

# Otimizações para a Antecipação da Tenepes

Optimizations for Penta Anticipation

Optimizaciones para la Anticipación de la Teneper

Talissa Cardoso Rossi de Oliveira\*

\* Psicóloga. Voluntária da *Associação Internacional de Inversão Existencial (ASSINVÉXIS)* e da *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC)*.

talissacro@gmail.com

## Palavras-chave

Autoexperimentação  
Interassistência  
Intermissivistas  
Invéxis  
Precocidade

## Keywords

Interassistance  
Intermissivist  
Invexis  
Precocity  
Self-experimentation

## Palabras claves

Autoexperimentación  
Interasistencia  
Intermisivistas  
Invexis  
Precocidad

## Resumo:

O artigo tem por objetivo apresentar pesquisa realizada para investigação das maneiras de otimizar o processo de antecipação da prática da tenepes, assim como visa observar as diferenças entre otimização e precipitação em tal contexto. Trata-se da apresentação da casuística pessoal da autora ao desenvolver autoexperimentos para tal fim e, também, a sua experiência enquanto aplicante da técnica da inversão existencial (Invéxis). A metodologia utilizada foi a revisão bibliográfica acerca dos temas tratados e desenvolvimento de estratégias para a antecipação sadia da tenepes. Propõe-se estratégias para a criação de autoexperimentos, assim como ressalta a importância da prática da tenepes para intermissivistas, visando ao melhor aproveitamento da vida humana e o aperfeiçoamento da manifestação enquanto agente interassistencial.

## Abstract:

The article aims to present research carried out to investigate ways to optimize the process of anticipating the practice of penta, as well as to observe the differences between optimization and rushing it up in such a context. This is the presentation of the author's personal casuistry when developing self-experiments for this purpose and also her experience with the application of the existential inversion technique (Invexis). The methodology used was the literature review on the topics covered and the development of strategies for healthy anticipation of penta. Strategies for the creation of self-experiments are proposed, and the importance of the practice of penta for intermissivists is highlighted, aiming at the better use of human life and the improvement of the manifestation as an interassistential agent.

## Resumen:

El artículo tiene como objetivo presentar la pesquisa realizada para la investigación de las formas de optimizar el proceso de anticipación de la práctica de la teneper, de igual manera tiene por finalidad observar las diferencias entre optimización y precipitación en tal contexto. Se trata de la presentación del caso personal de la autora al desarrollar autoexperimentos para tal propósito y, también, su experiencia como aplicante de la técnica de la inversión existencial (Invexis). La metodología utilizada fue la revisión bibliográfica sobre los temas tratados y el desenvolvimiento de estrategias para la anticipación saludable de la teneper. Se propone estrategias para crear autoexperimentos, así como resalta la importancia de la práctica de la teneper para los intermisivistas, objetivando el mejor aprovechamiento de la vida humana y el perfeccionamiento de la manifestación como agente interasistencial.

Artigo recebido em: 15.04.2021.

Aprovado para publicação em: 31.08.2021.

## INTRODUÇÃO

**Contextualização.** Por vezes, pelo alto índice de demandas da vida intrafísica, a conscin pode ter seu dia tomado por completo. E, quase sem perceber, passa a vida inteira dedicada apenas ao trabalho, estudos, família e social. Tais áreas são de extrema importância, mas se tratando de intermissivistas é preciso levar em consideração o tempo investido para a prática da assistência às outras consciências.

**Eitologia.** Afinal, houve dedicação de tempo ao estudo e experimentações multidimensionais em seu período entre vidas para que pudesse se organizar, de maneira prática, para os desafios da vida humana.

**Motivação.** A motivação para a pesquisa do tema, surgiu a partir de uma experiência parapsíquica em janeiro de 2018, no curso de campo *Invexarium* oferecido pela *Associação Internacional de Inversão Existencial* (ASSINVÉXIS), onde a autora percebeu, através de parapercepções, que a *tenepes* é como a coluna vertebral de sua Programação Existencial (PROÉXIS).

**Objetivo.** Assim, visa-se nesta pesquisa responder à seguinte pergunta: “*Como se preparar, de maneira otimizada, para a antecipação da tenepes?*”. Além de explorar a diferenciação entre o processo de otimização e precipitação no referido contexto.

**Metodologia.** Como metodologia, foram usados os seguintes procedimentos: revisão bibliográfica acerca dos temas tratados e desenvolvimento de estratégias para a antecipação sadia da tenepes.

