

# Trajatória Autopesquisística e Autossuperações realizadas em 20 anos de Prática da Tenepes

Self-Research Trajectory and Self-Overcoming achieved in 20 years of Penta Practice

Trayectoria Autoinvestigativa y Autosuperaciones realizadas en 20 años de Práctica de la Tenepes

**Regina Neves\***

\* Psicóloga. Especialista em Consultoria Organizacional, Voluntária da *Associação Internacional dos Campi de Pesquisa da Conscienciologia* (INTERCAMPI).  
*reginahelenaneves@gmail.com*

Relato recebido em: 15.04.2020.

Aprovado para publicação em: 16.09.2020.

## INTRODUÇÃO

**Contexto.** Este relato é resultado da autopesquisa realizada ao longo dos 20 anos de prática da tenepes. A ideia de aprofundar no autoconhecimento tenepessístico ocorreu em 2017, quando percebi estagnação e insatisfação no dia a dia. Naquela ocasião, eu estava praticando a tenepes há 17 anos e sentia que a mesma, também, estava “acomodada”, então resolvi aprofundar na autopesquisa.

**Escopo.** No trabalho estão descritas as principais autorreciclagens realizadas desde o início da tenepes em 05 de março de 2000, até o fortalecimento da autoconfiança e qualificação da interassistencialidade. O objetivo é expor a correlação entre as reciclagens realizadas e a tenepes no período ao longo dos 20 anos.

**Metodologia.** O aprofundamento na autopesquisa se deu através do estudo e reflexão das experiências pessoais contidas nas anotações da tenepes e outros registros realizados durante a Consciencioterapia, na participação em cursos, cursos *Acoplamentarium* e Dinâmicas Parapsíquicas, além de estudo bibliográfico do assunto.

**Estrutura.** O texto está desenvolvido em 6 seções, representando 5 fases significativas que demarcaram momentos de consolidação de reciclagens intraconscenciais (recins) e, ao final, a análise das informações, conforme segue:

1. **Início da tenepes – 2000 a 2003.**
2. **Aprofundamento na autopesquisa e autodesrepressão – 2004 a 2010.**
3. **Crise de crescimento e novas recins – 2011 a 2015.**
4. **Aprofundamento no autoenfrentamento – 2016 a 2017.**
5. **Novas superações interligadas à tenepes – 2018 a 15/05/2020.**
6. **Análise das informações.**

## I. INÍCIO DA TENEPES – 2000 A 2003

**Registros.** Organizei e digitei os registros começando com as anotações de quando iniciei a tenepes. A seguir, descrevo o fato que me motivou a pensar em tenepes.

**Projeção.** No domingo, depois de participar do primeiro *Curso de Extensão em Conscienciologia e Projeziologia 2* (ECP2), em 1997, acordei no meio da noite e anotei a vivência. Um ano depois, fiquei surpresa ao ler o que havia escrito: “fui acordada no meio da noite para participar de uma tenepes”.

**Memória.** Essa frase foi redigida ainda sonolenta, motivo pelo qual não registrei na memória o que havia escrito. Depois de reler as anotações, a ideia de começar a prática da tenepes ficou em destaque.

**Manual.** Percebi o desafio: como iniciar a tenepes, condição desconhecida para mim e para os companheiros evolutivos daquela época? O primeiro passo foi ler o *Manual da Tenepes* (Vieira, 1996).

**Impedimento.** Após a leitura do manual, entendi que o impedimento mais importante estava na falta da composição de dupla evolutiva. Considerei então que não poderia dar início. No entanto, pensava muito em começar a tenepes e percebia o movimento de exteriorizar energias quando acordava no meio da noite, condição que aumentava minha dúvida se já teria começado essa prática.

