

## ■ AUTOCONSCIENCIOTERAPIA

### **Desenvolvimento da Gratidão Mesológica através do Levantamento dos Aportes Existenciais**

*Desenvolvimiento de la Gratitude Mesológica através del Relevamiento de los Aportes Existenciales*

*Development of the Mesologic Gratitude through the Survey of Existential Contributions Received*

Lucimara Ribas Frederico

---

Engenheira Ambiental, voluntária no Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC) e da Associação Internacional de Inversão Existencial (ASSINVÉXIS).  
lucimara\_frederico@hotmail.com

**RESUMO.** Este artigo tem por objetivo apresentar o levantamento dos aportes existenciais e reflexões da autora, trazendo assim as experiências pessoais durante a busca pelo desenvolvimento da gratidão mesológica. É apresentada a tabela com 50 aportes existenciais constados pela autora com as respectivas classificações, mostra-se o gráfico com a tipologia dos aportes listados, a fim de quantificar as áreas da vida mais amparadas nesta existência. Em seguida, é realizada análise fundamentada nas 4 etapas da consciencioterapia: autoinvestigação, autodiagnóstico, autoenfrentamento, autossuperação; no contexto da gratidão mesológica. Por fim, destaca-se a importância da consciencioterapia no aprofundamento da autopesquisa motivando o evoluciente a promover neorrecins.

**Palavras-chave:** mesologia; autoconsciencioterapia; consciencioterapia.

**RESUMEN.** Este artículo tiene como objetivo presentar el relevamiento de los aportes existenciais y reflexiones de la autora, trayendo así las experiencias personales durante la búsqueda por el desenvolvimiento de la gratitud mesológica. La autora presenta una tabla con 50 aportes existenciais constatados por ella misma con sus respectivas clasificaciones. El gráfico muestra la tipología de los aportes enlistados con el fin de cuantificar las áreas de la vida más amparadas en esta existencia. Inmediatamente es realizado un análisis fundamentado en las 4 etapas de la consciencioterapia: autoinvestigación, autodiagnóstico, autoenfrentamiento y autossupерación en el contexto de la gratitud mesológica. Finalizando se destaca la importancia de la consciencioterapia profundizando en la autoinvestigación motivando al evoluciente en promover neorrecins.

**Palabras-clave:** mesología; autoconsciencioterapia; consciencioterapia.

**ABSTRACT.** This article aims to present the existential contributions received and reflections by the author, thus bringing personal experiences during the survey for the development of the mesological gratitude. The chart with 50 existential contributions received presented by the author with the respective classifications are shown. The chart demonstrates the typology of the contributions listed, in order to quantify the areas of life most supported in this existence. Next, an analysis based on the four stages of the conscientiotherapeutical cycle is performed: self-investigation, self-diagnosis, self-confrontation, self-overcoming, in the context of the mesological gratitude. Finally, the importance of conscientiotherapy is highlighted to deepen the self-research motivating the evolutive to promote new recycling.

**Keywords:** mesology; self-conscientiotherapy; conscientiotherapy.

## INTRODUÇÃO

**Adversidade.** Durante a vida intrafísica as consciências encontram algumas barreiras para realizar as tarefas diárias e muitas das vezes, diante dessas situações, preferem ficar na zona de conforto não realizando os autoenfrentamentos necessários para superar as dificuldades.

**Intencionalidade.** Através da vontade aliada à intencionalidade a consciência consegue dar um passo a mais em sua evolução, para tanto é necessário que a intencionalidade seja qualificada e cosmoética.

**Mesologia.** A mesologia influencia na formação de caráter das consciências, podendo ter efeito positivo ou negativo, porém quando a consciência desenvolve o senso de gratidão, mesmo na adversidade ela pode superar a pressão mesológica.

**Patologia.** A consciência pode ressoar em determinados locais que podem ocasionar pressões mesológicas, que por hipótese, influenciam patologicamente, de maneira a reproduzir comportamentos e formando indivíduos com baixa criticidade, deixando-os a mercê da mediocridade perante multidimensionalidade e a desvios proexológicos (Miranda, 2010).

**Reconhecimento.** A gratidão auxilia no entendimento, compreensão e reconhecimento da realidade multidimensional das situações.

