

Extrapolacionismo Pré-Tenepes Motivando Recins Evolutivas

Pre-Penta Extrapolationism Motivating Evolutionary Recins

Extrapolacionismo Pre-Tenepes Motivando Recins Evolutivas

Jéssica Turola*

* Mestra em engenharia mecânica. Voluntária do *Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia* (IIPC) e integrante do *Colégio Invisível da Tenepessologia* (CIT). jturola@gmail.com

Especialidade: Tenepessologia

INTRODUÇÃO

Relato. Esse relato aborda o tema *Extrapolacionismo Pré-tenepes*, condição patrocinada pelos amparadores de função, de modo paradidático, exemplificando a prática de tenepes qualificada e assistencial, a qual poderia ser atingida pela autora, com as devidas recins.

Complemento. Apresenta autoanálise realizada a partir das anotações pessoais, complementada pelo preenchimento do tenepessograma, além das técnicas utilizadas para a identificação e superação dos aspectos de melhoria intrafísicos, intraconscienciais e listagem de priorizações pessoais necessárias para a autevoluição.

Objetivo. O objetivo deste relato é compartilhar as experiências, percepções e o fruto da autoanálise e reflexões do período da pré-tenepes até os 4 primeiros meses da tenepes.

Estrutura. O relato está organizado em 4 seções:

1. **Fase Preparatória para a Tenepes.**
2. **Autoanálise e Autoinvestimento nas Recins.**
3. **Autotenepessograma.**
4. **Priorizações Evolutivas.**

I. FASE PREPARATÓRIA PARA A TENEPES

Cronologia. O primeiro curso de Conscienciologia foi em 2019, *Curso Integrado de Projeciologia* (CIP) e ao conhecer em conjunto com os conceitos de *tarifa energética pessoal* (tenepes), entendi que essa prática interassistencial qualificada era o que buscava e me posicionei para iniciá-la assim que fosse possível.

Conscienciologia. O estudo forneceu diversas ferramentas e oportunidades de identificação de traços negativos e de melhoria pessoal, as chamadas reciclagens intraconscienciais (recins), que foram fundamentais para o amadurecimento consciencial e preparo para a prática da tenepes.

Extrapolacionismo. Em 31.08.2022, às 4h56, acordei sem despertador, com a sensação clara da chegada do amparador de função, uma consciex masculina vestida de branco ao modo de médico.

Parapercepções. Nessa autoexperimentação assistencial, as exteriorizações energéticas iniciaram de modo espontâneo e com intervalos bem definidos, pelos palmochacras e frontochacra, além de balonamento intenso, que cessaram naturalmente, pontuando o término de uma possível sessão de tenepes.

Decisão. A autoexperiência, o sobrepassamento dos fatos e parafatos permitiu-me entender que, por hipótese, seria extrapolacionismo pré-tenepessista, tornando-se o autorreferencial tenepessístico e tomei a decisão de preparar-me para iniciar a técnica da tenepes.

Autodiscernimento. Segundo Nonato (2013, p. 16.256):

Definologia. O *extrapolacionismo pré-tenepessista* é a condição de ampliação da autolucidez e do autodiscernimento da conscin tenepessável através do aumento das parapercepções, de caráter momentâneo, atípico, espontâneo, promovido pelo *rappor* e acoplamento com amparadores extrafísicos, com finalidade interassistencial e visando auxiliar no posicionamento para o início da prática diária da tenepes.

Paradidática. A experiência foi o modo paradidático do amparador de função demonstrar como a tenepes qualificada poderia vir a ser exercida, tornando-se autorreferencial para o investimento nas recins e despertando a percepção e confiança de que estaria preparada para a assistência.

Autorganização. Ao analisar a situação profissional e pessoal da época, percebi que precisaria de tempo para me fixar no novo emprego e resolver algumas pendências pessoais, além de organizar o ambiente específico para a prática, o *tenepessarium*. Decidi colocar como objetivo pessoal o ano de 2023 para iniciar a prática.

Pré-tenepes. O período de preparação, de jan.22 a abr.23, contemplou o estudo dos livros *Manual da Tenepes* (Vieira, 2015) e *Otimizações Pré-tenepes* (Arakaki, 2019), além da participação nas tertúlias conscienciológicas realizadas diariamente no *Tertuliarium*, no ano de 2022, e no curso *Qualificação Tenepessista* oferecido pela *Associação Internacional de Tenepessologia* (IC TENEPES).

