

# Qualificação da Autopensenidade do Ectoplasta: Estudo de Caso

Self-thosenity Qualification of an Ectoplast: A Case Study

Cualificación de la Autopensenidad del Ectoplasta: Estudio de Caso

**Paulo Eduardo Battistella\***

\* Professor. Doutor, Mestre e Bacharel em Ciência da Computação. Voluntário da *Associação Internacional de Pesquisa Laboratorial em Ectoplasmia e Paracirurgia (ECTOLAB)*.

*paulo.eduardo.battistella@gmail.com*

## Palavras-chave

Autoectoplasmia  
Autopesquisologia  
Autorreflexão  
Heteropensenidade  
Holopensenograma

## Keywords

Heterothosenity  
Holothosenogram  
Self-ectoplasm  
Self-reflection  
Self-researchology

## Palabras-clave

Autoectoplasmia  
Autoinvestigaciología  
Autorreflexión  
Heteropensenidad  
Holopensenograma

## Resumo:

Estar consciente quanto a autopensenidade e as inter-relações são fatores essenciais ao ectoplasta lúcido. Nesse contexto, o artigo tem por objetivo apresentar técnicas para qualificação da autopensenidade do ectoplasta e comentar os resultados de sua aplicação pelo autor. Em relação à pesquisa da autopensenidade, a aplicação das técnicas contribuiu para redução da autocobrança excessiva, utilizando o EV em situações conflitivas. Quanto à autoectoplasmia, com a análise dos registros das autoparapercepções, em dinâmica parapsíquica foi identificado padrões de holopenses, chacras predominantes e a consolidação da sinalética ectoplásmica. O método utilizado foi a autoexperimentação conscienciológica incluindo a pesquisa bibliográfica, coleta de dados em arquivos e planilhas de autovivências do autor. Finaliza apresentando as técnicas de registros de traços pessoais, leitura do Conscienciograma antes da tenepes, e autorreflexão de 5 horas. Cada técnica foi aplicada em contexto e momentos de vida diferentes, com início em 2006, mas são essenciais até o presente momento por ser um processo de qualificação contínuo.

## Abstract:

Being aware of one's own thosenity and interrelationships are essential factors for a lucid ectoplast. In this context, the article aims to present techniques for qualifying the ectoplast's self-thosenity and comments on the results of its application by the author. Regarding the research on self-thosenity, the application of techniques contributed to reducing excessive self-demands, by using the VS in conflictive situations. Regarding self-ectoplasm, the analysis of self-paraperception records in parapsychic dynamics were identified, which included holothosene patterns, predominant chakras, and the consolidation of ectoplasmic signals. The method used was conscienciological self-experimentation, including bibliographical research, and the collection of data in files and worksheets of the author's own experiences. It concludes by presenting techniques such as recording one's own personal traits, reading the Conscienciogram before penta, and the 5-hour self-reflection technique. Each technique was applied in different contexts and moments of life, starting in 2006; however, they are viewed as essential in the present moment because they are part of a continuous qualification process.

## Resumen:

Estar consciente sobre la autopensenidad y las interrelaciones son factores esenciales para el ectoplasta lúcido. En este contexto, el artículo tiene como objetivo presentar técnicas para la cualificación de la autopensenidad del ectoplasta y comentar los resultados de su aplicación por el autor. Con relación a la investigación de la autopensenidad, la aplicación de las técnicas contribuyó para la reducción de la autocobranza excesiva, utilizando el EV en situaciones conflictivas. Sobre la autoectoplasmia, con el análisis de los registros de las autoparapercepciones, en dinámica parapsíquica fue identificado patrones de holopenses, chacras predominantes y la consolidación de la señalética ectoplásmica. El método utilizado fue la autoexperimentación conscienciológica incluyendo la investigación bibliográfica, colecta de datos en archivos y planillas

Artigo recebido em: 05.12.2022.

Aprovado para publicação em: 07.02.2023.

---

de autovivências del autor. Finaliza presentando las técnicas de registros de trazos personales, lectura del Concienciograma antes de la teneper, y autorreflexión de 5 horas. Cada técnica fue aplicada en diferentes contextos y momentos de vida, con inicio en 2006, pero son esenciales hasta el presente momento por ser un proceso de cualificación continuo.