**Insegurança.** Participei em mais dois ECP2: no primeiro perguntei se estava preparada para fazer tenepes, a resposta foi positiva. No segundo ECP2, indaguei: o que faltava para começar a tenepes? Resumindo a resposta foi: nada. Perguntei ao professor do curso, Waldo Vieira (1932–2015) se já estava fazendo tenepes, a resposta foi a seguinte: *quando começar você não terá dúvidas*.

**Decidofobia.** Porém, continuei em dúvida com relação ao que seria tenepes e se estaria em condições de começar. O que estava por trás desta indecisão? Seria decidofobia, devido ao medo, insegurança e comodismo?

**Definição.** “A decidofobia é a característica ou condição patológica da pessoa indecisa, sem firmeza, com medo de decidir ou tomar posição ante as injunções críticas da vida” (Vieira, 2018, p. 8.048). Segundo Daou (2014, p. 113), um dos motivos que leva à decidofobia são emoções carregadas com o medo de errar ou do desconhecido.

**Coragem.** Com essas dúvidas em mente, demorei vários meses para iniciar a tenepes. Após o início de um relacionamento afetivo, no dia seguinte, em 05/03/2000, tive coragem de começar a tenepes, porém o relacionamento só durou um mês. Contudo, tendo assumido a prática, continuei assim mesmo.

**Submissão.** Questionei-me quanto ao objetivo em fazer as perguntas nos cursos de extensão. Refletindo, percebi que aqueles questionamentos apresentavam o desejo de alguém tomar a decisão por mim e a necessidade de seguir tudo que estava escrito, sem questionar.

**Experiência.** No período dos primeiros 6 meses chorei, em determinada data, durante a prática. No final do horário, fiz a seguinte pergunta: *será que estou mesmo fazendo tenepes?*

**Pedido.** Naquele mesmo dia, ao chegar à *Instituição Conscienciocêntrica* (IC) na qual voluntariava, recebi um pedido de tenepes. Tal fato estimulou-me a continuar e investir no estudo da tenepes com o objetivo de aumentar o autoconhecimento.

**Questionamento.** Adiante, em uma das práticas, interoguei: *o que é tenepes?* Como resposta sobrevieram essas ideias, possivelmente por meio de captação extrafísica: é cicatrizar as feridas, perceber o crescimento pessoal, melhorar a autoestima.

## REGISTROS MAIS EXPRESSIVOS

**Trafares.** Nos 6 primeiros meses da tenepes ocorreu maior percepção dos trafares, com destaque para a insegurança, a baixa autoestima, o apego e sentimentos de não me sentir parte do grupo de voluntários.

**Fatuística.** Eis 9 fatos ou reciclagens vivenciadas nessa fase, listadas em ordem cronológica:

1. **Compreensão.** Compreendi que a cobrança pela mudança de comportamentos não era externa e sim uma autocobrança.

2. **Consciencioterapia.** Durante a consciencioterapia compreendi que a dificuldade de expor a própria opinião e o medo de errar estavam dificultando o processo para atuar como docente de Consciencilogia.

3. **Crise de crescimento.** Valores religiosos foram questionados ao descobrir minha necessidade de ser a boazinha (não saber questionar ou receber críticas).

4. **EV.** Práticas saudáveis antes da tenepes: realização do estado vibracional (EV) e maior contato com a equipe extrafísica da tenepes antes de iniciar a prática.

5. **Metas.** Identifiquei a utilização do devaneio como fuga, quando estava incomodada ou para vivenciar uma situação que desejava. A partir desta constatação estabeleci metas de autoenfrentamento e constatei a redução dos momentos de fantasia.

6. **Alternância.** Dias em que a tenepes fluía com muita energia, dias com sonolência.

7. **Superações.** As reciclagens e assistências realizadas ajudaram a deixar de ser a “Regina chorona”.

8. **Despedida.** No dia em que daria o quinto *Curso Integrado de Projeciologia* (CIP), ao acordar para a tenepes, lembrei-me de uma projeção semilúcida onde me despedia de consciências tímidas. E durante o curso foi evidente a força renovadora que manifestei ao lembrar-me deste fato.

