

Programa de Recéxis: Recurso Conscienciométrico para Autoplanejamento

Recexis Program: A Conscienciometric Resource for Self-planning

Programa de Recexis: Recurso Conscienciométrico para Autoplaneamiento

Luimara Schmit*

* Advogada. Auditora Fiscal do Trabalho. Voluntária da Associação Internacional de Conscienciometria Interassistencial (CONSCIUS).

luimaraschmit@yahoo.com.br

Texto recebido para publicação em 19.05.10.

Palavras-chave

Autoconscienciometria
Organização pessoal
Planilhas para autopesquisa
Recexograma
Reciclogenia

Keywords

Self-conscienciometry
Personal organization
Self-research sheets
Recexgram
Recyclegeny

Palabras-clave

Autoconscienciometria
Organización personal
Planillas para autoinvestigación
Recexograma
Reciclogenia

Resumo:

Este artigo apresenta considerações sobre a reciclagem existencial e expõe o *Programa de Recéxis: Recurso Conscienciométrico para Autoplanejamento*, instrumento autoaplicável para a orientação consciencial, composto por 4 planilhas, propiciando a autoavaliação, a organização pessoal e a reciclagem programada a partir da abordagem em 10 áreas de atuação cotidiana: corpo físico; família; afetividade; profissão; patrimônio; intelectualidade; sociabilidade; voluntariado; parapsiquismo e assistencialidade. O formato adotado permite ao leitor interessado a utilização das planilhas no decorrer da leitura, chegando ao diagnóstico do nível de recexibilidade pessoal e a planificação inicial da recéxis. Também registra, ao final, a experiência pessoal da autora.

Abstract:

This article introduces some reflections on the existential recycling and explains the *Recexis Program: a Conscienciometric Resource for the Self-planning*, which is a self-employed instrument for consciencial guidance, consisting of 4 sheets that allows for self-evaluation, personal organization and programmed recycling from an approach to 10 areas of daily actions: physical body, family, affection, occupation, property, intellect, sociability, volunteerism, parapsychism and assistantiality. The form adopted allows the reader to use the sheets while reading and making the diagnosis of the personal level of recexibility and the initial design of the recexis. In the end, it also registers the author's personal experience.

Resumen:

Este artículo presenta consideraciones sobre el reciclaje existencial y expone el *Programa de Recexis: Recurso Conscienciométrico para Autoplaneamiento*, instrumento autoaplicable para la orientación consciencial, compuesto por 4 planillas, propiciando la autoevaluación, la organización personal y el reciclaje programado a partir del abordaje en 10 áreas de actuación cotidiana: cuerpo físico; familia; afectividad; profesión; patrimonio; intelectualidad; sociabilidad; voluntariado; parapsiquismo y asistencialidad. El formato adoptado permite al lector interesado la utilización de las planillas en el decorrer de la lectura, llegando al diagnóstico del nivel de recexibilidad personal y la planificación inicial de la recexis. También registra, al final, la experiencia personal de la autora.

INTRODUÇÃO

Contextualização. A ideia de desenvolver o *Programa de Recéxis* ocorreu em virtude da necessidade da autora se organizar e estabelecer escala de prioridades diante da condição de reciclante existencial envolta entre as múltiplas tarefas do dia a dia, com os comprometimentos anteriormente assumidos e a dificuldade de disponibilidade para novos interesses pró-evolutivos.

Artigo. O objetivo deste trabalho é compartilhar com os interessados, prioritariamente os reciclantes teáticos, o instrumento de pesquisa criado com base na experiência da autora para auxiliar na organização visando a reciclagem autoplanejada, sendo apresentado em 3 partes principais: considerações sobre reciclagem existencial, etapas do programa de recéxis e experiência pessoal.

Metodologia. A pesquisa utilizou o método empírico, inicialmente através de autoexperimentação na aplicação da *Técnica da Recéxis*, desde 2005, e posteriormente o desenvolvimento do programa contou com a testagem e revisão em quatro cursos de Consciencimetrologia.

