

Artigo Original

Efeito da Pensenidade Sadia na Automanifestação: Síntese da Experiência Pessoal Efetivando a Autocura

Effect of Healthy Thosenity in Self-manifestation: Synthesis of Personal Experience
Effecting Self-cure

Efecto de la Pensenidad Sana en la Auto-manifestación: Síntesis de la Experiencia
Personal, efectivizando la Autocura

Rosiris Gomide Castanheira*

* Graduada em Psicologia. Cinesióloga. Voluntária do Instituto Internacional de Projeiologia e Conscienciologia (IIPC).

rosirisgc@gmail.com

Palavras-chave

Autopercepção
Autopesquisa
Pensenidade
Reciclagens intraconscienciais

Keywords

Intraconsciential recycling
Self-perception
Self-research
Thosenity

Palabras-clave

Autopercepción
Autoinvestigación
Pensenidad
Reciclares intra-concienciais

Resumo:

Este artigo resulta da autopesquisa da autora, procedida após duas crises de surto psiquiátrico, com dissociação da realidade. O objetivo é, além de expor a autovivência, compartilhar autorreflexões resultantes, práticas adotadas e as conclusões quanto à edificação holossomática a partir do cultivo de autopesenes sadios. A metodologia empregada consistiu na análise autorreflexiva diante das necessidades advindas das circunstâncias conflitivas intra e interconscienciais e o emprego de recursos para superação, com olhar sob o prisma do paradigma consciencial. Resultante disto, propõe-se sete questionários com 42 questões na condição de recursos autopesquisísticos e autovivências. Como conclusão, a autora expõe que a autopesquisa a levou à auto-reorganização holossomática, houve conquista de pacificação íntima e equilíbrio mentalsomático, estado consciencial que se mantém há seis anos.

Abstract:

This article results from the author's self-research, made after two bouts of psychiatric outbursts, involving a dissociation from reality. The goal is to expose my experience, self-reflections, share the practices adopted and findings identified regarding holosomatic edification from the cultivation of healthy self-thosenes. The methodology applied was based on the perspective of the consciencial paradigm and consisted of a self-reflective analysis in face of needs arising from conflictive intra and interconsciential circumstances, and the resources employed to overcome the situation. As a result of this, seven questionnaires, with 42 questions in total, are proposed as self-research and self-experience resources. As a conclusion, the author discloses that self-research led her to holosomatic re-organization, and the attainment of intimate pacification and mentalsomatic balance, a consciencial state that has persisted for six years.

Resumen:

Este artículo es resultado de la autoinvestigación de la autora, luego de dos crisis psiquiátricas, con disociación de la realidad. El objetivo es, además de exponer la autovivencia, compartir las auto-reflexiones resultantes, las prácticas adoptadas y las conclusiones sobre la edificación holosomática, a partir del cultivo de auto-pensesenes sanos. La metodología empleada consistió en el análisis auto-reflexivo de las necesidades advenidas de las circunstancias conflictivas intra e inter-concienciais y el empleo de recursos para la superación, con la mirada bajo el prisma del paradigma consciencial. Como resultado de ello, se proponen siete cuestionarios con 42 preguntas en la condición de recursos auto-pesquisísticos y autovivencias. La autora concluye que la autoinvestigación la llevó a la auto-reorganización holosomática, a la conquista de la pacificación íntima y al equilibrio mentalsomático, estado consciencial que se mantiene hace seis años.

Artigo recebido em: 28.09.2015.

Aprovado para publicação em: 16.08.2016.

INTRODUÇÃO

As reciclagens proporcionadas no processo de autopesquisa, em especial pelo autoenfrentamento e autoconscientização, constituem motivação interassistencial para a escrita do artigo, no intuito de expor a teática da autora.

O objetivo é compartilhar autorreflexões, práticas adotadas e os efeitos observados quanto à edificação holossomática a partir do cultivo de autopenenes sadios.

