

Importância do Registro das Autovivências na Técnica de Mais 1 Ano de Vida Intrafísica

Importance of Recording One's Experiences when using the *One More Year of Intrapysical Life Technique*

Importancia del Registro de las Autovivencias en la *Técnica de Más 1 Año de Vida Intrafísica*

Rosemere Victoriano*

* Escultora e Tradutora. Bacharelada em História. Voluntária da *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC)* e da pré-IC *Associação Internacional de Serenologia (SERENUS)*.

rosemerevictoriano@gmail.com

Palavras-chave

Autopesquisa
Banco de dados
Memória

Keywords

Database
Memory
Self-research

Palabras-clave

Autoinvestigación
Banco de datos
Memoria

Resumo:

Este artigo versa sobre a importância do registro das informações obtidas, seja através de vivência pessoal, *insights*, projeções e outras, no processo do experimento da *Técnica de Mais 1 Ano de Vida Intrafísica (TM1AVI)*. Embasada na autovivência e em relatos de alunos e docentes, no decorrer do primeiro decênio do curso *Experimento Grupal da Técnica de Mais 1 Ano de Vida Intrafísica (EGTM1AVI)*, a autora apresenta várias formas de registrar, enfatizando a importância do registro enquanto legado auto-pesquisístico para a conscin experimentadora da TM1AVI.

Abstract:

This paper discusses the importance of recording the information obtained, whether through personal experience, insights, projections, and others, in the process of experimenting with the *One More Year of Intrapysical Life Technique (1MYOILT)*. Based on self-experience and on accounts of students and instructors during the first decade of the course *Group Experiment of the One More Year of Intrapysical Life Technique (GE1MYOILT)*, the author presents several ways to record information, emphasizing the importance of recording as a self-research legacy for the 1MYOILT experimenter conscin.

Resumen:

Este artículo trata sobre la importancia de los registros de las informaciones obtenidas, sea a través de vivencia personal, *insights*, proyecciones y otras, en el proceso del experimento de la *Técnica de Más 1 Año de Vida Intrafísica (TM1AVI)*. Basada en la autovivencia y en relatos de alumnos y docentes, a lo largo del primer decenio del curso *Experimento Grupal de la Técnica de Más 1 Año de Vida Intrafísica (EGTM1AVI)*, la autora presenta varias formas de registrar, enfatizando la importancia del registro como legado autoinvestigativo para la conscin experimentadora de la TM1AVI.

Artigo recebido em: 06.07.2022.

Aprovado para publicação em: 12.12.2022.

INTRODUÇÃO

Pioneirismo. De acordo com a *Antologia de Experimentos – Técnica de Mais 1 Ano de Vida Intrafísica* (Prado *et al.*, 2021, p. 7), a professora Málu Balona foi a docente pioneira da aula *A Importância dos Registros das Vivências Pessoais* nas 8 primeiras turmas do curso *Experimento Grupal da Técnica de Mais 1 Ano*

de *Vida Intrafísica* (EGTM1AVI), realizado em 2011 e 2012 no Polo Conscienciocêntrico *Discernimentum* e a partir de 2013 na *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciolgia* (CEAEC).

Exemplarismo. O compartilhamento didático de registros da experiência pessoal na aplicação da *Técnica de Mais 1 Ano de Vida Intrafísica* (TM1AVI) contribui significativamente para valorização gesconográfica, enquanto inestimável fonte de autopesquisa.

Objetivo. O presente artigo objetiva discorrer sobre a importância do registro das vivências pessoais consoantes ao experimento da *Técnica de Mais 1 Ano de Vida Intrafísica* e apresentar vários tipos de registros que contribuirão para o aplicante contabilizar e os resultados na autogestão do projeto de vida de 365 dias.

Metodologia. O método utilizado fundamenta-se na pesquisa bibliográfica sobre o tema Registro, na experiência da autora em registrar os diversos autoexperimentos e nos relatos de registros de alunos e docentes, no decorrer do primeiro decênio do curso *Experimento Grupal da Técnica de Mais 1 Ano de Vida Intrafísica*.

Estrutura. O texto está dividido em 4 seções:

1. **Registro:** em áudio, escrito, filmográfico e fotográfico.
2. **O que registrar:** *performance* holossomática, fatos e parafatos.
3. **Por que registrar:** utilidade.
4. **Periodicidade e forma:** quando e de qual maneira.

