

REEDUCAÇÃO PENSÊNICA OTIMIZADA A PARTIR DA AUTOPESQUISA NA DOCÊNCIA CONSCIENCIOLÓGICA

Thosenic Reeducation Optimized From Self-Research In The Conscientiological Teaching

Valdirene Royer

RESUMO. Este artigo apresenta a casuística de autopesquisa da autora e o processo de autossuperação de alguns traços e posturas pessoais que levaram à reeducação pensênica. A metodologia empregada na autopesquisa foi o registro das atividades e da manifestação pessoal da autora no cotidiano e nas aulas da Escola de Projeção Lúcida (EPL) do Instituto Internacional de Projectiologia e Conscienciologia (IIPC). Após a identificação dos traços pessoais e posturas que precisavam ser superados, aplicava-se técnicas paraterapêuticas e também a participação em alguns cursos, dinâmicas parapsíquicas e laboratórios de autopesquisa da Conscienciologia. Os resultados obtidos demonstraram melhora na atenção, concentração e apreensão do conhecimento, superação do monoideísmo e melhora da homeostase holossomática.

Palavras-chave: reeducação pensênica, autopesquisa, docência conscienciológica.

ABSTRACT. This article presents the author's self-research case study and the self-overcoming process of some personal traits and habits that led to thosenic reeducation. The methodology used in self-research was the record of the author's activities and personal manifestations in daily life and in the classes of the Lucid Projection School of the International Institute of Projectiology and Conscientiology (IIPC). After identifying the traits and habits that needed to be overcome, paratherapeutic techniques were applied, as well as the attendance at some courses, parapsychic dynamics and Conscientiology self-research laboratories. The results showed improvement in attention, concentration and knowledge apprehension, overcoming of the monoideism and improvement of the holosomatic homeostasis.

Keywords: thosenic reeducation, self-research, conscientiological teaching.

1 INTRODUÇÃO

Contexto. Neste artigo são apresentados os resultados alcançados pela autora na condição de autopesquisadora, com a superação de traços e posturas conscienciais, levando à reeducação pensênica e conseqüentemente a otimização da desassimilação das energias (desassim). A autora já havia reconhecido a necessidade de aprofundar a autopesquisa quanto a este tema. Ao realizar os registros da manifestação pessoal no cotidiano e durante a participação na condição de docente no curso da EPL, foi possível perceber as causas que levavam a assimilar energias patológicas e compreender a dificuldade de fazer a desassimilação das energias.

Objetivo. O objetivo do artigo é apresentar a casuística pessoal e o processo de autossuperação dos traços conscienciais identificados e de posturas pessoais que levavam à assimilação de energias patológicas e à dificuldade de fazer a desassimilação, e apresentar as técnicas paraterapêuticas utilizadas na autossuperação.

Autopesquisa. Na autopesquisa foi utilizada uma rotina de registros pessoais em dois contextos: 1. Registros diários no cotidiano no período de 10.05.2005 até 29.12.2009. 2. Registros das aulas da EPL, no período de 16.08.2006 a 09.07.2008.

Finalidade. Os registros começaram a ser realizados com a finalidade de se identificar quais eram os contextos na rotina pessoal e as posturas pessoais que levavam à assimilação de energias patológicas e por que havia a dificuldade de fazer a desassimilação. Ao finalizar o primeiro módulo da EPL, a autora procurou analisar todo o conteúdo dos registros diários. Chamou a atenção a predominância de três situações: 1. Pensamento saltuário. 2. Monoideísmo. 3. Evocação das emoções e energias.

Registros. O registro possibilita a identificação de detalhes a respeito das próprias vivências, dos pensamentos e sentimentos que predominam durante o dia, bem como das atividades realizadas e dos assuntos tratados nos encontros com as consciências durante o dia. Outros efeitos dos registros diários são o estímulo à auto-organização e o aumento da lucidez sobre a própria manifestação, tornando mais clara a identificação dos pensamentos gerados (TAKIMOTO, 2006).

Metodologia. A técnica utilizada para os registros seguiu a sequência:

1. Os registros foram feitos em ordem cronológica dos acontecimentos, colocando o dia, mês e ano corrente.
2. As informações eram registradas em uma caderneta de papel pequena no dia-a-dia, assim que possíveis, e detalhadas ao passar para o computador em momentos mais tranquilos durante o dia e também à noite, de acordo com a ocorrência das atividades diárias.
3. Após analisar os registros e identificar os traços fardos (trafares) e posturas evidenciadas nas situações em que havia dificuldade para realizar a desassim, com o propósito de alcançar a autossuperação, a autora começou a aplicar as técnicas a partir de março de 2007, descritas neste trabalho.

