente, fato inclusive relatado aos consciencioterapeutas.

**Qualificação.** Entretanto, no decorrer do processo de imersão pude perceber manifestações parapsíquicas importantes e entendi que o que havia de fato era a necessidade de reciclagens relacionadas à qualificação do meu parapsiquismo.

**4. Reconhecimento de *para-aceladores autopesquisísticos*.** Essa estratégia teve importância fundamental e foi, na minha avaliação, a que mais potencializou os resultados da consciencioterapia clínica.

**Para-aceladores.** Os *para-aceladores autopesquisísticos* são ideias inatas, percepções, *insights*, memórias, sincronicidades ou qualquer manifestação parapsíquica percebida pelo evoluciente que o(a) auxiliem a acelerar suas autopesquisas.

**Energias.** No meu caso, essas manifestações foram percebidas e decifradas nos trabalhos energéticos realizados nos atendimentos clínicos, mas principalmente nas dinâmicas parapsíquicas e práticas da tenepes durante o período de imersão consciencioterápica.

**Padrão.** Vale destacar que o padrão de manifestação dos paraceladores nas dinâmicas parapsíquicas foi predominantemente retrocognitivo e na tenepes precognitivo.

**Neoideias.** Considero que o padrão precognitivo teve sua expressão máxima durante o laboratório da Tenepessologia, quando tive várias neoideias relativas especialmente à futura produção autoral conscienciológica (incluindo neoverbetes, artigos, livro, etc.) e a futuros cursos e atividades assistenciais na Conscienciológica.

**Madrugada.** Outro paracelador autopesquisístico, e de alta eficácia, foi a aplicação da *técnica da madrugada* (Balona, 2009, p. 99) durante a imersão consciencioterápica.

**Técnica.** Durante 3 noites consecutivas, acordei por volta de 5 horas da madrugada, exteriorizei as energias e instalei o estado vibracional, estabelecendo um diálogo mental com os amparadores e, sem censura ou correções, registrei as inspirações.

**Paralelo.** Fiz as anotações dos prós e contras da questão em pauta. As autorreflexões foram feitas após as 3 noites e o texto integral reanalisado. Fiz um paralelo dos comportamentos relativos a cada questão: como era antes e como deveria ser dali para frente. Com isso, várias decisões importantes, antes confusas, ficaram claras para mim.

**Exemplo.** Relacionamento conjugal: anteriormente sustentado em parâmetros egoicos, que buscavam atender as demandas do casal e da socin. A partir de então, nossa sustentação busca suas bases no completismo existencial de cada parceiro, incluindo ações mais altruísticas (interassistencialidade, engajamento na proéxis grupal).

### 2.3. Autoprescrição e planejamento de ações específicas (recins).

**Recin.** Segundo Vieira (1997, p. 187; 2013, p. 7.581), a recin é a “reciclagem intraconsciencial ou a renovação cerebral da consciência humana (conscin) através da criação de novas sinapses ou conexões interneuronais capazes de permitir o ajuste da pro-



gramação existencial (proéxis), a execução da recéxis, a invéxis, a aquisição de ideias novas, os neopenses, os hiperpenses e outras conquistas neofílicas da pessoa auto-motivada”.

**Autodiagnóstico.** Ao perceber que o autodiagnóstico do padrão consciencial estacionário-compensatório estava suficientemente claro, me deparei com a necessidade de fazer os autoenfrentamentos ou realinhamento existencial, entendido como a proposição e condução de ações práticas para a superação dos traços e reciclagem dos comportamentos patológicos, que se mostravam agora incompatíveis com minha condição de intermissivista lúcida buscando atingir o completismo existencial.

**Autoenfrentamento.** Segundo Gonçalves (2013), “o autoenfrentamento compõe o conjunto de ações a serem realizadas a fim de estabelecer as mudanças necessárias para a superação do autodiagnóstico”.

**Paraterapêutica.** Embasei a proposição das autoprescrições consciencioterapêuticas e do planejamento de ações para reciclagens na técnica paraterapêutica das *compensações intraconscienciais* (Vieira, 1994, p. 384), que consiste em utilizar os traços pessoais para compensar os próprios traços, aplicando-os na reciclagem de traços e manifestações parapatológicas. Assim, para cada traço identificado, fiz autoprescrições de ações específicas envolvendo alguns de meus traços.

**Priorização.** Ranqueei cada ação específica proposta quanto ao nível de prioridade (baixa, média, alta ou máxima) e classifiquei cada uma delas quanto ao momento de implementação mais adequado (curto, médio ou longo prazo). E para cada uma delas propus um prazo máximo para sua conclusão. Achei também interessante fazer o registro da(s) data(s) nas quais a ação foi (ou seria) iniciada.

