

## Artigo Original

# Otimizações Pré-Tenepes: Técnica de Aprimoramento da Conscin Tenepessável

Optimizations Pre-Penta: Technique of Improvement for Intrapysical Consciousness, Penta Practitioner Candidate

Optimizaciones Pre-Teneper: Técnica de Perfeccionamiento de la Concin Tenepable

Kátia Arakaki\*

\* Psicóloga. Voluntária do Intercâmbio Conscienciológico Internacional.

*karakaki@ig.com.br*

## Palavras-chave

Autoqualificação pró-tenepes  
Autorganização tenepessológica  
Preparo para tenepes  
Tenepessologia  
Valorização do amparador da tenepes

## Keywords

Penta self-organization  
Pentology  
Preparation for penta  
Self-qualification for penta  
Valorization of penta helper

## Palabras-clave

Autocalificación pro-teneper  
Auto-organización teneperológica  
Preparación para la teneper  
Teneperología  
Valorización del amparador de la teneper

Artigo recebido em: 22.08.2013.

Aprovado para publicação em: 24.09.2013.

## Resumo:

Este artigo apresenta 23 *otimizações pré-tenepes* ou *técnica de aprimoramento da conscin tenepessável*, o conjunto de procedimentos disponível para conscin interessada em aprimorar-se, antes do início da prática da tenepes, além dos pré-requisitos recomendados no *Manual da Tenepes*. As ideias para este trabalho foram baseadas na autoexperimentação e enriquecidas com pesquisa bibliográfica. Os resultados benéficos da técnica foram cancelados com as vivências iniciais na tenepes. Cabe aos experimentadores usarem a descrenciologia e fazerem seus experimentos.

## Abstract:

This article presents 23 *pre-penta optimizations* or *technique of improvement for intrapysical consciousness* who is a penta practitioner candidate, the set of procedures available to the intrapysical consciousness who is interested in perfecting, before the beginning of penta practice, besides the prerequisites recommended in the *Penta Manual*. The ideas for this work were based on the self-experimentation, and enriched with bibliographical research. The beneficial results of the technique were sealed with the initial penta experiences. It befalls on the interested persons to use the disbelief principle and do their own experiments.

## Resumen:

Este artículo presenta 23 *optimizaciones pre-teneper* o *técnica de perfeccionamiento de la conscin tenepable*, el conjunto de procedimientos disponibles para la conscin interesada en perfeccionarse, antes del inicio de la práctica de teneper, más allá de los pre-requisitos recomendados en el *Manual de la Teneper*. Las ideas para este trabajo están basadas en la autoexperimentación y enriquecidas con investigación bibliográfica. Los resultados benéficos de la técnica fueron sellados con las vivencias iniciales en la teneper. Cabe a los experimentadores usar la descrenciología y hacer sus experimentos.

## INTRODUÇÃO

**Autoexperimentação.** Este artigo foi desenvolvido com base nos experimentos pré-tenepes realizados por esta pesquisadora.

**Objetivo.** A finalidade é oferecer técnicas para a conscin tenepessável se qualificar antes do início da tenepes, objetivando estar mais organizada para tal desafio.

**Metodologia.** A ideia central do trabalho surgiu das vivências pessoais e, depois, foi ampliada e complementada a partir de pesquisa conscienciográfica.

**Estrutura.** O texto apresenta a *técnica da pré-tenepes*, seus objetivos, 23 possibilidades de *otimizações da conscin tenepessável* e a casuística pessoal desta autora. Ao final, há bibliografia conscienciológica complementar classificada por temas.

**Antecipação.** O preparo antecipado potencializa qualquer empreendimento evolutivo, ao prover maior autoconfiança à conscin e criar holopense favorável à prática eleita.

**Testagem.** Assim como as máquinas são pré-testadas e aperfeiçoadas antes do uso oficial, as conscins podem realizar autotestes e autoexperimentos visando treinar e promover autocorreções antes de qualquer *performance*, otimizando o desempenho e resultado futuros.

**Público.** Essa técnica é destinada a *quem já atende às exigências básicas à prática da tenepes e já está decidido* a iniciar a tenepes. É um complemento, *plus*, a mais, acréscimo.

**Origem.** A concepção desse plano surgiu a partir da convivência de trabalho com o pesquisador Waldo Vieira, ao longo de vários anos, no Holociclo e nas tertúlias, do *gap* observado entre o *assistente profissional com identidade extra* e o *intermissivista iniciante* e da *seriedade da proposta da tenepes vitalícia*.

## TÉCNICA DO APRIMORAMENTO DA CONSCIN TENEPSSÁVEL

**Definição.** A *Técnica do Aprimoramento da Conscin Tenepessável* é o programa personalizado de depuração consciencial, elaborado pelo(a) próprio(a) candidato(a) à tenepes, visando diminuir as autoincoerências, com vistas a qualificar o holopense pessoal e possibilitar melhor interação e atuação com o amparador de função na prática da tenepes.

**Sinómia:** 1. Técnica da pré-tenepes. 2. Autoburilamento pró-tenepes. 3. Autoformação do tenepessista. 4. Autoqualificação do candidato à tenepes.

**Antonímia:** 1. Tenepes sem preparo. 2. Tenepes prematura. 3. Pseudotenepes. 4. Desistência da tenepes.

**Preparo.** Embora exista a condição *aprender-fazendo*, as atuações interassistenciais podem ser potencializadas mediante preparo antecipado, haja vista o exemplo da docência conscienciológica e da consciencioterapia, cujas formações lapidam os talentos naquelas áreas antes do início da atuação na sala de aula ou no *setting consciencioterápico*.

**Evoluciolgia.** Há três exemplos sofisticados de preparo evolutivo:

1. **CI.** Os intermissivistas são preparados no *Curso Intermisso* para a vida humana.
2. **Tertúlias.** As *tertúlias* e *minitertúlias* são preparo para a *próxima Intermissão*.
3. **Serenões.** Os *serenões* preparam sua *vida intrafísica seguinte durante séculos*.

**Questionamento.** *Diante de exemplos tão sérios, por que não se preparar melhor para começar a tenepes?*

**Anti-improvisação.** Atualmente, na área da Tenepessologia, existem muitas técnicas, literaturas especializadas, cursos teóricos, oficinas práticas, debates, laboratórios de autopesquisa, *campi* conscienciológicos,

pesquisadores, docentes e consultores. Não há mais espaço para improviso, NHS (“na hora sai”), experimentações aventureiras, curiosidades infantis, “o amparador dá jeito”, “ver no que vai dar”.

**Incoerência.** Há pessoas que despendem bastante tempo planejando a festa de comemoração do fim de ano, a construção e decoração da casa, a viagem dos sonhos, a roupa para tal ocasião, o cardápio do banquete, no entanto, decidem e começam a praticar a tenepes de uma hora para outra, sem nenhum preparo mais organizado.

**Valor.** *O quanto se dá de valor à tenepes? O investimento no preparo para a tenepes é condizente com o valor estabelecido?*

**Objetivos.** Eis dez exemplos de *objetivos específicos da técnica de aprimoramento da conscin tenepessável*, listados em ordem funcional:

01. **Autoexposição.** Experimentar situações de autoexposição para testar o nível de habilidade para lidar com situações inusitadas.

02. **Evocação.** Expor-se a situações que possam evocar consciexes assediadoras do passado para fazer o estudo e a limpeza, evitando percalços desnecessários na tenepes.

03. **Trafares.** Identificar e trabalhar traços conscienciais impeditivos de melhor desempenho parapsíquico.

04. **Autoassédio.** Mapear zonas de autassédio e desenvolver profilaxia e técnicas emergenciais para lidar com os mesmos.

05. **Bioenergias.** Aumentar, significativamente, frequência e intensidade dos trabalhos bioenergéticos, numa condição de treinamento semi-intensivo.

06. **Pensenidade.** Melhorar a higiene consciencial e a articulação pensênica.

07. **Crítérios.** Definir critérios pessoais e princípios cosmoéticos de vida para evitar decisões equivocadas e comportamentos inadequados, principalmente, quando sob pressão.

08. **Somática.** Entrar em forma física e otimizar todos os aspectos da saúde física de modo a fortalecer o soma e fazer a profilaxia de enfermidades.

