

Autoajuste Cosmoético no Estágio Inicial da Tenepes

Cosmoethical Self-Adjustment at the Initial Stage of Penta

Autoajuste Cosmoético en la Fase Inicial de la Teneper

Alane Wires Lemos Barros*

* Servidora Pública; técnica em enfermagem na área de Neonatologia. Graduanda em Enfermagem. Voluntária do Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC).

alanewires@gmail.com

Palavras-chave

Aprendizado
Autopesquisa
Erro
Interassistência
Tenepes

Keywords

Error
Interassistance
Learning
Penta
Self-research

Palabras claves

Aprendizaje
Autoinvestigación
Error
Interasistencia
Teneper

Resumo:

Considerando que evoluir envolve a superação dos traços-fardos da personalidade e o desenvolvimento do potencial interassistencial, a autora tem como objetivo compartilhar os achados autopesquisísticos relacionados aos autoajustes cosmoéticos nos 6 primeiros meses da tenepes. Para isso, descreve a relação da prática com o descortinamento da realidade intraconscencial, a autopesquisa da tríade da erronia, abordando a aplicação das seguintes técnicas conscienciológicas: a técnica de mais 1 ano de vida intrafísica, a técnica das 100 autoafirmações realistas, a técnica da autorreflexão de 5 horas e a técnica do livro dos credores grupocármicos, utilizadas no caminho de conquista da assertividade.

Abstract:

Considering that evolving includes overcoming weaktraits of personality and developing interassistential potential, the author aims to share self-research findings related to cosmoethical self-adjustments in the first 6 months of penta. For this, she describes the relationship of the practice with the unveiling of intraconscencial reality, the self-research of the triad of error, approaching the application of the following conscienciological techniques: the one more year of intraphysical life technique, the technique of 100 realistic self-affirmations, the 5-hour self-reflection technique and the book of groupkarmic creditors technique, applied in the path of conquering assertiveness.

Resumen:

Considerando que evolucionar envuelve la superación de los trazos-fardos de la personalidad y el desenvolvimiento del potencial interasistencial, la autora tiene como objetivo compartir los descubrimientos autoinvestigativos relacionados a los autoajustes cosmoéticos en los 6 primeros meses de la teneper. Para eso, describe la relación de la práctica con el descubrimiento de la realidad intraconscencial, la autoinvestigación de la triada de errores, abordando la aplicación de las siguientes técnicas conscienciológicas: la técnica de más 1 año de vida intrafísica, la técnica de las 100 autoafirmaciones realistas, la técnica de autorreflexión de 5 horas y la técnica del libro de los credores grupokármicos, utilizadas en el camino de la conquista del asertividad.

Artigo recebido em: 15.04.2021.

Aprovado para publicação em: 13.08.2021.

INTRODUÇÃO

Dinâmica. A vida na dimensão intrafísica envolve o enfrentamento de situações para as quais, nem sempre, a conscin está preparada. Eventos incontroláveis, contextos que desafiam o limite da autocapacidade, mudanças drásticas e os conflitos internos, embora causem desconforto e as exponham à possibilidade de errar, podem ser oportunidades de aprendizados e do desenvolvimento de habilidades.

Compromisso. Além da imprevisibilidade de determinadas situações, para algumas consciências, a existência intrafísica envolve o desafio de desenvolver o potencial interassistencial por meio da tenepes. Assim, para elas, pela primeira vez, espera-se que a assistencialidade seja desenvolvida de maneira técnica, com metodologia e prática bem definidas.

Desafio. A depender das características pessoais, pode-se experimentar a sensação de insegurança antes da decisão de iniciá-la e durante os 6 primeiros meses, dada a condição de inexperiência, a identificação de incoerências na automanifestação, as autocorrupções, a ignorância e as falhas que se evidenciarem, sobretudo, nos *períodos difíceis*.

Objetivo. O presente trabalho tem o objetivo de apresentar elementos visando auxiliar o tenepessista, principalmente o iniciante, a fazer o autoajuste cosmoético ante a tríade da erronia – omissão deficitária, engano e erro, além dos erros novos que se descortinarem no aprendizado da assistência tarística diária.

Metodologia. Para desenvolvê-lo foram utilizadas a pesquisa bibliográfica, os registros diários da tenepes e as anotações pessoais quanto às técnicas aplicadas, comentadas neste artigo, de acordo com as experiências vivenciadas.