**Exemplos.** A tabela 1 apresenta alguns exemplos que ilustram essa etapa:

**TABELA 1. AUTOPRESCRIÇÕES DE ENFRENTAMENTO COM BASE NA TÉCNICA DAS COMPENSAÇÕES INTRACONSCIENCIAIS**

<b>Traço</b>	<b>Autoprescrição (traço envolvido)</b>	<b>Ação prática</b>	<b>Prazo até</b>	<b>Iniciada em</b>
Comportamento autocrático (assumindo todas as decisões do casal)	Descentralização de decisões (auto-determinação)	Elaborar conjuntamente o planejamento (social, financeiro, etc.) do casal, levando em conta as responsabilidades-/possibilidades de cada um.	12/2018	4/2018
Decisões intempestivas	Autorreflexões multidimensionais e cosmoéticas (intelectualidade e parapsiquismo)	- Trabalhar as energias diariamente, fazendo no mínimo 5 EVs por dia, inicialmente, até conseguir fazer 20 por dia. - Fazer o curso <i>Autorreestruturação Pensênica</i>	Imediato 9/2019	4/2018

Trafar	Autoprescrição (trafor envolvido)	Ação prática	Prazo até	Iniciada em
Egocentrismo	Identificação de potenciais atributos assistenciais pessoais ( <i>exemplo: habilidade da escrita</i> )	- Aprofundar na autoconsciencioterapia para ser mais altruísta. - Incrementar a produção escrita conscienciológica para expandir a assistência multi-dimensional pelo auto-exemplo teático: (produzir pelo menos 1 artigo, mais 1 verbete e finalizar a primeira tradução conscienciológica em 2018)	Imediato  12/2018	04/2018  04/2018
Comportamento paradoxal (controle/submissão/concessões)	Assunção da maturidade evolutiva ( <i>racionalidade</i> )	- Iniciar a docência conscienciológica - Descartar os bagulhos energéticos (lixo mnemônico)	12/2020  05/2018	05/2018

#### 2.4. Saldo autoconsciencioterápico e automonitoramento.

**Comparação.** Ao final do procedimento, esbocei um quadro comparativo listando características do meu padrão pensênico e comportamental antes e após o processo consciencioterápico.

**Quantificação.** Pensei ainda em quantificar cada característica, dando uma nota de 0 a 10, por exemplo, para obter o *saldo autoconsciencioterápico* para cada uma delas e o *saldo global*.

**Automonitoramento.** Entendo que a TBA pode ser também útil como instrumento de automonitoramentos periódicos, utilizada em momentos de pausa do dia a dia para autorreflexões sobre autopesquisas, autodiagnósticos, autoenfrentamentos, indicadores de autossuperação, independentemente de estar ou não em processo consciencioterápico na OIC. Pretendo, ainda, usar a TBA como base para propor ajustes / atualizações das autoprescrições, ou mesmo para propor novas autoprescrições profiláticas.

### III. CONCLUSÕES

**Intensivo.** O atendimento consciencioterápico intensivo, modalidade de final de semana, oferecido pela OIC, representou para mim um divisor de águas. O processo propiciou-me uma abordagem integral, com base no paradigma consciencial, de patologias manifestadas nesta existência, mas que, seguramente se originaram em parapatologias trazidas de retrovidas.

**Balanço.** O balanço autoconsciencioterápico mostrou ser uma ferramenta fundamental para a potencialização do processo heteroconsciencioterápico intensivo, tendo

otimizado oportunidades únicas de reciclagens, que considero imprescindíveis para o entendimento e a condução da minha proéxis individual e grupal.

**Intermissivista-tenepessista.** A recuperação de cons relativos ao Curso Intermissivo (CI) e a interação com os amparadores extrafísicos representaram importante suporte multidimensional às reciclagens intraconscienciais. A interrelação da condição intermissivista-tenepessista na minha casuística sustenta a hipótese de que a tenepes seja uma paraferramenta terapêutica aceleradora dos processos consciencioterápicos de consciências intermissivistas predispostas a reciclagens intraconscienciais profundas.

**Imersão.** A imersão em ambiente otimizado pelos materpenses predominantes nas instituições conscienciocêntricas, ao modo da Cognópolis - Foz do Iguaçu, permitiu a instalação de campos energéticos extremamente favoráveis ao processo autoconsciencioterápico, facilitado pelo sinergismo do amparo multidimensional especializado, interessado na evolução de conscins e concixes afins.

**Sincronicidades.** Durante o processo, observei um crescendo de sincronicidades multidimensionais (através da vivência de fatos e parafatos), que resultaram em maior lucidez e discernimento e me trouxeram muitos *insights* de pensamentos e ações futuras mais assertivas em relação à minha proéxis. As sincronicidades foram importantes para que eu confirmasse as manifestações de meu parapsiquismo pessoal e funcionaram como sinal de alerta para a importância em priorizar sua qualificação.

