

# 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 *crystaliza, 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.

