

# Autoexperimentos de 15 Dias dedicados ao Holopensene da Desperticidade

15-Day Self-experiments Dedicated to the Deperticity Holothosene

Autoexperimentos de 15 días dedicados al Holopensene de la Desperticidad

Joelma Bezerra Martins\*

\* Fisioterapeuta. Especialista em Terapia CranioSacral. Pesquisadora do *Colégio Invisível da Despertologia*.  
joelmabezerramartins@gmail.com

Relato recebido em: 16.09.2021.

Aprovado para publicação em: 18.03.2022.

## INTRODUÇÃO

**Desafio.** O Desafio da Desperticidade consistiu em uma dinâmica realizada pelo *Colégio Invisível da Despertologia*, entre os dias 27.04.2020 e 11.05.2020, que envolvia a prática de atividades conscienciológicas capazes de impulsionar os participantes rumo a esse patamar evolutivo.

**Objetivo.** O objetivo da dinâmica foi instigar a autorreflexão e a autoexperimentação quanto ao tema desperticidade, podendo gerar a partir daí novos posicionamentos e reciclagens.

**Tarefas.** Foram propostas, através das redes sociais utilizadas pelo *Colégio Invisível da Despertologia*, especialmente *Instagram* e *Facebook*, tarefas diárias a modo de autodesafios. No período de 15 dias, a cada dia pela manhã, o participante recebia uma atividade a ser concluída no mesmo dia e deveria anotar suas vivências, percepções e reflexões.

**Motivação.** Este relato da participação no evento tem a motivação de mostrar ao leitor a possibilidade de aproveitamento do experimento para fazer autodiagnósticos, ampliar o parapsiquismo e firmar novas metas de reciclagens íntimas.

**Contexto.** Devido a pandemia de Covid-19, eram dias de *lockdown*. Assim, estando em casa, sem a distração do trabalho externo, tive tempo para me dedicar às tarefas sem desculpas.

## DESCRIÇÃO

**Desafio.** Minhas experiências nos 15 dias relacionadas ao Desafio da Desperticidade estão descritas a seguir, com breve descrição das tarefas propostas e um detalhamento do laboratório consciencial.

**Dia 01 – 27.04.2020** – Tarefa orientada: Pesquise e estude um verbete relacionado ao tema da desperticidade – o que você aprendeu com esse verbete?

O verbete escolhido foi *Tríade da Autodesperticidade* (Nonato, 2018, p. 22.301 a 22.305). Além de ler o verbete, assisti também a apresentação da sua tertúlia.

Foi muito motivador ver uma pessoa que alcançou a condição da desperticidade falando e contando dos próprios passos. Refletir sobre cada elemento da tríade proposta – autodefesa energética, autorretidão cosmoética e a anticonflituosidade – foi interessante para perceber a coerência com o conceito do Ser Desperto e fazer uma autoanálise crítica de como estou em relação a esses itens.

Senti mais motivação para assumir a autorresponsabilidade na conquista de cada um dos elementos, como aprimorar o estado vibracional, rever e atualizar o meu *Código Pessoal de Cosmoética* e aprofundar na autopesquisa no sentido de resolver os próprios conflitos internos.

**Dia 02 – 28.04.2020** – Tarefa orientada: Anote seus pensamentos, sentimentos e energias do dia – alguma coisa ou alguém te tirou do sério hoje?

O pensene, neologismo que remete à unidade de manifestação prática da consciência, composto por *pen*-samento, *sentimento* e *energia*, é objeto de pesquisa constante na Conscienciologia.

A observação dos próprios pensenes é um desafio diário, pois demanda um bom nível de atenção e acuidade. Durante o dia, em ordem cronológica, anotei a ocorrência dos pensenes, conforme exposto na tabela 1.

