

Desenvolvendo o Otimismo Racional e Cosmoético

Development of Rational and Cosmoethical Optimism

Desarrollando el Optimismo Racional y Cosmoético

Rose Carvalho

nutri.rosecarvalho@gmail.com

Resumo

O objetivo deste artigo é apresentar, sob a ótica do paradigma consciencial, definições e características de padrão pessimista de manifestação e exemplificar, pela casuística pessoal da autora, as técnicas de autodiagnóstico aplicadas, e propor técnicas de autenfrentamento ao hábito de pensar pessimista. A metodologia utilizada foi a revisão bibliográfica sobre o tema e a autopesquisa através do emprego do conscienciograma, durante participação no curso Conscin-cobaia Voluntária do Conscienciograma, realizado pela *Associação Internacional de Conscienciometria Interassistencial* (CONSCIUS), em parceria com a *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC), em abril de 2013.

Summary

The objective of this article is to present, from the perspective of the consciencial paradigm, definitions and characteristics of a pessimistic pattern of manifesting and to exemplify, through the author's personal cases, the self-diagnostic techniques applied and the techniques proposed to self-face the habit to think pessimistically. The methodology utilized was a bibliographic revision on the theme and self-research through the use of the conscienciogram during participation in the course Voluntary Guinea pig-Conscin, realized by the *International Association of Interassistencial Consciencimetry* (CONSCIUS), in partnership with the *International Organisation of Conscienciotherapy* (OIC), in April 2013.

Resumen

El objetivo de este artículo es presentar, sobre la óptica del paradigma consciencial, definiciones y características del patrón pesimista de manifestación y ejemplificar, a través de la casuística personal de la autora, las técnicas de autodiagnóstico aplicadas, y proponer técnicas de autoenfrentamiento contra el hábito de pensar de modo pesimista. La metodología utilizada fué La revisión bibliográfica sobre el tema y la auto-investigación a través del empleo del Conscienciograma, durante la participación em el curso Conscin-Cobaia Voluntaria del Conscienciograma, realizado por la *Associação Internacional de Conscienciometria Interassistencial* (CONSCIUS), em sociedad con la *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC), em abril de 2013.

Palavras-chave: 1. Conscienciometria. 2. Conscin-cobaia. 3. Pessimismo. 4. Autenfrentamento. 5. Otimismo.

Keywords: 1. Consciencimetry. 2. Guinea Pig-Conscin. 3. Pessimism. 4. Self-facing. 5. Optimism.

Palabras-clave: 1. Conscienciometria. 2. Conscin-cobaia. 3. Pesimismo. 4. Auto-enfrentamiento. 5. Optimismo.

Especialidade: Consciencimetrologia.

Specialities: Consciencimetrology.

Especialidade: Consciencimetrología.

Materpensene: Consciencimetry.

Matherhosene: Consciencimetry.

Materpensene: Consciencimetry.

INTRODUÇÃO

Motivação. A motivação em aplicar as técnicas de autopesquisa surgiu a partir da intenção em qualificar o profissionalismo interassistencial dentro do voluntariado conscienciológico.

Curso. Durante os dias 6 e 7 de abril de 2013, a autora participou do curso *Conscin-cobaia Voluntária do Conscienciograma*, oferecido pela CONSCIUS em parceria com a OIC.

Conscin-cobaia. *Conscin-cobaia* é a consciência intrafísica, homem ou mulher, que se dispõe a ser objeto de experimento, servindo de modelo de estudo multidimensional, bioenergético e holossomático, apoiada na

aplicação das folhas de avaliação do livro *Conscienciograma*, deixando-se ser examinada, pesquisada, investigada, ao mesmo tempo em que aprofunda o autoconhecimento (Conceito adaptado de CARDOZO, 2013, p. 3.323).

Conscienciograma. O livro *Conscienciograma* foi publicado em 1996, pelo médico e pesquisador Prof. Waldo Vieira. O Livro propõe um esquema de avaliação rigorosa da conscin, que pode ser aplicado pela própria pessoa ou por outrem. O livro é composto de variáveis que medem o grau de maturidade e de evolução que a consciência manifesta na vida humana.

