

APLICAÇÃO DE TRAFORES NA SUPERAÇÃO DA ONIOMANIA

Application of Strongtraits in the Overcoming of the Oniomania

Aplicación de Trafores en la Superación de la Oniomanía

Ana Alexandrino

Especialidade: Recinologia

Resumo

O presente trabalho é fruto das autopesquisas e experimentações da autora, registros de vivências e elaboração de planilhas autovivenciométricas. Tem como foco o relato da aplicação dos autotrafores para a superação da oniomania, termo este definidor da necessidade de compra compulsiva. São referências as anotações autopesquisísticas, notadamente aquelas resultantes da aplicação de técnicas autoconsciencioterápicas e autoconscienciométricas, durante os anos de 2019 a 2021, período em que notou a raiz do seu temperamento fundamentando comportamentos compulsivos. O método de pesquisa é baseado especialmente na autoexperimentação. No percurso desta reflexão, a autora faz a apresentação da casuística pessoal, levando em consideração episódios marcantes sobre a questão abordada, em especial a vivência de projeção consciente paradidática quando foi esclarecida por amparadores extrafísicos a respeito da condição vivenciada. Em prosseguimento, aborda as técnicas traforísticas utilizadas para a superação da condição de compulsão por compras.

Palavras-Chave: Compulsão; Dispersão Consciencial; Reciclagem.

Abstract

The present work is the result of the author's self-research and experimentation, records of experiences and elaboration of self-living metrics tables. It focuses on the author's report on the application of self-strongtraits to overcome oniomania, a term that is defined as the need for compulsive shopping. Having as references self-research notes, especially those resulting from the application of self-conscientiotherapeutical and self-conscientiometric techniques during the years from 2019 to 2021, when the author noticed the root of her temperament that grounded compulsive behaviors. The research method is based especially on self-experimentation. In the course of this reflection, the author presents the personal case, taking into account remarkable episodes on the issue addressed, in particular, the experience of paradidactic lucid outside of the body projection in which it was clarified by extraphysical helpers regarding the condition that she had experienced. Next, it addresses some strongtraitist techniques used to overcome the condition of the compulsion for shopping.

Keywords: Compulsion; Conscientious Dispersion; Recycling.

Resumen

El presente trabajo es el resultado de la autoinvestigación, la experimentación de la autora, el registro de experiencias y la elaboración de planillas de autovivenciometría, siendo el enfoque el relato de la autora sobre la aplicación de los autotrafores para superar la oniomanía, término este que define la necesidad de hacer compras compulsivamente. Las referencias son las anotaciones autopesquisísticas, especialmente aquellas que resultan de la aplicación de técnicas autoconciencioterapéuticas y autoconcienciométricas, desde 2019 a 2021, período en que la autora observó la raíz de su temperamento, respecto de conductas compulsivas. El método de investigación tuvo por base especialmente la autoexperimentación. En el transcurso de esta reflexión, la autora presenta su caso personal, teniendo en cuenta episodios que marcaron la cuestión abordada, y en particular, la experiencia de proyección conciente paradidáctica, esclarecida por los amparadores extrafísicos, sobre la condición vivenciada. A continuación, se hace mención a las técnicas traforísticas que fueron utilizadas para la superación de la compulsión de hacer compras.

Palabras-clave: Compulsión; Dispersión concienical; Reciclaje.

INTRODUÇÃO

Oniomania. A *oniomania*, ou *oneomania*, é condição caracterizada pelo desejo anormal, compulsivo, intenso e permanente de fazer compras. A compra compulsiva é estado de descontrole em vários graus que visa tamponar sentimentos ligados à melancolia intrafísica - melin - causando euforia passageira.

Patologia. Nesse contexto, a sociedade intrafísica – socin - e os estímulos de consumo têm causado nova patologia que aprisiona milhares de pessoas. A compra compulsiva pode ter entre as possíveis consequências a geração de dívidas e problemas de relacionamentos, pessoais e interpessoais.

Superendividados. Do mesmo modo do alcoolismo, a ludopatia, ou o tabagismo, os oniomaniacos, independentemente da condição financeira, não usam a racionalidade e acabam gastando dinheiro em compras, gerando situações de superendividamentos e dependência sem limites.