**TABELA 1. SITUAÇÕES E PENSAMENTOS, SENTIMENTOS E ENERGIAS**

<b>Situação ou Local</b>	<b>Pensamento</b>	<b>Sentimento</b>	<b>Energias</b>
Ao acordar, antes de levantar-me, durante o primeiro EV do dia.	“Todos têm talentos. Quais são os meus talentos? O que mais é possível na minha criatividade positiva?”	Curiosidade sadia.	Repetindo as perguntas em busca de respostas internas.
Pela manhã, em casa, fazendo tarefas domésticas.	Qual será minha maior Gescon? Como seria não me corromper? Como seria não me submeter à interpretação?	Curiosidade sadia, vontade de responder sinceramente às perguntas.	Concentrada na auto-observação pensênica.
Preparando e enviando uma documentação minha solicitada por terceiros.	Estão roubando meu tempo... Dúvidas de quais informações serão realmente necessárias no documento.	Preguiça.	Fazendo fisicamente o que precisava ser feito
Diálogo por telefone com uma pessoa que ia transportar uma quantia maior de dinheiro do banco para casa.	Recomendações e estratégias de segurança.	Medo de assalto. Apreensão.	Em estado de alerta até a tarefa se concretizar.
Dialogando pessoalmente com uma pessoa sobre uma decisão pessoal.	Ele não vai gostar, não vai aprovar e vai se irritar.	Necessidade de aprovação e apoio do outro; tristeza quando não recebi o apoio que desejava.	Auto-observação do que acontecia internamente e do meu posicionamento na questão.

Situação ou Local	Pensamento	Sentimento	Energias
Realizando tarefas domésticas, surgiu na mente música de cunho religioso.	Lembranças da infância quando participava da missa. Da música, o pensamento evoluiu para questionamentos sobre o conceito de Deus: pensamentos sobre essa característica humana universal de buscar e querer explicar Deus. Lembrança de vários exemplos de pessoas com quem conversei sobre a imagem que cada um tem de Deus.	Sentimentos neutros, de acalmia em relação ao meu posicionamento pessoal atual não ligado a nenhuma conduta religiosa. Ao mesmo tempo, percebi que havia alguma perturbação extrafísica em relação ao que eu pensava, com padrão de repreensão ao meu questionamento de um conceito que “deveria” ser inquestionável.	Observando o que acontecia intra e extrafísicamente. Exteriorização de energias pacificadoras.
Diálogo com familiar pelo telefone.	Ela deveria agir assim e não do jeito que está fazendo.	Irritação.	Alteração da voz para um padrão mais agressivo. Percepção da falta de assistencialidade e correção do meu tom de voz e do conteúdo da fala para um padrão mais assistencial.

Optei por fazer uma observação livre dos meus pensenes, sem direcionar nada, apenas observar o que surgia espontaneamente. Eu estava em casa e fiz tarefas domésticas, atendi telefonemas e organizei algumas pendências. Foi proveitoso analisar o que foi pensenizado durante o dia no sentido de fazer autodiagnósticos, de ver tendências e temas a serem aprofundados na autopesquisa. Pude perceber pensenes autoassediadores e heteropenses que interferiam nos meus pensenes.

Foi interessante descobrir que é natural para mim pensenizar em forma de perguntas: geralmente faço perguntas com uma curiosidade sadia sobre assuntos que tenho um interesse genuíno.

**Dia 03 – 29.04.2020** – Tarefa orientada: aplique uma técnica de Desassimilação Energética completa.

Nas interações energéticas com pessoas, ambientes, holopenses, objetos, muitas vezes ocorrem assimilações simpáticas de energias patológicas, nocivas, intoxicantes, perturbadoras da homeostase holossomática. A desassimilação de tais energias deve ocorrer sempre e deliberadamente a fim de manter a parâmetro e saúde da conscin. A técnica mais rápida e eficaz para a desassim ou desassimilação simpática é o estado vibracional. O ser desperto já domina a desassim.

Optei por parar minhas atividades ao meio do dia, fazer uma Mobilização Básica das Energias (MBE), seguida de pulsação dos chacras e, depois, um autoarco voltaico. O tempo de aplicação das manobras foi em torno de 35 a 40 minutos.

Iniciei com o estado vibracional e tive dificuldade de instalar prontamente, sendo demandado algum esforço. Depois, a exteriorização de energias foi bem espontânea e intensa, gerando uma sensação de bem-estar e ampliação de consciência. Percebi dificuldade na absorção de energias com a intenção de promover uma

homeostase holossomática, mas não identifiquei a causa. Comecei a pulsar cada chacra a fim de promover desbloqueios, o que facilitou a absorção. Finalizei a prática com a aplicação de um arco voltaico em mim mesma, visando a desassimilação no nível dos chacras superiores.

