

## SUPERAÇÃO DA AUTODEPRECIAÇÃO (RECICLOGIA)

### I. Conformática

**Definologia.** A *superação da autodepreciação* é o ato ou efeito de a conscin, homem ou mulher, ultrapassar, eliminar, suplantar a autocrítica exacerbada e a desvalorização pessoal, reconhecendo a própria capacidade, competência e trafores, por meio de técnicas e vivências, tornando-se mais autocoerente e autêntica nas automanifestações, em direção à autonomia e à autossuficiência evolutiva.

**Tematologia.** Tema central homeostático

**Etimologia.** O vocábulo *superação* vem do idioma Latim, *superatio*, “ação de vencer; alcançar; conseguir”, de *superare*, “elevar-se acima de; superar-se”. Surgiu no Século XVI. O elemento de composição *auto* deriva do idioma Grego, *autós*, “eu mesmo; por si próprio”. O termo *depreciar* procede do idioma Latim, *depretiare*, “diminuir ou tirar o valor de; aviltar; desprezar”, ligado ao substantivo *pretium*, “preço”. As palavras *depreciar* e *depreciação* apareceram no Século XIX.

**Sinonimologia:** 1. Autossuperação da baixa autestima. 2. Superação da autoimagem depreciativa. 3. Superação da autodesvalorização. 4. Resolução da autodepreciação. 5. Reciclagem da postura autodepreciativa.

**Antonimologia:** 1. Autopercepção trafariata. 2. Sucumbência à baixa autestima. 3. Autassédio pela autodepreciação. 4. Vitimização pela autodepreciação.

**Estrangeirismologia:** a busca do *know-how* evolutivo; o *upgrade* consciencial; o *modus operandi* superador; o *turning point* evolutivo; a mudança do *mindset* anacrônico.

**Atributologia:** predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto à holomaturidade pensênica.

**Megapensenologia.** Eis 3 megapenses trivocabulares relativos ao tema: – *Autodepreciação: automanifestação desvalorizada. Autodesvalorização gera autovitimização. Autossuperação: satisfação íntima.*

**Ortopensatologia.** Eis duas ortopensatas, citadas em ordem alfabética, pertinentes ao tema:

1. “**Autoculpa.** *Autoculpa gera autovitimização*”.
2. “**Autossuperação.** Quanto mais depressa superarmos a minifrustração ou a megafrustração, buscando de imediato o **refazimento** ou a autossuperação, mais rápida será a troca do megadeslize pelo miniacerto”.

### II. Fatuística

**Pensenologia:** o holopense pessoal da Autorreciclogia; o holopense da autossuperação dos trafores; o holopense da antirrepressão; o sobrepujamento dos autopenses assediadores; o enfrentamento da autopenalidade vitimizada; os patopenses; a patopenalidade; o autassédio permitindo a influência das intrusões pensênicas ressaltando a autodepreciação; os toxicopenses; a toxicopenalidade; os reciclopenses; a reciclopensalidade; a superação do holopense autoconflitivo; a erradicação do holopense recorrente de menos-valia; a superação dos pensenes autodesqualificadores; a assunção dos autopenses trafariatas em benefício do autovalor intrínseco e pró-evolutivo; os ortopenses; a ortopenalidade.

**Fatologia:** a superação da autodepreciação; o posicionamento cosmoético em relação ao autotrafarismo; a valorização dos talentos intraconscienciais; a ampliação da autoconfiança; as ações reciclogênicas; a busca por recins com indicadores conscienciometrológicos; a decisão de ir em frente nas autoverificações; o caráter resolutivo da autoliderança no contexto familiar; a autororganização pessoal auxiliando na autossuperação; as autorreflexões sobre as imaturidades pessoais;

as inúmeras investidas para transpor os bloqueios intraconscienciais; a autoimagem distorcida; a desorganização mental; a autovitimização; o medo de errar gerando paralisações; a falta de ânimo para empreender evolutivamente; a necessidade de aceitação; o autassédio em relação à auteficácia; as heterocomparações e competições deslocadas interferindo na proatividade existencial; as autocorrupções identificadas; a admissão dos próprios erros; a superação do medo da heterocrítica; as decisões corretas; o sobrepujamento da procrastinação; o empenho no continuísmo das autopesquisas; o exercício da Higiene Consciencial; a autovalorização gerando reforma íntima; a autocosmoeticidade valorizada; a correção do temperamento pessoal; a reciclagem intraconsciencial vivenciada.

**Parafatologia:** a vivência do estado vibracional (EV) profilático; a sinalética energética e parapsíquica pessoal identificada relativa ao heterassédio; o autodesassédio mentalsomático propiciado pela escrita de verbete pessoal; o desbloqueio do laringochakra através da autexposição; as autodefesas energéticas ampliadas; as projeções conscientes educativas referentes aos temas pesquisados; a interassistência multidimensional qualificada pela recins.