Ilustração. A expressão “tonel das Danaides” significa na mitologia grega, figurativamente, o esforço infundável, como a oniomania pode ser ilustrada, idêntica a qualquer outra mania, a tonel sem fundo, sendo impossível de ser preenchido.

Ausência. A falta de preenchimento se dá por carência energética e falta de acuidade de leitura parapsíquica assertiva e, conseqüentemente, falta de lucidez para enxergar pontos cegos ligados ao sentimento de vazio existencial.

Compulsões. As compulsões estão intimamente ligadas às intrusões patopensênicas, promovidas pelo autoassédio e na autocorrupção, as quais, quando consentidas, dominam a conscin de parapsiquismo embotado por muito tempo, quiçá por vidas, causando sofrimento e significativa queda no rendimento pessoal e conseqüentemente incompletismo existencial – incomplexis - e melancolia extrafísica - melex.

Desvio. O mais grave do traço compulsivo é o aborto da programação existencial, deixando de fazer escolhas prioritárias lúcidas, e o bom uso do mentalsoma.

Mentalsoma. A utilização de atributos mentaissomáticos levam à clareza e coerência dos valores pessoais da consciência, sendo início para a superação da oniomania.

Objetivo. O presente trabalho apresenta a aplicação dos trafores para autossuperação de mania para compras. O objetivo é compartilhar a vivência da condição de oniomania pela autora e os procedimentos realizados para vencer este traço.

Metodologia. Para desenvolvimento deste trabalho, a autora utilizou anotações pessoais, livros correlacionados ao tema, autorreflexão e a autoconsciencioterapia.

Estrutura. O desenvolvimento do artigo está estruturado em 3 seções: I. Casuística pessoal; II. Vivência de projeção consciente paradidática; III. Superação da oniomania.

I. CASUÍSTICA PESSOAL

Megatrafar. Esta autora identifica a compulsão ao modo de megatraço-fardo (megatrafar) impactante na atual existência intrafísica. Experienciou também, por exemplo, tabagismo por 20 anos, bulimia, anorexia, *workaholism* e, principalmente, a oniomania.

Subcérebro abdominal. Movido pela adrenalina, o compulsivo por compras sente o pulsar do coração disparado frente ao produto cobiçado, além da respiração acelerada caracterizando a instalação da distonia. A euforia surgida só passa quando obtém o objeto desejado. O efeito dura pouco, semelhante ao efeito de droga, pois age sob o jugo do subcérebro abdominal, quando há a predominância dos instintos animais em detrimento da racionalidade libertária.

Baixa lucidez. A cada momento em que a autora se via dentro de alguma loja, travava disputa consigo mesma por meio de autocomandos claros e diretos como “*saia imediatamente da loja*”. No entanto, a “*olhadinha*” rápida se tornava imperativa compra e posterior culpa no desassossego pós-compra, já que seria mais 1 utensílio que não teria lugar para guardar.

Desobrigação. Por se tratar de traço não causador de efeito negativo no grupocarma, ao contrário, gerava bom grado uma vez que apresentava perfil de presenteadora, a autora não recebia ajuda externa e não demorou a entrar em processo de autocídio pelo descompromisso consigo mesma que culminavam com o autodescaso e com autossabotagem.

Incoerências. A baixa lucidez auxiliava na manutenção de incoerências a exemplo do fato de não possuir seguro de saúde, pois considerava caro, levando a desleixo com a própria saúde, ao não fazer exames periódicos profiláticos. Também não fazia Consciencioterapia, e quando fazia, não abordava sua condição, como resposta ao autoengano e vergonha de sua condição.

Cronicidade. Refém de acordos anticosmoéticos nessa parceria crônica e anacrônica com assediadores, a conscin oniomaníaca apresenta dificuldade em superar o traço pelas âncoras limitantes de negociatas perpetuadoras da zona de conforto e dos ganhos secundários do comprador compulsivo.

Priorização. Vale responder a questionamentos argutos que levem a conscin a recuperar a lucidez e parar o ciclo de autoengano. Sem lucidez, há o embotamento do mentalsoma, mantendo a consciência na ignorância, o que pode retroalimentar o autoassédio e manter, e até aprofundar, interprisões grupocármcas.

Autopesquisa. A manutenção da oniomania era interpretada pela autora sendo algo normal na era do consumismo, não incomodando e nem gerando necessidade de mudança. Com isso, apenas com a percepção do ansiosismo é que procurou ajuda terapêutica, mas ainda sem perceber que era compradora compulsiva. A própria terapeuta na época não interpretava como compulsão e sim, mero consumismo.