09. **Intrafísica.** Ajustar todos os aspectos de organização da vida intrafísica, dentro de plano de segurança factível, prevendo e fazendo o plano de contenção de percalços.

10. **Aprofundamento.** Aumentar o nível de conhecimento da Conscienciologia, e de temas importantes para tenepes como, por exemplo: Energossomatologia; Pararreurbanologia; Parafenomenologia; Autocritiologia; Mentalsomaticologia; Assistenciologia, Assediologia, dentre outros.

**Analogia.** Nas viagens internacionais, assim como na vida humana, quanto mais organização e conhecimento do local de destino, melhor aproveitamento do tempo, oportunidades, companhias, investimentos, vivências. Na tenepes, é semelhante.

**Metodologia.** Eis sete passos para *aplicação da técnica da pré-tenepes*, listados em ordem de realização do experimento:

1. Traçar perfil geral básico do *tenepessista ideal* e comparar consigo.

2. Consultar *menu de recursos conscienciológicos facilitadores*.

3. Escolher *as mais adequadas* e situar no *tempo-espaço*.

4. Elaborar *planilhas com aferidores dos traços e comportamentos* trabalhados.

5. Executar o planejado dentro da *rotina normal* do dia a dia.
6. Fazer *ajustes* do planejamento e avaliações periódicas.
7. Repetir o que for necessário para melhor qualificar-se.

**Duração.** O período inicial da técnica é de no *mínimo seis meses* – para fazer refletir quem é ansioso e, no *máximo de dois anos* – para evitar a eterna postergação de quem é perfeccionista. Esses prazos podem ser renovados a partir do princípio *os fatos orientam a pesquisa*. Lembrete: isso ocorre antes do início da *tenepes*.

**Otimizações.** Eis, em ordem alfabética, *23 tipos de sugestões de otimizações do(a) candidato(a) à prática da tenepes*, incluindo técnicas, atividades conscienciológicas, leituras, dentre outras dicas:

01. Amparador na agenda pessoal.
02. Antibagulhismo energético.
03. Atividades parapsíquicas.
04. Caderno das Falhas: estudo da Errologia.
05. *Checkup* holossomático.
06. Código Pessoal de Cosmoética (CPC).
07. Código Pessoal de Princípios.
08. Conscienciograma respondido.
09. Consciencioterapia na OIC (Organização Internacional de Consciencioterapia).
10. Conscin-cobaia na CONSCIUS.
11. Diário da Cosmoética.
12. Estudos de Paradireitologia.
13. Estudos de Tenepessologia.
14. Inventariologia Parapsíquica.
15. Laboratório de Imobilidade Física Vigil.
16. Planejamento de período de 1 ano sem viagens.
17. Prospectivologia e Profilaxia.
18. Reserva financeira.
19. Revisão cosmoética diária.
20. Situações cotidianas pertinentes.
21. Técnica da Autorreflexão de 5 Horas.
22. Técnica de Mais 1 Ano de Vida Intrafísica.
23. Testes e Provas Conscienciológicas.

**Orientações.** A seguir, há orientações sobre cada item da listagem acima, podendo incluir: objetivo, atividade, exemplo, leitura recomendada, a partir do periódico ou tipo de publicação.

**“NUNCA ADIE PARA AMANHÃ O QUE VOCÊ PODE EVITAR COMPLETAMENTE”. (ANÔNIMO)**

---

## 1. AMPARADOR NA AGENDA PESSOAL

**Objetivo.** Aumentar o nível de autopreservação do assistente e desenvolver critérios sobre: *O que fazer? Quando fazer? Por que fazer? Para quê fazer? Como fazer? Onde fazer? Com quem fazer? Quando desistir de fazer?*, evitando, assim, dar trabalho para os amparadores. Priorizar a interassistência e a presença do amparador de função para um dia tornar a tenepes o centro da rotina pessoal.

Procedimento:

- Ao programar a agenda pessoal, fazer esses questionamentos, incluindo o amparador no contexto, aos moldes do que se faz ao considerar o duplista e outras companhias numa programação.

Leitura recomendada:

*Conscientia*:

- *Tenepes e Proéxis*, de Laênio Loche.

**“SE QUER MANTER LIMPA A SUA CIDADE, COMECE VARRENDO DIANTE DE SUA CASA”. (PROVÉRPIO CHINÊS)**

## 2. ANTIBAGULHISMO ENERGÉTICO

**Objetivo.** Desanuviar o holopense doméstico de energias gravitantes e de possíveis conexões com consciexes doentias para deixar o ambiente favorável às práticas da tenepes.

Procedimento:

- Retirar da casa objetos antissomáticos, anticosmoéticos, excessivos, inúteis, estragados, autoassediantes, carregados com energias negativas, dentre outras categorias antievolutivas.

- Desenvolver critérios de aquisição para não voltar a adquirir – seja comprando, ganhando, herdando, os mesmos tipos de objetos.

- Estudar se o melhor é o descarte (lixo), reciclagem, doação, venda, destruição, enterramento do bagulho.

**Exemplo.** Descartar todo tipo de objetivo relativo ao *retroego atravancador* das reciclagens do momento evolutivo para *novo ego mais atualizado*.

Leitura recomendada:

*Conscientia*:

- *Bagulho Energético*, de Waldo Vieira.

- *Uma Experiência com Bagulho Energético*, de Flavia Guzzi. Vivência relativa à tenepes.

*Scriptor*:

- *Antibagulhismo Autoral*, de Kátia Arakaki. Neste artigo, apresenta-se o aprofundamento teático para a realização do antibagulhismo.

**“OS PROFESSORES ABREM A PORTA, MAS VOCÊ PRECISA ENTRAR SOZINHO”. (PROVÉRPIO CHINÊS)**

### 3. ATIVIDADES PARAPSÍQUICAS

**Objetivo.** Melhorar o condicionamento holochacral e desenvolvimento parapsíquico para funcionar com mais desenvoltura na tenepes.

**Atividades.** *Acoplamentarium*; Dinâmicas Parapsíquicas; Cursos de Campo.

**Exemplo.** Participar de atividades parapsíquicas durante temporada, fazendo imersão ou realizando várias numa série.

Leitura recomendada:

Livros:

- *Manual do Acoplamentarium*, de Lílian Zolet e Flávio Buononato.
- *Dinâmicas Parapsíquicas*, de Moacir Gonçalves e Rosemary Salles.

**“O HOMEM QUE COMETEU UM ERRO E NÃO CORRIGE ESTÁ COMETENDO OUTRO ERRO”. (CONFÚCIO)**

### 4. CADERNO DAS FALHAS: ESTUDO DA ERROLOGIA

**Objetivo.** Registrar diariamente, analisar e prevenir regularmente as falhas, erros, omissões, esquecimentos, atrasos, dentre outros comportamentos disfuncionais da consciência, visando estar mais coerente para atuar junto ao amparador de função.

Procedimento:

- Anotar, todos os dias, os comportamentos nos quais faltou acerto, precisão, cálculo, ação, funcionalidade, dentre outras características evolutivas.
- Periodicamente, dar balanço nas anotações identificando padrões, repetições.
- Criar maneiras de sustar a situação, evitando, dessa forma, acidentes de percurso maiores e fazer a prevenção de ocorrências futuras.

**Exemplo.** Mais de uma vez, a conscin comprou condicionador no lugar do shampoo e só reparou ao chegar em casa, demonstrando falta de atenção. Da próxima vez, procurar identificar melhor a diferença entre os frascos e levar o correto.

Leitura recomendada:

*Dicionário de Argumentos da Conscienciologia* (DAC). Verbetes no site da Tertúlia:

- *Autodisciplinologia*.

Enciclopédia da Conscienciologia:

- *Pesquisa do Erro*.

*Conscientia*:

- *Auto-engano*, de Ítalo Martins.