Estrutura. O desenvolvimento está organizado em 4 seções:

1. **Da identificação da tenepessibilidade ao estágio inicial da tenepes.**
2. **Contextualização da autopesquisa.**
3. **Autopesquisa do erro.**
4. **Posturas e técnicas otimizadoras do autoajuste cosmoético.**

I. DA IDENTIFICAÇÃO DA TENEPSSIBILIDADE AO ESTÁGIO INICIAL DA TENEPES

Tenepessável. A identificação da condição de candidata à tenepes ocorreu no final de janeiro de 2019, a partir da interação entre a autora e uma consciex que a abordou no *tenepessarium* da base física, conforme relato a seguir:

Deitei-me no quarto da tenepes para mobilizar energias e melhorar o estado de angústia. Iniciei a exteriorização de energias até perceber o predomínio do padrão homeostático de referência pessoal. Percebi a sinalética específica para aproximação de consciex amparadora e, em seguida, ela telepatizou: “você tem energia de tenepessista, já está pronta para fazer tenepes” (Anotações Pessoais, janeiro de 2019).

Impacto. Até a experimentação desse parafato, na experiência da autora, a tenepes parecia algo distante da própria realidade. Inicialmente, a reação foi de impacto e negação da informação devido a ideia de já estar pronta vir, de outra consciência; entretanto, após alguns dias, a exequibilidade dessa tarefa assistencial passou a ser estudada.

Conduta. Posteriormente, as experiências vivenciadas a partir do autoparapsiquismo corroboraram a necessidade de posicionamento. Dessa forma, compreendido o potencial de tenepessável a partir da leitura do Manual da Tenepes (Vieira, 1995), os passos subsequentes envolveram o autoaprimoramento por meio do planejamento das otimizações pré-tenepes e da definição da data de início da técnica.

A técnica do aprimoramento da conscin tenepessável é o programa personalizado de depuração consciencial, elaborado pelo(a) próprio(a) candidato(a) à tenepes, visando diminuir as autoincoerências, com vistas a qualificar o holopense pessoal e possibilitar melhor interação e atuação com o amparador de função na prática da tenepes (Arakaki, 2013, p. 402).

Evidências. Diante do empenho nas otimizações pré-tenepes, houve mais conexão com a paraprocedência, extrapolicionismos parapsíquicos e gesconográficos, vivências de primener, ampliação do senso de fra-

ternidade, vontade de assistir mais, mapeamento de sinaléticas; projeções assistidas, identificação do perfil assistencial e percepção da amparadora extrafísica de função da tenepes.

Responsabilidade. Em meio ao contexto pandêmico (Data-base: 2020), a autora teve vontade de assistir mais energeticamente e de qualificar-se para tanto, assim, a tenepes configurou-se a melhor escolha diante da necessidade do momento evolutivo.

Lucidez. Apesar dos fatos e parafatos evidenciarem a amparabilidade no estágio pré-tenepes, o traço da insegurança dificultou o posicionamento quanto ao início da prática; contudo, ao recuperar os cons quanto à data específica, os medos em relação ao compromisso assumido diminuíram, conforme demonstra o relato a seguir:

Deitei-me para mobilizar energias e provocar a descoincidência dos veículos de manifestação. A intenção foi de rememorar a informação quanto à data combinada para começar a tenepes nesta existência. Percebi a ativação e expansão do coronochakra e a informação clara da data: 13 de agosto de 2020 (Anotações Pessoais, junho de 2020).

Fatos. Ao refletir sobre a data em questão, percebeu-se sincronicidades relacionadas ao autoparapsiquismo paraterapêutico e biografia pessoal: o trabalho desenvolvido no ambiente hospitalar, o ano de 2020 considerado – pela *Organização Mundial da Saúde* – como o Ano da Enfermagem, a pandemia causada pelo vírus Sars-CoV-2 ocasionando a dessoria de milhares de conscins e a data referida ser a do centenário da dessoria da precursora da enfermagem moderna – Florence Nightingale (1820–1910).

ESTÁGIO INICIAL DA TENEPES

Prova. Segundo Lopes (2015, p. 271), o estágio inicial da tenepes dura em média 6 meses e caracteriza-se como o mais difícil, é prova evolutiva que predispõe ao levantamento da poeira, evidenciando as autocorruptões e condições da intraconsciencialidade do tenepessista que requerem reciclagens.