Objetivo. O objetivo deste artigo é apresentar, sob a ótica do paradigma consciencial, definições e características de padrão pessimista de manifestação, exemplificado pela casuística pessoal da autora. Apresentar as técnicas de autodiagnóstico aplicadas, e propor técnicas de autenfrentamento ao hábito de pensar pessimista.

Metodologia. Este artigo foi elaborado a partir de dados obtidos pela aplicação da folha de avaliação número 40, do livro conscienciograma, durante participação no curso *Conscin-cobaia Voluntária do Conscienciograma*, realizado pela CONSCIUS, em parceria com a OIC, em abril de 2013. Para aprofundamento das características levantadas foi realizada pesquisa bibliográfica, sobre o modo de pensar pessimista e das técnicas de enfrentamento e superação desse traço, assim como pesquisou-se as características do modo de manifestação do otimismo racional e cosmoético.

Estrutura. O artigo é apresentado em seis seções numeradas, iniciando pela apresentação da dinâmica do curso Conscin-cobaia; em seguida o entendimento do holopensene pessimista; o exercício cosmoético do otimismo; estratégias de autenfrentamento, técnicas aplicadas e por fim, considerações conclusivas.

I. CONSCIN-COBAIA

Procedimentos. O curso foi composto por oito consciencioterapeutas na condição de conscin-cobaia, três professores conscienciômetras e dois monitores. A ordem de participação no experimento foi definida através de sorteio e a autora foi a última aluna a passar pela experiência de conscin-cobaia. Para a escolha da folha de avaliação, o livro *Conscienciograma* foi aberto ao acaso.

Folha. Cada folha de avaliação do conscienciograma apresenta uma listagem de 20 itens, iniciando pela imaturidade maior (nosográfica) até alcançar a maturidade maior (homeostática, ou saúde consciencial). A folha escolhida aleatoriamente pela autora foi a de número 40, da seção Racionalidade, tema Cosmoconsciencialidade (Conscin e samádi). O método de avaliação adotado foi a pontuação de zero a um, com a utilização de frações.

Autodesvalorização. Ao passar pelo experimento, logo de início, após leitura e autopontuação das duas primeiras questões, ficou evidente a distorção das notas para menor, demonstrando tendência à autodesvalorização, o que foi registrado pelos conscienciômetras.

Diagnóstico. Ao chegar à pergunta de número 783: “Qual o seu patamar de otimismo e autoconfiança imediatamente depois do impacto da constatação de um fracasso?” - terceira pergunta da folha de avaliação sorteada, ficou evidente o traço de manifestação do pessimismo. A nota foi zero. O trinômio pessimismo-autoculpa-autopunição, foram manifestações pensênicas, identificadas no campo energético conscienciométrico.

Campo. Vale ressaltar que nos dias que antecederam o curso, foi possível perceber a formação de campo energético, onde as manifestações pensênicas pessoais tendentes ao pessimismo, foram ficando mais evidenciadas, culminando com exacerbação total dessa característica no campo energético, mentalsomático, interassistencial formado no momento do experimento propriamente dito.

Condutas. É prática do curso, ao final da autexposição, o aluno receber uma listagem de seus trafores, trafores e trafais, consensadas pelos participantes. No caso da autora, como o foco da pensenidade estava mais voltado aos insucessos, fracassos e trafores, os colegas de turma foram orientados a não apontarem mais trafores, além dos já identificados. Foram listados, 18 trafores, 11 trafais e dois trafores.

