





Kátia Arakaki\*

\* Psicóloga. Pesquisadora do CEAEC.  
karakaki@ig.com.br

#### Unitermos

Auto-estima  
Amor próprio  
Proexologia  
Psicossomática  
Técnicas  
Valorização pessoal

#### Keywords

Proexology  
Psychosomatics  
Self-esteem  
Self-love  
Self-value  
Techniques

#### Palabras-Clave

Auto-estima  
Amor propio  
Proexología  
Psicosomática  
Técnicas  
Valorización personal

## Auto-estima e Proéxis

Self-esteem and Existential Program  
Auto-estima y Proexis

#### **Resumo:**

O presente artigo é síntese das idéias apresentadas no curso *Balanço Existencial*, realizado no CEAEC, em fevereiro de 2003, extraídas, em parte, do curso *Auto-estima e Evolução*, ministrado desde 1999, pela autora deste artigo, em várias cidades no Brasil e Exterior. A proposta é relacionar auto-estima e proéxis dentro de uma abordagem conscienciológica, expondo alguns aspectos básicos da auto-estima sadia e patológica, sua relevância na proéxis e técnicas de aprimoramento. Os dados resultam de autopesquisa, heterobservações, relatos de pesquisadores da Conscienciologia e alunos em geral, pesquisa bibliográfica e anotações em cursos.

#### **Abstract:**

The present article is a synthesis of the ideas presented in the *Existential Balance* course, which took place at CEAEC, in February of 2003, extracted, partly, from the *Self-esteem and Evolution* course, administered since 1999, by the author of this article, in several cities in Brazil and in the Exterior. The proposal is to relate self-esteem and existential program inside of a conscienciological approach, exposing some basic aspects of the healthy and pathological self-esteem, its relevance in the existential program and refinement techniques. The data is a result of self-research, hetero-observations, reports of researchers of Conscienciology and students in general, bibliographical researches and annotations taken in courses.

#### **Resumen:**

El presente artículo es una síntesis de las ideas presentadas en el curso *Balance Existencial*, realizado en el CEAEC, en febrero de 2003, extraídas, en parte, del curso *Auto-estima y Evolución*, suministrado desde 1999, por la autora de este artículo, en varias ciudades en Brasil y en el exterior. La propuesta es relacionar auto-estima y proexis dentro de una aproximación conscienciológica, exponiendo algunos aspectos básicos de la auto-estima sana y patológica, su relevancia en la proexis y técnicas de perfeccionamiento. Los datos resultan de autoinvestigación, hetero-observaciones, relatos de investigadores de la Conscienciológica y alumnos en general, investigación bibliográfica y anotaciones en cursos.

**Introdução.** Auto-estima é assunto muito pesquisado pela ciência convencional e também bastante explorado em livros de auto-ajuda, mídia e conversas informais. Mesmo quem não se interessa pelo assunto sente seus reflexos. A auto-estima sob o enfoque do *paradigma consciencial* gera análises e apresenta soluções diferentes das propostas pela Psicologia, ainda com uma visão parcial e, portanto,

limitada da consciência em evolução.

**Objetivos.** A proposta do artigo é relacionar auto-estima e proéxis dentro de uma abordagem conscienciológica, expondo alguns aspectos básicos da auto-estima sadia e patológica, sua relevância na proéxis e técnicas de aprimoramento.

**Definição.** *Auto-estima* é a afetividade egocármica, da consciência para com ela mesma, quali-

dade de quem se valoriza, contenta-se com seu modo de ser e demonstra, conseqüentemente, confiança em seus atos e julgamentos.

**Sinonímia.** Amor próprio; altivez; brio; dignidade; entono; valorização pessoal.

**Antonímia.** Autoflagelo; autodesvalorização; autorejeição; autovitimização; menos valia.

**Psicossomática.** Estuda-se auto-estima na Psicossomática.

**Conquista.** Auto-estima é conquista consciencial, alcançada pelo desenvolvimento e fortalecimento de traços intraconscienciais através do acúmulo de vivências multisseriais.

**Intraconsciencialidade.** Elementos externos (por exemplo: relacionamentos, dinheiro) podem proporcionar à conscin momentos de auto-estima, mas são fugazes e insustentáveis. Não adianta querer que alguém nos dê auto-estima; é *auto*, nós é que a produzimos.

**Construção.** Construída pouco a pouco, a auto-estima não muda de repente, pois as *autopatias* (ex: autodestruição, autovitimização) resultam da pensenidade danificada que precisa ser reeducada, e isso leva tempo.

