

# Em Tempos de Pandemia e a Qualquer Momento: Organização da Rotina Pessoal com Ênfase no Completismo Existencial Diário

In Pandemic Times and Anytime: Daily-life Organization Focusing Daily Existential Completism

En Tiempos de Pandemia y en Cualquier Momento: Organización de la Rutina Personal con Énfasis en el Completismo Existencial Diario

Ana Ceres Alves Timóteo\*

**Resumo.** O presente artigo visa compartilhar técnicas de organização do tempo, para otimizar a rotina diária e quinzenal aos interessados na qualificação pessoal. Propõe-se por método a efetiva prática do trinômio enumerar-ordenar-priorizar, combinado com a verificação dos compromissos. Dentre os principais benefícios da pesquisa, destacam-se escolhas autênticas para qualificar a utilização do tempo no atual contexto planetário (ano-base 2020: crise humanitária face à pandemia da COVID-19 (*coronavirus disease-19*)) e o fomento à autorreflexão face ao exercício do completismo existencial diário.

**Palavras-chave:** autoconfiança, autopesquisa, Autorganizaciologia, escolhas evolutivas, técnicas, reflexão pessoal.

**Abstract.** The purpose of the present paper is to share some time-organization techniques to optimize daily, hebdomadary life of people interested in the here proposed personal qualification. The method proposed is about the actual practice of the enumeration-ordination-prioritization trinomial, combined with the follow-up of the engagements. Among the benefits of this research, stand out authentic, time-use qualification choices, in planet's current context (year-base 2020: the humanitarian crisis concerning the COVID-19, coronavirus disease-19), along with the opportunity for self-reflection around the exertion of daily existential completism.

**Keywords:** evolutionary choices, personal reflection, self-confidence, self-organizational, self-research.

**Resumen.** El presente artículo comparte las técnicas de organización del tiempo para optimizar la rutina diaria y quincenal a los interesados en la calificación personal. Se propone como método la efectiva práctica del trinomio enumerar-ordenar-priorizar, con verificación de compromisos. Entre los principales beneficios de la investigación, se destacan las elecciones autênticas para calificar la utilización del tiempo en el actual

\* Advogada; Empregada Pública; pós-graduada em Gestão Pública pela Universidade Estadual de Minas Gerais (UEMG); pesquisadora e voluntária da Conscienciologia desde 2009; docente de Conscienciologia desde 2013; estudiosa da especialidade Autorganizaciologia. [ceres\\_timoteo@hotmail.com](mailto:ceres_timoteo@hotmail.com)

contexto planetario (año base: 2020): la crisis humanitaria debido a la pandemia del coronavirus (Sars-2 Covid-19) y el incremento de la autorreflexión frente al ejercicio del completismo existencial diario.

**Palabras clave:** autoconfianza, autoinvestigación, Autorganizaciología, elecciones evolutivas, técnicas, reflexión personal.

## INTRODUÇÃO

**Contexto.** No atual contexto planetário (ano-base: 2020), a diretriz científica predominante, distanciamento social, busca preservar a saúde pública.

**Motivação.** Essa realidade contribui para flexibilizar paradigmas pessoais, possibilitando a (re) organização da rotina útil para o novo cenário e escolhas sinceras para qualificar a utilização do tempo.

**Objetivo.** Compartilhar técnicas de auto-organização do tempo para otimizar a rotina diária e quinzenal da consciência interessada nessa qualificação é a pretensão deste artigo.

**Hipótese.** Por hipótese, a utilização do tempo pode ser otimizada quando organizada com ênfase na autopesquisa, uma das premissas do paradigma consciencial (conjunto de premissas autoexperimentais que norteiam as pesquisas da Conscienciologia) pela qual, o(a) pesquisador(a) é também o objeto da pesquisa.

**Metodologia.** Propõe-se por método o exercício do trinômio enumerar-ordenar-priorizar, com verificação diária da efetivação dos compromissos autofirmados.