No decorrer da autopesquisa, houve autopercepção atenta aos traços antagônicos e doentios a serem superados, implantando diariamente ações mais condizentes com o pensamento e sentimento, na busca de maior coerência, mantendo-se decisiva vontade em acertar.

Através das autoexperimentações e atitudes, sentia-se alternadamente em estado de bem-estar e energia ou mal-estar, sem energia; constatando-se assertiva ou equivocada. O balizador principal da metodologia implantada foi o tempo, confirmando ou não os resultados almejados e indicando a melhor atitude diante das demandas contextuais.

O texto está estruturado em três sessões: Contextualização; Condução da Autopesquisa e Autoquestionamentos Propostos.

I. CONTEXTUALIZAÇÃO

A autora experienciou ocorrências intraconscienais que a marcaram profunda e definitivamente, descritas a seguir.

Em fevereiro de 2008, manifestou-se uma crise de surto psiquiátrico com duração de quatro meses; dois anos depois, reiterou-se processo vivencial semelhante. Ambas se deram em período da festa comemorativa do carnaval.

As duas crises de adoecimento foram interrompidas após intervenção médica psiquiátrica com prescrições do uso de medicamentos alopáticos.

Antes da crise em si, a consciência da autora *gritava* por autoenfrentamento e atualização intraconscienial, porém, a opção pessoal nessas ocasiões era de postergar o autoatendimento das próprias necessidades e demandas íntimas. Frequentemente, não sabia como e nem quando atuar em seus autoconflitos, sentindo-se impotente e confusa.

O primeiro surto, mais intenso e duradouro, manifestou-se por meio de inequívocos transtornos holossomáticos, que se apresentavam na forma de *uma voz interna no comando* ininterrupta, inicialmente no período de 24 horas durante três dias e três noites subsequentes.

Durante tal período, não sentia sono, fome ou necessidade de cuidados corporais. Os contatos externos, através de telefone ou saídas de casa, também foram interrompidos.

O segundo surto ocorreu com menor intensidade, em especial, devido ao fato do filho que, à época residia junto, ter atuado prontamente, buscando ajuda profissional.

Ressalta-se que o processo da enfermidade começou silenciosamente, sem estardalhaços e com o passar do tempo se criou uma cronificação do alheamento de si mesma.

Havia ainda permanente baixa energética promovendo fraqueza física e diversas dificuldades reforçando a inacessibilidade aos próprios recursos intraconscienais.

Desde a infância, apresentou *modus operandi* de rumações pensênicas autoassediadas que geravam melancolia intrafísica (melin). A partir dos nove anos de idade, em períodos recorrentes até a maturidade eram frequentes intensas angústias.

Instalaram-se, desde muito cedo, embotamentos, tensão, restrições intraconscienciais quanto à comunicabilidade em toda sua expressão, consigo e nas inter-relações, restringindo e empobrecendo suas interações sociais e afetivas.

Com a predominância da baixa autoestima, manifestaram-se a ansiedade e o sentimento de culpa mesclado com muita insegurança e medo. A angústia passou a ser companhia frequente.

A atitude habitual em *fazer como sempre fazia*, repetindo padrões vazios, estabeleceu contexto de distanciamento cada vez maior de si mesma.

Com o aumento dos autoconflitos nas inter-relações as inseguranças alimentavam o engessamento dos pensamentos e sentimentos doentios, reforçados pela impotência em se posicionar com maior assertividade ocasionando ações mais distanciadas do que seria positivo e sadio.

Havia grande tensão interna e esforço pessoal na manifestação pública em transparecer o oposto da vivência íntima, muitas vezes em pânico, confusa e imobilizada.

Antes da primeira crise, era comum a sensação do caos iminente, recorrendo ao isolamento e à evitação de contatos pessoais em atitude de autodefesa doentia e inadequada. Havia receio do autodescortínio, fugindo de si mesma.