I. REGISTRO

“A *faculdade de registrar* é o talento de a conscin gravar, em si mesma, as impressões e detalhismos dos fatos do dia a dia, por meio dos sentidos somáticos e parapercepções holossomáticas, fixando as autovivências e paravivências através da holomemória” (Vieira, 2018, p. 10.792).

Definição. O *registro* é o conjunto de dados informacionais referentes a determinado período, podendo ser ainda, a ação ou efeito de registrar.

Etimologia. O termo *registro* vem do idioma Latim Medieval, *registrum*, derivado do idioma Latim Tardio, *regesta*, de *regerere*, “repor; tornar a fazer; ajuntar; reunir”, provavelmente sob influência do idioma Francês, *registre*, “livro onde se anotam as atas”. Surgiu no Século XIII.

Sinonímia. 1. Ato de historiar. 2. Averbamento de acontecimentos da vida.

Tipos. Neste artigo estão elencados, na ordem alfabética, 4 tipos de registro usados em experimentos da TM1AVI: o registro em áudio; registro escrito (manuscrito, desenhado ou digitado); registro filmográfico; e, registro fotográfico.

REGISTRO EM ÁUDIO

Definição. O *registro em áudio* é a forma de armazenar informações fazendo uso de recursos sonoros, ao modo de gravações em fitas audiomagnéticas, CDs ou arquivos digitais.

Sinonímia. Registro sonoro. Gravação de som.

Exemplo. O livro *A Última Grande Lição: O Sentido da Vida* (Albon, 2008) foi o resultado das conversas ocorridas em 14 terças-feiras registradas em um gravador.

REGISTRO ESCRITO

Definição. A *escrita* é o recurso usado para representar, armazenar, preservar e transmitir conhecimento, registrado graficamente mediante sistema de signos, caracteres ou alfabeto, o qual permite ultrapassar os limites temporais da própria memória.

Sinonímia. Comunicação grafada.

Tipos. Eis 3 meios utilizados para gravar informações intra e extraconscientes através de símbolos gráficos, manuscritos e / ou digitados ou ainda através de croqui, esboço ou desenho, listados em ordem alfabética:

1. **Desenhado.** Forma de expressão gráfica constituída por linhas, pontos e / ou formas feitas sobre uma superfície. Em termos gerais, refere-se à arte de desenhar.

2. **Digitado.** Forma de expressão gráfica obtida através de tela ou teclado de aparelho eletrônico (*desktop*, *notebook*, *tablet*, celular).

3. **Manuscrito.** Forma de expressão gráfica obtida através da escrita manual.

Memorandologia. O mais prático para manter os registros é manuscrever numa folha solta de papel branco, tipo carta, o memorando, diariamente, com os próximos lances de trabalho e as próximas ideias a serem abordadas e desenvolvidas. A vida prática demonstra que essa folha de papel deve ser dobrada, trazida rotineiramente no bolso e, dependendo do montante das tarefas em andamento, ser substituída por outra, mais atualizada, a cada dia (Vieira, 2014, p. 468).

Ajustes. O registro escrito permite a revisitação, posterior leitura, reflexão e ajustes das metas no decorrer do experimento da TM1AVI.

Exemplos. Dentre os exemplos de registros escritos, estão as obras *Tantos Dias: Memórias de uma Luta pela Vida* (Uchôa & Costa, 2010) e *Claro como o Dia: Como a Certeza da Morte Mudou a Minha Vida* (O’Kelly & Postman, 2006), ambos produtos de anotações pessoais referentes aos últimos meses de vida.

REGISTRO FILMOGRÁFICO

Definição. O *registro filmográfico* é o gênero documental de captura e produção de imagens em movimento, com ou sem som, a exemplo de filmes, fitas videomagnéticas e digitais.

Sinonímia. 1. Cinematografia. 2. Filmagem.

Exemplos. As *lives*, a teática da docência conscienciológica em cursos *online* gravados, a defesa de autoverbete ou verbete da *Enciclopédia da Conscienciológica* e as Tertúlias Matinais são exemplos de registros filmográficos.

Filme. No filme *Minha Vida*, o personagem Bob Jones (Michael Keaton) sabendo que poderá estar morto antes de seu filho nascer, resolve fazer um vídeo apresentando-se a ele e percorrendo sobre os momentos mais alegres e mais penosos de sua vida.