**Gratidão.** De acordo com Franzini (2016), a gratidão é a qualidade consciencial decorrente do reconhecimento da assistência e oportunidades evolutivas recebida das outras consciências, podendo ser expressa em palavras, gestos ou atitudes.

**Compreensão.** Diante disso, quando a consciência se encontra em situações que julga serem adversas, passa a compreender o maximecanismo relacionado à situação, vendo o mundo com outros olhos.

**Multiexistencialidade.** A mesologia atual da consciência está relacionada às vivências de vidas anteriores, ninguém ressoa em determinado local e com determinado grupocarma de modo aleatório.

**Desenvolvimento.** Para desenvolver a gratidão mesológica, pode-se utilizar a técnica do levantamento de aportes existenciais recebidos durante a vida intrafísica, de maneira a compreender o quanto a consciência vem sendo assistida durante sua vida intrafísica.

**Aporte.** O aporte é todo e qualquer recurso recebido pela conscin, homem ou mulher, durante a vida, decorrente do investimento do maximecanismo interassistencial, sobretudo na fase preparatória da autoproéxis, constituído por ferramentas úteis, aprendizados e condições favoráveis ao bom desempenho das tarefas interassistenciais (Vieira, 2012).

**Retribuição.** É de grande relevância a conscin reconhecer e valorizar os aportes existenciais recebidos. Através deste reconhecimento pode desenvolver o senso de retribuição (Franzini, 2016).

**Objetivo.** Este artigo tem por objetivo apresentar o levantamento de 50 aportes existenciais e reflexões da autora, análise do gráfico com a tipologia dos aportes listados, a fim de quantificar as áreas da vida mais amparadas nesta existência trazendo assim suas experiências pessoais durante sua busca pelo autoconhecimento e desenvolvimento da gratidão mesológica.

## II. AUTOCONSCIENCIOTERAPIA

**Autoconsciencioterapia.** A autoconsciencioterapia é a autoaplicação sistemática da autoanamnese holossomática e pluriexistencial com a finalidade de estabelecer o autodiagnóstico, realizar o autoenfrentamento e alcançar a autossuperação das patologias e parapatologias conscienciais (OIC, 2016).

### 2.1. Autoinvestigação

**Autoinvestigação.** A autoinvestigação é a fase da autoconsciencioterapia na qual a conscin fica atenta às próprias manifestações, investiga o seu funcionamento atual em determinado aspecto que considere ser problemático (Lopes e Takimoto, 2007).

**Dinâmica.** No final de abril de 2016 a autora participou da dinâmica interassistencial à Monarquia e realizou a seguinte pergunta ao epicon que estava assimilado com uma consciex: “Como faço para pagar meu pedágio evolutivo?” A consciex respondeu: “Você já mudou muito, porém está na hora de ser mais profissional em sua atuação,

você já preencheu o Conscienciograma? O que está esperando para começar? Tem que se conhecer mais”.

**Verbetes.** No início de maio de 2016, a autora realizou um *brainstorm* de ideias de possíveis títulos de verbetes da Enciclopédia da Conscienciologia, uma das ideias foi estudar sobre a gratidão mesológica. A autora identificou que esse assunto está relacionado ao possível pedágio evolutivo que a consciex citou, após a aprovação do título - gratidão mesológica - a autora passou a pesquisar sobre o tema e, no dia 24 de agosto do mesmo ano, o apresentou na tertúlia.

**Autoconhecimento.** Em julho de 2016 a autora iniciou o curso Teáticas da Conscienciometria na *Associação Internacional de Conscienciometria Interassistencial* (CONSCIUS) e em agosto do mesmo ano iniciou a heteroconsciencioterapia na *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC).

**Ingratidão.** Durante os atendimentos consciencioterápicos e nas aulas do curso, a autora descobriu que ainda havia vestígios do traço da ingratidão quanto a sua mesologia e percebeu a necessidade em desenvolver com maior profundidade o traço força (trafor) da gratidão mesológica.

**Insights.** A autora teve *insights* para realizar o levantamento dos aportes existências obtidos durante sua vida intrafísica, posteriormente, durante o atendimento consciencioterápico, os consciencioterapeutas deram como tarefa realizar uma listagem de aportes existências recebidos durante a infância. A partir de então, a autora conseguiria como hipótese desenvolver gratidão quanto a sua mesologia.