Após a prática senti o meu holochacra mais expandido e uma sensação de leveza no soma. Me chamou atenção que o meu sistema digestivo ficou diferente no restante do dia. Aumentaram os movimentos peristálticos. Me pareceu que houve uma aceleração do processo digestivo.

**Dia 04 – 30.04.2020** – Tarefa orientada: escreva uma Cláusula do Código Pessoal de Cosmoética (CPC). Recomendação da leitura do artigo *Técnicas de Elaboração do Código Pessoal de Cosmoética a partir da Consciencimetrologia e da Errologia Pessoal* (Bergonzini, 2010, p. 157 a 176).

O *Código Pessoal de Cosmoética* (CPC) é a compilação sistemática ou o conjunto de normas de retidão, ortopenidade e autocomportamento policármico do mais alto grau moral, criado e seguido pela consciência mais lúcida, em qualquer dimensão existencial.

Acrescentei a seguinte cláusula ao meu CPC: empregar sempre a Cosmoética no exercício do meu livre arbítrio. Essa cláusula consiste em trazer o elemento cosmoética para cada escolha que eu fizer, para que tudo tenha uma base cosmoética.

Continuando os estudos do dia com o tema “livre arbítrio”, chamou-me atenção, no verbete *Livre Arbítrio* (Schmit, 2018, p. 14.185 a 14.189), as 6 fases para a liberação de comprometimentos patológicos com grupo de convívio propiciando o aumento do livre arbítrio, relacionadas pela verbetógrafa. Acrescentei uma cláusula ao meu CPC, que trata da atenção a essas fases em relação ao meu grupocarma familiar.

**Dia 05 – 01.05.2020** – Tarefa orientada: aplique a técnica da Alcova Blindada. Como foi a sua noite de sono após a blindagem?

A técnica da alcova blindada consiste em exteriorizar energia de forma intensa e contínua visando a para-assepsia e blindagem energética do próprio quarto. Tal prática cria um ambiente menos sujeito a assédios interconscienciais e mais propício às projeções conscientes lúcidas.

Ao executar a técnica, senti que a energia no meu quarto ficou mais hígida e suave em comparação aos outros cômodos da casa. Era como se tivesse uma bolha de energia envolvendo as paredes. Quando fui me deitar, mais tarde, demorei um pouco para dormir, pois minha mente parecia estar mais atenta do que de costume. Depois, relaxei e tive um sono profundo, regenerador de 8 horas ininterruptas. Acordei muito bem disposta.

**Dia 06 – 02.05.2020** – Tarefa orientada: procure retomar o contato com um amigo ou parente com quem não fala há um tempo. Quais foram as repercussões?

Procrastinei a tarefa até a noite. Tinha tempo e não tinha nenhuma desculpa para não aplicar a técnica. Apenas não sentia vontade. Fiquei me observando. Às 20 horas recebi de uma amiga, pelo aplicativo *WhatsApp*, uma mensagem bonita que falava de amizade. Resolvi mandar essa mensagem para duas amigas com quem eu não falava há pelo menos 2 anos. Elas me responderam imediatamente com delicadeza e dizendo que estavam com saudade.

No final do dia, percebi que mandar mensagem não era válido como se eu tivesse cumprido a tarefa. Fiquei me questionando o que aconteceu, por que foi tão desafiador cumprir essa tarefa? Tenho hipóteses: 1. Uma dificuldade pessoal de tomar a atitude de iniciar uma conversa após tanto tempo sem falar com a pes-

soa, sem um assunto específico para tratar. 2. Indisposição para falar ao telefone por muito tempo, uma vez que imaginei que, havia muito tempo que não conversávamos, o assunto renderia e o telefonema demoraria demais. 3. Poderíamos entrar em assuntos que eram desgastantes para mim no momento, como as incertezas todas da pandemia, e eu não queria falar sobre isso.

Um ser desperto teria essa indisponibilidade? *Penso que não.*

**Dia 07 – 03.05.2020** – Tarefa orientada: aplique uma técnica projetiva com alvo mental de acessar a parapsicoteca sobre desperticidade – e aí, quais suas parapercepções?

