

Superação da Procrastinação Tenepessográfica

Overcoming Pentographical Procrastination

Superación de la Procrastinación Tenepesográfica

Sônia Regina Diniz* e Ricardo Stefanelli**

* Psicóloga; Mestra em Psicologia; Graduanda em Direito. Voluntária na *Associação Internacional de Tenepessologia* (IC TENEPES); Pesquisadora do *Colégio Invisível da Tenepessologia* (CIT).

soniadiniz63@gmail.com

** Doutor em Arte-Educação. Voluntário na IC TENEPES e da *Associação Internacional de Paradireitologia* (JURISCONS).

Palavras-chave

Escrita
Gescon
Postergação
Registro
Tenepes
Tenepessografia

Keywords

Gescon
Penta
Pentography
Procrastination
Record
Writing

Palabras-clave

Escrita
Gescon
Postergación
Registro
Tenepes
Tenepesografía

Artigo recebido em: 22.05.2023.

Aprovado para publicação em: 16.07.2023.

Resumo:

Este artigo aborda autopesquisa realizada na busca de superar a conduta omissiva e procrastinadora do tenepessista negligente quanto aos registros tenepessológicos e a produção de gescon tenepessográfica. O objetivo geral é demonstrar de que forma a autopesquisa pode clarificar os artifícios autoimpostos que suscitam o impedimento das anotações pessoais das vivências, experiências e parapercepções tenepessísticas. A metodologia adotada foi o estudo do conceito de procrastinação em cotejo às anotações da tenepes, utilizando de instrumento o caderno de registro tenepessístico e 3 técnicas conscienciológicas, associadas à estratégia de autorreflexão. Conclui que as considerações profiláticas em se organizar e publicizar o material acumulado de anos em experiências práticas evidenciam a dinâmica multidimensional e geram intimidade à tenepessografia. O resultado deste trabalho apresentou avanços do parapsiquismo vivenciado nas sessões de tenepes e a necessidade de retribuição gesconográfica, para esclarecimento e exemplarismo tenepessístico.

Abstract:

This article addresses self-research undertaken in an effort to overcome the omisive and procrastinating behavior of the negligent penta practitioner regarding pentographical records and the production of pentographical gescons. The overall objective is to demonstrate how self-research can clarify the self-imposed impediments that lead to the neglect of personal notes on experiences, practices, and paraperceptions concerning penta. The methodology involved studying the concept of procrastination in conjunction with the penta notes, using the penta record notebook as a tool, along with three conscienciological techniques, and all combined with the strategy of self-reflection. The article concludes that prophylactic considerations regarding the organization and publishing of accumulated material from years of practical experiences highlight the multidimensional dynamics and foster intimacy with pentography. The results of this work showed advancement in the parapsychism experienced during penta sessions and the need for gesconographical contribution in order to clarify and be an example for other penta practitioners.

Resumen:

Este artículo aborda la autoinvestigación realizada en la búsqueda de superar la conducta omisiva y procrastinadora del tenerista negligente sobre los registros tenerológicos y la producción de gescon teneresográfica. El objetivo general es demostrar de que forma la autoinvestigación puede clarificar los artificios autoimpostos que suscitan el impedimento de las anotaciones personales de las vivencias, experiencias y parapercepciones teneresísticas. La metodología utilizada fue el estudio del concepto de procrastinación en cotejo a las anotaciones de la teneres, utilizando de instrumento el cuaderno de registro teneresístico y 3 técnicas conscienciológicas, asociadas a la estrategia de autorreflexión. Concluye que las consideraciones profiláticas en organizarse y divulgar el material acumulado de años en experiencias prácticas evidencian la dinámica multidimensional y generan intimidad a la teneresografía. El resultado de este trabajo presentó avances del parapsiquismo vivenciado en las sesiones de teneres

INTRODUÇÃO

Motivação. A motivação para escrita deste artigo é compartilhar experiência de superação da conduta omissiva e procrastinadora do tenepessista negligente quanto aos registros tenepessológicos, e indicar possíveis fatores inibidores da elaboração, criação e pleno desenvolvimento de gestações conscienciais (gescons), correlatas ao tema da tarefa energética pessoal (tenepes).