Tabelologia. Sob a ótica da Profilaxiologia, são apresentados na tabela a seguir, três traços escolhidos por esta autora a serem trabalhados, exibidos em tamanhos diferenciados de letra e formato, para corroborar a autoprescrição terapêutica de refletir positivamente sobre os trafores e os talentos, frente ao diagnóstico da patopensividade:

Tabela 1 – Traços Conscienciais		
TRAFORES	TRAFASIS	Trafares
RESOLUTIVIDADE	OTIMISMO	Pessimismo
CONTINUIISMO	AUTOCONFIANÇA	Autodesistência
COMPROMISSO	TRAFORISMO	

Recomendações. O grupo fez algumas recomendações para enfrentamento dos trafores identificados: aplicar a técnica do *Polianismo terapêutico*, desenvolver o traforismo e o estilo de personalidade Cética, Otimista e Cosmoética (COC).

Confluências. Anteriormente ao curso Conscin-cobaia, nos dias 31.01.13 e 02.02.13, esta autora realizou experimentos no laboratório de Pensologia com o objetivo de aplicar a técnica de autorreflexão de 5 horas. Os temas trabalhados foram referentes à *qualificação do profissionalismo assistencial; aprimoramento do autodesassédio e melhora da reilinearidade pensênica*.

Traços. Durante esses experimentos laboratoriais foram identificados três traços de manifestação consciencial pessoal, os quais são apresentados em listagem horizontal não-numerada: tendência ao enfoque mais trafarista; certa fixação pensênica no fracasso e na dificuldade; tendência a banalização dos próprios trafores. Ficou clara a necessidade de descobrir e consolidar trafores pessoais a serem empregados na assistência de modo sistemático.

Percepções. As percepções experimentadas durante a aplicação da técnica de autorreflexão de 5 horas foram reforçadas, condensadas e se tornaram mais precisas com o diagnóstico de pessimismo estabelecido durante o curso Conscin-cobaia.

Precisão. Em confluência com as percepções dos experimentos laboratoriais vivenciados pela autora, o curso *Conscin-cobaia* permitiu nomear e delimitar o diagnóstico, tornando-o preciso e inequívoco, condição de possibilidade para prescrição da terapêutica e busca da autocura.

Aquilo que não tem nome não existe, nem pode ser pensado com clareza ... Daí a importância do acervo de conceitos e conhecimentos que cada indivíduo possui. Quanto mais palavras uma pessoa conhece, quanto mais conceitos ela possa articular, maior é o seu mundo físico e maior será o alcance e a amplitude de sua consciência (VIEIRA, 1996, p. 31; grifos da autora).

No sentido de delimitar conceitos e ampliar a compreensão sobre o pessimismo, na seção seguinte são detalhadas as suas características.

II. PESSIMISMO

Definições. O pessimismo é a tendência em ver e julgar os fatos, situações e oportunidades pelo lado mais desfavorável. Ver o que é desvantajoso e encarar a vida pelo lado negativo, sempre aguardando que algo ruim aconteça a ela e aos outros (HOUAISS, 2009; VANDENBOS, 2010).

Culpa. Segundo Martin Seligman, no livro *Aprenda a ser otimista* (2005), os pessimistas habitualmente acreditam que são responsáveis por seus infortúnios. Por isso, é comum converterem sua incapacidade em antecipar e controlar os fatos, em sentimento de culpa. O pessimista acredita que pode, através da atenção, do raciocínio e do planejamento, antecipar e prever, quando algo tem a tendência a dar errado. Tal mecanismo gera ansiedade e preocupação, uma vez que a conscin está sempre pensando em como pode atuar para evitar que os fatos saiam do controle. Existe um excesso de precaução. Um senso de responsabilidade exacerbado.

Derrotismo. A pessoa pessimista carrega sentimentos derrotistas, pois tem tendência em pensar que seus desejos e metas não serão alcançados e que as adversidades são insuperáveis. São capazes de transformar contratempos em tragédias. Por outro lado, os pessimistas duvidam ou hesitam frente a resultados positivos de comportamento. Estudos na área da psicologia positiva demonstram que os pessimistas desistem de seus empreendimentos com mais facilidade, e quando alcançam o sucesso acreditam que foi por mera casualidade. Apesar das realizações, o pessimista desconfia que a sorte e as circunstâncias, expliquem boa parte dos bons resultados alcançados. Segundo as palavras de Seligman (2005, p.36): ... *o insucesso também pode acontecer quando o talento e a vontade estão presentes em abundância, mas falta otimismo.*

Humor. O pessimista ao sucumbir a essa visão negativa das coisas, pode facilmente ficar com humor rebaixado, levando à distímia e à depressão.

