

Sinergismo Tenepes-Autodesenvolvimento: **Estudo de Caso**

Penta-Self-Development Synergism: A Case Study

Sinergismo Teneper-Autodesarrollo: Estudio de Caso

Jéssica Turola*

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

Especialidade: Tenepessologia

RESUMO. A técnica da tenepes é ferramenta de assistência multidimensional que exige autodesenvolvimento para que se efetive. A evolução do tenepessista está intimamente ligada à evolução intraconscencial. Nesse sentido, a autora desenvolveu metodologia de autavaliação utilizando questionamentos embasados nas próprias vivências no período de preparação e, posteriormente, na condição de tenepessista jejuna. Como resultado, houve a constatação de que, quando há o movimento de busca pela melhora do próprio desempenho durante a prática da tenepes, ou para iniciá-la, há o impulsionamento do autodesenvolvimento de maneira geral. Em suma, o desenvolvimento intraconscencial, promovido por meio de reciclagens contínuas, está diretamente ligado ao desenvolvimento tenepessístico do tempo de prática, mas sim do esforço pró-evolutivo da consciência praticante. Chegamos à conclusão de que o *sinergismo tenepes-autodesenvolvimento* é fenômeno intrínseco à conscin interessada na aut evolução e na assistência qualificada.

ABSTRACT. The technique of penta is a multidimensional assistance tool that requires self-development to become effective. The evolution of penta practitioners is intimately linked to intraconscencial evolution. In this sense, the author developed a self-assessment methodology using questions grounded in her own experiences during the preparation period and, subsequently, in the condition of a novice penta practitioners. As a result, it was verified that when there is a deliberate movement to improve one's own performance during the practice of penta, or to begin it, there is a general impulse toward self-development. Thus, intraconscencial development, promoted through continuous recyclings, is directly connected to penta development, not merely to the length of time of practice, but rather to the pro-evolutionary effort of the practicing consciousness. The conclusion is that the penta-self-development synergism is an intrinsic phenomenon of the intraphysical consciousness (conscin) interested in self-evolution and qualified assistance.

RESUMEN. La técnica de la teneper es una herramienta de asistencia multidimensional que exige autodesarrollo para su efectivación. La evolución del teneperista está íntimamente ligada a la evolución intraconscencial. En este sentido, la autora desarrolló una metodología de autoevaluación utilizando cuestionamientos fundamentados en las propias vivencias durante el período de preparación y, posteriormente, en la condición de teneperista novel. Como resultado, se constató que, cuando existe el movimiento de búsqueda de mejora del propio desempeño durante la práctica de la teneper, o para iniciarla, hay un impulso del autodesarrollo de manera general. En suma, el desarrollo intraconscencial, promovido mediante reciclajes continuos, está directamente vinculado al desarrollo teneperístico, no dependiendo únicamente del tiempo de práctica, sino del esfuerzo proevolutivo de la conciencia praticante. Se concluye que el siner-

gismo teneper-autodesarrollo es un fenómeno intrínseco a la concín interesada en la autoevolución y en la asistencia cualificada.

PALAVRAS-CHAVE: autavaliação; autevolução; autodesenvolvimento; otimização; tenepes.

KEYWORDS: self-evaluation; self-evolution; self-development; optimization; penta.

PALABRAS CLAVE: autoevaluación; autoevolución; autodesarrollo; optimización; teneper.

INTRODUÇÃO

Motivação. A motivação da escrita deste artigo foi a constatação pessoal do impulsionamento e manutenção do continuísmo autevolutivo, antes e após o início da aplicação da técnica da tenepes, em conjunto com a necessidade de otimizar o autodesenvolvimento.

Justificativa. A autora identificou sentimento de estar aquém quanto ao paradever evolutivo junto aos amparadores de função, justificando a autopesquisa descrita neste trabalho.

Objetivo. O objetivo é apresentar a metodologia pessoal de autanálise, que foi desenvolvida com a finalidade de manter-se em constante observação e aprimoramento, identificando qual o tema prioritário de autopesquisa da vez, com foco na melhoria contínua enquanto assistente.

Metodologia. O arcabouço da investigação ocorreu por meio de autoquestionamentos investigativos, planilhamento dos autodesempenhos, proposição de técnica para autodesenvolvimento e pontoações.