Divisão. O restante deste artigo está dividido didaticamente em 4 seções. A seção 2 descreve o Método da Escola de Projeção Lúcida. As seções 3 e 4 introduzem os conceitos de Assimilação Simpática das Energias e Desassimilação Simpática das Energias. Já a seção 5 descreve as observações e métodos utilizados pela autora em sua autopesquisa. Por último, são apresentadas as conclusões obtidas pela autora.

2 MÉTODO DA ESCOLA DE PROJEÇÃO LÚCIDA

Definição. A Escola de Projeção Lúcida é uma iniciativa do Instituto Internacional de Projeiologia e Conscienciologia na formação de projetores conscientes investindo no fortalecimento do matersense da Projeiologia, através de uma série de aulas essencialmente práticas sobre a projeção consciente.

Sinonímia. Para-educação projetiva; treinamento projetivo; didática projetiva; prática lúcida da projetabilidade; grupo volitivo assistencial; escola parapedagógica de projeção consciente.

Antonímia. Grupo de projetores deslumbrados; grupo esotérico de estudos projetivos; grupo iniciático; escola de espionagem projetiva.

Módulos. A EPL foi lançada em 2006 pelo IIPC. No princípio o curso da EPL era composto de 4 módulos, sendo que cada módulo tinha 18 aulas com duração de 3 horas cada, ministradas por dois professores de Conscienciologia.

Temáticas. No ano de 2010, o curso foi reestruturado, apresentando 6 temáticas específicas e independentes, a fim de possibilitar que os alunos façam a autopesquisa projetiva e compreendam a importância do desenvolvimento da projetabilidade lúcida: **1.** Autoconscienciometria Projetiva; **2.** Autopesquisa Projetiva; **3.** Autodomínio do Energossoma; **4.** Interassistencialidade; **5.** Exoprojeção; **6.** Projeções Conscientes Conjuntas.

Aulas. As aulas da EPL seguem a seguinte metodologia:

- A primeira aula de todas as temáticas é uma aula padrão teórico-prática que tem o objetivo de fornecer informações sobre a projeção consciente para que o aluno possa tirar maior proveito das aulas do curso.
- As aulas seguintes estão estruturadas da seguinte forma:
 1. **30 minutos iniciais:** Atividade voltada para a afinização pensênica ao tema de pesquisa da aula.
 2. **30 minutos seguintes:** Exercícios de Mobilização das Energias.
 3. **1 Hora:** Aplicação de Técnica Projetiva.
 4. **30 minutos:** Projeiografia/Projeiocrítica.
 5. **30 minutos:** Debate final.

Projeiografia. É o estudo técnico dos registros projeiológicos. Tem diversas utilidades, dentre elas: o desenvolvimento pessoal da projeção consciente; estímulo a rememoração das ocorrências extrafísicas e constatação da realidade consciencial (VIEIRA, 1999).

Projeiocrítica. É a crítica projeiológica. A utilidade da projeiocrítica é possibilitar a evolução da autocrítica do experimentador (VIEIRA, 1999).

3 ASSIMILAÇÃO SIMPÁTICA DAS ENERGIAS (ASSIM)

Definição. A assimilação simpática de energias é a “qualidade e ato de uma consciência absorver as energias conscienciais e, ao mesmo tempo, perscrutar as condições holossomáticas, parafisiológicas de outra” (VIEIRA, 1999, p. 600).

Etapas. A técnica da assimilação das energias pode ser realizada independentemente da distância e do tempo. Primeiro, é necessário que se estabeleça o acoplamento áurico, a interfusão entre as auras das consciências envolvidas, sejam intrafísicas ou extrafísicas. Em seguida, a partir da impulsão da vontade, busca-se alcançar a assimilação das energias.

Intoxicação. Existem pessoas que atraem para si as energias tóxicas de ambientes por onde elas passam e no contato que tem com as conscins. São conhecidas por pessoa-esponja, *pára-raio* ou *antena energética*.

“Pessoas com esse perfil estão sempre se queixando do desconforto e das reiteradas descompensações energéticas, sem causa aparente, das quais são alvos frequentes. [...] Essas conscins apresentam o seu campo energético (aura e psicofera) *aberto*, de modo inconsciente, sendo *desligados* demais para proceder à correta discriminação e à pronta defesa” (BALONA, 2009, p. 230).

Lucidez. Em geral, a assimilação das energias é percebida após já ter acontecido. As conscins em geral ignoram que nos contatos diários se perde ou se ganha energias. A pessoa lúcida e conhecedora do seu padrão de equilíbrio energético ou de bem estar, pode avaliar de quanto foi a perda ou a contaminação das energias pessoais após a exposição às energias tóxicas (BALONA, 2009).