Vídeos. No livro *A Lição Final*, Pausch (2008, p. 239) relata sobre que, em razão de seu tempo limitado, buscou meios de reforçar o vínculo com seus filhos, escreveu cartas e fez vídeos para lhes falar sobre o que eles significam para ele. Considerou o vídeo da palestra de despedida e o livro, pedaços de si mesmo que poderia lhes deixar.

Cápsula. Os registros filmográficos funcionam ao modo de *cápsula do tempo cinemascópica*, definida como:

“A gravação ou filmagem do trabalho ou obra da conscin lúcida, hoje, por meio da megagescon filmada e fixada, por exemplo, nos arquivos (*DVDs*) das tertúlias diárias do *Tertulium* do *CEAEC*, recurso superior – em função das imagens –, à megagescon da obra prima escrita, no universo dos autorrevezamentos multiexistenciais” (Vieira, 2018, p. 5.350).

REGISTRO FOTOGRÁFICO

Definição. “O registro fotográfico é a técnica utilizada na captura e produção de imagem de pessoas, ambientes e elementos da Natureza, visando promover a classificação e a guarda destinada a recordações, consultas e análises das mais diversas realidades captadas” (Silva, 2018, p. 19.356).

Sinonímia. 1. Inventário de fotografias. 2. Arquivo de fotografias. 3. Registro imagético.

Exemplos. São exemplos de registros fotográficos os *posts* de fotos nas redes sociais (*Instagram*, *Facebook*, *WhatsApp* e outras) e fotografias em geral.

Scrapbook. O livro das possibilidades exibido no filme *As Férias de Minha Vida* (*The Last Holiday*), de 2006, é outro exemplo de registro fotográfico, tratando-se de *scrapbook* recheado com fotos de sonhos e metas de vida da protagonista, Georgia Byrd (Queen Latifah).

II. O QUE REGISTRAR?

“Registrologia. Todos precisamos registrar os nossos erros (Errologia). Para muita gente, o erro maior é justamente a falta de registro, memento ou memorando. Tal descalabro começa pelo descaso quanto à hipomnésia pessoal. *Você se lembra daquele caso?* O alerta quanto ao fato notório, mas antigo. *Esquecimento é Antimnemotécnica*” (Vieira, 2014, p. 1.010).

Classificação. Os registros podem ser classificados em registro da *performance* holossomática e registro dos fatos e parafatos.

REGISTRO DA PERFORMANCE HOLOSSOMÁTICA

Veículos. Concernente ao registro da *performance* holossomática, na sequência são listados os 4 veículos de manifestação consciencial e respectivas sugestões do que registrar, em ordem funcional:

1. **Soma:** exercícios físicos, exames clínicos, horas de sono, vida sexual, dieta alimentar, doenças crônicas e eventuais, disposição física geral.

2. **Energossoma:** instalação, quantidade e qualidade de estados vibracionais (EVs) diários, vitalidade, autodefesa energética, assim e desassim, tempo de desassimilação, fenômenos de ectoplasmia, doação de energias.

3. **Psicossoma:** estabilidade, equilíbrio ou instabilidade emocional, ânimo, automotivação, bom humor, mau humor, carência afetiva, círculo afetivo social, vida afetiva, dentre outros.

4. **Mentalsoma:** manutenção diária do registro da TM1AVI, mapeamento de pensamentos (neoideias, cunhas mentais, monoideísmo), autolucidez nas decisões, desenvolvimento parapsíquico intelectual, criatividade, leituras, cosmogramas, produtividade na escrita (artigos, verbetes, livros), entre outros.

REGISTRO DE FATOS E PARAFATOS

Prioridade. Atinente ao registro de fatos e parafatos, são elencadas a seguir algumas recomendações do que registrar em cada categoria.

Fatos. Registrar os principais acontecimentos do dia buscando correlacionar com o foco escolhido na TM1AVI.

Parafatos. Registrar os principais para-acontecimentos diuturnos, concernentes às suas parapercepções, sinaléticas, iscagens, *insights*, sonhos, projeções conscientes e orientações dos amparadores extrafísicos, buscando correlacionar com o foco escolhido na TM1AVI.

