

AUTOPROFILAXIA DOS EXCESSOS AUTOASSEDIADORES HABITUAIS

SELF-PROPHYLAXIS OF THE USUAL SELF-INTRUSIVE EXCESSES

AUTOPROFILAXIS DE LOS EXCESOS AUTOASEDIADORES HABITUALES

Ana Alexandrino

Especialidade: Desassediologia

Resumo

Esse artigo visa analisar as atitudes autoassediadoras, com conotação de excessos de várias ordens, e a importância da autolucidez e da implementação de rotinas úteis visando a reperspectivação de vida mais produtiva através de processos profiláticos. A autora explicita o resultado das suas observações, experimentações e descobertas a partir da análise de padrões pensênicos recalcitrantes, passíveis de terem sido sedimentados há muito, por ligação multiexistencial pregressa percebidas através de temperamentos regressivos, em si mesma e no grupocarma, notadamente o monárquico e o artístico quanto ao apego aos excessos, de modo repetido.

Palavras-chave: Antirretilinearidade; Autoassédio cavado; Bagulho autopensênico; Compulsão; Mania.

Abstract

This article aims to undertake a critical examination of self-intruding attitudes, with the denoting excesses of various kinds, and the importance of self-lucidity, and the implementation of useful routines aimed at re-perspective of more productive ways of living through prophylactic processes regarding these excesses. The author explains the result of her observations, experiments, and findings from the analysis of recalcitrant thosenic patterns, prone to have been sedimented long ago by previous multiexistential connection perceived through regressive behaviours in herself and in the groupkarma, notably the monarchical and the artistic ones concerning the attachment to repeated excesses.

Keywords: Antiretilinearity; Compulsion; Mania; Self-induced intrusion; Self-thosenic rubbishness.

Resumen

Este artículo tiene por objetivo analizar las actitudes de autoasedio, cuya connotación ha sido de excesos en diversas índoles, la importancia de la autolucidez y la implementación de rutinas útiles con vistas a la reperspectiva de una vida más productiva a partir de procesos profilácticos. La autora explica los resultados de sus observaciones, experimentos y descubrimientos a partir del análisis de patrones pensénicos recalcitrantes, probablemente sedimentados hace mucho tiempo, por una conexión multiexistencial del pasado, percibida a través de aspectos regresivos del temperamento, en sí misma y en el grupokarma, notablemente el monárquico y el artístico, respecto del apego a los excesos, de manera reiterada.

Palabras clave: Antirrectilinearidad; Autoasedio excavado; Basura autopensénica; Compulsión; Manía.

INTRODUÇÃO

Razões. O presente trabalho descreve a autovivência de excessos autoassediadores, postura mantenedora de mimetismos existenciais (mesméxis), bem como a observação de comportamentos excessivos e extravagantes também no grupocarma da autora ao longo da vida. Desrazões. Destaca-se a importância da análise das incoerências indefensáveis nos processos aparentemente profiláticos e terapêuticos quanto aos excessos que podem se imiscuir sorrateiramente em crescendo na vida da conscin, causando graves prejuízos evolutivos pelo looping da autoassedialidade prolongada.

Repetição. Partindo do pressuposto que fazemos bem aquilo que repetidamente praticamos, os excessos aqui descritos são comportamentos habituais irrefreáveis pela constância com que foram praticados.

Contradição. Assim, a autora percebeu que deve priorizar o delicado equilíbrio dos pratos da balança para chegar à homeostase. O paradoxo expresso no pensene trivocabular, excesso é falta, demonstra o camuflamento de carências através do alívio imediato proporcionado pela alta carga de dopamina gerada em decorrência dos excessos praticados impensadamente no intuito de encobrir necessidades. Uma das principais características da dopamina está na ação no “sistema de recompensa”. Ao realizar atividades como beber água quando se tem sede, o cérebro recebe estímulos, que dão prazer ao ser saciada aquela sede e nesse momento é liberada a dopamina⁷.

Paradoxo. Segundo a psiquiatra Anna Lembke (2021) o excesso é desequilíbrio. O cérebro em regra geral tende a buscar a homeostase, compensando os extremos entre excesso e escassez. Qualquer desvio da neutralidade se tornando uma forma de estresse.

7. Vide Webgrafia 1.

Contraparte. No entanto, “O ritmo da Natureza, os **fluxos do Cosmos** e a sequência das dimensões existenciais dispensam *supérfluos, exageros, excessos, esbanjamentos, inutilidades, extravagâncias e vazios*” (VIEIRA, 2014, p. 670).

Motivação. O que motivou a autora a relatar as autoexperiências foram os efeitos dos sucessos intraconscientes antiexcessos autoassediadores, promovidos pelo surgimento de frustrações fecundas até o ponto de despertar a vontade inquebrantável de mudar.