Características. Apenas com a pesquisa das peculiaridades do traço foi que a autora percebeu se tratar de oniomania. A partir dessa percepção, listam-se 10 características relacionadas à oniomania vivenciadas por esta pesquisadora, dispostas em ordem alfabética:

01. Cartões. Possuir vários cartões de créditos e utilizá-los de forma abusiva.
02. Compras novas. Não conseguir chegar em casa sem trazer alguma compra nova.
03. Descontrole. Passar por surtos de descontrole quando emocionalmente abalada.
04. Etiquetas. Comprar muitas roupas, guardá-las com as etiquetas, e não as usar.
05. Imoderação. Preocupar-se com a imoderação dos gastos em itens supérfluos e mesmo assim continuar comprando.
06. Internet. Ficar surpresa ao chegar compras feitas pela internet as quais nem se lembrava.
07. Justificativa. Arrumar várias justificativas para comprar sem sentimento de culpa.
08. Livros. Comprar muitos livros e habitualmente não os ler.
09. Pusilanimidade. Deixar de ter o controle sobre a vontade de comprar.
10. Superficialidade. Ter a maior parte da renda gasta em artigos dispensáveis.

Desconhecimento. A autora ainda não percebia nenhum motivo em específico para a sua necessidade de compras, tal era o nível de obnubilação em que se encontrava. Aventava tão somente algumas questões de ordem emocional com origens diversas.

Ganhos Secundários. Sentia-se envolvida pelo holopensene do consumismo, quando se sentia triste comprava como compensação, quando alegre comprava como celebração, tanto em *shoppings centers*, quanto em lojas em comércio comum, em camelôs ou mesmo na internet. O padrão hedonista prevalecia sendo fundamento do suprimento da carência emocional. Trocam-se os ganhos primários da evolução, pelos pseudoganhos secundários do materialismo.

Obnubilação. Com a vivência dessa condição, acentuou-se a cegueira consciencial a qual levou a autora a se desvincular das atividades do voluntariado na Conscienciologia, mesmo após 25 anos de atividade ininterrupta. Inclusive, após 13 anos de Tenepes, parou de praticar a técnica bioenergética assistencial, pois não percebia mais o amparo de função devido à condição de bloqueio energético.

Comorbidade síndrômica. Considera, ainda, que o traço oniomaníaco se assenta na paragenética, e, portanto, data de vidas passadas. Vale atentar-se para a síndrome da dispersão consciencial que acompanha este perfil, a qual se mantém atrelada aos processos de fuga das responsabilidades evolutivas, o que leva, pelas evidências, ao traço oniomaníaco, dentre tantas outras comorbidades.

Atenção. Nesse *modus operandi*, o primeiro fato observado foi a perda da atenção em *lato sensu* (atenção em *strictu sensu* e *lato sensu*, ao micro e ao macro). Sem a ampla atenção, a autopercepção fica comprometida gerando autodiagnósticos equivocados, os quais não favorecem os autoenfrentamentos necessários.

Autodiagnóstico. Dessa forma, identificar os fatores que interferem no processo pessoal a fim de traçar autodiagnóstico mais assertivo é primordial para que a reciclagem intraconsciencial - recin - imprescindível seja alavancada. Importa, assim, sair da *ignorância ignorada* e priorizar o processo cognitivo, colocando o mentalsoma prioritariamente à frente do psicossoma.

Desperdício de potencialidades. Quando há desperdício de tempo com a fatura de informação que dispomos hoje, com tantas oportunidades de aproveitamento pró-evolutivo, através das quais se pode acelerar a história pessoal, é notável a negligência à evolução.

Agudização. No caso dessa autora, notadamente, mesmo sendo intermissivista, sofria de ansiedade, baixa de lucidez e com juízo crítico pífio, especialmente aguçados pelo desperdício das potencialidades conscienciais, gerador de fuga de responsabilidades proexológicas, quer tivesse conhecimento desses fatores ou não.

Incômodo. Sendo assim, o simples ato de entrar em cabine para experimentar roupas passou a incomodar essa autora, que acabou por decidir reciclar este traço a partir de sua vontade, começando pela técnica dos incômodos proposta pela Consciencioterapia.