Distímia. Segundo a 4ª edição do Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais (DSM IV), *o transtorno distímico se caracteriza por humor cronicamente deprimido que ocorre na maior parte do dia, podendo estar acompanhado de 5 sintomas apresentados em listagem horizontal, não-numerada: insônia ou hipersonia, baixa energia ou fadiga, baixa auto-estima, fraca concentração e sentimento de desesperança. Os distímicos frequentemente vêem a si mesmos como desinteressantes ou incapazes* (Psiq Web, F 34.1 - 300.4 - Transtorno Distímico - DSM.IV). A distímia se caracteriza por um estado crônico de humor rebaixado ou mau humor (VIEIRA, 2007, p. 602). Os distímicos são pessoas de difícil relacionamento, com baixa autestima, elevado senso de criticidade (auto-crítica e heterocrítica). Apresentam padrão de irritação, insatisfação e queixas, demonstrando foco apenas no lado negativo das situações.

Depressão. A depressão é uma síndrome com sintomas característicos de tristeza profunda e sensação de “vazio”, podendo apresentar também ansiedade, tensão e irritação. A pessoa sente-se inútil, culpada e incapaz. Pode ter dificuldade em se concentrar, tomar decisões e de dormir (LYUBOMIRSKY, 2008). Tem pouca energia e sente-se cansada a maior parte do tempo, muito provavelmente por se manter em sintonia com consciexes energívoras que a mantém em estado de drenagem energética e vampirização.

Causas. A depressão também pode ser motivada pelo anseio de autopunição, uma vez que o pessimista se considera responsável pelos infortúnios. Mas cabe ressaltar que todo deprimido apresenta pensamentos pessimistas, mas nem todo pessimista necessariamente está em depressão.

Decepção. Algumas pessoas optam pelo pessimismo, como forma de evitarem a decepção, pois sempre esperam que as coisas não aconteçam, quando não acontecem mesmo, elas não se decepcionam.

Citaciologia. O filósofo alemão Alphons Silbermann, sintetiza o perfil pessimista com a seguinte frase: *Para um bom pessimista, contra argumentos nada podem os fatos* (citado por Rev. Veja, 1998, edição eletrônica).

III. APRENDENDO A SER OTIMISTA RACIONAL E COSMOÉTICA

OTIMISMO

Definições. O *otimismo* é a disposição ou a tendência para ver as coisas pelo lado bom e esperar sempre uma solução favorável, mesmo nas situações mais difíceis. Expectativa ou confiança de alcançar objetivos desejados e sentir-se bem em relação ao futuro (HOUAISS, 2009; VANDENBOS, 2010).

Otimismo racional. O *otimismo racional* é a disposição específica da consciência lúcida para encarar as coisas pelo lado melhor e contribuir sempre para a solução favorável mesmo nas situações mais difíceis, conciliando cosmoeticamente o máximo de bem e o mínimo de mal perante os fluxos e refluxos das realidades do Cosmos, segundo o arcabouço teático, evoluído, da inteligência evolutiva (IE) (VIEIRA, 2013, p. 7.805).

Otimista. Otimista é a pessoa que espera que coisas boas aconteçam a ela e aos outros. O otimista antecipa resultados positivos, seja acidentalmente ou através de perseverança e esforço (SEGERSTROM, 2007; SELIGMAN, 2005). Encara o insucesso como um contratempo passageiro, não se julga culpado por eventuais malogros e enfrenta situações adversas com empenho e perseverança pró-evolutiva.