Ausência. A falta de alternativa senão o ato de mudança, corroborado pelo paraverbo intermissivista da autora, no intuito de inspirar, em “efeito halo” com esta gescon, outras consciências afins, interessadas em reciclar atitudes antiautoproxis por posturas excessivas assemelhadas.

Objetivo. O objetivo desse artigo é demonstrar que série de posturas incoerentes com o código de valores pessoais e enfraquecimento da ficha evolutiva pessoal (FEP) foi analisado no decorrer do afinamento autopesquisístico para a reciclagem intrafísica (recin) prioritária, a reconciliação íntima, frente a nódulos holomnemônicos causados pelos excessos autoassediadores pregressos.

Resultado. Os excessos estão impactando hoje, por hipótese, em hábitos disfuncionais remanescentes de retrovidas, carecendo de higiene consciencial, gerando bloqueio energético e insegurança parapsíquica, de modo a manter acumpliciosos baratrosféricos, bem como resgatar a certeza íntima de compromisso firmado em curso intermissivo.

Estrutura. O desenvolvimento do artigo está estruturado em 4 seções distintas: I. A gênese dos excessos; II. Cérebro e Paracérebro na manifestação dos excessos; III. Relação dos excessos com o autoassédio; IV. Terapêutica e Conclusão.

I. A GÊNESE DOS EXCESSOS

Definição. O *excesso autoassediador* é o ato ou efeito de a consciência exagerar em costume de prática nociva, levando-a a consolidar liames com consciências energívoras, se predispondo ao molestamento autopensênico pelo descomedimento acarretado pelos seus atos e para-atos.

Excesso. Pode ser caracterizado ao modo de: extremo, descomedimento, exagero, carregado, acentuado, máximo, forte, extrapolado, excepcional. Nesse artigo o excesso é tratado pelo viés nosográfico.

Relações. Excessos têm íntima relação com mania e compulsão. A mania é hábito extravagante, prática repetitiva, fixação repetida, costume nocivo, bizarrice, capricho, fanatismo, fixação, vício, obcecação, obsessão, desejo excessivo. Enquanto a compulsão é adicção, dependência, o que leva à prática repetida, ou vício onde se interceptam.

Consciençial. De acordo com o megapensene trivocabular “*Excesso: hábito vicioso*”, (VIEIRA, 2009, p. 185) a repetição de posturas autoassediadoras podem embasar a manifestação dos excessos.

Interprisão. Os “*rabos presos*”, adquiridos em vidas pregressas, dificulta a liberação das correntes autoimpostas pelos ganhos secundários do ciliciado ao apertar os elos dos cordões, pela autopenitência do *mais e mais*, no afã de defender bordão falacioso do *mais é mais*. O resultado é pífió.

Paragenética. A conjuninação de excessos autoassediadores com patologias afins, tem por hipótese, além das implicações mesológicas, nascedouro na parafisiopatologia e influências paragenéticas como as citadas a seguir:

1. Retrotrauma. Mantido no psicossoma;
2. Bloqueios holochacrais. Advindos de vida pregressa por cicatrizes psicossomáticas como as portadas pela autora, percebidas através de retrocognições, vivenciadas em sala de aula do curso *Comunicação Interassistencial*.

II. CÉREBRO E PARACÉREBRO NA MANIFESTAÇÃO DOS EXCESSOS

Cérebro. Pela Cerebrologia a química cerebral tem papel preponderante nas mudanças psicofisiológicas no cérebro, no que tange aos excessos. A dopamina apresenta equilíbrio delicado, uma vez que ele pode ser afetado por alteração de demanda, de acordo com determinadas carências, causando assim a necessidade de repetir aquele padrão de bem-estar fugaz. É droga natural, que se não for regulada, pode causar adição. Vários tipos de drogas viciantes aumentam os níveis de dopamina segregados pelo cérebro. Na medida em que a dependência se estabelece, isso faz com que a vontade do consumo aumente cada vez mais. É o excesso habitual instalado.

Paracerebrologia. O paracérebro é o cérebro extrafísico do psicossoma. Sendo, diferentemente do cérebro físico, aquele que perdura, abrangendo retrovidas. Nele se assenta a função de princípio organizador da genética e paragenética e do mecanismo de heteroassédio paracérebro a paracérebro. É por esse sistema transcerebral que se dá o autoassédio, é por onde perpassam as parapercepções.

Vaidade. A título de exemplo de excessos, podemos observar a questão da vaidade, essa sendo sustentada pelo ambiente vivencial, através das cirurgias plásticas estéticas, as incessantes harmonizações faciais, com *efeito Cinderela*, a explosão de músculos à exaustão nas academias de ginástica, os mentores de saúde, estimulando a todo custo, a extrapolação de veganices, vegetarianices e *health nuts*, ditando o *status quo* de beleza, com a falácia de que é bom para a autoestima e para a saúde.