**Desafio.** Um desafio evolutivo é a conscin conseguir manter-se equilibrada, desassediada, o maior tempo possível para cumprir a proéxis em alto nível, sem interferências.

**Alvo.** A auto-estima é alvo dos assediadores, pois quando estamos carentes é mais fácil nos deixarmos manipular (*carneirismo*).

**Auto-assédio.** Uma conscin com baixa auto-estima é assediadora de si mesma. Produz auto-assédios contínuos através de patopenses, diminuindo, assim, seu potencial e desempenho assistenciais.

**Presa.** A baixa auto-estima cronicificada leva a conscin a se tornar presa de assediadores, intrafísicos e extrafísicos, devido à fragilidade e dependência emocionais. Essa ligação compara-se a um casamento longo, difícil de desatar devido às emoções que funcionam enquanto *plugue energético automático*. O elemento de ligação é o tipo de energia ao qual fomos acostumados e, de algum modo, desfrutamos. Sem reciclar a auto-estima, torna-se difícil divorciar-se do assediador.

**Autodefesa.** A auto-estima fortalecida é pro-

filaxia contra a assedialidade porque a conscin que se valoriza, cuida-se e procura o melhor para si, criando, assim, um holopense positivo, com energias repelentes a intrusões.

**Bem-estar.** Uma característica básica da auto-estima é o bem-estar. A conscin sente-se tranqüila, à vontade consigo mesma, consegue reconhecer, aceitar e assumir seus trafores e trafores, dispensando muletas e fugas conscienciais. Outro aspecto é que, normalmente, quando vivemos bem conosco, nos relacionamos melhor com as demais consciências.

**Evolucilogia.** A evolução exige auto-superações constantes a partir da visão realista de si mesmo. A baixa auto-estima diminui a autoconfiança, dificultando auto-superações. A conscin, então, procura compensações imediatistas para suprir a auto-afetividade deficiente, por exemplo, o consumismo desenfreado ou o sucesso efêmero na socin.

**Sucesso.** Há conscins que buscam segurança no sucesso humano: dinheiro, *status*, poder, e acabam se desviando da proéxis. Nem sempre sucesso intrafísico é sinônimo de auto-estima positiva, pode ser mera *automimese* e *camuflagem* da incapacidade de lidar com desafios do amadurecimento consciencial. Porém, quem tem auto-estima sadia apresenta maiores possibilidades de atingir o completismo existencial, sucesso evolutivo.

**Proéxis.** Alguns elementos são básicos na realização da proéxis:

A. **Soma.** *Elo com a intrafísicalidade.* O soma precisa dispor de saúde relativa para permitir o bom funcionamento dos atributos conscienciais, propiciando, dessa forma, vida produtiva.

B. **Tempo.** *Limite intrafísico.* A conscin precisa ter noção de *timing* para melhor aproveitar as oportunidades, companhias e recursos disponíveis – o *momento evolutivo*.

C. **Bioenergias.** *Instrumento da desassedialidade.* A mesologia patológica exerce forte influência na conscin, que precisa desenvolver o quanto antes sua *competência bioenergética* para não ser *engolida* pelo holopense patológico do planeta. É necessário saber usar as energias para concretizar metas da proéxis, assim como desenvolver o parapsiquismo para obter melhor desempenho assistencial.

D. **Companhias evolutivas.** *Equipe de tra-*

*balho*. Faz parte da maxiproéxis: encontrar o grupo evolutivo, cultivar boa convivência e conseguir produzir em equipe. Quem não se valoriza tem dificuldades para identificar o valor de outrem. O grupo evolutivo é a *plataforma de ação* da proéxis.

**E. Reflexão-ação-reflexão.** *Base do discernimento.* O *calculismo cosmoético*, postura das consciências maduras, é fundamental em qualquer movimento evolutivo. As ações devem ser antecedidas e seguidas de análises e ajustes, extraindo, sempre, o *aprendizado* das vivências. A reflexão precede a auto-reeducação.

**F. Auto-suficiência.** *Pré-requisito de recins.* Sobrevivência intrafísica, autonomia decisória e interdependência. Uma liberdade relativa pressupõe subsistir pelos *próprios meios*.

**G. Cosmoética.** *Referencial de ação.* Pautar decisões e ações na cosmoética para mudar de patamar evolutivo, errando menos, fazendo acoplamentos menos doentios, tendo mais coerência para conectar-se ao holopense de equipes extrafísicas assistenciais.