Desconforto. Ao se estabelecer contato direto com as energias de certos ambientes e ou conscins, pode-se sair contaminado e sentir algum desconforto, por exemplo: 1. Esgotamento energético; 2. Mal estar generalizado; 3. Enjôo; 4. Confusão mental; 5. Atenção saltuária; 6. Desequilíbrios emocionais em geral.

Assistência. A assimilação das energias pode ser utilizada para fins benignos, assistenciais, por exemplo, durante a tenepes (VIEIRA, 1996), ao assistir uma conscin ou consciex, a fim de discriminar qual a real necessidade de assistência no momento.

Bem estar. A assimilação simpática com energias saudáveis e terapêuticas pode trazer bem estar à consciência, por exemplo: 1. Aumento da lucidez; 2. Melhora da saúde física 3. Refazimento energético; 4. Aumento da produtividade consciencial; 5. Aprofundamento da reciclagem intraconsciencial; 6. Aumento da autoconfiança; 7. Reequilíbrio emocional.

4 DESASSIMILAÇÃO SIMPÁTICA DAS ENERGIAS (DESASSIM)

Definição. A técnica da desassimilação simpática das energias consiste na aplicação da vontade inquebrantável no alijamento, ou expurgo, do próprio microuniverso consciencial, das energias conscienciais patológicas captadas, antes, pela assimilação simpática, consciente, ensaiada, ou inconsciente, irrefletida (VIEIRA, 2003, p. 128).

Alerta. Quanto mais lúcida a consciência estiver quanto às repercussões sofridas no seu holossoma durante as suas atividades e interações diárias, melhor vai perceber a assimilação das energias e maior facilidade terá para desassimilar, porque compreenderá quais foram as predisposições pessoais que a levaram a assimilar as energias no contexto.

*A CONSCIN LÚCIDA MANTÉM A ATENÇÃO
EM TODAS AS SITUAÇÕES DO SEU COTIDIANO
E TIRA PROVEITO DAS OPORTUNIDADES
QUE DISPÕE PARA SEU APRENDIZADO.*

Reeducação. A partir do conhecimento do próprio funcionamento, a conscin pode evitar repetir a situação que levou à assimilação. Desse modo, vai se reeducando a funcionar de maneira sadia.

Atitudes. No cotidiano da conscin há algumas atitudes que levam à desassim: 1. Manter o domínio energético; 2. Mudar o foco da atenção para outra atividade; 3. Assistir a um filme; 4. Passear em lugar agradável; 5. Fazer exercício físico; 6. Aplicar a técnica do estado vibracional.

Vantagens. A desassimilação de energias patológicas traz inúmeras vantagens para a conscin, tais como: 1. Aumento da lucidez; 2. Melhora na saúde física; 4. Melhor disposição para o trabalho; 5. Aumento da autoconfiança para fazer assistência; 6. Produção de pensamentos sadios; 7. Melhora na interação e na discriminação das energias dos ambientes, das conscins e das consciexes; 8. Manutenção do equilíbrio emocional.

Assepsia. Com a desassim, a conscin faz a assepsia das energias externas presentes na sua psicofera pessoal e instala o padrão pessoal nas suas energias.

EV. O estado vibracional é a técnica que pode predispor a desassim, e “... em nível avançado, abre o microuniverso consciencial, libera a criatividade – as ideias originais – e aprimora a consciencialidade da pessoa neofílica” (VIEIRA, 2003, p. 800).

5 AUTOPESQUISA DA AUTORA

Definição. A Autopesquisa é a pesquisa da própria Consciência, realizada por si mesma, empregando todos os instrumentos disponíveis.

Sinonímia. 1. Autexperimentação. 2. Autoobservação. 3. Pesquisa de si mesmo.

Antonímia. 1. Heteropesquisa. 2. Heteroexperimentação. 3. Heteroobservação. 4. Pesquisa não-participativa.

Tema de pesquisa. No contexto da EPL, a autopesquisa é importante. Ao final de cada aula, o professor lembra o aluno do tema de pesquisa da próxima aula, para que ele possa estudar durante a semana e aprofundar a compreensão do conteúdo em sala de aula.

Sala de aula. O estudo do tema de pesquisa da próxima aula, realizado pelos alunos durante a semana que antecede a aula, propicia um aprofundamento na autopesquisa relacionada ao desenvolvimento projetivo durante as aulas.

Docente. Na preparação de uma aula de Conscienciologia o professor pode usar uma série de recursos, a exemplo destes: 1. Estudar o tema de pesquisa da aula com antecedência. 2. Listar as ideias importantes para a aula. 3. Mobilizar as energias conscienciais com mais disciplina. 4. Selecionar matérias do cosmograma que tenham relação com a aula. 5. Estudar temas afins com a temática da aula.

