



Auto-estima e Proéxis

Self-esteem and Existential Program
Auto-estima y Proexis

Kátia Arakaki*

* Psicóloga. Pesquisadora do CEAEC.
karakaki@ig.com.br

Unitermos

Auto-estima
Amor próprio
Proexologia
Psicossomática
Técnicas
Valorização pessoal

Keywords

Proexology
Psychosomatics
Self-esteem
Self-love
Self-value
Techniques

Palabras-Clave

Auto-estima
Amor propio
Proexología
Psicosomática
Técnicas
Valorización personal

Resumo:

O presente artigo é síntese das idéias apresentadas no curso *Balanço Existencial*, realizado no CEAEC, em fevereiro de 2003, extraídas, em parte, do curso *Auto-estima e Evolução*, ministrado desde 1999, pela autora deste artigo, em várias cidades no Brasil e Exterior. A proposta é relacionar auto-estima e proéxis dentro de uma abordagem conscienciológica, expondo alguns aspectos básicos da auto-estima sadia e patológica, sua relevância na proéxis e técnicas de aprimoramento. Os dados resultam de autopesquisa, heterobservações, relatos de pesquisadores da Conscienciologia e alunos em geral, pesquisa bibliográfica e anotações em cursos.

Abstract:

The present article is a synthesis of the ideas presented in the *Existential Balance* course, which took place at CEAEC, in February of 2003, extracted, partly, from the *Self-esteem and Evolution* course, administered since 1999, by the author of this article, in several cities in Brazil and in the Exterior. The proposal is to relate self-esteem and existential program inside of a conscienciological approach, exposing some basic aspects of the healthy and pathological self-esteem, its relevance in the existential program and refinement techniques. The data is a result of self-research, hetero-observations, reports of researchers of Conscienciology and students in general, bibliographical researches and annotations taken in courses.

Resumen:

El presente artículo es una síntesis de las ideas presentadas en el curso *Balance Existencial*, realizado en el CEAEC, en febrero de 2003, extraídas, en parte, del curso *Auto-estima y Evolución*, suministrado desde 1999, por la autora de este artículo, en varias ciudades en Brasil y en el exterior. La propuesta es relacionar auto-estima y proexis dentro de una aproximación conscienciológica, exponiendo algunos aspectos básicos de la auto-estima sana y patológica, su relevancia en la proexis y técnicas de perfeccionamiento. Los datos resultan de autoinvestigación, hetero-observaciones, relatos de investigadores de la Consciencología y alumnos en general, investigación bibliográfica y anotaciones en cursos.

Introdução. Auto-estima é assunto muito pesquisado pela ciência convencional e também bastante explorado em livros de auto-ajuda, mídia e conversas informais. Mesmo quem não se interessa pelo assunto sente seus reflexos. A auto-estima sob o enfoque do *paradigma consciencial* gera análises e apresenta soluções diferentes das propostas pela Psicologia, ainda com uma visão parcial e, portanto,

limitada da consciência em evolução.

Objetivos. A proposta do artigo é relacionar auto-estima e proéxis dentro de uma abordagem conscienciológica, expondo alguns aspectos básicos da auto-estima sadia e patológica, sua relevância na proéxis e técnicas de aprimoramento.

Definição. *Auto-estima* é a afetividade egocármica, da consciência para com ela mesma, quali-

dade de quem se valoriza, contenta-se com seu modo de ser e demonstra, conseqüentemente, confiança em seus atos e julgamentos.

Sinonímia: Amor próprio; altivez; brio; dignidade; entono; valorização pessoal.

Antonímia: Autoflagelo; autodesvalorização; autorejeição; autovitimização; menos valia.

Psicossomática. Estuda-se auto-estima na Psicossomática.

Conquista. Auto-estima é conquista consciencial, alcançada pelo desenvolvimento e fortalecimento de traços intraconscienciais através do acúmulo de vivências multisseriais.

Intraconsciencialidade. Elementos externos (por exemplo: relacionamentos, dinheiro) podem proporcionar à conscin momentos de auto-estima, mas são fugazes e insustentáveis. Não adianta querer que alguém nos dê auto-estima; é *auto*, nós é que a produzimos.