**Complexis.** Por que a auto-estima sadia contribui para o completismo existencial?

01. **Autoconfiança.** A conscin aproveita as oportunidades porque é mais segura. Confia mais em si e no *maximecanismo evolutivo* e, portanto, corre riscos calculados.

**Multidimensionalidade.** A multidimensionalidade não funciona dentro de moldes rígidos ou condição certa. As oportunidades comparam-se a hipertextos: a partir de uma decisão abre-se um leque de outras opções e, novamente, precisamos escolher.

**Certeza.** A conscin que necessita ter certeza de tudo antes dos fatos acontecerem terá dificuldade de aproveitar ensejos evolutivos. Um contexto se forma e cabe agir. Caso demore, os *ventos mudam de direção* e o contrafluxo aumenta, dando margem a acidentes de percurso.

02. **Auto-suficiência.** A conscin mantém-se, *sustenta-se nas próprias pernas*; constrói e reconstrói, se necessário; é mais centrada. Segue suas idéias e convicções, não sendo tão influenciada pelo grupo familiar, sociedade e cultura. Ao valorizar sua singularidade, cria condições de acessar idéias ori-

ginais e poder comunicá-las sem receios íntimos.

03. **Automotivação.** Não necessitando ser motivada por outrem, a conscin persiste em suas metas, mesmo sem nenhum apoio externo, procurando sempre aprimorar-se.

04. **Autocomparação.** A conscin verifica auto-desempenhos conscienciais de tempos em tempos para aferir sua performance, melhor controlar e ajustar metas estabelecidas. *Hoje estou melhor do que ontem?*

05. **Auto-enfrentamento.** Quanto maior o nível do *auto-enfrentamento* da conscin, mais rápido ela resolve o que precisa, recicla-se e *segue em frente*.

06. **Positividade.** Possui energias mais dinâmicas. Produz um estado de *otimismo realista*, vivenciando sincronicidades mais positivas.

07. **Posicionamento.** A conscin mais posicionada fica menos *em cima do muro, não faz média*. Apresenta maior *gabarito* para fazer desassédio.

08. **Interdependência.** A conscin autônoma vive mais na interdependência, facilitando a sintonia com o amparo. Amparador não alimenta dependências.

09. **Autoconvivialidade.** Convive melhor consigo mesma. Identifica o que tem de bom e *compartilha*. Se não consegue conviver bem consigo, como será em relação aos outros?

10. **Universalismo.** Apresenta maior facilidade de se relacionar com consciências de diferentes níveis evolutivos. A conscin mais equilibrada transita melhor tanto entre quem é muito doente, quanto entre quem é mais sadio. *Não se melindra* com a maturidade das consciências mais evoluídas, *nem se contamina* pela desorganização consciencial daquelas menos evoluídas.

11. **Autoliderança.** Dirige sua vida com auto-determinação. Sabe o que quer, elege o prioritário, não é dependente dos outros. Tem mais *retroco-gnições produtivas*.

**Autopesquisa.** De nada adianta uma conscin ser considerada de valor, com muitos predicados, se ela mesma não consegue enxergar tais características em si. Somente a autopesquisa, pautada na *autocrítica sadia*, pode ajudar a conscin.

**Autocrítica.** “Racionalmente, sem a conscin

auto-diagnosticar, com a autocrítica máxima, o próprio matersense predominante em seu holopensense pessoal, e no atual período evolutivo na intrafisi- calidade, torna-se mais difícil a ela caracterizar as diretrizes de sua proéxis e as bases da sua recéxis.” (VIEIRA, 1998, p. 57).

**Identificação.** Sem identificar potencialidades a treinar e dificuldades a superar, de que modo a conscin vai fazer escolhas e dar rumo à sua vida nesta dimensão?

**Características.** Há diferenças básicas entre autocrítica sadia e patológica:

<b>Autocrítica Sadia</b>	<b>Autocrítica Patológica</b>
Baseada em fatos	Baseada em opiniões
Leva ao crescimento	Leva à estagnação
Impulsionadora	Desmotivadora
Cosmoética	Assediada
Mentalsomática	Psicossomática
Contextualizada	Deslocada
Libertadora	Aprisiona

**Distorções perceptivas.** A conscin com baixa auto-estima realiza autocríticas *imprecisas* devido às seguintes distorções perceptivas:

1. **De si mesmo(a).** Falta *autoconhecimento*. Em geral, a conscin tem uma *visão tráfariata de si*, ressaltando e remoendo aspectos patológicos da sua manifestação. Necessita fazer uma lista de trafores e assumi-los para conseguir cumprir sua proéxis.