**Autopesquisa.** A autopesquisa é fundamental para a autopercepção (e autopapercepção) da própria *realidade intraconscencial*; e o processo consciencioterápico constituiu um caminho curto, eficaz e seguro para que eu pudesse alcançá-la.

**Autoconhecimento.** “O autoconhecimento somente se dinamiza quando a pessoa sai de si, serve aos outros e volta a si mesma, em espirais de *reciclagens ininterruptas*” (Vieira, 1994, p. 668).

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. **Balona, Málu;** *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.; 342 p.; 2 seções; 11 caps.; 20 cenografias; 18 E-mails; 1 entrevista; 56 enus.; 2 escalas; 3 esquemas; 125 expressões e ditos populares; 72 filmes; 1 foto; 10 gráfs.; 6 ilus.; 25 infográficos; 1 microbiografia; 5 quadros sinópticos; 4 questionários; 2 tabs.; 18 técnicas; 5 teorias; 15 *websites*; glos. 86 termos; 324 refs.; 2 apênds.; alf.; 21 x 14 cm; br.; 3ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2009; página 99.

2. **Gonçalves, Luiz;** *Estudo sobre a Modalidade de Atendimento Consciencioterápico Intensivo*; Artigo; *Saúde Consciencial*; Revista; Anuário; Ano 2; N. 2; 1 E-mail; 7 enus.; 1 microbiografia; 1 sigla; 4 refs.; *Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC)*; Foz do Iguaçu, PR; Setembro, 2013; páginas 57 a 62.

3. **Mota, Tathiana;** *Curso Intermissivo: Você se preparou para os Desafios da Vida Humana?*; revisores César Machado; & Laura Bruna Araujo; pref. Ana Luiza Rezende; 200 p.; 10 caps.; 3 partes; 6 enus.; 1 E-mail; 36 perguntas; 10 respostas; 1 *website*; 14 *webgrafias*; 1 posf.; 83 refs.; índice de verbetes da *Enciclopédia da Conscienciologia*; alf.; 23x 16 cm.; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2016.

4. **Paludeto, Leonardo;** *Padrões de Manifestação Consciencial: Autocientificidade aplicada à Autoconsciencioterapia*; Artigo; *Saúde Consciencial*; Revista; Anuário; Ano 1; N. 1; 13 enus.; 1 microbiografia; *Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC)*; Foz do Iguaçu, PR; Setembro, 2012; páginas 3 a 16.

5. **Vieira, Waldo; 700 Experimentos da Conscienciologia;** 1.058 p.; 40 seções; 100 subseções; 700 caps.; 147 abrevs.; 1 cronologia; 100 datas; 1 *E-mail*; 600 enus.; 272 estrangeirismos; 2 tabs.; 300 testes; glos. 280 termos; 5.116 refs.; alf.; geo.; ono.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; *Instituto Internacional de Projeciologia*; Rio de Janeiro, RJ; 1994; página 668.

6. **Idem; 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, p. 187 e 384.

7. **Idem; Homo sapiens pacificus;** revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.584 p.; 24 seções; 413 caps.; 403 abrevs.; 38 *E-mails*; 434 enus.; 484 estrangeirismos; 1 foto; 37 ilus.; 168 megapensenes trivocabulares; 1 microbiografia; 36 tabs.; 15 *websites*; glos. 241 termos; 25 pinacografias; 103 musicografias; 24 discografias; 20 cenografias; 240 filmes; 9.625 refs.; alf.; geo.; ono.; 29 x 21,5 x 7 cm; enc.; 3ª Ed. Gratuita; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC)*; & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2007.

8. **Idem; Projeciologia: Panorama das Experiências da Consciência Fora do Corpo Humano;** revisores Alexandre Steiner; et al.; revisoras Cristiane Ferraro; et al.; 1.254 p.; 18 seções; 525 caps.; 150 abrevs.; glos. 300 termos; 43 ilus.; 1.907 refs.; alf.; geo.; ono.; br.; 10ª Ed.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2008; página 39.

9. **Idem; Recin;** verbete; In: **Vieira, Waldo; Org.;** *Enciclopédia da Conscienciologia Digital*; 11.034 p.; glos. 2.498 termos (verbetes); 192 microbiografias; 147 tabs.; 191 verbetógrafos; 8ª Ed. Digital; Versão 8.00; *Associação Internacional Editares*; & *Associação do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC)*; Foz do Iguaçu, PR; 2013.

## WEBGRAFIA

1. **Dicionário Terminológico Multilíngue de Consciencioterapia (DTMC) on-line;** Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC); s.v. “balanço consciencioterápico”; disponível em <<https://www.oic.org.br/dicionario-de-consciencioterapia>>; acesso em 04.06.18; 21h.

2. **Instituto Cognopolitano de Geografia e Estatística (ICGE); Redutores do Autodiscernimento;** disponível em: <http://www.icge.org.br/wordpress/?s=discernimento>; acesso em: 25.04.2018.