## ORGANIZAÇÃO DA ROTINA DIÁRIA E QUINZENAL

**Autorganizaciologia.** A *Autorganizaciologia* é a ciência aplicada aos estudos e conhecimentos específicos sobre o atributo de a consciência estruturar-se em níveis crescentes de ordenação, quanto à vida intra e extraconsciencial, considerando as prioridades evolutivas na consecução dinâmica da programação existencial pessoal (ALEGRE, 2018, p. 3877; VIEIRA, 2018, p. 3887).

**Evolução.** A importância da auto-organização do tempo está no seu aproveitamento: “O aproveitamento do tempo é ação, efeito ou técnica de a conscin (consciência intrafísica) lúcida aplicar sabiamente as horas da vida humana focadas na evolução consciencial” (VIEIRA, 2013 *apud* POLIZEL, 2019, p. 225).

**Citação.** É do filósofo Pitágoras (570 a.e.c) a citação: “*Com organização e tempo acha-se o segredo de fazer tudo e bem feito*”.

**Teática.** O exercício do trinômio enumerar-ordenar-priorizar somado à reflexão diária podem otimizar a organização da agenda pessoal, conforme proposta a seguir:

A) Exercício do trinômio enumerar-ordenar-priorizar em 6 passos:

**I. Enumerar.** As enumerações proporcionam o desenvolvimento do enfoque panorâmico, da abordagem ampla, das associações simples para sequenciamento ideativo (NADER, 2012, p. 35). Nessa técnica, o ponto de partida é a reflexão pessoal:

1. Refletir sobre a rotina que deseja para sua vida pessoal, nas condições atuais.
2. Enumerar atividades realizadas e as que gostaria de realizar. Sugerem-se no mínimo 10, que possam integrar a rotina diária pretendida.

**II. Ordenar.** A classificação dos compromissos colabora com a escolha do prioritário. Também ajuda a obter respostas aos questionamentos: O que é essencial? Qual o primeiro passo? Do que é possível abrir mão?

3. Matriz de prioridades: traçar linha horizontal, cruzando com outra vertical. Na horizontal, escrever acima: alto resultado; no lado oposto: baixo resultado. Na vertical, escrever à direita: fácil realização; à esquerda, difícil realização.

4. Em cada quadrante inserir as atividades antes enumeradas, considerando se é (A) alto resultado e fácil realização; (B) fácil realização e baixo resultado; (C) baixo resultado e difícil realização ou (D) difícil realização e alto resultado. Logicamente, o resultado aqui mencionado visa à realização proexológica, alinhada ao planejamento de vida pessoal.

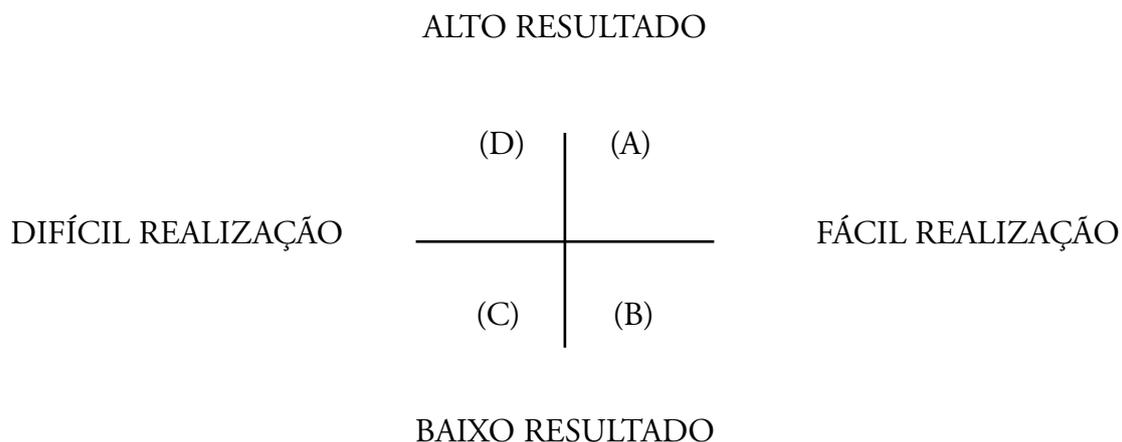


Fig.1 - Matriz de Prioridades

**III. Priorizar.** Prioriza-se a escolha do que deve ser realizado primeiro. Segundo Vieira, “a técnica em si mesma, em geral não é nem boa, nem má, nem neutra, nem necessária, nem invencível. Entretanto, tudo exige técnica. E da qualificação das opções, nascem as prioridades, e destas surge a eficácia das técnicas de viver” (VIEIRA, 2003, p. 46).