**“AQUELE QUE NÃO TEM TEMPO PARA CUIDAR DA SAÚDE, TERÁ QUE ARRANJAR TEMPO PARA CUIDAR DA DOENÇA”. (ANÔNIMO)**

## 5. CHECKUP HOLOSSOMÁTICO

**Objetivo.** Potencializar a saúde consciencial para funcionar melhor com as energias na tenepes.

**Atividade.** Cursos, *workshops* e dinâmicas na OIC sobre saúde consciencial.

Procedimento:

- Realizar regularmente consultas e exames com especialistas da área da saúde.
- Levantar o perfil nosográfico familiar e fazer profilaxia das doenças genéticas.
- Observar as manifestações holossomáticas atípicas no cotidiano, anotá-las e procurar analisá-las.
- Estudar o histórico pessoal de doenças.
- Verificar sua relação com saúde / doença.
- Estudar mais sobre o assunto para ter condições de realizar autopesquisa e contribuir com os especialistas oferecendo dados mais precisos da própria situação.

Leitura recomendada:

*Dicionário de Argumentos da Conscienciologia* (DAC). Vebetes no site da Tertúlia.

- ***Energoprofilaxiologia.***

*Journal of Conscientiology:*

- ***Universalism and Health***, de Luis Minero.

- ***Autoconsciencioterapia através da Reciclagem Somática***, de Patrícia Ribeiro.

*Conscientia:*

- ***O Papel da Autoconsciencioterapia na Saúde Parapsíquica***, de Nário Takimoto.

Saúde Consciencial:

- ***Antidogmatismo e Saúde Consciencial***, de Marcelo da Luz.

**“AQUELE QUE É BOM PARA ELABORAR DESCULPAS, RARAMENTE É BOM EM QUALQUER OUTRA COISA”. (BENJAMIN FRANKLIN)**

## 6. CÓDIGO PESSOAL DE COSMOÉTICA (CPC)

**Objetivo.** Aumentar a atenção à autocosmoeticidade visando a tenepes.

**Atividade.** Curso para elaboração do Código Pessoal de Cosmoética.

Leitura recomendada:

Enciclopédia da Conscienciologia:

- **Código Pessoal de Cosmoética.**

Saúde Consciencial:

- ***Cosmoeticoterapia: Autoconsciencioterapia através do Código Pessoal de Cosmoética***, de Everaldo Bergonzini.

*Journal of Conscientiology:*

- ***Técnicas de Elaboração do Código Pessoal de Cosmoética a partir da Consciencimetrologia e da Errologia Pessoal***, de Everaldo Bergonzini.

*Conscientia:*

- *Higiene Cosmoética na Tenepes*, de Cristina Arakaki e Pedro Fernandes.

**“EU NÃO POSSO TER UMA CRISE HOJE. MINHA AGENDA JÁ ESTÁ CHEIA”. (ANÔNIMO)**

**7. CÓDIGO PESSOAL DE PRINCÍPIOS**

**Objetivo.** Adotar princípios mais condizentes com a Evolutividade, tornando-se mais consciência e menos conscin, ampliando a própria manifestação para melhor atuação na tenepes.

Procedimento:

- Fazer pesquisa nas obras conscienciológicas.
- Listar princípios encontrados.
- Selecionar princípios para praticar de acordo com perfil e contexto pessoais.

**Leitura recomendada:**

Enciclopédia da Conscienciologia:

- *Principiologia*.

*Conscientia:*

- *100 Princípios Evolutivos*, de Luiz Bonassi.

**“A VIDA É COMO UMA BICICLETA DE 10 VELOCIDADES. MUITOS DE NÓS TEMOS ENGRENAGENS QUE NUNCA USAMOS”. (CHARLES SCHULTZ)**

**8. CONSCIENCIOGAMA (TESTE DE AVALIAÇÃO DA CONSCIÊNCIA INTEGRAL) RESPONDIDO**

**Objetivo.** Identificar trafores, trafares e trafais, aumentando o conhecimento do próprio nível consciencial, dos mataburros, dos predicados e daquilo a ser conquistado, visando melhores resultados na tenepes futura.

**Atividades.** Cursos da Conscius: Conscienciograma Sem Drama *online*; Fundamentos da Conscienciométria.

Leitura recomendada:

Livro:

- *Conscienciograma: Técnica de Avaliação da Consciência Integral*, de Waldo Vieira.

*Conscientia:*

- *Resultados da Auto-análise*, de João Bonassi.

---

**“OS HOMENS SÃO COMO TAPETES, ÀS VEZES PRECISAM SER SACUDIDOS”. (PROVÉRBIO ÁRABE)**

**9. CONSCIENCIOTERAPIA NA OIC**

**Objetivo.** Investigar junto com especialistas e trabalhar traços que possam atrapalhar a tenepes.

Leitura recomendada:

*Journal of Conscientiology:*

- *Princípios Teáticos da Consciencioterapia*, de Nário Takimoto.

- *A Influência das Crenças na Autoconsciencioterapia*, de Eduardo Vicenzi.

*Conscientia:*

- *Linhas de Atuação da Consciencioterapia na OIC: uma Perspectiva Institucional*, de Marília Takimoto.

- *Abertismo Consciençial para a Consciencioterapia*, de Kátia Arakaki.

- *Vivência de Planejamento Técnico-Pesquisístico para Início da Tenepes*, de Igor Habib.

**“NOSSA MAIOR ILUSÃO É ACREDITAR QUE SOMOS O QUE PENSAMOS SER”. (HENRI AMIEL)**

**10. CONSCIN-COBAIA NA CONSCIUS: AUTOCONSCIENCIOMETRIA PÚBLICA**

**Objetivo.** Aprender mais sobre si mesmo através do olhar alheio objetivando melhorar-se para a prática da tenepes.

Leitura recomendada:

Enciclopédia da Conscienciologia:

- *Conscin-Cobaia*.

*Conscientia:*

- *Intencionalidade*, de Alzira Gesing.

**“LUVAS LIMPAS MUITAS VEZES OCULTAM MÃOS SUJAS”. (PROVÉRBIO INGLÊS)**

**11. DIÁRIO DA COSMOÉTICA**

**Objetivo.** Registrar comportamentos cosmoéticos e anticosmoéticos, visando analisar e sofisticar o autoperfil da Cosmoeticidade para estar mais afinizado ao holopensene assistencial da tenepes.

Procedimento:

- Anotar diariamente manifestações cosmoéticas e anticosmoéticas.
- Analisar a ocorrência, agentes desencadeadores, contexto, o antes e o depois.
- Desenvolver propostas de atuação mais evolutivas e colocá-las em prática.

Leitura recomendada:

*Conscientia:*

- *Higiene Consciencial aplicada à Tenepes*, de Eduardo Martins.
- *Técnica da Qualificação do Tenepessensene Pessoal*, de Sandra Tornieri.

## **“QUANDO DOIS ELEFANTES BRIGAM, QUEM SOFRE É A GRAMA”.** **(PROVÉRBIO AFRICANO)**

### **12. ESTUDOS DE PARADIREITOLOGIA. VERBETES**

**Objetivo.** Aumentar o nível de megafaternidade e universalismo para ser menos preconceituoso e mais assistencial na tenepes.

**Atividades.** Dinâmica do Paradireito; Fórum de Paradireitologia; Colégio Invisível da Paradireitologia.

Leitura recomendada:

Enciclopédia da Conscienciologia:

- *Paradireitologia*.
- *Paradireito*.
- *Postura Conscienciológica*.
- *Paradever*.

*Conscientia:*

- *Paradireito Consciencial*, de Sebastião Feitosa.
- *Paradireito e Gestão Participativa Conscienciocêntrica*, de Cristina Arakaki.

## **“CONHECIMENTO É O ANTÍDOTO DO MEDO”.** (RALPH WALDO EMERSON)

### **13. ESTUDOS DE TENEPESOLOGIA**

**Objetivo.** Adquirir conhecimentos teáticos de outros tenepessistas objetivando adentrar o universo das práticas tenepessológicas.

**Atividades.** Fórum da Tenepes; Colégio Invisível da Tenepessologia, Cursos sobre Tenepes.

**Entrevista.** *Tenepes com Maturidade*, de Nanci Trivellato, na TV Compléxis.

Leitura recomendada:

---

*Dicionário de Argumentos da Conscienciologia (DAC). Verbetes no site da Tertúlia.*

- ***Tenepessologia.***

- ***Tenepessografologia.***

Enciclopédia da Conscienciologia:

- ***Conscin Tenepessável.***

- ***Paravoluntariado.***

*Conscientia:*

- ***Tenepessografia: Levantamento Bibliográfico e Proposição Taxológica,*** de Cristiane Ferraro.