**Estrutura:** O presente artigo possui 5 seções, sendo elas:

1. **Definições principais.**
2. **Importância da tenepes para intermissivistas.**
3. **Antecipação da tenepes e invéxis.**
4. **Otimização versus precipitação na tenepes.**
5. **Estratégias e técnicas para antecipação da tenepes: casuística pessoal da autora.**

## I. DEFINIÇÕES PRINCIPAIS

**Entendimento.** Para melhor compreensão da temática tratada, faz-se necessária a compreensão dos conceitos expostos a seguir.

**Antecipação.** Pelo dicionário, a antecipação é: “transferência para antes da data ou época marcada, prevista ou habitual” (Houaiss, 2001).

**Curso Intermissivo.** Conjunto de disciplinas e experiências teáticas administradas à consciex, depois de determinado nível evolutivo, durante o período da intermissão consciencial, dentro do ciclo de existências pessoais, objetivando o completismo consciencial (compléxis) da próxima vida humana (Vieira, 1994, p. 47).

**Invéxis.** A *inversão existencial* ou *invéxis* é a técnica de planejamento máximo da vida humana, fundamentada na Conscienciologia, aplicada desde a juventude, objetivando o cumprimento da programação existencial, o exercício precoce da assistência e evolução (Nonato *et al.*, 2011, p. 22).

**Tenepes.** *Tenepes* (tarefa energética pessoal) é a transmissão de energia consciencial (EC), assistencial, individual; programada com horário diário, da consciência humana, auxiliada por amparador ou amparadores; no estado da vigília física ordinária; diretamente para consciexes carentes ou enfermas, intangíveis e invisíveis à visão humana comum; ou conscins projetadas, ou não, próximas ou a distância, também carentes ou enfermas (Vieira, 2011, p. 11).

## II. IMPORTÂNCIA DA TENEPES PARA INTERMISSIVISTAS

**Intermissão.** Para a Conscienciologia, entre uma vida e outra, a consciência vivencia na dimensão extráfísica o que é chamado de *Intermissão*. Nesse período, de acordo com a lucidez e objetivos assistenciais, a consciência pode ser convidada a participar do *Curso Intermissivo*.

**Livre-arbítrio.** Assim, opta-se, de maneira lúcida e por escolha própria, participar do Curso Intermissivo. Nesse processo, anterior à próxima vida intrafísica, pode-se estudar sobre o processo evolutivo e se preparar, a partir de experiências extrafísicas, para a consecução da proéxis da próxima vida.

*“Quanto mais nos dedicarmos à assistência esclarecedora às outras consciências, mais estudada, minuciosamente, será a nossa programação da próxima vida humana” (Vieira, 2010, p. 14).*

**Interassistência.** O processo de evolução da consciência se dá a partir da assistência aos outros. Alcançam-se novos patamares evolutivos quando consciências com as quais tem-se afinidade também fazem tal movimento.

**Assistência.** Nesse sentido, a assistência começa pelo próprio assistente, sendo preciso focar seus esforços evolutivos em suas necessidades egocármicas. Faz-se o seguinte questionamento: *Antes de iniciar a tenepes, quais demandas egocármicas ainda precisam ser sustentadas?* Após mínimo equilíbrio das necessidades pessoais, o assistente consegue ampliar o raio de sua assistência para pessoas do grupocarma. Por fim, após assentada essa condição, o assistente amplia mais sua capacidade de assistir, e foca-se no policarma.

**Casuística.** No processo da autora, no curso de campo de 2018 chamado *Invexarium*, oferecido pela ASSINVÉXIS, durante determinada prática energética, houve o *insight* de que a tenepes funcionaria como a coluna vertebral de sua proéxis.

**Efeitos.** Tal experiência serviu como âncora do curso intermissivo pessoal e fixador das ideias inatas já percebidas anteriormente pela autora, confirmando sua afinidade pela temática.

**Egocarma.** Assim, no final de 2019, por escolha própria, a autora decidiu iniciar o processo de preparação para a tenepes, e o primeiro passo foi questionar-se sobre quais as demandas egocármicas ainda precisariam ser sustentadas. E, a partir disso, desenvolveu autoexperimentos para autoqualificação, experimentos esses, descritos adiante neste artigo.

**Vínculo.** A prática da tenepes pode ser interpretada também como oportunidade de vincar o curso intermissivo, recém-feito, no planeta Terra. Pois o intermissivista terá que se qualificar enquanto assistente: entrará em contato com suas ideias inatas, desenvolverá sua qualificação pensênica, seu domínio energético, e aprenderá a fazer assistência.

**Oportunidade.** Assim, a vida humana serve como uma grande brecha para realizar a atualização das consciências, pois nesta dimensão intrafísica é possível entrar em contato com os mais diferentes tipos de conscins e consciexes. Tal fato não é possível no extrafísico devido à pressão holopensênica.

