

Concentração

(Megafocologia)

Rute Pinheiro

Definologia

Definição. A concentração é o ato de orientar a atenção ou as energias para um tema determinado; de se absorver consigo próprio. Na ótica da *Autopenologia*, a concentração, também denominada foco autopensênico, “é a manutenção da autopenalidade da consciência em determinado ponto ideativo, específico, com a fixação da vontade, da concentração mental e da atenção” (VIEIRA, 2012, p. 1985-1987).

Sinonímia. 1. Centramento autopensênico. 2. Fixação da concentração mental. 3. Foco. 4. Atenção. 5. Ensimesmar-se. 6. Fixação mental. 7. Centramento.

Antonímia. 1. Autodevaneio. 2. Atenção saltuária infantil. 3. *Síndrome da dispersão consciencial*. 4. Dispersão. 5. Desatenção. 6. Desconcentração. 7. Alienação.

Argumentologia

Aprendizagem. Sem foco, nenhuma lembrança clara do que estamos aprendendo fica armazenada.

Paradoxo. Quanto mais poderosa é a nossa *atenção seletiva*, maior a nossa capacidade de nos mantermos absortos no que estamos fazendo. Contudo, a *escolha equivocada do foco* poderá comprometer toda uma proéxis.

Valores. “Qual a sua atenção diária aplicada aos valores e às funções evolutivas da multidimensionalidade pessoal?” (VIEIRA, 2016, p.217).

Interconectividade cerebral. O *foco*, aliado à *motivação*, ativa várias áreas cerebrais, aumentando a *interconectividade* e proporcionando *resultados mais eficazes* no desenvolvimento dos projetos pessoais.

Prática. Quanto maior a prática, menor a demanda de atenção deliberada ou voluntária e, conseqüentemente, menor é o gasto de energia para execução de tarefas. A repetição ajuda a consolidar rotas neurais e fortalecer as neossinapses, alterando estruturalmente o cérebro (neuroplasticidade).

Exemplologia. A repetição da técnica do *Estado Vibracional (EV)* 20 vezes ao dia, facilita a sua instalação voluntária mais rapidamente.

Hipótese. O processo de aprendizagem promove o *fortalecimento de redes neurais específicas* para a transmissão da informação aprendida. Assim, será que a prática repetida do *EV* promove *mudanças estruturais* no nosso cérebro?

Distratores. A nossa concentração está continuamente sendo testada por diversos elementos distratores que, para efeito didático, podemos classificar em (GAZZANIGA, 2006):

1. Distratores Externos: globalização; multitarefas; mundo virtual; intrusões pensênicas etc.

2. Distratores Internos: fisiológicos, sensoriais e emocionais; rumações mentais; devaneios etc.

Psicossomatologia. As emoções são distratores clássicos; geram distorções e desvios em nossa atenção que normalmente não percebemos, e não nos damos conta de que não percebemos.

Intrusões. O sequestro emocional é um processo instintivo e observa-se que tende a diminuir à medida que a consciência evolui e adquire maior capacidade de autorregulação voluntária e de resiliência emocional. Por ser um mecanismo geralmente inconsciente, requer hiperacuidade contínua da conscin lúcida para evitar que deixem brechas de intrusões pensênicas para assédios mentaissomáticos sutis.

Manipulação. Devido a processos instintivos relacionados a circuitos neurais primitivos e involuntários fortemente afetados por manipulações de ordem emocional, muitas conscins estão sujeitas a reprogramação dos padrões de atenção, na sua maioria patológica, levando a humanidade a estados de *zumbificação consciencial*.

Profilaxia. A meta-atenção e a autolucidez são mecanismos profiláticos da manipulação massiva da socin, visando a profilaxia da condição patológica do *carneirismo* gerador de interprissões grupocármicas. “A lucidez, com o megafoco na prioridade, é a base da evolução consciencial.” (VIEIRA, 2014, p. 797).