---

## INTRODUÇÃO

**Ectoplasta.** A ectoplasma é o “*exsudato energético, semimaterial, de características viscosa, leitosa, quase transparente, retrátil, contendo propriedades químicas similares aos componentes intracelulares orgânicos*” (Leite & Vicenzi, 2019, p. 15). A conscin predisposta à doação desse tipo de energia é denominada *conscin ectoplasta*.

**Influência.** A conscin ectoplasta pode influenciar positivamente as pessoas com as quais convive diariamente e os ambientes que frequenta, por apresentar maior predisposição à exteriorização de energias densas ou semimateriais. Nesse sentido, pensamentos e sentimentos equilibrados podem promover padrões energéticos sadios, mas exigindo o investimento periódico na qualificação pessoal dos *pensamentos, sentimentos e energias (pensenes)*.

**Objetivo.** O presente artigo tem por objetivo motivar o leitor ectoplasta para a qualificação da autopen-senidade a partir da apresentação de técnicas de autopesquisa e compartilhar os resultados de sua aplicação com base nas experiências do autor.

**Método.** O método de pesquisa é fundamentado na *autoexperimentação conscienciológica* por abordar essencialmente *teste autoevolutivo* de variáveis conscienciais envolvendo a descoincidência dos veículos de manifestação, a pesquisa bibliográfica, a coleta de dados de arquivos de texto e planilhas de autoinvestigação do autor.

**Exploratória.** Nesse método utiliza-se a pesquisa exploratória embasada em princípios conforme (Zaslavsky, 2021, p. 436; Zaslavsky, 2019, p. 147): o *princípio da descrença* (PD); descoincidência veicular; autoparapsiquismo laico e autoevolução.

**Estrutura.** O trabalho está dividido em 3 seções:

1. **Pensenidade do Ectoplasta.**
2. **Pesquisa da Autoectoplasma.**
3. **Qualificação da Pensenidade do Ectoplasta.**

## I. PENSENIDADE DO ECTOPLASTA

**Pensene.** O pensene é a unidade de manifestação prática da consciência, considerando o pensamento, ou ideia (concepção), o sentimento ou a emoção, e a energia consciencial em conjunto, de modo indissociável (Vieira, 2012a, p. 75). Desse modo, denomina-se de autopen-senização a elaboração exclusiva do ato de pensenizar, nos contextos da evolução interminável (Vieira, 2018, p. 3.594).

**Ectoplasta.** No caso da conscin ectoplasta, a energia que constitui o ectoplasma é impregnada de pensamentos e sentimentos, a depender da maturidade, intencionalidade e do nível de cosmoética será homeostática ou patológica (Leite & Vicenzi, 2019, p. 20).

**Homeostática.** Quando homeostática, a energia ectoplásmica é harmônica, organizada e estabilizadora de ambientes durante o convívio social. A harmonia pode predispor ao bem-estar e à restauração da saúde de-

bilitada em decorrência de alguma enfermidade (Cardozo, 2018, p. 9.300). Para alcançar uma condição mais homeostática é necessário investir na autopesquisa.

**Autopenalidade.** A autopesquisa se faz necessária ao ectoplasta, por revelar a autopenalidade, identificando traços-fardos (trafades) a serem reciclados ou traços a serem amadurecidos e que serão relevantes na interassistência às consciências.

**Vigor.** A partir do autoesforço e autopesquisa a consciência pode alcançar a condição avançada da autopenalidade vigorosa, que é a “*condição da pensenização de alta intensidade da consciência, conscin ou consciex, autolúcida quanto ao poder da própria pensenidade, capaz de movimentar positivamente as energias conscienciais a partir de si, destacando-se na maioria dos holopenesenes, principalmente a partir da extrafisicalidade*” (Vieira, 2018, p. 3.617).

**Madura.** Esse tipo de pensenidade apresenta estreita relação com a desperticidade, a exemplo da *autopenalidade vigorosa madura* característica da mulher ou homem atuante na oficina extrafísica (ofiex) e na realização do completismo existencial (compléxis) (Vieira, 2018, p. 3.619).

**Heteropenesene.** Na pesquisa da autopenalidade é indispensável compreender a interação dos heteropenesenes na intraconsciencialidade, a exemplo da identificação, com clareza, dos xenopenesenes com os quais a conscin interagiu cotidianamente, a exemplo de inspirações ideativas promovidas por amparadores extrafísicos ao modo de lateropenesenes.