2. **De presente-futuro.** Falta *prospectiva*. Fica *presa ao passado*, evocando situações patológicas. Necessita começar a agir já, empreendendo ações que melhorem sua condição agora, para vislumbrar um futuro mais promissor. O *tempo da proéxis* é finito.

3. **De realidade.** Falta *auto-atualização*. Existe uma dificuldade em contabilizar conquistas e auto-superações, com predominância de pensenes monoideístas relativos aos fracassos e dificuldades conscienciais. Necessita parar, pensar, listar todas as vitórias e conquistas íntimas. Precisa *combater resquícios de melexes* e de assediadores passados para aproveitar as oportunidades desta seriéxis, visando alcançar um percentual maior de completismo existencial.

4. **De conjunto.** Falta *cosmovisão*. A conscin fica muito centrada nela mesma e aliena-se do mundo, *hiperdimensionando sua problemática*. Necessita ler mais jornais, revistas da atualidade e assistir a noticiários e documentários para tornar-se ciente dos dramas da humanidade. Precisa *assumir responsabilidade* pelo que já sabe e engajar-se em algum trabalho assistencial.

5. **De amparadores e consciexes necessitadas.** Falta *parapsiquismo*. A baixa auto-estima corta a relação com os amparadores e a conscin assedia-se freqüentemente fazendo assimilações antipáticas com consciências que já poderia estar assistindo. Necessita começar a *pensar mais nos outros e em assistência*, para deixar de compactuar e alimentar assediadores e guias cegos. Fazer mais estado vibracional e melhorar a pensenidade, através do desenvolvimento mentalsomático, para reverter este quadro.

**Baixa auto-estima.** A seguir, listamos alguns comportamentos presentes no quadro de baixa auto-estima:

01. **Ansiedade.** A falta de autoconfiança resultante do autodesconhecimento e a conseqüente autodesvalorização deixa a conscin insegura, medrosa, pusilânime. O subnível existencial, visível na baixa produtividade consciencial, causa ansiedade, que persistente, transforma-se em fobia.

02. **Autodefesa energética falha.** Os patopenses enfraquecem as energias conscienciais. A conscin portadora de baixa auto-estima é fortaleza desguarnecida. A falta de reconhecimento dos trafores, a inabilidade para lidar com fracassos deixa a conscin sem defesas para reagir a qualquer tipo de ataque. Seja qual for o veículo afetado, as energias se dissiparão, ocasionando um desequilíbrio holossomático.

03. **Autodesvalorização.** A conscin desvaloriza-se, *desmerecendo os amparadores*. Não admite seus trafores, podendo ser uma esquiva da responsabilidade da proéxis. Muitas vezes, falta racionalidade para *depurar inculcações multisseculares*.

04. **Carências.** Está sempre na dependência de alguém para suprir suas necessidades. *Prostitui sua autonomia* em troca do afeto alheio, subme-

tendo-se a conscins e consciexes. Sente um vazio existencial resultante da *desconexão* com a realidade consciencial. A superficialidade de interesses intrafísicos ocasiona esse estado íntimo.

05. **Cobrança negativa.** A vitimização é acompanhada de cobranças. Quando cobramos, ainda nos sentimos vítimas. No entanto, às vezes o outro não tem nada para oferecer-nos. A cobrança *atrasa* a dissolução das interprisões grupocármicas porque a conscin transfere a responsabilidade para outrem e fortalece as ligações energéticas patológicas.

06. **Cronêmica.** A conscin que remói os erros cometidos e se culpa do atraso evolutivo, ajudada pelos assediadores, está perdendo tempo. Podemos extrair um aprendizado de tudo. Há o tempo de saturação para aprender. Na baixa auto-estima, há *desperdício de tempo* com questionamentos sobre a própria capacidade, sentimentos de menos valia e dúvidas a respeito de si mesmo. Além de consumir tempo, o processo patológico se perpetua.

07. **Decidofobia.** Quem não tem auto-sustentabilidade apresenta dificuldades para tomar decisões. A realização da proéxis é uma sucessão de escolhas. *Quem decide pode errar, quem não decide já errou.*

08. **Estados patológicos.** A culpa e a depressão podem ser a raiva contida convertida em afetos socialmente aceitos. A patologia é o caminho oposto à evolução. A auto-estima sadia é um estado pró-saúde. A proéxis implica remissão de mazelas conscienciais.