Campo parapedagógico. Observa-se que:

“durante as aulas da Escola de Projeção Lúcida, forma-se um campo parapedagógico projetivo que propicia ao aluno participante aprofundar a sua autopesquisa projetiva, através da vivência prática desse fenômeno e suas interações com o campo. Esse campo parapedagógico projetivo ressalta o traço que o aluno precisa investir para desenvolver a projetabilidade lúcida, que é o foco definido da autopesquisa” (SILVA, DERROSSO, ROYER, 2007, p. 164).

Técnica projetiva. Nas aulas da EPL, durante o campo parapedagógico instalado, o aluno aplica uma técnica projetiva e a repetição da técnica faz com que o aluno faça um treinamento continuado para sair do corpo. O campo parapedagógico projeciogênico propicia que o aluno chegue a um autodiagnóstico dos aspectos pessoais que mais precisa investir para desenvolver a projetabilidade.

Aprofundamento. Cada módulo da EPL tem uma temática diferente, e cada aula tem um tema de pesquisa, cujo objetivo é levar o aluno participante a identificar suas fobias, bloqueios, dificuldades e facilidades em relação à projetabilidade lúcida, e favorecer o autodesassédio, fator fundamental para o desenvolvimento da Projeção Consciente (SILVA; DERROSSO; ROYER, 2008).

Docente. Em cada aula da EPL, os professores mantêm a atenção voltada para a necessidade de assistência que os alunos demandam na sala de aula.

Campo reflexivo. De acordo com o tema de pesquisa estudado em cada aula, gera-se um campo reflexivo com um padrão específico que possibilita ao participante aprofundar e identificar a sua necessidade de reciclagem intraconscencial.

Frequência. O campo reflexivo gerado durante as aulas da EPL e os registros pessoais, possibilitaram à autora identificar alguns traços e algumas posturas que se repetiam com frequência e que dificultavam a desassimilação das energias: 1. Atenção saltuária; 2. Monoideísmo; 3. Evocação de emoções e energias; 4. Permissividade pensênica.

1. Atenção Saltuária

Definição. Vicenzi (2008, p. 208), define atenção saltuária sendo “... a instabilidade do foco da atenção da consciência, de modo a não permitir a apreensão, a cognição e a reflexão sobre os elementos que compõem a realidade intra e extraconscencial”.

Atenção. Vieira (2010a) define que “a atenção é atributo mental caracterizado pelo emprego da concentração da mente em algo específico no qual a conscin esteja vendo, escutando ou fazendo”. Para Reginato (2005, p. 146) a atenção consiste no “empenho ou aplicação da consciência (através de seus veículos e atributos conscienciais) na consideração de um ou mais objetos, ideias ou coisas, sendo este empenho limitado quanto à abrangência e extensão”.

Foco. No caso da assimilação das energias, a atenção saltuária constitui um grande dificultador da autodefesa energética e conseqüentemente da desassim, porque o direcionamento e a manutenção do foco da atenção constituem-se em um alicerce importante para completar a desassim a contento e também para manter a lucidez da consciência.

Casuística. Durante as aulas da EPL, enquanto os alunos aplicam a técnica projetiva, o professor fica atento ao campo e à necessidade de assistência, caso seja necessário. A autora observou em si o traço da atenção saltuária, quando se observou pensando em situações do cotidiano.

Organização. Os pensamentos surgiam desorganizados e pulavam de uma situação para outra na tentativa de organizar a sequência de como desempenharia as atividades (fantasias). A repetição de tal situação ocorria durante as aulas e também no cotidiano, o que possibilitou à autora identificar que enquanto executava uma atividade já estava pensando nos passos para realizar a próxima e assim sucessivamente, mantendo a mente sempre ocupada e mantendo um círculo vicioso no modo de pensar.

Reeducação. A reeducação da atenção pode ser promovida pelo desenvolvimento da atenção dividida, imprescindível ao exercício do parapsiquismo lúcido. Por exemplo, dar a devida importância a manter o foco de atenção linear em duas ou mais coisas ao mesmo tempo. Um caso comum na docência conscienciológica é o professor assimilar com a consciex a ser assistida e conseguir manter o foco de atenção na ideia que está sendo exposta em sala de aula e ao mesmo tempo assistir à consciex.

Atenção dividida. Vieira (2010b), define a atenção dividida sendo “a centralização ou focalização da atenção, com apreensão cognitiva sadia, em 2 ou mais objetivos, sentidos ou objetos, ao mesmo tempo, nos quais a consciex esteja vendo, escutando ou mantendo acompanhamento atento, nas manifestações pensênicas compostas mais sofisticadas.”

