

Autorreflexões Tenepessológicas: Estudo de Caso

Pentological Self-Reflections: a Case Study

Autorreflexiones Tenepersológicas: Estudio de Caso

Lucimara Ribas Frederico*

* Engenheira Ambiental. Voluntária da *Associação Internacional de Inversão Existencial (ASSINVÉXIS)*.

lucimamaribasfrederico@gmail.com

Palavras-chave

Aprofundamento
Reciclagens intraconscenciais
Rotina autorreflexiva

Keywords

Deepening
Intraconsciential recycling
Self-reflective routine

Palabras claves

Profundización
Reciclajes intraconcienciales
Rutina autorreflexiva

Resumo:

O presente artigo tem como objetivo auxiliar os tenepessistas na auto-organização para o desenvolvimento do hábito da autorreflexão diária para qualificação da tenepes. A metodologia utilizada neste artigo foi utilização de levantamento bibliográfico e experiências da autora quanto às autorreflexões. Por fim, conclui que a autorreflexão auxilia o tenepessista no fortalecimento de novos pensamentos e comportamentos cosmoéticos, auxiliando e qualificando a interassistência lúcida por meio da tenepes.

Abstract:

The aim of this article is to help penta practitioners in self-organization for the development of the habit of daily self-reflection for the qualification of penta. The methodology used in this article was the use of a bibliographic survey and the author's experiences regarding self-reflections. Finally, it concludes that self-reflection helps the practitioner in strengthening new thoughts and cosmoethical behaviours, helping and qualifying lucid interassistance through penta.

Resumen:

El presente artículo tiene como objetivo auxiliar a los tenepesistas en la autoorganización para el desarrollo del hábito de la autorreflexión diaria para la cualificación de la teneper. La metodología utilizada en este artículo fue el empleo de investigación bibliográfica y experiencias de la autora relativas a las autorreflexiones. Finalmente, concluye que la autorreflexión ayuda al tenepesista en el fortalecimiento de nuevos pensamientos y comportamientos cosmoéticos, auxiliando y cualificando la interasistencia lúcida por medio de la teneper.

Artigo recebido em: 15.04.2021.

Aprovado para publicação em: 30.08.2021.

INTRODUÇÃO

Motivação. A motivação de escrita deste artigo foi a experiência da autora quanto ao autoaprendizado para o desenvolvimento, de modo auto-organizado, da prática da autorreflexão diária e os balanços anuais quanto à aplicação da técnica da tenepes.

Objetivo. O propósito do presente artigo é auxiliar os tenepessistas na auto-organização para o desenvolvimento do hábito da autorreflexão diária quanto à tenepes.

Metodologia. A metodologia utilizada no desenvolvimento deste artigo foi o levantamento bibliográfico e as experiências pessoais quanto às autorreflexões.

Estrutura. O artigo está estruturado em 3 seções:

1. **Autorreflexão Tenepessológica.**
2. **Ferramentas Auxiliares da Autorreflexão.**
3. **Desenvolvimento Tenepessístico por meio de Autorreflexões:** estudo de caso.

I. AUTORREFLEXÃO TENEPESOLÓGICA

Definição. A *autorreflexão tenepessológica* é o ato mentalsomático, crítico, autopesquisístico, examinando e avaliando as vivências das práticas interassistenciais do tenepessista, homem ou mulher, buscando compreender as experiências, objetivando a qualificação da interassistência multidimensional lúcida (Ribas, 2021).

Sinonímia: 1. Autoponderação tenepessológica. 2. Reflexão sobre si mesmo quanto à tenepes. 3. Autoavaliação tenepessológica.

Intenção. Com a intenção de otimizar a aplicabilidade da proposta autorreflexiva, a autora lista, conforme apresentado em verbete próprio, parágrafo questionológico.