Denotava-se as 24 manifestações das emoções e atitudes patológicas listadas a seguir, as quais, acumuladas, conduziram ao adoecimento:

01. Angústia.
02. Ansiedade.
03. Arrogância.
04. Autoconflito.
05. Autodesvalor.
06. Culpa.
07. Embotamento.
08. Falácia.
09. Fechadismo.
10. Impaciência.
11. Incoerência.
12. Indisposição.
13. Ingratidão.
14. Isolamento.
15. Medo.
16. Melancolia.
17. Negativismo.
18. Orgulho.
19. Pessimismo.
20. Ruminação pensênica.
21. Timidez.

22. Tristeza.
23. Vaidade.
24. Vitimismo.

As reações negativas funcionavam ao modo de estanque, retroalimentando perdas energéticas e autoassédios conduzindo a heteroassédios, autovivenciando o que expõe Seno (2014, p. 71):

Com o autoassédio instalado, correndo solto, a conscin perde a noção dos próprios valores evolutivos, oferecidos pelas realidades intrafísicas, em inautenticidade consciencial, fechando-se para a interação (autismo consciencial), ao viver seu próprio mundo devaneado.

Na ausência de autoconsciência, a autora agiu com negligências, distorções, ilusões, devaneios, negativismos e amplo afastamento de si mesma. Somente após as crises autovivenciadas, constatou o quanto estava adoecida, necessitando fazer *algo diferente* daquilo que vinha realizando. Questões conflitivas precisavam ser esclarecidas, resolvidas e alteradas para algo que fosse melhor, porém não sabia o *quê* fazer e nem como realizar o que percebia ser necessário: uma ação genuína precisava sair do automatismo autoimplantado.

O momento decisivo para a saída da problemática instalada ocorreu a partir da segunda crise quando, ao retornar do surto, levou grande susto pela constatação da crise recorrente.

Decidiu-se atuar no *modus operandi* diverso ao que realizava antes das crises, conscientizando-se das autoincoerências e das fragilidades pessoais.

Iniciou-se nova fase pela decisão assumida e pela convicção de que faria de tudo para não mais adoecer pela dissociação de si mesma; haveria de entender a causa do adoecimento para extinguir as dificuldades recorrentes.

Propôs-se começar o trabalho a partir de autopercepção quanto aos antagonismos, uma vez que as atitudes que tinha não eram fidedignas ao que pensava e sentia. Geralmente, havia inautenticidade na autoexpressão e nas inter-relações.

Para tanto, exigiu de si mesma, coerência ininterrupta quanto às automanifestações intra e interconscien- ciais; iniciou-se a libertação dos aprisionamentos autoimpostos e estabeleceu o autocomprometimento na alteração do bloco pensênico: sempre que surgissem pensamentos negativos, alterá-los-ia em pensamentos positivos.

Fez a priorização evolutiva implementando a ação consciencial ao invés da ação automática.

A *priorização evolutiva* é a ação consciencial, a partir do uso do discernimento, de colocar em primeiro lugar ou dar preferência às atitudes ou manifestações evolutivas na existência intrafísica (MACHADO, 2014, p. 101).

II. CONDUÇÃO DA AUTOPESQUISA

Diante da decisão pelo empenho na autocura, foi autoexigido o enfrentamento pessoal, sem postergação ou justificativas.

A autopesquisa foi conduzida e realizada com determinação e persistência.

Para balizamento do *melhor ou pior* nas ações, foi utilizado o transcorrer do tempo como norteador das melhores neoatitudes intra e interconscien- ciais, baseando-se na aquisição ou perda de energia.

Constatou-se que, quando permanecia em autoconflito, paralisada e sem ação era conduzida a rumina- ções e consequentes perdas de energia.

De maneira morosa e a curtos passos, com o passar do tempo, a autopercepção foi acontecendo ao modo de norteador e propulsor de reciclagens intraconscientes e reciclagem existencial.

Verificou-se a efetivação de arejamento ao que estava estagnado, sentimento de que era possível viver sem autoçoites, conduzindo naturalmente a transformações intraconscientes.

Durante o período inicial da autopesquisa, houve autoconscientização de que era imprescindível e premente, para melhor interação com o outro, melhor relação consigo.