### III. Detalhismo

**Sinergismologia:** o *sinergismo autorganização-autodiscernimento-autocompetência*; o *sinergismo autocrítica-autoprioridade-automaturidade*; o *sinergismo autopensoção-auto-determinação-continuísmo*; o *sinergismo assertividade-posicionamento-produtividade*; o *sinergismo esforço-criatividade*; o *sinergismo dos trafores* aplicado à superação dos trafores.

**Principiologia:** o *princípio da Autopequisologia*; o *princípio do exemplarismo pessoal* (PEP); o *princípio da descrença* (PD); o *princípio do posicionamento pessoal* (PPP).

**Codigologia:** o *código pessoal de Cosmoética* (CPC); o *código de valores pessoais*.

**Teoriologia:** a *teoria da verdade relativa de ponta* incentivando as autanálises acuradas; a *teoria da autocoerência evolutiva*; a *teoria da reciclagem pessoal* a partir do aut esforço; a *teoria da responsabilidade evolutiva*; a *teoria do paradigma consciencial* vincando o valor das autorreciclagens.

**Tecnologia:** a *técnica do detalhismo*; a *técnica das autanálises conscienciométricas*; a *técnica de mudança do bloco pensênico* favorecendo a autopercepção otimista; a *técnica do checkup da própria lucidez*; a *técnica da tenepes*.

**Voluntariologia:** o *voluntariado conscienciológico* sustentado; a alavancagem na recins por meio do *voluntariado interassistencial*.

**Laboratoriologia:** o *laboratório conscienciológico da Autopensoologia*; o *laboratório conscienciológico da Autopesquisologia*; o *laboratório conscienciológico da Reeducação*.

**Colegiologia:** o *Colégio Invisível da Evolucologia*; o *Colégio Invisível da Recexologia*; o *Colégio Invisível da Cosmoeticologia*; o *Colégio Invisível da Assistenciologia*; o *Colégio Invisível da Tenepessologia*.

**Efeitologia:** o *efeito da assunção da autovalorização*; o *efeito sadio do EV* propiciando a *autolucidez*; o *efeito prático da autavaliação sem dramatização*; o *efeito da reeducação existencial*.

**Neossinapsologia:** as *neossinapses geradas pelas autorrecins*; as *neossinapses geradas a partir da autorreflexão*.

**Ciclogia:** o *ciclo da valorização dos trafores*; a *superação do ciclo depreciativo automimético*; o *sobrepujamento do ciclo das imaturidades pessoais*; o *ciclo revisão pensênica—crise de crescimento—fortalecimento dos atributos conscienciais*; o *ciclo autaceitação-autovalorização*.

**Enumerologia:** a *superação do autodesprezo*; a *superação da autovitimização*; a *superação da autoconflitividade*; a *superação da autorrepressão*; a *superação do autodesprestígio*; a *superação do autemocionalismo*; a *superação da autossujeição ao perfeccionismo*.

**Binomiologia:** o *binômio autoconfiança-autorrespeito*; o *binômio autodeterminação-autopersistência*; o *binômio autodiscernimento-autovalorização*; o *binômio autossuperação—auto-*

*crítica cosmoética; o binômio superação-desafios; o binômio autovitimização-autodepreciação; o binômio autorreflexão-autaceitação.*

**Interaciologia:** a interação autocobrança-autocompreensão; a interação autoinsegurança-autossegurança; a interação menosprezo pessoal-inadaptabilidade social; a interação autoafeto conquistado-convivialidade sadia.

**Crescendologia:** o crescendo automotivação-autempenho-realização; o crescendo das autossuperações intraconscientes; o crescendo autoverbação-autorrefratariedade; o crescendo autopesquisa-autoconhecimento-autossuperação.

**Trinomiologia:** o trinômio autoconceito-autoimagem-austestima; o trinômio motivação-determinação-constância; o trinômio organização-competência-rentabilidade; o trinômio atenção-autorreflexão-autocrítica; o trinômio autenfrentamento-autocompetência-automaturidade; o trinômio autaceitação-autoconfiança-autossuperação.

**Polinomiologia:** o polinômio autocrítica-autopesquisa-autodiscernimento-autovalor; o polinômio otimismo-flexibilidade-persistência-sociabilidade; o polinômio interprisão-vitimização-recomposição-libertação-polycarmalidade.

**Antagonismologia:** o antagonismo pacificação / ansiosismo; o antagonismo autoconfiança / autovitimização; o antagonismo reciclagens de valores pessoais / crenças irracionais; o antagonismo comedimento / alienação; o antagonismo senso crítico / autengano; o antagonismo proatividade / reatividade.