Construção. Construída pouco a pouco, a auto-estima não muda de repente, pois as *autopatias* (ex: autodestruição, autovitimização) resultam da pensividade danificada que precisa ser reeducada, e isso leva tempo.

Desafio. Um desafio evolutivo é a conscin conseguir manter-se equilibrada, desassediada, o maior tempo possível para cumprir a proéxis em alto nível, sem interferências.

Alvo. A auto-estima é alvo dos assediadores, pois quando estamos carentes é mais fácil nos deixarmos manipular (*carneirismo*).

Auto-assédio. Uma conscin com baixa auto-estima é assediadora de si mesma. Produz auto-assédios contínuos através de patopenses, diminuindo, assim, seu potencial e desempenho assistenciais.

Presa. A baixa auto-estima cronicificada leva a conscin a se tornar presa de assediadores, intrafísicos e extrafísicos, devido à fragilidade e dependência emocionais. Essa ligação compara-se a um casamento longo, difícil de desatar devido às emoções que funcionam enquanto *plugue energético automático*. O elemento de ligação é o tipo de energia ao qual fomos acostumados e, de algum modo, desfrutamos. Sem reciclar a auto-estima, torna-se difícil divorciar-se do assediador.

Autodefesa. A auto-estima fortalecida é pro-

filaxia contra a assedialidade porque a conscin que se valoriza, cuida-se e procura o melhor para si, criando, assim, um holopense positivo, com energias repelentes a intrusões.

Bem-estar. Uma característica básica da auto-estima é o bem-estar. A conscin sente-se tranqüila, à vontade consigo mesma, consegue reconhecer, aceitar e assumir seus trafores e trafores, dispensando muletas e fugas conscienciais. Outro aspecto é que, normalmente, quando vivemos bem conosco, nos relacionamos melhor com as demais consciências.

Evolucilogia. A evolução exige auto-superações constantes a partir da visão realista de si mesmo. A baixa auto-estima diminui a autoconfiança, dificultando auto-superações. A conscin, então, procura compensações imediatistas para suprir a auto-afetividade deficiente, por exemplo, o consumismo desenfreado ou o sucesso efêmero na socin.

Sucesso. Há conscins que buscam segurança no sucesso humano: dinheiro, *status*, poder, e acabam se desviando da proéxis. Nem sempre sucesso intrafísico é sinônimo de auto-estima positiva, pode ser mera *automimese* e *camuflagem* da incapacidade de lidar com desafios do amadurecimento consciencial. Porém, quem tem auto-estima sadia apresenta maiores possibilidades de atingir o completismo existencial, sucesso evolutivo.

Proéxis. Alguns elementos são básicos na realização da proéxis:

A. **Soma.** *Elo com a intrafísicalidade.* O soma precisa dispor de saúde relativa para permitir o bom funcionamento dos atributos conscienciais, propiciando, dessa forma, vida produtiva.

B. **Tempo.** *Limite intrafísico.* A conscin precisa ter noção de *timing* para melhor aproveitar as oportunidades, companhias e recursos disponíveis – o *momento evolutivo*.

C. **Bioenergias.** *Instrumento da desassedialidade.* A mesologia patológica exerce forte influência na conscin, que precisa desenvolver o quanto antes sua *competência bioenergética* para não ser *engolida* pelo holopense patológico do planeta. É necessário saber usar as energias para concretizar metas da proéxis, assim como desenvolver o parapsiquismo para obter melhor desempenho assistencial.

D. **Companhias evolutivas.** *Equipe de tra-*

balho. Faz parte da maxiproéxis: encontrar o grupo evolutivo, cultivar boa convivência e conseguir produzir em equipe. Quem não se valoriza tem dificuldades para identificar o valor de outrem. O grupo evolutivo é a *plataforma de ação* da proéxis.

E. Reflexão-ação-reflexão. *Base do discernimento.* O *calculismo cosmoético*, postura das consciências maduras, é fundamental em qualquer movimento evolutivo. As ações devem ser antecedidas e seguidas de análises e ajustes, extraindo, sempre, o *aprendizado* das vivências. A reflexão precede a auto-reeducação.