Reencontro. A participação dos autores no *Curso Aprofundamento na Tenepessografia*, promovido pela *Associação Internacional de Tenepessologia* (IC TENEPES), em fevereiro e março de 2023, evidenciou a afinidade e similaridade de vivências, entre ambos os tenepessistas, quanto ao atraso e impedimentos para a qualificação da interassistência por meio da tarefa do esclarecimento (tares), na forma escrita e publicizada em artigos, livros e revistas.

Pergunta. A problematização que se pretende explorar neste artigo é a discussão sobre as casuísticas dos autores, frente à seguinte questão: quais são as características pessoais e fatores existenciais provocadores da procrastinação gesconográfica dos tenepessistas?

Objetivos. O propósito deste artigo é demonstrar, conforme experimentação dos autores, de que modo a autopesquisa pode clarificar os artifícios autoimpostos que suscitam o impedimento das anotações pessoais das vivências, experiências e parapercepções tenepessísticas. Outra finalidade, mais específica, é apresentar análise de instrumentos e técnicas otimizadoras para superar a procrastinação na produção de gescon tenepessográfica.

Metodologia. O primeiro procedimento adotado pelos pesquisadores, foi o estudo do conceito de procrastinação em cotejo às anotações da tenepes, utilizando de instrumento o caderno de registro tenepessístico. A segunda proposta lógica ao estudo foi a *técnica da madrugada* proposta por Balona (2020), que consiste na estratégia de autorreflexão, no período antelucano, de noites consecutivas e horário predefinido.

Justificativa. Retribuir por meio de gescon, os aportes e a conquista do parapsiquismo lúcido, recebidos pelos autores, pela vivência de fenômenos multidimensionais que desencadearam o despertamento do compromisso assumido no Curso Intermissivo (CI), e, assim, superar os travões tenepessográficos que dificultam a interassistência tarística.

Estrutura. O artigo está dividido em 4 seções no desenvolvimento lógico, e articulado aos objetivos e metodologia desta pesquisa:

1. **Características comuns de tenepessistas procrastinadores tenepessográficos.**
2. **Causas e efeitos da tenepessografia para os tenepessistas.**
3. **Autoconscientização e enfrentamento dos mecanismos de postergação tenepessográfica.**
4. **Superação e otimizações para a gescon tenepessográfica.**

I. CARACTERÍSTICAS COMUNS DE TENEPESSISTAS PROCRASTINADORES TENEPESOGRAFICOS

Definologia. Procrastinação tenepessográfica é o ato de o tenepessista postergar a tarefa da escrita, do posfácio da tenepes, para outro momento, e assim, adiar anotações das suas parapercepções e de eventos fe-

nomênicos recorrentes na tarefa energética. Esse comportamento incorre em defasagem mnemônica mais precisa e fidedigna das autoexperiências e escassez de dados para elaboração de conteúdo tenepessográfico.

Desmotivação. Os fatores de ausência dos enfrentamentos das procrastinações dos tenepessistas, decorrem de não estarem interessados em escrever suas atividades energéticas interassistenciais diárias, e isso pode ser verificado pelo desinteresse, em outras palavras, caracteriza o eclipse de engajamento e a dificuldade em se concentrar em qualquer atividade gesconográfica.

Sobrecarga. A sobrecarga de tarefas representa, na maioria dos casos, pretextos e falsas justificativas, além de evidenciar a falta de organização do tempo. Por não dedicar nenhum período para pesquisar, escrever, ler, elaborar um caderno de registros ou mesmo o diário pessoal de autorreciclagens e, assim, publicar as auto-pesquisas tenepessográficas.

Omissão. Segundo Rolf Dobelli (2013, p. 100), verifica-se a característica do erro de raciocínio no conceitual do *viés de omissão*, ou seja, é a pessoa ter tendência a evitar fazer algo que possa resultar em uma perda, mesmo que essa perda seja menor do que um possível ganho, isto é, a pessoa prefere deixar alguém ser prejudicado para evitar se prejudicar diretamente.

Problemática. Diante das hipóteses e argumentos de Dobelli a problemática da desorganização tenepessográfica, atende provavelmente 3 suposições de variáveis ou fatores a serem verificadas pelos tenepessistas:

1. **Variável independente (causa):** a acrasia (Vieira, 2018, p. 292), característica qualitativa da ausência de organização na escrita prática da tenepes, é também conhecida, por fraqueza da vontade, falta de controle, desregramento e autoinsegurança.