5. Em seguida, definir o prioritário para si próprio. Por exemplo, classificando de 1 a 10. Correlacionando o número 1 ao prioritário e o 10 ao que for possível ser realizado por último.

6. É inteligente implementar desde já o que for simultaneamente de fácil realização e alto resultado. Cabe refletir sobre a possibilidade de renunciar ao fácil ou difícil, mas também de baixo resultado: vale o esforço? Para as ações de alto resultado e difícil realização sugere-se detalhar iniciativas de curto, médio e longo prazo.

**B) Teática da Organização.** Trata-se de colocar os compromissos nas “horas da vida”\*. Em ordem didática, propõem-se *10 passos* para (re)organização técnica da rotina diária, semanal e/ou quinzenal:

#### **I. Organização Diária:**

01. Em folha de papel, enumerar as horas do dia. Sugestão: iniciar pelo horário almejado para acordar.

02. Distribuir dentre as horas do dia suas principais atividades cotidianas.

\* Fala do professor Waldo Vieira, na Minitertúlia Conscienciológica de 02.05.2014, segundo anotações pessoais da autora.

03. Dica de preenchimento: iniciar por evento diário já existente, referência de horário para você. Exemplos: tenepes, atividade laboral, voluntariado, consulta médica, hora do almoço, horário de *live*, noticiário, tempo para organização do lar.

04. Inserir outras atividades, incluindo as que você gostaria de realizar, e ainda não conseguiu implementar no cotidiano. Exemplos: exercícios físicos, contato com familiares, horário para leitura, horário para autopesquisa, momento do lazer pessoal, cuidados com o jardim ou animais de estimação.

HORA	ATIVIDADE	PRIORIDADE
05:00	Projeciografia	Prioridade: INTRAFÍSICO
06:00	Exercícios Energéticos/Alongamento/ Apreciar Horizonte/Exercícios Respiratórios/	
07:00	Higiene Pessoal/Organização do Quarto/ Cuidados com os pets/ Café da Manhã/ Organização da Casa	
08:00	e-mails/zap/notícias da manhã	Prioridade: TRABALHO FORMAL
09:00	Meet Local	
10:00		
11:00	Chá da manhã/preparo do almoço	
12:00	Almoço/repouso somático/MBE	
13:00		
14:00		
15:00		
16:00	Chá da tarde/caminhada de 20'	
17:00	Meet Nacional	
18:00		
19:00	Cuidar dos pets e das plantas/Jantar/ Contato com amigos e familiares/ Notícias do Dia/Redes Sociais	Prioridade: INTERASSISTÊNCIA
20:00	Autopesquisa/Cursos e@d/Lives	
21:00		
22:00	Leitura	
23:00	TENEPES (tarefa energética pessoal)	
00:00	Repouso Somático/AGENDEX (agenda extrafísica <sup>e2&gt;</sup> e definição do alvo projetivo)	
01:00		
02:00		
03:00		
04:00		

*Data-base:* 23.04.2020.