Preparação. Nesse período as decisões eram tomadas tendo por base a tenepes: a escolha do apartamento alugado tendo cômodo extra para o *tenepessarium*, a reciclagem de hábitos que não condiziam com a prática a exemplo do consumo de álcool, mesmo que de modo esporádico e em pouca quantidade.

II. AUTOANÁLISE E AUTOINVESTIMENTO NAS RECINS

Autorreflexão. Após iniciar de fato a prática da tenepes, em 26.04.2023, percebi que tinha lucidez quanto a ativação dos palmochacras e do frontochacra, mas não havia desenvolvido, satisfatoriamente, as parapercepções.

Impulsionamento. Essa constatação impulsionou a autorreflexão e autoanálise, medidas terapêuticas e profiláticas com o intuito de investigar e superar os aspectos intraconscienciais e intrafísicos influenciadores dessa dificuldade.

Técnica. A consciencioterapia foi uma das técnicas utilizadas na autorreflexão. Além disso, desde jovem apresentava hábito de autoanálise constante.

Autoanálise. A autoanálise dos registros pessoais permitiu a identificação de 6 posturas, traços e questões intrafísicas que precisavam ser priorizadas para melhoria da qualidade da tene-

pes, mostradas na tabela 1 a seguir, em ordem alfabética, com as respectivas medidas profilaxias e resultados obtidos:

Tabela 1 – Autoanálise, Medidas e Resultados

Autoanálise: questões identificadas	Medidas Profiláticas e Terapêutica	Resultado
Ansiedade. Dificuldade de relaxamento e manutenção da concentração no foco interassistencial. Além disso, em dias esporádicos havia a dificuldade de manter na prática até o final dos 50 minutos, interrompendo antes, por volta dos 40 minutos.	As medidas terapêuticas foram a consciencioterapia, autopesquisa e investimento no poder da vontade, objetivando o autocompromisso multidimensional assumido.	A tenepes dura o tempo necessário para realização da assistência, seja 50 minutos ou, em alguns casos, pouco mais.
Autorganização. Melhoria da autorganização diária a fim de respeitar o horário de início, bem como as atividades que precisavam ser realizadas antes da sessão.	Delimitação de horários das atividades diárias, ficando livre 1 hora antes do início da tenepes. Evitar assistir filmes e séries de ação e o uso de redes sociais 30 minutos antes. Utilização desse tempo para estudo e escrita sobre tenepes.	Maior acalmia pensênica e holossomática durante a prática, facilitando o acoplamento com o amparador.
Desassim. Investimento no EV e na higienização pensênica, facilitando o convívio amigável nas relações diárias.	Realização de EVs ao longo do dia, autoimpondo objetivos crescentes, iniciando com 3 até atingir 20 EVs diários, além de atividade física aeróbica e aplicação diária da técnica da chuva de hidromagnética.	Aumento da autopercepção quanto possíveis assimilações simpáticas (<i>assim</i>) e atenção para fazer o mapeamento das sinaléticas.
Desconforto físico. A cadeira utilizada não era confortável o suficiente, causando dores e dormência nos braços, pernas e pescoço.	Aquisição de poltrona reclinável confortável.	Maior relaxamento somático.
Devaneios. A falta de autocontrole dos pensenes gerava devaneios e dificultava a concentração.	Escrever antecipadamente as preocupações, deixando-as anotadas e não se preocupar com ela durante a sessão.	Redução dos devaneios, aumentando a concentração.
Parapercepções. Dificuldades em perceber o término natural dos trabalhos, detalhes referentes ao campo, à assistência realizada e a presença do amparador.	Investimento no desenvolvimento do parapsiquismo e da autoconfiança, por meio da autopesquisa e de trabalhos energéticos para aumentar o estofo energético.	Maior lucidez multidimensional.

Melhoria. A avaliação dos tópicos permitiu a autopercepção do atual nível enquanto tenepessista jejuna, recorrendo ao tenepessograma para uma avaliação mais aprofundada de pontos que sozinha não conseguiria perceber.

III. AUTOTENEPESSOGRAMA

Aprofundamento. Além do diário pessoal, o tenepessograma foi escolhido por ser ferramenta evolutiva específica para autoanálise.

Tenepessograma. De acordo com Schmit (2011, p. 262):

O *tenepessograma* é instrumento para a conscin tenepessista, homem ou mulher, realizar periódica aferição, avaliação e mensuração do desempenho pessoal multidimensional decorrente da prática diária da tenepes a fim de se autoqualificar para a interassistência multidimensional diuturna.

Divisão. Esse instrumento é dividido em quatro seções: Bioenergética e Parapsiquismo, Intrafísicalidade, Intraconsciencialidade e Interconsciencialidade.