**Xenopenesene.** Segundo Vieira (2018, p. 22.968):

**Definologia.** O xenopenesene (xeno + pen + sen + ene) é o pensene invasivo de determinada consciência sobre outra, nas comunicações interconscienciais de múltiplas modalidades, sendo qualificado pela intencionalidade do emissor da pensenidade.

**Lateropenesene.** De acordo com Vieira (2018, p. 13.800):

**Definologia.** O lateropenesene (latero + pen + sen + ene) é o pensene lateral, coadjuvante, confluyente, afluyente ou concomitante capaz de alterar ou influir sobre o pensene básico, seja enriquecendo a ideia ou apontando rumo diferente às elucubrações, abordagens e pesquisas da pensenização.

**Identificação.** A identificação do padrão de autopenalidade e a distinção de heteropenesenes é o primeiro passo para uma investigação mais profunda sobre a pensenidade do ectoplasta. Para ocorrer esse aprofundamento é necessário investimento no holopenesenograma.

**Holopenesenograma.** Consoante Vieira (2018, p. 12.126):

**Definologia.** O holopenesenograma é a análise, avaliação, cálculo, definição, estabelecimento, explicitação e mensuração minuciosa da atmosfera pensênica ou ambiente intrafísico fixador do conjunto de pensenes agregados ou consolidados, seja da conscin apenas ou de todo o grupo evolutivo.

**Padrão.** Em 2006, ao buscar no voluntariado conscienciológico interassistencial uma maneira de evoluir lucidamente, o autor identificou fissuras na autopenalidade ao modo de autocobrança, insegurança e baixa autoestima. Nesse período iniciou a autopesquisa para qualificação da autopenalidade, criando a técnica de *autoavaliação do pensene-padrão* (Battistella, 2013, p. 525), sendo dividida em 3 fases:

1. **Anotações.** Durante 30 dias o pesquisador anotou os pensenes principais ou aqueles que mais chamaram a atenção, em alguns casos destacando situações em que a pensenidade ficou mais organizada ou desorganizada.

2. **Análise.** Após a primeira fase, durante 15 dias, revisou as anotações buscando detectar padrões de comportamento e energia, sentimentos equilibrados ou desequilibrados, além dos principais pensamentos.

3. **Conclusão.** Após a fase de análise, durante 5 dias, o pesquisador definiu o padrão de pensividade em contextos vivenciados na pesquisa.

**Autoconhecimento.** A pesquisa realizada em 2006 permitiu ampliar o autoconhecimento ao analisar o *modus operandi* das rotinas e hábitos diários.

**Desassim.** Na pesquisa ficou evidente a falta de *desassim* ao sair do trabalho e manter a patopensividade em casa, mesmo no dia seguinte. Com isso, buscou trabalhar mais com o *estado vibracional* (EV) e desassimilar as energias, principalmente ao chegar à residência e o principal benefício foi o equilíbrio do padrão de pensamentos, sentimentos e energia no período noturno reverberando no dia seguinte.

**Autocobrança.** A pesquisa evidenciou autocobrança excessiva, reforçada pela timidez e, ao se conscientizar desse processo, atuou prontamente na comunicabilidade procurando ser mais compreensível com as dificuldades pessoais. Além disso, procurou estudar conteúdos que o tornavam inseguro ou que possuía algum *gap* intelectual.

**Resultado.** A aplicação da técnica levou o autor a criar hábito da autovigilância pensívica, focar mais no trabalho bioenergético (estado vibracional, exteriorização e absorção de energia).

**Continuidade.** A autovigilância utilizando a ausculta constante dos auto e heteropenses é um processo contínuo de autopesquisa e autoconhecimento. Mesmo após a publicação dos dados resultantes, em 2013, o autor continuou investindo em cursos de qualificação pensívica em instituições consciocêntricas.

**Consciente.** Atualmente (Ano-base: 2023), realiza frequentemente a análise dos pensamentos, sentimentos e energias em situações cotidianas, por exemplo antes ou depois de ministrar aulas na socin, ao longo da prática da tenepes e ao chegar em casa após um dia de trabalho.

## II. PESQUISA DA AUTOECTOPLASMIA

**Ectoplasma.** O ectoplasma é a substância semimaterial, amorfa, vaporosa, com tendência à solidificação que é exteriorizada do corpo humano, ordinariamente de cor branco-acinzentado, variando de névoa transparente à forma tangível, sendo promotor de fenômenos de materialização (Leite & Vicenzi, 2019, p. 15; Rezende, 2018, p. 39; Vieira, 2009, p. 278).

