

TRAFORISMO E INVERSÃO EXISTENCIAL

TÉCNICA DA GRATIDÃO DESASSEDIADORA

TECHNIQUE OF THE DEINTRUSIVE GRATITUDE

Ana Catarine Franzini \*

\* Graduada em Gestão Ambiental e Técnica em Meio Ambiente. Pesquisadora na área ambiental. Voluntária do Instituto Internacional de Projeiologia e Conscienciologia (IIPC). Integrante do Grinvex-São Paulo.

*anacatarine.franzini@gmail.com*

**Palavras-chave**

Desassédio;  
Inversora grata;  
Retribuição;  
Trafor invexológico.

**Keywords**

Desintrusion;  
Grateful inverter;  
Retribution;  
Invexologic strong  
trait.

**Resumo.** Este artigo discorre sobre o tema da gratidão enquanto qua-lidade consciencial e trafor importante a ser trabalhado e desenvolvido pela conscin inversora. A técnica proposta pode ser estudada e aplicada, tanto por quem possui o trafor da gratidão, e deseja utilizá-lo como ferra-menta para o autodesassédio, quanto pela conscin que deseja desenvolver esse atributo. Apresenta-se a técnica de autodesassédio, desenvolvida pela autora, a *técnica da gratidão desassediadora*, que consiste em um método promotor do autodesassédio através de mudança de bloco pen-sênico, advinda de reflexões autoprovocadas sobre o tema. Através da aplicação da técnica, a conscin pode desenvolver o trafor da gratidão. A gratidão pode catalisar a antecipação da interassistência de fato, pois quando mantemos esse valor em nossa manifestação, nos sentimos na-turalmente responsáveis em buscar retribuir de todas as formas possíveis. O senso de retribuição é a motivação que a conscin precisa para antecipar a assistência e vivenciá-la desde a juventude.

**Abstract.** This article elaborates on the theme of gratitude, was a cons-ciential quality and importante strong trait to be worked and/or developed by the intraphysical inverter consciousness. The proposed technique to be studied and applied, both by who already has gratitude as a strong trait and wishes to use it as a tool for the self-desintrusioness, as well as by the intraphysical consciousness that wishes to develop this attribute. It presents the technique of self-desintrusion developed by the author, the *deintrusive gratitude technique*, which consists of a desintrusion promo-ting method through the change of thosenical pack, arising from self-pro-voked reflections about the gratitude theme. Gratitude can catalyze the anticipation of interassistance, because when we keep this value in our manifestation, naturally we feel responsible to looking forward and return in all possible ways. The sense of retribution is what the intraphysical consciousness' need to feel motivated and anticipate the assistance since youth.

## INTRODUÇÃO

**Metodologia.** Com base na teática da autora e na pesquisa bibliográfica, o artigo propõe técnica para desassédio por meio de autopenalização grata. Para isso, fundamenta com definições iniciais, propõe a técnica explicando o seu surgimento e sua aplicação, relaciona com a invéxis a partir da proposta de a gratidão ser trafor invexológico que favorece a inversão assistencial, descreve o holopensene da gratidão e aborda ressalvas profiláticas para manter a criticidade perante o uso técnico da gratidão.

**Objetivos.** Este artigo propõe uma ferramenta de autodesassédio a partir do desenvolvimento do trafor da gratidão. Além disso, explicita a importância da utilização do traço no contexto da inversão existencial, auxiliando conscins a recuperarem a lucidez intermissiva retribuciológica.

**Justificativa.** O esclarecimento sobre a gratidão enquanto ferramenta desassediadora visa maior senso de retribuição na vida do leitor, favorecendo a ampliação de sua lucidez proexológica. O artigo tem escopo também quanto à conscientização dos paradeseres assistenciais das conscins intermissivistas, especialmente aplicantes da técnica da invéxis.

**Técnica.** O desenvolvimento da técnica surgiu por meio da identificação da gratidão enquanto trafor da autora, que, após um fato corriqueiro do dia-a-dia, considerou a possibilidade de utilizá-lo como ferramenta de autodesassédio.

**Experimentação.** A técnica parte da reflexão sobre a substituição do queixume, elemento assediador, pela gratidão, ferramenta desassediadora, e de como os efeitos dessa mudança de bloco pensênico reverberam no holossoma.