**Atualização.** Diante disso, a partir da qualificação consciencial enquanto assistente, os antigos e atuais compassageiros evolutivos podem perceber a pessoa como alguém diferente do que estavam acostumados. Possibilitando novas sinapses e parassinapses evolutivas.

**Recin.** Por vezes, ao realizar assistência, só o padrão das energias basta, não sendo necessária palavra alguma. Assim, ao se propor a melhorar e a realizar recins, é possível também modificar o holopensene pessoal e assinatura pensênica, expandindo o holopensene interassistencial necessário para prática sadia da tenepes.

**Experiência.** Tal raciocínio surgiu após experiência da autora em uma projeção com um parente recém-dessomado. Nessa vivência, houve percepção dos amparadores extrafísicos, assim como o processo de *Tares* feito com a consciex, no qual não houve diálogo, e sim a transmissão de energias assistenciais com padrão pró-evolutivo.

“As práticas assistenciais da tenepes começam com as manifestações a partir do **egocarma**, indo pouco a pouco para o **grupocarma** e, em seguida, alcança o domínio do **policarma** puro. Conclusão: todo o holocarma está inserido na interassistencialidade da tenepes” (Vieira, 2014, p. 1.614).

### III. ANTECIPAÇÃO DA TENEPES E INVÉXIS

**Desafio.** A prática da tenepes pode ser considerada um desafio devido aos atributos necessários para sua iniciação: organização, disciplina, vontade, maturidade, desempenho parapsíquico e outros. Desafio esse intensificado no período da juventude, no qual a conscin ainda está em processo de formação e amadurecimento biológico.

**Inversão.** De acordo com Nonato *et al.* (2011): “inicia-se a tenepes na fase executiva da proéxis, após os 35 anos, quando a pessoa se encontra mais assentada quanto à vida humana. No entanto, o inversor e a inversora, autocríticos e organizados, podem ter condições de iniciar a tenepes mais cedo, visando alcançar a desperticidade”.

*“O homem não está destinado a permanecer criança. Ele deixa para trás a infância na época determinada pela natureza; este momento crítico, muito breve, tem consequências de longo alcance [...]”* (Jean-Jacques Rousseau, 2011, livro 4).

**Processo.** Entende-se, historicamente falando, que a juventude é uma construção social e cultural. Assim, caracteriza-se por estar nas margens da dependência infantil e da autonomia da vida adulta.

**Características.** O período da juventude tende a ser caracterizado por imaturidades sexuais e o desenvolvimento da maturidade, assim como o florescimento das faculdades mentais.

**Desafios.** Assim, compreende-se que, ao vislumbrar a antecipação da prática da tenepes, torna-se de extrema importância, estando nessa faixa etária, tomar conhecimentos dos desafios e características singulares da juventude, para melhor aproveitar os facilitadores, atenção aos dificultadores e prática dos otimizadores.

**Bônus.** Dessa forma, a utilização da técnica da invéxis como ferramenta de organização da proéxis pessoal, serve como um facilitador extra.

**Definição.** Segundo Ribas (2018), “a antecipação da tenepes é o ato ou efeito de a conscin, homem ou mulher, dar início às práticas da tarefa energética pessoal durante a fase preparatória da proéxis, até os 35 anos de idade intrafísica, adiantando de maneira lúcida e organizada a atuação interassistencial multidimensional técnica”.

**Generalização.** Nota-se que, não necessariamente, pelo fato da conscin ter conhecido a Conscienciologia ainda jovem, ou pelo fato de aplicar a invéxis, signifique que o mesmo antecipará a prática da tenepes. Cada consciência apresenta um funcionamento complexo e isso não deve ser levado como regra, apesar de serem visíveis as correlações entre a antecipação da tenepes e as antecipações propostas pela invéxis.

### CONQUISTAS DESEJÁVEIS PARA ANTECIPAÇÃO DA TENEPES NA INVÉXIS

**Literatura.** Segundo Borges (2018, p. 13.477):

*O inversor tenepessável é o jovem, moça ou rapaz, praticante da técnica da inversão existencial, passível de ser indicado ou de se predispor, ainda na fase preparatória da existência, para a prática da tarefa energética pessoal (tenepes), diária, durante o resto da vida humana, seguindo as prescrições cosmoéticas, básicas, indicadas no Manual da Tenepes.*

**Invexometrologia.** Pelos critérios da Invexometrologia, Borges (2018, p. 13.480 e 13.481) lista 10 conquistas, para análise da tenepessibilidade do inversor pesquisador:

01. **Afetividade.**
02. **Assistência.**
03. **Autopesquisa.**
04. **Bioenergias.**
05. **Epicentrismo.**
06. **Existência.**
07. **Finanças.**
08. **Intelectualidade.**
09. **Maturidade.**
10. **Parapsiquismo.**

**Análise.** Assim, a análise criteriosa, lúcida, e *não fantasiosa* desses aspectos e outros que a consciência achar interessante, fornecerão mais embasamento prático e energético para início da prática da tenepes.