**Características.** O ectoplasma pode conter as seguintes características: frio, gelatinoso, úmido, viscoso, pode passar por diversos estados, como difuso, gasoso, líquido e plásmico, sensível à luz (Vieira, 2009, p. 279).

**Classificação.** Consoante Leite & Vicenzi (2019, p. 18), são classificados 3 tipos distintos de ectoplasma:

1. **Fitoectoplasma:** ectoplasma das plantas ou vegetais.
2. **Zooectoplasma:** ectoplasma dos seres pré-humanos.
3. **Hominiectoplasma:** ectoplasma encontrado nos seres humanos.

**Ectoplasmia.** A doação de energia semimaterial pode ocorrer de modo consciente ou inconsciente pela conscin ectoplasta. Os fenômenos parapsíquicos decorrentes desse tipo de doação são denominados de ectoplasmia, podendo ocorrer efeitos físicos, materializações e paraterapias e quando homeostático, potencializa

a assistência multidimensional, ao modo de campos bioenergéticos, dinâmicas parapsíquicas, tenepes e ofiex (Leite & Vicenzi, 2019, p. 21; Cardozo, 2018, p. 9.300).

**Assistência.** A assistência por meio da ectoplasmia promove diversos efeitos aos assistidos, por exemplo: alívio da angústia intraconsciençial, descablagem de consciexes, desbloqueios energéticos em nível paracerebral, encapsulamento parassanitário, para-asepsia de ambientes e o alívio ou remissão de doenças orgânicas ou psíquicas (Leite & Vicenzi, 2019, p. 24).

**Pesquisa.** Para alcançar níveis mais avançados de assistência, a conscin pode buscar o desenvolvimento da autoectoplasmia com cientificidade, saindo da condição de crença e fé para a condição de lucidez com predomínio do discernimento.

**Pesquisadores.** A pesquisa científica na área da Ectoplasmologia é ampla, e nos últimos séculos surgiram diversos cientistas analisando os fenômenos ectoplásmicos, ao modo destes, relacionados por Leite & Vicenzi (2019, p. 26 a 31):

01. **Emmanuel Swedenborg** (Suécia, 1688–1772).
02. **Franz Anton Mesmer** (Alemanha, 1734–1815).
03. **Joseph Phillipe François Deleuze** (França, 1753–1835).
04. **Hippolyte Léon Denizard Rivail ou Allan Kardec** (França, 1804–1869).
05. **Alfred Russel Wallace** (Inglaterra, 1823–1913).
06. **William Crookes** (Inglaterra, 1832–1919).
07. **Alexander Nikolayevich Aksakof** (Rússia, 1832–1903).
08. **Henry Sidgwick** (Inglaterra, 1838–1900).
09. **Charles Robert Richet** (França, 1850–1901).
10. **Albert von Schrenck-Notzing** (Alemanha, 1862–1929).
11. **Ernesto Bozzano** (Itália, 1862–1943).
12. **Gustave Gelley** (França, 1865–1924).
13. **Joseph Banks Rhine** (EUA, 1895–1980).
14. **Waldo Vieira** (Brasil, 1932–2015).

**Percepção.** A ectoplasmia permite ao pesquisador o reconhecimento de fatores internos ou externos que estimulam o soma (Leite & Vicenzi, 2019, p. 53). Esses estímulos são interpretados pelo sistema sensorial do corpo humano, criando diversas sensações.

**Tabela.** Eis tabela contendo 50 sinais e sintomas de ectoplasmia pesquisados em *Dinâmica Parapsíquica de Paracirurgia* (DIP) que são considerados fatores causadores de sensações ao corpo físico:

**TABELA 1. SINAIS E SINTOMAS DE ECTOPLASMIA**

Agitação psicomotriz	Dispneia (desconforto respiratório)	Hipersalivação	Pirose	Sudorese
Arrepios	Distensão abdominal	Incremento da diurese	Pressão no palato	Tamponamento auditivo
Artalgias (dores nas articulações)	Engasgo	Lacrimejamento	Prurido	Tensão nas panturrilhas
Balonamento	Eriçamento dos pelos	Lassidão (fadiga)	Saliva grossa	Tiritação (tremor de frio)

