

CONSTRUÇÃO DO AUTOAFETO (EVOLUCIOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. A *construção do autoafeto* é o movimento evolutivo paulatino de edificação da autestima por parte da conscin, homem ou mulher, assumindo autorresponsabilidade pelo bem-estar pessoal, empreendendo ações homeostáticas práticas e consolidando reciclagens intraconscienciais em prol do equilíbrio holossomático.

Tematologia. Tema central homeostático.

Etimologia. A palavra *construção* vem do idioma Latim *constructio*, “ato ou efeito de construir”, e esta do verbo *construere*, “levantar, edificar, construir”. Apareceu em 1536. O elemento de composição *auto* deriva do idioma Grego, *autós*, “eu mesmo; por si próprio”. O vocábulo *afeto* procede do idioma Latim, *affectus*, “estado psíquico ou moral, bom ou mau; afeição; disposição de alma; estado físico; sentimento; vontade”. Surgiu no Século XV.

Sinonimologia: 1. Construção do amor próprio. 2. Edificação do afeto pessoal. 3. Cultivo do autoafeto.

Neologia. As 3 expressões compostas *construção do autoafeto*, *construção androssomática do autoafeto* e *construção ginossomática do autoafeto* são neologismos técnicos da Evolucio-
logia.

Antonimologia: 1. Cultivo da autodesvalia. 2. Hábito de autodepreciação diuturna.

Estrangeirismologia: os estigmas ginossomáticos ao modo do *Monroe piercing*; as reciclagens intraconscienciais eliminando o impulso da *body modification*; o *workaholic*; o *arrive-derci* sem dramas; o *check up* consciencial; a *glasnost* pessoal; o *hobby* evolutivo; o *enjoy your life*; o *modus vivendi* da pessoa eutímica; a *joie de vivre*; a *consciential freedom*.

Atributologia: predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto à maturescência da afetividade pessoal.

Citaciologia: – *Só quando uma mulher (ou um homem) vive é que pode recusar que os outros “vivam por ela”. Só quando a gente se conhece profundamente é que se recusa a “ser conhecida” e procura, enfim, conhecer o outro* (Thérèse Bertherat, 1931–2014).

Ortopensatologia: Eis 3 ortopensatas, citadas em ordem alfabética, pertinentes ao tema:

1. “**Autogoverno.** Obviamente, ninguém vence a si mesmo sem governar os próprios **pensenes**, ou seja, as ideias, afetividade e as *energias consciencias* (ECs)”.

2. “**Bem-estar.** Não se iluda: o seu **bem-estar** não depende só de você. Nunca”.

3. “**Construtividade.** *Vida é construtividade.* Quem converte a sua existência prosaica tão somente numa **fábula** encantadora, ainda não saiu do holopensense da imaginação, da conjectura, do solilóquio, da hipótese e da teoria”.

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal da Evolucio-
logia; a autopen-senidade carregada no *pen*; a compreensão da estrutura dos autopen-senes; a autorreestruturação pensênica; os metapensenes; a metapensenedade; o holopensene da autobenignidade; os benignopensenes; a benignopensenedade; os harmonopensenes; a harmonopensenedade; os batopensenes; a batopensenedade; a fixação de ortopensenes; a ortopensenedade; os neopensenes; a neopensenedade; os liberopensenes; a liberopensenedade; os lucidopensenes; a lucidopensenedade; os ginopensenes; a ginopensenedade; os andropensenes; a andropensenedade; os reciclopensenes; a reciclopensenedade; os evoluciopensenes; a evoluciopensenedade; a eliminação do holopensene pessoal autodeprecia-
tivo.