Percebeu-se a necessidade da autoaceitação quanto às próprias dificuldades, sem dramatizações, pois precisava desenvolver o autorrespeito. Assim, decidiu-se praticar verificação da autopenalidade ao longo de todo o dia mantendo mudança de bloco na manifestação nosográfica trazendo afirmações profiláticas, propondo o oposto do pensamento anterior.

Revelou-se ser de extrema relevância manter o trabalho ético e intraconsciente sendo uma ponte necessária a ser transpassada para a manutenção da saúde pensênica.

O contato com a Conscienciologia ocorreu após um ano e meio da vivência da segunda crise, sendo que, em setembro de 2011, participou do curso Assistenciologia; inserindo-se no voluntariado em julho de 2012.

Nessa nova oportunidade, ocorreu reforço no trabalho da autorresponsabilização juntamente com o auxílio de técnicas para a autopesquisa permitindo maior foco na antiautocorruptibilidade.

Para tanto, em especial, empregou-se a mobilização básica de energias (MBE).

Outro importante meio utilizado adveio da participação no curso Autopesquisa Projeciológica (APP), oferecendo recursos autopesquisísticos, acelerando inclusive a efetivação docente conscienciológica.

Diante dos *starts* nosográficos recorrentes, foram criadas rotinas na tentativa de neutralizá-los. Entende-se como *start*, tudo que dissesse respeito a circunstância intraconsciente, interconsciente e de heteroassédios que conduzissem ao autoconflito.

Empregou-se como técnica, afirmativas positivas contendo objetivos claros, dessa maneira haveria recursos já pré-estabelecidos para lidar com a situação-conflito ou com o *start* quando estes se apresentassem. Adiante há maior esclarecimento. Exemplo: substituir o padrão autopenênico *Eu sou burra – por sou inteligente e capaz*.

Com o passar do tempo e a manutenção de maior bem-estar íntimo, houve o vislumbre de nova realidade, reforçando e apontando para a autora que o caminho dessa vez estava se alinhando com o propósito da autocura, pois se percebia assertiva.

Em paralelo ao trabalho de reorganização pensênica, houve otimização da alimentação, mudança de ambientes frequentados e das inter-relações, mudança de hábitos, introdução de atividade física, tratamento médico ortomolecular e quântico, homeopatia e acupuntura, otimizadores da saúde celular e do mentalsoma.

Manteve-se o foco do trabalho na base estrutural adoecida. Entendeu-se que, sem atuação na base, manteria o adoecimento e ficaria *tampando o sol com a peneira*.

Nessa nova abordagem, o estímulo e impulso foram propulsores da autoconscientização, prescindindo de muletas farmacológicas (utilizadas por curto período), muitas vezes utilizadas como mantenedoras e cronificadoras do adoecimento holossomático.

A autotransformação da estrutura doentia para a estrutura sadia possibilitou a implantação da autoassistência. Nesse sentido, observou-se a máxima: nos assistimos para no momento seguinte, assistir aos outros.

Desenvolveu-se a profilaxia através da autopenalidade positiva e salutar, mantendo-se os *pés no chão* e a mente na realidade, focada no momento presente, sem fantasias ou expectativas.

Durante tal processo, as ações autocorretivas, inicialmente incipientes, foram se aperfeiçoando para melhor atender às necessidades, dirimindo os autoconflitos.

Na busca cotidiana de se estabelecer melhor funcionalidade intraconscencial, sem roteiro claro e definido, a autora foi introduzindo aos poucos, práticas no seu dia a dia.

São descritas, a seguir, em ordem funcional, 41 práticas autoestabelecidas:

01. Autoquestionar-se: que peso estou carregando que não é meu? Originariamente, não temos peso, temos tarefas a serem realizadas, se percebemos peso, é necessário buscar qual é o contexto e como estamos agindo; porque, para quê e para quem.