**Estrutura.** O artigo está estruturado em 4 seções, descritas a seguir:

- I) Definições;
- II) Técnica da gratidão desassediadora;
- III) Gratidão: trafor invexológico;
- IV) Holopensene da gratidão;
- V) Considerações profiláticas.

## I. DEFINIÇÕES

**A. Gratidão.** A *gratidão* é a qualidade consciencial decorrente do reconhecimento da assistência recebida das consciências e das oportunidades evolutivas, expresso em palavras, gestos ou atitudes, de quem é grato ou do estado de reconhecimento espontâneo<sup>1</sup>.

---

**Sinônimos.** 1. Agradecimento. 2. Reconhecimento. 3. Automemória cosmoética. 4. Paragratidão.

**Antônimos.** 1. Ingratidão. 2. Queixa. 3. Falta de reconhecimento. 4. Amnésia anticosmoética.

**B. Assédio.** O *assédio* é a ação ou pensenização negativa de 1 ou mais conscins ou consciexes contra si mesma (autoassédio) ou contra outra consciência ou grupo de consciências (heterassédio). Sendo, a rigor, sempre anticosmoético<sup>2</sup>.

**Sinônimos.** 1. Obsediação; obsessão. 2. Desassistência. 3. Autoassédio. 4. Vampirismo.

**Antônimos.** 1. Desassédio; desobsessão. 2. Autodesassédio. 3. Amparo. 4. Assistência.

**C. Autodesassédio.** O *autodesassédio* é o ato de a conscin promover o próprio desassédio através da sua vontade e posicionamento<sup>3</sup>.

**Sinônimos.** 1. Autoassistência. 2. Autoafeto.

**Antônimos.** 1. Autoassédio. 2. Autodesafeto.

## II. TÉCNICA DA GRATIDÃO DESASSEDIADORA

**Definição.** A *técnica da gratidão desassediadora* é o método voltado à promoção do autodesassédio e heterodesassédio a partir da mudança de bloco pensênico, advinda de reflexões autoprovocadas sobre acontecimentos do dia ou aportes geradores de gratidão, promovendo desassédio e homeostase na automanifestação.

**Casuística.** A ideia de criação da técnica se deu através de uma experiência corriqueira em que a autora se encontrava assediada por conta de situações no trabalho e fatos ocorridos no dia.

**Desassédio.** Quando a autora voltava para casa, contemplou uma bela cena a qual lhe trouxe imensa gratidão acarretando em desassédio quase instantâneo, o que proporcionou a mudança de bloco pensênico e o sobrepairamento das situações que haviam lhe assediado naquele dia.

**Trafor.** A autora passou a refletir sobre o trafor da gratidão que se manifestava com frequência e de como poderia ser utilizado enquanto ferramenta de desassédio cotidiano, em

que pequenas situações, que por vezes passam despercebidas, causam grandes reverberações no universo consciencial.

**Experimento.** A partir das vivências, a autora iniciou o experimento da técnica na qual tem por objetivo auxiliar a consciência a sair da condição de assédio inicial das situações e conflitos íntimos.

**Aplicação.** A técnica é aplicada quando a consciência, mulher ou homem, se percebe na condição de assédio perante outras consciências, situações ou ambientes. A partir desta percepção, ela irá refletir por alguns instantes sobre tudo o que pode se considerar grata perante outra pessoa, situação ou ambiente. É possível ainda trazer reflexões sobre eventos que ela é grata naquele dia ou semana. A mudança de bloco pensênico será consequência desse pensamento.

**Sobrepairamento.** Após o desassédio inicial, a partir da mudança de bloco pensênico, a consciência alcançará maior sobrepairamento, pois na condição de assédio há mais dificuldade em sobrepairar situações mais críticas e obter visão mais ampla.

**Análise.** A proposta da técnica é gerar o desassédio através da mudança de bloco pensênico, não descartando a análise crítica das situações que desencadearam o assédio na consciência, pois quando a pessoa está nessa condição é mais difícil sobrepairar. Por isso, a técnica propõe o autodesassédio inicial, para que posteriormente essa análise crítica seja realizada com maior lucidez e se obtenha melhor resultado.