Higidez. A sobrecarga atencional diminui o *autocontrole*. Desta maneira, a conscin com inteligência evolutiva sabe a importância da higidez consciencial e do ócio produtivo, após longos períodos de tarefas que requeiram alto nível de concentração mental.

Autoconsciência. “A autoconsciência representa um foco essencial que nos sintoniza aos sutis murmúrios internos que podem nos ajudar a guiar nosso caminho pela vida. Este radar interno é a chave para administrarmos o que fazemos e o que não fazemos.” (GOLEMAN, 2014, p.67).

Bússola intraconsciencial. Consoante a *Proexologia*, é inteligente evolutivamente aprendermos a decodificar as informações internas ou sentimentos viscerais, relacionados ao processo intuitivo básico, para associarmos a nossa sinalética energética avançada, visando à assertividade na consecução da proéxis.

Chacras. Considerando que os sentimentos viscerais são oriundos dos nossos órgãos internos e que os principais vórtices de energia também se relacionam com estas estruturas do nosso organismo, trazemos a reflexão quanto a existir uma correlação entre o que alguns neurocientistas chamam de *marcadores somáticos* com a *sinalética energética pessoal*.

Ínsula. Sob a ótica da *Cerebrologia*, dando sequência ao raciocínio do item anterior, ao se analisar a relação da estrutura cerebral chamada ínsula com o processo intuitivo e marcadores somáticos, apresenta-se o seguinte questionamento hipotético: será que esta região cerebral teria relação com a *sinalética energética pessoal*? Para averiguarmos tal hipótese são necessárias pesquisas com imagiamento cerebral funcional. Fica o desafio para as conscins pesquisísticas neofilicas.

Neoverpons. “Toda pessoa que quer trabalhar com a Neologia, precisa estudar coisas novas, ter neofilia, buscar a neoverpon, a neocognição, o neoconhecimento. O que a pessoa precisa para sair da pasmaceira secular?” (VIEIRA, 2014, p. 1068).

Interconectividade. Sob a ótica da *Energossomatologia*, a partir de autoexperimentações em dinâmicas parapsíquicas, apresenta-se a proposta de realização de circuitos energéticos entre as têmporas, transversais ao circuito coronofrontochacral, e também circuito corono-temporal, ao modo de um fluxo com formato toroidal, no intuito de que este circuito energético possa, ainda que hipoteticamente, incrementar a interconectividade entre os hemisférios cerebrais.

1. Circuito entre as têmporas. Exterioriza pela região da têmpora esquerda e absorve pela têmpora direita, e depois inverte o sentido.

2. Circuito corono-temporal. Exterioriza pelo coronochacra e absorve bilateralmente pelas áreas das têmporas esquerda e direita, num circuito contínuo, invertendo-se depois o sentido do fluxo.

Sincronicidade. Durante pesquisas sobre as estruturas cerebrais, verificou-se a coincidência da localização da ínsula com a área das têmporas, ativadas durante os circuitos anteriormente propostos, o que instiga ainda mais pesquisas futuras para verificar se há correlações entre a região insular e a *sinalética energética pessoal* ou outros processos energossomáticos.

Paracerebrologia. “As atividades dos 2 hemisférios cerebrais são camufladas e as atividades dos 2 braços são explícitas. Temos de controlar tais atividades, o tempo todo, se queremos viver produtivamente empregando a autopercuciência maior do paracérebro”. (VIEIRA, 2014, p. 1241).

Autoperceptibilidade. Caminhemos então para o desenvolvimento da metacognição. “Autoconsciência, a consciência da consciência”. (VIEIRA, 2014, p. 172).

Fatologia

Foco positivo. Manter o foco trafarista, nas experiências negativas, pode levar à depressão. O foco traforista e as emoções positivas ampliam nosso raio de atenção, possibilitando a vivência de condições mais homeostáticas. Segundo Bárbara Fredrickson, “quando estamos nos sentindo bem, nossa consciência se expande do foco normalmente centrado no eu para um foco mais inclusivo e afetoso no nós”. (GOLEMAN, 2014, p.165).