Fatologia: a construção do autoafeto; a construção da autestima tendo por base a auto-
cognição; a coragem para retificar as fissuras do microuniverso consciencial; as ações prioritárias

para edificar as bases do amor próprio; a somatização de traumas psicológicos; a auto e a heteror-repressão gravadas na musculatura; a linguagem corporal expressando os autotrafes; os melindres; a misantropia; a competitividade interconscencial; os tabus sobre questões de gênero; o uso de álcool e de drogas ilícitas mascarando a autodesafeição e a dificuldade de interrelação; a identificação dos traços patológicos e disfuncionais da personalidade; a matriz mental das consciências autodepreciativas; a sutileza do perfil conscienciométrico suicida; o autocuidado em segundo plano na relação capital *versus* trabalho; os afastamentos do trabalho em função de transtornos mentais; a autogestão da jornada laboral favorecendo o cultivo do autoafeto; a desdramatização da realidade pessoal; a libertação no ato de assumir a real identidade autoconscencial; a superação da autodepreciação; o sobrepujamento de traumas de infância; o momento paroxístico do autenfrentamento; o respeito ao período de convalescença; a saída da posição de vítima; a melhora da afetividade levando à remissão de doenças de pele; a reconciliação com a plástica do próprio soma; a aceitação do timbre da própria voz; o momento só para si; o atendimento das necessidades fisiológicas; a busca pela dieta alimentar apropriada, respeitando as particularidades holossomáticas; a caminhada; os *checkups* somáticos periódicos; a consulta odontológica de rotina; o cuidado equilibrado com a aparência pessoal; a qualidade do sono; a menopausa; a andropausa; o trabalho corporal auxiliando na construção do autoafeto; a antiginástica desfazendo as tensões da musculatura profunda e regularizando a fisiologia do soma; a autoconscientização somática; a abordagem holossomática no controle e remissão de algias; a eliminação da dispersão consciencial; a recuperação da autoconfiança; o autocontrole; o autorrespeito; o autamparo; a primeira gestação consciencial construindo a autoimagem positiva; a relevância do trabalho mentalsomático; o reconhecimento dos méritos pessoais, sem triunfalismos; a valorização das pequenas conquistas evolutivas; a reconexão com os valores evolutivos; a autovivência do perdão e da gratidão; a autodescoberta do megatrafor; a identificação das amizades evolutivas; a estruturação do sentido da vida; o autodiscernimento acerca dos gostos e necessidades pessoais; o ato de ter a si próprio como referência cosmoética; a retomada dos empreendimentos evolutivos; a evitação do ócio improdutivo; a consecução da autoproxéxis; o ato de se posicionar cosmoeticamente em situações e / ou relações abusivas; o ego fortalecido não sucumbindo à desafeição externa; o respeito à liberdade do outro; a superação do luto patológico; o desapego funcional a pessoas; a imagem real de si e do outro; a resiliência; o desenvolvimento do altruísmo; a qualificação da força presencial; o cultivo do bom humor; os projetos para o futuro; as gestações consciências tangenciais planejando a automegatescon, de maneira realista; a formação de dupla evolutiva (DE); a autoconfiança favorecendo o amadurecimento das competências parapsíquicas; as recomposições grupocármicas; a autossuperação da labilidade parapsíquica; o autoafeto fomentando o desenvolvimento da autodespeticidade; a megafaternidade.

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; o desenvolvimento da sinalética energética e parapsíquica pessoal; os estigmas paragenéticos capazes de minar a autestima; a autoconsciência acerca da multiexistencialidade; a autoconscientização seriexológica auxiliando na compreensão do autovalor pessoal; a construção do autoafeto negligenciado em retrovidas pelo apego a vivências autodestrutivas; a entrevista com evolucionólogo auxiliando a conscin intermissivista com dificuldades na vida humana; a assistência extrafísica indicando, à conscin autodepreciativa, a necessidade de manter a integridade do microuniverso consciencial; as parapercepções no estado xenofrênico chancelando a recin prioritária; a sutileza dos amparadores extrafísicos ao evidenciar fissuras no microuniverso consciencial em vias de retificação; os desbloqueios energéticos propiciados pelos trabalhos corporais; a superação dos travões emocionais favorecendo a desassim; os cursos de campo auxiliando na remissão de parapatologias do psicossoma; os parapsicodramas ressignificando vivências; os paraengramas autassistenciais; a exteriorização de energias conscienciais qualificadas para redimir condições melancólicas de conscins e consciexes; a paraidentidade interassistencial; a assistência extrafísica às consciências com transtornos mentais; a energosfera pessoal sendo a *sala de estar* reconfortante da conscin eutímica, acolhendo a si e aos passageiros de destino; o autoparabanho energético; a vivência da pacificação íntima evocando consciexes benignas; a automegaeuforização.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo autodesassédio-heterodesassédio*; o *sinergismo autassistência-heterassistência*.