Fig. 2 – Modelo Hipotético: Rotina Diária Pessoal Idealizada

## II. Organização Semanal/Quinzenal

05. Em outra folha de papel, usá-la na direção horizontal (paisagem), escrever no topo: Segunda a Domingo.

06. Inserir as respectivas datas.

07. Na vertical, inserir os turnos manhã, tarde, noite.

08. Inserir compromissos nas respectivas datas e horários, afora as atividades definidas na organização diária padrão.

SEMANA 1							
Turno	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
	20.04	21.04	22.04	23.04	24.05	25.05	26.05
Manhã					9h às 11h	9h30 às 11h	Manhã
					Epicentrismo em Debate	Dança	Faxinação no Ap.
Tarde				14h30		16h às 18h	14h30 às 17h30
				Teste Oficina		Curso de Psicologia Econômica	3 Tempos/Loche
							CCCI
Noite	18h	19h		20h	19h às 21h		
	Colegiado IIPC	Assistir <i>Live</i> IIPC		Prévia Oficina	Oficina		
					Autopesquisa		

SEMANA 2							
Turno	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
	27.05	28.04	29.04	30.04	01.05 (feriado)	02.05	03.05
Manhã						9h30 às 11h	
						Dança Cigana	
Tarde					12h às 17h	16h às 18h	
					Técnica da autorreflexão de 5 horas	Curso de Psicologia Econômica	
Noite	18h	19h					
	Colegiado IIPC	Assistir <i>Live</i> IIPC			19h30 às 21h		
					Seminário de Pesquisas		

Data-base: 23.04.2020

Fig. 3 – Modelo Hipotético Rotina Semanal/Quinzenal Pessoal Idealizada

09. Dica de preenchimento: iniciar por evento diário já existente, referência de horário para você. Exemplo: tenepes, atividade laboral, voluntariado, consulta, hora do almoço, *live*, noticiário.

10. Inserir outras atividades, incluindo as que você gostaria de realizar. Por exemplo exercícios físicos, contato com familiares, horário para leitura, horário para autopesquisa.

**C) Realizar.** Após definição da rotina diária padrão, conferir a realização dos propósitos pessoais:

1. Verificar a realização dos compromissos autopropostos, apropriando-se das realizações pessoais.

2. Reorganizar o que programou, sem realizar na data, inserindo na agenda de um próximo dia.
3. Proceder com o inventário diário, refletir sobre erros, acertos, traços-força, traços-fardos.

**D) Questionamentos autorreflexivos que podem ser realizados ao longo do dia, em sede de autopesquisa:**

01. Como está sua rotina diária? Tem realizado as atividades a que se propõe?
02. Nesses dias de isolamento social tem tido a oportunidade de ficar sozinho(a)? Qual foi seu principal aprendizado sobre você mesmo?
03. Você já conseguiu desvelar algum ponto cego sobre você? O que descobriu sobre você mesmo(a)?
04. Você fixou metas para a imersão forçada? Qual seu megafoco durante esse isolamento social?
05. Pelo que você é grato(a) hoje?
06. Como está seu saldo proexológico\* hoje?
07. Qual o saldo diário de seus pensamentos, sentimentos e energias?
08. Em quais companhias (*intra e extrafísicas*) você tem passado seus dias?
09. Qual seu principal traço-força evidenciado nesses dias? E o traço-fardo?
10. E se você tivesse somente mais 15(quinze) dias de vida, o que seria prioritário?

**Respostas.** As respostas e reflexões podem ajudar o interessado a identificar possíveis necessidades de ajustes conscienciais, requerendo reciclagens a partir de novas escolhas e condutas, e podem ser indicadores para redirecionamento das prioridades pessoais, incluindo a qualificação do uso do tempo.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

**Saldo.** O autopesquisador pode aproximar-se do completismo existencial diário, no cotidiano, ao realizar o que se propõe. Na pandemia, usando a técnica aqui proposta, a pesquisadora obteve saldo positivo na realização da maioria dos compromissos autofirmados, com destaque para conclusão da escrita de gestações conscienciais.

**Cotidiano.** Somos o que fazemos com o nosso tempo. E, a qualquer tempo, a autopesquisa nos aproxima de melhores escolhas para o cotidiano, ampliando a sensação de coerência com o planejamento intermissivo. O resultado da vida planejada para o futuro depende das realizações diárias.