Primeiro mês. O início de tenepes, em 13 de agosto de 2020, foi tumultuado devido ao barulho de crianças na vizinhança, no início da sessão, ocorria agitação ao redor. Nos primeiros dias, a ideia principal consistiu em buscar formas saudáveis de lidar com as situações sobre as quais não se tem controle. Ademais, houve a recomendação de verificar a intenção por trás das próprias ações.

Segundo mês. Notou-se o aumento da autoconfiança a partir das lembranças de superações já realizadas e a parapercepção da assistência feita com as energias sutis.

Terceiro mês. Observou-se o predomínio da homeostase, ideias e situações sobre a desperticidade, alertas para a importância da higiene consciencial, ampliação da acalmia e vivência da imperturbabilidade e de diálogos transmentais com a amparadora extrafísica destacando-se essas 3, em ordem alfabética:

1. **Cosmoética.** “*Você vai perceber o que as pessoas sentem, como se manifestam e até suas intenções antes delas agirem, mas não vai julgá-las mal por isso. Exercerá a compreensão que terá no aprendizado da megafraternidade*”.

2. **Desrepressão.** “*A desperticidade não contempla a repressão dos sentimentos, pois a natureza humana exige resolução dos conflitos a partir da compreensão e enfrentamento*”.

3. **Serenidade.** “*O desassédio não é feito quando as emoções estão exacerbadas no assistente, pois requer acalmia*”.

Quarto mês. Percebeu-se, esse momento, como o período mais crítico, caracterizado pela alta pressão extrafísica. Houve contato com consciências da época do porão consciencial que emergiu mágoas, evidenciou traumas, exacerbou processos egoicos e resultou em dificuldades nas relações interpessoais, diminuição da autolucidez, cometimento de erros e redução da conexão com o amparo de função.

Quinto mês. Deu-se a mostra de consciências relacionado ao porão consciencial envolvidas no período crítico. A amparadora possibilitou a aproximação delas para mais compreensão da autora acerca das reciclagens necessárias para manutenção da interassistência.

Sexto mês. Houve necessidade de reciclar a maneira com a qual a autora lida com os erros – dado o traçar do perfeccionismo, a atualização do código pessoal de cosmoética e compreensão da natureza humana. Além disso, foram inspiradas ideias relacionadas ao autoafeto e ao fato de a vida humana ser oportuna para ser feliz.

Balanco. O primeiro trimestre do estágio inicial favoreceu o fortalecimento da autoconfiança e ampliou o entrosamento com a amparadora de função. O segundo, trouxe à tona aspectos da intraconsciencialidade mais profundos, expondo pontos carentes de reciclagens e que exigiam autoajuste cosmoético.

II. CONTEXTUALIZAÇÃO DA AUTOPESQUISA

Julgamento. Dizer se algo é certo ou errado compreende a emissão de juízo de valor; a avaliação do que é erro passa pela visão de mundo pessoal, preceitos morais, éticos, culturais, legais e do meio social ao qual a consciência está inserida.

Inteligência. Quem vivencia o paradigma consciencial, utiliza ainda do aprendizado multissecular e, quando possível, dos princípios e valores do *Curso Intermissivo*; analisar as próprias condutas apenas com base nas leis, moralidade e preceitos intrafísicos é limitado. Mais vale investigar-se sob os fundamentos da Cosmoética.

Idiosincrasia. No âmbito da evolução pessoal, a maneira pela qual a consciência interpreta as próprias atitudes, depende das características da própria personalidade. Exemplo: a consciência que identifica autotraumas com resquícios do temperamento religioso, tende aos pensamentos autodepreciativos, dando mais importância aos seus aspectos negativos.

Impacto. Além disso, quando diante do erro, ela pode questionar os limites da própria capacidade, as ideias que alimenta sobre si mesma e até questionar a própria competência. Nesse ponto, é importante praticar a autopesquisa do traçar desencoberto e as tendências do autotemperamento, evitando autovitimização, heteroassédios e prejuízo à saúde holossomática.

Conflito. Diante do aparecimento de traços-fardos, a sublimação de experiências dolorosas, autoenganos e autoassédios, a autora confrontou a autoimagem idealizada, resultando na identificação da necessidade de aprofundamento na autopesquisa, pois pensamentos envolvendo a autodesvalorização irromperam: “se agi de tal forma negativa, será que sou assistencial como pensava? Posso continuar assistindo alguém na tenepes?”.

Hipótese. Tais autoquestionamentos interligam-se ao rol dos pensamentos autodepreciativos, enraizados na crença da santificação relacionado à provável vida anterior de que *para ajudar é preciso ser perfeito*.