F. Auto-suficiência. *Pré-requisito de recins.* Sobrevivência intrafísica, autonomia decisória e interdependência. Uma liberdade relativa pressupõe subsistir pelos *próprios meios*.

G. Cosmoética. *Referencial de ação.* Pautar decisões e ações na cosmoética para mudar de patamar evolutivo, errando menos, fazendo acoplamentos menos doentios, tendo mais coerência para conectar-se ao holopense de equipes extrafísicas assistenciais.

Complexis. Por que a auto-estima sadia contribui para o completismo existencial?

01. **Autoconfiança.** A conscin aproveita as oportunidades porque é mais segura. Confia mais em si e no *maximecanismo evolutivo* e, portanto, corre riscos calculados.

Multidimensionalidade. A multidimensionalidade não funciona dentro de moldes rígidos ou condição certa. As oportunidades comparam-se a hipertextos: a partir de uma decisão abre-se um leque de outras opções e, novamente, precisamos escolher.

Certeza. A conscin que necessita ter certeza de tudo antes dos fatos acontecerem terá dificuldade de aproveitar ensejos evolutivos. Um contexto se forma e cabe agir. Caso demore, os *ventos mudam de direção* e o contrafluxo aumenta, dando margem a acidentes de percurso.

02. **Auto-suficiência.** A conscin mantém-se, *sustenta-se nas próprias pernas*; constrói e reconstrói, se necessário; é mais centrada. Segue suas idéias e convicções, não sendo tão influenciada pelo grupo familiar, sociedade e cultura. Ao valorizar sua singularidade, cria condições de acessar idéias ori-

ginais e poder comunicá-las sem receios íntimos.

03. **Automotivação.** Não necessitando ser motivada por outrem, a conscin persiste em suas metas, mesmo sem nenhum apoio externo, procurando sempre aprimorar-se.

04. **Autocomparação.** A conscin verifica auto-desempenhos conscienciais de tempos em tempos para aferir sua performance, melhor controlar e ajustar metas estabelecidas. *Hoje estou melhor do que ontem?*

05. **Auto-enfrentamento.** Quanto maior o nível do *auto-enfrentamento* da conscin, mais rápido ela resolve o que precisa, recicla-se e *segue em frente*.

06. **Positividade.** Possui energias mais dinâmicas. Produz um estado de *otimismo realista*, vivenciando sincronicidades mais positivas.

07. **Posicionamento.** A conscin mais posicionada fica menos *em cima do muro, não faz média*. Apresenta maior *gabarito* para fazer desassédio.

08. **Interdependência.** A conscin autônoma vive mais na interdependência, facilitando a sintonia com o amparo. Amparador não alimenta dependências.

09. **Autoconvivialidade.** Convive melhor consigo mesma. Identifica o que tem de bom e *compartilha*. Se não consegue conviver bem consigo, como será em relação aos outros?

10. **Universalismo.** Apresenta maior facilidade de se relacionar com consciências de diferentes níveis evolutivos. A conscin mais equilibrada transita melhor tanto entre quem é muito doente, quanto entre quem é mais sadio. *Não se melindra* com a maturidade das consciências mais evoluídas, *nem se contamina* pela desorganização consciencial daquelas menos evoluídas.

11. **Autoliderança.** Dirige sua vida com auto-determinação. Sabe o que quer, elege o prioritário, não é dependente dos outros. Tem mais *retroco-gnições produtivas*.

Autopesquisa. De nada adianta uma conscin ser considerada de valor, com muitos predicados, se ela mesma não consegue enxergar tais características em si. Somente a autopesquisa, pautada na *autocrítica sadia*, pode ajudar a conscin.

Autocrítica. “Racionalmente, sem a conscin

auto-diagnosticar, com a autocrítica máxima, o próprio matersense predominante em seu holopensense pessoal, e no atual período evolutivo na intrafisi- calidade, torna-se mais difícil a ela caracterizar as diretrizes de sua proéxis e as bases da sua recéxis.” (VIEIRA, 1998, p. 57).

Identificação. Sem identificar potencialidades a treinar e dificuldades a superar, de que modo a conscin vai fazer escolhas e dar rumo à sua vida nesta dimensão?