II. VIVÊNCIA DE PROJEÇÃO CONSCIENTE PARADIDÁTICA

Relato. Neste meio tempo de retomada de autopesquisa sincera, o recesso projetivo teve fim e a autora vivenciou também projeção consciente, determinante enquanto ponto de virada quanto à necessidade de reciclagem deste traço, a qual se relata a seguir:

Após repousar, o desbloqueio energético permitiu que eu pudesse acessar meus amparadores, culminando com a projeção tarística paradidática impulsionadora da recin prioritária da vez. Com grau de lucidez alta, me vi no meu apartamento abrindo a porta para duas consciências. Ambas me davam ordens expressas de que fizesse, em no máximo uma hora, duas malas, onde colocaria 1 só item de cada artefato de primeira necessidade, deixando todo o resto para trás e que, após, sairia imediatamente com eles.

Comecei por colocar os artefatos do saber numa das malas: laptop, tablet, desktop, *kindle*¹; no entanto, por se tratar de produtos do mesmo gênero, diante do propósito de levar somente o necessário, fui impedida de levar tantos itens que tinham o mesmo propósito. O pânico surgiu, por entender que deveria abrir mão de centenas de objetos com os quais mantinha algum nível de apego. A pressão era grande, eu precisava de rapidez, e fiquei paralisada, sem saber o modo de preencher a segunda mala, e a aflição aumentava na medida em que o tempo se escoava.

Escutei voz muito conhecida que dizia em bloco para não temer essa recin, pois seria prazerosa e me deixaria em outro patamar.

Percepção. A vivência desta projeção foi impactante e paradidática o suficiente para esta autora dar início à reciclagem desse traçar. Para essa recin, a autora pode contar com a ajuda de consciencioterapeutas que conduziam grupo de evolucientes aplicados à autoconsciencioterapia.

Lucidez. No início, da participação do grupo dedicado à “Autoconsciencioterapia Avançada”, a autora expôs a necessidade de adquirir lucidez no próximo decênio a fim de não vivenciar mais outra melin e, conseqüentemente, a melex após a dessoma. Nesta ocasião, já estava fazendo o movimento de virada, quando procurou ajuda qualificada de Instituição **Conscienciocêntrica (IC) especializada.** Além disso, após a vivência desta projeção, ocorrida durante o período em que estava participando do grupo, a autora retomou a tenepes e o voluntariado em IC, readquirindo, assim, responsabilidade das tarefas proexológicas pendentes. O desbloqueio energético tinha sido alcançado.

III. SUPERAÇÃO DA ONIOMANIA

Ajuda. Para seguir no processo de superação da oniomania, a autora considerava não con-

¹ O *kindle* é leitor de livros digitais.

seguir, sozinha, dar manutenção à reciclagem, e buscou ajuda de outras pessoas, inclusive de profissionais.

Auxílio. Inicialmente, começou a fazer terapia e teve, também, suporte psiquiátrico com auxílio de remédios específicos para este tipo de compulsão. Contratou *personal organizer*² para auxiliar no processo de organização, tanto física quanto virtual, especialmente, quanto à limpeza de bagulhos energéticos digitais e físicos.

Minimalismo. O ambiente desorganizado gerava inquietude nesta autora e a profissional contratada otimizou o processo de desfazimento de bagulhos energéticos e objetos acumulados, buscando abordagem mais minimalista cujo propósito é manter o padrão de possuir apenas o necessário ou essencial.

Ressignificação. Com a determinação de reciclar este traço, a autora passou por resignificação intrafísica quanto ao realmente prioritário em sua vivência, o que aumentou o grau de lucidez quanto ao parapsiquismo e à percepção de holopensenes.

Reciclagem. Não se permitindo mais ser engolida pela energia do consumismo, estando em processo de reciclagem sincera e transparente, retomou também a tenepes em alto nível, sentindo acolhimento e presença do amparador de função, fator esse que otimizou o desbloqueio energético, findando o recesso projetivo e abrindo canal direto com amparadores.

Pandemia. O contexto de pandemia otimizou a aceleração do processo de reciclagem e história pessoal, pois a autora se utilizou deste momento para aplicar a técnica de mais 1 ano de vida intrafísica, rompendo com a sensação de incompletismo e melex anunciada, partindo para o completismo existencial.