Complicadores. A autocomplacência alivia a carga de culpa pelo não enfrentamento da realidade sabidamente existente, porém encoberta por autocorrupção. São complicadores maiores na superação do megatrafar dos excessos autoassediadores que, unidos à autorrejeição, inibem iniciativas de aprofundamento do autoconhecimento, com o uso de mecanismo de defesa do ego, corroborado pelos 4 fatores a seguir:

1. A era da fartura. O agravo da conduta excessiva pela facilidade de se acessar substâncias, bens de consumo, que causam prazer, bem como serviços que nos propiciam recompensas, dada a condição subjacente do comportamento excessivo.

2. Cérebro reptiliano⁸ ou subcérebro abdominal. Cérebro automático que age instintivamente. De acordo com pesquisa realizada pelo psicólogo Joshua Buckholz, da Universidade de Vanderbilt, nos Estados Unidos, a dopamina em excesso e não a adrenalina, faz com que as pessoas tomem atitudes impensadas, deixando-se levar por impulso. Logo o *modus operandi* do comportamento excessivo é pautado pela baixa de dopamina, quando provoca agonia, e a busca desenfreada pelo equilíbrio, ou seja, pelo sistema de recompensa cerebral que gera a dopamina ansiada, criando sentimentos de prazer, gerando a repetição de comportamento excessivo e acarretando mais desequilíbrio. Assim se dá o ciclo compulsivo.

3. Buscar o prazer e evita a dor. O processo que recompensa a dor com o prazer para nivelar os pratos é chamado de processo opoente. É o momento da ânsia, da caça dopaminérgica, da agonia por “só mais 1”, “só essa vez”. Se houver resistência, a homeostase se restabelece (LEMBKE, 2021). A questão maior é que o reequilíbrio raramente acontece sem a vontade manifesta pelas energias conscienciais, a volúciolina.

4. Bioenergética. Os acoplamentos bioenergéticos interconscienciais podem gerar mudanças no psicossoma através do paracérebro o que reverbera na soma. Essa comunicação pode gerar o rompimento das comportas da homeostase quando se é impedido parassanitariamente de ter conhecimento dos parafatos geradores de desequilíbrio.

III. RELAÇÃO DOS EXCESSOS COM O AUTOASSÉDIO

Paradoxos. O mundo de excessos sem precedentes na história do Planeta faz com que a escassez leve ao desequilíbrio e à constante insatisfação e sensação de vazio a ser preenchida, ambas tendo relação íntima com o assédio agrilhado às incoerências resultantes. A psiquiatra Anna Lembke (2021) afirma:

“Estímulos de alta recompensa e alta dopamina: drogas, comida, notícias, jogos, compras, sexo, redes sociais. A variedade e a potência desses estímulos são impressionantes assim como seu poder adictivo. Nossos telefones

8. Vide Webgrafia 2.

celulares oferecem dopamina digital 24 horas por dia, 7 dias por semana, para uma sociedade ao mesmo tempo conectada e alheia do que acontece ao redor. Estamos todos vulneráveis ao consumo excessivo e à compulsão”

Desequilíbrio. Excesso é, portanto, desequilíbrio, logo o comportamento excessivo é patológico em algum grau, pela hipolucidez, no que tange à extrapolação em termos de frequência, intensidade e duração da ocorrência, a exemplo dos 15 listados em ordem alfabética a seguir, vivenciados pela autora:

01. Acumulação - dificuldade de se desfazer de objetos, de bens materiais
02. Algomania – prazer da dor
03. Anorexia - redução drástica do apetite
04. Bibliomania - mania de comprar e colecionar livros
05. Controlador – mania de controlar as situações e as pessoas
06. Doromania - mania de dar presentes
07. Ergasiomania ou workaholism – vício em trabalhar
08. Fagomania - obsessão caracterizada pela fome insaciável
09. Infoxicação – busca excessiva por informação
10. Logomania – verborragia, verborreia
11. Mitomania – mania de mentir para si e para o outro
12. Oniomania - desejo intenso e permanente de fazer compras
13. Perdularismo – gasta excessivamente; esbanjador
14. Tabagismo - dependência psicológica e física do consumo de nicotina (cigarro)
15. Toxicomania - mania de consumir substâncias químicas e tóxicas, a exemplo de álcool

Falta. Os vícios levam a insatisfações *de per se*, o que está intimamente ligado ao processo autoassediador uma vez que o desejo pelas compensações externas é gerado por carências internas, patológicas, muitas delas oriundas de retrovidas. Tais compensações são incapazes de preencher as lacunas criadas pelo vazio intraconsciencial, promovendo liames com consciências extrafísicas doentias afins. Eis listadas adiante 9 carências geradoras de autoassédio.