Autorreflexão. Eis, por exemplo, 10 questões autorreflexivas ao interessado em avaliar o desempenho pessoal quanto à aplicação da técnica, dispostas em ordem alfabética (Ribas, 2021):

01. **Abertismo.** Qual o nível de abertismo quanto aos *insights* antes, durante e depois da tenepes?
02. **Amparabilidade.** Qual o nível de amparabilidade parapercebido na tenepes? E no cotidiano?
03. **Efeito.** Quais os efeitos positivos da tenepes?
04. **Fadiga.** Qual o nível de cansaço antes e durante a tenepes?
05. **Holopensene.** Qual o holopensene predominante na tenepes?
06. **Pacificação.** Qual o nível de pacificação íntima na aplicação da técnica da tenepes?
07. **Parapsiquismo.** Quais os avanços no desenvolvimento do parapsiquismo após o início da tenepes?
08. **Percepções.** Quais as percepções e parapercepções na tenepes?
09. **Qualidade.** Qual a qualidade da tenepes? Positiva ou negativa?
10. **Sincronicidade.** Quais as sincronicidades relativas à tenepes?

Sugestão. O tenepessista pode adaptar as questões acima à sua experimentação, recomendando-se formular novas perguntas à autoavaliação tenepessológica.

Qualificação. O ato de realizar autorreflexão diariamente, fortalece as sinapses quanto à interassistencialidade lúcida, lembrando todos os dias da relevância no investimento da qualificação tenepessística.

Ganhos. Eis, por exemplo, na ordem alfabética, 11 ganhos evolutivos para o(a) tenepessista ao adquirir o hábito de realizar a autorreflexão tenepessológica (Ribas, 2021):

01. **Amparabilidade:** aproximação com o amparador extrafísico de função da tenepes.
02. **Autocognição:** compreensão das nuances da aplicabilidade da técnica da tenepes.
03. **Autoconhecimento:** desenvolvimento da autopesquisa de maneira mais qualificada e aprofundada quanto ao conhecimento pessoal.
04. **Bem-estar:** autopacificação desenvolvida através da compreensão da realidade multidimensional.
05. **Empatia:** habilidade em ter empatia com as demais consciências.
06. **Interassistencialidade:** ampliação das possibilidades assistenciais na sessão da tenepes.
07. **Lucidez:** desenvolvimento do discernimento nas escolhas evolutivas.
08. **Mentalsomaticidade:** apreço pelo raciocínio lógico no cotidiano.
09. **Neossinapses:** formação de novos hábitos através de novas ideias geradas.
10. **Ortopensividade:** qualificação da autopensividade no cotidiano através de autorreflexões profundas.
11. **Recinofilia:** desenvolvimento da vontade de realizar recins.

II. FERRAMENTAS AUXILIARES NA AUTORREFLEXÃO

INVENTÁRIO DA TENEPES

Definição. “O *inventário da tenepes* é o levantamento realista das tarefas energéticas, pessoais, diárias, por parte da conscin tenepessista, homem ou mulher, objetivando a evolução ou a melhoria da assistencialidade interconsciencial prestada” (Vieira, 2018, p. 13.396).

Questionamentos. Dentro do inventário da tenepes, Vieira (2018, p. 13.398) traz 45 questões para serem respondidas pelo tenepessista com pelo menos 3 anos de aplicação da técnica da tenepes, seguidas de autorreflexão da autora:

01. **Aceitação.** Você aceita a tenepes na condição de paradever imposto, diário, de modo bem-vindo?

Autorreflexão. A autora refletiu, por exemplo, sobre a real intenção em realizar a tenepes e fez autocrítica de como está se sentindo em relação à tenepes.

02. **Amparador.** Já identificou o amparador extrafísico da tenepes?

Autorreflexão. A autora questionou-se: quais evidências parafenomenológicas já teve e em quais sentiu a presença de amparo, havendo projeção, clarividência e identificação energética com o amparador de função da tenepes.

03. **Anticonflitividade.** Houve diminuição dos conflitos interconscienciais ou em torno de você?

Autorreflexão. A autora verificou que com o passar do tempo, as relações com outras consciências ficaram melhores, houve mudanças de padrões energéticos em relação a interações com o grupocarma.