Reciclagem Existencial. A recin é caminho ainda a ser percorrido. É trabalhoso identificar os traços limitadores, anacrônicos e sedimentados, e ter claro todas as implicações relacionadas com este traço, ainda não plenamente reconhecidos, fator dificultador da resolução imediata das causas. Há certo ritmo moroso no recobro da lucidez, e observa-se a necessidade de manter a atenção constante, diuturna, para não sair do caminho traçado, e gerar autoenganos.

Técnicas. Diante dessa realidade, para não haver recidiva, a autora tem se dedicado a aplicar técnicas facilitadoras da autopercepção consciencial tais quais a da listagem diária dos desconfortos e das incoerências.

Interferências. A conscin interessada em aumentar as autopercepções em prol de autocohecimento genuíno, sem autocorrupção, precisa prezar pelos processos cognitivos mag-nos, entendendo os fatores que interferem na autopercepção, os quais nortearam os estudos da autora no tocante à *Autopercepcologia*.

² O *personal organizer* é o profissional que utiliza técnicas fundamentadas na necessidade e na realidade de cada cliente para organizar qualquer espaço precisando de arrumação.

Fatores. Sob a ótica da *Parapatologia*, de modo propositivo, apresentam-se 21 fatores de interferência da autopercepção, enumerados a seguir, em ordem alfabética, apresentando ligação com a compulsividade, constituindo, todos, procedimentos evitáveis:

01. Anorexismo intelectual.
02. Antissomática.
03. Assédio extrafísico.
04. Autocídio lento.
05. Autocorruptibilidade.
06. Autodegradação cognoscente.
07. Autodesafeto.
08. Autodesrespeito.
09. Autodestruição.
10. Bagulhismo energético.
11. Descontrole emocional.
12. Dispersão consciencial.
13. Drogadição.
14. Embotamento parapsíquico.
15. Incoerência crassa.
16. Intoxicações energéticas.
17. Mecanismos de defesa do ego.
18. Melin.
19. Nosografia intrafísica e extrafísica.
20. Robotização.
21. Transtornos paragenéticos e psiquiátricos.

Decisão. No âmbito da *Autotraforologia*, o processo de decisão da autora foi essencial para deixar em evidência trafores que a auxiliaram no processo de superação da oniomania. Dentre esses, destacam-se os 6 listados a seguir, em ordem alfabética:

1. Automotivação. O *trinômio automotivação-trabalho-lazer* em equilíbrio, é motor para ações atacadistas funcionais com o intuito de levar em conjunto atos pró-evolutivos, saindo do antagonismo planejamento / realização.

2. Determinação. A determinação propiciadora da busca da metavontade – a vontade de se ter vontade –, lúcida e inquebrantável, instrumento de evitação de alterações volitivas, a exemplo da vontade contaminada pela inatividade evolutiva, contraproducente e mantenedora de ligações assediadoras espúrias, cronicificadas e conservadoras de fracassos na autossuperação.

3. Dinamismo. A personalidade dinâmica, que tende a evoluir com vitalidade e mudanças contínuas, emprega vigor no movimento focado em manter a automotivação nas tarefas diárias, sobrepujando a força do mau hábito, evitando justificativas imaturas e insustentáveis no que tange ao discernimento ou autocorrupções já conscientes e sem circunstâncias atenuantes cabíveis.

4. Ousadia. O ponto de mudança de hábitos sedimentados obsoletos, adveio do arrojo evolutivo prático. A ousadia de sair da zona de conforto e do acostamento existencial é ato capaz de promover e implementar rotinas úteis de modo a facilitar realização de autoproéxis.

5. Proatividade. Quando usada de modo pró-evolutivo, otimizando o mecanismo entre a evolução pessoal e a interassistência grupal, permitindo reconhecer os mecanismos de defesa do ego utilizados por si mesmo e promovendo maior autopercepção consciencial ao identificar posturas patológicas pessoais antes nunca percebidas pelo hábito da criação de “historinhas” com enredos falaciosos embotadores da manifestação a partir do mentalsoma.

6. Tridotação. A tridotação consciencial – comunicação, parapsiquismo e intelectualidade – foi reconhecida como trafor pela autora e essencial contribuidora do processo de superação. A busca por ajuda para desvendar pontos cegos e cruciais no conseguimento dessa recin, a capacidade de se expor, a percepção energética ao auxílio extrafísico e o interesse pela busca de soluções levando aos estudos de diferentes materiais, foram fatores determinantes para a restauração evolutiva.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Objetivo. O objetivo deste trabalho foi realizar estudo do comportamento oniomaníaco da autora. Para este feito, apresentaram-se registros de vivências, técnicas autoconsciencioterápicas e autoconscienciométricas de pesquisa usadas para a superação deste traço-fardo.