Em meados do século XIX as boas enfermeiras eram invariavelmente vistas como uma espécie de anjo autossacrificador que abandonava tudo o a fim de dedicar a vida cuidando dos doentes. Os atributos associados a este personagem moral estão marcados pelas virtudes da dedicação incondicional, do zelo e do sacrifício (Sampaio, 2007, p. 37).

Retrovidas. Além de questões ligadas à baixa autoestima, vivências pretéritas traumáticas podem dificultar a autopesquisa do erro na vida atual. As condenações públicas, repressão religiosa e manifestação de opiniões por pseudônimos impediam a manifestação autêntica devido ao medo, vergonha, punições e culpa, intensamente vivenciados.

Autofuga. Nesse caso, é útil considerar que o *trafar* não representa integralmente a personalidade, sendo o hábito de rotular-se negativamente grande impedimento à autopesquisa. Os rótulos podem oferecer ganhos secundários e evitar encontrar a raiz problemática, exacerbando pensenes autovitimizadores e constituindo-se em obstáculos ao autoenfrentamento.

Anacronismo. Além da maneira pessoal de conscientizar-se das próprias condutas, insistir em manifestações disfuncionais, prejudicando mais a si mesmo e aos outros, gera mais estagnação. Por meio dos erros antigos ou das automimeses dispensáveis, mantém-se a condição antievolutiva da assedialidade.

“Crenças restringem a elaboração mentalsomática, estando na raiz de autoassédios e, conseqüentemente, de heteroassédios múltiplos. Elas impedem e dificultam a reciclagem intraconsciencial” (Haymann, 2016, p. 25).

Exposição. Outras vezes, as omissões deficitárias, enganos e erros ocorrem devido à inexperiência. Quanto mais incontrolável for uma situação, maior é o estresse diante dela, aumentando a chance de errar.

Novo. Da mesma forma, a consciência pode se sentir pressionada diante do que não foi previsto e nem pode ser evitado. Os erros novos podem ocorrer com previsibilidade ou não, serem controláveis ou não e, ainda assim, desafiarem o autoconceito.

Possibilidade. Os autoenganos, embora causem confusões no autoconceito, não anulam os traços força da consciência. Podem ser a oportunidade de melhorar a manifestação pessoal a partir do reconhecimento, identificação, aceitação, enfrentamento e superação dos problemas.

Desdramatização. De acordo com Balona (2009, p. 125), “não adianta chorar sobre o leite derramado. Melhor limpar o que for possível e ir em frente, recomeçando tudo cada vez mais correto. A vida é feita de retificações. Sempre é hora de acertar o passo evolutivo”.

Compromisso. Diante da dinâmica da lei da recomposição grupocármica, conhecer o traço e evitar sofrer as conseqüências negativas geradas por ele, demonstra inteligência evolutiva. No caso da autora, a vivência da tenepes permite ampliar a compreensão acerca da realidade intraconsciencial e realizar, dentro do possível, a profilaxia da tríade da erronia.

Autopesquisa. A evolução da consciência para melhor exige autopesquisa contínua a fim de realizar os ajustes cosmoéticos, a aplicação dos potenciais e o desenvolvimento de habilidades necessárias. Sendo assim, o autoconhecimento deve funcionar como atributo dinamizador, não castrador da manifestação pessoal.

III. AUTOPESQUISA DO ERRO

Efeitos. Devido às exigências sociais, o medo de errar pode promover repressão de manifestações consideradas *fora do padrão* e ampliar os problemas envolvendo a autoestima. Para o intermissivista, superar as crenças e comportamentos aprendidos na mesologia é mais um dos desafios da Era da Informação.

Compromisso. A decidofobia pode ter raiz no traço do perfeccionismo, nesse caso, a conscin não se sente preparada o suficiente para decidir. Dessa maneira, pode estagnar-se, atrasando a assunção das responsabilidades envolvendo cláusulas pétreas, a exemplo do início da tenepes.