Intoxicação. A atenção saltuária, faz com que a consciex mude de foco constantemente e essa mudança de foco leva a consciex a evocar e assimilar as energias das pessoas relacionadas à situação pensada, dificultando a manutenção da higiene consciencial e a desassim, permanecendo sua psicofera intoxicada com as energias externas.

Mudança. Para a EPL, o controle sobre a concentração da atenção é importante, porque saber o momento de mudar a marcha mental, ou seja, identificar o momento de ficar concentrada e o momento de se desconcentrar constitui a chave para a projeção consciente voluntária. “*Concentrar-se mentalmente é viver com intensidade maior*” (VIEIRA, 1994, p. 133).

Autossuperação. Para a autossuperação da atenção saltuária, foi utilizada a *Técnica da Reeducação da Atenção*.

I. Técnica da Reeducação da Atenção

Definição. A reeducação da atenção consiste em direcionar e manter a atenção para a atividade ou situação escolhida.

Referência. A técnica foi desenvolvida pela autora a fim de fazer autossuperação da atenção saltuária.

Passos da técnica. A técnica foi aplicada seguindo os 3 passos descritos a seguir:

- i. **Direcionamento.** Ficar atenta aos pensamentos que surgem e ao direcionamento da atenção.
- ii. **Foco.** Treinar a concentração mental, mantendo o foco de atenção voltado para a atividade que esteja sendo realizada no momento.
- iii. **Atenção.** Não permitir que nenhum tipo de cunha mental adentre ao microuniverso consciencial e desvie o foco da atenção do que esteja fazendo.

2. Monoideísmo

Definição. Para Sacconi (2010, p. 1403), monoideísmo é um “estado em que uma só ideia ocupa o espírito e toda a atividade se concentra apenas e tão somente em torno dela”.

Circumpensenes. O monoideísmo é uma parapatologia do mentalsoma desencadeada por uma ideia que fica se repetindo continuamente na mente da consciex (monopensene ou ruminação

mental), os pensamentos giram em torno de uma única ideia durante minutos ou horas. A duração do monoideísmo pode variar de acordo com a lucidez da conscin em se perceber pensando na mesma ideia incessantemente.

Toxicidade. A repetição de determinada ideia patológica leva a conscin a se intoxicar com os próprios pensamentos, gerando assim a uma toxicidade energética para si mesma. Neste caso, mesmo mobilizando as energias, a conscin não consegue instalar um padrão saudável de energias na sua psicosfera, pois a base da toxicidade encontra-se no pensene, ou seja, a conscin pensa em uma ideia repetidamente, gera um sentimento a partir da ideia e um padrão de energias, que fica presente na sua psicosfera. A mudança ocorre quando a conscin passa a pensar diferente.

Autossuperação. Para a autossuperação do monoideísmo, foi utilizada a *Técnica da Ortopensividade*.

II. Técnica da Ortopensividade

Definição. Consiste em a consciência, conscin ou consciex, manter a autopensividade caracterizada pelo predomínio constante dos ortopenses, os pensenes retos ou cosmoéticos.

Referência. A técnica foi adaptada pela autora do verbete Ortopensividade (VIEIRA, 2010e).

Passos da técnica. A técnica foi aplicada seguindo os 3 passos:

- i. **Autoquestionamento.** No instante que identificar o monoideísmo, questionar-se: por que este pensamento se repete? O que ele acrescenta a minha evolução?
- ii. **Ortopensividade.** Em seguida, procurar pensar diferente, corrigir a forma de pensar, adotando a ortopensividade.
- iii. **Autovigilância.** Manter a autovigilância constante dos pensenes.

3. Evocação de Emoções e Energias

Definição. Segundo Sacconi (2010), evocar é “trazer à lembrança, à imaginação”. **Traço.** A autora observou que o traço de evocação de emoções e energias dificultava manter os pensamentos organizados e lineares, por exemplo, ao descrever ou lembrar-se de uma determinada ideia ou ocorrência já passada. A predominância do padrão das energias evocadas estava carregada de emoção, e esse modo de pensar fazia a evocação das energias, das conscins e consciexes ligadas à situação.

Autossuperação. Para a autossuperação de emoções e energias, foi utilizada a *Técnica do Observador Externo*.

III. Técnica do Observador Externo

Definição. A técnica do observador externo consiste em observar e descrever o fato de acordo com o acontecimento, sem deixar se envolver pelas emoções e energias, é a leitura técnica, racional, impessoal e isenta, como se o fato tivesse ocorrido com outra pessoa.

Referência. A técnica foi desenvolvida pela autora, decorrente da necessidade de autossuperação da evocação de emoções e energias.