Principiologia: o *princípio da descrença* (PD); o *princípio da pacificação íntima* suprimindo a competitividade; o *princípio do posicionamento pessoal* (PPP) atuando na profilaxia das manipulações conscienciais; o *princípio de honrar o compromisso assumido no Curso Intermissivo* (CI).

Codigologia: o *código pessoal de Cosmoética* (CPC) fixando o compromisso com a evolução pessoal.

Tecnologia: a *técnica da autobenignidade* aplicada às metas pessoais.

Voluntariologia: o *autoafeto* cultivado pela deferência cosmoética no âmbito do *voluntariado*; o bem-estar resultante do *trabalho voluntário*.

Laboratoriologia: o *laboratório conscienciológico do estado vibracional*; o *laboratório conscienciológico da imobilidade física vígil* (IFV); o *laboratório conscienciológico da Autoparageneticologia*; o *laboratório conscienciológico da Autevoluciologia*; o *laboratório conscienciológico da diferenciação pensênica*; o *laboratório conscienciológico Pacificarium*.

Colegiologia: o *Colégio Invisível da Evoluciologia*; o *Colégio Invisível da Cosmoeticologia*; o *Colégio Invisível da Neuroconscienciologia*; o *Colégio Invisível da Assistenciologia*; o *Colégio Invisível da Conviviologia*; o *Colégio Invisível da Paradireitologia*; o *Colégio Invisível da Pararreurbanologia*.

Efeitologia: os *efeitos da falta de edificação do amor próprio na infância*; os *efeitos da construção do autoafeto em qualquer idade*; os *efeitos da autocura*; os *efeitos do perdão*; os *efeitos da superação da autovitimização no reconhecimento dos afetos sadios*; o *efeito do autoafeto sadio na sexualidade madura*; o *efeito da relaxação muscular na acalmia mental*; o *efeito do equilíbrio psicossomático no descortino mentalsomático*.

Neossinapsologia: a *superação da autodepreciação* propiciando a *desconstrução de sinapses envilecidas*; a *remissão de traumas pessoais* favorecendo a *criação de neossinapses pró-evolutivas*.

Ciclogia: o *ciclo multiexistencial ressuma-dessoma*; o *respeito ao ciclo circadiano* equilibrando o *holossoma*; os *ciclos biológicos*; os *ciclos de relações evolutivas na intrafiscalidade*.

Enumerologia: a *autodesrepressão* generalizada; a *autocompreensão* teática; o *heteroperdão incondicional*; a *conciliação cosmoética*; a *assistência energética*; a *eutimia exemplarista*; a *amizade parapsíquica*.

Binomiologia: o *binômio afeto-cognição*; o *binômio pai-mãe*; o *binômio recin-recéis*; o *binômio casa arrumada-adaptabilidade social*; o *binômio autoconvívio-heteroconvívio*; o *binômio autoimperdoamento-heteroperdoamento*; o *binômio hedonismo-anedonismo*.

Interaciologia: a *interação retrotrauma-trauma*; a *interação mobilidade muscular-soltura holochacral*; a *interação equilibrada das energias yin-yang* na manifestação consciencial; a *interação laringochacra-sexochacra*; a *interação saber dar-saber receber* expondo equilíbrio nas relações energéticas interassistenciais; a *interação paracirurgia-megafraternidade* na remissão de estigmas paragenéticos.