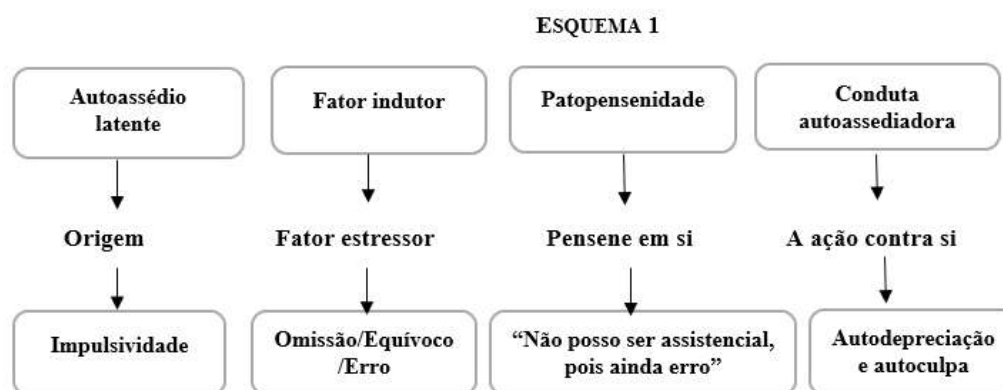
Perfeccionismo. De acordo com Balona (2009, p. 123):

A necessidade de controle absoluto da vida é inalcançável, pois as circunstâncias oscilam demais. Insistir nessa impossibilidade denota enorme carência afetiva e baixa autoestima, trazendo como resultado ansiedade e frustração, pois a consciência perfeccionista vive assombrada com a possibilidade de cometer algum deslize. A natureza humana é, por si só, imperfeita.

Tempo. Observa-se que para a consciência que manifesta o tráfego do perfeccionismo a superação dos equívocos é lenta. Em consequência, as vivências pretéritas onde experienciou a tríade da erronia, pode incorrer em manifestação de autculpa, decaindo em mais autoassédio.

Autoassédio. Diante do elemento desencadeador da patopensenidade, a consciência pode dirigir pensamentos e comportamentos contra si mesma. De acordo com Haymann (2016, p. 29): “tal condição é o autoassédio manifesto, podendo ocorrer em quatro etapas: autoassédio latente, fator indutor, patopensenidade e conduta autodesassediadora”.

Entendimento. Com base no exposto, e de acordo com o resultado das experiências na tenepes da autora – as quais ampliaram a autocognição sobre as raízes e ramificações de sua manifestação antiassistencial, oportunizando a autopesquisa e retificação – segue o Esquema 1, com descrição das correlações sobre os achados autopresquisísticos.



Autculpa. Constata-se que a culpa só traz sofrimento. É um traço fortemente introjetado a partir das religiões, cultura e até da família, para controlar os comportamentos considerados indesejados. Sentir-se culpado acerca de uma atitude do passado é a pior forma de desperdiçar o tempo no presente, pois aumenta o sofrimento e paralisa a consciência.

“Não há culpa que seja capaz de desfazer alguma coisa... O que você está evitando no presente com a culpa do passado? Você pode começar a mudar de atitude sobre coisas em relação às quais experimenta sentimento de culpa” (Dyer, 1996, p. 82).

Fato. Quando há autculpa é porque faltou compreensão do erro e insistir nela demonstra fuga das responsabilidades no presente. Segundo Vieira (2004, p. 557), “a ideia central para eliminar a autculpa é substituí-la pela autocrítica teática dentro da recéxis prioritária: recin é fato novo, construtivo”.

Otimismo. Apesar das imperfeições, a vida humana é oportunidade evolutiva para ser feliz. De acordo com Vicenzi (2001, p. 106), “ninguém veio a esta dimensão para sofrer. Isto é demagogia religiosa. Mesmo pensando agir corretamente, ainda cometemos muitos erros imperceptíveis ao nosso atual nível de acuidade e cosmoética”. Se errar é humano, acertar também é.

IV. POSTURAS E TÉCNICAS OTIMIZADORAS DO AUTOAJUSTE COSMOÉTICO

Prova. A mudança de paradigma é matéria essencial nos Cursos Intermissivos. Porém é na vida intrafísica, na convivialidade grupocármica, que o aprendizado é posto à prova. Ao defrontar com a realidade da natureza humana imperfeita, própria e dos outros, há a possibilidade da conscin reeducar comportamentos e transpor desafios.

Antirrestringimento. Com criticidade, evita-se restringir a si mesmo e aos outros a aspectos dicotômicos, preconceituosos e antagônicos. A interassistência grupal requer auto e heterocompreensão.

Parâmetro. A autora percebe, na vivência geral da tenepes como possibilidade para ampliar o entendimento sobre os traços da personalidade, ao modo de termômetro cosmoético: as posturas, posicionamentos e pensenes repercutem diretamente na qualidade da assistência.