Estrutura. O artigo está estruturado da seguinte maneira:

1. **Definições e conceitos.**
2. ***Sinergismo Tenepes-Autodesenvolvimento.***
3. **Proposição de Técnica para Autodesenvolvimento.**
4. **Casuística.**
5. **Tipos de Autodesenvolvimento.**

I. DEFINIÇÕES E CONCEITOS

Definição. No entendimento da autora, o *sinergismo tenepes-autodesenvolvimento* é a potencialização da autevolução por meio da tarefa energética pessoal, otimizando autocognição, reciclagens necessárias, autoposicionamentos, a fim de a conscin tenepessista obter novos patamares evolutivos e interassistenciais.

Sinonimologia: 1. Potencialização mútua tenepes-desenvolvimento pessoal. 2. *Interação tenepes-desenvolvimento pessoal*. 3. *Sinergismo Tenepessologia-Autevoluciologia*.

EC. A qualidade e quantidade de assistência prestada é diretamente proporcional à qualidade das *energias conscienciais* (ECs) e reciclagens do assistente.

Recins. As *reciclagens intraconscienciais* (recins), estão intimamente ligadas às energias conscienciais e são o limitador da interassistência. O assistente cresce e amplia a interassistência de acordo com a qualidade e profundidade das recins feitas, que sutilizam as ECs e ampliam o grupo de assistidos.

Continuísmo. Quanto mais a consciência evolui e se supera, mais percebe traços sutis que precisam ser reciclados. É o continuísmo da evolução pessoal.

Traços. A consciência, intra ou extrafísica em evolução mantém traços intraconscienciais variados em diferentes níveis de desenvolvimento e maturidade. Podendo ser positivos, *traços-força* ou *trafores*; negativos, *traços-fardo* ou *trafares*; e *traços faltantes* ou *trafaís*.

Trafares. Nas reciclagens intraconscienciais, a consciência identifica trafores que deseja qualificar e estabelece metas evolutivas cosmoéticas desafiantes, por entender que é a decisão mais evolutiva a se fazer no momento.

Autodesenvolvimento. O autodesenvolvimento faz parte da recin, pois busca desenvolver, expandir e aprimorar traços faltantes ou mesmo já existentes, porém ainda incipientes.

Superação. A superação do traço nosográfico (trafar) acontece por meio da conquista dos traços faltantes, reforçando os trafores ou traços-força, amadurecidos pela experiência da consciência.

II. SINERGISMO TENEPES-AUTODESENVOLVIMENTO

Graduação. O tenepessismo, assim como o autodesenvolvimento, se dá gradualmente, partindo do predomínio traftarista até o predomínio traforista na manifestação da consciência.

Escala. De acordo com Oliveira (2023, p. 15.159), há conscins de diferentes níveis quanto à prática da tenepes, sendo eles:

1. **Não tenepessável.** Antípodas à tenepes, as quais não atendem aos pré-requisitos mínimos para início da prática.
2. **Tenepessável.** Conscin tenepessável, que cumpre os pré-requisitos mínimos faltando apenas pequenos autajustes.
3. **Jejuna.** Conscin tenepessista jejuna, iniciante quanto à prática. Ainda em fase de assentamento e assimilação do paradigma consciencial.
4. **Mediana.** Conscin tenepessista mediana, ainda em fase de consolidação da prática, porém em franco desenvolvimento parapsíquico.
5. **Tenepessista 24 horas.** Conscin tenepessista 24 horas, cuja disponibilidade à assistência se estende para o restante do dia.
6. **Avançada.** Conscin tenepessista avançada, cujo nível evolutivo é próximo ao da desperticidade.
7. **Parambulatorista.** Conscin tenepessista parambulatorista, em processo de avanço da desperticidade e preparação para a conquista da ofiex.
8. **Ofiexista.** Conscin ofiexista, mantenedora da oficina extrafísica pessoal com nível desperto consolidado partindo para o de semiconsciex.

Atributos. Ao se preparar para a prática, é necessário cultivar os atributos mentaissomáticos da autorganização, autodisponibilidade, higidez pensênica, além de preparar o local apropriado e específico e, assim, cultivando o holopensene tenepessístico por meio de leituras já publicadas.

Sinergismo. O sinergismo ocorre quando o tenepessista, ou a conscin interessada em iniciar a prática, passa a se autavaliar, de modo constante, racional, sistemático e crítico, buscando identificar pontos cegos, gargalos, visando o autodesenvolvimento.