## 2.2. Autodiagnóstico

**Autodiagnóstico.** Etapa da autoconsciencioterapia de identificação e compreensão, inequívoca, do próprio mecanismo de funcionamento para fisiológico e para fisiopatológico, patologias e parapatologias ou qualquer outra condição que precise reciclar, quando adquire a autocognição das diretrizes para o autoenfrentamento (Dicionário de Termos Consciencioterápicos, 2016).

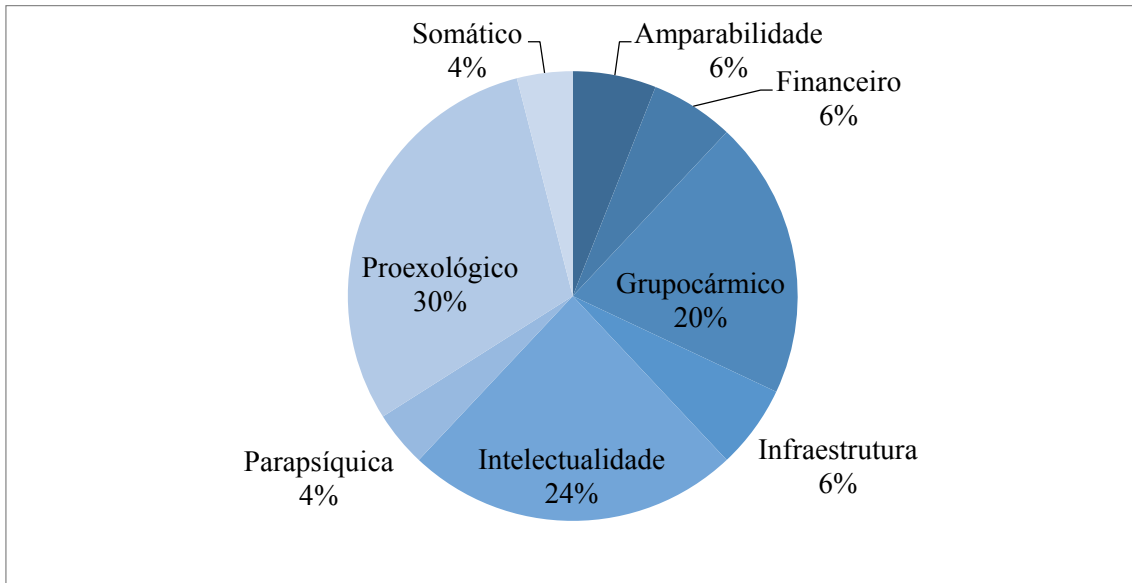
**Aportes.** Após reflexões a autora criou uma listagem com 50 aportes existências, recebidos durante a vida intrafísica, até a data atual (Ano-base: 2016), tendo como critério de seleção aqueles que mais marcaram sua vida intrafísica, alguns com auxílio de relatos familiares e mais fáceis de serem lembrados, conforme demonstrado na tabela 1.