2. **Variável dependente (consequência):** a apagogia (Vieira, 2018, p. 1.390) é a peculiaridade qualitativa de implicações aos traços da desorganização nas gescons tenepessísticas, também conhecida na mudança de direção da vida e o desconhecimento dos autotrafáres.

3. **Outros possíveis fatores ou variáveis:** a distinção aos fatores e processos estão direcionados à lacuna na formação cultural (Vieira, 2018, p. 13.770), ou seja, falta de qualidade e equívocos de comunicação e lapsos de memória junto à proéxis; segundo fator ou condição é a acídia, fator de enfraquecimento da vontade, prostração e/ou preguiça (Vieira, 2018, p. 224), e, por fim, o fator da mixórdia, isto é, fatos conflituosos, desentendimentos interconscienciais, situações de autoindisciplina e os eventuais descontroles emocionais.

Tipologia. Eis, em ordem alfabética, 20 fatores ou circunstâncias passíveis de salientar a manifestação ou traço do tenepessista procrastinador em relação à escrita interassistencial:

01. **Acomodado Tenepessográfico:** o tenepessista conformado em só cumprir o horário estabelecido sem se preocupar em anotar as experiências das práticas energéticas.

02. **Ansioso Tenepessográfico:** o tenepessista afobado ao escrever rapidamente suas vivências parapsíquicas sem aproveitar o bolsão energético do *tenepessarium*.

03. **Apático Tenepessográfico:** o tenepessista indiferente na descrição de fenômenos parapsíquicos, sem perceber as próprias sensações.

04. **Desatento Tenepessográfico:** o tenepessista descuidado ao anotar inspirações do amparador de função, fica envolto apenas no intrafísico.

05. **Descontrolado Tenepessográfico:** o tenepessista desenfreado na escrita projetiva interassistencial que não atenta ao detalhismo.

06. **Desorganizado Tenepessográfico:** o tenepessista anárquico ao modelo de escrita tenepessística, omite dados essenciais.

07. **Dispersivo Tenepessográfico:** o tenepessista desconcentrado em anotar a comunicação telepática do amparador no momento que surge o *insight*.

08. **Dissimulado Tenepessográfico:** o tenepessista artificial em descrever as práticas tenepessísticas, descartando as minúcias do campo assistencial.

09. **Distraído Tenepessográfico:** o tenepessista alheio às vivências energéticas junto aos assistidos, preocupando-se à própria *performance*.

10. **Divagador Tenepessográfico:** o tenepessista que se perde em seus pensamentos, devaneando na hora de anotar as práticas tenepessísticas.

11. **Entediado Tenepessográfico:** o tenepessista enfadonho em anotar todas as sessões, produzindo textos mal redigidos.

12. **Indeciso Tenepessográfico:** o tenepessista impreciso nas anotações diárias, não diferindo os fatos e parafatos.

13. **Inseguro Tenepessográfico:** o tenepessista temerário em escrever as casuísticas interassistenciais por receio da autoexposição.

14. **Intempestivo Tenepessográfico:** o tenepessista desprovido de vocabulário para expressar vivências energéticas, fazendo as anotações tardiamente.

15. **Narcisista Tenepessográfico:** o tenepessista individualista que se ocupa em resolver seus problemas pessoais, subjugando a interassistência.

16. **Onusto Tenepessográfico:** o tenepessista com muitas atividades simultâneas que fica incomodado em não dedicar tempo para escrever as vivências assistenciais.

17. **Perfeccionista Tenepessográfico:** o tenepessista rigoroso consigo mesmo em não escrever a redação excepcional, deixando de anotar o que realmente importa.

18. **Preocupado Tenepessográfico:** o tenepessista tenso em terminar a redação das autoexperiências tenepessísticas para poder ocupar-se de outros afazeres cotidianos.

19. **Prostrado Tenepessográfico:** o tenepessista desgostoso em anotar as vivências energéticas interassistenciais por não perceber a evolução nas sessões.

20. **Pusilânime Tenepessográfico:** o praticante medroso em redigir textos de suas vivências energéticas por se julgar incapaz para a escrita.

Evocações. Importa salientar que se deve evitar anotações sobre os assistidos ou qualquer outra forma de identificá-los para evitar evocações espúrias, mas detalhar as parapercepções e sinaléticas.