Ações. Considerando que o nível de maturidade e discernimento está relacionado às condutas cosmoéticas, a fim de promover os autoajustes necessários ao desenvolvimento da interassistencialidade, eis, em ordem alfabética, 12 posturas priorizadas pela autora:

01. **Acertos.** Ao considerar que no processo evolutivo a conscin porta alguns traços superficiais e outros profundos, é fato que se comete equívocos. Por isso, além da dedicação à profilaxia, quando eles ocorrerem, é inteligente corrigi-los de imediato.

02. **Autenticidade.** Estudo de temas relacionados à autenticidade a fim de praticar a *Glasnost* com diplomacia e explicitar-se pacificamente em contextos delicados.

03. **Autobenignidade.** Empenho no desenvolvimento do autoafeto é prioridade na qualificação interassistencial. Para fazer os outros se sentirem melhor é preciso sentir-se bem consigo mesmo.

04. **Autocognição.** Empenho na ampliação da autocognição para discernir entre os atributos pessoais, as melhores formas para lidar com conflitos pessoais, realizar escolhas e manter a manifestação homeostática.

05. **Autoconfiança.** Desenvolvimento da conduta de aprender com os erros, buscando valorizar as mini-conquistas alcançadas.

06. **Autoconscienciometria.** Aprofundamento na autopesquisa a partir da autoanálise dos traços com base no livro *Conscienciograma*.

07. **Autocrítica.** Aumento da detecção de pontos positivos e negativos na autopesquisa, sem autovitimização.

08. **Consciencioterapia.** Abertura para buscar recursos terapêuticos essenciais na autossuperação de traços da personalidade, predisponentes às crises de sofrimento.

09. **Energossomaticidade.** Autodesenvolvimento energético possibilitando a leitura de detalhes dos contextos e consciências envolvidos. Mapeamento da sinalética energética parapsíquica pessoal.

10. **Gesconografia.** Prática da escrita enquanto recurso terapêutico diariamente vivenciada, produzindo gescons interassistenciais e consolidando o aprendizado.

11. **Ortopensenidade.** Aprendizado da priorização dos pensenes ponderados e cosmoéticos.

12. **Parapsiquismo.** Verificação e reflexão acerca dos conteúdos de parafenômenos vivenciados.

Autossuperação. Ao perceber os aspectos carentes de autorreciclagem identificados na prática da tenepes, a autora passou a aplicar técnicas conscienciológicas que ampliam a autocognição e o enfrentamento dos problemas, visando, além desses objetivos, promover profilaxia de posturas incompatíveis com a assistencialidade.

Técnicas. Eis, em ordem alfabética, as 4 técnicas que foram mais utilizadas pela autora:

1. **Técnica da autorreflexão de 5 horas.** A técnica da autorreflexão de 5 horas, segundo Vieira (2018, p. 4.007), é eficaz no alcance da *solucionática*, pois possibilita maior autodesassédio para enxergar detalhadamente os contextos estudados.

2. **Técnica das 100 autoafirmações realistas.** A técnica da 100 autoafirmações realistas, proposta por Balona (2009, p. 100), constitui ferramenta indispensável para o estudo do autoconceito, pois permite a visualização de si mesmo ao instigar a resposta à pergunta: *como eu me percebo?* Ao listar as 100 autoafirmações condizentes com a automanifestação, chega-se aos aspectos essenciais para a autopesquisa.

3. **Técnica de mais 1 ano de vida intrafísica.** A técnica de mais 1 ano de vida intrafísica (Vieira, 1994, p. 607), corrobora a escolha pelo melhor e mais prioritário ao momento evolutivo. Atua como verdadeiro dinamizador, catalisando as autorreciclagens no período de 1 ano.

4. **Técnica do livro dos credores.** A técnica do livro dos credores, proposta por Brito, Salles & Tornieri, (2019, p. 5) foi iniciada no sexto mês de tenepes. Ao registrar o nome de consciências no livro, percebeu mais movimentação nas práticas diárias, inspirações mnemônicas, ampliação da compressão das recomposições grupocármicas, retrocognições e aumento do sentimento de gratidão.

CPC. De acordo com Vieira (2018, p. 5.877), o *Código Pessoal de Cosmoética* (CPC) “é a compilação sistemática ou o conjunto de normas de retidão, ortopensenidade e autocomportamento policármico do mais alto grau moral, criado e seguido pela consciência mais lúcida, em qualquer dimensão existencial”.