**Tabela 1.** Levantamento de 50 aportes existenciais.

Nº	Fase da Vida Intrafísica	Idade	Aporte	Tipo do Aporte
01.	Nascimento	0	Nascimento na cidade de Foz do Iguaçu	Proexológico
02.	Infância	0-10 anos	Cuidados da família com o soma recente da autora	Grupocármico
03.	Infância	0-10 anos	Convivência com 6 irmãos	Grupocármico
04.	Infância	0-10 anos	Trocas afetivas com a família nuclear	Grupocármico
05.	Infância	0-10 anos	Acesso à informação da sociedade	Intelectualidade
06.	Infância	0-10 anos	Boa alimentação durante formação do soma	Somático
07.	Infância	0-10 anos	Auxílio dos irmãos nas tarefas de casa	Grupocármico
08.	Infância	0-10 anos	Heterocríticas da família	Grupocármico
09.	Infância	0-10 anos	Incentivo dos pais para estudar	Intelectualidade
10.	Infância	3 anos	Amparo durante alguns acidentes	Amparabilidade
11.	Infância	7 anos	Acesso à escola pública	Intelectualidade
12.	Infância	7 anos	Acesso à biblioteca da escola	Intelectualidade
13.	Infância	7 anos	Livros recebidos na escola	Intelectualidade
14.	Infância	7 anos	Material para estudos	Intelectualidade
15.	Infância	7 anos	Ganho de viagem e cirurgia para retirar Catarata	Somático
16.	Infância	9 anos	Debates em casa sobre Astronomia e Matemática	Intelectualidade
17.	Pré-adolescência	10 anos	Mudanças de local de moradia	Infraestrutura
18.	Pré-adolescência	10-15	Realização de cursos gratuitos em diversas áreas	Intelectualidade
19.	Pré-adolescência	13 anos	Primeiro contato com computador	Intelectualidade
20.	Pré-adolescência	10-15	Amizades positivas	Grupocármico
21.	Pré-adolescência	11 anos	Transporte público que passava em frente ao CEAEC	Proexológico
22.	Pré-adolescência	12 anos	Leitura de livros de projeção consciente	Proexológico
23.	Pré-adolescência	14 anos	Mudanças de local de moradia	Infraestrutura
24.	Adolescência	16 anos	Primeiro trabalho remunerado	Financeiro
25.	Adolescência	16 anos	<i>Insights</i> proexológicos	Amparabilidade
26.	Adolescência	17 anos	Bolsa de estudo em pré-vestibular	Financeiro
27.	Adolescência	18 anos	Curso Trilha Jovem	Proexológico

Nº	Fase da Vida Intrafísica	Idade	Aporte	Tipo do Aporte
28.	Adolescência	19 anos	Emprego próximo ao IIPC Foz do Iguaçu	Proexológico
29.	Adolescência	19 anos	Primeira compra de computador pessoal	Infraestrutura
30.	Adolescência	19 anos	Primeiro contato com a Conscienciologia	Proexológico
31.	Adolescência	19 anos	Projeção consciencial com confirmação	Parapsíquica
32.	Adolescência	20 anos	Entrada na faculdade	Proexológico
33.	Adolescência	20 anos	Amizades na área de estudo	Grupocármico
34.	Adolescência	20 anos	Biblioteca pessoal	Proexológico
35.	Adolescência	22 anos	Ganho de bolsa de estudo na faculdade	Financeiro
36.	Adolescência	22 anos	Viagens de estudo	Proexológico
37.	Adolescência	22 anos	Projeções conscienciais assistidas	Parapsíquica
38.	Pós-adolescência	23 - 25 anos	Possibilidade de almoçar durante dois anos com minha mãe, durante a realização do estágio.	Grupocármico
39.	Pós-adolescência	23 anos	Amparos de função durante atuação profissional	Amparabilidade
40.	Pós-adolescência	23 anos	Formação de dupla evolutiva	Proexológico
41.	Pós-adolescência	23 anos	Oportunidade de ser verbetógrafa	Proexológico
42.	Pós-adolescência	23 anos	Estágios na área profissional	Proexológico
43.	Pós-adolescência	23 anos	Viagens para congressos	Intelectualidade
44.	Pós-adolescência	24 anos	Viagem de estágio de férias	Intelectualidade
45.	Pós-adolescência	24 anos	Viagem Retrocognitiva	Proexológico
46.	Adulthood	26 anos	Recebimento de livros	Intelectualidade
47.	Adulthood	26 anos	Amizades intelectuais	Grupocármico
48.	Adulthood	26 anos	Heterocríticas das amizades	Grupocármico
49.	Adulthood	26 anos	Cursos na Conscienciologia	Proexológico
50.	Adulthood	27 anos	Consciencioterapia	Proexológico

**Análises.** Após o levantamento e reflexão sobre os aportes recebidos durante a vida intrafísica, foi realizado um gráfico para analisar quais tipos concentraram a maior quantidade de aportes existenciais, como demonstra o gráfico 1.

**Gráfico 1.** Percentuais dos aportes existenciais listados.

**Interpretação.** Através da interpretação dos dados é possível verificar que a autora recebeu maior quantidade de aportes existenciais em 3 áreas da vida intrafísica: Proexológico, Intelectual e Grupocármico. Vale destacar que a autora percebeu que sua infância e pré-adolescência foram direcionadas para a busca do conhecimento, onde grande parte dos aportes existenciais recebidos estavam relacionadas à intelectualidade.