III. POR QUE REGISTRAR?

“Reciclogia. Anotar, fazer registro e ver o próximo passo é o suporte físico da evolução pessoal. A pessoa pergunta para si mesma: – *Qual é o próximo passo?* Anote, veja o que *cristaliza, fossiliza, estratifica, engessa, coagula, congela* ou *estaciona* você na inércia. *Inexiste progresso repousante.* Toda consciência é coletora, colecionadora e estoquista de experiências evolutivas” (Vieira, 2014, p. 170).

Utilidades. Importa ao pesquisador registrar os principais fatos ocorridos durante o dia, os detalhes relevantes, as reflexões geradas pelo recolhimento íntimo, as observâncias decorrentes de autoanálises, as rememorações de eventos noturnos, a exemplo de sonhos e projeções. Eis, na ordem alfabética, 8 utilidades dos registros das vivências pessoais atinentes ao experimento da TM1AVI:

1. **Aferição consciométrica da recin:** quando você melhora, consciências e contextos mudam ao seu redor (efeito halo da recin).

2. **Antídoto à hipomnésia pessoal:** expande a qualidade da memória e a profundidade expositiva da conscin lúcida pesquisadora (Vieira, 2014, p. 468).

3. **Banco de dados:** permite a revisitação dos fatos ao longo da vida, em qualquer momento que a pessoa achar necessário, dali extraindo mais entendimento do contexto outrora vivenciado.

4. **Cápsula do tempo:** faculta a construção da *timeline* pessoal, sendo imprescindível para a autopesquisa e a mensuração do completismo das metas autoestipuladas no experimento da TM1AVI.

5. **Desabafo terapêutico:** favorece a liberação de endorfinas, aliviando o estado de estresse, pois atua na exteriorização das emoções ao modo de um desabafo.

6. **Fixação Mnemônica:** promove a fixação mnemônica potencializando a interação dos fatos e parafatos, autovivências intra e extrafísicas, memória cerebral, memória paracerebral e holomemória.

7. **Pré-requisito para a formação e fixação de neossinapses:** “quem não anota a nova macrovisão que obteve a respeito de determinado constructo, em geral volta à antiga microvisão devido à fase de transição ou pré-requisito de formação e fixação de neossinapses. *Aprendamos a aprender*” (Vieira, 2014, p. 382).

8. **Ressignificação dos Fatos, Parafatos e Emoções:** auxilia na resignificação dos fatos, parafatos e emoções. Escrever sobre a própria patologia contribui para a superação dela – escrita terapêutica ou grafoterapia.

IV. PERIODICIDADE E FORMA

“Redaciologia. O autodiscernimento da conscin lúcida há de fazer predominar o *registro manuscrito* rigoroso sobre a *memória pessoal*, sempre tendente a falhar e gerar lacunas,

para somente então serem promovidos os *acertos renovadores* sobre os *erros rotineiros* na autoexemplificação da tarefa do esclarecimento (tares). O registro gráfico equivale à recuperação de megacons” (Vieira, 2014, p. 782).

Hipergrafia. Robert Shields (1918–2007) registrou em diário, com apenas alguns minutos de intervalo entre uma ação e outra, 37 milhões de palavras, equivalente a cerca de 750 livros.

Síndrome. Shields é um exemplo de alguém acometido pela *Síndrome de Amiel*, definida como “o estado mórbido caracterizado pelo quadro clínico no qual predomina o distúrbio da autovivência de ações mentaisomáticas, intelectuais, inúteis, repetitivas, dia a dia, mês a mês, ano após ano, sem acrescentarem algo de realmente enriquecedor à evolução consciencial” (Vieira, 2018, p. 20.551).

Essencial. Desse modo, é imprescindível ao experimentador da TM1AVI registrar, de maneira sucinta, o que lhe pareça essencial, selecionando conforme o objetivo do experimento e relevância para a autopesquisa.

Agenda. Assim sendo, a periodicidade do registro e a forma de registrar é o próprio aplicante da técnica que determina um horário e forma de fazê-lo. Contudo, é imprescindível incluí-lo na agenda pessoal.

Datação. Visando situar-se quanto à cronologia dos acontecimentos, importa cultivar a observância de datar os registros.

Análise. Recomenda-se periodicamente promover a análise dos autorregistros, ou seja, “investigar, esquadrihar e decompor com exame detalhado o conjunto das anotações pessoais das autovivências, autoexperiências e autoparapercepções visando o desenvolvimento das autopesquisas” (Lopes, 2019).

