

## Técnicas Conscienciais Traforísticas

*Strongtraitist Consciential Techniques*

*Técnicas Concienciales Traforísticas*

---

**Adriana Kauati**

*adrianakauati@ymail.com*

### **Resumo**

Este artigo tem por objetivo apresentar duas técnicas conscienciais traforísticas para auxiliar a conscin na autedução consciente, uma especificamente para acelerar a evolução e outra para pontualmente sair do autassédio devido ao traforismo. A primeira técnica auxilia a conscin a partir da identificação de um trafor potencializador de trafores, aumentar a própria capacidade interassistencial, e a outra consiste em a consciência escrever uma carta para si mesma de modo traforista, disponibilizando para fácil acesso quando necessário retorno à lucidez. Ao final são apresentados exemplos teáticos da autora e breve discussão sobre estas técnicas traforísticas.

### **Summary**

*This article has the objective to presents two strongtraitist consciential techniques to aid a conscin in their conscious self-evolution, one specifically to accelerate evolution and the other to promptly stop self-intrusion based on weaktraitism. The first technique assists the conscin through the identification of a strongtrait that potentializes strongtraits, increasing one's interassistencial capacity, and the other consists of a consciousness writing a letter to themselves in a strongtraitist manner, making it easy to access when a return to greater lucidity is necessary. At the end the author's theoretical examples are presented along with a brief discussion about these strongtraitist techniques.*

### **Resumen**

*Este artículo tiene como objetivo presentar dos técnicas conscienciales traforistas para ayudar a la conscin en la autoevolución consciente, una es especificamente para acelerar la evolución y la otra para puntualmente salir del autoasedio debido al traforismo. La primera técnica ayuda a la conscin, a partir de la identificación de un trafor potencializador de trafores, aumentar la propia capacidad interassistencial, y la otra consiste en la consciencia escribir una carta para sí misma, de modo traforista, de fácil acceso, para cuando sea necesario un retorno a la lucidez. Al final se presentan ejemplos teáticos de la autora y una breve discusión sobre estas técnicas traforísticas.*

**Palavras-chave:** 1. Traforismo. 2. Técnica. 3. Paratécnica.

**Keywords:** 1. Strongtraitism. 2. Technique. 3. Paratechnique.

**Palabras clave:** 1. Traforismo. 2. Técnica. 3. Paratécnica.

**Materpensene.** Autonomia Consciencial.

**Materthosene.** Consciential Autonomy.

**Materpensene.** Autonomía Consciencial.

**Especialidade.** Paratecnologia.

**Speciality.** Paratechnology.

**Especialidade.** Paratecnología.

## INTRODUÇÃO

**Contextualização.** Este trabalho é produto da autexperimentação da autora a partir de duas técnicas traforísticas: uma para sair do autassédio e a outra para potencializar a autedução, pois a principal motivação da relatora deste artigo é o uso de tecnicidade para acelerar a evolução, sempre criando ou testando técnicas pré-existentes, além de pesquisa sobre Traforologia. Em relação a produção textual a autora tem por fator motivacional deixar o registro da descrição de algumas técnicas, pois assim, inúmeras consciências podem ser assistidas a qualquer tempo.

**Objetivo.** Apresentar técnicas traforísticas para auxiliar a conscin a potencializar a autevolução consciente e tecnicamente. A *Técnica do Trafor Potencializador de Trafor* auxilia na otimização da atuação através do efeito cascata do uso de vários trafores e é útil principalmente para quem está em subnível consciencial. A *Técnica da Carta de Autorresgate* auxilia, em especial, aquelas conscins com autestima desequilibrada, trafarismo, *Síndrome do Impostor*<sup>1</sup> (KAUATI, 2013), *Síndrome do Negativismo*<sup>2</sup> (CARTER-SCOTT, 1989), *Pessimismo Defensivo*<sup>3</sup> (FERNÁNDEZ & BERMÚDEZ, 2000) ou a *Síndrome da Pré-derrota*<sup>4</sup> (BELO, 2013).

**Metodologia.** A metodologia aqui empregada foi a autexperimentação a partir da aplicação de técnicas, sem nomes ou descrições exatas, sugeridas por terceiros. A partir dos resultados a autora descreveu as técnicas e nomeou-as.