### 2.3. Autoenfrentamento

**Autoenfrentamento.** O autoenfrentamento é a fase da autoconsciencioterapia na qual são criadas estratégias de ação, a serem colocadas em prática imediatamente, para enfrentar a dificuldade diagnosticada, objetivando minimizar ou extinguir o traço indesejado (Lopes e Takimoto, 2007).

**Realidade.** Através do levantamento dos aportes existenciais a autora ampliou a compreensão pessoal do maximecanismo da evolução, passou a assumir que recebeu muito na vida intrafísica, percebendo a relevância de minimizar as reclamações, as autovitimizações, e a crença de que não está sendo ajudada pelas consciências.

**Autoconscientização.** Através da autoconscientização, a autora percebeu que é necessário desenvolver e aperfeiçoar os traços já existentes, tais como: abertismo consciencial, afetividade, amabilidade, autocompreensão, empatia, reflexão entre outros traços, e assim despertar a gratidão quanto a sua mesologia.

**Traços.** De acordo com Frederico (2013), sob a ótica da *Holomaturologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 37 características ou traços identificáveis a serem conquistados para o despertar da gratidão mesológica:

01. **Abertismo consciencial:** manter-se aberto para novas ideias.
02. **Acolhimento:** buscar acolher a todos os compassageiros evolutivos.
03. **Afetividade:** dar afeto aos credores do grupocarma.
04. **Amabilidade:** oferecer sentimentos puros à mesologia.
05. **Antirritabilidade:** compreender os motivos dos assédios.
06. **Audição qualificada:** saber escutar antes de falar.
07. **Autocompreensão:** entender a holobiografia pessoal.
08. **Autocriticidade:** realizar leituras e reflexões sobre o momento evolutivo.
09. **Autodesassedialidade:** manter a homeostase interconsciencial.
10. **Autoidentificação pensênica:** saber diferenciar entre o pensene pessoal e o de outra consciência.
11. **Auto-organização pensênica:** entender o encadeamento dos pensamentos.
12. **Bom humor:** buscar levar a vida com leveza.
13. **Convivialidade:** saber respeitar as consciências diferentes.
14. **Cosmoeticidade:** manter a centragem da gratidão na Cosmoética.
15. **Empatia:** colocar-se no lugar da outra consciência.
16. **Flexibilidade:** conseguir mudar de ideias sem conflitos.
17. **Fraternidade:** estar aberto para a interassistencialidade.
18. **Higiene Consciencial:** evitar os patopenses.
19. **Inteligência evolutiva (IE):** entender os fatos e parafatos.
20. **Interassistencialidade:** fazer a assistência ao grupo e ser assistido.
21. **Intercompreensão:** buscar entender a si próprio diante da mesologia.
22. **Lucidez:** manter a lucidez em todos os momentos.
23. **Paciência:** saber esperar o momento evolutivo das outras consciências.
24. **Pacificação:** buscar a paz e tranquilidade na mesologia.
25. **Parapsiquismo:** utilizar o parapsiquismo para entender o contexto multidimensional.
26. **Perdoabilidade:** entender o mecanismo do assédio e perdoar os conflitos.
27. **Ponderação:** saber medir as situações.
28. **Reconciliação:** realizar reconciliação dentro do grupocarma.
29. **Reconhecimento:** reconhecer os trafores do grupocarma.
30. **Reflexão:** estar sempre reflexivo no dia a dia.
31. **Resolutividade:** saber se posicionar diante de determinados problemas.
32. **Respeito:** compreender o momento evolutivo das outras consciências.
33. **Senso de gratidão:** ponderação do momento de ser grato.



34. **Senso de grupalidade:** compreender o papel de cada consciência no grupocarma.

35. **Senso de retribuição:** saber o momento de retribuir.

36. **Silenciosidade:** entender o melhor momento de ficar em silêncio.

37. **Sociabilidade:** saber interagir no grupocarma.

**Anotações.** Como estratégia de ação para desenvolvimento do traço da gratidão mesológica, a autora passou a registrar os aportes existenciais recebidos diariamente, criando assim uma visão de conjunto dos recebimentos.