Etapas. O programa inclui 4 etapas: Planilha I – *Recexograma*: levantamento da situação atual; Planilha II – *Plano de Ação*: definição das ações prioritárias; Planilha III – *Conscienciograma*: aprofundamento da autopesquisa; Planilha IV – Planejamento de ações a curto, médio e longo prazos.

Aplicação. A reverificabilidade das planilhas I e II foi realizada em 2009 e 2010, em quatro turmas distintas de cursos da Associação Internacional de Consciencimetrologia Interassistencial (CONSCIUS), da qual a autora é voluntária e conscienciômetra docente, abrangendo o total de 54 alunos autoavaliadores.

CONSIDERAÇÕES SOBRE RECICLAGEM EXISTENCIAL

Definição. O *programa de recéxis* é instrumento consciencimétrico de autoplanejamento desenvolvido para a aplicação da *técnica da reciclagem existencial, proposta por Vieira (1994, p. 682)*, a qual objetiva a mudança para melhor de todo o curso e perspectiva da vida humana do reciclante motivado a adotar novo conjunto de valores ante a vida e todos os princípios conscienciais multidimensionais.

Sinônimos: 1. Projeto de renovação consciencial. 2. Plano de reperspectivação existencial. 3. Programa de autorreeducação continuada. 4. Projeto de vida. 5. Autoplanejamento recexogênico.

Antônimos: 1. Vida desorganizada; vida frustrada. 2. Mimese dispensável. 3. *Dolce far niente*. 4. Planejamento familiar. 5. Programa de férias. 6. Projeto de mestrado.

Taxologia. Segundo pesquisas da autora, a recéxis pode ser didaticamente classificada em 3 níveis, de acordo com a profundidade, o alcance e a qualidade da reciclagem realizada:

I. **Recéxis primária.** A conscin sente que precisa mudar, não está bem consigo mesma e decide renovar. Poderá viajar, mudar o visual e o estilo pessoal, cortar e pintar o cabelo, renovar o guarda-roupa e comprar novos acessórios para uso pessoal, profissional ou doméstico. Também poderá qualificar a energia dos ambientes ao se desfazer de objetos pessoais em desuso, reformar e redecorar a casa e/ou local de trabalho ou até mudar de base física. A energia gerada pela renovação é motivadora e reconfortante, podendo causar a ilusão de ter mudado ‘tudo’ o que precisava.

II. **Recéxis intermediária.** Passado algum tempo – 1 semana, 1 mês, 1 ano – variável de conscin para conscin, volta a sensação da necessidade de reciclar. Apenas mudar aspectos externos é insuficiente para alterar o modo de pensar e agir. Então, opta-se por aprofundar o autoconhecimento, questionando e registrando as potencialidades – *trafores* – e as deficiências pessoais – *trafares* –, bem como as características ausentes – *trafais* –. Tais traços são potencialmente observáveis pelo convívio em geral. Individualmente, o grau de dificuldade varia para se implementar as mudanças devido ao enraizamento do comportamento, mau hábito ou condicionamento a ser reciclado.

III. **Recéxis avançada.** Há ampliação dos horizontes e o reciclante já não pensa mais só em si. Passa a ser mais assistencial e a pensar no futuro mais distante, preparando-se para o autorrevezamento em outra existência. Vive o presente sem ânsia ou expectativas maiores. Já saneou as pendências mais desestruturadoras e está realizando recin – reciclagem intraconsciencial. Acabaram-se as dúvidas mortificadoras. Adquire autoconsciência teática de sua condição de minipeça no maximecanismo existencial.

Ideal. A condição ideal é o reciclante passar por todos os estágios, atingindo a recéxis avançada. Não há impeditivos externos para a realização concomitante dos 3 estágios. O agente definidor é o próprio fôlego pessoal.