**Estrutura.** O artigo está dividido em:

1. Traforismo.
  2. Técnicas conscienciais traforísticas.
  3. *Técnica do trafor potencializador de trafor.*
  4. *Técnica da carta de autorresgate.*
- Discussão e conclusões.

## I. TRAFORISMO

**Ferramenta.** As consciências muitas vezes dispendem o tempo procurando ferramentas externas para evoluir de modo eficiente e sair dos autassédios, quando na verdade existem algumas disponíveis no próprio microuniverso consciencial, a exemplo dos trafores.

**Tecnicidade.** Inconscientemente utilizamos os trafores no dia a dia, entretanto, uma das grandes conquistas da consciência é a aplicação consciente e técnica dos traços-força para acelerar a autevolução, ou seja, a técnica da autocientificidade.

**Casuísticas.** Eis, listadas em ordem alfabética, 4 exemplos de autossuperações comprovando a aplicação dos trafores na remoção de dificuldades:

1. **Boyle.** O livro *A Cientista que curou seu próprio cérebro* (BOYLE, 2008), apresenta a postura científica da cientista no momento em que sofreu o acidente vascular cerebral (AVC), conhecido popularmente por derrame, perante o processo que estava acontecendo e o desenvolvimento de técnicas que foram primordiais na recuperação.

2. **Nash.** John Nash, matemático, ganhador de Prêmio Nobel de economia de 1994, superou a esquizofrenia com a inteligência, substituindo os remédios, que causavam vários efeitos colaterais, pela lógica (v. Filme *Mente Brilhante*).

3. **Nightingale.** Segundo a análise conscienciométrica de Fernandes (2007), Florence Nightingale (1820–1910), por hipótese, teria o megatrafor da vontade em conjunto com a priorização da assistência e o foco nas

<sup>1</sup> A *Síndrome do Impostor* é a condição de a conscin, homem ou mulher, considerar-se não merecedora do sucesso, ou do reconhecimento das outras consciências, por imaginar-se aquém da capacidade de realização dos autoempreendimentos evolutivos, sem assumir os autotrafores, vivendo o medo fantasioso de descobrir não ser merecedora das autoconquistas (KAUATI, 2013).

<sup>2</sup> Na *Síndrome do Negativismo* as pessoas inconscientemente limitam suas próprias aptidões inatas e estão convencidas de que não podem ter o que desejam e sabotam suas vontades, aspirações e sonhos (CARTER-SCOTT, 1989).

<sup>3</sup> O *Pessimismo Defensivo* é uma estratégia cognitiva que consiste em adotar baixas metas e expectativas ante uma situação a enfrentar (FERNÁNDEZ & BERMÚDEZ, 2000).

<sup>4</sup> “A *Síndrome da Pré-derrota* é o estado ou condição íntima da conscin orgulhosa, sistematicamente recuando frente a desafios e oportunidades evolutivas por medo, consciente ou inconsciente, de reviver os insucessos dolorosos, anticosmoéticos, acabrunhantes, vergonhosos, opressivos, traumáticos e mal resolvidos do *ciclo multiexistencial pessoal* (CMP)” (BELO, 2013).

prioridades evolutivas. Estes traços levaram-na a ser a fundadora da moderna enfermagem apesar de não possuir formação acadêmica e ter passado a maior parte da vida acamada ao retornar da Guerra da Criméia (BASSI, 2002).

4. **O’Kelly.** O’Kelly (2006) relata a experiência de como lidou com a morte anunciada. De modo a não se desesperar, se “agarrou” aos traços pessoais: otimismo, objetividade, capacidade de elaborar e cumprir metas. Planejou e cumpriu o que precisava ser realizado nos 100 dias de vida restantes, entre elas a redação do livro e a despedida às pessoas.

**Intenção.** Com base nas casuísticas apresentadas deduz-se que a recuperação, assunção e aplicação de traços é um mecanismo auxiliar na superação de traços e / ou aquisição de traços, além do seu uso cosmoético ser fundamental para o completismo existencial.

**Assumir.** Assumir os traços é um posicionamento multidimensional do próprio nível evolutivo e da capacidade de realizações cosmoéticas, indicando a maturidade consciencial, porém, nem sempre é fácil devido aos medos a que se submetem as consciências.

**Cientificidade.** O modo mais prático para assumir traços é utilizá-los no cotidiano, com técnica e cientificidade possibilitando a evolução da consciência de modo profissional.