04. **Antissuperstição.** A tenepes dispensou todas as superstições, por exemplo, infantis ou do porão consciencial, para você?

Autorreflexão. A autora fez um balanço das atitudes e percebeu melhoria na pensenização em relação a outras consciências, por exemplo, não pensar mal, diminuição da autovitimização, reflexo da exteriorização das melhores energias diariamente.

05. **Aperfeiçoamento.** Tem alguma ideia de aperfeiçoamento atual para as próprias práticas interassistenciais?

Autorreflexão. A autora refletiu sobre as recins que vem fazendo desde a pré-tenepes até o momento. A maior qualificação interassistencial que vem fazendo é a ressignificação da interação positiva com outras consciências.

06. **Artigo.** Já escreveu e publicou algum artigo sobre a tenepes a partir das próprias experiências?

Autorreflexão. A autora já fez publicações de artigos e verbetes em relação às práticas da tenepes, auxiliando outras consciências com o exemplarismo e também no fortalecimento da intenção positiva em realizar a tenepes.

07. **Assistido.** Já identificou extrafísicamente alguém socorrido por você e o amparador durante as práticas diárias?

Autorreflexão. A autora não identificou a identidade do assistido, porém teve algumas experiências projetivas em que se viu fazendo a tenepes extrafísicamente, onde houve exteriorização de energias para a consciência assistida no quarto da tenepes. A mais marcante foi uma adolescente na qual tinha problemas com uso de drogas, sendo um público de assistidos da autora.

08. **Autocognição.** A tenepes já é para você qual enciclopédia de autocognição prática?

Autorreflexão. A autora refletiu sobre essa questão e identificou lacunas de entendimentos sobre a prática da tenepes, porém vem estudando diariamente sobre a temática.

09. **Benefícios.** Você se sente o primeiro assistido e o mais beneficiado das práticas da tenepes?

Autorreflexão. A autora fez um balanço de efeitos positivos na vida após o início da tenepes, chegando à conclusão que a tenepes além de auxiliar as outras consciências, auxilia a autora positivamente.

10. **Campo.** O campo energético instalado por você é intenso, eficaz e de fácil instalação?

Autorreflexão. A autora, nessa questão, verificou que o campo instalado tem oscilações. Dias mais intensos e dias com menos intensidade, podendo ter como hipótese a questão somática, as demandas ou motivação do dia.

11. **Central.** Já acessou diretamente, alguma vez, com plena autolucidez, a *Central Extrafísica de Energia* (CEE)?

Autorreflexão. A autora está convicta de que não houve ainda acesso à CEE, porém tem motivação para em algum momento ter acesso.

12. **Cultura.** Em você, a cultura tenepessista vem aumentando ou permanece estacionária?

Autorreflexão. A autora diariamente faz balanço do dia em relação à tenepes e demais questões ligadas à interassistência, também tem motivação em fazer parte do Colégio Invisível da Tenepessologia, que vem contribuindo para formação de neoidéias quanto ao assunto.

13. **Cursos.** Você tem participado dos cursos de atualização sobre a tenepes?

Autorreflexão. A autora desde 2009 vem participando do Fórum da Tenepes, cursos, verbetes e demais atividades que tenham relação estreita com a temática para qualificação pessoal.

14. **Desassim.** Já alcançou nível eficaz, satisfatório e diário de desassim após as práticas?

Autorreflexão. Nessa questão a autora fez um balanço quanto às desassimilações e percebe que ainda há muito a melhorar, ainda há momentos que fica assimilada após a tenepes.

15. **Duplogia.** Você vive na condição de duplista tenepessista?

Autorreflexão. A autora atualmente (Ano-base: 2021) vive na condição de duplista tenepessista no qual divide experiências com o companheiro, auxiliando em alguns entendimentos sobre a prática.

16. **Entrosamento.** Você já se entrosou, de modo interativo e cosmoético, com a comunidade dos tenepessistas?