Crescendologia: o *crescendo evolutivo autodepreciação-autoafeto*; o *crescendo apatia-empatia* qualificando a *interassistência*; o *crescendo do autoprotagonismo evolutivo*.

Trinomiologia: o *trinômio autoimagem atualizada-recuperação de cons-assunção de trafores*; o *trinômio vontade-autossuficiência energética-liberdade autopensênica*; o *trinômio descompressão muscular-respiração livre-bem-estar holossomático*; o *trinômio motivação-trabalho-lazer*; o *trinômio autodesassédio-autodescompressão consciencial-compreensão interconsciencial*; o *trinômio autoafetividade-megafraternidade-autotransafetividade*.

Polinomiologia: o *polinômio holossomático* (aliteração) *soma-energossoma-psicossoma-mentalsoma*; o *polinômio perdão-relaxamento muscular-soltura energética-desenvolvimento parapsíquico*.

Antagonismologia: o *antagonismo distímia / eutímia*; o *antagonismo severidade / seriedade*; o *antagonismo consciência esquizofrênica / consciência poliédrica*; o *antagonismo estase sexual / êxtase sexual*; o *antagonismo puritanismo / autodespeticidade*; o *antagonismo ódio / amor*; o *antagonismo autotortura / autoimperdoamento*; o *antagonismo retaguarda / vanguarda*; o *antagonismo determinismo / livre arbítrio*; o *antagonismo autopiedade / megafraternidade*.

Paradoxologia: o *paradoxo de quanto maior a autossuficiência intraconscencial, maior a conscientização quanto à interdependência evolutiva*; o *paradoxo de a verdadeira liberdade interior manifestar-se na interação grupal sadia*; o *paradoxo de a construção do amor próprio ser de responsabilidade pessoal mas poder ser catalisada pelas amizades sinceras*.

Politicologia: a *cosmoeticocracia*; a *conscienciocracia*; a *interassistenciocracia*.

Legislogia: a *lei da inalterabilidade do passado*; a *lei da responsabilidade evolutiva*; o *Projeto de Lei N. 74 de 2014, alterando o Decreto-Lei N. 2.848, de 7 de dezembro de 1940 (Código Penal)*, tipificando o crime contra as pessoas com deficiência ou transtorno mental, favorecendo a aceitabilidade social das pessoas com baixa afetividade.

Filiologia: a *biofilia monopolizadora*; a *autodiscernimentofilia*; a *autocogniciofilia*; a *conviviofilia*; a *conscienciofilia*; a *recinofilia*; a *evoluciofilia*.

Fobiologia: as fobias de origem desconhecida afetando a autestima; o medo de receber afeto; a *voluciofobia*; a *sociofobia*; a *criticofobia*.

Sindromologia: a *síndrome do silêncio autodepreciativo* gerando a autodesafeição; a *síndrome da ectopia afetiva (SEA)*; a *síndrome de Dorian Gray*; a *síndrome de Tourette* comprometendo a autestima; a *síndrome de Otelo*; a *síndrome de Estocolmo*; a *síndrome do ostracismo*.

Maniologia: a mania de sempre atender às necessidades alheias em detrimento das próprias; a mania de agradar acobertando a carência afetiva; a mania de a conscin achar ser a causa de todos os infortúnios; o fim da autassediomania.

Mitologia: o *mito de a construção do autoafeto dos homens ser mais sólida*; o *megamito protorreptiliano da elevação íntima pela dor e sofrimento* frustrando a construção sadia da personalidade; o *mito de Ícaro* impedindo a ousadia cosmoética.