## II. TÉCNICAS CONSCIENCIAIS TRAFORÍSTICAS

**Definologia.** Uma *técnica consciencial traforística* é um conjunto de ações pensênicas realizadas de modo planejado, cujo objetivo é utilizar os traços na autossuperação de traços e / ou desenvolvimento de traços da conscin.

**Tematologia.** Tema central homeostático.

**Etimologia.** O vocábulo *técnica* vem do idioma Francês, *technique*, derivado do idioma Latim, *technicus*, e este do idioma Grego, *tekhnikos*, “relativo a Arte, a Ciência ou ao saber, ao conhecimento ou a prática de alguma profissão; hábil”. Surgiu no Século XIX. O vocábulo *consciência*, do mesmo idioma Latim, *conscientia*, “conhecimento de alguma coisa comum a muitas pessoas; conhecimento; consciência; senso íntimo”, e este do verbo *conscire*, “ter conhecimento de”. Apareceu no Século XIII. A palavra *traço* vem do idioma Latim, *tractiare*, e este de *trahere*, “tirar, puxar, arrastar, mover”. Surgiu no Século XVI. O vocábulo *força* provém também do idioma Latim, *fortia*, de *fortis*, “força; ato de coragem”. Apareceu no Século XIII.

**Sinonimologia:** 1. Técnica de autopesquisa traforística. 2. Técnica de autossuperação *traforista*.

**Antonimologia:** 1. Listagem de traços. 2. Sequência de ações.

**Personalidade.** A escolha das técnicas a serem utilizadas depende do objetivo, do temperamento e dos traços da consciência, sendo a própria conscin a mais indicada para definir qual é a melhor opção.

**Paratecnogenia.** Ponto que vale ressaltar é a possível necessidade da paratecnogenia aplicada ao processo de autopesquisa (KAUATI, NACHBAR & QUITES, 2013), isto é, o desenvolvimento de paratécnicas ainda não conhecidas. Adaptações das existentes, também podem se fazer necessárias, mas alguns cuidados devem ser tomados para não descaracterizar uma técnica, pois neste caso é melhor criar uma nova do que utilizar o mesmo nome.

**Exemplo.** Eis, exemplo de técnica traforística apresentada por Vieira:

A *compensação intraconscional* é a técnica conscienciométrica fundamentada no emprego maior de atributo consciencial específico, mais desenvolvido (autotrafor), sobre outro, ou outros atributos conscienciais

menos desenvolvidos (autotrafar), compensando mutuamente, com equilíbrio, tais recursos da inteligência, a fim de melhorar os potenciais do micro universo da conscin” (2013, p. 2.966).

**Inteligência.** A *técnica da compensação intraconsciençial* é uma opção a ser utilizada com cientificidade enquanto o *trafar* não é superado, podendo ser necessária por várias existências até a superação.

**Homeostase.** A tentativa de contrabalancear um *trafar* nem sempre é homeostática, principalmente se realizada inconscientemente, neste caso **não** se trata da *técnica da compensação intraconsciençial*.

**Excesso.** Uma consciência busca compensar sua dificuldade em lidar com emoções utilizando o *trafor* da lógica, entretanto, seu uso inadequado pode levar à racionalização das emoções evitando o processo do aprendizado para superação do *trafar*. Esta compensação é patológica e **não** representa a *técnica da compensação intraconsciençial* que é homeostática.

**Exemplos.** Eis, 5 exemplos de atributos compensatórios citados por Vieira (2013, p. 2.968):

Tabela 1 – Exemplos de Compensação Intraconsciençial

N <sup>os</sup>	Trafor	Trafar ou Trafal	Possível Compensação
1.	Autodiscernimento	Atenção desconcentrada	Atenção dividida
2.	Autorganização (pensênica)	Bradipsiquismo	Taquipsiquismo
3.	Intelectualidade pessoal	Parapsiquismo incipiente	Desenvolvimento de sinalética
4.	Memória visual	Hipomnésia nominativa	Compensação mnemônica
5.	Taquipsíquica	Autodesorganização	Produtividade útil

**Técnica.** Eis, listadas em ordem funcional, 3 etapas (elaboradas pela autora) da *técnica da compensação intraconsciençial*:

1. Analisar qual *trafal* ou *trafar* a consciência precisa compensar.
2. Definir um *trafor*, preferencialmente um megatrafar que pode ser utilizado para compensar o *trafal* ou *trafar*.
3. Uso técnico e consciente do *trafor* para compensar o *trafal*.