Autorreflexão. A autora refletiu que vem se esforçando para interagir com os tenepessistas veteranos e novatos, percebendo que a tenepes é um pilar importante na evolução pessoal, e um dos pontos altos dessa interação foi na condição de coordenadora do *Fórum da Tenepes* em 2018 e 2019, gerando muitas reflexões e aprendizados.

17. **Equilíbrio.** O discernimento e o equilíbrio mental aumentaram em você a partir da tenepes?

Autorreflexão. Sim, a autora reflete que a partir da tenepes, o equilíbrio pessoal quanto às ideias mais avançadas vêm se qualificando e gerando campos mais homeostáticos.

18. **Fase.** Você vive a fase do pré-tenepessismo do calouro ou do pós-tenepessismo do ofiexista?

Autorreflexão. A autora encontra-se ainda na fase caloura da aplicação da tenepes, percebendo que necessita ainda aumentar a qualificação e tempo em relação à tenepes mais avançada, porém já houve experiências mais avançadas durante a tenepes.

19. **Heteroassidialidade.** Você ainda sofre algum ataque extrafísico duradouro?

Autorreflexão. A autora percebe que ainda tem alguns ataques extrafísicos, porém o encaminhamento da questão está sendo mais rápido em relação ao início da prática.

20. **Magnitude.** A discrição pessoal vem aumentando proporcionalmente à magnitude dos fenômenos parapsíquicos vivenciados por você?

Autorreflexão. Nessa questão, a autora vem refletindo sobre a questão da discrição pessoal, percebe que às vezes é discreta durante as práticas, porém as vezes ainda chama a atenção durante as práticas, o que nem sempre auxilia na interação amparador-tenepessista, dificultando o trabalho interassistencial.

21. **Manutenção.** A manutenção da tenepes é sentida por você como motivadora ou cansativa?

Autorreflexão. A autora percebe que há oscilações em relação à motivação, porém na maior parte das vezes sente-se motivada em realizar a tenepes, o que vem auxiliando na manutenção diária da tenepes através de autorreflexões.

22. **Megagescon.** Você já incluiu o papel da tenepes na estrutura da megagescon?

Autorreflexão. A autora ao realizar o maxiplanejamento invexológico incluiu a tenepes sendo um pilar para o desenvolvimento pessoal, será uma peça fundamental em uma possível megagescon da autora.

23. **Ofiex.** Você já chegou ao nível de aquisição da manutenção da ofiex pessoal?

Autorreflexão. A autora não possui ofiex pessoal. Mas, nessa questão, reflete a possibilidade de alcançar a auto-ofiex em algum momento da vida intrafísica.

24. **Palmochacras.** Como atuam os palmochacras em você durante as práticas da tenepes?

Autorreflexão. A autora percebe que, quando movimenta os palmochacras, percebe movimentação das energias e auxilia na antidispersão consciencial porém, ao cessar, a tendência é exteriorizar as energias e às vezes adormece.

25. **Pangrafia.** Como encara, hoje, a condição da pangrafia e da autodespeticidade?

Autorreflexão. A autora refletiu nessa questão e que ainda não está no patamar de realizar pangrafia. Também percebe que ainda vai levar um tempo para chegar à condição de despeticidade, percebe-se que há recins a serem realizadas.

26. **Papel.** Qual o papel da tenepes na consecução da proéxis para você?

Autorreflexão. A tenepes é um dos pilares da programação existencial para a autora, essa percepção ocorre desde quando conheceu a Conscienciologia em 2009.

27. **Parafenomenologia.** Quais parafenômenos concomitantes com a tenepes ocorrem com você?

Autorreflexão. O fenômeno principal que ocorre em conjunto à tenepes, é a projeção assistida, desde quando foi iniciado a tenepes, as projeções assistidas vêm ocorrendo com frequência no dia a dia da autora.

28. **Parassinapses.** Tem adquirido parassinapses quanto às autoparapercepções por meio da tenepes?