9. **Interconfiança.** Nas anotações de 2001 a 2003 ficam evidentes o crescimento de interconfiança entre a tenepessista e o amparador de função. Nos relatos constam as exteriorizações de energias para além do quarto e para um parque perto de onde residia. No término da tenepes o resultado era de tranquilidade e pacificação.

## II. APROFUNDAMENTO NA AUTOPESQUISA E AUTODESREPRESSÃO – 2004 A 2010

**Desrepressão.** Iniciei em 2002 a autopesquisa com o tema *timidez*, aprofundei com o tema *desrepressão* em 2005 e nos 4 últimos anos dei ênfase à autodesrepressão.

**Autorrepressão.** ... A autorrepressão – mecanismo de autodefesa equivocado da consciência imatura – inicia-se com a encriptação na holomemória das vivências malsucedidas e malinterpretadas ... O efeito das emoções reprimidas em geral obnubila o mentalsoma, altera as parafunções reguladoras dos fluxos de energia do energossoma e danifica o complexo equipamento somático (Nader, 2018, p. 137 e 138).

**Encriptação.** A encriptação é o processo de transformar informação de modo a impossibilitar a sua leitura, um processo de ocultação de situações que se deseja esquecer. Por esse motivo, para alcançar nível de maior maturidade é necessário decifrar as mensagens que foram encriptadas ao logo das várias existências.

### REGISTROS MAIS EXPRESSIVOS

**Fatuística.** Eis 7 itens relativos a fatos ou reciclagens vivenciadas nessa fase, listados em ordem cronológica:

1. **Sonhos.** Em 2005, tive aumento de memórias de sonhos / projeções ao acordar para a tenepes.

2. **ECP2.** Realização de novas atividades com oportunidade de crescimento consciencial: colaboração pela primeira vez na organização do ECP2 em 2007 e participação na equipe de campo do curso.

3. **Mudança.** Em 2008, foi criada uma unidade da INTERCAMPI em Recife, PE, com novas mudanças e áreas de autopesquisa.

4. **Novas Percepções.** Notei mudança do padrão da assistência durante período de comoção pública (nos períodos do Natal e Carnaval), com característica de irritação e / ou obnubilação. Percebi alteração na tenepes e, também, na rotina cotidiana.

5. **Relacionamento.** Término de relacionamento afetivo iniciado em 2006 e identificação de carência afetiva.

6. **Autoenfrentamento.** Ministrei palestra e o curso *Autossuperação da Timidez* em Natal, Fortaleza e Recife. Dei entrevista na rádio e TV e apresentei o artigo *Autossuperação da Timidez no Congresso de Autopesquisologia*, em 2010.

7. **Superação.** Houve autoinvestimento na superação de traços de insegurança, da baixa autoestima e baixo autoconceito entre 2004 a 2010, utilizando os trafores da persistência e coragem com foco na assistência.

**Autodesrepressão.** No movimento de autodesrepressão fui me libertando de aprisionamentos multisseculares.

### III. CRISE DE CRESCIMENTO E NOVAS RECINS – 2011 A 2015

**Nova crise.** Percebendo estar em nova crise existencial fiz questionamentos durante a tenepes para compreender o que estava ocorrendo. Identifiquei que faltava associar informações estudadas ou recebidas à experiência pessoal. *Refletir sobre o assunto e relacionar com a própria vivência.*

**Resposta.** Comecei um movimento de autopesquisa mais aprofundado e obtive algumas respostas. Entendi que qualificação tenepessística pressupõe ler e estudar o Manual da Tenepes (Vieira, 1996) e outras publicações afins, fazer anotações diárias, organização pessoal, autossuficiência, perseverança e autoconfiança nos amparadores.

#### REGISTROS MAIS EXPRESSIVOS

**Fatuística.** Eis 21 fatos ou reciclagens vivenciadas nessa fase, listados em ordem cronológica:

01. **Atividades.** Muitas atividades com palestras, cursos e viagens no voluntariado e no trabalho.