#### ANTECIPAÇÃO DA TENEPES E ANTECIPAÇÕES PROPOSTAS PELA INVÉXIS

**Fundamentação.** Segundo Vieira (1994, p. 689), existem 4 inversões. Para ele:

A 1ª inversão, existencial, não constitui, necessariamente, uma reciclagem consciencial. Ela depende do livre arbítrio da consciência não influenciável, que começa a vida útil na adolescência, já em uma condição de inversão deliberada dos padrões e interesses existenciais.

A 2ª inversão, assistencial, está ínsita no corpo de tarefas da inversão existencial. A pessoa começa a assistir as conscins desde a mocidade, sem esperar o tempo da aposentadoria qual ocorre comumente.

A 3ª inversão, da maturidade consciencial, na vida intrafísica, é a recuperação mais rápida das unidades de lucidez (cons) do ser integrado.

A 4ª inversão, do fluxo energético, tem seu ponto de declínio na metade da vida física. Na média das conscins ocorre entre os 35 e 36 anos de idade, na existência, também média, de 70 anos de idade.

**Otimização.** Assim, entende-se pela fundamentação da técnica da inversão existencial, que ao optar em se desenvolver nessas 4 inversões, é possível otimizar a prática de atividades assistenciais desde jovem.

**Alinhamento.** Ao antecipar a tenepes, o candidato à assistência, naturalmente, torna-se alinhado com o processo de priorização da assistencialidade, processo esse proposto pela Invéxis. Na prática da inversão existencial, propõem-se uma organização da vida humana inteira em função da assistência. Isso gera condições necessárias da estrutura de vida que permitem a antecipação da tenepes.

**Traços.** A partir de Ribas (2018), percebem-se 11 características ou traços identificáveis ao antecipador da tenepes:

01. **Afetividade sadia:** a aplicação da técnica da dupla evolutiva.
02. **Desenvoltura energética:** a soltura das energias no dia a dia.
03. **Inteligência evolutiva:** as escolhas corretas no momento evolutivo.

04. **Interassistencialidade:** a vontade na realização de auxílio às demais consciências.
05. **Intermissibilidade:** a influência e as lembranças do Curso Intermissivo (CI) nas atuações diárias.
06. **Maturidade consciencial:** o senso de responsabilidade interassistencial.
07. **Ponderação:** a reflexão anterior às atitudes.
08. **Posicionamento:** a decisão segura e posicionada nas ações.
09. **Precocidade:** a antecipação sadia das autovivências interassistenciais.
10. **Recinofilia:** o abertismo às heterocríticas.
11. **Seriedade:** a atenção nos assuntos gerais do cotidiano.

**Ingenuidade.** Assim, além da vontade e intencionalidade sadia, os fatores organização, autocrítica e autodiscernimento são fundamentais para identificação das necessidades egocármicas atuais, e percepção se, de fato, está no momento ou não de antecipar a tenepes.

#### IV. OTIMIZAÇÃO VERSUS PRECIPITAÇÃO NA TENEPES

*“Autorganização é otimização” (Vieira, 2014, p. 234).*

**Planejamento.** Difícil pensar em algum grau de afobação, impulsividade ou precipitação que seja de fato interassistencial e sadia. Estuda-se por anos a vida intrafísica atual e as próximas, não há sentido assim, em iniciar de maneira precipitada e desorganizada a prática da tenepes.

**Priorização.** *Afinal, como dedicar-se à assistência aos outros quando quem mais precisa de ajuda é o próprio assistente?*

**Organização.** Dessa forma, o primeiro passo é a organização consciencial. A percepção mais clara dos seus objetivos enquanto intermissivista favorece o processo, assim como a percepção do que não é para você.

**Certezas.** Nota-se assim que o início da tenepes é marcado por mais certezas conscienciais do que dúvidas. Mais organização, tanto interna quanto externa do que precipitações e afobações. Afinal, a prática da tenepes é um processo para o resto da vida humana. *Como se comprometer com a equipe extrafísica de amparadores para o resto da vida se ainda existem dúvidas mortificadoras?*

*“A pessoa organizada é sempre mais confiável” (Vieira, 2014, p. 236).*

**Comprometimento.** Assim, adquire-se mais confiança dos amparadores aquele que se compromete, intra e extrafísicamente com os desafios multidimensionais assistenciais.