1. Afetiva: a rejeição dos pais, a falta do toque físico romântico, do olhar carinhoso, da palavra amiga, do abraço, da conexão interpessoal; a ectopia afetiva gerando carências, da relação sexual.

2. Autoaceitação: o complexo de menos valia; a síndrome do abandono; a insatisfação consigo mesmo, a falta da sensação de completude, a insatisfação exagerada com os traços fardos.

3. Autoestima: falta de autoamor, autorrespeito, autocrítica lúcida, autocompaixão.

4. Autovalorização: falta de reconhecimento dos trafores, da desdramatização dos erros, da autopriorização, autoatualização de valores.

5. Emprego: falta de emprego, da atividade remunerada, autoprestígio profissional, da valorização do patrão e colegas de trabalho; da segurança do autossustento.

6. Evolutividade: a falta do completismo existencial (incomplexis), pela estagnação evolutiva, a superação da automimese.

7. Financeira: falta de dinheiro para o autossustento e o da casa, da segurança financeira, da não realização do pé de meia, da falta de reserva financeira (*buffer*), de controle orçamentário, do planejamento financeiro.

8. Realização: falta de senso proexológico, priorização das metas evolutivas, de atualização do CPC, de reconhecimento do autovalor intermissivista; da certeza da própria proéxis.

9. Completude: a falta da sensação de dever cumprido, do prazer do completismo, da reciclagem intraconsciencial realizada, provocando a recéxis, do prazer na realização da proéxis.

Ciclo. A sensação de saciamento que os excessos provocam é fugaz e transitória, levando a consciência a buscar nova dose de compensação através do prazer encontrado nos excessos dopaminérgicos, gerando vínculo com os assediadores de plantão, carentes de energias, sendo impelida a repetir o ciclo comportamental do excesso autoassediador *ad nauseam*.

Perdas. Por extensão a conscin que cultiva os excessos é perdulária, desperdiçando irresponsavelmente o dinheiro, o soma, a energia, o tempo, a vida intrafísica, a oportunidade evolutiva ímpar da atual ressonância, se fazendo refém dos assediadores de modo perene.

Imperceptível. A autora fez consciencioterapia, com queixas isoladas, levando as situações de estresse e ansiosismo, mas sem percepção quanto a questão do que de fato causava o autoassédio. Visão ainda míope pela dispersão nas autopesquisas levando a autoinsinceridades, expressas pelo tamponamento dos pseudos ganhos mantenedores de pontos cegos.

Teática. A teoria na prática é outra. A teoria se acomoda de forma a servir de carapaça para não se fazer o que é preciso, ou seja, a aplicação através das vivências. O laboratório de experiências é prática e é na prática que se dá o aprendizado. Inexiste aprendizado sem prática.

Teoricon. A autora colecionou cursos da Conscienciologia por 3 décadas e só recentemente vem saindo da teoria para adentrar aos experimentos conscientes onde o grafopensene ajuda a escancarar a falta da reciclogenia, promovendo aceleração da história pessoal, sem postergação *sine die*, comprovando que em 3 anos se pode fazer o que não se fez por 30.

Falácias. A inautenticidade pode atingir nível no qual a conscin acredita e vive às cegas em função das próprias mentiras. Vale destacar que o meio onde se está inserido corrobora na sustentação dessa inverdade. Portanto a conscin que apresenta excessos tem justificativas falaciosas para fundamentar tais condutas, para sustentar alguns excessos vistos pela socin

ao modo de virtudes, tais quais os 5 citados adiante:

1. Excesso de trabalho. A ergasiomania quando a pessoa se excede na consecução do trabalho é bem quista. O trabalhador ou a trabalhadora *workaholic* é valor social em alta.

2. Vigorexia. Excesso de exercícios físicos para sustentar o ideal de homem forte, ou mulher atraente. Pseudo saúde.

3. Oniomania. A pessoa que compra muito é vista como bem-sucedida por ter acesso a produtos de luxo. Denota abundância que costuma ser ligada ao bom desempenho profissional/financeiro.

4. Anorexia. Excessos na falta de alimentação que leva à magreza extrema. A pessoa é tida elegante, dentro da ditadura do padrão de beleza vigente.

5. Riscomania. Quem arrisca o soma, as finanças ou a saúde para demonstrar poder, ou ser aceito, como o esbanjador, o jogador, ou caçador de adrenérgicos.

Incoerências. Urge perceber as automaxiaberrações observando os contrassensos regressivos, geradores de autoassédio proexológico, que deixam a consciência mimética em série de existências, pela amaurose recalcitrante.