Crise. Segundo a *Evoluciologia*, a evolução natural ocorre a partir da saturação decorrente da repetição. Ao se optar pela aplicação da *Técnica da Recéxis* a tendência é a gradativa eliminação das *crises recorrentes* e das mimeses dispensáveis em contrapartida da administração das *crises de crescimento*.

Reciclogenia. A opção pela aceleração autoevolutiva requer renovações e reciclagens constantes e contínuas, culminando em momentos críticos e cíclicos de reorganização e replanejamento pessoal.

Organização. Nestes períodos de transição, acentua-se a necessidade de auto-organização, capacidade ou qualidade de organizar a si mesmo, seja em relação a aspectos externos ou internos, reestruturando tanto o microuniverso consciencial como o entorno.

Técnica. Instrumento indispensável para a recéxis é a aplicação da *técnica da auto-organização consciencial* – “o modo peculiar pelo qual a conscin disciplina o sistema de autoevolução, eliminando maus hábitos, dispersão nos desempenhos, esforços e rotinas ultrapassadas, tornando-se autoconsciente da megafuncionalidade no Cosmos” (VIEIRA, 2003, p. 124).

Ansiosismo. Por outro lado, ao invés de se autodisciplinar, é comum o reciclante existencial calouro assoberbar-se com atividades para minimizar a lacuna existente entre os anseios e as realizações pessoais. A constatação do que gostaria e deveria ter feito e o que efetivamente faz ou fez, normalmente, culmina em elevado padrão de ansiedade, pressa e culpa.

Tendência. Ao diagnosticar as mudanças a serem realizadas, o reciclante mais afoito sente-se impulsionado a realizá-las todas de uma vez, tendendo a maximizar a problemática identificada.

Pessoalidade. Vale ressaltar ser a recéxis opção individual por ser a *sua* mudança e não do outro, por isso, muito cuidado para evitar impingir aos outros as renovações almeçadas por si. O exemplo pessoal positivo é o maior motivador.

Recin. No âmbito da *Intraconscienciologia*, para se alcançar a recéxis avançada esta autora identificou ser imprescindível a realização da reciclagem intraconsciencial – “a renovação cerebral da conscin através da criação de novas sinapses ou conexões interneuronais capazes de permitir a aquisição de ideias novas auxiliando no ajuste da proéxis” (VIEIRA, 1996, p. 269).

Cosmoética. De acordo com a *Holomaturologia*, a conscin mais lúcida dinamiza a evolução pessoal e vivencia o ciclo virtuoso gerado entre o aumento do nível de cosmoética e as consequentes e inevitáveis reciclagens pessoais.

A RECICLAGEM EXISTENCIAL CONDUZ A CONSCIN À REPERSPECTIVAÇÃO DE TODA A SUA VIDA AO ELIMINAR AUTOCORRUPÇÕES E ADOTAR VALORES EVOLUTIVOS E COSMOÉTICOS.

Questionamento. Você admite ser necessária a reciclagem existencial no seu atual momento evolutivo? Em quais aspectos: corpo físico, família, afetividade, profissão, patrimônio, intelectualidade, assistencialidade ou parapsiquismo?

ETAPAS DO PROGRAMA DE RECÉXIS

Autoprogramação. O *Programa de Recéxis* tem por objetivo auxiliar o planejamento e o acompanhamento das metas estabelecidas pelo reciclante a fim de chegar ao completismo existencial.

Autoconscienciometria. A autoavaliação é facilitada pelo sistema de planilhas, permitindo a aferição do nível de recexibilidade e também do cumprimento das metas autodeterminadas, decorrentes de reciclagens pessoais.

Planilhas. O *Programa de Recéxis* é composto por 4 planilhas:

Planilha I – *Recexograma*: levantamento da situação atual.

Planilha II – *Plano de Ação*: definição das ações prioritárias.