Explicações. O otimismo também pode ser considerado pelo modo que a pessoa tende a explicar seus resultados. Geralmente são otimistas as pessoas que tendem a explicar os infortúnios através de causas externas, transitórias e específicas, exemplo: *O clima não ajudou as vendas desse mês*; enquanto os pessimistas, em oposição, tendem a atribuir à causas internas, duradouras e onipresentes, ou seja: *Sou péssimo vendedor, nunca vou conseguir atingir minhas metas; Não sei ganhar dinheiro, sou um fracasso*. Tais explicações são importantes, pois podem minar a disposição de enfrentar e superar uma situação. Explicações pessimistas levam ao desânimo e à passividade, enquanto explicações otimistas energizam e predispõem ao enfrentamento da situação (LYUBOMIRSKY, 2008; SEGERSTROM, 2007; SELIGMAN, 2005).

Discernimento. O otimismo racional envolve o uso do discernimento em traçar estratégias para alcançar objetivos, analisar a realidade dos fatos e circunstâncias, e estipular metas específicas, assim como os passos para alcançá-las. O otimismo racional exige discernimento, ceticismo inteligente, emprego da cosmoética e da coerência. Leva ao comportamento construtivo e saudável, não guardando relação, portanto, com a positividade simplória, irracional e ingênua motivada pela *Síndrome de Poliana* e o jogo do contente, condições expostas em verbete sobre o tema (LOPES, 2013, p. 9.937).

Mitos. A perspectiva do otimismo racional joga por terra alguns mitos em relação ao conceito de otimismo propostos pelos movimentos de autajuda tido como algo sonhador, delirante e irracional.

Maioria. A maioria das consciências se enquadra em algum ponto do espectro entre os dois opostos de otimismo e pessimismo extremos, mas tendem a demonstrar tendências marcantes, relativamente estáveis em um pólo ou outro (SEGERSTROM, 2007, p. 23 a 28).

IV. ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO

Técnicas. As estratégias de enfrentamento dizem respeito às técnicas terapêuticas utilizáveis, que levem à remissão da patopensividade de caráter pessimista. Vale ressaltar que o otimismo racional, não o otimismo cego e indiscriminado, é uma questão de aprendizado e pode ser adquirido e cultivado permanentemente (LYUBOMIRSKY, 2008; SEGERSTROM, 2007; SELIGMAN, 2005; SELIGMAN, 2011). Para isso é preciso mudar o estilo explicativo destrutivo (monoideísmos cronificados), para um estilo explicativo, utilizando-se de argumentos mais positivos e realistas, ou seja, mudar o modo de interpretar os fatos e as adversidades. Refletir profundamente sobre traços e talentos, complementa esse aprendizado, assim como expressar gratidão também

é um meio de mudar o padrão pensênico negativo uma vez que, cultivar o otimismo e a gratidão, são ações que envolvem o hábito de procurar distinguir o lado positivo das situações.

Aprofundamento. Mas antes de dar início a aplicação das técnicas de enfrentamento, é necessário delimitar o diagnóstico dos pensenes patológicos e para isso pode-se empregar os métodos já propostos pela conscienciometria como por exemplo, participar de cursos da CONSCIUS e voluntariamente se candidatar, quantas vezes julgar necessárias, à condição de conscin-cobaia.

Sentimentos. Tendo em vista o princípio de indissociabilidade dos elementos que compõem o pensene, procure identificar os sentimentos, decorrentes do modo de pensar pessimista. Um dos padrões identificados foi o sentimento de culpa e medo do futuro, resumindo a vivência do ciclo pessimismo-autoculpa-autopunição.

Energias. Procure perceber as intoxicações energéticas decorrentes do modo pessimista de pensar.

Enfrentamento. A seguir são apresentadas duas técnicas que estão sendo aplicadas pela autora para enfrentamento e superação do mecanismo pensênico pessimista e suas consequências.

