

Autopesquisa Aplicada ao Desenvolvimento da Pacificação na Tenepes

Self-Research Applied to Pacification Development in Penta

Autoinvestigación Aplicada al Desarrollo de la Pacificación en la Teneper

Sandra Pereira de Souza*

* Professora. Voluntária do *Instituto Internacional de Projeziologia e Conscienciologia* (IIPC). Pesquisadora do *Colégio Invisível da Despertologia* (CIDesp).

Relato recebido em: 11.04.2022.

Aprovado para publicação em: 11.09.2022.

INTRODUÇÃO

Objetivo. O objetivo é compartilhar acolhimento dos amparadores no suporte à minha autopesquisa, otimizando recins necessárias, aplicando técnicas autopesquisísticas, a exemplo da técnica da escrita da madrugada, com o propósito de realizar as recomposições grupocármicas essenciais ainda na atual vida intrafísica.

Organização. Para apresentar o passo a passo das reciclagens, o texto está estruturado em 4 seções:

1. **Contextualização.**
2. **Ações para o Autoenfrentamento.**
3. **Ressignificação das Energias Conscienciais e dos Contextos.**
4. **Técnicas Utilizadas.**

I. CONTEXTUALIZAÇÃO

Motivação. A motivação da escrita foi a observação e o estudo de casuísticas pessoais vivenciadas com o grupocarma, registradas e analisadas em autopesquisa com olhar clínico.

Atualização. Gradativamente venho atualizando a própria manifestação por intermédio da autorreestruturação pensênica e das autorreconciliações.

Autodiagnóstico. No meu primeiro autodiagnóstico verifiquei que os fatos do passado ainda presentes, os pensenes carregados de emoções, sentimentos e padrões de sofrimento dificultavam minhas manifestações, entendendo o quanto era necessário fazer a recomposição com os envolvidos nas situações geradoras de conflitos.

Tenepes. Sendo necessário ampliar a minha assistencialidade, após o curso *Tenepessologia: Teoria e Prática da Tenepes*, ministrado pela *Associação Internacional de Tenepessologia* (IC TENEPES), elegi a tarefa energética pessoal, sendo meio para alcançar esse objetivo.

Início. Em março de 2020, durante a pandemia, iniciei a prática com a perspectiva de compreender e vivenciar a teática do *trinômio amparador-assistente-autopesquisador* sendo necessário autoinvestimento na auto-organização cotidiana.

Situações. Com a prática diária da tenepes percebi que as situações vivenciadas no passado eram autoevocadas e criavam *rapport*, causando sofrimento, pensamentos e sentimentos negativos, ficando claro para mim a necessidade de promover ressignificação dessas vivências indicando o que mudar.

Gratidão. Quero deixar registrado minha sincera gratidão aos amparadores da Tenepessologia.

EV. O exercício do estado vibracional facilitou a autorreducação das emoções, desintoxicando as energias e alcançando maior estofo energético na elaboração da rotina diária de interassistência.

Reconstrução. Ao perceber que era possível desapegar-me dos ressentimentos, pude de modo inteligente, reeducar minhas emoções, dar atenção especial à memória, reconstruindo gradativamente o processo do reequilíbrio pensênico.

Disponibilidade. Com a reestruturação dos pensamentos e sentimentos, observo que as energias mudaram e consigo ter mais disponibilidade para interassistir consciências envolvidas, reconstruindo e dando novo significado aos fatos ocorridos e seguir em frente.

Trafores. Com autodeterminação, desdramatizei situações, desenvolvendo 3 trafores listados em ordem alfabética:

1. **Acolhimento.** Acolher de modo fraterno e racional as conscin envolvidas compreendendo as imaturidades auto e heterovivenciadas nos diversos contextos nosográficos.

2. **Autodomínio energético.** Domínio e exteriorização das energias homeostáticas, registrando os padrões, posturas e assimilações energéticas.

3. **Autoenfrentamento.** Com a técnica da tenepes ampliei a maneira de perceber, por intermédio de vivências, o valor da autopesquisa e ressignificado das emoções.

II. AÇÕES PARA O AUTOENFRENTAMENTO

Autoenfrentamento. Com autoenfrentamento resolvi tomar medidas necessárias para fazer mudanças dos contextos nosográficos.

Assepsia. O hábito da higiene pensênica junto com a exteriorização de energias voltados à recin dissolveram os nódulos emocionais amenizando os conflitos interpessoais.