- ***Resultados Preliminares da Primeira Pesquisa Online sobre Tenepes,*** de Igor Habib.

- ***Medição da Autocognição sobre a Técnica da Tenepes,*** de João Paulo Costa.

- ***Tenepessograma: Instrumento Qualificador da Tenepes,*** de Luimara Schmit.

- ***Proposta de Trabalho do Colégio Invisível da Tenepessologia,*** de Antonio Pitaguari.

## **“A GRANDE UTILIDADE DA VIDA É GASTÁ-LA EM ALGO QUE SOBREVIVE A ELA”. (WILLIAM JAMES)**

### **14. INVENTARIOLOGIA PARAPSÍQUICA**

**Objetivo.** Obter a visão de conjunto do histórico do autoparapsiquismo e de novos patamares parapsíquicos a alcançar nessa existência.

**Procedimento:**

- Pesquisar teoricamente parafenômenos, sinaléticas, manobras energéticas, dentre outras realidades parapsíquicas.

- Fazer listagem das vivências pessoais nesse âmbito e nomeá-las.

- Fazer segunda listagem de condições parapsíquicas a alcançar ainda nesta vida.

Leitura recomendada:

Enciclopédia da Conscienciologia:

- ***Autoparapercepciologia Ideal.***

- ***Inventariologia.***

- ***Codex Subtilissimus Pessoal.***

- ***Técnica do Autoinventariograma.***

*Conscientia:*

- ***Pensenograma: Proposta de Método para Estudo da Pensenidade,*** de Juliana Carvalho.

## **“NÃO EXISTE UM GRANDE TALENTO SEM UMA GRANDE FORÇA DE VONTADE”. (HONORÉ DE BALZAC)**

---

## 15. LABORATÓRIO DE IMOBILIDADE FÍSICA VÍGIL (IFV)

**Objetivo.** Melhorar o autodomínio psicomotriz através do treino da capacidade de permanecer imóvel; diminuir o ansiosismo; aumentar o nível de autorreflexão. Todos esses fatores são fundamentais durante o exercício da tenepes.

**Atividade.** Laboratório de IFV disponível em alguns *campi* conscienciológicos.

Leitura recomendada:

*Conscientia:*

- *Imobilidade Física Vígil e a Síndrome da Vontade Débil*, de Ney Vugman.

- *Autopesquisa e Auto-enfrentamento*, de Tony Musskopf.

**“QUEM ESTÁ EM TODO LUGAR NÃO ESTÁ EM LUGAR NENHUM”.**

**(SÊNECA)**

## 16. PLANEJAMENTO DE PERÍODO DE 1 ANO SEM VIAGENS AO INICIAR A TENEPES

**Objetivo.** Atender a todas as necessidade de viajar antes do início da tenepes e procurar planejar-se para passar período sem deslocamentos visando a fixação da tenepes; antidromomania sadia.

**Atividade.** Viajar antes de começar a tenepes objetivando realizar autopesquisa, por exemplo, nas viagens retrocognitivas e cursos internacionais promovidos pela *International Academy of Consciousness* (IAC).

Leitura recomendada:

*Conscientia:*

- *Técnica da Mini-Seriéxis*, de Marta Lopes.

Livro:

- *Viagens Internacionais, o Nomadismo da Consciencologia*, de Kátia Arakaki.

**“EXISTEM TRÊS TIPOS DE PESSOAS: AS QUE DEIXAM ACONTECER, AS QUE FAZEM ACONTECER E AS QUE PERGUNTAM O QUE ACONTECEU”.**  
**(PROVÉRBIO ESCOCÊS)**

## 17. PROSPECTIVOLOGIA E PROFILAXIA

**Objetivo.** Evitar a surpresa desagradável de fatos que poderiam ter sido previstos e calçados para não atrapalhar a tenepes quando em pleno funcionamento.

Procedimento:

---

- Pensar antecipadamente sobre condições plausíveis de ocorrer seja no âmbito pessoal, grupocármico, profissional, financeiro, político, dentre outros aspectos.

- Planejar saídas estratégicas para lidar com cada uma delas, mantendo-se o mais equilibrado possível.

**Exemplo.** A tendência natural da vida humana é dos mais velhos dessorarem antes dos mais novos. Já lhe ocorreu acontecer justo o contrário? Você já fez listagem de quem provavelmente passará para outra dimensão antes de você? Está tranquilo com essa situação? Caso não, o que pode planejar para enfrentar e superar as perdas afetivas?

Leitura recomendada:

Enciclopédia da Conscienciologia:

- *Economia da Vida Conscencial.*

- *Poupança Existencial.*

- *Predelineamento.*

*Journal of Conscientiology:*

- *Profissionalidade e Priorizações Cosmoéticas*, de Roberta Ferreira.

## **“SE O DINHEIRO NÃO FOR TEU CRIADO, SERÁ O TEU MESTRE”.** **(FRANCIS BACON)**

### **18. RESERVA FINANCEIRA**

**Objetivo.** Não ter preocupação com dinheiro para poder praticar as tenepes com tranquilidade.

Procedimento:

- Fazer poupança e guardar dinheiro suficiente para sobreviver durante alguns anos sem trabalhar, caso ainda não tenha o pé-de-meia.

**Atividade.** Consultoria financeira; cursos sobre gestão financeira pessoal.

Leitura recomendada:

Enciclopédia da Conscienciologia:

- *Inteligência Financeira Proexogênica.*

*Conscientia:*

- *Is Penta in the USA different than in Brazil?*, de Jane Lloyd.

## **“MUITAS PESSOAS CONFUNDEM MEMÓRIA FRACA COM CONSCIÊNCIA LIMPA”.** **(DOUG LARSON)**

### **19. REVISÃO COSMOÉTICA DIÁRIA**

**Objetivo.** Eliminar as energias gravitantes dos conflitos experienciados nas últimas 24 horas.

**Observação.** Essa prática é indicada para todos os tenepessistas. No caso, seria um treino antecipado dessa técnica, lembrando de praticá-la em diferentes horários para não ter problemas com assédio.

Procedimento:

- Pensar nos contatos do dia que não foram bem sucedidos.
- Exteriorizar energias positivas pensenizando nas consciências envolvidas.

Leitura recomendada:

Livro:

- *Manual da Tenepes*, de Waldo Vieira. Na página 27, há descrição da técnica.

Enciclopédia da Conscienciologia:

- *Retrospectiva Cosmoética*.

*Conscientia*:

- *O Significado do Perdão para a Assistência*, de Patrícia Carvalho.
- *Logical Approaches to Self-Corruptions*, de Mike Lydon.

*Journal of Conscientiology*:

- *Binômio Admiração-Discordância: Uma Abordagem Prática*, de Rosa Nader.

## **“AS GRANDES IDEIAS SEMPRE ENCONTRAM OS HOMENS QUE AS PROCURAM”. (ANÔNIMO)**

### **20. TÉCNICA DA AUTORREFLEXÃO DE 5 HORAS**

**Objetivo.** Aumentar o nível de concentração no mesmo foco possibilitando inspirações amparadoras, burilando a intraconsciencialidade para prática da tenepes.

Procedimento:

- Isolar-se intrafisicamente, preferencialmente em dia tranquilo e sem compromissos, como domingo ou dia de folga do trabalho, pela manhã ou quando se está mais descansado.
- Procurar relaxar, fazer EV.
- Pensenizar durante cinco horas em assunto pertinente para o momento evolutivo.

Leitura recomendada:

Enciclopédia da Conscienciologia:

- *Autorreflexão de 5 Horas*. Nesse verbete, há descrição completa da técnica.

*Conscientia*:

- *A Qualificação da Conscin Tenepessável*, de Marina Thomaz.

## **“O QUE FAÇO HOJE É IMPORTANTE PORQUE ESTOU TROCANDO UM DIA DA MINHA VIDA POR ISSO”. (ANÔNIMO)**

---

## 21. TÉCNICA DE MAIS 1 ANO DE VIDA INTRAFÍSICA: EXPERIMENTO DA DESSOMA EM VIDA

**Objetivo.** Acelerar as resoluções pendentes rumo à tenepes.

**Atividade.** Curso teático sobre a Técnica de Mais 1 Ano de Vida Intrafísica.

Leitura recomendada:

Livro:

- *700 Experimentos da Conscienciologia*, de Waldo Vieira, Experimento N. 543. Esse capítulo traz explicação completa sobre a técnica.