V. TÉCNICAS DE AUTENFRETEAMENTO DO PESSIMISMO

1. Manifestar Gratidão

Gratidão. A gratidão pode ser conceituada enquanto qualidade ou trafor de quem é grato. Reconhecimento por parte de uma conscin por alguém que lhe prestou assistência, auxílio, favor ou benefício. Pode ser entendida como sinônimo de agradecimento, estado de reconhecimento espontâneo ou demonstração de apreço. Sensação percebida de valorização da vida humana e dos aportes recebidos (LYUBOMIRSKY, 2008; VIEIRA, 2013, p. 5.451).

Megapensene. O megapensene trivocabular proposto por Waldo Vieira sintetiza o tema: *Gratidão constitui megatrafor* (VIEIRA, 2013, p. 5.451).

Presente. Manifestar gratidão envolve foco no momento presente, na valorização da vida humana tal qual ela se apresenta hoje e as circunstâncias que a fizeram ser do modo que é. Expressar gratidão desenvolve o otimismo e a satisfação com a vida, melhora a autestima, a autoconfiança e o comportamento moral. Ajuda a conscin a se concentrar no que deu certo e a desfocar das falhas e decepções. As emoções negativas e a irritação são incompatíveis à prática da gratidão. (LYUBOMIRSKY, 2008).

1.1. Registro e Reflexão

Registro. De início registre de três a cinco motivos pelos quais se acha agradecido. Os motivos podem ser rotineiros ou excepcionais, vantagens ou oportunidades, talentos ou trafores pessoais, objetivos alcançados ou mesmo aquilo que lhe agrada no local onde vive. Lembre-se de registrar também todas as pessoas (conscins e consciexes) que de alguma forma colaboraram para a realização dessas conquistas.

Reflexão. Tais registros exigem identificação dos fatos positivos de sua vida, a explicitação de que modo sua vida foi agraciada por esses fatos, solicitando ponderação e reflexão sobre o porquê de sua gratidão.

Periodicidade. Essa técnica pode ser aplicada diariamente ou até que a gratidão se torne algo espontâneo e natural em sua manifestação pessoal.

1.2 Autoposicionamento quanto à gratidão

Técnica. Manifestar diretamente a outra pessoa, o autoposicionamento quanto à gratidão, mediante os cinco procedimentos, listados em ordem sequencial:

- a. Reflita sobre os benefícios trazidos a você pela conscin-alvo de sua gratidão.

- b. Registre em folha de papel em branco as reflexões sobre o sentimento de gratidão acerca desta pessoa, com data e assinatura pessoal.
- c. Marque encontro presencial com a conscin.
- d. Leia a carta em voz alta para a pessoa à sua frente. Procure agir de modo espontâneo e natural.
- e. Entregue a carta, ao final da leitura, ao ouvinte.

Essa técnica foi inicialmente descrita por Almeida e Carvalho (2012), em artigo publicado na Revista Saúde Conscional.

2. Desenvolver o Polianismo Terapêutico

Definição. *O polianismo terapêutico é a técnica de interpretação da realidade de modo otimista e trafo-rista, com o foco no melhor de pessoas, grupos, subumanos, ideias, contextos e ambientes, sem a perda da panorâmica geral e com o exercício do autodiscernimento cosmoético, a fim de combater o vício cronicificado da perspectiva pessimista e trafarista do mundo pautada na hipercriticidade irrefletida e anticosmoética.* (LOPES, 2013, p. 8.509).

Cultivo. A aplicação da técnica do polianismo terapêutico consiste em cultivar o otimismo através da mudança do modo como vemos e explicamos as situações e circunstâncias. Requer empenho em encontrar o lado bom e positivo das situações, desenvolver expectativas cosmoéticas e realistas e, principalmente, focar em como realizar as expectativas, metas e objetivos pessoais, estabelecendo os passos necessários para alcançá-los.

2.1. Transformando otimismo em hábito

Persistência. Para praticar a condição do polianismo terapêutico reserve uns 20 minutos diariamente, para refletir sobre as ocorrências do dia e procure encontrar o lado bom de situações ruins, encontrar trafores pessoais e das pessoas de seu convívio. Essa prática exige persistência e deve ser aplicada até que o otimismo se torne um hábito, e não exija mais esforços, para sua realização. É necessário prática e dedicação para alcançar a disciplina autopensênica.