09. **Fofoca.** O fofoqueiro trabalha para assediadores. Muitas vezes, busca valorizar-se, depreciando outrem. A *contaminação* de pessoas à sua volta através de informações denigrescedoras é *anti-grupalidade*, portanto, anticompléxis.

10. **Fugas conscienciais.** A tendência da conscin de fugir de si mesma acaba ocasionando um desvio da proéxis. Qualquer comportamento torna-se fuga quando *alivia um desconforto* e *descarta o auto-enfrentamento*. É o caso dos vícios, dentre os quais drogadição, tabagismo, alcoolismo, *workaholism*, dependência de adrenalina e sexo, jogatina. A conscin pode também desenvolver outros comportamentos patológicos na condição de pro-

cessos alimentares autodestrutivos e relacionamentos perversos.

11. **Inveja destrutiva.** O desconforto causado pela falta de algo é paralisante na inveja destrutiva, porque a conscin não dá o passo seguinte de buscar aquilo que almeja. Além disso, muitas vezes, o que inveja na outra pessoa não é o melhor para sua proéxis. Como contactar consciências mais maduras e evoluídas se aquelas de nosso convívio já provocam autodepreciação? O equilíbrio de uma consciência mais evoluída pode nos causar constrangimento.

12. **Queixas.** A insuficiência pessoal quando engendra queixas múltiplas transforma a conscin em uma *lixreira patopensênica ambulante*, atraindo consciências de mesmo padrão.

**Síndromes.** A baixa auto-estima também está presente nas seguintes síndromes estudadas por pesquisadores conscienciológicos:

1. **Síndrome da Acomodação Consciencial.** “... um dos seus efeitos é a perda da auto-estima.” (LOCHE, 1999).

2. **Síndrome da Dispersão Consciencial.** “**Espacial-abaixo:** a conscin afunda-se em si mesma em certos estados de depressão psicológica, desânimo, falta de auto-estima, supervalorização das carências afetivas e continuada perda de oportunidades, tempo e energias conscienciais com o *pior*; os acidentes de percurso e os estigmas assediadores.” (VIEIRA, 1997, p. 160).

3. **Síndrome de Realeza.** Retorno ao ego retrógrado, caracteriza-se pela busca e utilização do poder autoritário para se afirmar.

4. **Síndrome de Satélite.** Complemento da síndrome supracitada, caracteriza-se por admiração patológica e subserviência à conscin astro.

5. **Síndrome do Estrangeiro.** “O bom desempenho intelectual e facilidade para a heterocrítica faz com que o portador pareça bem mais maduro do que é. Contudo, a carência afetiva e a baixa auto-estima impedem a autocrítica necessária ao amadurecimento sadio da personalidade.” (BALONA, 1998, p. 125).

**Auto-estima sadia.** Apresentamos, a seguir, algumas características da conscin portadora de auto-estima sadia:

01. **Abertura a heterocríticas.** Segura de si,

não se abala com heterocríticas. Seu holopensene confiante e atitude aberta deixam as pessoas à vontade para se aproximarem e dizerem o que pensam a seu respeito. Facilita vivências e acertos em grupo, com possibilidades de crescimento pessoal. Sendo assim, dá vazão aos assédios interconscienciais.

**02. Ansiedade e insegurança sob controle.** O autodomínio consciencial transpõe imprevistos. Ao reconhecer limites e aprimorar sua auto-organização, a conscin diminui sua ansiedade. A vivência multidimensional e a convicção quanto à multiseriabilidade extinguem patologias.

**03. Atitude aberta e curiosa.** A auto-afetividade resolvida disponibiliza energias para a conscin voltar-se ao macrouniverso, em busca de experimentações neofílicas. A auto-estima sadia está presente no abertismo consciencial, condição básica para descobertas.

**04. Centragem da consciência.** Mais auto-organizada, tende a ser mais equilibrada. A conscin em pleno curso da proéxis é mais centrada.

**05. Cooperatividade.** Criar sinergismo por onde passa através de uma atitude cooperativa. Mais generosa, compreende mais o outro porque está bem consigo e sabe que não é perfeita; é heteroperdoadora. Deseja o melhor para as consciências porque ver o outro bem lhe traz satisfação.

**06. Desenvoltura e espontaneidade.** Consegue se sair bem nas mais diversas situações. O foco em se melhorar e contribuir ao redor reduz os mecanismos de defesa do ego e dá condições para os amparadores atuarem.

