

# AUTOPROFILAXIA DA POSTURA RELIGIOSA: RETOMADA PROEXOLÓGICA

*Self-Prophilaxis of Religious Posture: Existential Programological Retaking*

*Autoprofilaxia de la Postura Religiosa: Reanudación Proexológica*

---

**Sandra Viana\***

\*Professora aposentada. Especialização em Gramática de Língua Portuguesa e em Didática do Ensino Superior.  
saan\_viana@hotmail.com

---

## Palavras-chave

Diretrizes da proéxis  
Reciclagem intraconscencial  
Religiosidade  
Universalismo

## Keywords

Existential program guidelines  
Intraconscencial recycling  
Religiosity  
Universalism

## Palabras-clave

Directrices de la proéxis  
Reciclaje intraconscencial  
Religiosidad  
Universalismo

## Resumo:

Este artigo apresenta, sob a ótica do paradigma consciencial, aspectos da reciclagem intraconscencial vivenciada pela autora referente à postura religiosa. Apoiada em pesquisas, autopesquisa crítica, auto e heterobservação e empenho na aplicação da teoria na prática cotidiana, a autopofilaxia desse aspecto tornou-se importante ferramenta para estabelecer e potencializar as diretrizes da auto-programação existencial, aperfeiçoar a assistencialidade cosmoética lúcida, mover-se do posicionamento sectário para a condição interconscencial universalista e criar estratégias preventivas sobre a autopenalidade religiosa.

## Abstract:

This article presents, under the consciencial paradigm optics, aspects of intraconscencial recycling experienced by the author regarding religious posture. Supported by researches, critical self-research, self and heterobservation and diligence in the application of the theory in the daily practice, the self-prophilaxis of that aspect became important tool to establish and to potentiate self-existential program guidelines, to improve lucid cosmoethics assistance, to move from sectarian positioning to interconscencial universalist condition and to create preventive strategies on religious self-thosenity.

## Resumen:

Este artículo presenta, bajo la óptica del paradigma consciencial, aspectos del reciclaje intraconscencial experimentado por la autora, con relación a la postura religiosa. Basándose en investigaciones, autoinvestigación crítica, auto y heterobservación y empeño en la aplicación de la teoría en la práctica cotidiana, la autopofilaxis de ese aspecto se volvió una importante herramienta para establecer y potenciar las directrices de la autoprogramación existencial, así como para perfeccionar la asistencialidad cosmoética lúcida, salir del posicionamiento sectario hacia la condición interconscencial universalista y crear estrategias preventivas frente a la autopenalidad religiosa.

---

## INTRODUÇÃO

**Motivação.** A motivação para a escrita deste artigo surgiu a partir da participação pessoal no XV *Balanço Existencial* e no curso *Identificação das Diretrizes da Proéxis*, realizados pela *Associação Internacional da Programação Existencial (APEX)*, os quais foram estabelecidas as metas autevoluti-

vas. Dentre as metas estabelecidas, a autora decidiu transformar os conteúdos da autopesquisa em andamento na época em gescon.

**Objetivo.** Este trabalho tem o objetivo de abordar os aspectos da pensenidade religiosa que motivaram a autora a buscar autorreciclagens contínuas e tratar sobre a autopofilaxia às posturas religiosas, sob o enfoque do paradigma consciencial, com vistas à qualificação da coerência pessoal em automanifestações cotidianas em diferentes contextos.

**Metodologia.** A escrita deste conteúdo foi embasada pela participação em cursos conscienciológicos, leituras de diversificados materiais conscienciológicos, autopesquisas e autexperimentações, predominantemente, por meio da aplicação de técnica autoconsciencioterápica acompanhada de heteroobservações críticas e de revisão bibliográfica específica.

**Organização.** Este artigo foi organizado em 3 partes:

1. **Autoanálise e Autoavaliação.**
2. **Autoconsciencioterapia e Retomada Proexológica.**
3. **Reciclagem Existencial.**

## I. AUTOANÁLISE E AUTOAVALIAÇÃO

**Autoconscientização.** É sabido que quanto mais consciente em relação a si mesmo, maiores são as possibilidades de a consciência evoluir a novos patamares. “A autoconscientização é a condição da lucidez madura da conscin, manifestada pela vontade, quanto à vida consciencial em constante interação com as múltiplas dimensões, visando expandir a autoevolução” (SENO, 2013, p. 35).