IV. TERAPÊUTICA

Abnegação. Ocorre quando a pessoa tem muita lucidez do processo extrafísico e sabe que o ato de se dedicar a determinado trabalho produtivo será emancipação consciencial para todos (abnegação distributiva).

Contrassenso. O excesso de trabalho (ergasiomania) é suicídio lento, ou seja, abnegação amaurótica de monta, ato autoanticosmoético, fazendo com que se exaure boa parte da vida sem produto evolutivo consoante ao CPC, para fazer face aos desmandos dos excessos que não consegue estancar.

Autoexperiência. A autora compartilha posturas profiláticas autovivenciadas na promoção da recéxis prioritária. Eis, a título de exemplo, 10 posturas a serem adotadas pela conscin interessada no autodesassédio:

1. Posicionamento diante do ônus e bônus. Assumir o ônus da *virada de mesa*, lembrando que do ponto de vista da Interaciologia, inexistente ônus totalmente individual, há repercussões em outrem. Para estar disposto a pagar o preço do posicionamento cosmoético é bom lembrar dos bônus que acarretam tal medida. Ter apreço pela autoevolução e pelo contentamento que advém das recins prazerosas, é condição *sine qua non* para aumentar o saldo da FEP minimizando o ônus de todo posicionamento, pela inevitável crise de crescimento provocada em cada movimento proevolutivo.

2. Desarticulação de mecanismos de defesa do ego (MDE). Os mecanismos de defesa

do ego são processos subconscientes desenvolvidos pela consciência, possibilitando a mente desenvolver solução para os conflitos, ansiedade, rejeição, ressentimento, frustrações, expectativas não atendidas, não solucionadas conscientemente, constituindo pontos cegos. Habitualmente, quem cultiva algum nível de compulsão se vale de diversos destes mecanismos para eximir-se de responsabilidades. É de ajuda a acurada análise destes mecanismos, evitando a banalização do autodiagnóstico. Eis, a título de exemplo, 4 fatores de MDE usualmente observadas pela autora:

i) Racionalização. Justificar para si mesma de maneira espúria a necessidade de se manter nos excessos quando na realidade é capricho pessoal pelos ganhos secundários (ex. fumar na gravidez, com a justificativa que se parar vai deixar a mãe nervosa e não será bom para o feto);

ii) Negação. Negar o problema existente para si e para os outros, valendo-se de artimanhas para mascarar a patologia. (ex. perdularismo justificado se for artefato do saber - não é excessivo ter 2 *kindles*, 2 *tablets*, 2 *laptops*, 1 *desktop* e 1 tonelada de livros.);

iii) Projeção. Defender que os excessos podem ser por culpa dos outros, o *loc* externo, esquivando-se de assumir a responsabilidade perante as escolhas e a própria vida. (ex. a autora colocava a socin na condição de responsável por fazê-la conviver em sociedade de consumo);

iv) Sublimação. Quando certas atitudes excessivas ou acúmulo de aquisições são bem vistas pela sociedade, já mencionado anteriormente, ao modo do trabalho excessivo gerador de comorbidades, a título de exemplo a síndrome do *burnout*.

3. Retomada da lucidez quanto a intermissão. Adiante está transcrita anotação da autora: *“Sempre tive a convicção de ser intermissivista, por ‘n’ sinalizadores. O que me tirou de situações limítrofes de sérios desvios, foi esse sentido de comprometimento com cláusulas proexológicas, para mim claras até então. Veio, no entanto, com muita força a dúvida quanto a minha intermissão. Como discorrer sobre intermissão se entrei nesse nível de dúvida mortificadora? Como uma intermissivista pode entrar em uma cortina de fumaça que a deixa na condição de obnubilação total ao ponto de provocar autofagia? Não seria crença os tempos dos cursos intermissivos? Adentrei o holopensene dos cursos intermissivos, exaustivamente, lendo, pesquisando, assistindo defesas de verbetes sobre o tema, fazendo curso sobre intermissão, frequentando a Dinâmica Parapsíquica Aplicada à Proéxis, onde tive projeções muito ricas a respeito, até que os amparadores me presentearam com o tira-teima intermissivista mais impactante que se possa ter. A comprovação veio por intermédio de retrocognição intermissiva em extrapolação parapsíquica, durante a elaboração do presente artigo, em sala de aula do Curso Amparabilidade Intermissivista, provocando choque de realidade cosmoviológico, valendo o “esbregue” evolutivo”.*

4. Retomada da atenção cognitiva. A consecução da retomada de lucidez carece de cui-

dado para que não haja desvio do que é mais relevante para a consciência, prezando a atenção cognitiva, aquela mais seletiva no processamento cerebral de informações pensânicas do que mais importa, enquanto inibe o acesso às outras mensagens concorrentes. Esta atuação é em prol da acuidade na manutenção do foco para não divergir do essencial no momentum evolutivo consoante à retrovida crítica, se autoimpondo esforço máximo no compléxis.