Holotecologia: a *ressomatoteca*; a *brinquedoteca*; a *somatoteca*; a *experimentoteca*; a *re-cexoteca*; a *convivioteca*; a *socioteca*; a *gregarioteca*; a *conscienciometroteca*; a *cosmoeticoteca*; a *trafaroteca*; a *pacificoteca*.

Interdisciplinologia: a *Evoluciolgia*; a *Autopesquisologia*; a *Autogovernanciologia*; a *Megatraforologia*; a *Consciencioterapeucologia*; a *Autorrecinologia*; a *Mentalsomatologia*; a *Autoproexologia*; a *Sexossomatologia*; a *Duplogia*.

IV. Perfilologia

Elencologia: a personalidade limítrofe; a conscin erudita sem trabalho; a conscin eterna estudante sem profissão; a consciência energívora; a consciência harmonizada; a conscin eutímica; a conscin autobenigna; a pessoa livre de amarras; a consciência predisposta à intercooperação; a isca humana lúcida; o ser desperto; o ser interassistencial; a conscin enciclopedista.

Masculinologia: o *misanthropo*; o *suicida*; o *solitário*; o *notívago*; o *carente afetivo*; o *inseguro*; o *personagem Charlie Brown*, protagonista da série *Peanuts*, criado pelo cartunista estadunidense Charles Monroe Schulz (1922–2000); o *escritor irlandês James Joyce* (1882–1941); o *corajoso*; o *destemido*; o *autoimperdoador*; o *autopesquisador*; o *evoluciente*; o *autoconsciencioterapeuta*; o *reciclante existencial*; o *inversor existencial*; o *equilibrado*; o *heteroperdoador*; o *desreprimido*; o *desapegado*; o *autolíder*; o *fraterno*; o *doador*, o *autodecisor*; o *altruísta*; o *autoconfiante*; o *sorridente*; o *descontraído*; o *exemplarista*; o *pacificador*; o *voluntário*; o *assistente*; o *tocador de obra*; o *proexista*; o *proexólogo*; o *verbetógrafo*; o *companheiro*; o *duplista*; o *megafraterno*.

Femininologia: a misantropia; a suicida; a solitária; a notívaga; a carente afetiva; a insegura; a personagem Miss Algrave, da obra *A Via Crucis do Corpo*, da escritora ucraniana Clarice Lispector (1920–1977); a corajosa; a destemida; a autoimperdoadora; a autopesquisadora; a evolucionista; a autoconsciencioterapeuta; a reciclante existencial; a inversora existencial; a equilibrada; a heteroperdoadora; a desreprimida; a desapegada; a autolíder; a fraterna; a doadora; a autodecisora; a altruísta; a autoconfiante; a sorridente; a descontráida; a exemplarista; a pacificadora; a voluntária; a assistente; a tocadora de obra; a proexista; a proexóloga; a verbetógrafa; a companheira; a duplista; a megafraterna.

Hominologia: o *Homo sapiens affectuosus*; o *Homo sapiens aequilibratus*; o *Homo sapiens harmonicus*; o *Homo sapiens homeostaticus*; o *Homo sapiens felix*; o *Homo sapiens biophilicus*; o *Homo sapiens euthymicus*; o *Homo sapiens autamparator*; o *Homo sapiens graphopense-nicus*.

V. Argumentologia

Exemplologia: construção *androssomática* do autoafeto = a desdramatização inicial quanto à manifestação das próprias emoções pela conscin homem e posterior emprego da tendência racional para a edificação dos sentimentos elevados; construção *ginossomática* do autoafeto = a reeducação inicial da tendência ao emocionalismo da conscin mulher e posterior edificação do amor próprio e dos sentimentos elevados em base mentalsomática.

Culturologia: a *cultura da carência afetiva*; a *cultura do machismo*; a *contracultura do feminismo*; a *cultura da autolibertação*; a *cultura da anticonflitividade*; a *cultura da felicidade íntima*; a *cultura da homeostase holossomática*; a *cultura da intercooperação*.