**Premissas.** As premissas básicas para autoconscientização, processo que tende a ocorrer passo a passo, precisam ser colocadas em prática. Seno (2013) afirma serem necessárias, pelo menos 6 premissas básicas:

1. **Vontade.**
2. **Autoconfiança.**
3. **Autoconscientização multidimensional (AM).**
4. **Metodologia.**
5. **Autoaceitação.**
6. **Interação.**

**Coerência.** A autoanálise e autoinvestigação da coerência pessoal, considerando as teorias trazidas pelas ideias acessadas por meio da Conscienciologia e as práticas nas manifestações cotidianas, foram os pontos de partida, impulsionadores do foco da autopesquisa. A autocrítica mais lúcida favorece a teá-

tica das etapas da técnica da autoconsciencioterapia: a autoinvestigação, a autodiagnóstico, o autenfrentamento e a autossuperação.

**Gargalo.** Nesse processo de autoconscientização, um dos gargalos encontrados foi a falta de autenticidade na comunicação pessoal. Tal dificuldade foi verificada em períodos e contextos diferentes em que estava livre de repercussões emocionais ao ter que se expor na infância, adolescência, adultidade ou na vida profissional.

**Ciclo.** O *ciclo autoconsciencioterápico*, ferramenta fundamental para a autossuperação de fissuras conscienciais, tem sido imprescindível para o processo contínuo de significação e ressignificação de particularidades íntimas e facilitador da autoconscientização da autora.

**Paradigma.** Notadamente a autopesquisa constante, sob o paradigma consciencial, trouxe luz algumas características impeditivas de comunicação interconsciencial e interassistencial fundamentais à consecução da programação existencial (proéxis).

**Desarmonia.** Inibição, insegurança, rigidez pensênica, monoideísmo, fragilidade emocional, baixa lucidez quanto aos trafores, frequente terceirização de atitudes e tomadas de decisões, tendência a manter-se nos bastidores da própria consciencialidade, receio de heterocríticas e autamparo deficitário comprometiam a higiene consciencial necessária à interassistência.

**Dificuldade.** A evolução da autopesquisa deixou evidente uma dificuldade: à medida que o abertismo consciencial ampliava ocorria a falta de habilidades para aplicar a teoria na prática.

**Desconforto.** Esse mesmo abertismo esbarrava no processo cronificado de rigidez pensênica em relação à possibilidade de apreensão de novos conhecimentos que favorecessem a saída da zona de conforto patológica. Dessa forma, a inautenticidade consciencial se opunha à autocoerência e o acesso às neoverpons desencadeando maior receio comunicativo.

**Pensenes.** As restrições encontradas em algumas características de manifestações pessoais, conduziram os autolimites e heterolimites impostos à consciência dogmatizada, habituada ao claustro consciencial, sendo fortes indicadores para estudar a si mesma em relação as posturas, pensamentos, sentimentos e energias que fizeram parte da vida da autora por 26 anos na igreja evangélica.

**Porão.** Martins (2017) aborda o porão consciencial na condição de fase de manifestação do indivíduo caracterizada por hábitos primitivos e travões da consciência. A consciência travada recorre, não raro, a princípios estabelecidos, opiniões formadas, ou busca a transferência da autonomia aos outros, semelhante ao que ocorre em ambientes cujo holopensene é da religiosidade.

**Fatores.** Podem-se citar três elementos facilitadores da opção e manutenção da postura e da pensenidade religiosa constatados pela autora: a forte influência da educação materna, o temperamento pessoal e a hipótese de ser antepassado de si mesma.

**Exemplos.** Eis, na ordem numérica, 4 exemplos de posturas ou manifestações religiosas identificadas pela autora, quando inserida em contextos ou ambientes religiosos:

1. **Amuletos.** Uso de amuletos linguísticos, ao modo de interjeições invocadoras, considerados pacificadores ou escudos protetores.

2. **Autorrenúncia.** A renúncia anticosmoética pessoal da própria vontade para conquistar ganhos secundários após a morte.