02. **Relacionamento.** Término de outro relacionamento afetivo iniciado em 2011.

03. **Crise evolutiva.** Percepção em 2011 de estar em nova crise e necessidade de definir novos rumos. Nessa fase, constatei ter feito pouca autopesquisa com dificuldade em enxergar os trafores pelo motivo de não querer me responsabilizar em realizar novas atividades.

04. **Pensividade.** Durante a tenepes, percebi forte exteriorização de energias pelo umbilicochacra e a ideia de ficar atenta aos próprios pensenes.

05. **Novas atividades.** Atuei pela primeira vez como professora do curso *Extensão em Conscienciologia e Projeciologia 1*(ECP1) em 2011.

06. **Saúde.** Apresentei sinusite, dor nos dedos (artrose) e dores de cabeça de 06/2012 a 12/2014. Durante a tenepes recebi inspiração extrafísica de exteriorizar pelo esplenicochacra para liberar repressões em nível mais instintivo.

07. **Energias.** Houve dias com energias mais soltas e com leve descontrole, batendo em objetos.
08. **Gatos.** Aprendi com os gatos na superação do excesso de controle.
09. **Entendimento.** Percebi características repressoras em outra pessoa, me levando a entender como eu funcionava.
10. **Teste.** Participação na equipe de campo do primeiro curso de campo da INTERCAMPI. Percebi a tenepes com muita energia e sentimento de pertencimento.
11. **ECP1.** Atuei pela segunda vez como professora de ECP1 em 2012.
12. **Registros.** Fiz anotações mais detalhadas sobre a tenepes, com ideias para escrita do verbete.
13. **CPC.** Particpei em curso para elaboração do *Código Pessoal de Cosmoética* (CPC) e realização de planilha para o acompanhamento dos pensenes.
14. **Defesa.** Defendi e publiquei o verbete *Efeito da Repressão*, em 2013.
15. **Desassim.** Ao acompanhar a irmã com câncer grave, esqueci de dar atenção a mim mesma e desassimilar as energias.
16. **Palestra.** Ministrei palestra em São Luís do Maranhão com o tema *Autossuperação da Timidez*.
17. **Feedback.** Em 2014, recebi *feedback* de um professor que estava muito intrafísica; necessidade de pensar mais de modo multidimensional.
18. **Retorno.** Havia deixado de ser chorona, e agora esse comportamento havia voltado, e então, pela autopesquisa, compreendi que antes chorava ao iniciar uma atividade ou situação nova, agora, estava relacionado com afetividade.
19. **Preceptoria.** Após passar por preceptoria na *Associação Internacional de Pesquisas da Conscienciologia* (ASSIPI) ocorreu renovação da tenepes, diminuição das dores de cabeça e percepção de estar mais atenta às interferências externas.
20. **Realizações.** Em 2015, Particpei do *Serenarium* da *Associação Internacional para Evolução da Consciência* (ASSINVÉXIS) e escrevi e defendi o verbete *Mágoa*.
21. **Assistência.** Identifiquei público-alvo assistencial de oprimidos, reprimidos e autorreprimidos.

#### IV. APROFUNDAMENTO NO AUTOENFRENTAMENTO – 2016 A 2017

**Identificação.** Nessa fase ocorreu autoengano identificado e aprofundado durante a participação no curso da *Técnica de mais um ano de Vida Intrafísica* (TM1AVI), iniciada em 2017.

**Definição.** Segundo Lopes (2017, p. 131), autoengano é a condição de a consciência optar por ludibriar a si mesma, com o objetivo de auferir ganhos com a esquiva da realidade e o restringimento da autolucidez, sem avaliar as perdas causadas à própria evolução.