Investimento. Efeito direto do *sinergismo tenepes-autodesenvolvimento* é o aumento das parapercepções durante a sessão diária e ao longo do dia.

Contrapartida. O investimento da conscin tenepessista no autodesenvolvimento visando a melhora e qualificação da assistência prestada recebe a contrapartida dos amparadores de função.

Evolução. O tenepessista, independentemente do nível, procura manter-se em constante autanálise e franco autodesenvolvimento desejando alcançar patamares evolutivos superiores e evitar a estagnação da prática tenepessística.

Efeito. Pela experiência desta autora, o efeito da tenepes no autodesenvolvimento se dá a partir de duas situações distintas, descritas em ordem alfabética:

1. **Autavaliação.** O hábito continuado no uso de ferramentas de autopesquisa, ao modo do Conscienciograma (Vieira, 1996).

2. **Identificação.** Análise das situações identificadas dos incômodos durante a prática.

Positivos. Com o avanço no autodesenvolvimento, advém os efeitos positivos sobre a tenepes, e *vice-versa*, completando e retroalimentando o sinergismo otimizador.

Exaustão. Independentemente da origem, a metodologia desenvolvida e adotada pela autora busca abranger os aspectos relativos aos diferentes níveis de tenepessistas, sem a pretensão de exaustão do tema, auxiliando na identificação das prioridades evolutivas e a autoqualificação interassistencial.

III. PROPOSIÇÃO DA TÉCNICA PARA O AUTODESENVOLVIMENTO

Técnica. A técnica é composta por 6 etapas distintas, em ordem cronológica de consecução:

1. **Identificação.** Identificar aspectos a serem aprimorados por meio de autoquestionamentos quanto ao desempenho pessoal e das parapercepções durante a prática da tenepes.

2. **Priorização.** Analisar e classificar por meio da aferição de notas de 0 a 10, às respostas dos autoquestionamentos.

3. **Compreensão.** Buscar compreender o tema, utilizando leituras de artigos, verbetes, livros, definições, sinônimos e antônimos.

4. **Consciencioterapia.** Lançar mão de técnicas autoconsciencioterápicas, com auxílio se possível, de consciencioterapeutas.

5. **Gescon.** Produzir *gestações conscienciais* (gescons), relativas ao tema de autopesquisa, apresentando ao público para debate.

6. **Aprofundamento.** Aprofundar a autopesquisa por meio de autanálises quanto à desenvoltura e experiência pessoal em cada um dos 7 pilares do paradigma consciencial: bioenergética, holossoma, múltiplas dimensões, cosmoética, autoexperimentação, serialidade e universalismo.

Casuística. Ao modo de exemplo, seguem desdobramentos de casuística pessoal, a fim de auxiliar o(a) leitor(a) na compreensão do procedimento adotado.

IV. CASUÍSTICA

Nível. É importante salientar que a autora se encontra no nível de tenepessista jejuna, com 2 anos e 5 meses de tenepes e tem como meta atingir o tenepessismo 24 horas ainda nesta vida intrafísica.

Identificação. A prática habitual da autanálise e monitoramento de 7 variáveis referentes à prática da tenepes, consideradas de relevância para autora e descritas de maneira aprofundada nas próximas subseções.

IDENTIFICAÇÃO

Autoquestionamento. A autanálise quanto a qualidade da assistência prestada ao longo do dia e, principalmente, durante a prática da tenepes, trouxe à intraconsciencialidade da autora o autoquestionamento quanto às recins necessárias, além da necessidade de aferição quanto ao nível pessoal atual de assistente.

Identificação. A primeira etapa da técnica é composta por perguntas elaboradas pela autora de maneira a ter sempre os mesmos parâmetros de autavaliação.

Técnica. Considerando o próprio nível evolutivo atual e de prática tenepessística, a autora elaborou, dentre outras, 14 variáveis autoavaliativas, em uma escala das mais simples às mais complexas:

01. **Horário.** Cumprimento do horário, sem atrasos ou faltas injustificáveis.
02. **Pontualidade.** Autoaferição da pontualidade quanto aos compromissos diários.
03. **Ambiente.** Preocupação em manter o ambiente residencial e de trabalho limpo e organizado.
04. **Rotina.** Ao longo do dia manter rotina evolutiva útil organizada, priorizando momentos de estudo e descanso, para que não haja interferências durante a prática.
05. **Atenção.** Durante a prática da tenepes, manter a atenção às parapercepções, *insights* e sugestões dos amparadores.
06. **Disciplina.** Ter disciplina para cumprir as atividades e compromissos diários propostos, sem postergar.
07. **Efeitos.** Perceber e identificar a correlação entre atividades diárias e a tenepes.
08. **EV.** Facilidade de instalar o estado vibracional, EV, a partir da vontade diversas vezes ao dia.
09. **Parapercepções.** Identificar e mapear os tipos mais comuns de parapercepções tidas durante a prática, visando fortalecimento da autoconfiança parapsíquica.
10. **Parapsiquismo.** Participar de dinâmicas parapsíquicas e laboratórios conscienciológicos.
11. **Amparador.** Perceber e identificar parapercepções específicas referentes ao amparo de função.

12. **Passividade.** Perceber e identificar as características e o grau de passividade benigna dada ao amparo de função durante a prática.

13. **Pensenidade.** Identificar e mapear os tipos e a qualidade dos pensenes.

14. **Postura.** Perceber e identificar resquícios da postura nosográfica de falar e pensar mal do outro e de si mesmo.

Priorização. A tabela 1 apresenta o resultado da autanálise feita, onde notas de 0 a 10 foram dadas para cada item. O zero significa nenhuma ocorrência, experiência, desenvoltura ou conhecimento em relação ao tópico avaliado (trafar ou trafal); e 10 representa indício de trafor conquistado, ocorrência frequente.

Tabela 1. Perguntas do Questionário e Autanálise

Perguntas do Questionário	Autanálise	Nota
01. Horário.	Desde o início da prática, nunca deixou de fazer a tenepes, com exceção de viagens a locais impeditivos.	10
02. Pontualidade.	Procura manter, dificilmente se atrasa.	9
03. Ambiente.	Ambiente limpo e organizado, sempre que possível.	9
04. Rotina.	Ao longo da semana, mantém os horários de exercícios físicos, trabalho, lazer, voluntariado e de autopesquisa/gescons, cuidados com a casa e alimentação, precisando melhorar o trabalho energético.	9
05. Atenção.	Apresenta dificuldades em manter a atenção fixa, devaneando às vezes.	3
06. Disciplina.	Apresenta facilidade em manter a disciplina diariamente, seja em termos de cumprimento de horários das atividades pessoais e de trabalhos, dieta, exercícios físicos e descanso somático.	10
07. Efeitos	Há esforço contínuo para melhorar as parapercepções.	7
08. EV.	Iniciante no EV, movimenta as ECs, mas ainda não é EV intenso e forte. Frequência: em média, de 2 a 3 EVs diários.	3
09. Parapercepções.	Tem mapeado as parapercepções, porém entende que precisa investir mais e criar sinapses para compreender e expandir.	6
10. Parapsiquismo.	Participação em laboratórios energéticos e dinâmicas sempre que possível. Empenho contínuo para buscar perceber as sutilezas do amparo ao longo do dia, em todas as atividades exercidas.	6
11. Amparador (sinalética).	Não possui sinalética de amparo mapeada até o momento.	0
12. Passividade atenta.	Grau de passividade ainda incipiente. Por hipótese, essa condição é devido ao medo de consciex e o excesso de autocontrole da autora.	0
13. Pensenidade.	Busca qualificar a pensenidade prestando atenção no momento presente e à possível assistência a ser feita. Procura consumir conteúdos evolutivos, ao modo das tertúlias e palestras com temas relevantes, além de leituras. Ainda não mapeia os pensenes.	4
14. Postura.	Por vezes mantém auto e heterocríticas excessivas. Porém, há a reflexão posterior à identificação da postura nosográfica sobre os motivos que levaram a autora a tal atitude.	5

PRIORIZAÇÃO

Classificação. A classificação das notas está apresentada na tabela 2, da menor para a maior, onde o primeiro item será considerado a *primeira prioridade* (pripri) para a continuação da autopesquisa.

Tabela 2. Notas

Item	Nota
12. Passividade	0
11. Amparador	0
08. EV	3
05. Atenção	3
13. Pensividade	4
14. Postura	5
09. Parapercepções	6
10. Parapsiquismo	6
07. Efeitos	7
04. Rotina	8
03. Ambiente	8
02. Pontualidade	9
06. Disciplina	10
01. Horário	10

COMPREENSÃO

Compreensão. A fim de compreender melhor o fenômeno da passividade benigna, foram utilizadas 5 ferramentas de pesquisa, expostas a seguir em ordem alfabética.