Metacognição. A capacidade de perceber que estamos ficando ansiosos e tomar providências para renovar o foco reside na autoconsciência. Essa metacognição faculta a conscin manter a mente no estado mais adequado para a tarefa que está realizando. “Quaisquer que sejam nossos melhores talentos, a autoconsciência nos ajudará a utilizá-lo ao máximo”. (GOLEMAN, 2014, p. 88).

Autocontrole. A autorregulação emocional exige atenção executiva, na qual a conscin consegue concentrar-se de acordo com a própria vontade, ignorando as distrações e inibindo os impulsos, habilidade esta que se inicia na vida intrafísica por volta dos três anos de idade (GOLEMAN, 2014).

Epigenética. Sob a ótica de estudos epigenéticos, o domínio da concentração pode sofrer impactos mesológicos desde o início da vida intrafísica, que tendem a moldar a manifestação consciencial na adultidade.

Experimentos. Pesquisas realizadas, na cidade de Dunedin, Nova Zelândia (*Estudo de Dunedin*), para avaliar o nível de autocontrole de uma consciência na infância, no qual se avaliava a capacidade de resistir a uma tentação (ex.: comer logo um doce ou esperar e ganhar dois), observou, através de estudos longitudinais, correlação positiva com indicadores de sucesso na vida adulta (fase executiva) (GOLEMAN, 2014).

Controle do foco. A base da autorregulação se dava através dos seguintes passos: desligar o foco voluntariamente do objeto desejado; manter o foco em outro lugar ou coisa; e pensar no ganho futuro. As crianças que conseguiram maior controle do foco apresentaram melhores índices de sucesso na vida adulta.

Estado Vibracional (EV). O controle volitivo do foco na mobilização energética para a instalação do estado vibracional, praticado repetidamente ao longo do dia, por períodos consecutivos, tem se mostrado favorável ao desenvolvimento do domínio energético, contribuindo para a manutenção de um estado holossomático de homeostasia. O EV apresenta-se assim como uma ferramenta útil tanto para a profilaxia quanto para a terapêutica energética.

Psicopatologias. Os principais distúrbios que afetam o atributo da concentração na intrafiscalidade, além das patologias de ordem neurológicas, são a distração, de caráter mais leve; a dispersão consciencial, que pode evoluir para uma manifestação síndrômica mais grave; e o transtorno do déficit de atenção com hiperatividade – TDAH, que no geral acomete mais as crianças; todos constituem, em gradações distintas, potenciais elementos de risco à completude da programação existencial (Proéxis).

Fixação energética. Considerando a *Energossomatologia*, algumas consciências podem não conseguir fixar a energia consciencial na sua psicofera, por muito tempo, o que pode ocasionar processos de drenagem energética de outrem, para tentar suprir sua condição de exaurimento energético recorrente (VIEIRA, 2009).

Compensação. O recurso mais eficaz para a compensação bioenergética duradoura do estado vampiresco da consciência que não consegue manter sua homeostasia energossomática é a autoconsciência adquirida e posta em prática em uma rotina lúcida de autocompensação energética (VIEIRA, 2009).

Obstinação. A consciência que manifesta rigidez autopensênica, de temperamento inflexível, e que apresente uma hiperconcentração patológica pode desenvolver uma obstinação consciencial ilógica, comprometidora do fluxo evolutivo.

Memorização. A falta de concentração pode levar a dispersão de ideias e de ações, gerando, na maioria das vezes, o incompletismo de raciocínios, atividades e projetos, prejudicando também o processo de memorização, uma vez que a falta de atenção a determinado assunto ou situação dificulta o processo de consolidação da memória.