Coerência. A tenepes descortina a realidade intraconsciencial e multidimensional. A autoexposição exige priorização do acerto e da retidão, pois a autoincorruptibilidade permeia a assistência do tenepessista.

Casuística. Durante as otimizações pré-tenepes, o CPC da autora foi renovado; posteriormente, no estágio inicial da tenepes, passou por reestruturações devido às mudanças de valores em função da prática. Consoante à autopesquisa, utiliza a técnica de correlacionar traços às condutas, conforme ilustrado na tabela 1.

TABELA 1. EXEMPLO DA TÉCNICA APLICADA NA ELABORAÇÃO DE CLÁUSULA DO CPC

Trafar	Trafal	Conduta do CPC
Impulsividade	Ponderação	Acalmar a emoção exacerbada antes de agir.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Evolução. A conscin dedicada à assistência tarística, enfrenta algum nível de autoconflitividade, podendo incorrer nas consequências da tríade da erronia, que pode evidenciar-se ainda mais no estágio inicial da tenepes.

Especificidade. Devido às singularidades, cada consciência comporta-se de maneira diferente das demais, portanto, as imaturidades são percebidas e superadas de maneira peculiar. Nesse sentido, técnicas conscienciológicas podem ser praticadas a fim de ajustar as condutas disfuncionais na automanifestação, evitando a persistência nos mesmos erros, autoculpas e autoassédios.

Aprofundamento. Na experiência da autora, a compreensão de aspectos profundos da intraconsciencialidade é essencial para a promoção das autorrecins e qualificação da interassistencialidade. Portanto, a junção da autopesquisa com a tenepes funciona em sinergia, potencializando as recuperações de cons e consolidando as neossinapses pró-evolução.

Autopesquisa. Ao assumir o compromisso da assistência diária, ininterrupta, o tenepessista deve saber que sua natureza humana não deixará de existir, é fato que ainda cometerá erros em seu caminho de aprendizagem. Portanto, o caminho para a Acertologia é crescente e contínuo, sendo a autopesquisa ferramenta essencial para acertar no que for possível, reparar o necessário e prevenir a repetição do equívoco conhecido.

BIBLIOGRAFIA ESPECÍFICA

01. **Arakaki, Kátia; Otimizações Pré-Tenepes: Técnica de Aprimoramento da Conscin Tenepessável;** Artigo; *IX Fórum da Tenepes & VI Encontro Internacional de Tenepessistas*; Foz do Iguaçu, PR; 23-25.12.13; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Edição Especial; Vol. 17; N. 3; Seção: Artigo Original; 24 citações; 1 *E-mail*; 23 técnicas; 19 enus.; 1 megapensene; 2 questionamentos; 75 refs.; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC)*; Foz do Iguaçu, PR; Julho-Setembro, 2013; página 402.

02. **Araújo, Ana Luíza de Carvalho; Bichara, Felipe Feres; & Araújo, Leopoldo Freitas; Perfeccionismo: Autoconhecimento e Desapego dos Ideais Perfeitos;** Artigo; *XI Congresso Internacional de Inversão Existencial*; Foz do Iguaçu, PR; 14-17.07.14; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 18; N. 1; Ed. Especial; Seção: Artigo Original; 1 *E-mail*; 8 enus.; 3 microbiografias; 3 siglas; 3 técnicas; 5 refs.; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC)*; Foz do Iguaçu, PR; Janeiro-Março, 2014; páginas 48 a 58.

03. **Balona, Málu; Autocura através da Reconciliação: Um Estudo Prático sobre a Afetividade;** apres. Daniel Muniz; pref. Cristina Arakaki; pref. 1 edição Marina Thomaz; pref. 2 edição Daniel Muniz; revisores Alexander Steiner; *et al.*; 354 p.; 2 seções; 11 caps.; 18 *E-mails*; 1 entrevista; 56 enus.; 2 escalas; 3 esquemas; 125 expressões e ditos populares; 1 foto; 10 gráfs.; 6 ilus.; 1 microbiografia; 5 quadros sinópticos; 4 questionários; 2 tabs.; 17 técnicas; 5 teorias; 15 *websites*; glos. 86 termos; 25 infografias; 20 cenografias; 72 filmes; 324 refs.; 2 apênds.; alf.; 21 x 14 cm.; br.; 3ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2009; páginas 100 a 107 e 120 a 126.