**07. Flexibilidade.** Adapta-se facilmente porque lida bem consigo mesma. Convive bem com a diversidade consciencial e deixa o outro manifestar-se em sua singularidade.

**08. Prazer.** O bem-estar consigo mesma e o prazer extraído de tudo o que faz dão-lhe um poder intraconsciencial enorme, dispensando quaisquer necessidades de coagir ou se impor sobre outrem.

**09. Bom humor.** O bom humor mentalso-mático diminui atribuições inevitáveis nos desdobramentos da proéxis.

**10. Transparência.** Aceitando-se, mostra-se às pessoas sem receios. É mais confiável por ser mais autêntica. Espanta assediadores e guias cegos

que se aproveitam de mal-entendidos.

**11. Visão traforista.** É assistencial porque extrai o melhor das pessoas e das situações.

**Correlação.** Abaixo apresentamos uma correlação entre variáveis e proéxis.

Variáveis	Baixa Auto-estima Desvio da Proéxis	Auto-estima Sadia Na Rota da Proéxis
<b>Companhias</b>	Ociosas	Grupo evolutivo
<b>Locus de controle</b>	Externo	Interno
<b>Padrão de conduta</b>	Robéxis	Inteligência evolutiva
<b>Postura pessoal</b>	Autovitimização	Autoenfrentamento
<b>Relacionamentos</b>	Degradantes	Elucidativos
<b>Valores</b>	Materiais	Conscienciais

**Decisão.** Visando sanar suas patologias, a conscin precisa: decidir firmemente curar-se; estar ciente e abrir mão de ganhos secundários. Nem o amparador, nem o consciencioterapeuta mais experiente do planeta podem ajudar uma conscin indecisa.

**Posicionamento.** A decisão é o posicionamento inicial, pelo qual tudo começa.

**Técnicas.** Qualquer reeducação exige uma *técnica de apoio*. Abaixo, apresentamos 8 técnicas que, dependendo da predisposição da conscin, contribuem para fortalecer a auto-estima. As técnicas podem ser aplicadas separadamente ou combinadas entre si.

**Continuismo.** O importante é começar e terminar sua aplicação, pois o descontinuismo caracteriza a baixa auto-estima e inexistente reeducação sem disciplina.

**1. Técnica da Atualização de Si Mesmo.** Objetivo: autodesassédio instantâneo.

A. Identificar movimentos de altos e baixos da auto-estima através do preenchimento diário de planilhas.

B. Registrar o que penseniza em cada situação.

C. Identificar o porquê das situações afetarem você.

D. Identificar o mecanismo de funcionamento do auto-assédio envolvido, extrair sua matriz.

E. Criar estratégias para lidar com diferentes tipos de assédio e compor listagens de estratégias.

F. Alterar a pensenidade na hora. *Hoje posso*

*mais, sei mais, não preciso me comportar dessa maneira.* E aplicar a estratégia mais adequada.

2. **Técnica do Auto-resgate.** Objetivo: desenvolvimento da autonomia.

**Auto-sustentabilidade.** Para ser autônoma, a conscin precisa andar com as próprias pernas. Sem a conscin abrir mão e libertar-se do que parece sustentá-la, não desenvolverá auto-sustentabilidade.

A. Programar tempo para ficar só consigo refletindo sobre auto-suficiência (ex: *Técnica dos 10 Dias de Isolamento; Técnica da Imobilidade Física Vígil; Laboratórios do CEAEC*).

B. Listar o que faz em função ou na dependência de outrem que poderia resolver sozinho(a).

C. Criar estratégias para começar a *virar-se* por si, com os recursos que tem.

D. Abrir mão das muletas dispensáveis e não voltar atrás.

3. **Técnica do Câmbio da Pensividade.** Objetivo: reeducação pensênica.

**Mudar.** Sempre que identificar um patopense, fazer qualquer coisa para mudar a pensividade na hora: mudar de atividade, fazer EV, tomar banho, praticar exercícios físicos, estudar assunto complexo, dentre outras ações.

**Listagem.** A conscin deve ter uma listagem relacionando tipos de assédio e *remédios instantâneos* personalizados para o caso.

**Freio.** Quando começar a *criar minhoca* na cabeça, a conscin fará qualquer coisa para frear o processo, abortando a situação no caminho para evitar a proliferação patopensênica.

**Paliativo.** Esse procedimento é paliativo. Depois, a conscin deve buscar resolver o problema profundamente.

**Higiene.** A higiene consciencial constante é pré-requisito da desperticidade.

4. **Técnica da Higidez Pensênica.** Objetivo: reeducação pensênica.