**Paradoxologia:** o paradoxo de a hipercriticidade pessoal poder representar ausência de autocrítica cosmoética.

**Politicologia:** a assistenciocracia; a conscienciocracia; a evoluciocracia; a cosmoeticocracia; a tenepessocracia; a reciclocracia; a proexocracia; a recexocracia.

**Legislogia:** a lei de causa e efeito aplicada aos esforços pessoais; a lei da ação e reação; a lei da responsabilidade consciencial.

**Filiologia:** a neofilia; a pesquisofilia; a autorreciclofilia; a descresciofilia; a reciclofilia; a conscienciofilia; a determinofilia.

**Fobiologia:** a fobia da autexposição; a decidofobia; a catagelofobia; a fobia social.

**Sindromologia:** a evitação da *síndrome do impostor*; o enfrentamento da *síndrome da autoinsegurança*; a autorreciclagem da *síndrome do perfeccionismo*.

**Maniologia:** a superação da mania de pensar em doença; a acribomania.

**Mitologia:** o mito de a autodepreciação não proporcionar ganhos secundários; o mito de o erro não trazer aprendizado, mas punição; o mito do aprendizado sem esforço.

**Holotecologia:** a assistencioteca; a consciencioteca; a cosmoeticoteca; a egoteca; a pensenoteca; a proexoteca; a recexoteca.

**Interdisciplinologia:** a Reciclogia; a Autopesquisologia; a Autodeterminologia; a Autocogniciologia; a Autodiscernimentologia; a Autorreeducaciologia; a Autorrecexologia; a Tenepessologia; a Homeostaticologia; a Consciencimetrologia.

#### IV. Perfilologia

**Elencologia:** a consréu ressomada; a conscin insegura; a conscin lúcida; a isca humana lúcida; a conscin cabaia; a conscin autopesquisadora; a conscin superadora; a conscin interassistencial; a conscin enciclopedista; o ser desperto.

**Masculinologia:** o pré-senenão vulgar; o voluntário lúcido; o intermissivista; o amparador intrafísico; o agente retrocognitor; o atacadista consciencial; o autodecisor; o experimentador; o verbetógrafo; o exemplarista; o semperaprendente; o compassageiro evolutivo; o conscienciólogo; o conscienciômetra; o consciencioterapeuta; o cosmopolita; o reeducador; o evoluciente; o reciclante existencial; o inversor existencial; o proexista; o tenepessista; o tertuliano; o teletertuliano.

**Femininologia:** a pré-senenona vulgar; a voluntária lúcida; a intermissivista; a amparadora intrafísica; a agente retrocognitora; a atacadista consciencial; a autodescisora; a experimentaladora; a verbetógrafa; a exemplarista; a semperaprendente; a compassageira evolutiva; a consciencióloga; a conscienciômetra; a consciencioterapeuta; a cosmopolita; a reeducadora; a evoluciente; a reciclante existencial; a inversora existencial; a proexista; a tenepeessista; a tertuliana; a teletertuliana.

**Hominologia:** o *Homo sapiens recyclans*; o *Homo sapiens autocriticus*; o *Homo sapiens assistentialis*; o *Homo sapiens lucidus*; o *Homo sapiens reflexivus*; o *Homo sapiens analyticus*; o *Homo sapiens cosmoethicus*.

## V. Argumentologia

**Exemplologia:** superação *básica* da autodepreciação = a alcançada por meio da autanálise positiva resultando na valorização das autocompetências e realizações pessoais; superação *avançada* da autodepreciação = a alcançada por meio da autanálise positiva resultando na valorização dos autotrafos aplicados em favor da evolução pessoal e grupal.

**Culturologia:** a cultura da autopesquisa intraconsciencial; a cultura útil enriquecedora; a cultura adquirida ao longo da vida; a cultura da Conscienciometria Interassistencial; a cultura da Recinologia.

**Terapeuticologia:** a priorização autevolutive; a valorização das autoconquistas; a desinibição nas interrelações; a autexpressão desembaraçada; o autodesassédio deliberado; a vontade aplicada; o sobreaprimamento autocrítico; o autodesprendimento quanto ao heterorreconhecimento; o exercício da associação de ideias sadias; o recurso à autoconsciencioterapia; a prática da autoconscienciometria.