Bocejo	Eritema (vermelhidão temporária da pele)	Mioclônias	Sensação de aumento de peso corpóreo	Tonturas
Bolo na garganta	Eructação	Náuseas	Sensação de corrimento nasal	Tosse seca
Coceira na garganta	EV espontâneo	Olorização	Sensação de gosma na garganta	Tremores palpebrais
Contração da gálea aponeurótica	Excitação sexual	Palpitações	Sensação de tocar em teia de aranha	Visão embaçada
Contrações abdominais	Fome	Peristalse	Sibilos respiratórios	Zumbidos
Dilatação das narinas	Frio	Pigarro	Sonolência	Interferência em aparelhos elétricos

Fonte. Leite & Vicenzi (2019, p. 56)

**Processo.** Com objetivo de aprofundar e compreender a autoectoplasmia, o autor analisou as parapercepções vivenciadas em dinâmica parapsíquica publicada no artigo “*Desenvolvimento da Autoparaperceptibilidade a partir do Registro das Autovivências em Dinâmica Parapsíquica Supervisionada (DPS)*” (Battistella, 2022, p. 115).

**Análise.** Foram utilizados, na análise, os dados coletados em caderno entre os anos de 2018 e 2019, sendo o total de 3.201 registros agrupados em 78 parapercepções, parafatos e parafenômenos apresentados na tabela 2.

TABELA 2. PARAPERCEPÇÕES, PARAFATOS E PARAFENÔMENOS VIVENCIADOS PELO AUTOR DURANTE A DPS NOS ANOS DE 2018 E 2019.

Vivência parapsíquica	Quantia	Vivência parapsíquica	Quantia
01. Ativação do frontochacra	614	40. Lucidez	4
02. Ativação do coronochacra	586	41. Variação da luminosidade	4
03. Visualização da dimener	451	42. Absorção de energia	3
04. Clarividência de consciex e objetos	307	43. Ativação dos plantochacras	3
05. Holopensene assistencial	135	44. Clarividência viajora	3
06. Holopensene de reflexão	104	45. Lateropensene	3
07. Estado Vibracional	100	46. Mioclônias	3
08. Exteriorização de ectoplasma	78	47. Ortopensene	3
09. Descoincidência energossomática	75	48. Sentimento de Felicidade	3
10. Sonolência	66	49. Silêncio mental	3
11. Exteriorização de energia	64	50. Soltura do psicossoma	3
12. Fluxos de energia na sala	52	51. Sensação de teia de aranha	3
13. Holopensene de pacificação	52	52. Aceleração do tempo	2
14. Ativação do cardiochacra	50	53. Ativação holochacral	2
15. Ativação do laringochacra	41	54. Balonamento	2
16. Sinalética nas costas	37	55. Cansaço	2
17. Ativação do nucalchacra	33	56. Coceira na cabeça	2
18. Energia na cabeça	32	57. Devaneio	2
19. Limpeza mental	32	58. Heteropensenes	2
20. Ativação do umbilicochacra	31	59. Heteroscopia	2
21. Soltura do energossoma	29	60. Holopensene reflexivo	2
22. Onirismo	26	61. Intuição extrafísica	2
23. Banho de energia	14	62. Lacrimejamento	2
24. Ampliação da lucidez	11	63. Percepção de circulação energética	2
25. Parapercepção de energia	11	64. Ampliação da cosmoética	1

Vivência parapsíquica	Quantia	Vivência parapsíquica	Quantia
26. Calor	10	65. Ativação do esplenicochacra	1
27. Olorização	10	66. Baixa lucidez	1
28. Percepção de energia	9	67. Bolo na garganta	1
29. Coceira no corpo	8	68. Coceira nos olhos	1
30. Clariaudiência	7	69. Equilíbrio afetivo	1
31. Variação da luminosidade	7	70. Incômodo nos olhos	1
32. Zumbido	7	71. Palmochacras	1
33. Coceira na garganta	6	72. Pulsação do campo energético	1
34. Acoplamento energético	5	73. Sensação de amizade	1
35. Desassim	5	74. Sensação de tranquilidade	1
36. Frio	5	75. Sentimento de assistência	1
37. Imagens oníricas	5	76. Sinalética na cabeça	1
38. Pressão holopensênica	5	77. Tremores no corpo	1
39. Holopensene de automotivação	4	78. Vigor	1

Fonte. Battistella (2022, p. 122)

**Resultados.** A análise dos registros resultantes das autoparapercepções do autor evidenciou as considerações a seguir, elencadas em ordem de importância:

1. **Autoparapsiquismo.** Mensuração do autoparapsiquismo a partir da identificação de 3.201 ocorrências parapsíquicas.