Autorreflexão. Sim, a autora vem adquirindo novos conhecimentos quanto à questões das percepções provindas da tenepes, percebendo por vezes intensificação das energias repetidamente, fortalecendo o conhecimento sobre determinada parapercepção.

29. **Parentela.** A convivência da família nuclear com as práticas da tenepes é satisfatória?

Autorreflexão. Após o início da tenepes, membros da família nuclear trazem demandas para a autora, momento oportuno para auxiliar o grupocarma. Outra questão é que a autora desde o início da tenepes emana suas melhores energias para cada membro do grupocarma nuclear, percebendo melhorias no contexto.

30. **Peão.** Você se aceita na condição de peão interdimensional autoconsciente?

Autorreflexão. A autora reflete que a maior parte das vezes aceita a condição de peão interdimensional autoconsciente, porém há alguns momentos que esquece, banaliza, ficando no automático.

31. **Produtividade.** Você acha as práticas produtivas?

Autorreflexão. A autora percebe que a maior parte das vezes a tenepes vem sendo produtiva, percebendo efeitos positivos.

32. **Profundidade.** Qual a profundidade e extensão espaço-temporal na consecução diária da tenepes para você?

Autorreflexão. A autora busca prestar atenção no dia, manter a conexão com o amparo além dos 50 minutos diários da tenepes.

33. **Ranque.** Qual é o ranque assistencial tenepessista alcançado por você?

Autorreflexão. A autora percebe e reflete que ainda está na condição mais iniciante, precisando qualificar-se mais em relação à prática assistencial da tenepes, almejando alcançar novos patamares.

34. **Recexologia.** A tenepes já descartou definitivamente a religião para você?

Autorreflexão. A autora percebe que ainda tem alguns traços religiosos, porém vem trabalhando para fazer recins quanto a essa questão.

35. **Saldo.** Está satisfeito com os resultados das tarefas até aqui?

Autorreflexão. A autora em alguns momentos durante os 4 anos de prática (Ano-base: 2021), parou para refletir se realmente estava fazendo tenepes corretamente, porém em alguns momentos haviam experiências que mostravam bons resultados, chegando à conclusão que o continuísmo na prática auxilia a autora na melhoria quanto às práticas.

36. **Saúde.** A saúde pessoal melhorou com a tenepes para você?

Autorreflexão. Após o início da tenepes o quadro de saúde da autora se manteve estável.

37. **Sinalética.** A sinalética energética e parapsíquica pessoal evoluiu com as vivências da tenepes?

Autorreflexão. Sim, a autora percebe que houve novas sinaléticas em relação à assistência durante as práticas.

38. **Sistematização.** Os procedimentos da tenepes estão mais sistematizados por você?

Autorreflexão. Sim, a autora atualmente sistematiza a prática, e também faz balanço anual da tenepes para verificar o que está bom e o que precisa melhorar.

39. **Solicitações.** O número de solicitações para a tenepes tem aumentado para você?

Autorreflexão. A autora percebe que os pedidos diretos estão estáveis em relação ao início da tenepes, porém os pedidos indiretos vêm aumentando.

40. **Tares.** Nos esforços pessoais, teáticos, na tenepes, as prioridades da tares já superam as antigas automimeses da tacon para você?

Autorreflexão. Sim, a autora percebe que vem investindo em gescon para auxiliar as demais consciências através da tares.

41. **Tenepessograma.** Você emprega o tenepessograma?

Autorreflexão. Sim, a autora em fevereiro de 2021 realizou o tenepessograma sugerido no artigo da autora Schmit (2011, p. 261 a 270), pretendendo realizar anualmente.

42. **Uniformidade.** Há uniformidade criteriosa nos autoprocédimentos da tenepes para você?

Autorreflexão. A autora reflete que ainda está em processo de melhorias nessa questão, mas vem estabelecendo procedimentos técnicos para a realização da tenepes.

43. **Vida.** As práticas tenepessistas têm enriquecido a vida diária?