**Tabelologia.** Sob a ótica da *Reciclogia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 16 cotejos entre características, atitudes ou posturas favoráveis à manutenção da tendência à autodepreciação e respectivas posturas autorrealistas de autossuperação:

Tabela – Cotejo Postura Autodepreciativa / Postura Autorrealista

N <sup>os</sup>	Postura Autodepreciativa	Postura Autorrealista
01.	<b>Ansiedade</b>	<b>Autocentramento</b>
02.	<b>Autoculpa</b>	<b>Autorreconciliação</b>
03.	<b>Autofuga</b>	<b>Autenfrentamento</b>
04.	<b>Autoimagem distorcida</b>	<b>Autoimagem real</b>
05.	<b>Autorrejeição</b>	<b>Autaceitação</b>
06.	<b>Autorrepressão</b>	<b>Autodesrepressão</b>
07.	<b>Autosubjugação</b>	<b>Autoliderança</b>
08.	<b>Autovitimização</b>	<b>Desdramatização</b>
09.	<b>Baixa autestima</b>	<b>Autestima sadia</b>
10.	<b>Impulsividade</b>	<b>Ponderação</b>
11.	<b>Manipulação</b>	<b>Autorresponsabilização</b>

N <sup>os</sup>	Postura Autodepreciativa	Postura Autorrealista
12.	Mau humor	Bom humor
13.	Perfeccionismo	Detalhismo
14.	Pessimismo	Otimismo
15.	Procrastinação	Resolutividade
16.	Trafarismo	Traforismo

## 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 superação da autodepreciação, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Abertismo consciencial:** Evoluciologia; Homeostático.
02. **Autossuficiência evolutiva:** Evoluciologia; Homeostático.
03. **Autossuperação da arrogância:** Reciclologia; Homeostático.
04. **Autossuperação do emocionalismo:** Mentalsomatologia; Homeostático.
05. **Autossuperação prioritária:** Autoconsciencioterapia; Homeostático.
06. **Autovalor ínsito:** Paraxiologia; Homeostático.
07. **Binômio autodepreciação-autossubjugação:** Parapatologia; Nosográfico.
08. **Construção do autoafeto:** Evoluciologia; Homeostático.
09. **Crescendo das autossuperações:** Crescendologia; Homeostático.
10. **Desdramatização dos autotrafes:** Trafarologia; Homeostático.
11. **Desestigmatização do autoconceito:** Autodesassediologia; Neutro.
12. **Domínio pessoal:** Autoconscienciometrologia; Neutro.
13. **Reciclagem da autovitimização:** Autorrecexologia; Homeostático.
14. **Reconciliação íntima:** Homeostaticologia; Homeostático.
15. **Síndrome do silêncio autodepreciativo:** Parapatologia; Nosográfico.

## **A SUPERAÇÃO DA AUTODEPRECIÇÃO EXIGE MÁXIMO REALISMO E COSMOÉTICA NOS AUTENFRENTAMENTOS, AUTORRECICLAGENS E ASSUNÇÃO DOS AUTOTRAFES COM VALORIZAÇÃO DO AUTODESEMPENHO EVOLUTIVO.**

**Questionologia.** Você, leitor ou leitora, aplica máximo realismo nas autanálises e ponderações reciclogênicas? Aprecia os êxitos obtidos e reconhece os autesforços para as superações necessárias ao alcance da maturidade consciencial?

### **Bibliografia Específica:**

1. **Machado, Cesar;** *Antivitimização: Alicerce para a Autevolução*; pref. Alexandre Zaslavsky; 330 p.; 3 seções; 19 caps.; 65 abrevs.; 5 cronologias; 120 enus.; 35 questionamentos; 3 testes; 5 tabs.; glos. 256 termos; 215 refs.; 1 webgrafia; alf.; geo; ono; estrangeirismos; 23 x 16 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2016; páginas 85 e 111.
2. **Vieira, Waldo;** *Dicionário de Argumentos da Conscienciologia*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.572 p.; 1 *blog*; 21 *E-mails*; 551 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 18 fotos; glos. 650 termos; 19 *websites*; alf.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2014; páginas 808, 1.112 e 1.141.
3. **Idem;** *Homo sapiens pacificus*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.584 p.; 24 seções; 413 caps.; 403 abrevs.; 38 *E-mails*; 434 enus.; 484 estrangeirismos; 1 foto; 37 illus.; 168 megapensenes trivocabulares; 1 mi-

crobiografia; 36 tabs.; 15 *websites*; glos. 241 termos; 25 pinacografias; 103 musicografias; 24 discografias; 20 cenografias; 240 filmes; 9.625 refs.; alf.; geo.; ono.; 29 x 21,5 x 7 cm; enc.; 3ª Ed. Gratuita; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2007; página 651.

4. **Idem; *Homo sapiens reurbanisatus***; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.584 p.; 24 seções; 479 caps.; 139 abrevs.; 12 *E-mails*; 597 enus.; 413 estrangeirismos; 1 foto; 40 ilus.; 1 microbiografia; 25 tabs.; 4 *websites*; glos. 241 termos; 3 infográficos; 102 filmes; 7.665 refs.; alf.; geo.; ono.; 29 x 21 x 7 cm; enc.; 3ª Ed. Gratuita; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2004; páginas 334 e 679.

5. **Idem; *Léxico de Ortopensatas***; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 2 Vols.; 1.800 p.; Vol. I; 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 lexicográficas; 19 *websites*; 28,5 x 22 x 10 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2014; páginas 177 e 251.

M. L. F.