Passos da técnica. A técnica foi aplicada seguindo os 3 passos descritos a seguir:

- i. **Lucidez.** Ao se lembrar de uma situação ou uma pessoa, redobrar a atenção quanto ao modo de pensar.
- ii. **Análise.** Analisar o fato e as consciências envolvidas, considerando a multidimensionalidade e mantendo uma postura isenta.
- iii. **Descrição Técnica.** Buscar descrever a situação na condição de observador externo, fazer uma descrição técnica e impessoal, priorizar a ideia ou fato de acordo com o acontecimento, sem fazer uso da dramatização.

4. Permissividade pensênica

Definição. Segundo Sacconi (2010), a permissividade pode ser definida como a “atitude permissiva daquele que consente ou permite uma coisa”.

Tares. Manter o foco da atenção direcionada para a atividade que esteja sendo realizada, superar o monoideísmo e fazer a descrição técnica dos fatos, possibilitou um aumento da lucidez, que permitiu a autora perceber em si as intrusões energéticas na psicofera que ocorriam nas interações diárias, decorridas da postura pessoal de permissividade pensênica e de querer agradar a todos, sem querer pagar o ônus do não. Tares também é saber dizer não.

Assimilação. No caso da assimilação das energias, a permissividade pensênica acontece quando a conscin abre espaço para que as conscins e consciexes adentrem o seu microuniverso consciencial, causando desconforto pensênico. Você percebe, por exemplo, o tipo de emoção e de padrão pensênico que a conscin ou consciex carrega?

Esclarecimento. Promover a desassim é fazer o esclarecimento. A partir do momento que a pessoa mobiliza as energias com a finalidade de promover a desassimilação de energias presentes na psicofera, está fazendo o esclarecimento.

Autossuperação. Para a Autossuperação da permissividade pensênica, foram utilizadas a *Técnica da Checagem Pensênica* e a *Técnica da Vivência do Binômio Admiração-discordância*.

IV – Técnica da Checagem Pensênica

Definição. Essa técnica possibilita à conscin realizar a autocognição constante dos próprios pensenes. A conscin faz uso da parapercepção e do parapsiquismo para checar os pensenes e identificar os conceitos, sentimentos, emoções e energias geradas em cada situação (TAKIMOTO, 2006).

Referência. Esta técnica foi extraída do artigo “*Princípios Teáticos da Consciencioterapia*” (TAKIMOTO, 2006).

Passos da técnica. A técnica foi aplicada seguindo os 4 passos descritos a seguir:

- i. **Autochecagem.** No decorrer do dia buscar checar os pensenes.
- ii. **Discriminação.** Procurar discriminar o que se está pensando, qual é o sentimento que está sendo gerado e como está a qualidade das energias?
- iii. **Registro.** Registrar as percepções a fim de identificar se existe energias intrusas ou xenopenses na psicofera pessoal.
- iv. **Reflexão.** Após os registros, refletir sobre as condições pensênicas e holossomáticas.

V – Técnica da Vivência do Binômio Admiração-discordância

Definição. Binômio admiração-discordância é um princípio da Conscienciologia relacionado à teática do fraternismo, baseado na manutenção da admiração pelo outro apesar das discordâncias de pontos de vista.

Referência. A técnica foi extraída de Vieira (2003).

Passos da técnica. A técnica foi aplicada seguindo os 4 passos descritos a seguir:

- i. **Atenção.** Ficar atento a qualquer discordância que possa acontecer.
- ii. **Análise.** Analisar o fato e as consciências envolvidas, considerando a multidimensionalidade.
- iii. **Aprendizado.** Aproveitar a oportunidade para aprender com a situação e com as consciências envolvidas.
- iv. **Acolhimento.** Mesmo nos momentos de discordância com o ponto de vista da outra pessoa, buscar manter o padrão de acolhimento fraterno.

Técnica do Estado Vibracional. A mobilização das energias e a instalação do Estado Vibracional são essenciais no desenvolvimento da desassim lúcida. O trabalho de mobilização das energias conscienciais foi intensificado com a finalidade de acelerar a autossuperação dos traços e posturas identificadas a partir da autopesquisa cujo objetivo era otimizar a desassim.

Cursos. Na superação dos traços e posturas identificadas, além das técnicas paraterapêuticas apresentadas neste artigo, a autora investiu tempo em leituras, participou do curso *Acoplamentarim* e laboratórios de autopesquisa (CEAEC), dinâmicas parapsíquicas, da Semana da Reeducação Consciencial (Reaprendentia), do curso Assistenciologia (IIPC), do curso Fundamentos da Autoconscienciometria (Conscious), do curso ECP1 e ECP2 (IIPC) e maior assiduidade nas tertúlias.