2. **Chacras.** Identificação dos chacras predominantes em campos bioenergéticos, sendo 614 ocorrências de ativação do frontochacra e 586 do coronochacra.

3. **Sinalética.** Identificação da sinalética parapsíquica ectoplásmica, sendo 78 parapercepções como bolo na garganta, coceiras, calor, frio e zumbindo. Além disso, foram identificadas sinaléticas mapeadas durante 15 anos de pesquisa na Conscienciologia, sendo 451 visualizações do campo bioenergético indicando a conexão com a equipex e o processo assistencial, incluindo 37 percepções de sinaléticas nas costas.

4. **Holopenses.** Constatação de holopensene relacionado à assistência pontual (135), propício à autor-reflexão (104) e pacificação íntima (52).

**Autopesquisa.** Essa autopesquisa teve a duração de 2 anos, sendo que o maior tempo foi para coleta de dados, análise e verificação dos resultados. Destaca-se como benefício a identificação clara de parapercepções, repetição semanal de parafenômenos e maior desassombro diante do desenvolvimento parapsíquico.

**Energias.** Vale ressaltar que o trabalho com as energias pode ocorrer em outros contextos, não somente em dinâmica parapsíquica. Por exemplo, a conscin ectoplasta pode absorver energias imanentes com fitoectoplasma, exteriorizar energias em ambientes onde se sente segura, ou trabalhar com o EV visando profilaxia bioenergética.

### III. QUALIFICAÇÃO DA PENSENIDADE DO ECTOPLASTA

**Fatores.** A qualificação da autoectoplasma é resultado de fatores intraconscienciais e interconscienciais, a exemplo do refinamento da cosmoética, aprimoramento dos traços pessoais, mas principalmente a realização de reciclagens da intraconsciencialidade ou recins.

**Reciclagem.** A recin é processo de renovação cerebral levando à criação de neossinapses, neoideias e neopenses (Vieira, 2018, p. 19.087). As mudanças evolutivas *levantam a poeira* de todo o holopensene

em processo de reciclagem, seja ela intraconsciençial e existencial, nesse caso a conscin encara as neoverpons e enfrenta a catarse de traumas antigos, afugentando os patopenses para não voltar aos erros cometidos (Vieira, 2014, p. 420).

**Desenvolvimento.** Segundo Vieira (2018, p. 18.663), as energias conscienciais podem ser desenvolvidas em diferentes contextos, seja por pessoa fisicamente bem-disposta executando tarefas do cotidiano, ou da conscin parapsíquica veterana executando tarefas interassistenciais e interdimensionais na condição de mini-peça autoconsciente do maximecanismo assistencial.

**Conscienciometria.** O aprofundamento da autopesquisa passa por técnicas da Conscienciometrologia que objetivam criar *normas de avaliação* da conduta multidimensional utilizando *testes da consciencialidade* (Vieira, 2012b, p. 12; Vieira, 2012a, p. 62).

**Leitura.** A prática da leitura do livro Conscienciograma (Vieira, 1996), minutos antes de começar tenebres, contribuiu de modo significativo para o autor qualificar os pensenes nos primeiros anos de realização dessa técnica energética interassistencial.

**Traços.** Para expandir o autoconhecimento, desde 2007, o autor registra e analisa trafores e trafares em planilhas de autopesquisa. Nos primeiros anos de estudos, identificava com mais frequência os trafares de insegurança e acídia, manifestando acanhamento e a pensenidade débil.

**Teática.** Ao estudar os traços pessoais, tanto do ponto de vista teórico, quanto do ponto de vista prático foi possível eliminar trafares e manter a autopensenidade mais forte e benigna. Por exemplo, para trabalhar a insegurança e a acídia, definiu metas evolutivas que desenvolvesse segurança, como investir na docência conscienciológica e realizar mestrado na área profissional.

**Ansiedade.** O autor, no aprofundamento da autopesquisa, no ano de 2021, experimentou o auxílio das sessões da Consciencioterapia *on-line* para trabalhar o traço da ansiedade, com ganhos autoevolutivos e avanços autocognitivos replicados no amadurecimento da interassistencialidade.