2.2. Diário de objetivos e metas

Registro. Outra possibilidade para desenvolver o polianismo terapêutico consiste em manter um diário onde metas, objetivos de vida ou projetos pessoais devem ser registrados, delimitados e aperfeiçoados. Dentre os objetivos registrados, selecione os prioritários. Depois escreva em detalhes quais as estratégias e ações devem ser empregadas para que esses objetivos sejam alcançados. Comprometa-se com um objetivo de cada vez, estabeleça prazos e metas, assim como indicadores de realização. Valorizar e reconhecer os esforços empregados para a realização de seus projetos pessoais, assim como, comemorar cada conquista, renova a motivação e a vontade de continuar.

2.3. Autocontestação racional

Autocontestação. O polianismo terapêutico também pode ser cultivado através da aplicação da autocontestação racional, que é maneira de lidar com as convicções pessimistas e pensamentos sabotadores. Consiste em encontrar fatos e argumentos lógicos que contradizem tais proposições. Inicie colocando no papel os pensenes perturbadores e as acusações infundadas a seu respeito, no momento em que tais pensenes ocorrem. Depois, em horário oportuno, pense sobre eles. Procure checar a procedência do patopensene. Busque se distanciar ou

sobrepair a situação. Avalie se não está dramatizando os fatos ou “carregando nas tintas”. Procure com racionalidade encontrar provas e argumentos lógicos que contradizem as explicações derrotistas e autodestrutivas. Desenvolva sua capacidade de criar alternativas, pense nas maneiras pelas quais você pode atuar nas situações e modificá-las. Simplesmente pare de acatar o patopensene, aplicando e registrando a autocontestação lógica e racional.

CONSIDERAÇÕES CONCLUSIVAS

Relatos. No presente artigo foram apresentados relatos pessoais de participação em curso conscienciométrico, com aplicação de técnicas de autodiagnósticos a partir dos testes do livro conscienciograma. A participação no curso Conscin-cobaia, mostrou-se de grande valia ao delimitar e nomear o diagnóstico de padrão pessoal pessimista. Com base nesse diagnóstico foi possível aprofundar o estudo sobre as características desse traço, assim como encontrar as técnicas de enfrentamento e superação descritas no artigo, as quais estão sendo aplicadas pela autora, cujo objetivo final é alcançar a condição de conscin com conduta cética, otimista e cosmoética (COC).

Minicurrículo:

Rose Carvalho é Professora Universitária. Graduada em Nutrição e Psicologia. Especialista em Nutrição e Dietética. Mestre em Engenharia de Produção. Voluntária da Conscienciologia desde 1995. Docente em Conscienciologia desde 1996. Consciencioterapeuta desde 2005. Voluntária da OIC. Voluntária da Encyclossapiens. Verbetógrafa. Tenepessista.

Bibliografia Específica:

01. **Almeida**, Marco A.; **Carvalho**, Rose. *Para-afetividade: proposição de técnicas consciencioterápicas. Saúde Consciençial*; Revista Científica da Organização Internacional de Consciencioterapia. Ano 1, N.1, set.; *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC); Foz do Iguaçu, PR; 2012, páginas 46 a 57.
02. **Cardozo**, Neida; *Conscin-cobaia*; verbete; In: **Vieira**, Waldo (Org.); *Enciclopédia da Conscienciologia*; 11.034 p.; glos. 2.498 termos (verbetes); 192 microbiografias; 147 tabs.; 191 verbetógrafos; 8ª Ed. Digital; Versão 8.00; *Associação Internacional Editares*; & *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2013, páginas 3.323 a 3.330.
03. **Houaiss**, Antonio & **Villar**, Mauro de Salles; *Dicionário Houaiss da língua portuguesa*; LXXXIV + 2922p.; 1384 abrevs.; 1 foto; 6 ilus.; 1 microbiografia; 19 tabs.; glos. 228.500 termos; 1.582 refs. (datações etimológicas); 804 refs.; 31 x 22 x 7,5 cm; enc.; *Objetiva*; Rio de Janeiro, RJ; 2009, páginas 2.091 e 2.201.
04. **Lopes**, Adriana; *Polianismo Terapêutico; Síndrome de Poliana*; verbete; In: **Vieira**, Waldo (Org.); *Enciclopédia da Conscienciologia*; 11.034 p.; glos. 2.498 termos (verbetes); 192 microbiografias; 147 tabs.; 191 verbetógrafos; 8ª Ed. Digital; Versão 8.00; *Associação Internacional Editares*; & *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2013; páginas 8.509 a 8.513, 9.937 a 9.941.
05. **Lyubomirsky**, Sonja. *A ciência da Felicidade: como atingir a felicidade real e duradoura: um método científico para alcançar a vida que você deseja*; Trad. Mauro Gama; *Elsevier*; Rio de Janeiro, RJ, 2008.
06. **Segerstrom**, Suzanne C.; *Desmitificando a lei de Murphy: os segredos dos otimistas para atingir seus objetivos na vida: (altamente recomendado para pessimistas!)*; Trad. Cláudia Pinho; *Best Seller*; Rio de Janeiro, RJ, 2007.
07. **Seligman**, Martin E. P. *Aprenda a ser otimista*; Trad. Alberto Lopes; *Nova Era*; Rio de Janeiro, RJ, 2005.
08. **Idem**; *Florescer: uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar*; Trad. Cristina Paixão Lopes; *Objetiva*; Rio de Janeiro, RJ, 2011.
09. **Vandenbos**, Gary R.(Org); *Dicionário de psicologia APA*; *Armed*; Porto Alegre, RS, 2010.
10. **Vieira**, Waldo; *Conscienciograma: Técnica de Avaliação da Consciência Integral*; revisor Alexander Steiner; 344 p.; 106 assuntos das folhas de avaliação; 13 *E-mails*; 11 enus.; 100 folhas de avaliação; 1 foto; 2.000 itens; 1 microbiografia; 100 qualidades da consciência; 100 títulos das folhas de avaliação; 1 *website*; glos. 282 termos; 7 refs.;alf.; 21 x 14 cm; br.; *Instituto Internacional de Projeçologia*; Rio de Janeiro, RJ; 1996; páginas 31, 130 e 131.
11. **Idem**; *Gratidão; Otimismo Racional*; verbete; In: **Vieira**, Waldo (Org.); *Enciclopédia da Conscienciologia*; 11.034 p.; glos. 2.498 termos (verbetes); 192 microbiografias; 147 tabs.; 191 verbetógrafos; 8ª Ed. Digital; Versão 8.00; *Associação Internacional Editares*.

res; & Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2013; páginas 5.451 a 5.455, 7.805 a 7.811.

12. **Idem; Homo sapiens pacificus**; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.584 p.; 24 seções; 413caps.; 403 abrevs.; 38 E-mails; 434 enus.; 484 estrangeirismos; 1 foto; 37 ilus.; 168 megapensenes trivocabulares; 1 microbiografia; 36 tabs.; 15 websites; glos. 241 termos; 25 pinacografias; 103 musicografias; 24 discografias; 20 cenografias; 240 filmes; 9.625 refs.; alf.; geo.; ono.; 29 x 21,5 x 7 cm; enc.; 2ª Ed. Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2007; página 602.

Infografia Específica:

1. DSM IV. **Trastorno Distímico**. Psiq Web, Psiquiatria Geral. F34.1 - 300.4. Disponível em: <http://virtualpsy.locaweb.com.br/dsm_janela.php?cod=189>. Acesso em: 20 set. 2013.

2. Quanto pior... O que faz as pessoas acharem que tudo vai dar errado, mesmo que as coisas estejam melhorando. **Veja**. Ed eletrônica, seção comportamento. Disponível em: <http://veja.abril.com.br/180398/p_092.html>. Acesso em: 16 ago. 2013.