**Capricho.** De acordo com Daou (2014, p. 109), o capricho é a vontade repentina, extravagante, impulsiva, decorrente de instabilidade emocional ou desatino intraconsciencial.

**Vaidade.** Entendi que por trás do capricho há vaidade, podendo ocorrer o desvio das atividades prioritárias básicas da execução da proéxis.

**Equívoco.** Durante os 20 anos de tenepes, não vivenciei relacionamento afetivo duradouro. Com o objetivo de superar a condição de estar sozinha, a solução encontrada foi decidir que não precisava de parceiro.

**Escondimento.** Entendi que evitar se relacionar para impedir sofrimento não é solução; o sofrimento continua reprimido. Ficar trancada no próprio mundinho impede a autoevolução.

**Mecanismos.** No livro autodesrepressão, Nader (2018, p. 58) relaciona 27 sínteses sobre os mecanismos patológicos de autodefesa relacionados com a repressão consciencial. Destaquei os mais conectados comigo nessa fase. Ei-los, em ordem alfabética:

1. **Alienação.** Construir o mundinho particular “seguro”.
2. **Apriorismo.** “Reagir às novas experiências de acordo com o julgamento *a priori* sobre os possíveis resultados”.
3. **Censura.** “Restringir, sabotar o acesso à consciência dos desejos ignorados (inconscientes), através da proibição e controle”.
4. **Indecisão.** Permanecer no murismo evitando as consequências das próprias escolhas.
5. **Isolamento.** “Cortar alguns relacionamentos, para não se expor ao outro”.

**Autoengano.** A partir das reciclagens realizadas, ficou evidente que uma situação é estar sem companheiro, mas com energias em dia trabalhando nos projetos. Outra questão é estar incomodada e com o autoconvencimento de que não precisa da companhia masculina. Neste caso a energia vai acabando, diminuindo, esvaindo-se.

#### REGISTROS MAIS EXPRESSIVOS

**Fatuística.** Eis 5 fatos ou reciclagens vivenciadas nessa fase, listadas em ordem cronológica:

1. **Preferência.** Momentos de sentimento de solidão, logo negados. Identifiquei que preferia ficar sozinha a manter uma convivência mais íntima devido à dificuldade de “abrir mão” de caprichos e comodismos.
2. **Aposentadoria.** Após a aposentadoria em 2016, comecei nova etapa evolutiva, embora não tenha percebido isso e me deixado levar pelas necessidades de familiares, amigos e demandas no voluntariado, sem planejar as próximas etapas evolutivas.
3. **Reperspectivação.** Alguns meses após a aposentadoria, em exame de rotina, descobri nódulo mamário com o prognóstico de câncer. A partir daquele momento, novo caminho foi planejado e seguido.
4. **Autorrecuperação.** Confirmado o diagnóstico de câncer indicando mudança da alimentação e desinflamação do organismo, tive tranquilidade durante a cirurgia e recuperação muito rápida. Iniciei a participação no curso TM1AVI, uma semana depois da cirurgia.
5. **Compreensibilidade.** Vergonha por ter descuidado da saúde e adoecido, condição que favoreceu reação de dependência à opinião dos outros. Naquele momento identifiquei acomodação pessoal, que refletia na tenepes.

#### V. NOVAS SUPERAÇÕES INTERLIGADAS À TENEPES – 2018 ATÉ 15/05/2020

**Autoassistência.** Em 2017, após compreender as autorrepressões, voltei a realizar atividades assistenciais com foco no prioritário, tendo como resultado a aumento da autoconfiança.

**Autoconfiança.** A autoconfiança é a convicção nos próprios trafores e competências, tendo por base a ortopenicidade.

#### REGISTROS MAIS EXPRESSIVOS

**Fatuística.** Eis 11 fatos ou reciclagens vivenciadas nessa fase, listados em ordem cronológica:

01. **Assunção.** Assumi novas atividades: início na coordenação da Dinâmica Parapsíquica em Recife em parceria com outra voluntária.