II. CAUSAS E EFEITOS DA TENEPESOGRAFIA PARA OS TENEPESSISTAS

Definologia. A *Tenepessografologia* é a Ciência aplicada aos estudos específicos, sistemáticos, teáticos ou pesquisas dos registros e anotações diárias do tenepessista, homem ou mulher, relativos às autovivências tenepessológicas, a fim de desenvolver o autoparapsiquismo, constituindo especialidade da Conscienciologia. As manifestações instintuais tendem a desaparecer em toda consciência humana (Vieira, 2014, p. 1.395).

Tenepessografia. De acordo com Vieira (2014, p. 1.397), é área de interesse da Tenepessografologia e consiste nos registros e anotações escolhidas e elencadas conforme a autografofilia do tenepessista, que foram inseridas em seu diário tenepessológico.

Postergação. O adiamento no ato de fazer o registro denota a atribuição de pouca importância aos fenômenos vivenciados e a consequente falta de dados substanciais para a aferição do desenvolvimento do autopercepção durante a tarefa energética pessoal diária.

Exemplologia. Eis 6 frases de fatos e exemplos corriqueiros dos praticantes, segundo Jacob (2014, p. 432), onde há tendência de procrastinar ou de não descrever anotações diárias energéticas assistenciais:

1. *Acabo dormindo depois da tenepes, por isso me esqueço de anotar.*
2. *Faria as anotações, mas não dá tempo.*
3. *Não gosto do caderno de anotações.*
4. *Não quero atrapalhar minha carga horária de sono.*
5. *Não tem problema não lembrar.*
6. *Ninguém vai ler mesmo.*

Cooperação. Atilados ao tema em tela, e em ampliação ao estudo apresentado por Jacob (2014, p. 432), os autores acrescentam ainda, mais 6 frases frequentemente proferidas por alguns tenepessistas:

1. *Não consegui fazer as anotações, novamente.*
2. *Vou desistir de anotar.*
3. *Percebo pouca coisa, nem vale a pena anotar.*
4. *Quero terminar de escrever rápido, para fazer outras coisas.*
5. *Tenho vergonha de expor minhas experiências.*
6. *Não sei se minhas experiências foram patrocinadas por amparador ou assediador.*

Causa. Diante das frases de justificativas apresentadas acima, para os autores deste trabalho, há grande reciprocidade nas ações, e, portanto, discorrem sobre as prováveis causas da procrastinação tenepessográfica, ancorada em 7 possíveis origens, a seguir em ordem alfabética:

1. **Desânimo:** o tenepessista fica prostrado diante do reconhecimento de falhas nas anotações, lacunas de dias em branco e sem registro, desconsiderando o sucesso e superação das dificuldades para não desistir da tenepes, a despeito do reconhecimento externo.

2. **Desmotivação:** o tenepessista desqualifica os fenômenos vivenciados nas sessões, desvaloriza a própria parapercepção por julgá-la pequena ou insignificante, além de não reforçar o verdadeiro motivo para realizar as suas descrições parapsíquicas, ou seja, registrar para acompanhar a própria evolução tenepessística.

3. **Desvalorização:** o tenepessista se julga incapaz e ineficiente em gerenciar o tempo para escrever suas gesconografias. Prioriza outras demandas intrafísicas em detrimento ao trabalho interassistencial extrafísico que participa.

4. **Egocentrismo:** o tenepessista usa o horário da tenepes para pensenizar em si mesmo e esquece da interação do amparador e assistidos. Utiliza o *Tenepessarium* tal qual câmara de autorreflexão, esquecendo-se que na tenepes, embora o tenepessista seja o primeiro a ser assistido, o foco é nos assistidos.

5. **Impaciência:** o tenepessista não tem muita atenção à própria caligrafia, quando decide anotar manualmente e se percebe impaciente para escrever com letra cursiva para depois digitar, desse modo não faz nem de um jeito, nem de outro.

6. **Perfeccionismo:** o tenepessista adia a tarefa da escrita porque deseja fazê-la excepcionalmente, almejando a perfeição e riqueza de detalhes, o que pode ser difícil ou impossível de ser alcançado.

7. **Pusilanidade:** o tenepessista apresenta apatia e fuga ao enfrentar as próprias deficiências gesconográficas e demonstra ausência de vontade e desmotivação na auto-organização interassistencial.

Efeitos. O adiamento de uma ação, para a conscin que procrastina, tem em consequência o estresse, sensação de culpa, perda de produtividade e vergonha em relação aos outros, por não cumprir os compromissos assumidos.