Autorreflexão. Sim, a autora percebe enriquecimento na vida, tanto nas questões de efeitos positivos, quanto em questões ligados à homeostasia.

44. **Vintênio.** Você já chegou ao vintênio da tenepes?

Autorreflexão. Não, a autora tem no momento 4 anos de tenepes.

45. **Vitalicidade.** Você admite a vitalicidade das práticas diárias do tenepessismo pessoal?

Autorreflexão. Sim, a autora entende que a tenepes é para a vida inteira e tem o firme propósito da continuidade da prática reforçada por via de autorreflexão.

Periodicidade. O tenepessista poderá aplicar essa técnica anualmente (após completar os 3 anos iniciais), fazendo um balanço de sua atuação, verificando as lacunas pessoais.

TÉCNICA DA AUTORREFLEXÃO DE 5 HORAS

Autorreflexão. A *autorreflexão de 5 horas* é a técnica de a conscin lúcida se dispor a recolher-se em holopense tranquilo, desligar-se do mundo exterior, sem portar ou efetuar quaisquer anotações, e refletir profundamente sobre os temas mais relevantes e prioritários do momento evolutivo e da reciclagem existencial, durante 5 horas consecutivas (Vieira, 2018, p. 4.007).

Determinação. Quando se propuser a realizar a técnica da autorreflexão de 5 horas, será necessário determinação pessoal quanto à dispersões pensênicas, pois a consciência passará 5 horas somente refletindo sobre determinado assunto.

Periodicidade. O tenepessista poderá aplicar essa técnica de acordo com a necessidade e demanda quanto à questões prioritárias a serem refletidas com senso de urgência para qualificar sua atuação interassistencial.

III. DESENVOLVIMENTO TENEPESSÍSTICO POR MEIO DE AUTORREFLEXÕES

Contextualização. A autora começou a pesquisar o tema sobre autorreflexão a partir da iniciativa em escrever verbete intitulado: *Autorreflexão Tenepessística*, tendo início em 2019, enquanto refletia sobre a atuação na tenepes e realizando a defesa em fevereiro de 2021.

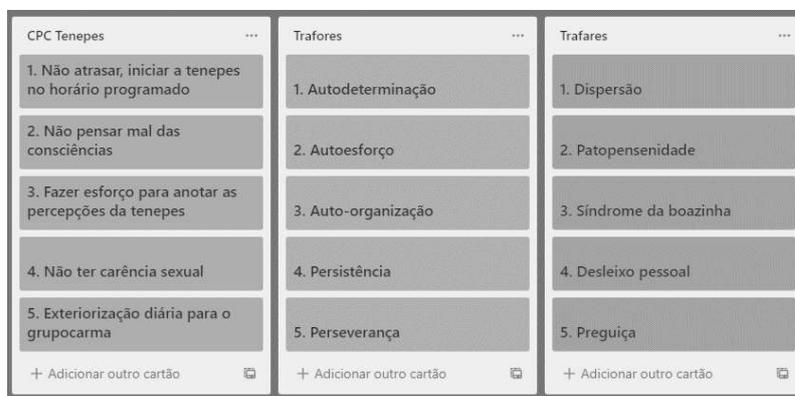
Rotina. Desde o início da pesquisa do tema, passou então a colocar na rotina um momento para refletir sobre o dia e atuação enquanto tenepessista.

Inventário. Ao fazer 4 anos de tenepes (Data-base: fevereiro, 2021), realizou o primeiro inventário da tenepes desencadeando diversas reflexões quanto à atuação tenepessística.

Autorreflexão. Tendo em vista o aprofundamento das autorreflexões realizou a *técnica de autorreflexão de 5 horas*, para elucidar quais as melhorias que deveriam ser feitas para sanar as lacunas existentes no aprimoramento da tenepes.

Resultados. O resultado trouxe o raciocínio, ponderações quanto à tenepes e a autora fez um balanço dos principais trafores e trafores e atualização do *Código Pessoal de Cosmoética* (CPC) do tenepessista, conforme Diagrama 1.