02. **Energias.** Dias após, com energias mais soltas e com leve descontrole e aumento das dores de cabeça.

03. **Prescrições.** Houve aumento da prática de estados vibracionais e dos momentos de autorreflexão positiva com o objetivo de ampliar a percepção e atenção para os parafatos.

04. **Exercícios.** Liberei emoções presas no soma fazendo exercícios físicos de modo organizado.

05. **Verbete.** Tive ideias para o novo verbete Conscin Emocional durante a tenepes.

06. **Aprofundamento.** Participei do *Colégio Invisível da Tenepessologia* (CIT), com oportunidade de estudar e aprofundar sobre tenepes.

07. **Decisão.** Encontrava-me em dúvida se mudaria a residência para Foz do Iguaçu. No dia da apresentação dos resultados da TM1AVI em 2019, lembrei, durante o horário da tenepes, de uma projeção vexami-nosa ocorrida em 2002. Foi uma projeção semilúcida e nela eu expulsava as consciências que estavam entrando no meu quarto, entendi estar em movimento de expulsar possíveis assistidos. Ao acordar pensei: *será que vou fazer o mesmo, não reconhecer os assistíveis em Recife e ir morar em Foz do Iguaçu?* Essa lembrança auxiliou na decisão de não realizar a mudança.

08. **Reciclagem.** Iniciei nova área de autopesquisa ao entrar em contato com novo grupo de pessoas. Percepção de medo e desconfiança.

09. **Técnica.** Iniciei a aplicação da *técnica do registro diário do materpensene da tenepes*.

10. **Prioritário.** Decidi investir no prioritário para a autoevolução, o que não poderia deixar de fazer nesta existência? Desenvolvimento do autoafeto e da autoconfiança.

11. **Interassistência.** Aproveitei o confinamento social, devido à COVID-19, para aprofundar no autoconhecimento, no maior contato com os amparadores, na interassistência e redigir este artigo.

## VI. ANÁLISE DAS INFORMAÇÕES

**Balanco.** No início da tenepes a autora estava atenta ao tipo de assistência realizada, à medida que o tempo foi passando, o rolo compressor das muitas atividades, mudou o foco da atenção e a prática da tenepes foi entrando na rotina, diminuindo as reflexões, registros e correlações.

**Tenepes.** Segundo Vieira (2014b, p. 1.616):

O tenepessista deve fazer o **balanco** das atividades interassistenciais da tenepes, no mínimo, a cada 6 meses, analisando as vivências anotadas no diário da tenepes “– Você já analisou o que ocorre fora do seu horário da tenepes com você?” O diário da tenepes mostra as inspirações atuantes, acatadas ou não, dos amparadores extrafísicos.

**Engessamento.** Na IV fase, identifiquei o engessamento, ou seja, o hábito de fazer algo sempre do mesmo modo, mecanicamente, sem a intenção de realizar a autopesquisa.

**Hipótese.** Após reflexões durante a escrita deste relato, considero que muitas dificuldades vivenciadas têm relação com a comparação das experiências pessoais com as vivenciadas por outras conscins, desvalorizando o autoparapsiquismo e a própria tenepes, reflexo da baixa autoconfiança, reforçando a acomodação.

A autodesrepressão começa com o desenvolvimento dos atributos conscienciais da autobservação, autorreflexão e vontade, deixando vir à tona as próprias insatisfações conflitos e dificuldades, para apoderar-se dos verdadeiros sentimentos, valores e nível de autoconhecimento (Nader, 2018, p. 62).

**Reciclagens.** Durante a análise das anotações e verificando os resultados obtidos, percebi os ciclos alternados de superações e crises de crescimento, destacando as 12 seguintes ocorrências de reciclagens realizadas, listadas em ordem alfabética:

01. **Atenção.** A participação no *Colégio Invisível da Tenepessologia* (CIT) melhorou minha atenção e concentração durante a tenepes, repercutindo em anotações mais organizadas e o aumento do número de pedidos de tenepes.