Autopriorologia. A construção do autoafeto é fundamental para a consciência desejosa de assumir o autoprotagonismo evolutivo, sem pedir mais para si.

Personagens. Eis, sob a ótica da *Literaturologia*, 2 exemplos de personagens literárias, as quais manifestaram graus de autestima em idades diferentes, expressando o comportamento real do indivíduo, possibilitando a expansão da autocognição sobre a saúde holossomática:

1. **Harry Haller:** o protagonista da obra *O Lobo da Estepe*, do escritor alemão Hermann Hesse (1877–1962). Harry é homem de meia-idade planejando suicidar-se ao completar 50 anos de idade e demonstrando atitudes excêntricas e isolacionistas. Tem dificuldades afetivas, mantendo-se solteirão viciado em álcool e, embora erudito, manifesta misantropia. Ao adentrar o Teatro Mágico, ele compreende a própria realidade, desfazendo a autovitimização e assumindo a tarefa incipiente de construir o amor próprio.

2. **Mafalda:** a personagem de histórias em quadrinhos, com publicações no período de 1964–1973, criada pelo cartunista argentino Quino ou Joaquin Salvador Lavado Tejon (1932–2011). Com 6 anos de idade, comporta-se de acordo com a faixa etária, mas tem visão crítica da realidade. É autoconfiante, bem humorada e valoriza as amizades. Possui discernimento acerca dos gostos pessoais e percebe a submissão da própria mãe em relação ao companheiro, não querendo para si tal atitude.

Recinologia. Sob a ótica da *Holomaturologia*, a autoafetividade sadia requer a identificação dos traços conscienciais autodepreciativos e o emprego de medidas profiláticas, buscando eliminar condutas anacrônicas e anticossméticas. A fim de expandir os mecanismos da construtividade do bem-estar pessoal, eis 12 exemplos de traques e / ou posturas contrárias ao cultivo da autestima, apresentados na ordem alfabética, seguidos de indicadores autoconscienciométricos e das respectivas medidas recinológicas:

01. **Autapego:** a valorização excessiva do outro; as dificuldades com as perdas afetivas; a subjugação; a carência afetiva; a necessidade de aceitação. A conquista da maturidade quanto

à inseparabilidade grupocármica; a aceitação do fim dos relacionamentos; o entendimento da separação unificadora; a autonomia afetiva; o respeito pelas decisões alheias.

02. **Autodesvalorização:** a inabilidade para a autopercepção; a autoimagem distorcida; o fechadismo consciencial; a ausência de autocrítica; as posturas anacrônicas. A autexposição cosmoética; o reconhecimento de trafores, trafares e trafais; a autoimagem realista, sem autoculpas; a abertura para heterocríticas; a autocrítica racional com base em fatos e / ou parafatos.

03. **Automutilação:** as vivências auto e heterorrepressoras; os martírios; os sacrifícios irracionais; as autovivências excitadoras da psicossomaticidade (religião, arte e literatura); as tendências suicidas. A identificação da raiz das dores e sofrimentos reprimidos; a conquista do auto-discernimento; a eliminação da culpa; a expressão dos pensamentos e dos sentimentos de maneira equilibrada; o abertismo para a heterajuda.

04. **Controle:** o belicismo; a rigidez autopensênica; a necessidade de heterorreconhecimento; a insegurança emocional e intelectual. A autossuperação do belicismo; a flexibilidade autopensênica; o fortalecimento dos valores pessoais; o uso da omissão superavitária.

05. **Indecisão:** as dependências espúrias; o abandono de si; o desprezo para com as próprias necessidades; a terceirização das decisões. A identificação das necessidades pessoais; a assunção das autorresponsabilidades; a eliminação de dependências autescravizantes.

06. **Insegurança:** o medo da rejeição; a dificuldade com o luto; o medo do abandono, da dor e do sofrimento. A autossuperação do medo; a busca da autosssegurança; o fortalecimento do ego; a evitação da fugacidade de vínculos.