**Categorização.** Com base na compensação intraconsciençial, esta autora aglutinou na categoria *técnicas traforísticas*, duas técnicas conscienciais experimentadas e descritas a seguir, a fim de valorizar os *trafores* ao modo de ferramentas evolutivas.

### III. TÉCNICA DO TRAFOR POTENCIALIZADOR DE TRAFORES

**Definologia.** A *técnica do trafor potencializador de trafores* é o uso consciente de um traço positivo da consciência com objetivo de aumentar a capacidade de atuação de outros *trafores*.

**Tematologia.** Tema central homeostático.

**Sinonimologia:** 1. Trafar impulsionador de traços-força. 2. Trafar potencializador evolutivo.

**Antonimologia:** 1. Trafar potencializador de *trafar*. 2. Trafar composto.

**Etimologia.** O vocábulo *técnica* vem do idioma Francês, *technique*, derivado do idioma Latim, *technicus*, e este do idioma Grego, *tekhnikos*, “relativo à Arte, a Ciência ou ao saber, ao conhecimento ou a prática de alguma profissão; hábil”. Surgiu no Século XIX. A palavra *traço* vem do idioma Latim, *tractiare*, e este de *trahere*,

“tirar, puxar, arrastar, mover”. Surgiu no Século XVI. O vocábulo *força* provém também do idioma Latim, *fortia*, de *fortis*, “força; ato de coragem”. Apareceu no Século XIII. O termo *potência* vem do idioma Latim, *potentia*, “força; poder; autoridade; eficácia; capacidade; violência (da Natureza ou humana)”. Surgiu no Século XV.

**Catalisador.** O trafor potencializador de trafores, quando reconhecido e assumido, auxilia a consciência a tornar os trafores ociosos ou subutilizados em trafores práticos. Eis, por exemplo listados em ordem alfabética, 3 possíveis trafores catalisadores da evolução consciencial:

1. Inteligência evolutiva.
2. Persistência.
3. Vontade.

**Inteligência.** A compreensão e a ação a favor da evolução consciencial potencializam os traços-força a partir do uso cosmoético dos mesmos.

**Persistência.** Utilizar a persistência para aplicar um trafor a fim de superar trafores, a eleva a categoria de sinergismo em que o trafor torna-se potencializador de trafor.

**Vontade.** O equivalente ocorre para o maior poder da consciência, a vontade, pois usá-la para aplicar qualquer trafor já é um potencializador por si só.

**Técnica.** A *técnica do trafor potencializador de trafor* consiste em 3 etapas enumeradas em ordem funcional:

1. Aplicar a *técnica da tábula rasa* para identificar o trafor potencializador de trafores que já possui.
2. Escolhido o trafor focar no seu uso prático ao máximo, principalmente nos momentos de dúvidas em que precisa tomar decisões ou nos momentos de estagnação evolutiva.
3. Realizar assistência tarística através do uso do trafor potencializador de trafores.

**Casuística.** Eis, exemplo de autopesquisa realizada por esta autora, na identificação de trafor potencializador de reciclagens intraconscenciais apresentado em 5 etapas listadas em ordem funcional:

1. **Objetivo.** Dentre os trafores conscienciais, identificar um trafor potencializador de trafores.
2. **Método.** Experimental, aplicando a *técnica da tábula rasa*.
3. **Experimento.** Eis, a descrição do experimento realizado pela autora:
  - a. Em ambiente tranquilo com objetivo de identificar um trafor para auxiliar nas autossuperações esvaziou a mente e sem pré-conceito percebeu as ideias fluírem.
  - b. Uma lembrança de fato ocorrido 3 anos antes deixou clara a teaticidade na qualidade de trafor. Voluntária do CVV<sup>5</sup>, sem conhecimentos de Conscienciologia, esta autora sentiu necessidade de atender um transeunte deprimido, o qual desencadeou o seguinte pensamento: “Não posso ser somente voluntária do CVV nos horários de voluntariado, preciso aplicar meus conhecimentos”. O trafor envolvido que surgiu à mente foi teaticidade, pois não adianta o conhecimento teórico se não houver aplicação prática.