*Conscientia*:

- *Posicionamento Pessoal para Prática da Tenepes*, de Leuzene Salgues.

**“TUDO O QUE CONSEGUI FAZER NA CIÊNCIA, É FRUTO DE MUITA REFLEXÃO, PACIÊNCIA E DILIGÊNCIA”. (CHARLES DARWIN)**

## 22. TESTES E EXPERIMENTOS DAS OBRAS E PROVAS DA CONSCIENCIOLOGIA

**Objetivo.** Aferir o nível de conhecimento pessoal sobre a Conscienciologia e a condição consciencial do momento evolutivo.

**Atividade.** Responder aos testes e às provas conscienciológicos, por exemplo:

- Testes da obra *700 Experimento das Conscienciologia*.

- Testes do tratado *Homo sapiens reurbanisatus*.

- Testes de verbetes da *Enciclopédia da Conscienciologia*.

- Técnicas do *Projeciologia*.

- *Prova da Imagística*.

- *Prova Geral de Conscienciologia*.

Leitura recomendada:

Enciclopédia da Conscienciologia:

- *Teste Conscienciológico*.

- *Teste da Vontade*.

- *Prova de Orgulho*.

- *Tirateima do Intermisivista*.

- *Autavaliação Evolutiva*.

Livros:

- *700 Experimento da Conscienciologia*.

- *Homo sapiens reurbanisatus*.

- *Projeciologia: Panorama das Experiências da Consciência fora do Corpo Humano*.

- *Dicionário de Argumentos da Conscienciologia*. Verbetes no site da tertúlia.

---

## “SEJA VOCÊ MESMO. QUEM É MELHOR QUALIFICADO?” (ANÔNIMO)

### 23. SITUAÇÕES COTIDIANAS PERTINENTES

**Objetivo.** Identificar questões cotidianas personalíssimas que precisam ser ajustadas objetivando a auto-qualificação para a tenepes.

**Procedimento:**

- Expor-se a determinadas situações e contextos fora da zona de conforto da conscin, os quais possam provocar reações não previstas.

- Verificar o grau de afetação ou não diante do experimento.

- Tomar providências para lidar melhor consigo mesmo em âmbitos similares.

- Fazer análise de todos os aspectos da vida humana e verificar aqueles que precisam receber mais atenção para se alcançar maior nível de organização para a tenepes.

- Levantar situações autoconflitivas que precisam ser resolvidas antes do início da tenepes.

Leitura recomendada:

*Conscientia:*

- **Organização da Vida Pessoal visando as Práticas da Tenepes**, de Vera Marini.

- **Síndrome do Conflito de Paradigmas: Proposição de Nova Patologia Consciencial**, de Juliana Carvalho e Francisco Carvalho.

Anais do I Cinvéxis:

- **A Dupla Evolutiva na Prática**, de Nanci Trivellato e Wagner Alegretti.

Saúde Consciencial:

- **Do Antagonismo à Saúde Consciencial: Estudo de Caso**, de Priscila Cervello.

**Ordenação.** Cabe ressaltar que a listagem das 23 otimizações pré-tenepes foi ordenada alfabeticamente para se evitar qualquer tipo de indução aos experimentadores.

**Realização.** Cada pesquisador deve decidir quais otimizações são pertinentes no caso pessoal e a melhor ordem para colocá-las em prática.

### CASUÍSTICA PESSOAL

**Incentivo.** Desde que chegou à Conscienciologia, esta autora recebeu o incentivo de diversas pessoas para começar a praticar a tenepes, muitas vezes, com o argumento da carência de assistência no planeta.

**Pré-requisitos.** No entanto, na época ainda não tinha nem os pré-requisitos do *Manual da Tenepes*, de modo que optou-se por apenas começar a tenepes quando houvesse condições propícias.

**Tenepessabilidade.** Após treze anos de voluntariado intenso e experiências bem diversificadas, incluindo docência de ECP1, itinerâncias internacionais, a radicação vitalícia na Cognópolis, em Foz do Iguaçu, publicação de livro conscienciológico, muito tempo de trabalho no Holociclo e nas Tertúlias, e vários ajustes intrafísicos e conscienciais, esta conscin verificou sua condição de tenepessável. *O ideal é só começar a tenepes quando a conscin pensar mais em doação do que em recebimento.*

**Residência.** Na época, o grupo de moradores da ex-Basecon tinha planos de reformá-la, então, optou-se por aguardar a obra, um dia começar e terminar – porque ainda eram necessários vários consensos grupais, antes do início da tenepes.

**Inspiração.** Foi quando surgiu a ideia de, mesmo decidida a praticar a tenepes, não iniciá-la de imediato, mas passar período de autoexperimentações e automelhorias com vistas a estar mais preparada para interagir com o amparador de função da tenepes e também calçar todos os possíveis pontos vulneráveis que pudessem interferir na tenepessista e, conseqüentemente, afetar a tenepes.

**Período.** Foram dois anos de investimentos conscienciais visando o início da tenepes, dentro das possibilidades existentes na época. Para esta apresentação, a técnica utilizada por esta pesquisadora foi enriquecida, até mesmo em função das novidades verponológicas, das vivências grafadas dos colegas e das atividades conscienciológicas oferecidas.

**Resultados.** Para aferir os resultados desse tempo de preparo, um dos fatos marcantes foi, desde o primeiro dia da tenepes, ter passado várias semanas vivenciando extrapolacionismos parapsíquicos durante a prática. Outro aspecto foi uma série de orientações recebidas na tenepes para situações cotidianas e autoaperfeiçoamentos, na mesma linha do trabalho que já vinha sendo feito.

**Intraconsciençial.** Do ponto de vista intraconsciençial, houve satisfação de se pensar ter feito todo o possível em termos de melhorias acessíveis naquele momento evolutivo – intra e extraconsciençiais, visando a interação com o amparador da tenepes com a maior organização alcançada.

**Holopensene.** Esta pesquisadora identificou que, ao longo dos 24 meses de reciclagens pró-tenepes, foi sendo formado um holopensene favorável à tenepes, dando a impressão de que tudo estava sendo mobilizado nesse sentido.

**Fato.** Outro fato interessante foi ter havido redução da carga horária de trabalho profissional nos seis primeiros meses da tenepes, condição atípica naquela fase do ano, possibilitando direcionar mais energias para a nova técnica em funcionamento.

**Aperfeiçoamento.** A *técnica de aprimoramento da conscin tenepessável* foi muito útil para começar a tenepes. O exercício da tenepes exige mudanças permanentes e aperfeiçoamentos contínuos por parte do tenepessista.

**Manutenção.** É importante o praticante da tenepes fazer a manutenção da motivação do crescimento contínuo visando melhores performances na tenepes que podem ser aferidas pelas recins, recéxis e produtividade na proéxis.

**Descrenciologia.** Essa experiência foi muito válida para esta tenepessista, hoje com cinco anos de prática da tenepes. Cabe a cada conscin tenepessável fazer suas próprias experiências e tirar suas conclusões sobre a proposta deste trabalho.

## CONCLUSÃO

**Elevamento.** As *23 otimizações pré-tenepes* podem elevar o nível da conscin tenepessável para estar mais apta para tal prática interassistencial, conseguir melhor entrosamento com o amparador de função da tenepes e passar os meses iniciais da tenepes com mais tranquilidade.

**Esforço.** Há esforços invisíveis somente acompanhados pelos amparadores. Os resultados, visíveis para todos, somente aparecem posteriormente.

**Marco.** A tenepes foi um marco na vida desta tenepessista e parte desse êxito foi devido à valorização da técnica, da multidimensionalidade, das consciexes envolvidas, da seriedade e comprometimento com o trabalho. Pode-se dizer que a tenepes ao longo desses anos vem influenciando nas grandes decisões e nas escolhas cotidianas pessoais mais do que qualquer outro fator.