**Listagem.** Visando auxiliar o pesquisador ou pesquisadora, segue a tabela 1, contendo uma listagem proposta pela autora de 14 trafores que podem impulsionar o processo de otimização da tenepes, assim como trafores relacionados ao processo de precipitação:

**TABELA 1. TRAFORES E TRAFARES QUE IMPACTAM A TENEPES**

N.	Traços de conscins otimizadoras	Traços de conscins precipitadas
01.	Altruísmo	Arrogância
02.	Autodiscernimento	Acídia
03.	Constância	Bloqueios Energéticos
04.	Coragem	Conscin Eletrônica

N.	Traços de conscins otimizadoras	Traços de conscins precipitadas
05.	Cosmovisão	Dispersão
06.	Disciplina	Egoísmo
07.	Domínio das Energias Conscienciais	Imediatismo
08.	Estabilidade	Impaciência
09.	Fluidez	Ingenuidade
10.	Lucidez	Labilidade Parapsíquica
11.	Paciência	Monovisão
12.	Posicionamento	Murismo
13.	Responsabilidade	Negligência
14.	Vontade	Pusilanimidade

**Reflexões.** Seguem, em ordem alfabética, reflexões, com base nos 3 poderes da consciência que podem auxiliar no processo de tomada de decisão e identificação de uma otimização ou precipitação:

1. **Intencionalidade.** *Minha intenção ao iniciar a tenepes é egoica ou altruísta?*
2. **Organização.** *Tenho as condições mínimas necessárias para iniciar a prática?*
3. **Vontade.** *Conseguirei manter a prática da tenepes após o início?*

## V. ESTRATÉGIAS E TÉCNICAS PARA ANTECIPAÇÃO DA TENEPES

### CASUÍSTICA PESSOAL DA AUTORA

**Teática.** A partir do estudo (*teoria*) e vivência diária (*prática*) do Paradigma Consciencial, a criação de autoexperimentos vinculados aos objetivos evolutivos da conscin, são essenciais para o processo de otimização da antecipação da tenepes.

**Casuística.** No processo da autora, o primeiro passo foi identificar a data de início para a prática interassistencial. A preparação foi iniciada no final de 2019 e a data de início da prática foi estipulada para final de 2021.

**Preparo.** Nota-se que, se necessário, a iniciação da tenepes será prorrogada para o próximo semestre, caso alguns atributos e objetivos da autora não sejam alcançados.

**Início.** No decorrer desse período buscou-se: 1. Estudo e aprofundamento da temática; 2. Mapeamento do momento evolutivo pessoal; 3. Identificação das áreas prioritárias para desenvolvimento; 4. Criação de autoexperimentos e 5. Escrita de gestações conscienciais.

### ESTUDO E APROFUNDAMENTO DA TEMÁTICA

**Contexto.** Nesse primeiro momento, buscou-se estudar sobre o assunto, aprofundar seu raciocínio interassistencial e desenvolver sinapses relacionadas ao tema.

**Procedimento.** Para isso, foi feita a leitura e escrita de resumos dos livros: *Manual da Tenepes* (Vieira, 1995) e *700 Experimentos da Conscienciologia* (Vieira, 1994), além de artigos e verbetes sobre o assunto.

**Casuística.** Nota-se que, ao iniciar a leitura do manual, diversos grupos e situações pelas quais a autora já vivenciou em sua vida, repassaram em sua tela mental. Foi percebido maior doação de energias e percepção de estar “soltando nós” ainda amarrados em algum momento evolutivo.

## MAPEAMENTO DO MOMENTO EVOLUTIVO PESSOAL

**Autorreflexão.** Nessa fase do processo, a autora buscou realizar alguns questionamentos a fim de aprofundar a sua intencionalidade, seu nível de estofo energético e interassistencial, fazendo as 5 seguintes perguntas, elencadas em ordem lógica:

1. Qual minha real motivação para iniciar a tenepes?
2. De 0 a 100, o quanto eu considero que minha intencionalidade está sadia?
3. Quais atributos mentaissomáticos eu já possuo que me permitem iniciar a tenepes?
4. Quais habilidades e características ainda preciso aprimorar?
5. Em quanto tempo consigo me organizar e realizar as recins necessárias? De 0 a 10, o quanto tal estimação é verdadeira?

**Autopercepção.** Tais perguntas poderão auxiliar o pesquisador a mapear em qual momento evolutivo está no momento, assim como perceberá o que precisa desenvolver e em quanto tempo pretende se organizar.

**Casuística.** No contexto da autora, essas perguntas foram feitas de maneira reflexiva, e chegou-se à identificação das principais áreas da vida que precisavam ser acolhidas, e que mereciam mais atenção inicialmente. Como inspiração veio à mente a temática: “*Pensenidade*”, assim, os autoexperimentos posteriormente criados foram com base nesse assunto.