4. **Autorreflexão.** A fase seguinte foi de autorreflexão e análise sobre o trafor que se destacou durante o experimento dos quais exemplifico 2 pontos:

---

<sup>5</sup> Centro de Valorização da Vida (CVV) – Instituição sem fins lucrativos com base no voluntariado, com atendimento 24 horas por dia, via telefone e pessoalmente, com *técnica de Abordagem Centrada na Pessoa* proposta pelo psicólogo Carl Rogers.

a. A teaticidade na condição de trafor faz sentido para a consciência formada em engenharia eletrônica, pois uma característica desta profissão é a praticidade, ou seja, colocar os conhecimentos adquiridos em prática para fazer algo funcional.

b. Sendo a teaticidade um trafor, a pesquisa sobre a autossuperação de um traço é propulsora para a recin, e a lembrança de momentos em que o traço foi aplicado, reforça o valor da teática para a conscin, fornece forças e amplia a vontade.

5. **Conclusão.** A teaticidade é um trafor presente e potencializador de trafores. Uma autoverpon identificada pela autora.

**Prática.** O ato de lembrar da teaticidade ser um trafor fez com que a pesquisadora tentasse ao máximo diminuir o gap teático (FERNANDES, 2013), e conseqüentemente aplicar ao máximo as paratécnicas existentes da Conscienciologia. Desde o momento de identificação deste trafor a autora já aplicou a *Técnica de Mais 1 Ano de Vida*, 5 vezes; aplicou inúmeras vezes a *Técnica de Autorreflexão de 5 horas*; propôs e coordena o *Colégio Invisível de Paratecnologia*, cujo slogan é *Transformando Teoria em Prática*; escreveu diversos artigos com foco da aplicação prática dos conceitos da Conscienciologia, além de autaplicar e criar outras técnicas.

**Resultado.** O principal resultado prático do trafor da teaticidade foi a sua aplicação na autopesquisa da *Síndrome do Impostor*, que gerou artigo, verbete, curso e neste momento, em fase de finalização de livro.

#### IV. TÉCNICA DA CARTA DE AUTORRESGATE

**Definologia.** A *técnica da carta de autorresgate* é a carta escrita com foco homeostático, servindo para a consciência utilizá-la ao modo de ferramenta para sair do autassédio, lembrando-a de seus trafores e da assistência que precisa ser realizada.

**Sinonimologia:** 1. Técnica da autolucidez. 2. Método da carta autodesassediadora.

**Antonimologia:** 1. Técnica de autotacon. 2. Método de autassédio.

**Etimologia.** O vocábulo *técnica* vem do idioma Francês, *technique*, derivado do idioma Latim, *technicus*, e este do idioma Grego, *tekhnikos*, “relativo a Arte, a Ciência ou ao saber, ao conhecimento ou a prática de alguma profissão; hábil”. Surgiu no Século XIX. A palavra carta tem origem no idioma Latim, *charta* ou *carta*, “folha de papiro preparada para receber a escrita; folha de papel (feito antigamente da entrecasca do papiro)”. Apareceu no Século XIII. O elemento de composição *auto* procede do idioma Grego, *autós*, “eu mesmo; por si próprio”. O termo *resgatar* é de origem incerta, talvez do cruzamento das palavras do idioma Latim, *recaptare*, “recatar; tornar a comprar”, e *reexcipere*, “resgatar”. Os vocábulos *resgatar* e *resgate* surgiram no Século XV.

**Descrição.** A descrição da *técnica da carta de autorresgate* é apresentada a seguir em 8 etapas funcionais:

1. **Autorganização.** Programe para ficar sozinha(o) sem ser interrompida(o) por um determinado espaço de tempo em um local que seja confortável para escrever.

2. **Material.** Tenha disponível bastante papel em branco sem pauta, de preferência tamanho carta ou similar, e canetas de sua preferência. Não se recomenda escrever no verso da folha já escrita.

3. **Bioenergias.** Antes de iniciar a carta realize trabalho de mobilização das energias com objetivo de gerar homeostase íntima. Caso a consciência não consiga ficar desassediada recomenda-se adiar o experimento.

4. **Amparo.** Após os trabalhos com a energia imagine-se sendo amparador e como se percebe nessa condição. Tente se conectar com seus amparadores a partir da postura mais traforista.