Notas. Cada seção possui 25 itens de autoavaliação, quantificados com notas de 1 a 5, tendo por base as autoexperiências. A nota 5 determina o domínio total naquele item e a nota 1 o nível iniciante, jejuno.

Casuística. Neste caso considerei o fato de ainda não receber pedidos de tenepes, o nível de parapsiquismo e as condições intrafísicas e intraconscienciais atuais, e acrescentei a nota 0, aos itens que ainda não tive parapercepções ou experiência.

Tabela. A tabela 2 apresenta as notas e análise dos fatos e parafatos quanto ao desempenho no tenepessograma, sob a ótica de conscin tenepessista.

Tabela 2 – Autotenepessograma: Bioenergética e Parapsiquismo – Fatos e Parafatos

	Bioenergética e Parapsiquismo	Nota	Fatos e Parafatos
01	Abertismo para o desenrolar de psicodramas sem interferências prejudiciais à assistência.	1	Busco observar as situações ao máximo para que as ações tenham impacto positivo ou o melhor possível.
02	Ampliação das iscagens lúcidas durante o dia.	1	Apenas em momentos específicos e mais óbvios é que percebo iscagens como, por exemplo, mudanças de humor, pensamentos e atitudes divergentes ao meu padrão usual.
03	Aplicação cotidiana predominante: EV terapêutico vs. EV profilático.	1	Preciso desenvolver o EV. Há dias que não faço. No entanto, busco me perceber ao longo do dia e consigo notar energias intrusivas, gerando algum tipo de sinalética em consequência, realizo o EV.
04	Discriminação das energias: temperatura, densidade, fluxo, direção, intensidade.	2	Sinto fluxo e intensidade de energia e a direção.
05	Distinção da sonolência decorrente de cansaço ou do próprio trabalho assistencial.	3	Busco verificar se, quando a sonolência ocorre, estou com o sono em dia ou não. Mas a confirmação do trabalho assistencial vem quando, ao me afastar da situação, a sonolência passa. Já identifiquei diversas vezes essa situação.

Bioenergética e Parapsiquismo		Nota	Fatos e Parafatos
06	Grau de intimidade e conexão com amparo de função – <i>insights</i> e telepatia.	2	Busco estar atenta aos meus pensamentos e sentimentos e consigo identificar <i>insights</i> .
07	Identificação da aura pré-tenepes.	0	Preciso desenvolver mais as percepções energéticas, pois ainda não as tenho.
08	Identificação do(a) amparador (a) de função.	1	Só tive a percepção de ser homem vestido de branco no experimento em 2022. Mas não sei dizer se ele continua comigo.
09	Intensidade da passividade ativa e auto-consciência da semipossessão benigna.	1	Nesse período de tenepes, tive percepção que parecia ser referente à passividade, porém, não tenho certeza.
10	Intensidade dos banhos de energia antes, durante e/ou depois da tenepes.	2	Muitos banhos de energia no primeiro mês de tenepes, que foram diminuindo com o tempo.
11	Mioclonias, movimentação voluntária/involuntária dos braços e parabraços na tenepes.	2	Às vezes tenho movimentação involuntária, nos braços e pernas.
12	Ocorrência de ectoplasmia, olorização, materialização e extrapolações fenomênicas.	1	A ectoplasmia ocorre, sendo percebido frio e calafrios.
13	Percentual de descoincidência vígil e parapercepção de toques extrafísicos.	0	Preciso desenvolver parapsiquismo e sensibilidade energética.
14	Percepção de holopenses no cotidiano com discriminação de padrões.	1	Tive uma experiência com holopense religioso, durante a tenepes, proveniente de uma consciência feminina sendo assistida.
15	Percepção e discriminação dos chacras ativados durante a tenepes.	2	Sinto claramente os palmochacras, o frontochakra e plantochacras, não os demais.
16	Realização de exercícios bioenergéticos e parapsíquicos.	1	Quando posso, participo do <i>Energolab</i> , oferecido pelo IIPC e dinâmicas na cidade vizinha.
17	Registros para o mapeamento confiável das sinaléticas energética, anímica e parapsíquica.	1	Não mapeei as sinaléticas, mas tenho hipóteses de amparador.
18	Rememoração de atuações em assistências e resgates no extrafísico.	0	Não tenho parapercepções nesse sentido.
19	Sincronicidades na tenepes com os fatos do dia.	0	Preciso desenvolver parapsiquismo e hábito do registro diário dos fatos e parafatos.
20	Sustentabilidade para manter assistidos doentes ou carentes na energosfera.	0	Preciso praticar atividades energéticas com frequência.
21	Tenepes 24h: assistência à consciexes trazidas por amparador em qualquer horário.	1	Em mais de uma ocasião, mesmo durante o período de preparação, tive a percepção clara de exteriorização energética espontânea para assistência de consciência no local.
22	Uso autoconfiável das sinaléticas identificadas.	0	Preciso desenvolver mais as parepercepções.
23	Vigor e condicionamento energossomático.	1	Penso que preciso desenvolver mais o estofo energético, que afetará os outros corpos de manifestação, porém, já tive <i>feedbacks</i> positivos durante dinâmicas.
24	Vivência de fenômenos patrocinados: projeção lúcida, clarividência, clariaudiência, dentre outros.	1	Tive uma experiência de projeção durante a tenepes.
25	Vivência do epicentrismo lúcido no extrafísico predispondo à instalação de ofiex.	0	Preciso continuar desenvolvendo a prática da tenepes para chegar nesse nível.