3. **Dogmatismo.** Explicações de fundamentação estritamente religiosa, dogmática, cristã para as experiências de quase morte, sonhos lúcidos, clarividência, clariaudiência, acoplamentos energéticos, alucinações e estados alterados da consciência.

4. **Faccionismo.** Sectarismo provocador de divisão do mundo em crentes/evangélicos e não crentes ou não evangélicos. Aliado a isso, o fato de que pertencer a algumas igrejas, mesmo evangélicas, não tornava a todos iguais em relação aos direitos dos privilégios pós-morte.

**Autovivência.** Tendo em vista a importância da mesologia, eis 14 exemplos, na ordem alfabética, de autovivências pretéritas da autora em relação a hábitos religiosos e crenças:

01. **Antievolutividade.** A ausência de autonomia para mudanças evolutivas. Tudo aquilo desejado seria provido pela fé no ser único e absoluto, onisciente, onipresente e onipotente.

02. **Assiduidade.** O compromisso diário com a doutrina a qual estava inserida e, se possível, a participação em mais de um culto por dia.

03. **Autopunição.** O hábito da autopunição por erros pessoais.

04. **Contribuição.** A contribuição por meio de depoimentos ou testemunhos, visitas taconísticas, participação em cultos, doações.

05. **Desconhecimento.** A manutenção de ignorância quanto aos veículos de manifestação da consciência; o desconhecimento dos fenômenos parapsíquicos e do autoparapsiquismo.

06. **Dogmatização.** A pretensão de impor a crença salvacionista aos outros.

07. **Dramatização.** A dramatização de erros pessoais.

08. **Intelectualidade.** A evitação do aprofundamento de conhecimentos fora da ideologia religiosa ou profissional.

09. **Lenitivo.** A oração frequente e disciplinada na condição de recurso capaz de agradecer e alcançar tudo o que desejasse.

10. **Medo.** O medo do castigo divino quando descumprisse as condutas rigorosamente estabelecidas pela igreja.

11. **Mistificação.** A mistificação do parapsiquismo: “somente os predestinados têm o dom”.

12. **Reforçadores.** A vivência em mesologia reforçadora da própria postura e autopenalidade religiosa: trabalhar em escola conduzida por freiras, conviver com amigos e familiares dogmatizados.

13. **Resignação.** A aceitação de que os obstáculos na vida são provas necessárias ao reconhecimento da condição de imperfeição humana e que conduziriam à purificação humana.

14. **Simplicidade.** A despreocupação com ostentação da vaidade e restrição de cuidado com o visual a ser apresentado, pois a simplicidade estava acima de tudo.

**Síndromes.** O contexto religioso vivido pela autora favorecia o desenvolvimento de distúrbios de comportamento, por exemplo, estas 8 síndromes, na ordem alfabética:

1. **Síndrome da autossantificação:** o mecanismo de defesa para proteger a própria imagem pública emoldurada pela áurea de santidade.

2. **Síndrome dos bastidores:** a atitude de viver na retaguarda da própria evolução, delegar ao outro o protagonismo da vida pessoal.

3. **Síndrome do bonzinho:** a compulsão íntima para agradar sempre e a dificuldade de posicionamento pessoal autêntico.

4. **Síndrome da dominação:** a tendência ao controle e à imposição de dogma.

5. **Síndrome do herói:** a ilusão pessoal de querer salvar as pessoas do entorno por meio de orações ou da dogmatização.

6. **Síndrome do justiceiro:** as posturas e autopensões desequilibrados frente as situações interpretadas como injustas.

7. **Síndrome da mediocrização:** o ato de submeter-se à vida corriqueira, sem criatividade ou interesse pela própria evolução.

8. **Síndrome do oráculo:** a necessidade de muletas existenciais para a tomada de decisões, por exemplo, o aconselhamento religioso.

**Rigidez.** O fato de manifestar o traço da rigidez consciencial nesta e noutras vidas intrafísicas constitui hipótese do por quê a autora aceitava pacificamente o contexto e holopensene religioso.

**Características.** A autora observou ser comum algumas características entre os frequentadores da mesma comunidade religiosa, tais como: o autodesamparo, a terceirização da vida, a autovitimização, a rigidez pensênica, o fechadismo consciencial, a acriticidade, o sofrimento santificador, a tendência à dogmatização, o autismo consciencial.