02. Agir nas demandas intraconscenciais sem postergação e sem justificativas.

03. Atender às necessidades básicas e íntimas: autorrespeito.

04. Atentar em aprender a dar e a receber.

05. Aumentar a frequência de leituras na proposta de criar novas sinapses.

06. Autoaceitar as autolimitações sem dramatizações.

07. Autoenfrentar-se intra e interconscencialmente sem adiamentos e sem desculpas diante das demandas diárias.

08. Autoesforçar-se para evitar ruminações e monoideísmos.

09. Agir com coerência, pensenicamente, evitando autoconflitos.

10. Autoesforçar-se em ser realista, verdadeira e transparente consigo e com o outro.

11. Autoexigir-se manifestação coerente na verbação.

12. Autorresponsabilizar-se por toda e qualquer circunstância, sem desculpas e justificativas.

13. Autovigiar-se nas perdas de energia e mudança de humor, buscando o fato desencadeador e a ação corretiva para o reequilíbrio.

14. Buscar reconhecer os preconceitos, trabalhando para alterá-los para a visão universalista.

15. Desejar o melhor para o outro e não pensar mal de ninguém.

16. Autoquestionar-se diante dos erros e equívocos: o que tenho para aprender?

17. Evitar expectativas negativas diante do novo.

18. Eliminar definitivamente o sentimento de culpa através do esforço em manter mental soma fora desse foco; toda vez que a culpa se manifestasse não a alimentaria e mudaria o pensamento.

19. Erradicar o sentimento de vaidade através da não sustentação pensênica, considerando o viés, patológico. A vaidade é manifestação de quem se sente inseguro de seu autovalor.

20. Esforçar-se frequentemente na visão cosmoética das interrelações, focando sempre nos trafores das conscins.

21. Eliminar a conduta sedutora no desejo de agradar as pessoas.

22. Vigiar a irritabilidade, controlando-a, desenvolvendo o autocontrole e paciência.

23. Evitar a autocobrança. Na cobrança contínua de "tenho que" alteraria para "eu quero" ou "eu não quero". Opção pela lucidez com responsabilidade.

24. Focar na necessidade da consciência e minimização do ego, reforçando a autoexpressão do genuíno.

25. Empenhar-se na ação consciente, sem automatismo e robotização, buscando sempre a autocoerência.

26. Pensar com otimismo mesmo diante das adversidades e dificuldades.

27. Implementar a autoorganização e disciplina.

28. Iniciar cada dia olhando para a frente, sem pensar no passado, somente o faria se fosse pela oportunidade da aprendizagem, entende-se: há algo ali para aprender ou entender?

29. Manter o autoenfrentamento.
30. Discernir, na dúvida, não agiria. A ação aconteceria somente diante da clareza e discernimento.
31. Esclarecer sem maquilar os conflitos intra e interconscienciais, buscando sempre o esclarecimento íntimo a respeito, e também nas inter-relações.
32. Persistir nas pequenas atitudes e manutenção da constância. A pequena e constante ação, com o tempo, torna-se grande.
33. Reconhecer e valorizar os aportes como hábito permanente.
34. Identificar e valorizar os trafores pessoais.
35. Assumir os erros, sem autoparalisações.
36. Aceitar as limitações pessoais como também das pessoas, evitando a irritabilidade e exigências.
37. Trabalhar a autoaceitação, assumindo os trafaes e trafaes sem açoites, vitimismos ou melins.
38. Realizar com empenho e esforço todas suas manifestações fazendo sempre o seu melhor, sem dispersão ou preguiça.
39. Usar a autodeterminação para distanciar o hábito da autodesvalorização.
40. Ter vontade e determinação, sem oscilações.
41. Vivenciar todos momentos no aqui-agora, sem antecipações negativas e criação de expectativas.

A partir da autoexperimentação, e dos fatos norteadores que a auxiliaram na autopesquisa, a autora propõe, na próxima seção, autoquestionamentos aos leitores interessados.

III. AUTOQUESTIONAMENTOS

Esta seção objetiva contribuir para que o leitor faça autorreflexões oportunizando, com realismo e criticidade, maior autopercepção dos hábitos rotineiros e a verificação do contexto dos próprios pensenes.