### III. GRATIDÃO: TRAFOR INVEXOLÓGICO

**Invéxis.** Considerando que a técnica da invéxis tem por objetivo o exercício precoce da assistência para o cumprimento da programação existencial, então, se afirma que por meio do desenvolvimento do trafor da gratidão se adquire a motivação necessária para tal antecipação assistencial. Assim, a gratidão se torna trafor importante a ser desenvolvido para os aplicantes da técnica da inversão existencial.

**Atributos.** O senso de gratidão pode auxiliar no desenvolvimento de aspectos íntimos essenciais no desenvolvimento da aplicação da técnica da invéxis, como o aumento da lucidez, abertismo consciencial, criticidade, convivialidade sadia, cosmovisão, interassistencialidade, maturidade, parapsiquismo, reciclagens pessoais, retilinearidade autopensênica, entre outros aspectos.

**Assistencial.** O senso de retribuição advindo da gratidão é essencial para o desenvolvimento da inversão assistencial, isto é, inverter o fluxo da assistência da sociedade intrafísica (socin), a qual somente a partir da aposentadoria se dedica à assistência e deixa para o fim da vida a conscientização da sua responsabilidade de retribuição.

**Parapsiquismo.** Quando a conscin inversora está conectada ao holopense da gratidão tende a ter maior abertismo para a multidimensionalidade, pois está mais atenta aos detalhes, sincronidades, afinizada ao amparo e predisposta à interassistência a ser realizada desde a juventude, o que pode acarretar também o aumento de lucidez e a recuperação de cons (unidades de lucidez).

**Lucidez.** No decorrer da experimentação da *técnica da gratidão desassediadora*, a autora vivenciou o aumento significativo da lucidez, tanto para o intrafísico como o extrafísico. Este instrumento, que auxiliou a autora, pode servir para outros inversores interessados em aumentar a lucidez no cotidiano.

**Porão.** O porão é a fase da conscin caracterizada pelo predomínio dos traços-fardos mais primitivos, oriundos da paragenética e da holobiografia, sendo possível sua superação pelo uso da técnica proposta. A conscin na fase da pré-adolescência e adolescência muitas vezes manifesta-se com maior nível de ingratidão, reivindicações, queixumes exacerbados e baixa lucidez.

**Superação.** Sendo assim, a (o) inversora (o) que se dispõe a praticar e a refletir sobre a gratidão provavelmente terá uma expansão de lucidez, podendo então auxiliar na superação do porão consciencial e na antecipação da maturidade, pois sua visão se amplia e a conscin passa a sobrepair mais as situações e a ser grata pelas pequenas coisas dentro dos contextos em que vive, principalmente em suas relações grupocármicas, reconhecendo os aportes recebidos, e possibilitando a diminuição dos queixumes intoxicantes e as reivindicações exacerbadas, injustas e ingratas.

#### IV. HOLOPENSENE DA GRATIDÃO

**Holopense.** O *holopense* (*holo + pen + sen + ene*) é a atmosfera pensênica ou ambiente intrafísico fixador do conjunto de pensamentos, sentimentos e energias de uma determinada consciência ou grupo.

**Definição.** O holopense da gratidão é o conjunto de pensenes que estão relacionadas à gratidão e ao seu desenvolvimento na manifestação das consciências.

**Divisão.** Esta seção está organizada em 3 partes: atributos e especialidades relacionados ao holopensene da gratidão; trafores da manifestação grata e trafores da manifestação ingrata; e atributos da conscin grata e ingrata, com base no paradigma consciencial.

**A. Atributos.** Na visão da autora, há 6 atributos ou especialidades fundamentais relacionadas ao holopensene da gratidão, trazendo a relação de cada um deles com a inversão existencial:

**01. Aporte.** O aporte existencial 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 autoproximidade, constituído por ferramentas úteis, aprendizados e condições favoráveis ao bom desempenho das tarefas interassistenciais.

**Invéxis.** A conscin inversora geralmente obtém muitos aportes já no início da vida, especialmente de seu grupocarma, como por exemplo, investimento nos estudos, auxílio financeiro, entre outros. O reconhecimento dos aportes recebidos desde a juventude é essencial para o desenvolvimento do trafor da gratidão, além de sua importância na recomposição grupocármica e no desenvolvimento de outros atributos. *Aportes aumentam responsabilidades.*

**02. Conviviologia.** A Conviviologia é subcampo da Comunicologia, especialidade da Conscienciologia dedicada ao estudo das relações entre as consciências ou princípios conscienciais e suas consequências holocármicas e evolutivas<sup>4</sup>.