5. Desapego à perda. Quanto mais se lida com leveza com os erros do passado, em atitude autoimperdoadora, mais se percebe que existe a realidade da recomposição, vislumbrando a consolidação do descarte dos excessos. O desapego ao apego se dando paulatinamente, em moto contínuo, no seu ritmo, mas com constância.

6. Atualização do CPC. Retificar o código pessoal de Cosmoética (CPC) considerando a autopesquisa para identificar o nódulo mnemônico, podendo representar travão proexológico impedidor da autocompléxis. O ideal é esquadrihar a fôrma holopensênica percebendo o que realmente ajudará ao melhor devir. No caso da autora, por não conseguir elaborar sozinha o CPC procurou ajuda de curso especializado em instituição conscienciocêntrica .

07. Autoanamnese pró-evolutiva. Inventário pormenorizado dos excessos tem como premissa pesquisística o ato de pensenografar para encantoar a consciência pelo mapeamento de atitudes recorrentes, onde os excessos se explicitam de modo evidente, ressaltando a negligência pregressa no autodiagnóstico quanto ao pinçamento das mais sutis autocorrupções, ligadas aos excessos observados no grupocarma.

08. Postura Semperaprendente. A autocapacitação através das experiências levam ao aumento da racionalidade, resiliência e maturidade. As amizades intermissivas, com convite providencial, sempre ajudaram a autora a não ficar no acostamento por muito tempo. As cicatrizes e paracicatrizes, sequelas passadológicas expressas no neo-holossoma, como que-loides de retro medo preconizadoras de melex, ficam para traz fechando ciclos impedidores de compléxis.

09. Autoenfrentamento Evolutivo. Desenvolver o senso de dignidade cosmoética, evitando o contrassenso regressivo das autossabotagens, impedindo que o temperamento autodestrutivo de qualquer sorte se sobreponha ao dever intermissivista de completismo existencial (compléxis). Fazer autoauditamento para detectar posturas contrárias crassas ao processo evolutivo de consciência intermissivista que se deixa levar pelos excessos autoassediadores.

10. Buffer Financeiro Executivo. O autofinanciamento proexológico através de criação de reserva técnica de dinheiro em caráter profilático, com controle de entradas e saídas acurado, com visão multidimensional dos impactos causados pela falta desse recurso finito, é condição sine qua non para o completismo, minimizando impactos na proéxis pessoal ou grupal decorrentes da redução do rendimento por descaso, desorganização, perdularismo ou traços regressivos de origem pretéritas inerentes a repetição de descontrolo habituais

pregressos, dificultando ou impedindo a reciclagem. A autora foi beneficiada por curso , com equipe especializada e o grupo participante, criando força recinológica maior, propiciando superação de gastos excessivos.

Eventos parapsíquicos. Eis 5 eventos parapsíquicos profiláticos para a conscin não reincidir nos descaminhos dos excessos, voltando-se para autopensividade mais sadia: (1) **Projeciografia.** Atentar para as projeções paradidáticas que têm servido de bússola para distorções na retidão pensênica dessa autora que mantém caderno de projeciografia há mais de 2 décadas; (2) **Rotinas úteis.** Implantar rotina parapsíquica útil criando e mantendo diário de anotações, como o vivenciograma, que ajuda na articulação racional de autodiagnósticos mais assertivos e na melhor autoprescrição de terapêutica; (3) **Alcova Blindada.** Psicometria e asepsia parassanitária, mantendo a limpeza energética do quarto de dormir, o que é válido também para os demais ambientes da casa; (4) **Tenepes.** A qualificação da tenepes através do tenepessograma, melhorando a interação com a equipex de amparadores; (5) **Atenção continuada.** Dividir a atenção entre o físico e o extrafísico de modo perene. Ter a meta de pensenizar multidimensionalmente 24 horas por dia.