Tabela 3. Autotenepessograma: Intrafisicalidade – Fatos e Parafatos

Intrafisicalidade		Nota	Fatos e Parafatos
01	Adequação do ambiente intrafísico pró-tenepes: iluminação; temperatura; poltrona; papel; caneta.	3	Preciso colocar cortina adequada e ar-condicionado.
02	Agenda pessoal com priorização do horário da tenepes.	2	Sim. A priorização é para a realização da prática. No entanto, quando visito meus pais na cidade vizinha, a prática precisa ser suspensa nesse período. Busco ficar o tempo mínimo necessário para não faltar demasiadamente ao compromisso assumido.
03	Ajuste ao horário fixado, considerando a faixa de 3 horas.	3	Os 6 primeiros meses de tenepes são importantes para o ajuste de horário e adaptações. Estou adaptada.
04	Ampliação das conquistas profissionais.	3	Sim. Percebo que há aportes nesse sentido, como o atual emprego e novos projetos que estão surgindo.
05	Aumento dos aportes ou recebimentos intrafísicos.	5	Conseguo identificar aportes intrafísicos ao longo desta vida, mas principalmente a partir do autoposicionamento pró-tenepes e início. Exemplo: o apartamento com vizinhança tranquila, ficando bem à vontade.
06	Cuidados maiores com o corpo físico: saúde, alimentação, exercícios físicos, sexualidade, sono.	3	Sou saudável, possuo alimentação equilibrada, exercícios físicos regulares, sono adequado, porém não possuo companheiro.
07	Cuidados somáticos pré-tenepes: higiene e atendimento das necessidades fisiológicas.	5	Sim. Conseguo me organizar para realizar essas atividades antes da prática.
08	Eliminação de bagulhos energéticos.	2	Busco manter objetos cujo propósito é de aprendizado, a exemplo de livros, cadernos e objetos que me remetem tranquilidade e bem-estar, como quadros, desenhos e pinturas neutros. Penso que pode ser otimizado o ambiente.
09	Evitação de aparelhos eletrônicos emissores de ondas eletromagnéticas no <i>tenepessarium</i> .	4	Busco retirar esses aparelhos do quarto antes de iniciar a tenepes.
10	Fixação da base física com aquisição da casa própria.	0	Moro em apartamento alugado.
11	Identificação das consequências positivas em conscins assistidas com as quais mantém contato.	0	Ainda não sei identificar.
12	Maior demanda por assistência no intrafísico.	0	Ainda não sei identificar.
13	Manutenção da limpeza e asseio do <i>tenepessarium</i> .	4	Mantenho a casa limpa.
14	Materialização de gestações conscienciais a partir das experiências na tenepes.	3	O presente relato é o primeiro.
15	Melhoria na organização pessoal em geral.	3	Mantenho rotina útil e saudável.
16	Mudança de casa, emprego, cidade, profissão, duplista relacionada com a tenepes.	3	Tive mudança de cidade devido ao emprego, proporcionando o início da tenepes.
17	Ocorrência de contrafluxos patrocinados por assediadores dos assistidos (pedágio).	3	Não identifico nenhum contrafluxo. Algumas dificuldades, nada fora do normal.