## II. AUTOCONSCIENCIOTERAPIA E RETOMADA PROEXOLÓGICA

**Evolução.** O autoconhecimento e a autopesquisa promovem à autevolução consciencial. Segundo Seno (2013, p. 36), “igual a qualquer pesquisa, a autopesquisa exige aplicação de técnicas que podem ser criadas pelo próprio pesquisador ou inspirada em outros pesquisadores

**Autoprofilaxia.** Conforme afirmado no início deste artigo, a *Técnica da Autoconsciencioterapia* foi essencial para a definição de estratégias favoráveis à autopprofilaxia.

**Autoconsciencioterapia.** Segundo Martins,

*A técnica da autoconsciencioterapia consiste em a consciência alcançar a condição de terapeuta de si mesma e cuja estrutura básica e fundamental ocorre em 4 etapas: a auto-investigação, o autodiagnóstico, o autenfrentamento e a autossuperação, compondo o ciclo consciencioterápico (2017, p. 46).*

**Autoinvestigação.** A etapa inicial a qual a consciência por meio da auto-observação de erros constantes e dificuldades pessoais auxilia na busca de evidências para a compreensão maior da própria realidade intraconsciencial.

**Anotações.** Para a autora, o ponto de partida para a autoinvestigação foram anotações feitas a partir de leituras diversificadas que, gradualmente, vêm estabelecendo mudanças pessoais de pensamentos, sentimentos e energias.

**Conscienciograma.** A leitura crítica do *Conscienciograma*, isto é, a apreensão do conteúdo do texto escrito de cada uma das partes que o compõe com o objetivo de aferir o nível de consciencialidade, resultou no registro de anotações relevantes que destacaram a própria inautenticidade consciencial.

**Definição.** Conforme Vieira,

*O Conscienciograma é o quadro das unidades de medida evolutiva, constantes, particulares e distintas que evidenciam uma linha de progressão por onde se expressa a Consciência; é também um esquema de avaliação rigorosa da vida intrafísica da consciência, seja executada por ela própria (autavaliação ou autocrítica técnica), ou por outrem (heteravaliação ou heterocrítica técnica), com o máximo espírito universalista (1996, p. 19).*

**Autorresponsabilidade.** Além desse recurso, na autoinvestigação foi utilizada a *Técnica da Autorresponsabilidade Afetiva*, sendo a condição simples de a conscin responsabilizar-se por seus atos e por seu estado emocional no exato instante de manifestação (MARTINS, 2017).

**Transferência.** O objetivo dessa técnica é deixar de considerar o comportamento de outra pessoa enquanto causa dos próprios problemas e interromper a transferência para o plano externo e promover a cura da patologia em questão.

**Desconfortos.** Além disso, assumir o próprio mal-estar, não pensar mal de outra pessoa, tomar para si o autodesassédio como responsabilidade pessoal, compreender o próprio estado consciencial e identificar os erros geradores de desconfortos são elementos fundamentais dessa técnica.

**Enfrentamento.** Outra técnica utilizada foi a *Técnica Consciencioterápica do Enfrentamento do Mal-Estar*, a qual consiste na identificação das reações psicossomáticas e energossomáticas em relação ao fato ou contexto em que se percebeu desconforto (TAKIMOTO, 2006).

**Técnica.** O passo a passo dessa técnica é identificar e listar qualquer mal-estar sentido, anotar a origem, analisar toda a listagem, sintetizar o materpensene, isto é, a ideia predominante em cada desconforto, agrupá-los por semelhança e identificar a área principal a ser trabalhada.

**Autocognição.** A pesquisadora aplicou a *Técnica da Autorrotulação das Distorções Cognitivas*, recurso que possibilita o contato mais objetivo e lúcido com os próprios pensamentos, sentimentos e energias. É possível perceber as distorções autocognitivas, avaliar os próprios pensenes e os apriorismos (MARTINS, 2017).

**Concomitância.** No caso da autora, essa técnica foi usada em conjunto com à *Técnica do Diagnóstico dos Esquemas Disfuncionais*, instrumento que leva em conta os dados sobre a educação familiar e o passado da consciência, por meio de retrocognições sadias (MARTINS, 2017).