07. **Isolacionismo:** as autovivências ascéticas; a clausura religiosa; a violência doméstica; os traumas psicológicos. A valorização da interconvivialidade; a adoção de momentos recreativos; a construção do senso de pertencimento sadio; a grupalidade cosmoética; a formação de dupla evolutiva.

08. **Negativismo:** as autovivências traumáticas; a preferência pelo isolacionismo; a dramaticidade; o orgulho. A superação de traumas pessoais; a manutenção da visão traforista de si e dos outros; a sociabilização; a anotação diária das vivências positivas; a desdramatização das autovivências.

09. **Promiscuidade:** a carência afetivo-sexual; a sedução sexochacral; a necessidade de autafirmação; a competitividade; as atitudes dominadoras. A profilaxia das posturas narcisísticas; o respeito pelo outro; o interesse pela mentalsomaticidade.

10. **Reatividade:** a insegurança; a necessidade de controle; a dificuldade com as refutações; a hostilidade reprimida. A conquista do autocontrole emocional; o reconhecimento da higidez autopensênica; a desassimilação energética; a interlocução sem agressividade; o uso do *binômio admiração-discordância*; a ausência de expectativas sobre o outro; o cultivo da comunicação não-violenta; a reciclagem do belicismo.

11. **Repressão sexual:** os anacronismos religiosos; o celibato; a negação do corpo; o anedonismo; o desapego patológico à vida intrafísica. A conquista da autoconscientização somática; a reciclagem da pensenidade religiosa; a desrepressão sexual; a aceitação da vida intrafísica, do corpo e do sexo.

12. **Vazio existencial:** as posturas suicidas; a negação da vida; a anticonvivialidade; o orgulho; o egoísmo; a independência patológica. A eliminação da soberba; a reintegração ao grupo evolutivo; a rotina útil; a assunção das autorresponsabilidades; o trabalho voluntário; a valorização das conquistas pessoais; a reconciliação consigo mesmo.

Autenfrentamentologia. Sob a ótica da *Autoconsciencioterapeuologia*, a conscin pode programar as reciclagens intraconscienciais, favorecedoras do início da eutimia pessoal, pelo uso, por exemplo, de 4 ferramentas, citadas na ordem alfabética:

1. **Consciencioterapia:** da *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC). A pessoa perscruta o microuniverso consciencial visando identificar a fissura prioritária a ser trabalhada.

2. **Curso Conscin-Cobaia:** da *Associação Internacional de Consciencimetria Intersistencial* (CONSCIUS). A consciência aprofunda-se no conhecimento das causas da parapatolo-

gia investigada, identificando parassinais e parassintomas, buscando entender os mecanismos de funcionamento da intraconsciencialidade.

3. **Laboratório conscienciológico Serenarium:** da *Associação Internacional para Evolução da Consciência* (ARACÊ) e da *Associação Internacional de Inversão Existencial* (ASSIN-VÉXIS). A consciência supera as dificuldades pessoais pelo avivamento de autexperiências malogradas, expurgando a hostilidade reprimida, utilizando o laboratório tal como útero multidimensional, durante 3 dias de isolamento voluntário, ao modo de simulacro da ressoma e do restringimento intrafísico, proporcionando recomeço da vida.

4. **Programa de Desenvolvimento Parapsíquico Avançado** (PDPA): do *Instituto Internacional de Projeiologia e Conscienciologia* (IIPC). A consciência encara a si mesma, enfrentando traumas identificados e traumas arraigados, recuperando a autoconfiança capaz de soerguer o amor próprio, podendo realizar autoprescrições cosmoéticas.