Multidimensional. A dispersão autopensênica, por se tratar de um processo de ordem mental, afeta a manifestação consciencial tanto na intrafiscalidade, durante a vigília física ordinária, quanto nos períodos extrafísicos, nos quais a consciência se manifesta em outras dimensões.

Terapeuticologia. Pela ótica da *Autoconsciencioterapeuticologia*, quando a consciência apresenta o traço da dispersão consciencial, é preciso analisar a gradação da falta de concentração mental na sua rotina diária, realizando o mapeamento compor-

tamental (autinvestigação), para então visualizar o autodiagnóstico, necessário às etapas de autenfrentamento e autossuperação.

Autoconcentração. “A autoconcentração mental é o embasamento, sem substituto, de todos os múltiplos atributos mentais, porém, somente funciona eficazmente com a aplicação da megatenção bem-focalizada.” (VIEIRA, 2012, p. 907).

Tecnologia

Reeducação pensênica. A técnica da *retrospectiva da linha de pensamento* ou *dos passos reversos* é bastante útil a conscin que apresenta dificuldade de manutenção do foco devido à atenção saltuária ou dispersão consciencial. Ao relaxarmos ou deitarmos, muitas vezes começamos a pensar em algo, depois em outro assunto e assim por diante, e quando nos damos conta, nos questionamos como começamos a pensar naquilo. Nesse momento, pode-se fazer a retrospectiva da linha de pensamento, procurando lembrar o que exatamente estávamos pensando justo antes daquele instante e assim por diante, até chegar ao primeiro assunto que ocupava nosso espaço mental. Este exercício ajuda a compreender como funciona nossa linha de raciocínio ou autopenalidade e pode ajudar a reeducar este *modus operandi* de atenção saltuária, alertando-nos nos primeiros saltos mentais.

Respiração. Aplicar técnicas meditativas diárias focadas na respiração e observar os processos atencionais, ao longo do período definido. Outra opção é fazer a *meditação energética*, ou seja, usar como âncora focal as energias, por exemplo, na mobilização básica para instalação do Estado Vibracional.

Conscienciograma. Realizar busca no índice remissivo sobre concentração ou tema afim, para fazer a análise do traço.

Técnica da imobilidade física vígil. Consiste em dominar o corpo, ficando imóvel por três horas ininterruptas, sentado em uma poltrona, com as pernas estendidas sobre um apoio, olhando, fixamente, para um anteparo branco e liso, mantendo os olhos semicerrados.

Técnica da autorreflexão de 5 horas (VIEIRA, 2012). A conscin lúcida deve se dispor a recolher-se em holopensene 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.

Técnicas gerais para melhorar a concentração e atenção. Fazer leitura em voz alta, escrever e esquematizar, começando com exercícios mais fáceis, aumentando o grau de dificuldade gradativamente; realizar atividades usando a mão não dominante.

Técnica de Reeducação hábitos diários. Implantar pequenas mudanças de hábitos cotidianos, a exemplo de colocar chave em porta-chaves; diminuir em 1 hora o tempo que fica nas mídias sociais; fazer 40 minutos de atividade física três vezes por semana; ler cinco páginas de um livro por dia; registrar sinaléticas energéticas, dentre outras, pode gerar impactos significativos na nossa vida. É importante definir metas exequíveis e estabelecer escala de prioridade. Se mudarmos quatro hábitos por ano, em cinco anos teremos mudado 20 hábitos.

Técnica das 50 vezes mais (VIEIRA, 1994). Essa técnica consiste na multiplicação por 50 vezes dos esforços pessoais do pesquisador interessado em ampliar a qualificação e os resultados de seus estudos do paradigma consciencial.

Neurofeedback. Treino cerebral de atenção e foco, utilizando metodologias de *neurofeedback*. Tem relação com a neuromodulação (neuroplasticidade).