Desenvolvimento. A partir da apresentação da casuística pessoal, a autora listou 10 características relacionadas à oniomania, com o intuito de mostrar o modo pelo qual o traço foi identificado. Logo depois, identificaram-se os fatores que interferiram no processo pessoal a fim de traçar autodiagnóstico mais assertivo de modo a realizar a reciclagem intraconsciencial prioritária. Sinalizou, também, a relevância da vivência da projeção consciente, determinante, impactante e paradidática o suficiente para dar início à reciclagem desse trafor. Finalizando, a autora apresentou as técnicas traforísticas utilizadas e listou os trafores essenciais para a superação da oniomania.

Conclusões. A autora entende que, para superação da oniomania, foi essencial o reconhecimento dos trafores pessoais, fator otimizado pelo recebimento de ajuda externa a partir da identificação do problema a ser resolvido. A autopercepção da dissonância cognitiva

da autora a fez enfrentar a raiz da compulsividade do autotemperamento autodestrutivo e autossabotador, capaz de a manter à margem do compromisso firmado no intermissivo e de a levar à bancarrota evolutiva. Entender o compromisso evolutivo, trouxe autoconfiança e compreensão da recin aqui relatada, primeiro passo de muitas reciclagens essenciais, evitando processo de melin e, conseqüentemente, de melex.

BIBLIOGRAFIA

01. ADAN, Cláudio. Alerta Recinológico. *In*: VIEIRA, W. (org.). **Enciclopédia da Conscienciologia**. verbete n. 4.902, Tertuliarium, Foz do Iguaçu, PR. 07.07.19. Disponível em: <http://encyclossapiens.space/buscaverbete>. Acesso em: 10 nov. 2021.
02. ALMEIDA, Marco Antônio. Síndrome da Banalização do Autodiagnóstico. *In*: VIEIRA, W. (org.). **Enciclopédia da Conscienciologia**. verbete n. 2.693, Tertuliarium, Foz do Iguaçu, PR. 19.06.13. Disponível em: <http://encyclossapiens.space/buscaverbete>. Acesso em: 10 nov. 2021.
03. BASSANESI, Cristina. Síndrome da Inércia Grafopensênica. *In*: VIEIRA, W. (org.). **Enciclopédia da Conscienciologia**. verbete n. 2.291, Tertuliarium, Foz do Iguaçu, PR. 10.05.2012. Disponível em: <http://encyclossapiens.space/buscaverbete>. Acesso em: 10 nov. 2021.
04. BELLO, Amy. Síndrome da Pré-derrota. *In*: VIEIRA, W. (org.). **Enciclopédia da Conscienciologia**. verbete n. 1.887, Tertuliarium, Foz do Iguaçu, PR. 02.04.11. Disponível em: <http://encyclossapiens.space/buscaverbete>. Acesso em: 10 nov. 2021.
05. BERTOLUCCI, Daniel. Temperamento Autodestrutivo. *In*: VIEIRA, W. (org.). **Enciclopédia da Conscienciologia**. verbete n. 1.887, Tertuliarium, Foz do Iguaçu, PR. 15.08.13. Disponível em: <http://encyclossapiens.space/buscaverbete>. Acesso em: 10 nov. 2021.
06. BUCKINGHAM, Marcus & CLIFTON, Donald. **Descubra Seus Pontos Fortes**. 1ª ed. Rio de Janeiro, RJ: Ed. Sextante, 2008. Título original: Now, Discover Your Strengths. ISBN: 978-85-7542-392-9.
07. CAFEZEIRO, Joanna. **Compra Compulsiva**. e-book Kindle. 2020. ASIN: B088P7VQ8J.
08. CARDOSO, Alba. **Dicionário de Emoções, Sentimentos e Estados de Ânimo**. 2ª ed. Foz do Iguaçu, PR: Ed. Epígrafe, 2018. ISBN: 978-85-65307-29-1.
09. CARDOZO, Neida. **Síndrome da Dispersão Consciencial**. 1ª ed. Foz do Iguaçu, PR: Editares, 2020. ISBN: 978-65-86544-15-2.
10. CARVALHO, F.: ROSA, G.: VICENZI, S. Síndrome da Mediocrização Consciencial. **Journal of Conscientiology**, Anais da IV Jornada de Saúde da Consciência, Londres, v. 9, n. 33, p. 103-118, 2006. Supplement.