02. **Autodesrepressão.** A interassistência realizada durante a tenepes ao público-alvo, em especial, após as palestras e cursos de que participei como docente, fui conseguindo superar as inibições, em um *crescendo* até consolidar a mudança e assistir os oprimidos, reprimidos, autorreprimidos com o autoexemplo.

03. **Continuismo.** Houve continuismo da prática da tenepes, só parei quando participava de cursos ou em algumas viagens.

04. **Desapego.** De 2007 a 2019 ocorreram as dessomas de dois irmãos, do meu pai e da minha mãe. Tais fatos evidenciaram a constatação de superação do apego.

05. **EVs.** Qualificação dos EVs antes e após a tenepes.

06. **Inspirações.** Inspirações recebidas durante a tenepes sobre o artigo, verbete, curso ou palestra que estava escrevendo e sobre situações vivenciadas no dia a dia.

07. **Interassistência.** A percepção da importância da interassistência (sair do egocentrismo) para a superação das crises de crescimento.

08. **Parapsiquismo.** Para quem rechaçava o autoparapsiquismo, aprendi a valorizar e “escutar” os *insights* e as variáveis multidimensionais.

09. **Penses.** A qualificação da autopenalidade no dia a dia e durante a tenepes.

10. **Perfeccionismo.** A identificação do perfeccionismo e a aceitação dos próprios erros e os dos outros.

11. **Reforma.** Exteriorizações energéticas durante a tenepes para o prédio onde moro e reforma física dele, em seguida.

12. **Sincronicidades.** Aprendi a dar atenção às sincronicidades.

## QUESTÕES A MELHORAR E DÚVIDAS

1. **Domínio energético.** Aumento da sonolência durante a tenepes, na organização de cursos ou quando vivenciando situações novas. Falta de domínio energético ou aumento da tara parapsíquica?

2. **Meia-força.** Como seria a tenepes se não fosse do tipo meia-força?

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

**Benefícios.** Mediante as minhas autovivências, questioneei: será que as superações realizadas têm relação com a tenepes? Aprofundando a leitura sobre esse assunto ratifiquei os benefícios dessa prática:

**Contagiologia.** As práticas diárias da interassistencialidade desencadeiam múltiplos resultados benéficos. A pessoa se sente cada vez mais com autoconfiança, segurança e consolidação da vida. E se sentindo melhor, vai sorrir mais ... (Vieira, 2014a, p. 448).

**Consciencioterapia.** Constatei também que a prática da tenepes é “técnica específica da Consciencioterapia, implicando na renovação íntima da conscin assistente” (Vieira, 2013, p. 409).



**Reciclagens.** Entendi o motivo pelo qual a tenepes pressupõe a realização de questionamentos constantes, reflexão, autocrítica e autoposicionamento para acelerar as reciclagens através da interassistência dos envolvidos.

**Autopesquisa.** Ao logo dos 20 anos de tenepes percebi os ganhos obtidos com os movimentos cíclicos em espiral de autodesrepressão. Os resultados mostram a relação da autopesquisa e as inspirações durante a tenepes, nas superações das submissões, dos apegos, das acomodações e dos caprichos, passando a pensar cada vez mais no bem-estar dos outros.

**Espiral.** A divisão em fases não significa que a dificuldade ou a superação destacada ocorreu só no período mencionado. Às vezes, questões superadas voltam com novo viés, muitas vezes de difícil identificação.

**Multidimensionalidade.** Ao concluir o levantamento, identifiquei que o investimento prioritário na área da afetividade, o desenvolvimento do autoafeto, facilitará abertura maior na compreensão multidimensional, com o reconhecimento do autoparapsiquismo e contínuo fortalecimento da autoconfiança.

**Autoconfiança.** Segundo Vieira, (2014a, p. 64) quando a consciência tem autoconfiança, além de dedicada “é abnegada e aí consegue resultados imediatos e avançados com a tenepes”.