Intrafisicalidade		Nota	Fatos e Parafatos
18	Ocorrência de miniacidentes por falta de cuidados pessoais.	3	Até o momento não.
19	Organização das rotinas familiares respeitando o horário da tenepes.	5	Sim. Moro sozinha.
20	Profilaxia quanto ao trânsito de animais domésticos no <i>tenepessarium</i> .	N/A	Não tenho animal de estimação.
21	Recebimento de pedidos de tenepes.	0	Ainda não recebo pedidos, por estar com menos de 6 meses de tenepes.
22	Reflexos da tenepes nos vizinhos, na rua, no bairro.	1	Percebi reurbanização em imóvel abandonado em frente ao prédio que moro. Antes parecia ser ponto de venda de drogas, hoje é oficina mecânica. A polícia não aparece mais com tanta frequência.
23	Registros diários e balanço periódico da tenepes.	1	Sim, e posso melhorar os registros, a qualidade deles e o balanço.
24	Reurbanização e harmonização do próprio lar.	2	A casa contém objetos e plantas de modo acolhedor, confortável, tranquilo e harmônico para mim e os visitantes intra e extrafisicos.
25	Sincronicidade das ocorrências perceptíveis na tenepes com os fatos do dia.	1	Não tenho hipótese nesse sentido.

Tabela 4. Autotenepessograma: Intraconsciencialidade – Fatos e Parafatos

Intraconsciencialidade		Nota	Fatos e Parafatos
01	“Abrir mão” de ter razão sem contrapensenes: que de fato aconteça o melhor para todos.	4	Consigo manter a pensenidade do melhor para todos. Não sinto necessidade de estar com razão sempre.
02	Acuidade para perceber intenção ou própria ação anticosmoética e busca de reparação imediata.	3	Consigo perceber minhas intenções sem mascará-las. Não tenho receios de olhar meus trafaes, assumir estar errada, buscar por reparações e recins.
03	Alavancagem intraconsciencial traforista pelo reconhecimento dos potenciais assistenciais.	2	Preciso desenvolver e aprofundar no autoconhecimento, porém, procuro assumir autotrafões.
04	Anticonflitividade expressa pela gradual eliminação de queixas e reclamações pensênicas.	2	Reclamo muito, embora reconheça inúmeros aportes recebidos diariamente, sendo muito grata.
05	Assunção da autoliderança deixando de terceirizar responsabilidades.	3	Assumo trafaes e trafais, buscando a recin e assumindo, quando percebo ou recebo <i>feedbacks</i> , minhas falhas sem me vitimizar.
06	Aumento da autoconfiança e autoestima a partir da desdramatização das dificuldades pessoais.	4	Mesmo com medo, tenho a postura de encarar as dificuldades da melhor maneira possível.
07	Autocrítica mais espontânea e ajustada à própria realidade.	4	Autocríticas são diárias, buscando a recin e autevolucão, através de técnicas de autopesquisa e consciencioterapias.
08	Autodiagnósticos mais assertivos para superação das autocorrupções.	3	À medida em que avanço na minha autopesquisa e no desenvolvimento do meu parapsiquismo, percebo que meu autodiagnóstico fica mais assertivo.

	Intraconsciencialidade	Nota	Fatos e Parafatos
09	Autorresponsabilização sadia aplicando o binómio autoimperdoamento-heteroperdoamento.	2	Carrego nas tintas quanto à autocobrança, quando percebo que poderia ter tomado atitudes melhores das que tomei em determinada situação.
10	Capacidade de retorno à homeostase holossomática.	3	Mantenho hábitos que proporcionam homeostase, a exemplo: consciencioterapia e cuidados holossomáticos.
11	Curiosidade sadia autopesquisística com aumento das autopercepções.	3	Tenho temas de autopesquisa que instigam a estudo e leitura, para autocompreender-me cada vez mais.
12	Disposição íntima e automotivação cotidiana pró-tenepes.	3	Sou bastante motivada, pois sei do compromisso multidimensional. A melhoria contínua pode ser feita, por exemplo, melhorar automotivação por meio da renovação constante dos conceitos e objetivos autoevolutivos.
13	Elaboração e aplicação do CPC – <i>código pessoal de cosmoética</i> , com progressiva complexificação.	2	Tenho o CPC elaborado, falta o hábito da revisão periódica e da complexificação.
14	Eliminação do medo de consciexes e da tanatofobia ou medo da morte.	3	Não eliminei totalmente o medo de consciex. Embora eu não tenha medo da dessoma.
15	Facilidade para mudança de bloco com autorregulação do fluxo pensênico.	2	Preciso desenvolver e qualificar mais o pensene e a higiene consciencial.
16	Gradativa desrepressão emocional com reconhecimento das carências pessoais. .	4	Sou sincera comigo mesma, buscando a autoanálise e recins necessárias.
17	Gradual recuperação de <i>cons</i> com aproximação da realidade consciencial.	2	Odesenvolvimento progressivo do parapsiquismo e a autopesquisa poderão alavancar a recuperação de <i>cons</i> .
18	Identificação de suscetibilidades, mágoas e melindres sem entrar em autovitimização.	2	Autoquestiono a autovitimização e mágoas que carrego, buscando superá-las.
19	Identificação e atuação na reciclagem dos principais focos de autoassédio.	2	Autoanálise diária, constante, buscando avaliar as situações e atitudes pessoais, identificando os auto e heteroassédios.
20	Passagem do gargalo da condição predominante de assistido para assistente.	1	Há predomínio da condição de assistida.
21	Qualificação da higiene consciencial aferida pela qualidade dos pensenes gravitantes na holosfera.	1	Estou em processo por meio do estudo e aplicação da tenepes.
22	Reconhecimento das limitações pessoais e empenho nas autossuperações.	1	Reconheço as limitações e de técnicas para superação.
23	Reconhecimento do valor da autorreflexão para ampliar o discernimento.	3	Reconheço os traços a serem reciclados e desenvolvidos.
24	Valorização das heterocríticas e <i>feedbacks</i> com diminuição da resistência para reconhecer erros.	3	Pondero e reflito sobre o <i>feedback</i> recebido.
25	Vontade impulsionadora para ser melhor e mais fraterno a cada dia.	2	Sim, isso justifica o autoesforço na autopesquisa, voluntariado e tenepes.