**Autodiagnóstico.** A fase do autodiagnóstico é a etapa que se nomeia o problema de comportamento identificado. É importante que não haja precipitações a fim de que não se cometam erros que podem comprometer todo o conjunto de fatos analisados.

**Resultado.** Para a autora, a análise dos registros enfatizou a autoidentificação da postura religiosa com saldo evolutivo a menor e conseqüente manifestação consciencial comunicativa disfuncional. Definiu-se esse resultado como prioridade para o autenfrentamento naquele momento.

**Autenfrentamento.** A fase do autenfrentamento é a etapa a qual a consciência confronta a si mesma com o objetivo de estabelecer autoprescrições traforistas promotoras de reciclagem existencial.

**Autoprescrições.** Depois de identificados os fatores considerados desencadeadores da própria incoerência comunicativa, advindas da postura religiosa e com vistas a qualificar a comunicabilidade interconsciencial, foram estabelecidas prescrições visando o autenfrentamento e autodestravamento. Eis, na ordem alfabética, 5 autopreceitos cosmoéticos elencados:

1. **Abertismo.** A abertura íntima para a convivialidade sadia.
2. **Antimonodeísmo.** A busca pela evitação de monoideísmo.
3. **Autexposição.** O investimento em participar de cursos e eventos favoráveis a autexposição.
4. **CPC.** A elaboração do *código pessoal de Cosmoética* com cláusula de autoconduta profilática da comunicabilidade interassistencial cosmoética.

5. **Evoluciofilia.** A autorganização pensênica com objetivo de auxiliar na mudança de postura antagônica à autevolução.

**Autossuperação.** A fase da autossuperação é a etapa resultante da autopofilaxia por meio da higiene consciencial, do empenho contínuo, da qualificação da intenção e da vontade.

**Comportamentos.** Haymann (2016) afirma que os comportamentos pró-evolutivos, quando adotados pela consciência reciclante, são eficientes para incrementar a força de vontade e a limpidez da intenção pessoal cosmoética. O autodesassédio ininterrupto é importante para a autovivência contínua do ciclo autoconsciencioterápico.

**Auto-observação.** A auto-observação periódica possibilita à consciência pesquisadora o melhor aproveitamento das energias conscienciais, a continuidade e ampliação dos esforços pessoais, o autenfrentamento, a manutenção do rendimento produtivo e a superação pessoal. (ESTERMANN, 2015).

**Reconhecimento.** No caso desta pesquisadora, o reconhecimento de padrões pessoais disfuncionais da própria manifestação consciencial tem sido bússola para o reforço do autenfrentamento, busca da ortopenidade e retomada contínua ascendente de valores proexológicos.

### III. RECICLAGEM EXISTENCIAL

**Recéxis.** De acordo com Vieira,

A recéxis, ou reciclagem existencial, é a mudança para melhor, de todo o curso e perspectiva da vida humana da conscin, fundamentada na Conscienciologia, que, a partir daí, adota novo conjunto de valores com novo descortínio ante a vida e o Universo. A holomaturidade faz das misérias humanas riquezas conscienciais (1994, p. 682).

**Tema.** A aplicação da *Técnica Autoconsciencioterápica* e do preenchimento do *Conscienciograma* funcionaram na condição de instrumentos fundamentais para a definição de tema de autopesquisa da própria autora e a proatividade em relação à autorreciclagem existencial.

**Coerência.** O ponto de partida foi a autoobservação da coerência nas automanifestações cotidianas: a relação entre o que era dito e colocado em prática. Notou-se, em particular, o paradoxo da autora ter sido docente por mais de 26 anos e ainda apresentar insegurança com repercussões somáticas, quando era necessário, enfrentar com calma o desafio da autexposição oral em público.

**Alexitimia.** Nesse contexto, intensificavam-se pensamentos anacrônicos que estimulavam a baixa autestima, a insegurança crônica, reforçados pela preocupação infundada com a autoimagem, o perfeccionismo e o controle excessivo. Tais fatores foram predominantes para a manutenção da alexitimia, isto é, a dificuldade de identificação e expressão das próprias emoções, sentimentos e sensações corporais.