Autoconquistas. Eis listagem de 5 autoconquistas para exemplificar os progressos e dinamizar a superação: (1) **Autoinvestimento grafopensênico.** O trabalho com o mentalsoma para alcançar retilinearidade pensênica e buscar a profilaxia por meio de autoinvestimento grafopensênico é de extrema valia para a síntese, o alinhamento da estrutura cerebral e paracerebral em prol da sustentação da clareza na prática de maior honestidade na autoria gesconográfica de vivências. Ação antidispersiva indispensável para quem busca acelerar o domínio das faculdades mentais em prol da autolucidez; (2) **Reintegração maxiproexológica.** Em decorrência da melhoria da autopensividade carregada no pen a autora decidiu, após recesso de 6 anos, depois de 25 anos de voluntariado ininterrupto, voltar a focar no voluntariado conscienciológico, sendo hoje voluntária no CEAEC, Tertularium e ASSIPI, onde o desenvolvimento pesquisístico parapsíquico se dá de per si como processo de para-autorreeducação; (3) **Investimento na intelectualidade.** Trata-se de valor evolutivo que leva essa autora a estar envolvida com questões mentaissomáticas trazendo consigo ideias inatas desde a tenra idade, possuindo hoje “pé de meia ideológico”, sempre aumentando o dicionário cerebral buscando discernimento, recuperação de cons, erudição, autoconhecimento maior, ou seja, senso autoevolutivo advindos de vidas pregressas o que a faz obter êxito em empreendimentos, pelo aporte intermissivista; (4) **Recuperação da autolucidez.** Apesar da condição de dispersão consciencial da autora, autodiagnosticada com o subsídio de curso da OIC , a intelectualidade a tirou de situações limites de ectopia proexológica pelo uso funcional do seu cérebro e paracérebro habituado a pensenizar de modo mais inteligente para a correção de rota e possível completismo da proéxis, culminando com a radicação

vitalícia na Cognópolis; **(5) Autodiscernimento.** Do ponto de vista da Autodiscernimentologia, a autora percebeu que a criticofilia leva à agudeza na parapercepção e deve ser exercício perene na promoção da refutação quando pertinente, amparada e esclarecedora quanto a lógica postulada nos auto e heteroexperimentos como comprovação confiável buscando eliminar todo engodo, embuste, enganação, fraude, mentira, autointimidação, imprecisões, estudando os sentidos evolutivos e os contrassentidos regressivos desenvolvendo o sentido de auto-ortoabsolutismo na prática. É preciso objetivar a subjetividade para evitar que a mente disperse.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ganhos. A recexofilia exige neofilia. Gostar do novo para melhorar, a si e ao outro. Procurar mais bem-estar e felicidade através da reciclogenia é sinalizador do ponteiro da bússola proexológica apontando para o completismo. Desenvolver o sentido de criticofilia, levar em consideração que quanto mais cronicificados os maus hábitos, mais a superação será desafiadora e mais a autovigilância contínua se torna imprescindível.

Persistência. Ter em mente que o movimento evolutivo, mesmo que lento, carece de continuidade e persistência. A superação de traumas milenares é mais custosa, contudo, o movimento há de ser contínuo.

Efeitos. A multiplicação e repetição de mini-hábitos sadios instaura megaefeitos, transpondo neopatamar evolutivo através de autopesquisas profundas, cumprindo projetos autorreciclogênicos para a requalificação pensênica.

Mudança. O sentido autoevolutivo aponta que trocar o trinômio aqui-agora-já hedonista para o trinômio aqui-agora-já evolutivo é o mais inteligente.

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

01. ADAN, Cláudio. Alerta Recinológico. *In*: VIEIRA, W. (org.). **Enciclopédia da Conscienciologia**. verbete n. 4.902, Tertulianum, Foz do Iguaçu, PR: 07.07.19. Disponível em: <http://encyclossapiens.space/buscaverbete>. Acesso em: 10 jan. 2022.
02. ALMEIDA, Marco Antônio. Síndrome da Banalização do Autodiagnóstico. *In*: VIEIRA, W. (org.). **Enciclopédia da Conscienciologia**. verbete n. 2.693, Tertulianum, Foz do Iguaçu, PR: 19.06.13. Disponível em: <http://encyclossapiens.space/buscaverbete>. Acesso em: 12 jan. 2022.
03. BASSANESI, Cristina. Síndrome da Inércia Grafopensênica. *In*: VIEIRA, W. (org.). **Enciclopédia da Conscienciologia**. verbete n. 2.291, Tertulianum, Foz do Iguaçu, PR: 10.05.2012.