Apliquei a técnica da autorrelaxação psicofisiológica, como descrita no tratado *Projeciologia*, e estabeleci como alvo mental projetivo a ideia de acessar a parapsicoteca sobre desperticidade. O experimento durou 1 hora e 30 minutos.

Após aplicar a técnica, fiz vários EVs e a pulsação do holochakra a fim de potencializar a saída do psicossoma, mas não foi possível naquele momento. Permaneci em estado de descoincidência por um tempo, semiconsciente, e depois dormi. Não me lembrei de estar consciente no extrafísico, mas tive alguns pensenes durante e após o experimento, a seguir descritos:

1. O Ser Desperto é um extrapolador dos sentidos físicos, suas percepções vão além de todas as percepções intrafísicas do olfato, visão, audição, paladar e tato. Demonstra um parapsiquismo bem desenvolvido. O Ser Desperto é também um mantenedor da higidez pensênica cosmoética.

2. Identifiquei a necessidade pessoal de manter a minha pensenidade diariamente, focada em atingir a meta libertária da desperticidade.

3. Ao fazer as escolhas do dia a dia, refletir sobre as Leis de Causa e Efeito; Lei da Fraternidade (interassistência); Lei do Amor; Cosmoética.

4. Identifiquei alguns tráfes a serem superados: preguiça; inércia; indisciplina; competitividade (eu não achava que tinha esse tráf); submissão; vitimização através do excesso de reclamação; egoísmo; e tráfal: falta de assumir autorresponsabilidade.

**Dia 08 – 04.05.2020** – Tarefa orientada: leia o capítulo 6 do livro *700 Experimentos da Conscienciologia* – Princípios da Conscienciologia. Quais desses princípios você já aplica? E quais você já tem condições de aplicar agora?

A seguir, descrevo os 10 princípios conscienciológicos descritos nesse referido capítulo e uma breve reflexão pessoal sobre cada um. Tenho feito um esforço diário para aplicá-los no meu dia a dia.

01. **Na dúvida, abstenha-se.** Tenho observado algumas situações que me geram dúvidas para fazer uma escolha, em que tenho uma reação emocional negativa, e tenho esperado uma sinalética emocional mais tranquila para decidir.

02. **Isso também passa.** Num momento de crise, me lembro dessa frase. Na verdade, na vida intrafísica tudo passa, tudo é dinâmico. Às vezes, o difícil é movimentar dinamicamente na vida, flexibilizar, aceitar as mudanças e seguir em frente no momento presente. A situação passa, mas ficamos “presos” a ela sem perceber que passou.

03. **Insista, não desista do bom empreendimento.** Se é construtivo e cosmoético, não desista do que se está produzindo. Esse princípio eu ainda não aplico com muita frequência.

04. **Que aconteça o melhor para todos.** Postura antiegoísmo e pró-assistencialidade. É algo muito presente no meu dia a dia principalmente nos momentos em que estou num processo assistencial.

05. **Agressividade positiva e auto-organização.** No sentido de atingir a meta libertária, não adianta trabalhar muito e não alcançar um saldo positivo nos seus esforços. Almejar os saldos positivos. É lícito desejar saldos positivos. Preciso melhorar bastante na aplicação desse princípio.

06. **Saiba evoluir pelo contrafluxo.** Penso que já consigo aplicar esse princípio quando tomo decisões de investir meu tempo em metas pró-evolutivas, em vez de seguir o fluxo mais fácil dos eventos sociais em excesso da Socin em geral.

07. **Leve o melhor até as últimas consequências.** Não aplico bem esse princípio.

08. **O que não é bom, não serve mesmo.** Se algo não é bom, não é uma contribuição, não traz leveza, evolução, conhecimento, bem-estar, então será perda de tempo, espaço e energias conscienciais. Não adianta tentar justificativas e douração de pílulas. Esse princípio me trouxe uma reflexão sobre a minha capacidade de desapego. Preciso trabalhar um pouco mais nesse atributo.