Agravante. Para o tenepessista, essa condição omissa e procrastinadora é ainda mais grave, visto que a responsabilidade aumenta, na medida em que tem convicção da importância da tarefa e exemplarismo. No caso específico dos autores, essa demanda urge em pressa e completude, haja vista que ambos interagem e atuam há mais de duas décadas na Conscienciologia e só recentemente se dispuseram a produzir, efetivamente, a escrita tenepessográfica.

Paradoxo. Corrobora ao item anterior, o fato de os autores possuírem vida acadêmica em pós-graduação *stricto sensu* que requer a elaboração de artigos científicos pelo resultado de pesquisa e, no entanto, postergaram tanto a escrita tenepessográfica.

Registros. A ausência de registros da prática da tenepes, caracteriza a necessidade de auto-organização nas diversas frentes da vida pessoal, e do mesmo modo, às demais consciências, principalmente, na convivência junto à família nuclear, nos grupos de amizade, profissionais e até mesmo no voluntariado conscienciológico.

Grupocarma. Nas relações grupocármicas, observou-se um ponto nevrálgico para o tenepessista que não conta com uma rede de apoio aos seus propósitos e visão de mundo. Algumas interações demandam mais tempo e atenção, deixando o compromisso intermissivo da escrita em segundo ou último plano.

Empecilho. Outros impedimentos para a adoção da tenepessografia são os comportamentos de autocorrupção em relação ao próprio desenvolvimento evolutivo tenepessológico, tais quais, o ato em desistir das anotações diárias, não valorizar o desenvolvimento conquistado nas sessões de tenepes e a ausência de percepção da finalidade da escrita.

Interesse. Verifica-se, também, a falta de motivação ou mesmo de interesse em escrever as experiências assistenciais por julgá-las rotineiras, sem importância ou irrelevantes para servirem de esclarecimento para outros tenepessistas.

Dispersão. A dificuldade de concentração assim que termina uma sessão, escasseiam as oportunidades de interação junto ao amparador de função no posfácio da tenepes, perdendo-se assim, a ampliação mental decorrida do bolsão assistencial.

O posfácio da tenepes é o acréscimo paraperceptivo ocorrido após a finalização do período de atendimentos na sessão diária da tarefa energética pessoal, compreendendo inspiração ideativa, captação de neoconceitos, conteúdos e verpons, capazes de gradativamente ampliar a cognição e o acesso à holomemória, modificando o comportamento do praticante no sentido de qualificar e expandir a tarefa (Fresiansd, 2020).

Mídia. Observou-se o comprometimento da higiene consciencial devido às distorções digitais, ou seja, a contaminação perceptiva da relação tempo-espaço pela grande perda de tempo para navegar na *internet*, assistir aos vídeos ou checar as redes sociais diariamente. O ritmo frenético perpassa todos os locais, sugerindo a obsolescência das atividades de escrita.

Perfeccionismo. Por vezes, a preocupação exacerbada em produzir o melhor, acaba por não produzir nada. Ficar à espera do momento ideal, da escrita perfeita, da experiência maravilhosa ou de propor a última verpon do universo, pode levar o tenepessista ao engano e à procrastinação tenepessográfica.

Tarefa. Assumir diversas tarefas ao mesmo tempo, sejam elas familiares, profissionais ou do voluntariado, indicam a assunção de responsabilidades para justificar a falta de empenho na escrita. Esse comportamento se traduz na fuga dos compromissos multidimensionais.

Insegurança. A inexperiência na escrita, também pode levar à repressão de gescons pelo anseio às heteroavaliações quanto à qualidade redacional. A insegurança na autoexposição, inibe a escrita e perpetua a omissão em detrimento da assistência.

III. AUTOCONSCIENTIZAÇÃO E ENFRENTAMENTO DOS MECANISMOS DE POSTERGAÇÃO TENEPESOGRÁFICA

Autocognição. Os autores, ao constatarem a deficiência de escrita especializada, ou seja, a falta de gescons, passaram a investir em autopesquisa focada na temática tenepessológica, além de cursos focados nessa temática, fizeram uso da triangulação de 3 técnicas conscienciológicas descritas a seguir:

1. **Técnica da madrugada.** Proposta por Balona (2020), a técnica da madrugada consiste em “estratégia consciencial de autorreflexão no período antelucano de noites consecutivas, com horário predefinido, em solilóquio, visando evocar, consultar e registrar inspirações providenciais de amparadores extrafísicos técnicos, prévias à tomada de decisão crítica de destino”.