04. **Brito, Ernani; Salles, Rosemary; & Tornieri, Sandra; Org.; Livro dos Credores Grupocármicos;** 1 Vol.; 364 p.; 27 citações; 24 *E-mails*; 5 enus.; 2 siglas; 1 técnica; 25 *websites*; epíl.; 2 refs.; 28 x 23 cm; br.; 2ª Ed.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2019; página 5.

05. **Dyer, Wayne W.; Seus Pontos Fracos;** 208 p.; 12 caps.; 21 x 14 cm; br.; 2ª Ed.; *Nova Era*; Rio de Janeiro, RJ; 1996; páginas 80 a 95.

06. **Haymann, Maximiliano; Prescrições para o Autodesassédio;** revisores Ivelise Vicenzi; *et al.*; 216 p.; 4 seções; 36 caps.; 24 *E-mails*; 88 enus.; 1 esquema; 1 fluxograma; 1 foto; 1 microbiografia; 4 tabs.; 21 *websites*; glos. 168 termos; 63 refs.; 28 *webgrafias*; alf.; 23 x 16 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2016; páginas 25 e 29.

07. **Lopes, Adriana; Estágios na Tenepes;** In: **Thomaz, Marina; & Pitaguari, Antonio; Org.; Tenepes: Assistência Interdimensional Lúcida;** revisores Erotides Louly, Eucárdio De Rosso; & Roseli Oliveira; 664 p.; 34 caps.; 31 microbiografias; glos. 211 termos; alf.; 23 x 16 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2015; página 271.

08. **Sampaio, MA; & Guilhem, D. Imagens das Enfermeiras veiculadas pela Mídia: Uma Análise bioética.** In: **Malagutti, W (Org.); Bioética e enfermagem: controvérsias, desafios e conquistas;** Rio de Janeiro, RJ; *Rubio*; 2007; página 37.

09. **Vicenzi, Luciano; Coragem para Evoluir;** pref. Málu Balona; revisoras Gisele Salles; Karina Thomaz; & Márcia Abrantes; 188 p.; 8 caps.; 21 *E-mails*; 1 entrevista; 51 enus.; 1 foto; 2 ilus.; 1 microbiografia; 2 tabs.; 3 *websites*; glos. 37 termos; 50 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; *Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC)*; Rio de Janeiro, RJ; 2001; páginas 105 a 108.

10. **Vieira, Dulce Fátima; & Pires, Maria Luiza; O Sofrimento como Vício: Entenda e supere essa Dinâmica;** pref. Olgária Matos; 144 p.; 7 caps.; 1 *E-mail*; 11 enus.; 5 esquemas; 7 ilus.; 1 questionário; glos. 23 termos; 49 refs.; 21 x 14 cm; br.; *Integrare Editora*; São Paulo, SP; 2009; páginas 31 e 32.

11. **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 607.

12. **Idem; Autorreflexão de 5 Horas; Código Pessoal de Cosmoética; Tríade da Erronia;** verbetes; In **Vieira, Waldo;** Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; CLXXIV+23.004 p.; 1.112 citações; 11 cronologias; 33 *E-mails*; 206.055 enus.; 602 especialidades; 1 foto; glos. 4.580 termos (verbetes); 701 microbiografias; 270 tabs.; 702 verbetógrafos; 28 *websites*; 670 filmes; 54 videografias; 1.087 *webgrafias*; 13.896 refs.; 9ª Ed. rev. e aum.; Digital; *Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2018; ISBN 978-85-8477-120-2; páginas 4.007, 5.877, 10.738 e 17.177; disponível em: <<http://68.183.133.115/buscaverbete/>>; acesso em: 09.04.21; 16h30.

13. **Idem; Dicionário de Argumentos da Conscienciologia;** revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.572 p.; 1 *blog*; 21 *E-mails*; 551 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 18 fotos; glos. 650 termos; 19 *websites*; alf.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2014; páginas 79 a 81, 262 e 553.

14. **Idem; Homo sapiens reurbanisatus;** 1.584 p.; 479 caps.; 139 abrevs.; 40 ilus.; 7 índices; 102 sinopses; a glos. 241 termos; 7.655 refs.; alf.; geo.; ono.; 29 x 21 x 7 cm; enc.; 3ª Ed. Gratuita; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2004; página 557.

15. **Idem; Manual da Tenepes: Tarefa Energética Pessoal;** 138 p.; 34 caps.; 147 abrevs.; glos. 282 termos; 5 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; *Instituto Internacional de Projeciologia*; Rio de Janeiro, RJ; 1995; páginas 1 a 138.