Neotecnologias. Uso da *de jogos pedagógicos* como técnica para trabalhar o foco e a atenção. Alguns *designs* de jogos eletrônicos antiestresse, conjugam a atenção da meditação com mecanismos atencionais ativados nos jogos eletrônicos. Ressalta-se, contudo, que há a necessidade de analisar os tipos de jogos, além de utilizá-los de maneira a evitar o desenvolvimento de vícios.

Técnica da focalização prioritária. Você sabe com clareza o que acontece durante sua semana típica de trabalho? Liste todas as atividades que realizou e veja o tempo que usou para cada uma delas. Observe, assim, onde sua atenção está focada. Seu foco está sendo evolutivo ou não?

Interaciologia

Hiperpercepção. Há conscins que conseguem perceber os menores sinais corporais dos outros, o que pode gerar inconvenientes do ponto de vista das interrelações pessoais, com predominância nosográfica. Contudo, a conscin lúcida para esta habilidade perceptiva, pode tirar proveito e ampliar a hiperpercepção, de modo cosmoético, no intuito de desenvolver o parapsiquismo maduro.

Silêncio mental. Não é a conversa das pessoas ao nosso redor que tem mais poder de nos distrair, mas a conversa da nossa própria mente. A concentração absoluta exige que essas vozes internas silenciem.

Racionalidade serena. O domínio do autofoco enquanto concentrado em encontrar uma solução para um problema, possibilita o equilíbrio emocional em momentos críticos e uma manifestação tranquila e lúcida, mesmo em meio a contextos aflitivos. Caracteriza a imunidade ao contágio emocional ou as influências holopensênicas.

Interassistência. O foco na interassistência cosmoética é fundamental para a aut-evolução. Verifica-se o uso do foco em diversas técnicas energéticas, a exemplo do acoplamento, da assimilação energética e da Tenepes.

Pangrafologia. “De que modo uma pessoa vai vivenciar a pangrafia sem atenção dividida? É igual a escrever sem as mãos.” (VIEIRA, 2014, p. 234).

Contexto. A atenção ao contexto permite que capturemos sutis pistas sociais e multidimensionais que podem guiar nosso comportamento. Pessoas atentas ao contexto agem com habilidade independentemente de qual seja a situação em que se encontram. Esta habilidade, aplicada intra e extrafisicamente, faculta à conscin o desenvolvimento da diplomacia e da paradiplomacia.

Psicometria. O foco do contexto também pode ser útil para mapear as circunstâncias sociais e parassociais, bem como realizar a psicometria de ambientes, de conscins e de consciex.

Liderologia. As conscins líderes evolutivos aprendem a desenvolver a consciência sistêmica e cósmica, considerando todas as variáveis multidimensionais e multiseriológicas na interassistência megafraterna.

Megatrafor. O Evoluciólogo “consegue expressiva atenção multidividida, com inabalável concentração mental, em qualquer nível existencial onde se manifeste, com altruísmo e autabertismo”. (VIEIRA, 2012, p. 3.953)

Megafoco. A ortopenalidade pessoal é o maior instrumento condutor da consciência.

***O DESENVOLVIMENTO DO MEGAFOCO AUTOPENSÊNICO
COSMOVISIOLÓGICO FACULTA A CONSCIÊNCIA
A EXPRESSÃO MÁXIMA DA MANIFESTAÇÃO MENTALSOMÁTICA
NA INTERASSISTÊNCIA POLICÁRMICA COSMOÉTICA.***

Questionologia

01. Foco. De qual maneira funciona a sua *atenção concentrada* com relação ao trabalho, às energias, à saúde, à motivação e a suas metas evolutivas?

02. Compreensão. Qual o percentual de assimilação da sua leitura? Consegue compreender o conteúdo lido ou precisa reler várias vezes a mesma página para assimilar a informação?

03. Prioridade. Você se considera uma pessoa que consegue manter a concentração sustentada, focando no que é prioritário no seu *momentum* evolutivo, apesar dos muitos elementos distratores do mundo globalizado? Consegue manter o foco evolutivo nas suas ações cotidianas para alcançar as metas planejadas, dentro do prazo estabelecido?