5. **Traforismo.** Inicie escrevendo sobre os seus trafores e finalize, listando as tarefas a serem realizadas deste ponto em diante. Faça quase como se fosse uma psicografia, evite se tolher em relação as ideias que surgirem.

6. **Finalização.** Ao finalizar a carta faça uma leitura, e tente não retirar elementos positivos que foram escritos. Olhe com visão de amparador, saia um pouco de si, e veja se faz sentido tudo que está escrito.

7. **Conferência.** Perceba as energias da carta e verifique se não há nada negativo escrito, pois nesta técnica não se aponta trafores e nem os trafores a serem conquistados. Caso seja necessário aplique a técnica novamente em outro momento.

8. **Disponibilização.** Disponibilize cópias da carta de modo a rapidamente poder acessá-la para realizar sua leitura sempre que necessário. A rememoração do conteúdo da carta serve para várias ocasiões, por exemplo, quando estiver extremamente ansioso antes de um desafio.

**Casuística.** Eis, 1 exemplo de aplicação da *técnica da carta de autorresgate* realizada pela autora:

1. **Objetivo.** Aplicar uma técnica auxiliar para sair dos autassédios.
2. **Método.** Experimental.
3. **Experimento.** Aplicação da *técnica da carta de autorresgate*.
4. **Resultados.** Um exemplo de trechos da carta de autorresgate é apresentado a seguir.

*“Minha amiga Adriana,*

...  
*É verdade que você recebeu muitos aportes, mas o mais importante é que você os aproveitou. Quantas pessoas estudaram em boas escolas, e tiveram pais que valorizaram os estudos, que chegaram ao pós-doutorado?*

*Você tem noção das dificuldades da sua mesologia? No extrafísico você sabia que não seria fácil crescer na família escolhida, mas aceitou este desafio de assistir estas consciências.*

*Até este ponto da carta já fica bem evidente a sua força de vontade, a persistência e a coragem. Estes trafores permearam a sua vida até este momento.*

....  
*Use seus trafores de querer acertar e querer evoluir focando nos trafores que já possui e o que pode fazer com eles.*

....  
*Você tem tanto conhecimento, trafores e vivências guardados que só de torná-los públicos você já ampliará a sua assistência.*

...  
*Seja mais amparadora de si mesma que você vai longe.*

...  
*O seu compléxis é o nosso compléxis!  
Foz do Iguaçu, 13 de Janeiro de 2013  
Adriana Kauati e amparadores”*

5. **Autorreflexão.** Algumas reflexões sobre o experimento são apresentadas a seguir:

a. **Autodescoberta.** A aplicação da técnica apontou inúmeros trafores que antes não reconhecia, mas foi necessário o aprofundamento neste estudo e o uso consciente destes trafores.

b. **Megafoco.** A partir das informações reunidas na carta foi possível definir o megafoco para não desviar da próxis e neste momento evolutivo fez-se necessário aumentar a autexposição.

## DISCUSSÃO E CONCLUSÕES

**Traforismo.** O uso técnico dos trafores é exemplo de método para desenvolvimento do autotraforismo, característica primordial para autestima equilibrada. A visão traforista é importante na assistência traforística, pois não adianta apontar os problemas para o assistido se não tiver uma visão dos trafores para ajudar na resolução.

**Temporária.** Algumas técnicas são para aplicação temporária enquanto a autossuperação não se concretiza, por exemplo, a *técnica da compensação intraconscional*, praticada até superar o trafor ou desenvolver o trafor que precisa ser compensado.

**Efeito.** O investimento em um único trafor é homeostático quando reverbera em outros trafores ampliando a inteligência em diversas modalidades, no entanto, se deve tomar cuidado quando o reforço do trafor amplia trafores. Por exemplo, o intelectual introvertido que amplia os seus estudos ficando mais tempo sozinho e cada vez mais fechado.

**EV.** O Estado Vibracional é a *chave da evolução*, mas nem sempre conseguimos instalá-lo devido aos nossos autassédios, por isso a importância de criarmos outras técnicas autodesassediadoras.

**Importante.** É importante não perder tempo nos autassédios, pois quanto mais permanecer neste estado, mais entrópicas as energias se tornam, dificultando o retorno à homeostase.