Tabela 5. Autotenepessograma: Interconsciencialidade – Fatos e Parafatos

Interconsciencialidade		Nota	Fatos e Parafatos
01	Ampliação das relações, da interconfiança e do senso de equipe.	3	Busco reciclagens que permitirão essa ampliação, assim como o estabelecimento de uma dupla evolutiva.
02	Aproveitamento do fluxo de renovações propiciado pela docência e voluntariado ativos.	1	Enquanto docente jejuna de Conscienciologia, preciso ter mais experiência para avaliar melhor este item.
03	Aumento do respeito interconsciencial e da disponibilidade para intercompreensão.	3	Valorizo as inter-relações e autoevolução, contribuindo para esse entendimento.
04	Ausência de reclamações de familiares sobre a prática da tenepes, inclusive quanto ao horário.	5	Meus familiares não reclamam. .
05	Consciência da importância do autoexemplo nas inter-relações.	3	Sim, mas a visão limitada pelo intrafísico e a falta de experiência, não me permite deduzir a real dimensão da importância do exemplarismo.
06	Convergência do acolhimento da tacon com o posicionamento de esclarecimento da tares.	2	O autoconhecimento melhorará esse item.
07	Descensão cosmoética assumindo o poder do exemplarismo, da teática e da verbação.	1	A maneira como me comporto gera efeito nas pessoas ao meu redor, busco manter postura adequada ao CPC.
08	Desenvolvimento da empatia para maior assertividade na abordagem assistencial.	3	Tenho empatia consideravelmente desenvolvida, mas procuro melhorar constantemente.
09	Discrição quanto às personagens, fatos e parafatos decorrentes da tenepes.	4	Tanto em relação aos pedidos, quanto aos parafatos e parapercepções que tenho, seja durante ou fora do período de tenepes, não são compartilhados.
10	Extrapolações da vivência de minipeça do maximecanismo entendendo a interdependência.	0	Ainda não tive parapercepções em relação a esse tema.
11	Fixação íntima da intenção de ajudar, manifestada nas ações de intercooperação.	2	Tenho essa convicção íntima que me impulsiona a continuar com a tenepes. Mas sei que posso melhorar a interassistência através da autopesquisa e recuperação de <i>cons</i> .
12	Gratidão pelos recebimentos e para acrescentamentos propiciados pela tenepes.	3	Sim, em desenvolvimento.
13	Grau crescente de sinceridade, despojamento e desprendimento nos contatos diários.	3	Sou mais coerente e sincera comigo mesma, o que reflete diretamente nas relações diárias, dando fluidez, leveza e permitindo que tenha mais lucidez para compreender as demandas das outras conscins.
14	Importar-se menos com a opinião alheia, ao mesmo tempo em que valoriza as heterocríticas.	2	Tenho autoconsciência e lucidez nas decisões, me sentindo segura e autoconfiante diante de críticas e opiniões contrárias, ouvindo-as com ponderação e avaliando se faz sentido rever ou não a decisão tomada.
15	Maior flexibilidade para o convívio fraterno com as diferenças	3	Meu entendimento crescente em relação ao universalismo e aceitação dos diferentes níveis evolutivos das consciências me permitem maior aceitação das diferenças sem julgamento.