## **“TENEPES: PÓS-GRADUAÇÃO CONSCIENCIOLÓGICA”. (WALDO VIEIRA)**

### REFERÊNCIAS

01. **Arakaki, Cristina;** *Paradireito e Gestão Participativa Conscienciocêntrica; Conscientia; Edição Especial; I Fórum do Estado Mundial; Vol. 10, N. 4; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Outubro-Dezembro, 2006; páginas 352 a 360.*
02. **Idem; Fernandes, Pedro;** *Higiene Cosmoética na Tenepes; Conscientia; Vol. 13, N. 1; Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Janeiro-Março, 2009; páginas 13 a 26.*
03. **Arakaki, Kátia;** *Abertismo Consciencial para a Consciencioterapia; Conscientia; Vol. 11, N. 3; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Julho-Setembro, 2007; páginas 199-208.*
04. **Idem;** *Antibagulhismo Autoral; Scriptor; Ano 2, N. 2; Uniescon; Foz do Iguaçu, PR; páginas 19 a 49.*
05. **Idem;** *Viagens Internacionais: o Nomadismo da Conscienciologia; Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2005; páginas 105 a 111.*
06. **Bergonzini, Everaldo;** *Cosmoeticoterapia: Autoconsciencioterapia através do Código Pessoal de Cosmoética; Saúde Consciencial; Ano I; N. 1; Setembro, 2012; Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC); Foz do Iguaçu, PR; páginas 72 a 83.*
07. **Idem;** *Técnicas de Elaboração do Código Pessoal de Cosmoética a partir da Conscienciometrologia e da Errologia Pessoal; Anais da VI Jornada de Saúde da Consciência e do IV Simpósio de Autoconsciencioterapia; In: Journal of Conscientiology; Vol. 13, N. 50-S; Portugal; 2010; páginas 157 a 176.*
08. **Bonassi, João;** *Resultados da Auto-análise; Conscientia; Vol. 5, N. 3; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Julho-Setembro, 2001; páginas 89 a 97.*
09. **Bonassi, Luiz;** *100 Princípios Evolutivos; Conscientia; Vol. 4; N. 4; Centro de Altos Estudos da Consciência (CEAEC); Outubro-Dezembro, 2000; páginas 264 a 268.*
10. **Carvalho, Juliana;** *Pensenograma: Proposta de Método para Estudo da Pensividade; Conscientia; Edição Especial; II Congresso Internacional de Verponologia; Vol. 15, N. 1; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Consciência (CEAEC); Janeiro-Março, 2011; páginas 92 a 104.*
11. **Idem; Carvalho, Francisco;** *Síndrome do Conflito de Paradigmas: Proposição de Nova Patologia Consciencial; Conscientia; Edição Especial; II Congresso Internacional de Verponologia; Vol. 15, N. 1; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Janeiro-Março; páginas 80 a 91.*
12. **Carvalho, Patrícia;** *O Significado do Perdão para a Assistência; Conscientia; Vol. 9, N. 4; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Outubro-Dezembro, 2005; páginas 341 a 353.*
13. **Cervello, Priscila;** *Do Antagonismo à Saúde Consciencial: Estudo de Caso; Saúde Consciencial; Ano I, N. 1; Setembro, 2012, Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC); páginas 108 a 116.*
14. **Costa, João Paulo;** *Medição da Autocognição sobre a Técnica da Tenepes; Conscientia; Edição Especial; VII Fórum da Tenepes & IV Encontro Internacional de Tenepessistas; Vol. 14, N. 2; Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Abril-Junho, 2011; páginas 297 a 307.*

15. **Da Luz, Marcelo;** *Antidogmatismo e Saúde Conscencial; Saúde Conscencial*; Ano I, N. 1; Setembro, 2012; *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC); Foz do Iguaçu, PR; páginas 84 a 97.
16. **Feitosa, Sebastião;** *Paradireito Conscencial; Conscientia*; Edição Especial; *I Fórum do Estado Mundial*; Vol. 10, N. 4; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Outubro-Dezembro, 2006; páginas 342 a 351.
17. **Ferraro, Cristiane;** *Tenepessografia: Levantamento Bibliográfico e Proposição Taxológica; Conscientia*; Vol. 14, N. 2; *Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Abril-Junho, 2010; páginas 282 a 297.
18. **Ferreira, Roberta;** *Profissionalidade e Priorizações Cosmoéticas; Anais da IV Jornada de Saúde da Consciência*; In: *Journal of Conscientiology/Supplement*; Vol. 9; N. 33-S; *International Academy of Consciousness* (IAC); 2006; páginas 167 a 185.
19. **Gesing, Alzira;** *Intencionalidade; Conscientia*; Vol. 7, N. 4; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Outubro-Dezembro, 2003; páginas 137 a 148.
20. **Gonçalves, Moacir; Salles, Rosemary;** *Dinâmicas Parapsíquicas; Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2011.
21. **Guzzi, Flávia;** *Uma Experiência com Bagulho Energético; Conscientia*; Vol. 3; N. 3; *Centro de Altos Estudos da Consciência* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Julho-Setembro, 1999; páginas 180 a 185.
22. **Habib, Igor;** *Resultados Preliminares da Primeira Pesquisa Online sobre Tenepes; Conscientia*; Edição Especial; *VII Fórum da Tenepes & IV Encontro Internacional de Tenepessistas*; Vol. 14, N. 2; *Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Abril-Junho, 2011; páginas 279 a 296.
23. **Idem;** *Vivência de Planejamento Técnico-Pesquisístico para Início da Tenepes; Conscientia*; Vol. 14, N. 2; *Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Abril-Junho, 2010; páginas 220 a 231.
24. **Lloyd, Jane;** *Is Penta in the USA different than in Brazil?; Conscientia*; Edição Especial; *VII Fórum da Tenepes & IV Encontro Internacional de Tenepessistas*; Vol. 14, N. 2; *Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Abril-Junho, 2011; páginas 346 a 351.
25. **Loche, Laênio;** *Tenepes e Proéxis; Conscientia*; Vol. 13, N. 1; *Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Janeiro-Março, 2009; páginas 33 a 36.
26. **Lopes, Marta;** *Técnica da Mini-Seriéxis; Conscientia*; Vol. 3; N. 2; *Centro de Altos Estudos da Consciência* (CEAEC); Abril-Junho, 1999; páginas 81 a 85.
27. **Lydon, Mike;** *Logical Approaches to Self-Corruptions; Conscientia*; Vol. 9; N. 2; *V Cinvéxis; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Abril-Junho, 2005; páginas 154 a 165.
28. **Marini, Vera;** *Organização da Vida Pessoal visando as Práticas da Tenepes; Conscientia*; Vol. 14, N. 2; *Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Abril-Junho, 2010; páginas 239 a 250.
29. **Martins, Eduardo;** *Higiene Conscencial aplicada à Tenepes; Conscientia*; Vol. 14, N. 2; *Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Abril-Junho, 2010; páginas 251 a 260.
30. **Martins, Ítalo;** *Auto-engano; Conscientia*; Vol. 5, N. 2; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Abril-Junho, 2001; páginas 54 a 68.
31. **Minero, Luis;** *Universalism and Health; Anais da VI Jornada de Saúde da Consciência e do IV Simpósio de Autoconsciencioterapia*; In: *Journal of Conscientiology*; Vol. 13, N. 50-S; Portugal; 2010; páginas 143 a 155.
32. **Musskopf, Tony;** *Autopesquisa e Auto-enfrentamento; III Jornada de Autopesquisa Conscienciológica; Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia* (IIPC); 2004; Rio de Janeiro, RJ; páginas 44 a 49.
33. **Nader, Rosa;** *Binômio Admiração-Discordância: Uma Abordagem Prática; Anais de Estudos do Colégio Invisível da Cosmoética*; In: *Journal of Conscientiology/Supplement*; Vol. 10 N. 37-S; *International Academy of Consciousness* (IAC); Londres, Inglaterra; 2007; páginas 51 a 68.
34. **Pitaguari, Antonio;** *Proposta de Trabalho do Colégio Invisível da Tenessologia; Conscientia*; Vol. 13, N. 1; *Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Janeiro-Março, 2009; páginas 59 a 65.
35. **Ribeiro, Patrícia;** *Recin: Autoconsciencioterapia através da Reciclagem Somática; Anais da VI Jornada de Saúde da Consciência e do IV Simpósio de Autoconsciencioterapia*; In: *Journal of Conscientiology*; Vol. 13, N. 50-S; Portugal; 2010; páginas 109 a 124.
36. **Salgues, Leuzene;** *Posicionamento Pessoal para Prática da Tenepes; Conscientia*; Vol. 11, N. 2; *Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Abril-Junho, 2007; páginas 132 a 141.