Estratégia. O princípio básico para se iniciar a *técnica da madrugada* é acordar entre as 4h30 e 5h da manhã, antes da prática da tenepes, ou seja, mantendo tempo de 1 hora em atividade sem interrupção. No caso dos autores, dada a especificidade familiar, um iniciou em janeiro de 2022 às 3h e o outro em agosto de 2020.

2. **Técnica da tarefa gesconográfica diária (TGD),** desenvolvida por Tornieri (2023), “é o procedimento sistemático de escrever, estudar, pesquisar e autorrefletir, realizado pela conscin, homem ou mulher, autora ou autoranda de obra tarística, diariamente, em horário fixo, tal qual autocompromisso maxiproexológico vitalício”.

Vivência. As anotações das vivências pessoais nas atividades diárias da tenepes, se deram, no caso dos autores, das 7h às 8h (2021) de um e das 6h às 7h (2023), do outro. Ademais, a TGD traz outras parapercepções suscitadas pela prática tenepessística, reforçando a necessidade do registro imediato ao campo assistencial da tarefa energética.

3. **Tescpes.** A *técnica da tarefa de escrita pessoal* (TESCPES), é definida, conforme segue:

Procedimento sistemático de escrever, de modo prioritário, além de estudar, pesquisar e autorrefletir, realizado pelo tenepessista-autorando, todos os dias no mesmo horário, se possível antelucano, no período de 1 hora no mínimo, com o megafoco autoral da gescon e/ou megagescon, ao modo de autocompromisso para o resto da vida, sendo o ideal antes da prática da tenepes, a fim de criar o sinergismo das tarefas interassistenciais (Tornieri, 2021).

Rotina. Os autores-tenepessistas, um desde 07 de setembro de 2013 (10 anos de prática) e o outro desde 01 de janeiro de 1999 (24 anos de prática), possuem a rotina de anotar as sessões tenepessísticas, e, também de participar dos estudos sobre tenepes no *Colégio Invisível da Tenepessologia* (CIT), o que lhes rendeu grande volume de registros.

Parafatos. Os argumentos demonstrados pelos autores, ratificam a experiência dos pesquisadores quanto a tenepessografia diária, onde Balona (2020) afirma que é preciso “confiança autocrítica para dar passividade relativa ao amparo extrafísico em situações de indecisão”, e Tornieri (2021 e 2023), corrobora aos fatos debatidos quando discorre que a “estratégia de fazer a convergência da tenepes consolida com a tarefa gesconográfica”.

Triangulação. Diante das técnicas apresentadas, evidencia-se o caminho traçado pelos autores, pela adoção, aplicação e manutenção da escrita diária e sistematizada, com finalidade de superar a procrastinação tenepessográfica.

Confluência. A compilação de dados extraídos das casuísticas pessoais dos autores, permitiram a exposição do material escrito por anos, promovendo uma reviravolta no engavetamento, para a superação do tempo desperdiçado sem a produção de gescons tenepessísticas.

Instrumento. Portanto, eis 10 procedimentos diários, em ordem alfabética, adaptados por estes autores, os quais visam ao enfrentamento da procrastinação rumo à elaboração de gescons tenepessográficas:

01. **Análise diária:** identifique os desafios, obstáculos ou dificuldades encontradas durante o dia e inclua contratempos e problemas inesperados.

02. **Anotação diária:** faça anotações, destaque trechos importantes ou faça resumos.

03. **Consulta diária:** mantenha o registro claro das fontes utilizadas para referência futura e evite o plágio ao citar ou parafrasear conteúdo.

04. **Digitação diária:** esteja atento a erros ortográficos e gramaticais.

05. **Escrita diária:** permita-se escrever livremente, sem se preocupar com perfeição.

06. **Insight diário:** pense a forma de aplicar as percepções para alcançar os objetivos ou melhorar as gescons.

07. **Leitura diária:** escolha um horário e um local tranquilo.

08. **Problematização diária:** faça a si mesmo perguntas que estimulem a reflexão e o pensamento crítico.

09. **Rascunho diário:** deixe as palavras fluírem livremente, sem se deter em erros ou revisões.