Planilha III – *Conscienciograma*: aprofundamento da autopesquisa.

Planilha IV – Planejamento de ações a curto, médio e longo prazos.

Preenchimento. O Programa foi elaborado para ser autoaplicável. Inicialmente, recomenda-se reservar entre 2h a 2h30, ininterruptas, para a imersão na autopesquisa recexológica, visando concluir o preenchimento do Recexograma e do Plano de Ação.

Planilha I. A média final dos 10 itens avaliados no Recexograma proporciona a síntese do momento atual, indicando o *percentual de recexibilidade* necessário para a condição de maior equilíbrio. Fornece a visão de conjunto, permitindo a análise das variáveis e suas correlações, entrecruzamentos e encadeamentos, a partir dos quais se escolhe a área para aprofundar.

Tecnicidade. O modelo de Recexograma proposto permite a autoavaliação técnica, objetiva e simplificada, embasada na fatuística pessoal, indo direto ao ponto na análise das 10 variáveis propostas.

Percentual. Para realizar a autoavaliação, sugere-se a reflexão ponderada, não superficial, autêntica, capaz de quantificar, entre 0% e 100%, o percentual positivo já conquistado, tendo como parâmetro a condição ideal, mais saudável e hígida. Outra abordagem é pensar qual percentual falta para se ter a melhor condição no referido item e então subtrair de 100%.

Objetividade. O desafio do reciclante é buscar ser o mais objetivo diante da condição da subjetividade, evitando se esquivar e se justificar pela falta de parâmetro concreto para a autoavaliação.

Anotação. O registro imediato após a reflexão e conclusão auxilia na definição e no posicionamento pessoal atual, o qual poderá ser distinto em outra ocasião. Por este motivo é importante contextualizar o percentual numérico por meio do registro da “situação atual”.

Média. Para calcular a média, é necessário somar todos os percentuais e dividir pelo número total de itens. Caso o item não se aplique, por exemplo, não possui filhos, este item deve ser anulado e subtraído do total para calcular a média.

Anulações. É mínimo o número de itens passíveis de anulação, a exemplo de aposentado que anula os itens ocupação de subsistência e contatos profissionais. Em sua maioria, a ausência representa aspecto deficitário, sendo avaliada em 0%, por exemplo, falta de dupla evolutiva, de capacidade para poupança mensal, ausência de projetabilidade lúcida e biblioteca pessoal.

Recexograma. Eis as 10 áreas com os respectivos itens do Recexograma:

Tabela 1. Corpo físico (Somática)

		% Positivo	Situação atual
1	Alimentação		
2	Atividade sexual		
3	Estética		
4	Exercício físico		
5	Saúde física		
6	Sono		
	Média total		

Tabela 2. Família (Grupocarmalogia)

		% Positivo	Situação atual
1	Companheiro(a)		
2	Dependentes		
3	Filhos (filho e filha)		
4	Pais (pai e mãe)		
5	Parentela pessoal		
6	Parentes do companheiro		
	Média total		

Tabela 3. Profissão (Intrafisiologia)

		% Positivo	Situação atual
1	Formação profissional		
2	Ocupação de subsistência		
3	Perspectiva profissional		
4	Satisfação pessoal		
	Média total		

Tabela 4. Patrimônio / Pé-de-meia (Intrafisiologia)

		% Positivo	Situação atual
1	Aplicações financeiras / outros investimentos		
2	Bens imóveis		
3	Bens móveis		
4	Capacidade de gestão		
5	Capacidade de poupança		
6	Origem dos recursos		
7	Programa de aposentadoria		
	Média total		

Tabela 5. Intelectualidade (Mentalsomática)

		% Positivo	Situação atual
1	Aplicabilidade evolutiva		
2	Artigos, cursos e livros pessoais		
3	Autodidatismo		
4	Biblioteca pessoal		
5	Cosmograma		
6	Escolaridade formal		
7	Estação de trabalho / escritório		
8	Leitura		
9	Memória		
10	Polimatia / erudição		
11	Poliglotismo		
12	Saúde mental		
	Média total		