Sugere-se aos interessados na autopesquisa identificar as próprias expressões holossomáticas se avaliando quanto à automanifestação patológica ou sadia, apresentada na tabela 1.

TABELA 1. COTEJO HOLOSSOMA E EXPRESSÕES PATOLÓGICAS VERSUS EXPRESSÕES SADIAS

Veículo	Expressões Patológicas	Expressões Sadias
Soma	Sintoma que se manifesta diante do autoquestionamento; Mal-estar.	Bem-estar; Autodisposição física.
Energossoma	Baixa energética; Bloqueio geral ou bloqueio em algum chacra; Energia presa.	Muita energia; Energias soltas.
Psicossoma	Mal-estar; Tensão; Angústia; Tristeza; Medo; Preocupação; Raiva; Ansiedade;	Bem-estar; Disposição; Alegria.
Mentalsoma	Evasão; Confusão mental; Dúvidas.	Assertividade; Clareza; Discernimento; Autoconfiança.

Na sequência, apresentam-se distribuídas, em sete questionários, 42 autoquestionamentos em ordem funcional crescente segundo a autopercepção da autora, sugeridos aos leitores interessados para aplicação sem pressa, atentos às repercussões holossomáticas:

1º QUESTIONÁRIO

01. Conheço meus pensenes?
02. O que pensenizo?

03. O que penso, corresponde ao que sinto ou é dissoante?

04. Minha atitude é pertinente e coerente com o que penso? Na experiência da autoranda, esta circunstância desencadeia grande perda energética.

05. Geralmente acordo motivado (a), com energia e disposição ou acordo irritado (a), cansado (a), com sensação de fraqueza?

06. Ao encontrar com alguém, penso em seus trafores ou foco nos seus trafores?

2º QUESTIONÁRIO

07. Quando vou enfrentar algo pela primeira vez, algo novo, de imediato penso que terei dificuldades, vejo aspectos negativos e penso em desistir?

08. Diante do novo, fico pleno de energia, vontade e determinação?

09. Diante de alguma dificuldade no dia a dia, o que imediatamente vem à mente? E como atuo com esse pensamento? A tendência é desistir ou persistir?

10. Habitualmente, antecipo expectativas pensando no fato, precedendo problemas, tensionando-me ou penso nos aspectos positivos e vou adiante?

3º QUESTIONÁRIO

11. Já parei por dez minutos e observei o conteúdo dos meus pensenes?

12. Sou uma pessoa que faz sempre, todos os dias, as mesmas coisas no mesmo ritual do mesmo jeito e na mesma sequência? Minha rotina está engessada, sem abertura para flexibilizações?

13. Estou aberta para perceber novas possibilidades de atitudes?

14. No decorrer do dia percebo-me com mais ou com menos energia do que quando acordei?

15. Costumo mudar a rota para a escola ou para o trabalho? Observo o que existe ao longo do caminho?

16. Minhas crenças já foram revisitadas e refletidas?

17. Permito-me mudar de opinião e ver por outros ângulos?

18. Respeito a opinião do outro que tem ponto de vista diferente do meu? Irrito-me e quero que prevaleça meu ponto de vista?

19. Já me perguntei alguma vez para que faço determinadas coisas ou estou no automático?

20. Expresso meu ponto de vista, mesmo sendo divergente do outro ou me omito?

4º QUESTIONÁRIO

21. Sou coerente quanto ao que penso e ao que executo?

21. Nego minhas dúvidas ou procuro me esclarecer?

22. Tenho por hábito agir após refletir ou ajo no automático sem me questionar?

23. Sou genuíno(a) e criativo(a)?

5º QUESTIONÁRIO

24. Como me relaciono comigo? Sou sincero(a), coerente, tenho humor, sou paciente?

25. Aquilo que penso, me impulsiona para a ação ou faço diferente, às vezes, o oposto?

26. Tenho por hábito empurrar minhas necessidades para debaixo do tapete e faço de conta que não sei, não vi e nada senti?