**Benefícios.** Eis, 6 fatores, em ordem alfabética, trabalhados pelo autor ao realizar a Consciencioterapia:

1. **Atenção.** Enxergar com mais atenção as pessoas ao redor e priorizar as inter-relações saudáveis.
2. **Autoestima.** Melhoria da autoestima ao ressignificar o autoconceito.
3. **Estudo.** Retomada do estudo diário de tratados conscienciológicos, promovendo maior conexão com holopense da Conscienciologia.
4. **Parapsiquismo.** Valorização do parapsiquismo já desenvolvido e aplicação prática no cotidiano.
5. **Pensenidade.** Depuração mais aprofundada da autopensenidade permitindo o reconhecimento de padrões mais sutis de lucidez.
6. **Proéxis.** Alinhamento de metas proexológicas com ações cotidianas.

**Reflexão.** Ao realizar a Consciencioterapia, o autor aplicou em paralelo, uma vez por semana, a técnica de autorreflexão de 5 horas, normalmente aos domingos das 18h às 23h, totalizando 12 experimentos. De acordo com Vieira (2018, p. 4.007):

**Definologia.** A autorreflexão de 5 horas é a técnica de a conscin lúcida se dispor a recolher-se em holopense tranquilo, desligar-se do mundo exterior, sem portar ou efetuar quaisquer anotações, e refletir profundamente sobre os temas mais relevantes e prioritários do momento evolutivo e da reciclagem existencial, durante 5 horas consecutivas.

**Interação.** Ao realizar a técnica, o autor buscou refletir sobre temas abordados nas sessões consciencioterápicas, trazendo as reconsiderações para discussão na próxima sessão, criando ciclo de reflexão e análise



periódica contribuindo para redução da ansiedade, principalmente ao compreender o *modus operandi* da autopenalidade.

**Experimentação.** Eventualmente, realizou outros experimentos com a técnica em 2022 para atuar em problemas pontuais de modo lúcido, profissionalmente.

**Benefícios.** A autorreflexão de 5 horas trouxe vários benefícios ao modo destes 8, listados em ordem alfabética:

1. **Amparo.** Reconhecimento de amparadores extrafísicos contribuindo com lateropenses sadios e inspiradores.

2. **Assistência.** Identificação de consciexes patológicas vinculadas ao tema de reflexão e que eram assistidas ao longo das 5 horas.

3. **Autodesassédio.** Reflexão por longo período sobre um tema, levando ao autodesassédio da ideia.

4. **Campo.** Percepção de campo ectoplásmico.

5. **Energia.** Realização de manobras energéticas.

6. **Motivação.** Ampliação da motivação pessoal na realização das atividades diárias.

7. **Parapercepções.** Ampliação das parapercepções relacionadas aos fluxos de energias, clarividências e clariaudiências.

8. **Sinalética.** Percepção de sinalética energética, anímica e parapsíquica.

**Ectoplasmia.** Para o autor, a redução da ansiedade e consequente ampliação da acalmia íntima, o trabalho constante com as energias foram e continuam sendo fatores essenciais para a qualificação da autopenalidade refletindo positivamente nas inter-relações pessoais.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

**Investimento.** A conscin ectoplasta possui maior soltura energossomática, apresentando energias densas que podem contribuir para melhoria dos ambientes e para que isso ocorra é necessário investimento rotineiro na autopesquisa e em recins.

**Pensenes.** Na autopesquisa dos pensenes é relevante ao ectoplasta reconhecer o padrão dos autopenses e identificar os xenopenses, principalmente, se forem patológicos, para que possa bloqueá-los e atuar de maneira assistencial.

**Energia.** A aplicação de práticas bioenergéticas, iguais à absorção de energias imanentes, exteriorização de energias e o estado vibracional contribuem para a qualificação da autoectoplasmia sem, contudo, deixar os processos sistemáticos e científicos de autopesquisa.

**Gargalos.** Ao se deparar com gargalos pessoais, a conscin pode utilizar a Conscienciometria e a Consciencioterapia ao modo de recursos qualificadores da autopenalidade.

## BIBLIOGRAFIA ESPECÍFICA

01. **Battistella**, Paulo Eduardo; *Desenvolvimento da Autoparaperceptibilidade a partir do Registro das Autovivências em Dinâmica Parapsíquica Supervisionada*; Artigo; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 26; N. 2; 1 E-mail; 4 enus.; 3 tabs.; 30 refs.; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Abr.-Jun., 2022; páginas 115 a 126.

02. **Idem; Técnica de Autoavaliação do Pensene-Padrão;** Artigo; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 17; N. 4; 1 *E-mail*; 4 enus.; 6 refs.; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Out.-Dez., 2013; páginas 524 a 532.