Tabela 6. Afetividade (Psicossomática)

		% Positivo	Situação atual
1	Amigos		
2	Animais domésticos		
3	Colegas		
4	Desconhecidos		
5	Dupla evolutiva		
6	Familiares		
7	Saúde emocional		
	Média total		

Tabela 7. Sociabilidade (Parassociologia)

		% Positivo	Situação atual
1	Comunicabilidade		
2	Consciência ecológica		
3	Consciência política		
4	Contatos profissionais		
5	Convívio parassocial		
6	Convívio social		
7	Vínculos de amizade		
	Média total		

Tabela 8. Voluntariado (Conscienciocentrologia)

		% Positivo	Situação atual
1	Área de atuação		
2	Comprometimento		
3	Disponibilidade		
4	Docência		
5	Epicentrismo		
6	Linha de proéxis		
7	Vínculo consciencial		
	Média total		

Tabela 9. Bioenergética / Parapsiquismo (Paraperceciologia)

		% Positivo	Situação atual
1	Assim - desassim		
2	Estado vibracional		
3	Fenômenos parapsíquicos		
4	Força presencial		
5	Iscagem lúcida		
6	Projetabilidade lúcida		
7	Saúde parapsíquica		
8	Sinalética		
	Média total		

Tabela 10. Assistencialidade (Assistenciologia)

		% Positivo	Situação atual
1	Assim - desassim		
2	Estado vibracional		
3	Fenômenos parapsíquicos		
4	Força presencial		
5	Iscagem lúcida		
6	Projetabilidade lúcida		
7	Saúde parapsíquica		
8	Sinalética		
	Média total		

Síntese. A partir da reunião das médias totais das variáveis, obtém-se a síntese atualizada, traduzida em percentuais, da realidade pessoal (tabela 11).

Ordenação. A fim de facilitar a visualização do *ranking* pessoal, sugere-se colocar as variáveis em ordem decrescente de nota (tabela 12).

Encaminhamento. Com base no resultado do *Recexograma*, a partir da visão geral das principais áreas do cotidiano a serem reorganizadas visando a recéxis, sugere-se escolher 1 dos itens de cada área para fazer o *Plano de Ação* para a reciclagem.

Tabela 11. Síntese da Realidade Pessoal

		% Positivo
1	Corpo Físico	
2	Família	
3	Profissão	
4	Patrimônio	
5	Intelectualidade	
6	Afetividade	
7	Sociabilidade	
8	Voluntariado	
9	Parapsiquismo	
10	Assistencialidade	
	Média geral	

Tabela 12. Visualização do *ranking* pessoal

		% Positivo
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
	Média geral	

Priorização. Importa reconhecer o motivo pessoal pelo qual se estabelece a prioridade, pois quanto menor a automotivação, maior a possibilidade de não cumprir com o planejamento realizado. Diferentes necessidades podem levar à definição da prioridade:

1. Compulsoriedade: algo que não se pode abrir mão; responsabilidade primária;
2. Trafar: algo que gera profundo incômodo e emperra outras questões;
3. Trafal: algo a ser adquirido para otimizar trafores subutilizados e superar trafores;
4. Desejo: algo que gostaria muito.

Planilha II. A planilha abaixo possibilita a programação do primeiro conjunto de ações para o reciclante, sendo elemento catalisador da organização pessoal refletindo nas escolhas dentre as muitas opções cotidianas, minimizando o risco de dispersão e propiciando encaminhamento de eito da recéxis.

Preenchimento. A partir da visão de conjunto propiciada pela planilha I, o Recexograma, escolher dentre os itens de cada uma das 10 áreas, apenas 1 item, o qual tenha grande motivação para renovar no próximo ano, e elaborar 1 ação prática, executável e mensurável.