Racionalidade. A prática diária da tenepes permitiu-me vivenciar a interassistência racional tarística, não assimilando as patologias dos pedidos assistenciais, muito semelhantes ao que já tinha experimentado, aprendendo a perdoar incondicionalmente.

Reconciliação. Conforme Balona (2004, p. 124), “sempre é hora de acertar o passo evolutivo”. Procurei trabalhar a minha autocura promovendo as reconciliações.

Imparcialidade. No processo de assistência, a imparcialidade abre espaço para a verdadeira empatia, pois essa não apresenta fatura com a cobrança da dívida, e sim, busca levar a consciência à compreensão do processo evolutivo de cada um.

Grupocarma. Estudar o *ciclo grupocármico interpretação-vitimização-recomposição-libertação* foi fundamental para rever relacionamentos pessoais, a fim de clarear e trazer à tona as energias pretéritas estagnadas, passando a limpo com racionalidade desconstruindo o cenário de emocionalismo.

Crescendo. Compreendi que o *crescendo interprisão-interdependência* qualificaria o meu desenvolvimento evolutivo, saindo do processo de autovitimização, e assim, procurei reciclar a autoimaturidade de querer cobrar e condenar.

Tabela. Ao fazer meu autodiagnóstico, rememorei as emoções da separação matrimonial, elaborei a tabela, em cotejo com as emoções patológicas e os sentimentos ressignificados:

TABELA 1. EMOÇÕES E SENTIMENTOS RESSIGNIFICADOS

Emoções Patológicas	Sentimentos Ressignificados
1. Carência afetivo-emocional	1. Autossuficiência emocional
2. Abandono	2. Autoamparo
3. Automenosprezo	3. Autovalorização
4. Raiva de si mesma	4. Valorização das conquistas
5. Mágoa	5. Autorreconciliação

Adaptado da obra “Antivitimização” (Machado, 2016, p. 111)

Autorresgate. Com foco no autorresgate, realizei análise reflexiva, mentalsomática, sem excluir o lado emocional predominante, indo diretamente na ferida, observando-a de modo imparcial e racional.

Lucidez. Com neopenses foi possível ressignificar o drama do passado, ou seja, sair da posição de vítima ou algoz adotando uma postura de autoamparo e heteroperdão, reciclando as energias gravitantes.

III. RESSIGNIFICAÇÃO DAS ENERGIAS CONSCIENCIAIS E DOS CONTEXTOS

Manifestações. “Perdão não deve ser confundido com indiferença, esquecimento, repressão, máscara de negação (alexitimia), frieza, indulgência ou negligência. Essas atitudes não são próprias do mentalsoma. São apenas defesas do psicossoma e patologias do ego” (Jeammet, Reynaud & Consoli *apud* Balona, 2004, p. 203).

Autorrespeito. Contudo, é relevante deixar claro que, neste trabalho, não tratei do ato de pedir perdão, mas sim, de perdoar, pois essa ação direcionou a autoconscientização para o autorrespeito do próprio processo evolutivo.

Mudanças. Adquiri lucidez no processo de promover mudanças, quando entendi que não devia fazer vista grossa dos meus tráfais e ignorar os trafais.

Autoconscientização. Tomei um susto quando experimentei na tenepes o rancor guardado e o mal que me fazia. A autoconscientização do fato mudou o campo impulsionando mudanças e efetivando ações rumo a neopatatar evolutivo.

Trafar. Reconhecer o trafar e admitir a mudança fez-me perceber que o ponto de partida para resultados melhores seria deixar o medo e a sensação de pânico frente ao que considerava risco.

Virada. Entendendo que seria necessário investimento na autossuperação dos traços deficitários, decidi conciliar ações para a autocognição, tais como, acompanhamento com psicoterapeuta, participar do *Colégio*

Invisível da Despertologia (CIDesp), fazer cursos da Conscienciologia, ampliando a visão de conjunto multi-dimensional, alicerces da virada evolutiva.

IV. TÉCNICAS UTILIZADAS

Técnicas. A aplicação das técnicas da Despertocrítica e do Desassediômetro (Laudares, 2016, p. 73), resultou na autorredução intraconsciente das emoções diante de fatos considerados dramáticos, vivenciados em uma determinada época em que ainda geravam desconforto.

Tempo. Situações emocionais não resolvidas não se perdem com o tempo e o passar dos anos, não significa apagamento ou borracha, então, nomear a emoção a partir do momento vivido, visualizando na tela mental foi muito importante para seguir meu trabalho de reciclagem existencial ou mudança na postura interassistencial.