**Invéxis.** A convivialidade sadia está relacionada ao anti-conflito, a paradiplomacia, ao respeito e a busca pela qualificação das relações grupocármicas e policármicas. Para a conscin inversora, a qualificação da convivialidade é essencial, especialmente para a aplicação da inversão assistencial. *A convivialidade sadia liberta.*

**03. Anticonflitividade.** Busca pela harmonia e equilíbrio nas relações e sociabilidade sadia. Quando se busca compreender o outro através da empatia e gratidão, os conflitos tendem a diminuir, pois se sobrepõe e mantém o foco na assistência a outrem e não no próprio ego.

**Invéxis.** A conscin inversora busca diminuir a conflitividade íntima para alcançar maior capacidade interassistencial como mediadora de conflitos, vivenciando a harmonia, equilíbrio e respeito na convivialidade, trabalhando para a antecipação e liberação das interprisões grupocármicas e policármicas, além de evitar novas interprisões. *Busquemos ser mediadores de conflitos.*

04. **Retribuiciologia.** É a ciência aplicada aos estudos da devolução, distribuição ou retribuição fraterna, direta, pela consciência intermissivista, homem ou mulher, dos aportes e bens evolutivos recebidos na existência humana, em prol do maximecanismo interassistencial, tendo em vista a consecução da autoproéxis e a teática do Paradever<sup>5</sup>.

**Invéxis.** “Pela invexologia, é natural que o jovem tenha maior recebimento do que contribuição, no entanto, a invéxis é a antecipação da fase executiva da proéxis, buscando o predomínio da retribuição pessoal o quanto antes”. (NONATO et al., 2011). A consciência que possui como valor a retribuição poderá ampliar e antecipar cada vez mais a interassistencialidade, diminuindo os auto e heteroconflitos, utilizando-a como ferramenta para a execução da proéxis. *Retribuição é paradever.*

05. **Fraternismo.** Atributo cosmoético e assistencial do amor puro a outras consciências e princípios conscienciais. A partir do fraternismo, se qualificam as interrelações conscienciais, podendo catalisar o desfazimento de interprisões grupocármicas e recompor conexões interpessoais.

**Invéxis.** A vivência do fraternismo na automanifestação é importante para a qualificação da interassistência, recomposição grupocármica e preparação para a pré-intermissiologia. *O fraternismo é o primeiro passo para o desenvolvimento da megafaternidade.*

06. **Cosmovisão.** Visão ampla, atacadista, que transcende os próprios interesses e consegue sobrepairar contextos, ambientes e consciências. O otimismo que a gratidão gera na consciência amplia a sua visão de conjunto, auxilia no sobrepairamento e não se limita apenas ao lado nosográfico, é capaz de obter uma visão geral de todos os pontos.

**Invéxis.** É essencial o desenvolvimento da cosmovisão aos aplicantes da invéxis para o auxílio na identificação e execução da proéxis, e qualificação da inversão assistencial. A cosmovisão auxilia no aumento da cognição e autocrítica, evitando reações emocionais e imaturas por falta de compreensão dos contextos que se enfrentam. *A cosmovisão liberta da ignorância e é chave para o universalismo.*

**B. Traços.** Durante o estudo e aplicação da técnica, a autora esteve atenta aos traços e trafores manifestados, tanto por ela mesma como por consciências próximas, diante das situações em que manifestavam gratidão ou ingratidão. A partir desta análise, listou, em ordem alfabética, 10 trafores que podem ser desenvolvidos ou fortalecidos pela consciência através da aplicação da técnica da gratidão desassediadora, e 10 trafores que podem estar presentes através da manifestação de ingratidão, a seguir:

### **Trafos da manifestação grata:**

01. **Afetuosidade.** Maior sentimento de afeto e fraternismo perante outras consciências, pois a gratidão gera amor, carinho e prazer em retribuir. O afeto é retribuição.

02. **Atenção.** Maior atenção às situações e conscins, pois procura estar sempre atenta (o) ao que acontece ao seu redor, pelo senso de gratidão e retribuição que possui.

03. **Bom humor.** A gratidão gera alegria, amenizando a dramatização e o carrancismo, qualificando a sociabilidade.