Evitação. Outra dica é evitar deixar os registros físicos ou eletrônicos esquecidos, desorganizados, tornando-os assim, bagulhos energéticos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Cognição. O registro periódico das vivências pessoais favorece a cognição e o entendimento das próprias experiências, expondo ideias e versões de fatos e parafatos, tornando visível o invisível.

Apreensão. Para quem registra regularmente, a capacidade de apreensão se torna, com o tempo, cada vez mais potencializada e conectada com memória de longa duração.

Eternização. O registro possibilita uma ampla consciência sobre os acontecimentos, organização do pensamento e a eternização historiográfica do que se há vivenciado.

Registre. Portanto, não deixe o autoexperimento da *Técnica de Mais 1 Ano de Vida Intrafísica* passar em branco, registre.

**O REGISTRO É IMPORTANTE FORMA DE SE AUTOCONHECER,
FUNCIONA AO MODO DE TESTEMUNHA DAQUILO QUE
SE VIVENCIA, SENDO FUNDAMENTAL PARA REVER O PASSADO,
COMPREENDER O PRESENTE E PROJETAR O FUTURO.**

BIBLIOGRAFIA ESPECÍFICA

01. **Albon, Mitch;** *A Última Grande Lição: O Sentido da Vida (Tuesdays with Morrie)*; pref. Mitch Albon; revisor Sérgio Bellinello Soares; revisoras Ana Lucia Machado; & Hemínia Totti; trad. José J. Veiga; 160 p.; 26 caps.; 1 cronologia; 21 x 14 cm; br.; *Sextante*; Rio de Janeiro, RJ; 2008.

02. **Lopes**, Tatiana; *Análise dos Autorregistros*; verbete; In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; verbete N. 4.811; apresentado no *Tertularium / CEAEC*, Foz do Iguaçu, PR; 07.04.2019; disponível em: <<http://encyclossapiens.space/buscaverbete/>>; acesso em: 14.09.2022; 16h48.

03. **O'Kelly**, Eugene; & **Postman**, Andrew; *Claro Como o Dia: Como a Certeza da Morte Mudou a Minha Vida (Chasing Daylight)*; trad. Regina Lyra; 160 p.; 7 caps.; 7 citações; 1 diagrama; 4 enus.; 21 x 14 cm; br.; *Nova Fronteira*; Rio de Janeiro, RJ; 2006.

04. **Pausch**, Randolph Frederick; & **Zaslow**, Jeffrey; *A Lição Final (The Last Lecture)*; int. Randolph Frederick Pausch; revisoras Mariane B. Linz; & Rebeca Bolite; trad. Laura Alves; & Aurélio Rebello; 254 p.; 6 caps.; 1 citação; 4 cronologias; 8 enus.; 1 fórmula; 19 fotos; 1 gráf.; 2 microbiografias; 3 *websites*; 18,5 x 14,5 cm; enc.; *AGIR*; Rio de Janeiro, RJ; 2008; página 239.

05. **Prado**, Ana Cláudia; et al.; Org.; *Antologia de Experimentos – Técnica de Mais 1 Ano de Vida Intrafísica: Aceleração da História Pessoal*; Antologia; pref. Marlene Koller; revisor João Paulo Costa; Ana Seno; & Maria Regina Camarano; 1 Vol.; 554 p.; 9 seções; 30 caps.; 25 *E-mails*; 25 fotos; glos. 194 termos; 25 microbiografias; 5 *websites*; glos. 194 termos; 5 filmes; 108 refs.; 5 anexos; alf.; geo.; ono.; 22,5 x 15 x 3,5 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; Dezembro, 2021; página 7.

06. **Silva**, Juvenal da; *Registro Fotográfico*; 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; 274 tabs.; 702 verbetógrafos; 28 *websites*; 670 filmes; 13.896 refs.; 54 videografias; 1.087 *webgrafias*; 9ª Ed. Digital; rev. e aum.; *Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica (ENCYCLOSSAPIENS)*; & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2018; páginas 19.356 a 19.360; disponível em: <<http://encyclossapiens.space/nona/ECDigital9.pdf>>; acesso em: 31.08.21; 08h57.

07. **Uchôa**, Marco; & **Costa**, Anna; *Tantos Dias: Memórias de uma Luta pela Vida*; revisor: Ronaldo Polito; 222 p.; 16 caps.; 11 enus.; 23 fotos; 2 cronologias; 1 esquema; 20,5 x 14 cm; br.; *Editora Globo*; São Paulo, SP; 2010.