10. **Revisão diária:** identifique as etapas concluídas, os obstáculos encontrados e o que pode fazer para continuar avançando.

Teática. Estes autores buscam a teática de convivência interpessoal no percurso do cotidiano, visto que as experiências parapsíquicas inspiradoras da amparabilidade interagem ao treinamento intercomunicativo entre o tenepessista e o amparador para se ampliar ideias novas, inéditas ou originais.

IV. SUPERAÇÃO E OTIMIZAÇÕES PARA A GESCON TENEPESOGRAFICA

Estratégia. Priorizar o registro da prática da tenepes, corresponde em observações estratégicas de anti-engavetamento gesconográfico interassistencial, potencializando as demandas multidimensionais e favorecendo o aprimoramento da auto-organização tenepessológica.

Otimização. O planejamento que se propõe são os registros imediatos, logo após a tenepes, a serem observados diariamente, no intuito de criar dados que servirão à escrita tenepessográfica.

Conduta. Eis, em ordem alfabética, 12 procedimentos básicos, adaptados pelos autores, que atendem à necessidade de produzir conteúdo para a escrita, em forma de descrições:

01. **Descrever a Assim, Desassim ou Desbloqueios percebidos no campo energético.**

02. **Descrever a descoincidência através da mobilização ou circulação de energias do praticante.**
03. **Descrever a direção, percurso, sentido e destino do fluxo energético do tenepessista.**
04. **Descrever a intensidade e velocidade do fluxo energético do praticante.**
05. **Descrever a utilização e tipo de ectoplasmia do tenepessista.**
06. **Descrever acoplamentos áuricos produzidos por amparadores e assistidos.**
07. **Descrever chacras ativos na absorção e exteriorização de energias do tenepessista.**
08. **Descrever mudanças de temperatura do ambiente e das energias conforme a assistência.**
09. **Descrever o aumento ou a diminuição do volume de fluxo energético gerado pelo praticante.**
10. **Descrever o ritmo da frequência cardíaca e respiração desencadeada pelo fluxo energético.**
11. **Descrever os tipos de fenômenos parapsíquicos experimentados na sessão.**
12. **Descrever as ações utilizadas de autodefesa energética.**

Assistencialidade. Quanto mais o tenepessista qualifica a sua assistência, mais condições de assistir desenvolve. O caminho perpassa a tarefa da consolação (tacon), rumo à tarefa do esclarecimento (tares), contudo, há de se pensar quais movimentos estão em curso para o autoaprimoramento tarístico. Autocuidar-se e desenvolver, oferece melhor assistência ao assistido, holossomaticamente.

Holomaturidade. Os autores percorreram vários caminhos e assumiram várias frentes de trabalho, sem, contudo, se darem conta que o básico para a assistência, nesta dimensão intrafísica, é o soma. A partir dele, do autocuidado e das necessárias priorizações, concatenaram o *crescendo tares-gescon*.

Intencionalidade. O desenvolvimento do parapsiquismo lúcido nas sessões de tenepes, implica mais responsabilidade do tenepessista para assumir postura profilática, no sentido de organizar o tempo pessoal para a escrita. Essa atitude evidencia o compromisso à assistência e a necessidade íntima de retribuição gesconográfica, para o esclarecimento e exemplarismo tenepessístico.

Ortopensividade. Aos poucos, a higidez pensênica abre as portas para a gratidão extrafísica. Pelos aportes recebidos se evidencia a dinâmica multidimensional e gera, na intimidade do tenepessista, o conflito entre o avanço do parapsiquismo vivenciado nas sessões de tenepes e a necessidade de retribuição gesconográfica, para o esclarecimento e exemplarismo tenepessístico.

Cosmoeticidade. O autoesforço contínuo aliado à cosmoeticidade do tenepessista, propicia o investimento dos amparadores na ampliação e complexidade da assistência, favorecendo o fortalecimento da dupla tenepessista-amparador de função e o subsídio de dados para a escrita.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Autoria. O desenlace do estado de leitores passivos, consumidores de conteúdos, para o de autores, propositores de neoverpons teve um longo caminho, porém na medida em que se iniciou o processo de criação, a cognição acompanhou a execução das metas e estratégias estabelecidas, desmitificando a falácia da concepção de incapacidade para elaboração de texto conscienciológico.