DIAGRAMA 1. RESULTADO AUTOPESQUISÍSTICO



Desenvolvimento. Atualmente (Ano-base:2021), a autora encontra-se em desenvolvimento quanto aos traços que precisam ser reciclados, principalmente a ortopenalidade diária.

Qualificação. Na qualificação de voluntários da ASSINVÉXIS – ocorrida em março de 2020 a fevereiro de 2021 com o estudo do tratado *700 Experimentos da Conscienciologia* do propositor da ciência Conscienciologia Waldo Vieira (1932–2015) – completou com êxito a leitura do livro, auxiliando nesse aprendizado a aquisição de novos conhecimentos e a ocupação saudável da mente, refletindo diretamente na capacitação da melhoria dos pensenes.

Dispersão. Outra característica em investimento é a autossuperação da dispersão, traço que já vem sendo observado desde 2010 – quando recebeu *feedback* de professora da faculdade – interferindo sobremaneira durante a tenepes, precisando de *vontade javalínica* para manter a atenção concentrada durante a sessão.

Empenho. Esse empenho antidispersivo se reflete na utilização de técnicas tais como: técnica de autorreflexão diária, técnica da autorreflexão de 5 horas, técnicas de auto-organização da agenda pessoal, leitura útil dentre outras, que fortalecem a autoconcentração mental.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Continuismo. O continuísmo quanto à reflexão diária, fortalece os aprendizados e ponderações sobre a aplicação da técnica da tenepes.

Recins. A autorreflexão demanda esforço e vontade para ser ato diário, porém com benefícios ao tenepepista em relação à recins qualificadoras da tenepes.

Autodeterminação. A autora conclui que vem fazendo movimento de determinação pessoal para manter a rotina de autorreflexão diária sobre a tenepes, qualificando a atuação interassistencial.

A AUTORREFLEXÃO TENEPESÍSTICA E O BALANÇO DIÁRIO DA TENEPES FORTALECEM O PARAVÍNCULO FRATERNAL ENTRE ASSISTENTE E AMPARADOR DE FUNÇÃO AUXILIANDO A INTERASSISTENCIALIDADE LÚCIDA MULTIDIMENSIONAL.

Reflexão. Você tem uma rotina de autorreflexões? Já aplicou a *técnica da autorreflexão de 5 horas* quanto à aplicação da tenepes?

BIBLIOGRAFIA ESPECÍFICA

1. Ribas, Lucimara; *Autorreflexão Tenepesológica*; verbete; In: Vieira, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; Verbetes N. 5.483; apresentado no *Tertularium* / CEAEC, Foz do Iguaçu, PR; 07.02.2021; disponível em: <<http://encyclossapiens.space/buscaverbete>>; acesso em: 15.04.2021; 20h30.

2. Schmit, Luimara; *Tenepesograma: Instrumento Qualificador da Tenepes*; Artigo; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 15; N. 2; Seção *Temas da Conscienciologia*; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; br.; Abr. / Jun., 2011; páginas 261 a 270.

3. Vieira, Waldo; *Autorreflexão de 5 Horas*; verbete; In: Vieira, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; 27 Vols.; 23.178 p.; Vol. 6; 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.; Associação Internacional de Enciclopédias Conscienciológicas (ENCYCLOSSAPIENS); & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2018; ISBN 978-85-8477-118-9; páginas 4.007 a 4.010.

Frederico, Lucimara Ribas. Autorreflexões Tenepesológicas: Estudo de Caso.

Conscientia, 25(4): 637-645, out./dez., 2021

4. **Idem**; *Inventário da Tenepes*; verbete; In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; 27 Vols.; 23.178 p.; Vol. 17; 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.; *Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2018; ISBN 978-85-8477-118-9; páginas 13.396 a 13.400.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

1. **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 7 cm; enc.; *Instituto Internacional de Projeciologia*; Rio de Janeiro, RJ; 1994.