03. **Cardozo, Neida; Efeito da Ectoplasmia;** verbete; In: **Vieira, Waldo;** Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; 27 Vols.; 23.178 p.; Vol. 12; 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 Enciclopediologia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2018; páginas 9.297 a 9.304; ISBN 978-85-8477-118-9.

04. **Leite, Hernande; & Vicenzi, Ivelise;** Orgs.; *Ectoplasma: Panorama Contemporâneo das Pesquisas em Ectoplasmia*; revisora Ivelise Vicenzi; & Rosemary Salles; 208 p.; 7 caps.; 60 enus.; 4 fotos; glos. 70 termos; 2 gráfs.; 4 ilus.; 1 *website*; 135 notas; 82 refs.; 77 bibl. compl.; alf.; geo.; ono.; 16 x 22 cm; br.; *Espaço Acadêmico*; Foz do Iguaçu, PR; 2019; páginas 15 a 68.

05. **Rezende, Ana Luiza; et al.;** Org.; *Manual do ECP2: Extensão em Conscienciologia e Projeciologia 2*; revisoras Sandra Tornieri; et al.; 120 p.; 10 caps.; 5 fotos; glos. 168 termos; 7 questionários; 42 refs.; 5 anexos; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2018; páginas 39, 40, 41 e 42.

06. **Vieira, Waldo; Autopenização; Autopenização Vigorosa; Autorreflexão de 5 Horas; Holopenenograma; Lateropenene; Qualificação das Energias Conscienciais; Recin; Xenopenene;** verbetes; In: **Vieira, Waldo;** Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; CLXXIV + 23.004 p.; 1.112 citações; 11 cronologias; 33 *E-mails*; 206.055 enus.; 602 especialidades; 1 foto; glos. 4.580 termos (verbetes); 701 microbiografias; 270 tabs.; 702 verbetógrafos; 28 *websites*; 670 filmes; 54 videografias; 1.087 webgrafias; 13.896 refs.; 9ª Ed. rev. e aum.; Digital; *Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2018; páginas 3.594 a 3.598, 3.617 a 3.619, 4.007 a 4.010, 12.126 a 12.132, 13.800 a 13.802, 18.663 a 18.666; 19.087 a 19.090 e 22.968 a 22.971; ISBN 978-85-8477-120-2; disponível em: <<http://encyclossapiens.space/nona/ECDigital9.pdf>>; acesso em: 11.09.22; 21h36.

07. **Idem; 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, páginas 52 a 251.

08. **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; 2014; páginas 305 a 306 e 420 a 421.

09. **Idem; Nossa Evolução;** revisor Tatiana Lopes; 170 p.; 15 caps.; 149 abrevs.; 17 *E-mails*; 1 foto; 1 microbiografia; 162 perguntas; 162 respostas; 13 *websites*; glos. 282 termos; 6 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; 3ª Ed.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2012a; páginas 62 e 75.

10. **Idem; O que é a Conscienciologia;** revisoras Erotides Louly; & Helena Araújo; 184 p.; 100 caps.; 20 *E-mails*; 1 foto; 1 microbiografia; 15 técnicas; 11 testes; 16 *websites*; glos. 280 termos; 3 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; 4ª Ed.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2012b; página 12.

11. **Idem; Projeciologia: Panorama das Experiências da Consciência Fora do Corpo Humano;** revisores Alexander Steiner; et al.; 1.254 p.; 18 seções; 525 caps.; 150 abrevs.; 17 *E-mails*; 1.156 enus.; 1 escala; 1 foto; 3 gráfs.; 42 ilus.; 1 microbiografia; 1 sinopse; 2 tabs.; 15 *websites*; glos. 300 termos; 2.041 refs.; alf.; geo.; ono.; 28 x 21 x 7 cm; enc.; 10ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2009; páginas 278 a 281.

12. **Zaslavsky, Alexandre; Autoexperimentação Consciencial: O Método Científico Conscienciológico;** Artigo; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 23; N. 9; 1 *E-mail*; 3 enus.; 38 refs.; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Jul.-Set., 2019; páginas 147 a 158.

13. **Idem; Métodos Científicos Conscienciológicos: Estudo Exploratório;** Artigo; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 25; N. 3; 1 *E-mail*; 5 enus.; 30 refs.; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Jul.-Set., 2021; páginas 436 a 446.