09. **Toda generalização é limitada.** As generalizações se tornam crenças. Quanto mais evoluímos, mais vemos os detalhes da vida universal que é dinâmica. As coisas não são estáticas. Além disso, a generalização impede análise dos detalhes e das individualidades. Tenho muito a melhorar aqui.

10. **A maxifraternidade está acima de tudo.** O amor puro é o único “cura-tudo” que de fato funciona. Esse princípio para mim foi o mais desafiador. Me faz questionar a qualidade do amor que sou capaz de doar e o que tenho para melhorar nesse sentido.

**Dia 09 – 05.05.2020** – Tarefa orientada: analise a diferença pensênica em 3 contextos do seu dia. Em qual situação você se encontrava mais lúcido(a)? Em qual situação você se encontrava menos lúcido(a)?

**Contexto 1.** Durante um diálogo, tive pensenes conflituosos entre não querer magoar, desagradar e, dizer “não” para uma solicitação. Optei por dizer não, o contrário me traria muito incômodo.

**Contexto 2.** Depois de dormir um pouco após o almoço, acordei com sensação de angústia que não consegui definir bem de onde vinha, mas esse é um padrão conhecido meu.

**Contexto 3.** Durante o banho, ao fazer uma chuveirada hidromagnética, me senti bem, com pensenidade neutra e assistencial. O mesmo aconteceu na blindagem da alcova após o banho.

Senti-me mais lúcida no contexto 3 e menos lúcida no contexto 2. No contexto 1, percebi a presença do autoassédio.

**Dia 10 – 06.05.2020** – Tarefa orientada: aplique uma técnica para rememorar o que aprendeu sobre desperticidade no curso intermissivo.

Nesse dia acordei sentindo forte dor de cabeça e náusea. O mal-estar se estendeu ao longo do dia apesar de usar medicação adequada. Não consegui aplicar a técnica, me sentia com pouca disponibilidade de energia para fazê-lo. Também não consegui ver nenhuma relação de causa e efeito ainda, mas penso ser importante questionar mais a dificuldade encontrada nesse dia específico.

**Dia 11 – 07.05.2020** – Tarefa orientada: coloque a assistência como materpensene do dia de hoje. Como se sentiu no papel de assistente?

A sincronicidade desse dia foi bem interessante. Tive a oportunidade de vivenciar uma situação em família que me exigiu um posicionamento assistencial ostensivo. Num primeiro momento, ao me inteirar do acontecido, senti a repercussão do assédio e me senti incapaz de fazer a assistência devida a dois familiares. Senti até que minha intervenção tinha piorado o contexto. Minhas emoções passaram por angústia, raiva

e frustração. Foi um dia em que me senti incapaz de assistir, mas mantive o foco no materpensene da assistência. Como eu ainda não fazia tenepes, fiz um pedido de tenepes para os envolvidos, inclusive para mim. Pude ver um resultado positivo 3 dias depois, através de uma reconciliação das partes envolvidas.

Esse dia me rendeu a decisão de iniciar a tenepes.

**Dia 12 – 08.05.2020** – Tarefa orientada: escreva uma pensata sobre desperticidade no final do dia. Como você pode ajudar as outras pessoas a se aproximarem da desperticidade?

Para escrever a pensata, passei o dia em auto-observação e refletindo sobre como estavam sendo os últimos 12 dias para mim. Estava focada em experienciar o holopensene da desperticidade e tirar o melhor proveito de cada tarefa. E o que pude perceber foi uma necessidade íntima de definir minha identidade consciencial e de despertar o que já tenho de melhor até esse momento evolutivo.

Escrevi a seguinte pensata: Alcançar a desperticidade exige autodefinição e o despertar dos nossos melhores recursos internos.

**Dia 13 – 09.05.2020** – Tarefa orientada: reflita no final do dia: quais atitudes você tomou hoje que mais te aproximou ou afastou da desperticidade? A desperticidade é um processo contínuo e diário.

Ao parar para cumprir a tarefa no final do dia, quando fiz uma autoanálise dos pensenes e acontecimentos do dia, percebi que muitas vezes me coloco numa atitude de autovitimização e me sinto “invadida” pela energia de outras pessoas. Tais energias geram repercussões negativas no meu soma e energossoma e eu não efetivo uma autodefesa saudável. Identifiquei isso como uma atitude que me afasta da desperticidade.