**Diretrizes.** A etapa da autoprofilaxia, gradual e intermitente, à autopensividade e a postura religiosa, favoreceu à reciclagem existencial e a identificação das diretrizes da proéxis pessoal.

**Contribuição.** Os heteroquestionamentos e as heterocríticas recebidas em decorrência das mudanças pessoais contribuíram para a revisão de posturas e o proveito de oportunidades tarísticas.

**Autoprofilaxia.** Eis, na ordem alfabética, 9 exemplos de cuidados autoprofiláticos aplicados pela autora para assegurar a autolucidez consciencial, isto é, garantir a saída da forma holopensênica religiosa e manutenção da autopensividade sadia e evolutiva:

1. **Acerto.** Valorizar e ampliar os acertos assistenciais, a recomposição grupocármica e o autamparo (autorrespeito).
2. **Antidogmatização.** Evitar a atitude de doutrinação dos outros e buscar adotar postura mais universalista nas relações interconscienciais.
3. **Autonomia.** Intensificar a autonomia evolutiva e impedir a terceirização na resolução de problemas existenciais pessoais.
4. **Coerência.** Rever, reciclar e autossuperar posturas incoerentes.
5. **Determinação.** Praticar constantemente o *trinômio tentativa-erro-acerto* em prol da naturalidade maior nas manifestações intra e interconscienciais.
6. **Insights.** Observar atentamente o próprio parapsiquismo e confiar nas ideias e *insights* evolutivos a partir da maior conexão com a consciex amparadora.
7. **Ortopensividade.** Não permitir a contaminação patológica da pensividade religiosa aos novos hábitos e das ideias positivas.
8. **Respeito.** Respeitar o limite do assistido e também do assistente.
9. **Trafor.** Empenhar-se no uso do trafor da mediação e gentileza cosmóetica.

**Autorresponsabilidade.** A atitude de assumir a autorresponsabilidade de não adotar nas autovivências conscienciológicas o mesmo padrão de conduta sectário e dogmático, aprender sobre a multiplicidade do perfil evolutivo de cada consciência, sobre a escolha subjetiva (lúcida, crítica ou não) e a contribuição de cada um e de si mesmo têm sido experiência edificante e autorreciclogênica.

**Cotejo.** Considerando a autorreciclagem ser processo contínuo com reavaliações progressivas, eis 20 cotejos entre o padrão anacrônico de automanifestação e o neopadrão evolutivo de automanifestação:

N <sup>os</sup>	Padrão Anacrônico de Automanifestação	Neopadrão Evolutivo de Automanifestação
01.	Alexitimia	Nomeação de emoções
02.	Alienação intrafísica	Autoconscientização multidimensional
03.	Autoincapacitação assistencial	Abertura para a interassistência sadia

N <sup>os</sup>	Padrão Anacrônico de Automanifestação	Neopadrão Evolutivo de Automanifestação
04.	Autoimperdoamento com autoculpa	Autoimperdoamento cosmoético
05.	Autorresignação acrítica	Ressignificação autevolutive
06.	Batopensenidade	Ortopensenidade evolutiva
07.	Crença desmedida	<i>Princípio da descrença</i>
08.	Devoção religiosa	Autoqualificação evolutiva
09.	<i>Dom divino</i>	Autolucidez parapsíquica
10.	Engessamento evolutivo	Constância evolutiva
11.	Falta de discernimento	Autodiscernimento maior
12.	Inibição emocional e autovitimização	Ousadia evolutiva
13.	<i>Imposição de mãos</i>	Doação energética
14.	<i>Irmãos de fé</i>	<i>Compassageiros evolutivos</i>
15.	Ruminações mentais	Higiene autopensênica
16.	Sectarismo e autofechadismo	Mundividência ampliada
17.	Pensamento dogmatizado	Liberdade autopensênica
18.	Predestinação teológica	Escolha pessoal evolutiva
19.	Tarefa da consolação (Tacon)	Tarefa do Esclarecimento e Tenepes
20.	Travão da comunicabilidade	Autexpressão positiva

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

**Senso.** De acordo com a autopesquisa, a autora conseguiu definir os níveis e a intensidade das automanifestações religiosas, principalmente em relação ao grupo ao qual pertenceu.