Exemplo. Área: corpo físico; item com *maior automotivação para reciclar*: exercício físico; plano de ação: 50 minutos de caminhada (2 a 3 vezes por semana) *ou* natação (2 vezes por semana) *ou* academia (3 vezes por semana). A ação precisa ser viável de acordo com a realidade individual: física, financeira, motivacional e disponibilidade de tempo.

Etapas. Inicialmente, para obter macrovisão do momento atual e encaminhar as mudanças prioritárias, sugere-se a conclusão das 2 primeiras planilhas: Recexograma e Plano de Ação.

Utilização. Observa-se a importância de manter as planilhas preenchidas no campo visual, em mural pessoal, no decorrer da elaboração do *Programa de Recéxis* para manter o megafoco, realizar o acompanhamento periódico e lembrar da revisão anual para as atualizações devidas.

Tabela 13. Plano de Ação

		1 ação com a qual quero me comprometer
1	Corpo físico	
2	Família	
3	Profissão	
4	Patrimônio	
5	Intelectualidade	
6	Afetividade	
7	Sociabilidade	
8	Voluntariado	
9	Bioenergética / parapsiquismo	
10	Assistencialidade	

Continuidade. Na medida da motivação e priorização, aplicar as planilhas seguintes: as Folhas de Avaliação selecionadas do Conscienciograma e o Planejamento de Curto, Médio e Longo Prazo, conforme a necessidade de aprofundamento em determinada área e, principalmente, disponibilidade para autoenfrentamento e novas reciclagens autopromovidas.

Aprofundamento. Para se passar à próxima etapa, o participante empenhado em reperspectivar a sua vida a partir da proposta apresentada utilizará o livro Conscienciograma, de autoria de Vieira (1996).

Planilha III. O *Conscienciograma* é também denominado *Planilha Técnica para Autoavaliação*, sendo indicada a sua utilização para ampliar a autocrítica e o detalhamento das variáveis a serem recicladas.

Disponibilidade. Para a utilização do Conscienciograma, sugere-se escolher momentos de maior tranquilidade íntima e disponibilidade de tempo, devido à necessidade de reflexão.

Autoconscienciometria. As *folhas de avaliação* (FA) do Conscienciograma a serem respondidas serão selecionadas pela temática, conforme opção individual do autopesquisador. Dentre as 100 FA, foram elencadas as de maior correlação com as 10 áreas, permitindo a maior amplitude e detalhamento do item em estudo.

I. Corpo Físico (Somática)

- 01. Intrassomaticidade (Conscin e Soma)
- 04. Sexualidade (Conscin-soma e Sexo)
- 06. Psicomotricidade (Neurônios e Massa Muscular)
- 12. Sexochacralidade (Conscin e Sexochacra)

II. Família (Grupocarmalogia)

- 08. Compaternidade (Conscin e Família)
- 87. Grupocarmalidade (Conscin e Clã)
- 89. Interconsciencialidade (Famílias Conscienciais)

III. Profissão (Intrafisicologia)

- 63. Operosidade (Trabalhos Pessoais)
- 65. Profissionalidade (Ocupação de Subsistência)
- 66. Atividade (Maturidade das Tarefas)

IV. Patrimônio (Intrafisicologia)

- 18. Aquisitividade (Autoapego e Autodesapego)
- 64. Economicidade (Conscin e Cifrões)
- 83. Antimaterialidade (Conscin e Materialismo)

V. Intelectualidade (Mentalsomática)

- 07. Escolaridade (Currículo Pessoal)
- 32. Racionalidade (Conscin e Mentalsoma)
- 33. Intelectualidade (Conscin e Inteligências)
- 47. Produtividade (Megagestações conscienciais)

VI. Afetividade (Psicossomática)

- 09. Convivialidade (Ligações Cosmoéticas)
- 24. Cardiochacralidade (Emocionalidade Dominante)
- 38. Sentimentalidade (Emocionalidade Dominada)
- 97. Zooconvivialidade (Conscin e Fauna)