Então a minha atitude foi realizar um estado vibracional com a intenção de desassimilar as energias intrusivas e promover uma mudança pensênica dessa autovitimização para uma autodefesa efetiva das energias invasivas patológicas de forma cosmoética. Uma atitude que me aproxima mais da desperticidade e que precisa ser exercitada diariamente.

**Dia 14 – 10.05.2020** – Tarefa orientada: aplique a técnica da respiração holochacral e identifique quais chacras estão mais desenvolvidos e quais precisam desenvolver. Técnica: MBE + exteriorização / absorção de cada chacra 20 vezes.

Achei a técnica muito boa para a percepção dos chacras, e cheguei ao seguinte diagnóstico:

**Coronochakra.** Foi o chacra que consegui perceber mais. A energia entrava pelo coronochakra e chegava até o sacro na absorção e saía até o espaço na exteriorização.

**Frontochakra.** Exigiu mais esforço tanto para exteriorizar quanto para absorver.

**Laringochakra.** Exteriorização de pouco alcance, mas a energia forma um vórtice mais nítido e largo do que percebo nos outros chacras.

**Cardiochakra.** Na exteriorização, a energia saiu automaticamente pelas mãos mais do que pelo próprio chacra. Mais facilidade na exteriorização do que na absorção.

**Esplenochakra.** Sem percepção do chacra em si, mas percebi os efeitos da energia no fígado e estômago, como se tivesse limpado cada órgão.

**Umbilichakra.** Facilidade de exteriorizar e absorver.

**Chakra Basal.** Dificuldade inicial de exteriorização e absorção das energias. Melhorou um pouco durante a aplicação.

Com base nos resultados acima concluí que os chacras que necessitam de mais atenção no sentido de desenvolvimento são o basal, o esplênico e o frontal, ao passo que tive mais facilidade no coronochakra, umbilicochakra e cardiochakra.

A interpretação desses resultados vai exigir mais estudos relacionados à função de cada chakra, como tenho usado a energia de cada um, a investigação de mais sintomas físicos, energéticos e emocionais relacionados aos mesmos.

É uma técnica que pretendo aplicar mais vezes para mais autodiagnósticos, mais correlações, e investir no desenvolvimento energossomático. Por hipótese, considere a relação da facilidade das energias do cardiochakra saírem automaticamente pelas mãos estar relacionada ao fato de minhas mãos estarem envolvidas diariamente no meu trabalho profissional de fisioterapeuta.

**Dia 15 – 11.05.2020** – Tarefa orientada: preencha a *planilha da despertometria* para averiguar percentual pessoal de desperticidade.

A despertometria é a mensuração da qualidade, nível ou percentual da desassedialidade permanente total (desperticidade), refletida nas manifestações evolutivas pessoais na cotidianidade.

A planilha da despertometria foi elaborada a partir do verbete *Despertometria* (Nonato, 2018, p. 8.429 a 8.434). Consta de 44 itens associados ao ser desperto a serem avaliados. O ponto importante é se situar em relação ao ser desperto, quais traços do desperto você já tem e em qual porcentagem. Identificar travões da desperticidade em si e trabalhar no sentido de melhorar.

Durante o desafio respondi a planilha pela primeira vez e não tive muitos parâmetros para me avaliar. O meu resultado nesse dia foi 32%. Posteriormente, com mais reflexão sobre cada item, cheguei a 29%.

Penso que vale respondê-la com uma frequência regular a fim de ir corrigindo a rota no processo de alcançar a desperticidade. Com essa nota fica claro que tenho muito trabalho pró-desperticidade a fazer. Acolher essa realidade é o primeiro passo.

## CONCLUSÃO

A vontade de participar e aproveitar as oportunidades de autopesquisa, autodiagnóstico e autorreciclagens esteve presente durante todos os 15 dias. Pude identificar traços como persistência, despojamento em ter experiências sem julgamentos antecipados, e disciplina na auto-observação e nas anotações. É relevante que o fato de estar, devido ao contexto da pandemia, em casa, sem sair para trabalhos externos contribuiu para manter o foco e a disciplina.