**Antiqueixa.** Passar um mês sem pensar mal, nem queixar-se de nada, de ninguém e nem de si mesmo.

**Recaída.** Quando tiver uma recaída, anotar os detalhes da situação e recomençar a técnica, até conseguir atingir a meta de um mês.

**Listagem.** A partir das anotações, listar amplifi-

cadores e restringidores da auto-estima.

**Tempo.** Numa segunda vez, poderá aumentar o tempo (VIEIRA, 1996).

5. **Técnica dos Seis Meses de Assistência.** Objetivo: diminuir acoplamentos doentios.

**Assistência.** Consiste em passar seis meses só pensando e fazendo assistência aos outros, deixando o *egão* de lado. É um meio de acoplar com equipes assistenciais (VIEIRA, 1996).

6. **Técnica da Virada do Averso.** Objetivo: aprender a refinar as percepções e parapercepções, passando a enxergar a essência de tudo.

**Averso.** O avesso costuma ser o lado de dentro, não visível às pessoas. O avesso da roupa apresenta costuras, emendas, nós.

**Identificação.** A análise de tudo à nossa volta nos mostra seu avesso, por exemplo:

**Soma.** Um soma glamouroso por fora e desequilibrado por dentro, comprovado por exame sanguíneo.

**Fachada.** Às vezes a conscin é pura fachada, por exemplo, a conscin somatizadora. Pode ser simpática e, aparentemente, positiva, mas ao analisar seu prontuário, verifica-se a quantidade de cirurgias já sofridas.

**Organização.** A organização intrafísica, externa, aos olhos alheios tinindo e, intimamente, o microuniverso do organizador, ser o caos total. O avesso da organização pode ser identificado analisando a estrutura intraconsciencial da conscin e seu funcionamento.

**Pensividade.** As palavras soam lindas, mas na estrutura do discurso falta cosmoética. O avesso da pensividade é identificado quando captamos o verdadeiro teor da idéia.

**QUANTO MAIS BUSCAMOS VER  
O LADO DO AVESSO, INDO  
À ESSÊNCIA DE TUDO,  
COMEÇANDO POR NÓS MESMOS,  
MAIS IDENTIFICAREMOS  
O MATERPENSENE PESSOAL.**

**Introspecção.** O mecanismo da *introspecção reflexiva* ajuda a diminuir a autocorrupção de atribuir ao outro a responsabilidade por nossa evolução. Veja, a seguir, um roteiro para entender melhor sua pensenidade em relação à auto-estima:

A. Fazer uma lista de conquistas e sucessos, superações e derrotas.

B. Classificar tais ocorrências dentro de uma abordagem evolutiva. O aparente fracasso não teria sido um ganho evolutivo? O aparente sucesso não teria sido um desvio de proéxis?

C. Anotar, ao lado de cada sucesso ou fracasso, o aprendizado ou o que poderia ter aprendido em cada situação.

D. Tentar estabelecer correlação entre os pensenes manifestados e os resultados.

E. Em cada situação, houve ou não dificuldades para assumir os resultados, tanto de sucesso quanto de fracasso? Você teme o sucesso?

**7. Técnica Reatando a Marcha Evolutiva.** Objetivo: reconexão com a realidade consciencial.

**Conexão.** Quando a conscin volta a se interessar por si, na condição de consciência multidimensional, conecta sua pensenidade ao mecanismo evolutivo.

**Autocorrupção.** A conscin precisa parar de se enganar e ver como está de fato. Isso ajuda no movimento de reciclagem íntima, a *faxina consciencial*.

**Tempo.** Você vive o presente? A conscin lúcida aproveita o passado, faz prospectivas para o futuro, mas não perde de vista quem é. Hoje é o que existe.

**Afinizações.** Na intenção de se melhorar, a conscin conecta-se com consciências de mesmo objetivo e cria condições de se olhar de forma diferente.

**Passado.** As intrusões nos remetem ao passado, a holopensenes mal resolvidos. Somente uma auto-avaliação realista recoloca a conscin nos trilhos da proéxis.