**Tares.** A *técnica da carta de autorresgate* não é autotacon, é autotares, pois uma das maiores impactoterapias que você pode fazer a uma pessoa é mostrar seus trafores quando a mesma está, por exemplo, reclamando da vida.

**Catalisador.** A *técnica da carta de autorresgate* auxilia na manutenção da rota proexológica ao lembrar o pesquisador do que é necessário realizar.

**Lembrete.** Lembrar a consciência que ela tem capacidade para fazer assistência para outras tantas, e está se autassediando por uma série de questões egoicas é um *tapa na cara com luva de pelica*. No caso da carta de autorresgate é um *tapa na própria cara*.

**Validação.** A qualidade dos resultados das técnicas aqui apresentadas depende do nível de autoconscienciometria do pesquisador, pois quanto mais próximo da realidade intraconscional maiores as chances de acerto na identificação e uso dos trafores.

**Qualificação.** Portanto, um qualificador das técnicas é o preenchimento do Conscienciograma e a apresentação do gráfico 360° (BONASSI, 2001) para a heterocrítica de outros pesquisadores e a participação em cursos conscienciométricos, como por exemplo, o *Conscin-cobaia Voluntária do Conscienciograma* ou o *Conscin-trafor*, ambos da grade curricular da CONSCIUS.

**É COSMOÉTICO E INTELIGENTE UTILIZAR OS TRAFORES, A FAVOR DE SI PRÓPRIO, PARA QUALIFICAR A ASSISTENCIALIDADE. OS GANHOS PRÓ-EVOLUTIVOS PROVENIENTES DO USO DOS TRAFORES SÃO OTIMIZADOS POR MEIO DA TEÁTICA DA AUTOCIENTIFICIDADE.**

**Questionamento.** Você, autopesquisador ou autopesquisadora, vem utilizando tecnicamente os próprios trafores a seu favor? Já dispõe de técnicas para sair dos autassédios?

### Bibliográfica Específica:

01. Bassi, Mery Aidar; *Florence Nightingale: A Dama da Lâmpada*; 142 p.; 10 caps.; 1 enu.; 1 ilus.; 1 tab.; 3 refs.; 20,5 x 15 cm; br.; 2ª Ed.; Fundação Escola de Enfermagem R. W. Johnson; São José dos Campos; 2002; página 134.



02. **Belo, Amy; *Síndrome da pré-derrota***; verbete; In: **Vieira, Waldo (org.); *Enciclopédia da Conscienciologia***; 11.034 p.; glos. 2.498 termos; 191 microbiografias; 147 tabs.; 191 verbetógrafos; 8ª Ed. Digital; Versão 8.00; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia*; & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2013; páginas 9.913 a 9.917.

03. **Bonassi, João; *Resultados da Auto-análise***; Artigo; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 5; N. 3; Seção: *Tema da Conscienciologia*; 1 E-mail; 6 enus.; 2 equações; 1 estatística; 1 gráf.; 1 sigla; 3 tabs.; 5 refs.; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Julho-Setembro, 2001; páginas 89 a 97.

04. **Carter-Scott, Chérie; *Negaólatras: Como Vencer a Síndrome do Negativismo e Mudar sua Vida (Negaholics)***; trad. Lúcia Simonini; 252 p.; 10 caps.; 45 enus.; 2 esquemas; 1 fluxograma; 1 questionário; 2 tabs.; 1 apênd.; 21 x 13,5 cm; br.; *Record*; Rio de Janeiro, RJ; 1989; página 15.

05. **Fernandes, Pedro; *Gap Teático***; verbete; In: **Vieira, Waldo (org.); *Enciclopédia da Conscienciologia***; 11.034 p.; glos. 2.498 termos; 191 microbiografias; 147 tabs.; 191 verbetógrafos; 8ª Ed. Digital; Versão 8.00; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia*; & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2013; páginas 5.356 a 5.361.

06. **Fernandes, Vivian; *Análise da Invexibilidade de Florence Nightingale***; Artigo; *Conscientia*; Trimestral; Vol. 11; N. 4; 1 microbiografia; 1 E-mail; 6 enus.; 2 siglas; 13 refs.; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Outubro-Dezembro, 2007; páginas 271 a 279.