04. **Comprometimento.** Pelo senso de retribuição, a gratidão predispõe ao comprometimento e responsabilidade maior perante outras consciências.

05. **Dedicação.** Maior dedicação às atividades e favores realizados a outras consciências. Trabalho realizado com maior apreço e volíciolina.

06. **Empatia.** O olhar mais voltado ao outro, pelo senso de retribuição e gratidão, predispõe a empatia, se conectando com o outro a partir da autodisponibilidade assistencial.

07. **Maturidade.** Pelo sobrepairamento e cosmovisão que a gratidão traz, a conscin se manifesta com maior maturidade perante as situações e aumenta a compreensão sobre o outro. Abre mão de desejos egoístas, em prol do melhor para todos.

08. **Otimismo.** O sobrepairamento maior perante as situações favorece uma visão mais positiva e otimista, contagiando outras consciências de seu convívio.

09. **Paciência.** A gratidão predispõe a compreensão maior perante outrem o que auxilia na manifestação mais paciente.

10. **Simpatia.** A conscin grata se manifesta com simpatia perante as outras conscins, pois está sempre “em alto astral” e sorriso no rosto.

### **Trafos da manifestação ingrata:**

01. **Orgulho.** O orgulho é um tráfara que inibe a gratidão, pois ele traz a ideia de autossuficiência absoluta, a conscin orgulhosa não reconhece os aportes recebidos nem os retribui.

02. **Pessimismo.** A conscin tráfara vê apenas o lado ruim das situações, possui visão limitada.

03. **Conflitividade.** A conscin ingrata tem a tendência a maior conflitividade, pois não reconhece aportes e favores, está sempre reivindicando direitos e criando conflitos.

04. **Rancor.** A conscin rancorosa tem visão tráfara e ingrata perante suas relações e dificuldade em sobrepairar e perdoar.



05. **Desdém.** Indiferença e arrogância, advindas da conscin ingrata pela falta de reconhecimento do outro, caindo no mito da autossuficiência absoluta.

06. **Incompreensão.** Dificuldade em olhar para o outro e sobreparar para compreender.

07. **Egoísmo.** A conscin egóica não consegue olhar para o outro e mantém reivindicações exacerbadas com o foco apenas em si mesmo.

08. **Hipercriticismo.** Criticidade exagerada que leva a conscin a uma visão mais tráfara das situações e pessoas, o que dificulta a manifestação grata.

09. **Infantilidade.** A conscin egóica, ingênua, inexperiente, com reivindicações exacerbadas, por falta de maturidade e de olhar para o outro.

10. **Vitimização.** A conscin fragilizada tem dificuldade em sobreparar e desenvolver cosmovisão, só pensa em si mesma e acha que tudo e todos estão contra ela, não consegue reconhecer aportes e favores.

**C. Conscienciologia.** A autora faz a correlação na tabela 1 abaixo entre 7 características e/ou atributos da conscin com manifestação grata e ingrata, ambas com base no Paradigma Consciencial da ciência Conscienciologia e Projeciologia:

Nº.	PARADIGMA CONSCIENCIAL	CONSCIN GRATA	CONSCIN INGRATA
01.	<b>Holossomática</b>	Auxílio no equilíbrio e homeostase dos veículos de manifestação (soma, psicossoma, energossoma e mentalsoma).	Predispõe ao desequilíbrio e assédio dos veículos de manifestação (soma, psicossoma, energossoma e mentalsoma).
02.	<b>Bioenergética</b>	Gera e transmite energias homeostáticas e fraternas para si e para outrem. Facilitando a interassistência.	Gera e transmite energias tóxicas, para si e para outrem. Dificultando a interassistência.
03.	<b>Multidimensionalidade</b>	Maior lucidez da multidimensionalidade. A gratidão proporciona contato maior com o amparo.	Baixa lucidez quanto à multidimensionalidade. Maior predisposição para os assédios extrafísicos.
04.	<b>Serialidade</b>	Acesso a vivências	Acesso a vivências