**Balanço.** Para reatar a *marcha evolutiva*, a conscin precisa fazer um *balanço existencial*, avaliando seus rendimentos conscienciais até o momento, através de testes conscienciométricos que podem ser encontrados nas seguintes obras conscienciológicas: *700 Experimentos da Consciencio-*

*logia; 100 Testes da Conscienciométrica; Conscienciograma: Planilha de Avaliação da Consciência Integral; Temas da Conscienciológica.*

**Hora.** Sempre é hora de recomeçar quando temos milênios de seriéxis pela frente.

**Proéxis.** A proéxis é verbete-amostra da enciclopédia mais complexa que temos a edificar: *nós mesmos*.

**Lição.** Na evolução consciencial, tudo serve de lição. As recaídas fazem parte da cura.

**Amparadores.** Os amparadores estão à espera para investir em quem quer mudar de patamar evolutivo.

**8. Técnica do Zoom Negativo.** Objetivo: ampliar a visão de conjunto para procurar vivenciar o paradigma consciencial.

**Complexidade.** A conscin precisa ter em mente a complexidade de sua realidade consciencial. Somos muito mais do que manifestamos nessa dimensão. Temos muitas potencialidades a serem desenvolvidas. Temos múltiplos egos e genialidades a serem exploradas e integradas.

**Pré-serenão.** De acordo com a *Ressomática*, a conscin pré-serenona perde seus cons e afunila sua visão de conjunto, ao ressonar.

**Holomemória.** Em consequência, perdem-se temporariamente os dados registrados na holomemória, histórico de múltiplas vivências evolutivas.

**Projeção.** A projeção consciente nos liberta do afunilamento consciencial.

**Exercício.** A técnica do *Zoom Negativo* é um exercício pensênico que objetiva ampliar a visão consciencial de quem ainda não é projetor veterano.

**Hábito.** No dia-a-dia, a conscin adotará o hábito de pensenizar: *esse é um fato, de um momento específico, de um dia, numa seriéxis, neste local, nesta dimensão, dentre muitas outras*.

**Satisfação.** Esse contexto é tudo o que tenho de mais importante para, dentro de meus limites, transformar. Portanto, posso modificar-me e fazer esse momento único tornar-se cada vez mais satisfatório.

**Situação.** Hoje estou aqui nesse lugar que é uma poeira na imensidão do Universo. Enquanto vivencio essa situação, bilhões de outras consciências também vivenciam *suas situações*. Qual a *am-*

*plitude* da situação em que estou? No Cosmos, há consciências passando por situações melhores e piores do que a minha.

**Vontade.** O que quero para mim? Sou masoquista, gosto de sofrer? O que preciso fazer para melhorar minha vida?

**Serenidade.** Esse momento de dor ou de alegria esfuziante vai passar. O ponto final da intrafiscalidade é a serenidade. Sempre haverá uma dor superior à nossa, sempre haverá uma alegria mais intensa do que a nossa. Isso adianta? De quê? O que estamos produzindo em prol da evolução?

**Reciclagem.** Dinamizemos nossas proéxis, reciclemos a auto-estima.

#### Referências

01. André, Christophe; & Lelord, François; *Auto-estima: Amar a Si Mesmo para Conviver Melhor com os Outros (L'Estime de Soi)*; 336 p.; Nova Era; Rio de Janeiro, RJ; 2003.
02. Balona, Málu; *Síndrome do Estrangeiro*; IIPC; Rio de Janeiro, RJ; 1998.
03. Branden, Nathaniel; *Auto-estima: Como Aprender a Gostar de Si Mesmo (How to Raise Your Self-esteem)*; 144 p.; 32ª. ed.; Saraiva; São Paulo, SP; 1998.
04. Branden, Nathaniel; *Auto-estima no Trabalho (Self-Esteem at Work)*; 142 p.; Campus; Rio de Janeiro, RJ; 1999.
05. Loche, Laênio; *Realização do Projeto de Vida; anotações de curso*; Rio de Janeiro, RJ; 1999.
06. McKay, Matthew; & Fanning, Patrick; *Self-Esteem*; 3ª. ed.; New Harbinger; Oakland, CA; 2000.
07. Vaillant, Leigh McCullough; *Changing Character: Short-Term Anxiety-Regulating Psychotherapy for Restructuring Defenses, Affects, and Attachment*; XVIII + 510 p.; Basic Books; 1997.
08. Vieira, Waldo; *700 Experimentos da Conscienciologia*; 1.058 p.; IIPC; Rio de Janeiro, RJ; 1994.
09. Vieira, Waldo; *Comunicação Pessoal*; Rio de Janeiro, RJ; 1996.
10. Vieira, Waldo; *Manual da Proéxis*; 158 p.; 2ª. ed.; IIPC; Rio de Janeiro, RJ; 1998.
11. Vieira, Waldo; *Temas da Conscienciologia*; IIPC; Rio de Janeiro, RJ; 1997.