Posturas. Eis, a seguir duas posturas que a autora tomou e que a auxiliaram na reciclagem intraconsciencial:

1. **Posicionamento.** Foi preciso adotar um posicionamento expressando claramente o que pensava.
2. **Valorização dos traços.** Foi importante valorizar os traços pessoais a fim de superar os traços identificados.

Paragenética. Teles (2003) destacou que “um traço é herança paragenética saudável, a maior, capaz de sobrepor-se à influência da genética e da mesologia, se aplicado prioritariamente e congregado com os outros traços.”

Traços. Eis, a seguir 4 traços que dinamizaram a reciclagem intraconsciencial:

1. **Autocomprometimento.** É a responsabilidade assumida consigo mesmo com a finalidade de colocar as ações propostas em prática a fim de alcançar o resultado almejado (VIEIRA, 2010c).
2. **Autodeterminação.** Consiste em a conscienciar determinar, definir e decidir quais as ações pessoais que serão colocadas em prática (VIEIRA, 2010d). Com a autopesquisa identifica-se aonde se quer chegar e com a auto-organização e a autodeterminação, se consegue colocar as ações em prática.

3. **Disciplina.** É necessário firmeza, constância e organização na rotina diária para conseguir alcançar as metas estabelecidas.
4. **Persistência.** É preciso não desanimar e nem desistir durante os primeiros fracassos na aplicação das técnicas de autossuperação, é necessário enfrentar a situação e reconhecer as dificuldades pessoais.

Coragem. O emprego consciente dos trafores permite sustentar o continuísmo na autopesquisa e alcançar a autossuperação. Segundo Vicenzi, (2005, p. 235)

“as reciclagens intraconscienciais só são otimizadas com o uso da coragem no enfrentamento dos traços desabonadores do autoconceito, a eliminação gradativa da autopiedade e a utilização superavitária dos trafores, num esforço contínuo, dia após dia.”

6 CONCLUSÃO

Autopesquisa. Os registros pessoais possibilitaram o aprofundamento da autopesquisa com a identificação de trafores e posturas que dificultavam a realização da desassim.

Técnicas. A aplicação das técnicas paraterapêuticas possibilitou alcançar a autossuperação dos trafores identificados a partir dos registros pessoais.

Ortopensividade. A partir do sentimento de saturação com o próprio modo de pensar, a autora assumiu o compromisso consigo mesma de renovar as próprias redes sinápticas e adquiriu o bom hábito de pensar corretamente. Procurou implantar no seu dia a dia um modo de pensar sem ruminações mentais valorizando a ortopensividade.

Indicadores. Eis, a seguir alguns resultados obtidos pela autora com a reeducação pensênica:

- Melhoria do condicionamento energossomático;
- Aumento significativo da concentração mental e da retenção do conhecimento;
- Manutenção da atenção direcionada para a situação selecionada;
- Aumento da lucidez nas atividades diárias;
- Superação do emocionalismo na conduta diária;
- Aumento da produtividade no cotidiano;
- Manutenção da higidez pensênica sem ruminações mentais ou fantasias;
- Diminuição dos conflitos íntimos;
- Eliminação do monoideísmo.