Cada dinâmica contribuiu de alguma forma para um aprofundamento no holopensene da desperticidade. Percebi a presença de um campo energético consistente e didático no sentido de acolher, amparar, assistir e esclarecer. Apesar de ter tido momentos de mal-estar no soma e psicossoma, mantive a lucidez e uma visão predominantemente mentalsomática das situações.

Houve sincronidades interessantes de acordo com a tarefa do dia e tive o ponto alto do experimento no dia 11, quando vi a importância de iniciar a tenepes e me qualificar mais para assistir melhor.

Senti motivação em investir na autodesperticidade, validei e valorizei o meu parapsiquismo, fiz vários autodiagnósticos, aumentei meu conhecimento teórico sobre a desperticidade através da leitura de verbetes e do tratado *700 Experimentos da Conscienciologia* (Vieira, 1994), e aprendi também com os relatos das outras pessoas que estavam participando do desafio.

## BIBLIOGRAFIA ESPECÍFICA

1. **Bergonzini**, Everaldo; *Técnicas de Elaboração do Código Pessoal de Cosmoética a partir da Consciencimetrologia e da Errologia Pessoal*; Anais da VI Jornada de Saúde da Consciência e do IV Simpósio de Autoconsciencioterapia; *Journal of Conscientiology*; Vol. 13, N. 50-S; *International Academy of Consciousness (IAC)*; Evaromonte, Portugal; Outubro, 2010; páginas 157 a 176.

2. **Nonato**, Alexandre; *Despertometria*; verbete; In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Consciencologia*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; 27 Vols.; 23.178 p.; Vol. 11; 1.112 citações; 11 cronologias; 33 *E-mails*; 206.055 enus.; 602 especialidades; 1 foto; glos. 4.580 termos (verbetes); 701 microbiografias; 270 tabs.; 702 verbetógrafos; 28 *websites*; 670 filmes; 54 videografias; 1.087 *webgrafias*; 13.896 refs.; 9ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica (ENCYCLOSSAPIENS)*; & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2018; páginas 8.429 a 8.434; ISBN 978-85-8477-118-9.

3. **Idem**; *Triade da Autodesperticidade*; verbete; In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Consciencologia*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; 27 Vols.; 23.178 p.; Vol. 27; 1.112 citações; 11 cronologias; 33 *E-mails*; 206.055 enus.; 602 especialidades; 1 foto; glos. 4.580 termos (verbetes); 701 microbiografias; 270 tabs.; 702 verbetógrafos; 28 *websites*; 670 filmes; 54 videografias; 1.087 *webgrafias*; 13.896 refs.; 9ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica (ENCYCLOSSAPIENS)*; & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2018; páginas 22.301 a 22.305; ISBN 978-85-8477-118-9.

4. **Schmit**, Luimara; *Livre Arbítrio*; verbete; In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Consciencologia*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; 27 Vols.; 23.178 p.; Vol. 18; 1.112 citações; 11 cronologias; 33 *E-mails*; 206.055 enus.; 602 especialidades; 1 foto; glos. 4.580 termos (verbetes); 701 microbiografias; 270 tabs.; 702 verbetógrafos; 28 *websites*; 670 filmes; 54 videografias; 1.087 *webgrafias*; 13.896 refs.; 9ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica (ENCYCLOSSAPIENS)*; & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2018; páginas 14.185 a 14.189; ISBN 978-85-8477-118-9.

5. **Vieira**, Waldo; *700 Experimentos da Consciencologia*; 1.058 p.; 40 seções; 100 subseções; 700 caps.; 147 abrevs.; 1 cronologia; 100 datas; 1 *E-mail*; 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.

6. **Idem**; *Projeciologia: Panorama das Experiências da Consciência Fora do Corpo Humano*; revisores Alexander Steiner; *et al.*; 1.254 p.; 18 seções; 525 caps.; 150 abrevs.; 17 *E-mails*; 1.156 enus.; 1 escala; 1 foto; 3 gráfs.; 42 ilus.; 1 microbiografia; 1 sinopse; 2 tabs.; 15 *websites*; glos. 300 termos; 2.041 refs.; alf.; geo.; ono.; 28 x 21 x 7 cm; enc.; 10ª Ed.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2009; p. 432.