37. **Schmit**, Luimara; *Tenepessograma: Instrumento Qualificador da Tenepes*; *Conscientia*; Edição Especial; VII Fórum da Tenepes & IV Encontro Internacional de Tenepessistas; Vol. 15, N. 2; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Abril-Junho, 2011; páginas 261 a 270.
38. **Takimoto**, Marília; *Linhas de Atuação da Consciencioterapia na OIC: uma Perspectiva Institucional*; *Conscientia*; Edição Especial; V Jornada de Saúde da Consciência e II Simpósio de Autoconsciencioterapia; Vol. 12, N. 1; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Janeiro-Março, 2008; páginas 118 a 130.
39. **Takimoto**, Nário; *O Papel da Autoconsciencioterapia na Saúde Parapsíquica*; *Conscientia*; Edição especial; III Jornada da Parapercepcologia; Vol. 9, N. 3; Julho-Setembro, 2005; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; páginas 221 a 229.
40. **Idem**; *Princípios Teáticos da Consciencioterapia*; *Anais da IV Jornada de Saúde da Consciência*; In: *Journal of Conscientiology/Supplement*; Vol. 9, N. 33-S; *International Academy of Consciousness (IAC)*; Londres, Inglaterra; 2006, páginas 11 a 28.
41. **Thomaz**, Marina; *A Qualificação da Conscin Tenepessável*; *Conscientia*; Vol. 13, N. 1; Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Janeiro-Março, 2009; páginas 5 a 12.
42. **Tornieri**, Sandra; *Técnica da Qualificação do Tenepessopense Pessoal*; *Conscientia*; Vol. 13, N. 1; Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Janeiro-Março, 2009; páginas 41 a 52.
43. **Trivellato**, Nanci; *Tenepes com Maturidade*; Entrevista feita por Ton Martins; *TV Compléxis*; Jundiaí, SP; 21.05.2002.
44. **Idem**; **Alegretti**, Wagner; *A Dupla Evolutiva na Prática*; *Anais do I Congresso Internacional de Inversão Existencial; Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC)*; Rio de Janeiro, RJ; 1998; páginas 102 a 108.
45. **Vicenzi**, Eduardo; *A Influência das Crenças na Autoconsciencioterapia*; *Anais da VI Jornada de Saúde da Consciência e do IV Simpósio de Autoconsciencioterapia*; In: *Journal of Conscientiology*; Vol. 13, N. 50-S; Portugal; 2010; páginas 71 a 91. *Anais da VI Jornada de Saúde da Consciência e do IV Simpósio de Autoconsciencioterapia*; In: *Journal of Conscientiology*; Vol. 13, N. 50-S; Portugal; 2012; páginas 71 a 91.
46. **Vieira**, Waldo; *700 Experimentos da Conscienciologia*; 1.058 p.; 700 caps.; Instituto Internacional de Projeciologia (IIP); Rio de Janeiro, RJ; 1994; página 607.
47. **Idem**; *Bagulho Energético*; *Conscientia*; Vol. 3, N. 3; Centro de Altos Estudos da Consciência (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Julho-Setembro, 1999; páginas 11 a 128.
48. **Idem**; *Conscienciograma: Técnica de Avaliação da Consciência Integral*; Instituto Internacional de Projeciologia (IIP); Rio de Janeiro, RJ; 1996.
49. **Idem**; *Dicionário de Argumentos da Conscienciologia* verbetes; disponíveis em: <[www.tertuliaconscienciologia.org](http://www.tertuliaconscienciologia.org)>; acesso em: junho, 2013.
50. **Idem**; *Enciclopédia da Conscienciologia*; CD-ROM; 7ª edição; *Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2012; páginas 1.041, 1.472, 1.624, 2.302, 2.310, 2.732, 2.815, 3.467, 4.909, 5.094, 6.435, 6.439, 6.444, 6.653, 6.819, 6.973, 6.995, 7.033, 7.172, 7.299, 7.795, 8.441, 8.556, 8.561, 8.591.
51. **Idem**; *Homo sapiens reurbanisatus*; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2004.
52. **Idem**; *Manual da Tenepes*; Instituto Internacional de Projeciologia (IIPC); Rio de Janeiro, RJ; página 27.
53. **Idem**; *Projeciologia: Panorama das Experiências da Consciência Fora do Corpo Humano*; Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC); Rio de Janeiro, RJ; 2002.
54. **Vugman**, Ney Vernon; *Imobilidade Física Vígil e a Síndrome da Vontade Débil*; *Conscientia*; Vol. 8, N. 4; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Out.-Dez., 2004; páginas 236 a 239.
55. **Zolet**, Lílian; **Buononato**, Flávio (Orgs.); *Manual do Acoplamentarium*; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2012; páginas 66 a 78.

## BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR INDICADA

### ASSISTENCIALIDADE

1. **Carvalho**, Francisco; *Paradoxos na Assistencialidade: o Assistente-Assistido*; *Anais da IV Jornada de Saúde da Consciência*; In: *Journal of Conscientiology/Supplement*; Vol. 9, N. 33-S; *International Academy of Consciousness (IAC)*; Londres, Inglaterra; 2006, páginas 29 a 40.

2. **Carvalho**, Mauro Eduardo de; *Disponibilidade Assistencial; Anais da IV Jornada de Autopesquisa Conscienciológica*; In: *Journal of Conscientiology/Supplement*; Vol. 8, N. 31S; International Academy of Consciousness (IAC); Londres, Inglaterra; páginas 139 a 150.

3. **Gonçalves**, Luiz; *Egocentrismo x Egocídio na Assistencialidade; Anais da IV Jornada de Saúde da Consciência*; In: *Journal of Conscientiology/Supplement*; Vol. 9, N. 33-S; International Academy of Consciousness (IAC); Londres, Inglaterra; 2006, páginas 61 a 84.

4. **Guimarães**, Tânia; *Autocriticidade Cosmoética: Enfrentamento do Mito da Assistência; Anais de Estudos do Colégio Invisível da Cosmoética*; In: *Journal of Conscientiology/Supplement*; Vol. 10 N. 37-S; International Academy of Consciousness (IAC); Londres, Inglaterra; 2007; páginas 11 a 28.

5. **Lopes**, Adriana; *Auto-Superação Cosmoética através da Interassistencialidade; Anais da IV Jornada de Saúde da Consciência*; In: *Journal of Conscientiology/Supplement*; Vol. 9; N. 33-S; International Academy of Consciousness (IAC); 2006; páginas 235 a 253.

6. **Salles**, Maurício; *Consciência Assistencial; Anais da III Jornada de Autopesquisa Conscienciológica: Teática dos Caminhos para Desperticidade; Instituto Internacional de Projeziologia e Conscienciolgia (IIPC); Foz do Iguaçu, PR; 2004; páginas 189 a 201.*

7. **Thomaz**, Marina; *Convívio com a Assistencialidade; Conscientia*; Vol. 10, N. 3; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciolgia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Julho-Setembro, 2006; páginas 267 a 279.

#### AUTOPESQUISA

1. **Stédile**, Eliane; **Facury**, Marco Antônio Rocha; *Autovivenciograma: Técnica para a Autopesquisa; Conscientia*; Vol. 14, N. 1; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciolgia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Janeiro-Março, 2010; páginas 100 a 109.

#### CONSCIENCIOTERAPIA

1. **Alegre**, Pilar; *Conscientiotherapy: the Therapy of the Consciousness; Journal of Conscientiology*; Vol. 1, N. 2; International Academy of Consciousness (IAC); Londres, Inglaterra; 1998; páginas 167 a 175.

2. **Balona**, Málu; *Binômio Antivitimização-Autobenignidade aplicada à Autocuroterapia; Conscientia*; Edição Especial; V Jornada de Saúde da Consciência e II Simpósio de Autoconsciencioterapia; Vol. 12, N. 1; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciolgia (CEAEC); Janeiro-Março, 2008; páginas 62 a 73.