## IDENTIFICAÇÃO DAS ÁREAS PRIORITÁRIAS PARA DESENVOLVIMENTO

**Priorização.** Após o mapeamento do momento evolutivo pessoal, é normal perceber os mais diversos traços e habilidades que precisam ser desenvolvidas para a prática da tenepes. Assim, através do autodiscernimento, sugere-se a escolha de três áreas da vida prioritárias e dedicar seus esforços mentaissomáticos a elas.

**Casuística.** No contexto da autora, após inspiração da temática *Pensenidade* foi escolhido as 3 seguintes áreas / habilidades:

1. **Pensamentos sadios** (PEN).
2. **Afetividade madura** (SEN).
3. **Autossustentação energética** (ENE).

## CRIAÇÃO DE AUTOEXPERIMENTOS

**Demandas.** Após perceber mais demandas nas áreas citadas anteriormente, através da utilização do trafor da Criatividade, criou-se autoexperimentos objetivando o aprimoramento pessoal.

## PENSAMENTOS SADIOS

**Estratégias.** Para desenvolver-se nessa condição, buscou ler e estudar todos os capítulos referentes à temática no tratado *700 Experimentos da Conscienciologia* (Vieira, 1994) e nos 2 volumes do *Léxico de Ortopensatas* (Vieira, 2014). E também passou a participar do *Colégio Invisível da Pensenologia*.

“O megafoco é o **eixo da autopenalidade**” (Vieira, 2014, p. 1.042).

**Megafoco.** A partir da reflexão da referida ortopensata, buscou-se identificar o megafoco evolutivo, que no caso é a iniciação da tenepes. Nota-se que, com tal posicionamento, sincronidades foram ocorrendo, assim como percebe-se maior confluência com o fluxo do cosmos.

**Pensatas.** Após a leitura de materiais sobre Pensenologia, buscou-se a escrita de pensatas sobre as principais reflexões pessoais acerca do tema. Atualmente (Ano-base: 2021), foram criadas cerca de 56 pensatas. Dessa forma, foi percebido maior facilidade para realizar sínteses e aprofundamento das vivências do dia a dia e os seus aprendizados, estimulando a prática de reflexões e consequentemente a ampliação da cosmovisão, aspectos que auxiliam o desenvolvimento de atributos mentaisomáticos.

**Registro.** Como estratégia, foi ainda utilizado caderno para registro dos principais eventos ocorridos no dia a dia. Eram registrados: Situações / Contextos / Conflitos, pensamentos percebidos e desencadeados em cada situação, os sentimentos, emoções e reações emocionais e por fim os comportamentos e reações físicas.

**Resultado.** Com esse registro, ficou mais fácil de perceber eventos similares, com aprendizados semelhantes, gatilhos, ou seja, situações que ativam certas reações emocionais e fisiológicas no holossoma e aspectos da estrutura pensênica pessoal, tais como: crenças centrais, estratégias compensatórias e distorções cognitivas.

**Imersão.** Por fim, foi realizada uma imersão de 6 horas, com dedicação ao estudo da temática e prática de exercícios energéticos. Nessa imersão utilizou-se espaço tranquilo, com o mínimo de interferência possível, prática de energia e estudo, leitura e realização de resumos dos artigos e verbetes sobre o tema.

**Gescons.** Durante a prática dos autoexperimentos, a autora escreveu gescons relacionadas à temática, como o verbete “*Autodesinibição Pensênica do Inversor*” (Cardoso, 2020), e o artigo: “*Importância da Autodesinibição Pensênica para o Inversor Existencial*” (Oliveira, 2020).

## AFETIVIDADE MADURA

**Egocarma.** Para desenvolvimento da afetividade, buscou-se em ambiente psicoterápico, fortalecer sua autoestima, autoconceito e outros aspectos conscienciais. Visando, inicialmente, à melhora de si mesma para posteriormente envolver-se em um relacionamento sadio.

**Autodedicção.** Assim, por vários meses a atenção da autora foi voltada para si mesma, e foram realizadas algumas práticas, como: atividade física, meditação, movimentação energética, maior contato com a natureza, terapia e estabelecimento de rotina de cuidados pessoais.

**Efeitos.** Após essas práticas de autocuidado sadias, notou-se a melhora expressiva do padrão energético pessoal e força presencial. Naquele período, o maior desafio foi lidar com as consciências extrafísicas energívoras, ou seja, consciências carentes de energias conscienciais. Para isso, foi redobrada a atenção para o processo de sedução sexochacral espontânea e foi estabelecido um posicionamento pessoal cosmoético evitando o processo.