VI. Acabativa

Remissologia. Pelos critérios da *Mentalsomatologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 15 verbetes da *Enciclopédia da Conscienciologia*, e respectivas especialidades e temas centrais, evidenciando relação estreita com a construção do autoafeto, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Afetividade:** Psicossomatologia; Neutro.
02. **Angústia humana:** Parapatologia; Nosográfico.
03. **Antagonismo bem-estar / malestar:** Psicossomatologia; Neutro.
04. **Autoconscientização somática:** Autopercepciologia; Neutro.
05. **Autocontrole:** Holomaturologia; Homeostático.
06. **Autotortura:** Autoconscienciometrologia; Nosográfico.
07. **Autocura:** Consciencioterapia; Homeostático.
08. **Bem-estar:** Homeostaticologia; Homeostático.
09. **Caminhada:** Somatologia; Homeostático.
10. **Desassédio descravizante:** Desassediologia; Neutro.
11. **Despedida:** Psicossomatologia; Neutro.
12. **Desrepressão sexual:** Sexossomatologia; Neutro.
13. **Equilibrilogia:** Homeostaticologia; Homeostático.
14. **Eutímia:** Homeostaticologia; Homeostático.
15. **Liberdade interior:** Autocogniciologia; Neutro.

A CONSTRUÇÃO DO AUTOAFETO EXIGE A SUPERAÇÃO DE TRAFARES SECULARES E O DESMONTE DA HOLO-PENSENIDADE PESSOAL DEPRECIATIVA, FOMENTANDO NEOATITUDES INTERASSISTENCIAIS E MEGAFRATERNAS.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, considera devassar o próprio microuniverso consciencial em prol da superação dos autotrafares com objetivo de construir o autoafeto? Quais as singularidades e traques pessoais capazes de impulsionar tais autorreciclagens?

Filmografia Específica:

1. *O Discurso do Rei*. **Título Original:** The King's Speech. País: Reino Unido; & Austrália. **Data:** 2010. **Duração:** 118 min. **Gênero:** Biografia; Drama; & História. **Idade** (censura): 12 anos. **Idioma:** Inglês. **Cor:** Colorido. **Direção:** Tom Hooper. **Elenco:** Colin Firth; Geoffrey Rush; Helena Bonham Carter; Derek Jacobi; Timothy Spall; Guy Pearce; Michael Gambon; & Claire Bloom. **Produção:** Iain Canning; Emile Sherman; & Gareth Unwin. **Roteiro:** David Seidler. **Fotografia:** Danny Cohen. **Música:** Alexandre Desplat. **Distribuidora:** Paris Filmes. **Outros dados:** Oscar de Melhor Direção; Melhor Filme; Melhor Ator e Melhor Roteiro Original (2011). Bafta Films Awards de Melhor Filme; Melhor Ator; Melhor Trilha Sonora; Melhor Roteiro Original; Melhor Ator Coadjuvante e Melhor Atriz Coadjuvante

(2011). Globo de Ouro de Melhor Ator (2011). **Sinopse:** desde os 4 anos, George (Colin Firth) é gago, problema sério para integrante da realeza britânica, o qual frequentemente precisa fazer discursos. George procurou diversos métodos, sem obter resultados eficazes. A esposa, Elizabeth (Helena Bonham Carter), o leva até Lionel Logue (Geoffrey Rush), terapeuta da fala de método pouco convencional. George está desesperançoso. Lionel se coloca perante George de igual para igual, tornando-se também amigo. Os exercícios auxiliam George a adquirir autoconfiança para cumprir grande desafio, assumindo a coroa após a abdicação do irmão David (Guy Pearce).

Bibliografia Específica:

1. **Vieira, Waldo; *Léxico de Ortopensatas***; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 2 Vols.; 1.800 p.; Vols. 1 e 2; 1 blog; 652 conceitos analógicos; 22 *E-mails*; 19 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 17 fotos; glos. 6.476 termos; 1.811 megapensenes trivocabulares; 1 microbiografia; 20.800 ortopensatas; 2 tabs.; 120 técnicas léxicográficas; 19 websites; 28,5 x 22 x 10 cm; enc.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2014; páginas 197, 281 e 421.

A. P. C.