04. Qualidade. Qual a qualidade do seu foco? O que mais motiva a manutenção da sua concentração: temas pró-evolutivos ou anti-evolutivos?

05. Dispersividade. Qual o seu nível de dispersão consciencial ou atenção saltuária? Consegue focar sua atenção e manter a concentração em um único estímulo por pelo menos 20 minutos ininterruptos?

06. Megafoco. Você consegue sustentar o megafoco autopensênico em todas as instâncias e contingenciamentos existenciais? Por quanto tempo?

07. Calma. Qual o seu grau de *imunidade* às turbulências emocionais, sem repressão? Considera ter capacidade de se manter calmo e focado durante crises e se manter no prumo, apesar das agitações emocionais da vida?

08. Hiperlucidez. Você vivencia o multifoco taquipsíquico hiperlúcido multidimensional? Já experimentou o fenômeno da pangrafia?

09. Parapsiquismo. Qual é o percentual do seu foco multidimensional, a todo instante, na busca do desenvolvimento do parapsiquismo lúcido? Você se considera portador de uma hiperacuidade multidimensional?

10. Paracérebro. Na atual vida intrafísica, o que predomina na sua manifestação: o foco superintendido pelo paracérebro sobre todo o holossoma ou o apenas foco instintivo do cérebro físico robotizado?

Referências

1. CARDOZO, Neida; *Síndrome da Dispersão Consciencial*; verbete; In: Vieira, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; apres. Vol. 25; 9ª Ed. rev. e aum.; Associação Internacional de

Enciclopediologia Conscienciológica (ENCYCLOSSAPIENS); & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2018; ISBN 978-85-8477-118-9; páginas 20.502 a 20.507.

2. **GAZZANIGA**, Michael S. et al; *Neurociência cognitiva. A biologia da mente*; trad. Angelica Rosat Consiglio; 2ª Ed.; *Armed*; Porto Alegre, RS; 2006.

3. **GOLEMAN**, Daniel; *Foco. A atenção e seu papel fundamental para o sucesso. (Focus)*; trad. Cássia Zanon; *Objetiva*; Rio de Janeiro, RJ; 2014; páginas 67; 79; 82-83; 88 e 165.

4. **VIEIRA**, Waldo; *700 Experimentos da Conscienciológica*; Instituto Internacional de Projeciologia; Rio de Janeiro, RJ; 1994; página 340.

5. **IDEM**; *Conscienciograma: Técnica de Avaliação da Consciência Integral*; revisor Alexander Steiner; Instituto Internacional de Projeciologia; Rio de Janeiro, RJ; 1996; página 217.

6. **IDEM**; *Dicionário de Argumentos da Conscienciológica*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2014; páginas 234; 1068 e 1241.

7. **IDEM**; *Enciclopédia da Conscienciológica*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo - CEAEC; 7ª Ed. Digital ver. e enum.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2012; (Edição em português: ISBN 978-85-98966-53-3); Verbetes Atenção; Atenção dividida; Autorreflexão de 5 horas; Cosmovisão humana; Desvio de atenção; Evoluciólogo; Hiperacuidade; Megafoco autopensênico; Megafoco permanente e Paracerebrologia.

8. **IDEM**; *Léxico de Ortopensatas*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2014; página 172 e 797.

9. **IDEM**; *Projeciologia: Panorama das Experiências da Consciência Fora do Corpo Humano*; revisores Alexander Steiner; et al.; 10ª Ed.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2009; páginas 305 e 306.

Filmografia:

02. *The Social Dilemma* (Brasil: *O Dilema das Redes*). Direção Jeff Orlowski. Roteiro Orlowski, Davis Coombe e Vickie Curtis. docudrama; Netflix, EUA, 2020. 133 min.