		passadas com maturidade desde a juventude, sem autculpa, com sentimento de gratidão pela nova oportunidade de reconciliar, restaurar, reorganizar e retribuir.	passadas e mantém o sentimento de autculpa, mágoa, auto vitimização, melin, apego, vingança e orgulho.
<b>05.</b>	<b>Cosmoética</b>	O reconhecimento sob os favores e aportes recebidos e o encargo de retribuir e repartir.	A ingratião, o orgulho e o egoísmo, sob os favores e aportes recebidos, sem a intenção de reconhecê-los e tão pouco retribuí-los.
<b>06.</b>	<b>Universalismo</b>	Manifesta-se com cosmovisão, visão de conjunto, sobrepairamento e mantém o valor da retribuição e reconhecimento.	Manifesta-se de forma egóica, visão intrafísica materialista, visão restringida, conscin orgulhosa.
<b>07.</b>	<b>Autopesquisa</b>	Manifesta-se com maior abertismo e voliciolina para buscar o autoconhecimento desde a juventude e impulsionar as recins, pois vê como uma oportunidade evolutiva.	Manifesta-se com fechadismo quanto a autopesquisa e as recins gerando autovitimização, melindre, queixume, fuga, estagnação e melin.

Tabela 1: Características e/ou atributos da conscin com manifestação grata e ingrata.

## V. CONSIDERAÇÕES PROFILÁTICAS

**Definição.** Considerações profiláticas são questões importantes a serem analisadas e trabalhadas, para que se obtenha um melhor resultado na utilização da técnica da gratidão desassediadora.

**Criticidade.** A criticidade é essencial para a gratidão não ser confundida com ingenuidade. A técnica da gratidão desassediadora não elimina a análise crítica sob as situações e sim é utilizada para o desassédio da conscin, proporcionando sobrepairamento e reflexão mais madura das situações.

**Autocrítica.** A característica essencial da invéxis é a autocrítica que leva ao aumento da lucidez, do discernimento de rumos, metas e interesses, convergentes com a multidimensionalidade (VIEIRA, 1994, p. 692).

**Orgulho.** O orgulho é um tráfara que inibe a gratidão, pois ele traz a ideia de autossuficiência absoluta, o que denota falta de reconhecimento pelos favores e aportes recebidos. A conscin inversora orgulhosa possui a dificuldade em antecipar a assistencialidade, pois não possui o senso de retribuição em seus valores.

**Síndromes.** É importante transcorrer sobre a *Síndrome de Poliana*, para que a técnica da gratidão desassediadora não seja confundida com o *jogo do contente* de Poliana.

**Definição.** A síndrome de Poliana é a condição nosológica caracterizada pelo predomínio da positividade simplória sobre pessoas, grupos, subumanos, ideias, contextos e ambientes, e do otimismo irracional, produzindo abordagens ingênuas, acrílicas, simplistas, superficiais, generalistas, monovisiológicas e alienadas sobre as realidades<sup>6</sup>.

**Exemplos.** São exemplos: “jogo do contente” (inocência, ingenuidade, distorção do real, negação da realidade); “tapar o sol com a peneira”; e iludir-se para ver o lado bom inexistente.

**Ingenuidade.** A *Síndrome de Poliana* denota imaturidade consciencial pautada na ingenuidade, diferente da *técnica da gratidão desassediadora* que tem o propósito de promover o autodesassédio também através da visão otimista, porém sem ingenuidade e posicionamento autocrítico.

## CONCLUSÃO

**Desassédio.** A gratidão é ferramenta de autodesassédio e tráfara essencial a ser desenvolvido pela conscin inversora, auxiliando na aplicação da técnica da invéxis.

**Resultados.** Verifica-se que a técnica proporciona, além do autodesassédio, a homeostase holossomática, o sobrepassamento das situações cotidianas e, como consequência, o aumento do nível de lucidez e maturidade.

**Antecipação.** A gratidão traz à conscin inversora a antecipação da interassistência de fato, pois quando se mantém esse valor na manifestação, se sente naturalmente responsável para buscar retribuir de todas as formas possíveis.

**Retribuição.** A importância de reconhecer e valorizar os aportes recebidos para que o senso de retribuição seja desenvolvido pela consci, pois essa será a chave da motivação necessária para antecipar a assistência e priorizá-la desde a juventude.

**Recomposição.** A consci que desenvolve o senso de gratidão, diretamente ligado a convivialidade sadia, pode utilizar esse trafor como base na recomposição das interprisões grupocármicas, da família nuclear, grupo social, além da qualificação desta convivialidade, visando a anticonflituosidade e harmonia nas relações.