07. **Fernández, Evaristo; & Bermúdez, José; *El Pesimismo Defensivo y el Síndrome del Impostor: Análisis de sus Componentes Afectivos y Cognitivos***; Artigo; *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*; Revista; Quadrimestral; Vol. 5; N. 2; 1 E-mail; 1 enu.; 4 estatísticas; 2 siglas; 3 tabs.; 34 refs.; Espanha; 2000; páginas 115 a 130.

08. **Kauati, Adriana; *Autocientificidade; Síndrome do impostor***; verbetes; In: **Vieira, Waldo (org.); *Enciclopédia da Conscienciologia***; 11.034 p.; glos. 2.498 termos; 191 microbiografias; 147 tabs.; 191 verbetógrafos; 8ª Ed. Digital; Versão 8.00; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia*; & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2013; páginas 1.364 a 1.369 e 9.960 a 9.964.

09. **Kauati, Adriana; Nachbar, Marcelo; Quites, André; *Paratecnologia aplicada à Autopesquisa***; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 17; N. 2; Seção: *Temas da Conscienciologia*; 3 E-mails; 9 enus.; 1 estatística; 1 fluxograma; 4 gráfs.; 4 siglas; 4 tabs.; 3 minibiografias; 12 refs.; 1 webgrafia; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Abril-Jun, 2013; páginas 228 a 237.

10. **O'Kelly, Eugene; *Claro como o Dia: como a certeza da morte mudou a minha vida (Chasing Daylight: How my Forthcoming Death transformed my Life)***; trad. Regina Lyra; 156 p.; 7 caps.; 6 citações; 5 enus.; 1 esquema; 3 fichários; 21 x 13,5 cm; br.; 3ª imp.; *Nova Fronteira*; Rio de Janeiro, RJ; 2006, p. 1 a 156.

11. **Taylor, Jill Bolte; *A Cientista que curou seu Próprio Cérebro (My Stroke of Insight: A Brain Scientists Personal Journey)***; trad. Débora da Silva Guimarães Isidoro; 224 p.; 20 caps.; 2 enus.; 1 questionário; 5 siglas; 9 notas; 1 apênd.; 20,5 x 13,5 cm; br.; *Ediouro*; Rio de Janeiro, RJ; 2008, p. 1 a 224.

12. **Vieira, Waldo; *Compensação Intraconscional***; verbetes; In: **Vieira, Waldo (org.); *Enciclopédia da Conscienciologia***; 11.034 p.; glos. 2.498 termos; 191 microbiografias; 147 tabs.; 191 verbetógrafos; 8ª Ed. Digital; Versão 8.00; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia*; & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2013; páginas 2.966 a 2.968.

13. **Idem; *Conscienciograma: Técnica de Avaliação da Consciência Integral***; revisor Alexander Steiner; 344 p.; 150 abrevs.; 106 assuntos das folhas de avaliação; 3 E-mails; 11 enus.; 100 folhas de avaliação; 1 foto; 1 microbiografia; 100 qualidades da consciência; 2.000 questionamentos; 100 títulos das folhas de avaliação; 1 website; glos. 282 termos; 7 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; *Instituto Internacional de Projeciologia*; Rio de Janeiro, RJ; 1996, p. 1 a 344.

#### Filmografia Específica:

1. ***Mente Brillhante***. **Título Original:** *A Beautiful Mind*. **País:** Estados Unidos da América. **Data:** 2001. **Duração:** 134 min. **Gênero:** Drama/Romance. **Idioma:** Inglês. **Cor:** Colorido. **Legenda:** Português. **Direção Artística:** Robert Guerra. **Elenco:** Russell Crowe, Jennifer Langelly e Ed Harris. **Produção:** Brian Grazer e Ron Howard. **Desenho de Produção:** Wynn Thomas. **Roteiro:** Akiva Goldsman, baseado no livro de Sylvia Nasar. **Edição:** Daniel P. Hanley e Mike Hill.

#### Minicurriculo:

**Adriana Kauati** é Professora universitária. Graduada em Engenharia Eletrônica. Mestre e Doutora em Engenharia Biomédica. Estágio de pós-doutorado em Psicobiologia. Voluntária da Conscienciologia desde 2005. Docente em Conscienciologia desde 2007. Pesquisadora do *Colégio Invisível de Paratecnologia* desde 2012. Tenepessista. Verbetógrafa.