27. Sou coerente nas ações onde minha atitude condiz com o que eu sinto e com a minha retórica?

28. Sinto que estou carregando um mundo nas minhas costas?

29. Levo meus objetivos e projetos até o fim? Concluo o que iniciei?

30. Permito-me mudar de rota no meio do caminho, percebendo uma alternativa melhor? Ou mudo de caminho em busca de comodismo?

31. Na necessidade de mudança de bloco, persisto utilizando a vontade decidida?

32. Sempre busco opinião alheia para tomar decisões, mesmo que elas mais me confundem do que me esclareçam? Tenho, por hábito, questionar-me?

6º QUESTIONÁRIO

33. Mantenho atividades no foco mental?

34. Mantenho atividades físicas?

35. Tenho por hábito viver o lazer que me restabeleça verdadeiramente ou faço do lazer momentos de agitação e cansaço?

36. Consigo relaxar ou minha mente não desliga?

37. Consigo desligar o interruptor dos pensamentos ao deitar e ter uma noite bem dormida? Acordo refeito (a), descansado (a) ou acordo cansado (a), exaurido (a)?

38. Estou aberto e flexível para autoquestionamentos diante do que faço e como faço?

39. Quais são meus trafores?

7º QUESTIONÁRIO

40. Penso bem ou penso mal de mim?

41. O que gostaria que fosse diferente nas minhas atitudes?

42. Por onde posso começar minha recin?

Todos os itens relacionados nos questionários anteriores foram autoprescritivos como recursos autopesquisísticos e alguns ainda fazem parte da rotina da autora (Ano-base: 2016).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os *starts* ainda se mantêm presentes na vida da pesquisadora, menos frequentemente, mas o trabalho diário atualiza as demandas na criação da nova realidade, ainda e sempre em processo.

Muitos itens relacionados ao autoenfrentamento da autora já estão sanados, outros permanecem em processo de aperfeiçoamento.

A maior relevância da autopesquisa da autora foi o movimento pujante e decisivo em que a vontade impulsionou a guinada irrefutável para a vida autopacificadora no processo contínuo da autocura.

A autora experienciou mergulhos intraconscenciais profundos sem necessariamente vivenciar crises e sofrimentos dilacerantes, pois o que nos coloca em sofrimento é justamente resistir ao que necessitamos autoenfrentar.

A autopercepção das ressonâncias e repercussões que ocorrem no holossoma desencadeados pelos autopeneses é tarefa inadiável e necessária a todos que desejam incrementar a ampliação da autopesquisa.

Manifestaram-se resultados com amplas e profundas reciclagens intraconscenciais consideradas guinadas pessoais sem volta, do patológico à autocura. A conclusão a que se chegou foi que o automonitoramento dos pensenes, mantendo-os sadios e otimistas, é condição prioritária para a instalação da incorruptibilidade,

permitindo maior autoenfrentamento e aprofundamento da autopesquisa no dia a dia, condição básica para manutenção da estrutura homeostática holossomática.

REFERÊNCIAS

1. **Machado, Cesar**; *Proatividade Evolutiva: Sob a Ótica da Autoconsciencioterapia*; pref. Tony Muszkopf; revisores Equipe de Revisores da Editares; 440 p.; 7 seções; 53 caps.; 69 abrevs.; 2 diagramas; 21 *E-mails*; 309 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 14 tabs.; 20 *websites*; glos. 196 termos; glos. 17 termos (neológico especializado); 6 infografias; 10 filmes; 406 refs.; alf.; geo.; 23 x 16 x 3 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2014; página 101.

2. **Seno, Ana**; *Comunicação Evolutiva nas Interações Conscienciais*; pref. Málu Balona; revisores Equipe de Revisores da Editares; 342 p.; 4 seções; 29 caps.; 36 citações; 1 diagrama; 22 *E-mails*; 70 enus.; 2 esquemas; 2 fluxogramas; 1 foto; 4 ilus.; 1 microbiografia; 1 planilha; 9 tabs.; 20 *websites*; glos. 181 termos; 17 filmes; 183 refs.; 2 apênds.; 23 x 16 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2013; página 71.