08. **Vieira**, Waldo; *700 Experimentos da Conscienciologia*; 1.058 p.; 40 seções; 100 subseções; 700 caps.; 147 abrevs.; 1 cronologia; 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; página 607.

09. **Idem**; *Cápsula do Tempo Cinemascópica; Faculdade de Registrar; Síndrome de Amiel*; verbetes; 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; páginas 5.350 a 5.354, 10.792 a 10.795 e 20.581 a 20.583; disponível em: <<http://encyclossapiens.space/nona/ECDigital9.pdf>>; acesso em: 31.08.21; 08h57.

10. **Idem**; *Dicionário de Argumentos da Conscienciologia*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.572 p.; 1 *blog*; 21 *E-mails*; 551 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 18 fotos; glos. 650 termos; 19 *websites*; alf.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2014; páginas 170, 382, 468, 782 e 1.010.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

1. **Prado**, Ana Cláudia; & et al.; Artigo; *Experimento Grupal da Técnica de Mais 1 Ano de Vida Intrafísica (TM1AVI) para a Aceleração da História Pessoal*; Artigo; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 24, N. 1; 10 enus.; 4 gráfs.; 1 ilus.; 2 anexos; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC)*; Foz do Iguaçu, PR; Janeiro-Março, 2020; páginas 30 a 39.

FILMOGRAFIA ESPECÍFICA

1. *A Lição Final: Realizando seus Sonhos de Infância*; Palestra; disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=TMt7BxllnCc>>; acesso em: 31.08.21.

2. *As Férias de Minha Vida*. **Título original**: The Last Holiday. **País**: EUA. **Data**: 2006. **Duração**: 112 min. **Gênero**: Comédia. **Idioma**: Inglês. **Cor**: Colorido. **Direção**: Wayne Wang. **Elenco**: Queen Latifah, LL Cool J, Timothy Hutton, Giancarlo Esposito & Alicia Witt. **Produção**: Lawrence Mark & Jack Rapke. **Roteiro**: Jeffrey Price & Peter S. Seaman, baseado em roteiro de J.B. Priestley. **Estúdio**: Paramount Pictures / Laurence Mark Productions / ImageMovers / Last Holiday Productions / Stillking

Films. **Distribuição:** Paramount Pictures / UIP. **Edição:** Deirdre Slevin. **Direção de arte:** Richard L. Johnson & Martin Vackar. **Sinopse:** Aproveite a vida. É mais tarde do que você pensa! É o conselho que recebe a tímida Georgia Byrd (Queen Latifah), uma vendedora de artigos de cozinha de New Orleans, quando recebe a notícia de que tem menos de um mês de vida. Portanto, está na hora de dar uma verdadeira reviravolta nessa vida, e Georgia decide tirar as férias de seus sonhos, para curtir ao máximo o período de vida que ainda lhe resta, vivendo como se não houvesse amanhã! Ela sacode o glamuroso *spa resort* europeu, adotando entusiasticamente um novo visual, novas atitudes e uma nova postura frente a vida.

3. **Minha Vida.** **Título original:** *My Life*. **País:** EUA. **Data:** 1993. **Duração:** 116 minutos. **Gênero:** Drama. **Idiomas:** Inglês, Português e Espanhol. **Legenda:** Português e Espanhol. **Cor:** Colorido. **Direção:** Bruce Joel Rubin. **Elenco:** Michael Keaton, Nicole Kidman, Bradley Whitford & Queen Latifah. **Roteiro:** Bruce Joel Rubin. **Sinopse.** Bob Jones (Michael Keaton) é o proprietário de uma empresa de relações-públicas, cujo casamento sólido e feliz com Gail Jones (Nicole Kidman) reverte suas expectativas depois de receber duas notícias, primeiro será pai pela primeira vez e, logo em seguida, é informado que sofre de uma doença terminal. Sabendo que poderá estar morto antes de seu filho nascer, resolve fazer um vídeo apresentando-se e discorrendo sobre os momentos mais alegres e mais penosos de sua vida. *Minha Vida* traz uma reflexão sobre a fragilidade humana, a brevidade da vida e a força das relações interpessoais. Mostra como as mudanças de direcionamento, de pensar e agir, são necessárias às mudanças de vida e relações, quando se busca viver plenamente.