Aprofundamento. O aprofundamento na superação da procrastinação tenepessográfica possibilitou, para os pesquisadores, acessibilidade à holomemória pessoal, além de aferir, diagnosticar e avaliar prioridades de experiências interassistenciais por meio do autoinventário tenepessológico.

Supressão. No processo de suprimir a tarefa de escrita tenepessológica das atividades cotidianas, os autores verificaram a tendência à falta de auto-organização, sobrecarga de trabalho autoimposta tal qual fuga de assunção do dever tarístico e ainda despriorização gesconográfica.

Superação. Os objetivos foram atingidos pela enumeração sistemática de comportamentos, ações e estados de ser e agir. A utilização das metodologias técnica e reflexiva, levaram ao confronto dos fatos às atitudes, demonstrando os fatores dificultadores da procrastinação e abrindo possibilidades de superação.

Resultado. O resultado alcançado na autopesquisa, propiciou aos pesquisadores, a elucidação de comportamentos inadequados ao omitir o labcon tenepessístico, demonstrado pelas características e fatores provocadores da procrastinação, objeto chave da pergunta orientadora da investigação.

BIBLIOGRAFIA ESPECÍFICA

1. **Balona**, Málu; *Técnica da Madrugada* (N. 5.342; 19.09.2020); Verbete; In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Consciencologia*; defendido no *Tertularium* do *Centro de Altos Estudos da Consciencologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; disponível em: <<https://encyclossapiens.space/buscaverbete>>; acesso em: 15.04.2023; 09h10.

2. **Dobelli**, Rolf; *A Arte de Pensar com Clareza: 52 erros de raciocínio que não devemos cometer* (Die Kunst des Klaren Denkens: 52 Denkfehler, die Sie besser anderen Überlassen); revisor João Assin Gomes; trad. Pedro Garcia Rosado; 254 p.; 52 caps.; 1 citação; 52 illus.; 192 refs.; 23,5 x 15 cm; br.; *Temas e Debates e Círculos de Leitores*; Lisboa; Portugal; 2013; páginas 100 e 161.

3. **Fresiansd**, Izilda; *Posfácio da Tenepes* (N. 5.428; 14.12.2020); Verbete; In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Consciencologia*; defendido no *Tertularium* do *Centro de Altos Estudos da Consciencologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; disponível em: <<https://encyclossapiens.space/buscaverbete>>; acesso em: 20.05.2023; 19h12.

4. **Jacob**, Mariane Kaczmarek; *Análise dos Dificultadores da Tenepessografia através da Autoconsciencioterapia*; Revista; *Conscientia*; Vol. 18; N. 4; *I Simpósio de Autopesquisa do IIPC Curitiba*; 13 de dezembro de 2014; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Consciencologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; outubro-dezembro, 2014; páginas 427 a 434.

5. **Tornieri**, Sandra; *Tarefa de Escrita Pessoal*; *Tertúlia Matinal* N. 237; apresentada no *Tertularium* do *Centro de Altos Estudos da Consciencologia* (CEAEC), Foz do Iguaçu, PR; 14.03.2021; disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=Qa-LApw9axbE>>; acesso em: 20.05.2023; 19h43.

6. **Idem**; *Tarefa Gesconográfica Diária* (N. 6.301; 05.05.2023); Verbete; In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Consciencologia*; defendido no *Tertularium* do *Centro de Altos Estudos da Consciencologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; disponível em: <<https://encyclossapiens.space/buscaverbete>>; acesso em: 12.05.2023; 10h24.

7. **Vieira**, Waldo; *Acídia* (N. 83; 18.11.2005); *Acrasia* (N. 184; 17.03.2006); *Apagogia* (N. 24; 08.09.2005); *Lacuna da Formação Cultural* (N. 348; 23.09.2006); Verbetes; In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Consciencologia*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; CLXXIV + 23.004 p.; Vols. 2, 3 e 17; 1.112 citações; 11 cronologias; 33 *E-mails*; 206.055 enus.; 602 especialidades; 1 foto; glos. 4.580 termos (verbetes); 701 microbiografias; 270 tabs.; 702 verbetógrafos; 28 *websites*; 670 filmes; 54 videografias; 1.087 webgrafias; 13.896 refs.; 9ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2018; páginas 224 a 226, 292 a 294, 1.390 a 1.392 e 13.770 a 13.772.

8. **Idem**; *Dicionário de Argumentos da Consciencologia*; 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; página 1.395 e 1.397.