#### 2.4. Autossuperação

**Autossuperação.** Etapa da autoconsciencioterapia de obtenção de alívio ou remissão dos distúrbios conscienciais, caracterizada pelo novo patamar de homeostase holossomática, possibilitando reinvestir as próprias energias conscienciais em novo ciclo autoconsciencioterápico (Dicionário de Termos Consciencioterápicos, 2016).

**Encaminhamento.** A autora se encontra em processo de autossuperação dos traços de vitimização e ingratidão quanto a sua mesologia.

**Profundidade.** E caminhando para a gratidão mesológica mais profunda, buscando através do desenvolvimento de traços forças que serão úteis para calçar quando entrar em processo de ingratidão.

### III. CONCLUSÃO

**Dados.** A autora verifica que o levantamento dos 50 aportes existenciais auxiliou na percepção quanto aos ganhos evolutivos, refletindo que muitas das vezes se deparava com reclamações quanto a sua mesologia, porém ao realizar a listagem percebeu que teve amparo durante vários momentos.

**Consciencioterapia.** Através da consciencioterapia a autora vem aproveitando-se de mais ferramentas para sua autopesquisa e entender melhor as nuances dos problemas pessoais auxiliou na visualização do traço da ingratidão quanto à mesologia e neste momento se encontra na fase de autossuperação do traço.

**Conscienciometria.** Durante as aulas expositivas do curso Teáticas da Conscienciometria, a autora expôs suas vivências relacionadas à mesologia e com o auxílio de seus colegas surgiram neoideias quanto a traços fardos (trafares) não identificados pela autora anteriormente, tais como: irritação, autocracia, orgulho, ingratidão, preguiça entre outros.

**Rememoração.** A rememoração é um fator importante para o levantamento dos aportes existenciais durante a vida intrafísica de determinada consciência, a autora encontrou dificuldades durante a rememoração de alguns fatos relacionados à sua infância,

alguns dos fatos relatados na tabela 1 foram rememorados em partes com o auxílio dos relatos de seus familiares.

**Continuísmo.** A autora constatou que os traços identificados precisam de maior atenção e continuísmo no desenvolvimento de estratégias para realizar a autossuperação.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. **Franzini, Ana Catarine;** *Técnica da Gratidão Desassediadora*; Artigo; *Gestações Conscien- ciais*; Revista; Anual; Vol. 5; *Associação Internacional de Inversão Existencial (ASSINVÉXIS)*; Foz do Iguaçu, PR; Julho, 2016; páginas 98 a 110.

2. **Frederico, Lucimara Ribas;** *Gratidão Mesológica*; verbete; In: **Vieira, Waldo (Org.);** *Enciclo- pédia 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.

3. **Loche, Laênio;** *Aporte Existencial*; verbete; In: **Vieira, Waldo (Org.);** *Enciclopédia da Cons- cienciologia Digital*; 11.034 p.; glos. 2.498 termos (verbetes); 192 microbiografias; 147 tabs.; 191 verbe- tógrafos; 8ª Ed. Digital; Versão 8.00; *Associação Internacional Editares; & Associação do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC)*; Foz do Iguaçu, PR; 2013.

4. **Lopes, Adriana; & Takimoto, Nário;** *Técnica da Autoconsciencioterapia*; Artigo; *Anais do I Simpósio de Autoconsciencioterapia da Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC)*; Foz do Iguaçu, PR; 27-28.10.07; Revista; 2 *E-mails*; 6 enus.; 2 microbiografias; 10 refs.; *Editares*; Foz do Igua- çu, PR; 2007; páginas 13 a 22.

5. **Miranda, Flora;** *Relato de Superação da Pressão Mesológica na Juventude*; Artigo; *Con- scientia*; Revista; Trimestral; Vol. 14; N.1; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Cons- cienciologia (CEAEC)*; Foz do Iguaçu, PR; Janeiro-Março, 2010; páginas 76 a 87.

6. **Vieira, Waldo;** *Gratidão*; verbete; In: **Vieira, Waldo (Org.);** *Enciclopédia da Consciencio- logia 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 Estu- dos da Conscienciologia (CEAEC)*; Foz do Iguaçu, PR; 2013.

## WEBGRAFIA

1. **Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC);** *Dicionário Terminológico de Consciencioterapia*; disponível em: <<http://consciencioterapia.paratecnologia.org/>>; acesso em 22.12.2016.