**Autocrítica.** A gratidão é ferramenta inicial de dessasédio que permite expandir a autocrítica da consci, predispondo as reciclagens dos traços que são identificados em situações que assediam a consci no cotidiano. E também a importância da autocrítica não só para a aplicação da técnica proposta, mas também para manter a coerência na manifestação da inversora ou inversor.

**Questionamento.** Você, inversora ou inversor, reconhece todos os favores e aportes recebidos nesta vida? Está lúcida ou lúcido, quanto sua responsabilidade e retribuição perante esses aportes?

#### AGRADECIMENTO

Minha imensa gratidão, reconhecimento e fraternismo, especialmente as minhas amigas e amigos evolutivos do Grupo de Inversores Existenciais de São Paulo e do IIPC-SP. Através da amizade, auxílio e aporte destas conscins, foi possível a escrita deste artigo e o momento evolutivo em que me encontro. Minha gratidão também as consciexes amparadoras. *A gratidão não é apenas a maior das virtudes, mas a mãe de todas as outras (Marco Túlio Cícero 106–43 a.e.c.).*

#### NOTAS

<sup>1</sup>Definição adaptada dos verbetes: *Gratidão e Senso de gratidão*. Ambos da especialidade Holomaturologia. In: Vieira, Waldo (org.); Enciclopédia da Conscienciologia; op. Cit.).

<sup>2</sup>Definição adaptada da Conscienciopédia-Assédio.

<sup>3</sup>Definição adaptada da Conscienciopédia-Desassédio.

<sup>4</sup>Definição adaptada da Conscienciopédia-Conviviologia.

<sup>5</sup>Definição do verbete: *Retribuicologiada* especialidade Proéxologia. In: Vieira, Waldo (org.); Enciclopédia da Conscienciologia; op. Cit.

<sup>6</sup>Definição adaptada do verbete: *Síndrome de Poliana*. Especialidade Criticologia. In: Vieira, Waldo (org.); Enciclopédia da Conscienciologia; op. Cit.

## REFERÊNCIAS

1. **Vieira, Waldo (org.);** Enciclopédia da Conscienciologia; revisores Equipe de Revisores do Holociclo – CEAEC; 772 p.; 80 abrevs.; 1 CD-ROM; 240 contrapontos; 35 E-mails; 961 enus.; 1 foto; 240 frases enfáticas; 1 microbiografia; 574 neologismos; 526 perguntas; 111 remissologias; 12 siglas; 15 tabs.; 6 técnicas; 12 websites; 2 filmes; 201 refs.; 1 apênd.; alf.; ono.; 28 x 21 x 4 cm; enc.; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2013; Verbetes consultados: Gratidão; Senso de gratidão; Retribuiciologia; Síndrome de Poliana; Convivialidade Libertadora; Reconhecimento; Autoconscientização Cosmológica.

2. **Nonato, Alexandre et al.;** *Inversão Existencial: Autoconhecimento, Assistência e Evolução desde a Juventude*; pref. Waldo Vieira; 304 p.; 70 caps.; 17 E-mails; 62 enus; 16 fotos; 5 microbiografias; 7 tabs.; 17 websites; glos.; 155 termos; 376 refs.; 1 apênd.; alf.; 23 x 16 cm; br.; Associação Internacional de Inversão Existencial. Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2011; páginas 23 a 78.

3. **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 692.

## WEBGRAFIA ESPECÍFICA

1. **Conscienciopédia** (enciclopédia virtual da conscienciologia). Definição “Assédio”. Disponível em: <<http://pt.conscienciopedia.org/index.php/Ass%C3%A9dio>>. Visualizado em 14/04/2016.

2. **Conscienciopédia** (enciclopédia virtual da conscienciologia). Definição “Desassédio”. Disponível em: <<http://pt.conscienciopedia.org/index.php/Desass%C3%A9dio>>. Visualizado em 14/04/2016.

3. **Conscienciopédia** (enciclopédia virtual da conscienciologia). Definição “Conviviologia”. Disponível em: <<http://pt.conscienciopedia.org/index.php/Conviviologia>>. Visualizado em 15/04/2016.

4. **Conscienciopédia** (enciclopédia virtual da conscienciologia). Definição “Críticidade”. Disponível em: <<http://pt.conscienciopedia.org/index.php/Criticidade>>. Visualizado em 15/04/2016.