3. **Mello**, Alexandre; *Lexicoterapia: Autodesassédio Mentalsomático; Conscientia*; Vol. 7, N. 1; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciolgia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Janeiro-Março, 2003; páginas 14 a 23.

#### COSMOETICOLOGIA

1. **Arakaki**, Cristina; *Responsabilidade Parapsíquica; Conscientia*; Vol. 9, N. 3; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciolgia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Julho-Setembro, 2005; páginas 230 a 240.

2. **Machado**, Daniel Iria; *Técnica da Análise Cosmoética; Conscientia*; Vol. 7, N. 3; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciolgia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Abril-Junho, 2003; páginas 109-114.

3. **Nader**, Rosa; **Schmit**, Luimara; *Cosmoeticometria; Conscientia*; Vol. 7, N. 3; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciolgia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Julho-Setembro, 2003; páginas 92 a 108.

4. **Schmit**, Luimara; *Autoconsciencimetria e Incorruptibilidade; Conscientia*; Vol. 9, N. 4; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciolgia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Outubro-Dezembro, 2005; páginas 370 a 378.

5. **Idem**; *Auto-incorruptibilidade; Conscientia*; Vol. 7, N. 4; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciolgia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Outubro-Dezembro, 2003; páginas 157 a 162.

#### ENERGOSSOMATOLOGIA

1. **Alegretti**, Wagner; *Uma Abordagem para a Pesquisa do Estado Vibracional através do Estudo da Atividade Cerebral; Anais do 2º Simpósio Internacional de Pesquisa Conscienciológica*; In: *Journal of Conscientiology*; Vol. 11, N. 42; Portugal; Outubro, 2008; páginas 217 a 251.

2. **Machado**, Iria; *Crise Energética*; *Conscientia*; Vol. 4, N. 2; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Abril-Junho, 2000; páginas 96 a 104.

3. **Paludeto**, Leonardo; *Autoconsciencioterapia através do Estado Vibracional*; *Conscientia*; Edição especial; *III Jornada da Parapercepiologia*; Vol. 9; N. 3; Julho-Setembro, 2005; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; páginas 272 a 283.

4. **Trivellato**, Nanci; *Atributos Mensuráveis da Prática do Estado Vibracional*; *Anais do 2º Simpósio Internacional de Pesquisa Conscienciológica*; In: *Journal of Conscientiology*; Vol. 11, N. 42; Portugal; Outubro, 2008; páginas 163 a 201.

5. **Valente**, Ivo; *Recin e Autodesintoxicação Energética*; *Conscientia*; Edição especial; *I Jornada da Despertologia*; Vol. 8, N. 2; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2012; páginas 59 a 62.

6. **Vicenzi**, Ivelise; *Estado Vibracional: Instrumento de Autopesquisa*; *Conscientia*; Vol. 11, N. 3; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Julho-Setembro, 2007; páginas 151 a 159.

7. **Vieira**, Waldo; *Assimilação Energética Antipática*; *Conscientia*; Vol. 3, N. 2; *Centro de Altos Estudos da Consciência* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Abril-Junho, 1999; páginas 63 a 70.

8. **Zolet**, Lilian; **Bergonzini**, Everaldo; *Apresentação do Teste de Autoenergometria utilizado no Curso Fundamentos da Consciencimetria*; *Conscientia*; Edição especial; *III Jornada de Parapercepiologia & I Fórum de Pesquisas das Dinâmicas Parapsíquicas*; Vol. 13, N. 4; *Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Abril-Junho, 2009; páginas 370 a 381.

## INVEXOLOGIA

1. **Aoki**, Márcio; *Considerações sobre a Antecipação da Tenepes na Invéxis*; *Conscientia*; Vol. 11, N. 2; *Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Abril-Junho, 2007; páginas 125 a 131.

2. **Nonato**, Alexandre; *et al*; *Inversão Existencial: Autoconhecimento, Assistência e Evolução desde a Juventude*; *Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2011; páginas 202 a 204.

## PARAPSIQUISMO

1. **Alegretti**, Wagner; *Retrocognições: Pesquisa da Memória de Vivências Passadas*; *Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia* (IIPC); Rio de Janeiro, RJ; 2000; página 149.

2. **Couto**, Cirleine; *Contrapontos do Parapsiquismo*; *Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2010; páginas 130 a 142.

3. **Medeiros**, Rodrigo; *Clarividência: Teoria e Prática*; *Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2012.

4. **Oliveira**, Mário dos Santos; *Desenvolvimento do Parapsiquismo*; *Conscientia*; Vol. 6, N. 4; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Outubro-Dezembro, 2002; páginas 257 a 261.

## PROJECIOLOGIA

1. **Machado**, Cesar Iria; *Preparo para a Tenepes e as Projeções Conscienciais*; *Conscientia*; Vol. 11, N. 2; *Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Abril-Junho, 2007; páginas 103 a 111.

## PSICOSSOMÁTICA

1. **Almeida**, Nazaré; *Auto-Organização Psicossomática*; *Anais da III Jornada de Saúde da Consciência*; In: *Journal of Conscientiology/Supplement*; Vol. 5, N. 20S; International Academy of Consciousness (IAC); Londres, Inglaterra; páginas 125 a 140.

2. **Arakaki**, Kátia; *Auto-estima e Síndrome de Satélite*; *Conscientia*; Vol. 6, N. 4; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Outubro-Dezembro, 2002; páginas 210 a 218.

3. **Haymann**, Maximiliano; *A Relação Emoção-Imaginação no Autodomínio Psicossomático*; *Conscientia*; Vol. 10, N. 2; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Abril-Junho, 2006; páginas 183 a 192.

4. **Lavor**, Luciana Cordeiro Faria de; *Técnicas para a Autossuperação do Deslumbramento: uma Experiência Pessoal*; *Conscientia*; Vol. 14, N. 1; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Janeiro-Março, 2010; páginas 67 a 75.

5. **Rocha**, Adriana de Lacerda; *Auto-Superação da Ansiedade*; *Anais de Estudos do Colégio Invisível da Cosmoética*; In: *Journal of Conscientiology/Supplement*; Vol. 10, N. 37-S; International Academy of Consciousness (IAC); Londres, Inglaterra; 2007; páginas 69 a 86.

6. **Vicenzi**, Siomara; *Enfrentamento da Auto-Sabotagem através do Traforismo*; *Anais do I Simpósio de Autoconsciencioterapia: Auto-superação através da Autoconsciencioterapia*; Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2007; páginas 113 a 123.

7. **Zolet**, Simone; *Autonomia Afetiva: Maturidade nas Inter-relações*; *Anais do I Simpósio de Autoconsciencioterapia: Auto-superação através da Autoconsciencioterapia*; Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2007; páginas 85 a 98.

## TÉCNICAS

1. **Almeida**, Julio; *Anotações Utilitárias*; *Conscientia*; Vol. 5, N. 4; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Outubro-Dezembro, 2001; páginas 165 a 169.

2. **Almeida**, Roberto; *Técnicas de Conexão Mentalsoma-Psicossoma para Aumentar o Acesso à Multidimensionalidade*; *Anais da III Jornada de Saúde da Consciência*; In: *Journal of Conscientiology/Supplement*; Vol. 5, N. 20S; International Academy of Consciousness (IAC); Londres, Inglaterra; páginas 211 a 221.

## TÉCNICA DE MAIS 1 ANO DE VIDA INTRAFÍSICA

1. **Farina**, B.C.; *Técnica de Mais 1 Ano de Vida Intrafísica*; *Conscientia*; Vol. 2, N. 3; *Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Julho-Setembro, 1998; páginas 111 a 115.

2. **Dantas**, Álvarez; *Relato de Experimentação da Técnica de Mais 1 Ano de Vida Intrafísica*; Artigo; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 14; N. 4; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Out-Dez, 2010; páginas 517 a 530.

3. **Jacob**, Mariane Kaczmarek; *Aplicação da Técnica de Mais 1 Ano de Vida Intrafísica: Ferramenta para Autopesquisa Conscencial*; Artigo; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 14; N. 1; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Jan-Mar, 2010; páginas 117 a 129.

4. **Idem**; *Técnica de Mais 1 Ano de Vida Intrafísica: Otimizadora do Maxiplanejamento Invexológico*; Artigo; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 15; N. 3; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Jul-Set, 2011; páginas 400 a 409.