11. CHALITA, A. Ponto de Saturação Consciencial Recinológico: Um Marcador de Ações Pró-Enfrentamento. **Saúde Consciencial** (Revista Científica da Organização Internacional de Consciencioterapia), Foz do Iguaçu, PR, ano 1, n. 1, p. 161-172, 2012.
12. CHAMINE, Shirzad. **Inteligência Positiva**. Tradução: Regiane Winarski. 1ª ed. Rio de Janeiro, RJ: Ed. Schwarcz, 2012. ISBN: 978-85-390-0462-1.
13. CLEAR, James. **Hábitos Atômicos**: um método fácil e comprovado de criar bons hábitos e se livrar dos maus. 1ª ed. Rio de Janeiro, RJ: Ed. Alta Books, 2019. Título original: Atomic Habits. ISBN: 978-85-508-0756-0.
14. DAOU, Dulce. Autopesquisa da Vontade. In: VIEIRA, W. (org.). **Enciclopédia da Conscienciologia**. verbete n. 5.247, Tertuliarium, Foz do Iguaçu, PR. 16.06.20. Disponível em: <http://encyclossapiens.space/buscaverbete>. Acesso em: 10 nov. 2021.
15. DAOU, Dulce. **Vontade, Consciência Inteira**. 1ª ed. Foz do Iguaçu, PR: Editares, 2014. ISBN: 978-85-98966-84-7.
16. DECKER, Lygia. Autorrealinhamento Proéxico na Maturidade. In: VIEIRA, W. (org.). **Enciclopédia da Conscienciologia**. verbete n. 5.678, Tertuliarium, Foz do Iguaçu, PR. 21.08.21. Disponível em: <http://encyclossapiens.space/buscaverbete>. Acesso em: 10 nov. 2021.
17. DUDA, Fátima. Autossuperação do Hiperconsumismo. In: VIEIRA, W. (org.). **Enciclopédia da Conscienciologia**. verbete n. 3.333, Tertuliarium, Foz do Iguaçu, PR. 21.03.15. Disponível em: <http://encyclossapiens.space/buscaverbete>. Acesso em: 10 nov. 2021.
18. DUHIGG, Charles. **O Poder do Hábito**: por que fazemos o que fazemos na vida e nos negócios. Tradução: Rafael Mantovani. Rio de Janeiro, RJ: Ed. Objetiva, 2012. ISBN: 978-85-390-0411-9.
19. HAYMANN, Maximiliano. **Prescrições para o Autodesassédio**. 1ª ed. Foz do Iguaçu, PR: Editares, 2016. ISBN: 978-85-8477-042-7.
20. ARAKAKI, Kátia. **Antibagulhismo Energético**. 1ª ed. Foz do Iguaçu, PR: Editares, 2015. ISBN: 978-85-8477-000-7.
21. MACHADO, Cesar. **Proatividade Evolutiva**. 1ª ed. Foz do Iguaçu, PR: Editares, 2014. ISBN: 978-85-98966-79-3.
22. MAIA, A. Antidispersividade Proexológica na Terceira Idade. **Saúde Consciencial** (Revista Científica da Organização Internacional de Consciencioterapia), Foz do Iguaçu, PR, ano 1, n. 1, p. 29-38, 2012.
23. MANFROI, Eliana. Síndrome do Autodesperdício. In: VIEIRA, W. (org.). **Enciclopédia da Conscienciologia**. verbete n. 3.027, Tertuliarium, Foz do Iguaçu, PR. 19.05.14. Disponível em: <http://encyclossapiens.space/buscaverbete>. Acesso em: 10 nov. 2021.