**Proéxis.** A eliminação do automatismo consciencial e da mistificação oriundos de crenças cronificadas têm sido importantes e significativos. O gradual e progressivo empenho evolutivo pessoal têm favorecido as autorreciclagens e o cumprimento da autoproéxis.

**Profilaxia.** A profilaxia da postura religiosa tem sido atitude propulsora de virada existencial, autevolutive e interassistencial, do desenvolvimento da autolucidez na percepção da intra e parapercepção da extraficalidade

**Efeitos.** Os efeitos positivos têm incidido sobre a saúde física, a qualificação do corpo energético, a ampliação do fraternismo, da empatia, convivalidade mais harmônica, o senso de gratidão e os autoquestionamentos de certezas e neoexperimentações de hipóteses.

**Autoconsciencialidade.** Nesse contexto, houve a aceleração da história pessoal, a qualificação da interassistencialidade e, por meio do exemplarismo cosmoético, a replicação sutil de conceitos e proce-

dimentos que favorecem a autogestão, o autorrespeito, o investimento na própria consciencialidade e a mudança de foco do círculo vicioso antievolutivo para o círculo virtuoso evolutivo.

## REFERÊNCIAS

1. **Estermann**, Regina; *Autoconsciencioterapia e Posicionamento Autêntico*; Artigo; *Conscientiotherapia*; Revista; Anuário; Ano 4; N. 4; Foz do Iguaçu; PR; Setembro, 2015; páginas 46 a 55.
2. **Haymann**, Maximiliano; *Prescrições para o Autodesassédio*; revisores Ivelise Vicenzi; et al.; 216 p.; 4 seções; 36 caps.; 24 *E-mails*; 88 enus.; 1 esquema; 1 fluxograma; 1 foto; 1 microbiografia; 28 *websites*, glos. 168 termos; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu; PR; 2016; páginas 49 a 52.
3. **Martins** Eduardo; *Higiene Consciencial: Reconquistando a Homeostase no Microuniverso Consciencial*; prefácio Ruy Bueno; revisores Equipe de Revisores da Editares; 395 p.; 6 seções; 46 cap.; 19 *websites*; glos. 282 termos; 1 vídeo; 6 filmes; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu; PR; 2017; páginas 165 a 169, 288, 291, 296, 298 e 313.
4. **Seno**, Ana; *Comunicação Evolutiva nas Interações Conscienciais*; prefácio Málu Balona; revisores Equipe de Revisores da Editares; 342 p.; 4 seções; 29 caps.; 36 citações; 1 diagrama; 22 *E-mails*; 70 enus.; 2 esquemas; 2 fluxogramas; 1 foto; 4 ilus.; 1 microbiografia; 1 planilha; 9 tabs.; 20 *websites*; glos. 181 termos; 17 filmes; 183 refs.; 2 apênds.; 23 x 16 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu; PR; 2013; páginas 38, 39, 79 e 82.
5. **Takimoto**, Nario; *Princípios Teáticos da Consciencioterapia*; Anais da IV Jornada de Saúde da Consciência; Artigo; *Journal of Conscientiology*; Revista; Trimestral; Vol. 9; N. 33-S; *International Academy of Consciousness (IAC)*; Londres, Inglaterra; Setembro, 2006; páginas 11 a 28.
6. **Vieira**, Waldo; *700 Experimentos da Conscienciologia*; 1.058 p.; 40 seções; 100 subseções; 700 caps.; 147 abrevs.; 1 cronologia; 100 datas; 1 *E-mail*; 600 enus.; 272 estrangeirismos; 2 tabs.; 300 testes; glos. 280 termos; 5.116 refs.; alf.; geo.; ono.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; *Instituto Internacional de Projeciologia (IIPC)*; Rio de Janeiro, RJ; 1994.
7. **Idem**; *Conscienciograma: Técnica de Avaliação da Consciência Integral*; 344 p.; 150 abrevs.; 11 enus.; 100 folhas de avaliação; 4 índices; 2.000 itens.; glos. 282 termos; 7 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; *Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC)*; Rio de Janeiro, RJ; 1996; página 19.