Tenepes. A tenepes foi um marco de virada na minha vida por trazer a visão ampliada nos campos que foram instalados e os amparadores não perderam tempo em investir nos meus trafores.

Neoposturas. Nesse momento evolutivo, programei neoposturas com maior maturidade e reciclando a forma de ver o que ocorreu e através da autorreconciliação houve a recomposição das energias dos fatos vivenciados.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Bases. A decisão íntima de reparar, recompor, autorreconciliar e interassistir foram as bases para a escrita deste relato, com vistas a entender o processo evolutivo em grupo, ressignificando o processo emocional.

Autopesquisa. O entendimento de grupo evolutivo e as autopesquisas promovidas por mim foram fundamentais para o meu autoesclarecimento em relação às emoções estagnadas.

Coragem. Ter coragem para reciclar as energias tóxicas, à época dos acontecimentos passados, sobrepairando e atualizando o contexto dos autoconflitos foi essencial para as neossinapses auto e heterodesassediadoras.

Vontade. Assumir a vontade evolutiva com autonomia e cosmoética foi decisão prioritária e fundamental para olhar na intimidade consciencial com autenticidade.

Autoperdão. Comecei a compreender o autoperdão no sentido cosmoético e maduro quando decidi pela autonomia das decisões prioritárias evolutivas.

Autoqualificação. A tenepes fundamentou a revisão de traços patológicos, melhorando minhas companhias extrafísicas, auxiliando no desenvolvimento do parapsiquismo e oportunizando a autoqualificação interassistencial.

A RESSIGNIFICAÇÃO DAS SITUAÇÕES DO PASSADO POR MEIO DO AUTOENFRENTAMENTO E DA PRÁTICA DA TENEPES PROPORCIONAM À CONSCIN A RECICLAGEM DE IMATURIDADES NA ATUAL RESSOMA, AMPLIANDO A INTERASSISTENCIALIDADE COSMOÉTICA.

BIBLIOGRAFIA ESPECÍFICA

1. **Balona, Málu; Autocura através da Reconciliação: Um Estudo Prático sobre a Afetividade;** apres. Daniel Muniz; pref. Cristina Arakaki; pref. 1ª edição Marina Thomaz; revisores Alexander Steiner; *et al.*; 354 p.; 2 seções; 11 caps.; 18 *E-mails*; 1 entrevista; 56 enus.; 2 escalas; 3 esquemas; 125 expressões e ditos populares; 1 foto; 10 gráfs.; 6 ilus.; 1 microbiografia; 5 quadros sinópticos; 4 questionários; 2 tabs.; 17 técnicas; 5 teorias; 15 *websites*; glos. 86 termos; 25 infografias; 20 cenografias; 72 filmes; 324 refs.; 2 apênds.; alf.; 21 x 14 cm; br.; 3ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2004; páginas 124, 169, 170, 200 e 203.

2. **Idem; Autoteste Paraterapêutico;** verbete; In: **Vieira, Waldo; Org.;** *Enciclopédia da Conscienciologia;* apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; 27 Vols.; CLXXIV + 23.004 p.; 1.112 citações; 11 cronologias; 33 *E-mails*; 206.055 enus.; 602 especialidades; 1 foto; glos. 4.580 termos (verbetes); 701 microbiografias; 274 tabs.; 702 verbetógrafos; 28 *websites*; 670 filmes; 13.896 refs.; 54 videografias; 1.087 *webgrafias*; 9ª Ed. Digital; rev. e aum.; *Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2018; páginas 4.316 a 4.321; ISBN 978-85-8477-120-2.

3. **Laudares, Jéssica; Proposta de Técnica da Desperticidade em 3 Anos;** artigo; *II Congresso Internacional de Empreendedorismo Evolutivo*; Foz do Iguaçu, PR; 12-14.11.2016; *Homo projector*; Revista; Vol. 3; N. 2; *Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia* (IIPC); Foz do Iguaçu, PR; Julho-Dezembro, 2016; páginas 73 a 84.

4. **Machado, Cesar; Antivitimização: Alicerce para a Autevolução;** pref. Alexandre Zaslavsky; 330 p.; e seções; 19 caps.; 65 abrev.; 5 cronologias; 120 enus.; 35 questionamentos; 3 testes; 5 tabs.; glos. 256 termos; 215 refs.; *webgrafia*; alf.; geo.; ono.; 23 x 16 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2016; página 111.