24. PASKULIN, Marcello. Vontade de Acertar. *In*: VIEIRA, W. (org.). **Enciclopédia da Conscienciologia**. verbete n. 2.940, Tertuliarium, Foz do Iguaçu, PR. 21.02.14. Disponível em: <http://encyclossapiens.space/buscaverbete>. Acesso em: 10 nov. 2021.
25. REZENDE, Ricardo. **Lucidez Consciencial**. 1ª ed. Foz do Iguaçu, PR: Editares, 2021 ISBN: 978-65-86544-27-5.
26. RIBAS, Lucimara. Empenho Antidispersivo. *In*: VIEIRA, W. (org.). **Enciclopédia da Conscienciologia**. verbete n. 5.609, Tertuliarium, Foz do Iguaçu, PR. 13.06.21. Disponível em: <http://encyclossapiens.space/buscaverbete>. Acesso em: 10 nov. 2021.
27. SALGUES, Leuzene. Síndrome de Burnout. *In*: VIEIRA, W. (org.). **Enciclopédia da Conscienciologia**. verbete n. 2.901, Tertuliarium, Foz do Iguaçu, PR. 13.01.14. Disponível em: <http://encyclossapiens.space/buscaverbete>. Acesso em: 10 nov. 2021.
28. SILVA, Ana Beatriz Barbosa. **Mentes Consumistas** – do Consumo à Compulsão por Compras. 1ª ed. São Paulo, SP: Ed. Globo, 2014. ISBN: 978-85-250-5719-8.
29. SOUZA, Sandra. Vontade Evolutiva. *In*: VIEIRA, W. (org.). **Enciclopédia da Conscienciologia**. verbete n. 5.604, Tertuliarium, Foz do Iguaçu, PR. 08.06.21. Disponível em: <http://encyclossapiens.space/buscaverbete>. Acesso em: 10 nov. 2021.
30. TAKIMOTO, N. Princípios Teáticos da Consciencioterapia. **Journal of Conscientiology**, Anais da IV Jornada de Saúde da Consciência, Londres, v. 9, n. 33, p. 11-28, 2006. Supplement.
31. VIANNA, F. Autoconscienciometria Através da Ampliação da Visão dos Traços Conscienciais. **Journal of Conscientiology**, Anais da IV Jornada de Saúde da Consciência, Londres, v. 9, n. 33, p. 81-92, 2006. Supplement.
32. VIEIRA, Waldo. Apagogia. *In*: VIEIRA, W. (org.). **Enciclopédia da Conscienciologia**. verbete n. 24, CEAEC, Foz do Iguaçu, PR. 08.09.05. Disponível em: <http://encyclossapiens.space/buscaverbete>. Acesso em: 10 nov. 2021.
33. VIEIRA, Waldo. Autodiscernimento. *In*: VIEIRA, W. (org.). **Enciclopédia da Conscienciologia**. verbete n. 101, CEAEC, Foz do Iguaçu, PR. 09.12.05. Disponível em: <http://encyclossapiens.space/buscaverbete>. Acesso em: 10 nov. 2021.
34. VIEIRA, Waldo. Eustresse. *In*: VIEIRA, W. (org.). **Enciclopédia da Conscienciologia**. verbete n. 1.350, Tertuliarium, Foz do Iguaçu, PR. 09.10.09. Disponível em: <http://encyclossapiens.space/buscaverbete>. Acesso em: 10 nov. 2021.
35. VIEIRA, Waldo. Inteligência Evolutiva. *In*: VIEIRA, W. (org.). **Enciclopédia da Conscienciologia**. verbete n. 747, CEAEC, Foz do Iguaçu, PR. 08.01.08. Disponível em: <http://encyclossapiens.space/buscaverbete>. Acesso em: 10 nov. 2021.

36. VIEIRA, Waldo. Linearidade da Autopensenização. *In*: VIEIRA, W. (org.). **Enciclopédia da Conscienciologia**. verbete n. 438, CEAEC, Foz do Iguaçu, PR. 10.01.07. Disponível em: <http://encyclossapiens.space/buscaverbete>. Acesso em: 10 nov. 2021.

37. WALT, Geni. Mudança de Hábitos. *In*: VIEIRA, W. (org.). **Enciclopédia da Conscienciologia**. verbete n. 4.801, Tertuliarium, Foz do Iguaçu, PR. 28.03.19. Disponível em: <http://encyclossapiens.space/buscaverbete>. Acesso em: 10 nov. 2021.

Ana Alexandrino

Administradora, empresária e professora de línguas;
voluntária da Associação Internacional de Parapsiquismo Interassistencial - ASSIPI.
E-mail: ana.alexandrino@yahoo.com.br