VII. Sociabilidade (Parassociologia)

- 51. Sociabilidade (Contatos da Consciência)
- 78. Competitividade (Conscin e Concorrência)
- 96. Fitoconvivialidade (Conscin e Flora)
- 98. Inseparabilidade (Conscin e Interdependências)

VIII. Voluntariado (Conscienciocentrologia)

- 46. Antidispersividade (Maturidade dos Desempenhos)
- 48. Continuidade (Mobilização de Consciências)
- 76. Objetividade (Teoria e Prática)
- 95. Ominicooperatividade (Colaboração de Vanguarda)

IX. Bioenergética / Parapsiquismo (Parapercepciologia)

- 14. Aplicabilidade (Emprego das Bionergias)
- 17. Autodefensibilidade (Maturidade das Profilaxias)
- 19. Desintoxidade (Autocompensações Energéticas)
- 20. Holochacralidade (Conscin e Corpo Energético)
- 58. Parapsiquismo (Intercâmbio Multidimensional)

X. Assistencialidade (Assistenciologia)

- 30. Egocarmalidade (Conscin e Egoísmo)
- 79. Assistencialidade (Senso de Generosidade)
- 90. Policarmalidade (Carma Universalizado)
- 91. Maxifraternidade (Altruísmo Deliberado)

Planilha IV. A partir da autopesquisa conscienciométrica realizada, é possível expandir a planificação técnica das autorrenovações, com o planejamento de ações para curto, médio e longo prazos, exigindo o posicionamento a partir da prospectiva e do calculismo, respeitando o fôlego pessoal.

Preenchimento. Escolher o item do Recexograma para o planejamento mais detalhado, de acordo com as perspectivas factíveis, e definir ações concretas e mensuráveis. Cabe a cada um, individualmente, definir os prazos que variam conforme o item em análise, a partir da ótica atual. Na medida do autocomprometimento, ampliar para os demais itens.

Exemplo. Tema: Docência; ação a curto prazo (1 ano): realizar a formação docente; ação a médio prazo (2 anos): ministrar cursos regulares da Conscienciologia e iniciar palestras públicas; ações a longo prazo (4 anos): ministrar curso próprio, resultado teático das reciclagens pessoais e atuar também na docência itinerante.

Singularidade. O *Programa de Recéxis* pode ser elaborado em etapas, respeitando-se a singularidade de cada reciclante. Sugere-se que a escolha dos pontos essenciais a serem trabalhados seja fruto de reflexão a partir do entrecruzamento das informações levantadas no *Recexograma*.

Continuismo. A condição ideal é manter a continuidade no acompanhamento dos resultados, com reavaliação anual, registrando a obtenção de pequenos êxitos, condição revigorante que tende a aumentar a autoconfiança e reduzir o nível de ansiedade, proporcionando maior lucidez.

EXPERIÊNCIA PESSOAL

Autopesquisa. Esta autora considera a hipótese de existir relação direta entre a auto-organização, abrangendo as 10 áreas planilhadas, e a obtenção de êxitos na reciclagem pessoal a partir de alguns resultados: aumento da saúde física e disposição; reconciliações grupocármicas; autoconsciência da responsabilidade evolutiva a partir do exercício profissional; melhor organização financeira e priorização do “pé-de-meia”; criação de técnicas conscienciométricas (*recexograma* e *autobiografia cronológica e temática*); empenho na busca e conseqüente constituição de dupla evolutiva; qualificação da liderança multidimensional (docência e voluntariado ativo); autoconfiança quanto à amparabilidade e ao emprego das bioenergias; início da decodificação das sinaléticas e fixação da tenepes.

