

# 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 *Autopensenologia*, a concentração, também denominada foco autopensênico, “é a manutenção da autopen-senidade 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 imageamento 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 afetivo 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.