**Sincronia.** De modo espontâneo, durante tal período de maior autocuidado e assistência egocármica, houve o início de um relacionamento afetivo sexual sadio.

**Posicionamento.** A escolha do parceiro evolutivo foi feita tendo em vista o megafoco evolutivo. Houve um posicionamento pessoal em buscar determinado parceiro que pudesse, em conjunto com a autora, aplicar a *técnica da dupla evolutiva* posteriormente.

**Manutenção.** Um dos maiores desafios da vida a dois é a manutenção do inter-relacionamento pró-evolutivo para ambos. Assim, algumas bases são necessárias, tais como: Cosmoética, Interassistência e Amor.

**Gescon.** Após o desenvolvimento na afetividade madura, a autora desenvolveu um artigo sobre: “*Estratégias para qualificação da autopensividade e seus efeitos na terapêutica da labilidade parapsíquica*”, publicado na *XIII Jornada de Consciencioterapia* promovida pela *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC), em 2021.

## AUTOSSUSTENTAÇÃO ENERGÉTICA

**Prática.** Para desenvolver a temática da autossustentação energética, buscou-se novamente o estudo e aprofundamento teórico, assim como o aumento das práticas de mobilização energética. Para isso, foi utilizado um despertador, que tocava a cada 30 minutos durante o dia, para lembrar a autora da prática da MBE até chegar ao Estado Vibracional (EV).

**Frequência.** Não foi possível realizar em todos os momentos previstos a mobilização das energias, mas houve naturalmente um aumento da frequência de EVs feitos, que corroboraram para mais sensação de bem-estar íntimo.

**Laboratórios.** Além disso, foram realizados uma sequência de 5 laboratórios do Estado Vibracional na *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC)*, com a intenção de perceber um EV que servisse como “âncora” para os outros e fortalecer o estofo energético pessoal.

**Bioenergologia.** A autora possui mais afinidade com as energias imanentes, assim, buscou-se também realizar autoexperimentos de acoplamentos energéticos com árvores. A fim de treinar suas habilidades energossomáticas e percepção do padrão mais “limpo” de energias.

**Percepção.** A partir desses autoexperimentos, percebeu-se maior aprimoramento do estofo energético pessoal e maior facilidade para a escrita de gestações conscienciais.

**Continuidade.** Ainda hoje é um desafio estabelecer o EV e mantê-lo pela quantidade de tempo desejada, assim, a autora entende que é preciso manter a rotina dos referidos experimentos diariamente.

**Gescon.** Durante o desenvolvimento da autossustentação energética, foi escrito o seguinte resumo: “*Interação Bioenergologia e Pensenidade: Protocolo de Pesquisa*”, publicado na *VIII Semana Paracientífica da Conscienciologia*, em 2021.

## ELABORAÇÃO DE GESTAÇÕES CONSCIENCIAIS

**Consequência.** A partir de todas as experiências listadas e discutidas neste artigo e o acúmulo de conhecimentos, a transposição das autovivências em gescons tornou-se fluida e natural.

**Estofo.** Foi possível vivenciar maior estofo e motivação para a escrita, a fim de compartilhar as estratégias evolutivas.

**Tares.** Entende-se que o processo de autoexperimentação e relato das experiências em forma de gescons podem atuar no processo tarístico para o próprio autor, assim como pode auxiliar as consciências.

**Recin.** Nota-se que o efeito mais interessante é o da mudança real de comportamento e autopercepção. A partir dos novos comportamentos, busca-se utilizar as vivências diárias como autoexperimentos de qualificação pessoal, e não mais os considerar “eventos aleatórios rotineiros”, favorecendo o processo de recin, lucidez diária e contato com a multidimensionalidade.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

**Relação.** De acordo com a pesquisa realizada, conclui-se que existe uma correlação direta entre as antecipações da invéxis e a antecipação da tenepes. Essa técnica evolutiva, a invéxis, permite ao aplicante ter maior ampliação de visão de todas as áreas da vida, percebendo aquelas que precisam de maior foco em determinado contexto.

**Lucidez.** Percebe-se que a partir disso, é possível se organizar para conseguir iniciar a prática da tenepes mais cedo, ainda na fase de preparação para a proéxis, sem que isso represente uma precipitação ou afobação, visando uma otimização lúcida e a partir do autodiscernimento.

**Autoexperimentação.** Tendo em vista a pergunta inicial: “*Como se preparar, de maneira otimizada, para a antecipação da tenepes?*”, entende-se que é preciso que o próprio pesquisador estude, aprofunde-se de modo teórico e prático, mapeie o momento evolutivo pessoal, identifique as áreas prioritárias da vida para desenvolvimento e a partir disso desenvolva seus próprios autoexperimentos e escrita de gescons. Assim, conseguirá otimizar o processo de antecipação da tenepes.