1. **Conscienciopédia.** Pesquisa por definição, sinônimos e antônimos na Enciclopédia Digital da Conscienciologia - Conscienciopédia: <<https://pt.conscienciopedia.org/>>.

2. **Enciclopédia.** Pesquisa por verbetes da Enciclopédia da Conscienciologia disponíveis no Repositório de Verbetes: <<https://encyclossapiens.space/buscaverbete/>>.

3. **ICGE.** Pesquisa e análise de logias no Instituto Cognopolitano de Geografia e Estatística - ICGE: <<https://www.icge.org.br/>>.

4. **Periódicos.** Busca de artigos via Portal de Periódicos da Conscienciologia, por meio de palavras-chave: <<https://portaldeperiodicos.conscienciologia.org.br/>>.

5. **Livros.** Busca por livros e tratados da Conscienciologia e livros da socin relacionados ao tema.

Resultado. A pesquisa sobre o tema ainda está em franco desenvolvimento pela autora e os resultados não foram aqui apresentados por divergirem com o objetivo do artigo, e por não estar finalizado.

Fichamento. Todo material encontrado passa por crivo inicial para verificação da aderência ao tema. Aqueles selecionados, são salvos, arquivados, guardados, de modo virtual ou físico, para posterior início do fichamento, leitura e estudo.

GESCONS

Gescon. A ordenação dos achados pesquisísticos, bem como a metodologia utilizada, geram material rico para produção de gestações conscienciais interassistenciais, a exemplo deste artigo.

Escrita. A escrita auxilia o(a) autor(a) a ordenar e aprofundar as ideias, ampliando a autocompreensão em relação ao tema abordado, seja na forma de artigo, verbete ou livro conscienciológico.

APROFUNDAMENTO

Aprofundamento. A autora sugere que para aprofundar o autoquestionamento com base no paradigma consciencial, seja utilizado, os sete pilares, apresentados em ordem alfabética:

1. **Autoexperimentação.** O aprofundamento da autanálise em decorrência das práticas vivenciadas de maneira lúcida. As gestações conscienciais podem ser propulsoras e otimizadoras deste aprofundamento. *Qual o meu nível de aprofundamento das autovivências?*

2. **Bioenergias.** A qualificação das bioenergias por meio da qualificação pensênica. Quanto mais homeostático é o pensene da consciência, mais homeostática e terapêutica é a energia emanada e quanto mais nosográfico, a energia se apresenta intoxicada. *Qual a qualidade das energias exteriorizadas pelos pensenes diários?*

3. **Cosmoética.** O nível da ética cósmica da conscin tenepessista, no atual momento evolutivo.

4. **Holossoma.** O nível de autodesenvolvimento de cada um dos veículos de manifestação da consciência:

Soma. Saúde, peso, qualidade da alimentação, quantidade de exercícios físicos, quantidade de água ingerida, qualidade do sono e qualidade do lazer.

Energossoma. Domínio energético, desenvolvimento dos chacras, qualificação das dissimulações e das parapercepções, facilidade em exteriorizar e absorver energias.

Psicossoma. Maturidade emocional, da qualificação dos atributos psicossomáticos.

Mentalsoma. Intelectualidade evolutiva e dos atributos mentaissomáticos (atenção, cognição, inteligência, intelecção, lógica, lucidez, razão, reflexão, entre outros).

5. **Múltiplas dimensões.** Desenvoltura nas diferentes dimensões; projetabilidade lúcida; autoconsciência multidimensional.

6. **Serialidade.** Qualidade das retrocognições e pistas do passado já mapeadas.

7. **Universalismo.** Auto e hetero preconceitos e julgamentos de maneira geral.

V. TIPOS DE AUTODESENVOLVIMENTO

Autodesenvolvimento. Eis listagem, em ordem alfabética, de 25 aspectos do autodesenvolvimento que podem ser trabalhados pela consciência interessada:

01. Autodesenvolvimento androssomático.
02. Autodesenvolvimento assistencial.
03. Autodesenvolvimento bioenergético.
04. Autodesenvolvimento da cosmoética.
05. Autodesenvolvimento da holomaturidade.
06. Autodesenvolvimento das parapercepções.
07. Autodesenvolvimento do epicentrismo consciencial.
08. Autodesenvolvimento docente.
09. Autodesenvolvimento dos atributos conscienciais.
10. Autodesenvolvimento ginossomático.
11. Autodesenvolvimento intelectual.
12. Autodesenvolvimento intermissivo.
13. Autodesenvolvimento intraconsciencial.
14. Autodesenvolvimento intrafísico.
15. Autodesenvolvimento invexológico.
16. Autodesenvolvimento mentalsomático.
17. Autodesenvolvimento parapsíquico.
18. Autodesenvolvimento pensênico.
19. Autodesenvolvimento profissional.
20. Autodesenvolvimento projetivo.
21. Autodesenvolvimento psicossomático.
22. Autodesenvolvimento recinológico.
23. Autodesenvolvimento somático.
24. Autodesenvolvimento tenepessológico.
25. Autodesenvolvimento voluntariológico.

Relação. Cada reciclagem feita pela consciência se dá a partir do autodesenvolvimento de algum aspecto identificado, gerando efeitos positivos na prática da tenepes.

Exemplo. Quando a consciência procura melhorar o soma, por exemplo, por meio de exercícios físicos, à primeira vista parece não haver relações, mas irá gerar efeitos positivos na prática da tenepes a exemplo de maior disposição para manter-se em imobilidade por mais tempo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Autevolução. O autodesenvolvimento continuado feito por meio de autopesquisa clara e com foco, otimiza a evolução pessoal. Em consequência, a interassistência torna-se cada vez mais profunda e ampliada.

Sinergismo. O *sinergismo tenepes-autodesenvolvimento* é fenômeno intrínseco à consciência interessada na aut-evolução e na assistência qualificada.

Autorganização. A autopesquisa pautada na organização pessoal e de ideias, gera material rico que poderá ser compartilhado, ampliando a gama interassistencial da consciência autora, perpetuando e contribuindo para as ideias de ponta da Conscienciologia.

BIBLIOGRAFIA ESPECÍFICA

1. **Oliveira, Nilse; *Escala da Tenepessabilidade*** (N. 5431; 17.12.2020); Verbete; In: **Oliveira, Nilse; 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 15165 a 15171; disponível em: <<https://encyclossapiens.space/ec/ECDigital10.pdf>>; acesso em 30.09.2025; 14h49.

2. **Conscienciopedia – Enciclopédia Digital da Conscienciologia.** Disponível em: <<https://pt.conscienciopedia.org/>>; último acesso em 30.09.2025; 15h.

3. **Encyclossapiens. Repositório de Verbetes.** Disponível em: <<https://encyclossapiens.space/buscaverbete/>>; último acesso em 30.09.2025, 15h.

4. **ICGE – Instituto Cognopolitano de Geografia e Estatística.** Disponível em: <<https://www.icge.org.br/>>; último acesso em 30.09.2025; 15h10.

5. **Portal de Periódicos da Conscienciologia.** Disponível em: <<https://portaldeperiodicos.conscienciologia.org.br/>>; último acesso em 30.09.2025; 15h10.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

1. **Fresiansd, Izilda; *Autavaliação do Tenepessista*** (N. 4.334; 16.12.2017); Verbete; 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.; 727 especialidades; 1 foto; glos. 6.500 termos (verbetes); 1 ilus.; 1.001 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 3.273 a 3.278; disponível em: <<https://encyclossapiens.space/ec/ECDigital10.pdf>>; acesso em: 09.01.2026; 09h21.

3. **Vieira, Waldo; *Avanço Mentalsomático*** (N. 81; 16.11.2005); ***Evolução Energossomática*** (N. 1.762; 29.11.2010); 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.; 727 especialidades; 1 foto; glos. 6.500 termos (verbetes); 1 ilus.; 1.001 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 6.882 a 6.884 e 15.862 a 15.866; disponível em: <<https://encyclossapiens.space/ec/ECDigital10.pdf>>; acesso em: 21.01.2026; 08h58.

4. **Vieira; *Conscienciograma: Técnica de Avaliação da Consciência Integral***; revisor Alexander Steiner; 344 p.; 150 abrevs.; 106 assuntos das folhas de avaliação; 3 *E-mails*; 11 enus.; 100 folhas de avaliação; 1 foto; 1 microbiografia; 100 qualidades da consciência; 2.000 questionamentos; 100 títulos das folhas de avaliação; 1 *website*; glos. 282 termos; 7 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; *Instituto Internacional de Projeciologia*; Rio de Janeiro, RJ; 1996.