	Interconsciencialidade	Nota	Fatos e Parafatos
16	Maior sensibilidade e cuidado no convívio com plantas e animais.	3	Busco exteriorizar minhas melhores energias quando percebo que aquele ser vivo necessita, seja planta ou animal.
17	Percentual crescente da afeição, da brandura, da bondade e das ações de generosidade.	3	A tenepes me levou à empatia, ampliando meu senso de fraternismo ao entender que todos ao redor possuem desafios e uma história serioxológica particular, merecendo respeito e afeto.
18	Permitir-se ser assistido, reconhecendo a condição de semperaprendente.	2	Sim. A autopesquisa me mostrou dificuldades, erros e acertos e que estamos em evolução e há momentos em que sei que também preciso de ajuda e tenho abertismo para reconhecer e aceitar ser assistida.
19	Qualificação generalizada na convivência com o parceiro da dupla evolutiva.	0	Ainda não tenho duplista/parceiro.
20	Realização de concessões assistenciais em favor da harmonização grupal.	2	O saber quando interferir, fazer tares, é algo que já percebo em situações familiares, por exemplo.
21	Reconciliações na família nuclear, com abrangência à parentes mais distantes.	3	Posso melhorar quanto aos parentes distantes, embora em geral a relação seja positiva.
22	Renovação gradual do grupo de afinidade com troca de amizades ociosas por evolutivas.	2	Com o voluntariado conscienciológico as amizades vêm se renovando. A mudança de cidade e o emprego novo mostraram amizades bastante construtivas e positivas.
23	Retratações a partir do reconhecimento de erros e omissões deficitárias.	2	Quando percebo estar errada, não tenho problemas em admitir e pedir desculpas, buscando não repetir o erro.
24	Retrospectiva diária com exteriorização de energias para com quem se desentendeu.	2	Coloco na tenepes todos com quem tive contato no dia anterior, mesmo quando a interação foi positiva.
25	Valorização da grupalidade a partir das oportunidades de aprendizagem.	2	Sim, percebo que através do convívio, das relações interpessoais, estou em autodesenvolvimento progressivo.

Resultados. A tabela 6 mostra os resultados obtidos nos 5 meses de tenepes:

Tabela 6 – Resultados Obtidos em Cada Tema

Tema	Nota total	Média da Nota por questão	Nota em percentual
Bioenergética e Parapsiquismo	29	1,2	23%
Intrafísica	59	2,4	47%
Intraconsciencialidade	64	2,6	51%
Interconsciencialidade	57	2,3	46%

Investimentos. Desde 2019, a autopesquisa vem sendo realizada e há muito investimento na intraconsciencialidade e interconsciencialidade sendo feitos.

Autoconhecimento. Por entender que a prioridade do momento era o relacionamento interpessoal, percebi a necessidade de investir em autoconhecimento, uma vez que se ganha em qualidade nas relações quando se sabe quem somos, quais nossas potencialidades e nossas fraquezas.

Ganhos. A tabela 3 comprova que os investimentos surtiram efeitos positivos, pois permitiu, pela primeira vez, quantificar os ganhos evolutivos.

Prioridades. As notas possibilitaram o estabelecimento de novas prioridades e objetivos em termos de autopesquisa e autodesenvolvimento.

IV. PRIORIZAÇÕES EVOLUTIVAS

Autodesenvolvimento. Após a reflexão gerada com a apuração dos dados que seriam prioritários, elenquei 4 itens balizadores das decisões pró-evolutivas, podendo ser autorrevisadas periodicamente:

1. **Duplismo.** A consecução do duplismo evolutivo, otimizando a evolução através da intercooperação a dois.

2. **EV.** O domínio do estado vibracional (EV), potencializando as desassimilações e defesas energéticas.

3. **Higiene Consciencial.** A manutenção da higiene consciencial enquanto medida profilática, evitando intrusão patopensênica e facilitando homeostase e lucidez.

4. **Autopesquisa.** O aprofundamento da autopesquisa, identificando megatrafor e megatrafar, com preenchimento do Conscienciograma.

Prazo. Por meio da organização da agenda pessoal, considero ser factível o prazo de 12 meses para a realização dos itens de 2 a 4 acima citados.

Implementos. Pretendo participar de novos cursos e assessorias, além de implementar a *Técnica de Mais Um Ano de Vida Intrafísica* (TM1AVI), dinamizando autorrecins.