- Disponível em: <http://encyclossapiens.space/buscaverbete>. Acesso em: 19 jan. 2022.
04. 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.
05. 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: 29 dez. 2021.
06. FERNANDES, Pedro. Retrocognição Intermissiva. *In*: VIEIRA, W. (org.). **Enciclopédia da Conscienciologia**. verbete n. 3.704, Tertuliarium, Foz do Iguaçu, PR: 26.03.16. Disponível em: <http://encyclossapiens.space/buscaverbete>. Acesso em: 22 fev. 2022.
07. HAYMANN Maximiliano. **Prescrição para o Autodesassédio**. 1ª ed. Foz do Iguaçu, PR: Editares, 2021.
08. JÚNIOR, Ismael Pinheiro. **O Paracérebro**: novos horizontes para a Medicina. Ed. da PUC Goiás, GO: 2010.
09. KÁTIA, Arakaki. **Antibagulhismo Energético**. 1ª ed. Foz do Iguaçu, PR: Editares, 2015.
10. LEMBKE, Anna. **Nação Dopamina**. Porque o excesso de prazer está nos deixando infelizes e o que podemos fazer para mudar. Ed. Vestígio, 2022.
11. LOPES, Adriana. **Sensos Evolutivos & Contrassensos Regressivos**: O Estudo Contrapontado do Autodiscernimento quanto à Maturidade Consciencial. 1ª ed. Foz do Iguaçu, PR: Editares, 2017.
12. MOTA, Tathiana. **Curso Intermissivo**: Você se preparou para os desafios da vida humana? 2ª ed. Foz do Iguaçu, PR: Editares, 2019.
13. NICOLAU, Cida. Afunilamento Autopesquisístico. *In*: VIEIRA, W. (org.). **Enciclopédia da Conscienciologia**. verbete n. 5.936, Tertuliarium, Foz do Iguaçu, PR: 06.05.22. Disponível em: <http://encyclossapiens.space/buscaverbete>. Acesso em: 19 jun. 2022.
14. REZENDE, Ricardo. **Lucidez Consciencial**. 1ª ed. Foz do Iguaçu, PR: Editares, 2021.
15. 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: 02 jan. 2022.
16. 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: 05 jan. 2022.
17. VIEIRA, Waldo. Antagonismo Extremo. *In*: VIEIRA, W. (org.). **Enciclopédia da Conscienciologia**. verbete n. 969, CEAEC, Foz do Iguaçu, PR: 25.09.08. Disponível em: <http://encyclossapiens.space/buscaverbete>. Acesso em: 07 mar. 2022.
18. VIEIRA, Waldo. **Léxico de Ortopensatas**. 1ª ed. Foz do Iguaçu, PR: Editares, 2014. p. 328.
- 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 dez. 2021.

19. VIEIRA, Waldo. Nódulo Holomnemônico. *In*: VIEIRA, W. (org.). **Enciclopédia da Conscienciologia**. verbete n. 1.650, Tertuliarium, Foz do Iguaçu, PR: 04.08.10. Disponível em: <http://encyclossapiens.space/buscaverbete>. Acesso em: 05 mar. 2022.

20. VIEIRA, Waldo. Riscomania. *In*: VIEIRA, W. (org.). **Enciclopédia da Conscienciologia**. verbete n. 389, CEAEC, Foz do Iguaçu, PR: 14.11.06. Disponível em: <http://encyclossapiens.space/buscaverbete>. Acesso em: 05 mar. 2022.

21. VIEIRA, Waldo. Tirateima do Intermissivista. *In*: VIEIRA, W. (org.). **Enciclopédia da Conscienciologia**. verbete n. 369, CEAEC, Foz do Iguaçu, PR: 21.10.06. Disponível em: <http://encyclossapiens.space/buscaverbete>. Acesso em: 05 mar. 2022.

22. 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: 20 dez. 2021.

WEBGRAFIA

1. APÓS ISSO O SEU CÉREBRO SERÁ RESETADO! | Psiquiatra Dra. Anna Lembke, **Zona de Progresso**. Disponível em https://www.youtube.com/watch?v=EVNWPgbrnl8&ab_channel=ZonadeProgresso, 2022. Acesso em: 20 abr. 2022.

2. GLOVER, Marissa. Cérebro reptiliano: o que é, características e funções. **Psicologia-Online**, 2019. Disponível em: <https://br.psicologia-online.com/cerebro-reptiliano-o-que-e-caracteristicas-e-funcoes-151.html>. Acesso em: 10 mar. 2022.

3. OLIVETO, Paloma. Excesso de dopamina no cérebro pode explicar quem age sem pensar, **Correio Braziliense**, 2010. Disponível em: https://www.correiobraziliense.com.br/app/noticia/ciencia-e-saude/2010/08/17/interna_ciencia_saude,208138/excesso-de-dopamina-no-cerebro-pode-explicar-quem-age-sem-pensar.shtml. Acesso em: 5 abr. 2022.

4. LEGNAIOLI, Stella. Como aumentar a dopamina com 11 dicas naturais. **e-Cycle**. Disponível em <https://www.ecycle.com.br/dopamina-como-aumentar/>. Acesso em: 9 mar. 2022.

5. CHONG, T.T.J. & HUSAIN, M. The Role of Dopamine in the Pathophysiology and Treatment of Apathy. **Epub**, 2016. Disponível em <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27926449/>. Acesso em: 5 abr. 2022.

6. LEMBKE, Anna. Your Behavior Will Reset 100%. **Daily Motivation**, 2021. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=9Zd9qvJUr-o&ab_channel=dailyMOTIVATION. Acesso em: 21 abr. 2022.

Ana Alexandrino

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