## BIBLIOGRAFIA ESPECÍFICA

1. **Borges, Pedro; *Inversor Tenepessável***; verbete; In: **Vieira, Waldo**; Org.; ***Enciclopédia da Conscienciologia***; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; CLXXIV+23.004 p.; 1.112 citações; 11 cronologias; 33 E-mails; 206.055 enus.; 602 especialidades; 1 foto; glos. 4.580 termos (verbetes); 701 microbiografias; 270 tabs.; 702 verbetógrafos; 28 websites; 670 filmes; 54 videografias; 1.087 webgrafias; 13.896 refs.; 9ª Ed. rev. e aum.; Digital; Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica (ENCYCLOSSAPIENS); & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2018; ISBN 978-85-8477-120-2; páginas 13.477 a 13.483; disponível em: <<http://encyclossapiens.space/nona/ECDigital9.pdf>>; acesso em: 29.05.21.

2. **Houaiss, Antonio; & Villar, Mauro de Salles; *Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa***; LXXXIV + 2.922 p.; 1.384 abrevs.; 1 foto; 6 ilus.; 1 microbiografia; 19 tabs.; glos. 228.500 termos; 1.582 refs. (datações etimológicas); 804 refs.; 31 x 22 x 7,5 cm; enc.; *Objetiva*; Rio de Janeiro, RJ; 2001.

3. **Nonato, Alexandre; et al.; *Inversão Existencial: Autoconhecimento, Assistência e Evolução desde a Juventude***; pref. Waldo Vieira; 304 p.; 70 caps.; 17 E-mails; 62 enus; 16 fotos; 5 microbiografias; 7 tabs.; 17 websites; glos. 155 termos; 376 refs.; 1 apênd.; alf.; 23 x 16 cm; br.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2011; páginas 22 e 202.

4. **Ribas, Lucimara; *Antecipação da Tenepes***; verbete; In: **Vieira, Waldo**; Org.; ***Enciclopédia da Conscienciologia***; verbete N. 4.690, apresentado no *Tertularium / CEAEC*, Foz do Iguaçu, PR; 07.12.18; disponível em: <<http://encyclossapiens.space/busca-verbete>>; acesso em: 03.04.21

5. **Rousseau, Jean-Jacques; *Emílio ou Da educação (Émile, ou De l'éducation)***; trad. Roberto Leal Ferreira; 560 p.; *Martins Fontes*; São Paulo, SP; 2004.

6. **Vieira, Waldo; *700 Experimentos da Conscienciologia***; 1.058 p.; 40 seções; 100 subseções; 700 caps.; 147 abrevs.; 1 cronologia; 100 datas; 1 E-mails; 600 enus.; 272 estrangeirismos; 2 tabs.; 300 testes; glos. 280 termos; 5.116 refs.; alf.; geo.; ono.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; *Instituto Internacional de Projeciologia*; Rio de Janeiro, RJ; 1994; p. 47 e 689.

7. **Idem; *Léxico de Ortopensatas***; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 2 Vols.; 1.800 p.; Vols. 1 e 2; 1 blog; 652 conceitos analógicos; 22 E-mails; 19 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 17 fotos; glos. 6.476 termos; 1.811 megapensenes tri-vocabulares; 1 microbiografia; 20.800 ortopensatas; 2 tabs.; 120 técnicas lexicográficas; 19 websites; 28,5 x 22 x 10 cm; enc.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2014; páginas 234, 236, 1.042 e 1.614.

7. **Idem; *Manual da Tenepes: Tarefa Energética Pessoal***; revisoras Erotides Louly; Helena Araújo; & Julieta Mendonça; 154 p.; 34 caps.; 147 abrevs.; 17 E-mails; 52 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 1 tab.; 1 teste; 16 websites; glos. 282 termos; 5 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; 3ª Ed.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2011; página 11.

8. **Idem; *Nossa Evolução***; 168 p.; 15 caps.; 149 abrevs.; 17 E-mails; 1 foto; 1 microbiografia; 162 perguntas; 162 respostas; 13 websites; glos. 282 termos; 6 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; 3ª Ed.; Associação Internacional Editares; 2010; página 14.

## BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

1. **Borges, Pedro; *Inversor Tenepessável: Critérios e Análise de Caso***; Artigo; *XI Fórum da Tenepes e VIII Encontro de Tenepessistas; Conscientia*; Revista; Trimestral; V. 20; N. 1; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Jan.-Mar.; 2016; páginas 19 a 28.