**Felicidade.** Você, leitor ou leitora, está feliz com suas realizações hoje?

## REFERÊNCIAS

01. **Alegre, Pilar;** *Autorganização consciencial*; verbete; 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; página 3.877; disponível em: <<http://encyclossapiens.space/nona/ECDigital9.pdf>>; acesso em: 10.08.20; 18h52.

\* Relativo ao planejamento existencial.

02. **Mascarenhas**, Milena; & **Hernandes**, Vânia; Orgs.; *Projeto de Vida para Jovens*; pref. Ryon Braga; revisores Alvarez Dantas; et al.; 208 p.; 4 caps.; 34 citações; 1 cronologia; 2 *E-mails*; 103 enus.; 7 exemplos; 27 exercícios; 2 fluxogramas; 2 fotos; 3 ilus.; 12 microbiografias; 7 tabs.; 4 técnicas; 5 *websites*; 86 refs.; 17 webgrafias; alf.; 21,5 x 14 cm; br.; *Epígrafe*; Foz do Iguaçu, PR; 2015.

03. **Nader**, Rosa; Org.; *Manual de Verbetografia da Enciclopédia da Conscienciologia*; apres. Dulce Daou; revisores Ulisses Schlosser; Erotides Louly; & Helena Araújo; 392 p.; 5 seções; 10 caps.; 21 *E-mails*; 464 enus.; 4 fichários; 1 foto; 18 minicurrículos; 9 tabs.; 263 verbetes chaves; 19 *websites*; 64 refs.; 11 webgrafias; 1 anexo; alf.; 28 x 21 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2012; página 35.

04. **Polizel**, Caio (Org.); *Diretrizes da Autogestão Existencial*; revisoras Dayane Rossa; et al.; 300 p.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2019; página 225.

05. **Teles**, Mabel; *Zéfiro: A Paraidentidade Intermittiva de Waldo Vieira*; revisores Erotides Louly; et al.; 240 p.; 3 seções; 14 caps.; 113 citações; 22 *E-mails*; 32 enus.; 37 fotos; 1 linha do tempo; 1 minicurrículo; 2 tabs.; 20 *websites*; glos. 210 termos; 45 refs.; alf.; geo.; ono.; 23 x 16 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2014; página 147.

06. **Vieira**, Waldo; *Autorganização livre*; verbete; 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; página 3.887; disponível em: <<http://encyclossapiens.space/nona/ECDigital9.pdf>>; acesso em: 10.08.20; 18h52.

07. **Idem**; *Homo sapiens reurbanisatus*; 1.584 p.; 479 caps.; 139 abrevs.; 40 ilus.; 7 índices; 102 sinopses; 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; 2003; página 46.

08. **Idem**; *Nossa Evolução*; revisora Tatiana Lopes; 170 p.; 15 caps.; 149 abrevs.; 17 *E-mails*; 1 foto; 1 microbiografia; 162 perguntas; 162 respostas; 13 *websites*; glos. 282 termos; 6 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; 3ª Ed.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2010; página 107.

09. **Idem**; *O que é a Conscienciologia*; *Editares*; Foz do Iguaçu; 2015; 5ª Ed; páginas 29 a 31.

10. **Idem**; *Técnica de Viver* (Pelo Espírito de Kelvin Van Dine); 186 p.; 60 caps.; 60 ilus.; 18,5 x 13,5 cm; br.; 8ª Ed.; *Comunhão Espírita Cristã* (CEC); Uberaba, MG; 1991; página 46.

## FILMOGRAFIA

1. **Feitiço do Tempo**; Groundhog Day; **Gênero**: Comédia Histórica; **Direção**: Harold Ramis; **Elenco**: Bill Murray, Andie MacDowell, Stephen Tobolowsky; 1993; 103 min. **Sinopse**: Repórter (Bill Murray) de televisão que faz previsões de meteorologia vai a uma pequena cidade fazer uma matéria especial sobre o celebrado “Dia da Marmota”. Pretendendo ir embora o mais rapidamente possível, ele inexplicavelmente fica preso no tempo, condenado a vivenciar para sempre os eventos daquele dia.