**Ousadia cosmoética.** O importante é o trabalho continuado de autodesrepressão cosmoética, sem medo de frustrar-se ou decepcionar alguém, assumindo a responsabilidade do trabalho em equipe junto com os amparadores.

## BIBLIOGRAFIA ESPECÍFICA

1. **Daou, Dulce; Vontade: Consciência Inteira;** revisores Equipe de Revisores da Editares; 288 p.; 6 seções; 44 caps.; 23 *E-mails*; 226 enus.; 1 foto; 1 minicurriculo; 1 seleção de verbetes da *Enciclopédia da Conscienciologia*; 3 tabs.; 21 *websites*; glos. 140 termos; 1 nota; 133 refs.; 17 webgrafias; 1 apênd.; alf.; ono.; 23 x 16 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2014; páginas 109 e 113.

2. **Lopes, Adriana; Sentos Evolutivos & Contrassentos Regressivos: O Estudo Contrapontado do Autodiscernimento quanto à Maturidade Consciencial;** pref. Antonio Pitaguari; 640 p.; 3 seções; 44 caps.; 9 citações; 1 *E-mail*; 391 enus.; 1 foto; glos. 200 termos; 1 microbiografia; 19 siglas; 8 tabelas; posf.; 327 refs.; 2 apênds.; alf.; 22,5 x 16 x 3 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2017; página 131.

3. **Nader, Rosa; Autodesrepressão: Reflexões Conscienciológicas;** pref. Kátia Arakaki; revisores Equipe de Revisores da Editares; 294 p.; 4 seções; 21 caps.; 1 *E-mail*; 1 tabela; 27 refs.; 43 *websites*; 33 filmes; alf.; 21 x 14 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2018; páginas 58, 62, 137, 138 e 169 a 171.

4. **Vieira, Waldo; Decidofobia;** verbete; In: **Vieira; Waldo; Org.; Enciclopédia da Conscienciologia;** apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; 27 Vols.; 23.178 p.; Vol. 5; 1.112 citações; 11 cronologias; 33 *E-mails*; 206.055 enus.; 602 especialidades; 1 foto; glos. 4.580 termos (verbetes); 701 microbiografias; 270 tabs.; 702 verbetógrafos; 28 *websites*; 670 filmes; 54 videografias; 1.087 webgrafias; 13.896 refs.; 9ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional de Encicpediologia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2018; ISBN 978-85-8477-118-9; página 8.048.

5. **Idem; Dicionário de Argumentos da Conscienciologia;** revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.572 p.; 1 *blog*; 21 *E-mails*; 551 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 18 fotos; glos. 650 termos; 19 *websites*; alf.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2014a; páginas 64 e 448.

6. **Idem; Léxico de Ortopensatas;** revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 2 Vols.; 1.800 p.; Vols. 1 e 2; 1 *blog*; 652 conceitos analógicos; 22 *E-mails*; 19 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 17 fotos; glos. 6.476 termos; 1.811 megapensenes tri-vocabulares; 1 microbiografia; 20.800 ortopensatas; 2 tabs.; 120 técnicas lexicográficas; 19 *websites*; 28,5 x 22 x 10 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2014b; página 1.616.

7. **Idem; 700 Experimentos da Conscienciologia;** revisores Ana Maria Bonfim; Everton Santos; & Tatiana Lopes; 1.088 p.; 40 seções; 100 subseções; 700 caps.; 147 abrevs.; 1 *blog*; 1 cronologia; 100 datas; 20 *E-mails*; 600 enus.; 272 estrangeirismos; 1 fórmula; 1 foto; 1 microbiografia; 56 tabs.; 57 técnicas; 300 testes; 21 *websites*; glos. 280 termos; 5.116 refs.; alf.; geo.; ono.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; 3ª Ed. rev. e amp.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2013; página 409.