Superações. Ao longo dos últimos anos, tem sido possível reconhecer e mensurar as reciclagens experienciadas, os obstáculos superados, as necessidades ainda presentes, os traços *alavancadores* e também os *atravancadores* de mudanças.

Tabela 14. Planejamento de ações para curto, médio e longo prazos

Tema	Ações a curto prazo	Ações a médio prazo	Ações a longo prazo

Compartilhamento. Enquanto reciclante e pesquisadora da consciência, esta autora disponibiliza as planilhas desenvolvidas para uso dos interessados e antecipadamente agradece pelas críticas e sugestões que venha a receber para qualificação do instrumento, da autopesquisa e das reciclagens pessoais.

CONCLUSÃO

Automotivação. Ao reconhecer a necessidade de planejamento de aspectos antes ignorados e experimentar os resultados da auto-organização, o reciclante sente-se motivado para a manutenção e continuísmo das reciclagens visando ser exitoso na proéxis pessoal e grupal, sendo o Programa de Recéxis valioso recurso otimizador de renovações autoprogramadas.

REFERÊNCIAS

1. **Grecox – SP; Otimização da Reciclagem Existencial;** Entrevista: Marina Thomaz; Recéxis: Renovação Consciencial; Revista, Ano 1; N. 1; São Paulo, SP; agosto, 1999; páginas 28 a 36.
2. **Recéxis: Renovação Consciencial;** Redação; *Teoria e Prática (Teática) Conscienciológica;* Entrevista: Waldo Vieira; Revista; Ano 4; N. 3; São Paulo, SP; março, 2000; páginas 19 e 23.

3. **Vieira, Waldo;** *700 Experimentos da Conscienciologia*; 1.058 p.; 700 caps.; 300 testes; 8 índices; 2 tabs.; 600 enus.; ono.; 5.116 refs.; geo.; glos. 280 termos; 147 abrevs.; alf.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; Instituto Internacional de Projeciologia; Rio de Janeiro, RJ; 1994; páginas 682 a 688.

4. **Idem;** *Conscienciograma: Técnica de Avaliação da Consciência Integral*; 2.000 itens; 4 índices; 11 enus.; 7 refs.; glos. 282 termos; 150 abrevs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia; Rio de Janeiro, RJ; 1996; páginas 52, 58, 62, 64, 66, 68, 74, 78, 84, 86, 88, 90, 98, 110, 114, 116, 126, 142, 144, 146, 152, 152, 166, 76, 178, 180, 182, 202, 206, 208, 216, 224, 244, 228, 230, 232, 240, 242, 244, 246, 269.

5. **Idem;** *Enciclopédia da Conscienciologia*; revisores: Equipe de Revisores do Holociclo – CEAEC; 772 p.; abrevs.; 1 biografia; 1 *CD-ROM*; 240 contrapontos; cronologias; 35 *E-mails*; 4 endereços; 962 enus.; estatísticas; 2 filmografias; 1 foto; 240 frases enfáticas; 5 índices; 574 neologismos; 526 perguntas; 111 remissiólogias; 12 siglas; 15 tabs.; 6 técnicas; 12 *websites*; 201 refs.; 1 apênd.; alf.; estrang.; geo.; ono.; 28 x 21 x 4 cm; enc.; Ed. Protótipo – Avaliação das Tertúlias; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2006; páginas 49, 52, 55, 65, 85, 93, 112, 147, 199, 215, 226, 239, 241, 249, 266, 360, 388, 392, 498, 512, 514, 538, 541, 602, 617, 634, 637, 642, 644, 680.

6. **Idem;** *Homo sapiens reurbanisatus*; 1.584 p.; 479 caps.; 40 ilus.; 7 índices; 102 sinopses; 7.653 refs.; glos. 241 termos; 139 abrevs.; geo.; ono.; alf.; 28 x 21 x 7 cm; enc.; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia; Foz do Iguaçu, PR; 2003, páginas 124, 665, 812, 833, 834, 1.455 e 1.464.