TM1AVI. De acordo com Rodrigues (2023 p. 32.270):

Definição. A *técnica de mais 1 ano de vida intrafísica* é o conjunto de procedimentos visando a planificação máxima dos esforços conscienciais pró-evolutivos, a partir da suposição de a conscin, homem ou mulher aplicante, ter apenas 365 dias de existência na dimensão intrafísica.

Otimização. Em um período de apenas 12 meses de vida intrafísica exige do tenepessista a objetividade nas priorizações, otimizando sobremaneira tarefas diárias e autorganização necessária para alcançar o objetivo.

Registros. Os registros diários da tenepes permitem a autoanálise, além de ser ferramenta mensuradora da autevolução, identificação de extrapolacionismo e estabelecimento de novos referenciais e objetivos evolutivos.

Epicentrismo. A conscin torna-se epicentro consciencial do próprio desenvolvimento evolutivo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Autocomprometimento. A tenepes representa autocomprometimento multidimensional sério, exigindo do tenepessista: autorreflexão e autorresponsabilidade quanto ao processo da evolução pessoal, servindo de exemplo interassistencial, adotando postura de autoanálises e recins constantes.

Ferramentas. Embora a tenepes seja atividade de alta complexidade, a utilização das ferramentas, tais como os registros diários, o tenepessograma e a consciencioterapia, ajudam a identificar as reciclagens necessárias e como superá-las.

Intrafiscalidade. A intrafiscalidade atua diretamente na qualidade da tenepes, exigindo tanto atenção quanto desenvolvimento parapsíquico do praticante, que conseguirá manter alto nível de assistência quando as necessidades básicas estiverem satisfeitas.

Otimizadores. O voluntariado conscienciológico ativo, assim como as gestações conscienciais (gescons), atuam ao modo de otimizadores das reciclagens pessoais e da interassistência.

Continuidade. Acima de tudo, a tenepes é autoposicionamento cosmoético alavancador autoevolutivo, cujo trabalho é contínuo e interminável, com efeitos que transcendem a vida atual.

BIBLIOGRAFIA ESPECÍFICA

1. **Nonato**, Alexandre; *Extrapolacionismo Pré-Tenepessista* (N. 2.558; 04.02.2013); Verbetes; In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; Vol. Digital Único (PDF); CCXL + 34.372 p.; 3 *E-mails*; 11.129 enus.; 729 especialidades; 1 foto; glos. 6.554 termos (verbetes); 1 ilus.; 1.011 microbiografias; 417 tabs.; 25 *websites*; 22.474 bibliografias específicas; 1.048 filmografias específicas; 125 videografias específicas; 1.860 webgrafias específicas; alf.; 10ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2023; páginas 16.256 a 16.260; disponível em: <<https://encyclossapiens.space/ec/ECDigital10.pdf>>; acesso em 01.02.2024; 16h49.

2. **Rodrigues**, Elizabeth; *Técnica de Mais 1 Ano de Vida Intrafísica* (N. 2.284; 03.05.2012); Verbetes; In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; Vol. Digital Único (PDF); CCXL + 34.372 p.; 3 *E-mails*; 11.129 enus.; 729 especialidades; 1 foto; glos. 6.554 termos (verbetes); 1 ilus.; 1.011 microbiografias; 417 tabs.; 25 *websites*; 22.474 bibliografias específicas; 1.048 filmografias específicas; 125 videografias específicas; 1.860 webgrafias específicas; alf.; 10ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2023; páginas 32.270 a 32.276; disponível em: <<https://encyclossapiens.space/ec/ECDigital10.pdf>>; acesso em 01.02.2024; 16h49.

3. **Schmidt**, Luimara; *Tenepessograma: Instrumento Qualificador da Tenepes*; Artigo; *VII Fórum da Tenepes & IV Encontro Internacional de Tenepessistas*; Foz do Iguaçu, PR; 19-21.12.11; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 15; N. 2; 1 *E-mail*; 3 enus.; 1 tab.; 7 refs.; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Abril-Junho; 2011; páginas 261 a 270.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

1. **Arakaki**, Kátia; *Otimizações Pré-Tenepes: Autoqualificação para Assistência*; pref. Pilar Alegre; revisores Amaro Krob; & Sandro Battistela; revisoras Cathia Caporali; Eliana Manfroi; & Liege Trentin; 186 p.; 2 partes; 34 caps.; 1 *E-mail*; 1 *website*; 1 nota; 63 refs.; 2 anexos; erro x erro cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; Novembro, 2019; páginas 41 a 113.