Autovigilância. A autora ainda percebe a necessidade de autovigilância constante em relação aos traços e posturas identificadas, a fim de consolidar a autossuperação e manter a otimização da desassim no cotidiano.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BALONA, Málu. **Autocura através da Reconciliação**. Foz do Iguaçu, 2009.
- DERROSSO, Nora; ROYER, Valdirene; SILVA, Marcelo. **Parametodologia Utilizada para Elaborar a Escola de Projeção Lúcida do IIPC**. I Congresso Internacional de Parapedagogia. IV Jornada de Educação Conscienciológica. Foz do Iguaçu, 2007.
- _____. **Avaliação Quali-quantitativa da Turma Piloto da Escola de projeção Lúcida**. IV Congresso Internacional de Projeciologia. Belo Horizonte, 2008.
- HOUAISS, Antonio. **Dicionário Houaiss da língua portuguesa**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2001.
- REGINATO, Romeu. **Binômio Atenção-Atuação**. *Journal of Conscientiology*; vol.8; n.30; London; UK; Outubro, 2005.
- SACCONI, Luiz Antonio. **Grande Dicionário Sacconi**. 1. ed. São Paulo: Nova Geração, 2010.
- TAKIMOTO, Nario. **Princípios Teáticos da Consciencioterapia**. Anais da IV Jornada de Saúde da Consciência. *Journal of Conscientiology*. Volume 9, N.33-S. 07 -10, Foz do Iguaçu, PR. September, 2006.
- TELES, Mabel. **Traforismo**. *Conscientia*. Vol.7; N.4; Foz do Iguaçu, PR; 2003.
- VICENZI, Ivelise. **A Contribuição da Escola de Projeção Lúcida para Autopesquisa sobre Fatores Intervinentes na Lucidez Extrafísica**. *Revista Conscientia*. Vol 12. Foz do Iguaçu; PR; 2008.
- VICENZI, Luciano. **Epicentrismo e Parapedagogia**. *Journal of Conscientiology*. Vol 7. Curitiba; PR; 2005.
- VIEIRA, Waldo. **700 Experimentos da Conscienciolgia**. Rio de Janeiro; 1994.
- _____. **O que é a Conscienciolgia**. Rio de Janeiro; 1994.
- _____. **Manual da Tenepes**. Rio de Janeiro; 1996.
- _____. **Projeciologia**. Edição Princeps; Rio de Janeiro; 1999.
- _____. **Enciclopédia da Conscienciolgia Eletrônica**. CD-ROM; 7.200 páginas; 300 especialidades; 6ª ed.; Associação Internacional do Centro de Altos estudos da Conscienciolgia (CEAEC); & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, 2010a; (verbete: Atenção).
- _____. **Enciclopédia da Conscienciolgia Eletrônica**. CD-ROM; 7.200 páginas; 300 especialidades; 6ª ed.; Associação Internacional do Centro de Altos estudos da Conscienciolgia (CEAEC); & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2010b; (verbete: Atenção Dividida).
- _____. **Enciclopédia da Conscienciolgia Eletrônica**. CD-ROM; 7.200 páginas; 300 especialidades; 6ª ed.; Associação Internacional do Centro de Altos estudos da Conscienciolgia (CEAEC); & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, 2010c; (verbete: Autocomprometimento).
- _____. **Enciclopédia da Conscienciolgia Eletrônica**. CD-ROM; 7.200 páginas; 300 especialidades; 6ª ed.; Associação Internacional do Centro de Altos estudos da Conscienciolgia (CEAEC); & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, 2010d; (verbete: Autodeterminação).
- _____. **Enciclopédia da Conscienciolgia Eletrônica**. CD-ROM; 7.200 páginas; 300 especialidades; 6ª ed.; Associação Internacional do Centro de Altos estudos da Conscienciolgia (CEAEC); & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, 2010e; (verbete: Ortopensividade).

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

- SCHMIT, Luimara. **Auto-incorruptibilidade**. Revista *Conscientia*. Vol.7. Foz do Iguaçu, 2003.
- THOMAZ, Fernanda. **Posicionamento Desassediador no Trabalho Voluntário**. Revista *Conscientia*. Vol.10. Anais do II Jornada de Administração Conscienciológica. Foz do Iguaçu; PR; 2006.
- VIEIRA, Waldo. **Enciclopédia da Conscienciologia Eletrônica**. CD-ROM; 7.200 páginas; 300 especialidades; 6ª ed.; Associação Internacional do Centro de Altos estudos da Conscienciologia (CEAEC); & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, 2010; (verbete: Antirretilinearidade Consciencial).
- _____. **Enciclopédia da Conscienciologia Eletrônica**. CD-ROM; 7.200 páginas; 300 especialidades; 6ª ed.; Associação Internacional do Centro de Altos estudos da Conscienciologia (CEAEC); & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, 2010; (verbete: Escala da Discrição).
- _____. **Enciclopédia da Conscienciologia Eletrônica**. CD-ROM; 7.200 páginas; 300 especialidades; 6ª ed.; Associação Internacional do Centro de Altos estudos da Conscienciologia (CEAEC); & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, 2010; (verbete: Indisciplina).
- _____. **Enciclopédia da Conscienciologia Eletrônica**. CD-ROM; 7.200 páginas; 300 especialidades; 6ª ed.; Associação Internacional do Centro de Altos estudos da Conscienciologia (CEAEC); & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, 2010; (verbete: Impedimento ao Estado Vibracional).
- _____. **Enciclopédia da Conscienciologia Eletrônica**. CD-ROM; 7.200 páginas; 300 especialidades; 6ª ed.; Associação Internacional do Centro de Altos estudos da Conscienciologia (CEAEC); & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, 2010; (verbete: Linearidade da Autopensenização).
- WETZEL, Patrícia. **Docência – otimizador de Proéxis**. Revista *Conscientia*. Vol 7. Foz do Iguaçu; 2005.

Valdirene Inês Meselira Royer é economista, Mestre em Administração. Voluntária desde 1994 e docente de Conscienciologia desde 1996. Coordenadora Técnico-científica do CEAEC, em Foz do Iguaçu, PR. E-mail valdireneroyer@gmail.com.