Características. Há diferenças básicas entre autocrítica sadia e patológica:

Autocrítica Sadia	Autocrítica Patológica
Baseada em fatos	Baseada em opiniões
Leva ao crescimento	Leva à estagnação
Impulsionadora	Desmotivadora
Cosmoética	Assediada
Mentalsomática	Psicossomática
Contextualizada	Deslocada
Libertadora	Aprisiona

Distorções perceptivas. A conscin com baixa auto-estima realiza autocríticas *imprecisas* devido às seguintes distorções perceptivas:

1. **De si mesmo(a).** Falta *autoconhecimento*. Em geral, a conscin tem uma *visão tráfariata de si*, ressaltando e remoendo aspectos patológicos da sua manifestação. Necessita fazer uma lista de trafores e assumi-los para conseguir cumprir sua proéxis.

2. **De presente-futuro.** Falta *prospectiva*. Fica *presa ao passado*, evocando situações patológicas. Necessita começar a agir já, empreendendo ações que melhorem sua condição agora, para vislumbrar um futuro mais promissor. O *tempo da proéxis* é finito.

3. **De realidade.** Falta *auto-atualização*. Existe uma dificuldade em contabilizar conquistas e auto-superações, com predominância de pensenes monoideístas relativos aos fracassos e dificuldades conscienciais. Necessita parar, pensar, listar todas as vitórias e conquistas íntimas. Precisa *combater resquícios de melexes* e de assediadores passados para aproveitar as oportunidades desta seriéxis, visando alcançar um percentual maior de completismo existencial.

4. **De conjunto.** Falta *cosmovisão*. A conscin fica muito centrada nela mesma e aliena-se do mundo, *hiperdimensionando sua problemática*. Necessita ler mais jornais, revistas da atualidade e assistir a noticiários e documentários para tornar-se ciente dos dramas da humanidade. Precisa *assumir responsabilidade* pelo que já sabe e engajar-se em algum trabalho assistencial.

5. **De amparadores e consciexes necessitadas.** Falta *parapsiquismo*. A baixa auto-estima corta a relação com os amparadores e a conscin assedia-se freqüentemente fazendo assimilações antipáticas com consciências que já poderia estar assistindo. Necessita começar a *pensar mais nos outros e em assistência*, para deixar de compactuar e alimentar assediadores e guias cegos. Fazer mais estado vibracional e melhorar a pensenidade, através do desenvolvimento mentalsomático, para reverter este quadro.

Baixa auto-estima. A seguir, listamos alguns comportamentos presentes no quadro de baixa auto-estima:

01. **Ansiedade.** A falta de autoconfiança resultante do autodesconhecimento e a conseqüente auto-desvalorização deixa a conscin insegura, medrosa, pusilânime. O subnível existencial, visível na baixa produtividade consciencial, causa ansiedade, que persistente, transforma-se em fobia.

02. **Autodefesa energética falha.** Os patopenses enfraquecem as energias conscienciais. A conscin portadora de baixa auto-estima é fortaleza desguarnecida. A falta de reconhecimento dos trafores, a inabilidade para lidar com fracassos deixa a conscin sem defesas para reagir a qualquer tipo de ataque. Seja qual for o veículo afetado, as energias se dissiparão, ocasionando um desequilíbrio holossomático.

03. **Autodesvalorização.** A conscin desvaloriza-se, *desmerecendo os amparadores*. Não admite seus trafores, podendo ser uma esquiva da responsabilidade da proéxis. Muitas vezes, falta racionalidade para *depurar inculcações multisseculares*.

04. **Carências.** Está sempre na dependência de alguém para suprir suas necessidades. *Prostitui sua autonomia* em troca do afeto alheio, subme-

tendo-se a conscins e consciexes. Sente um vazio existencial resultante da *desconexão* com a realidade consciencial. A superficialidade de interesses intrafísicos ocasiona esse estado íntimo.

05. **Cobrança negativa.** A vitimização é acompanhada de cobranças. Quando cobramos, ainda nos sentimos vítimas. No entanto, às vezes o outro não tem nada para oferecer-nos. A cobrança *atrasa* a dissolução das interprisões grupocármicas porque a conscin transfere a responsabilidade para outrem e fortalece as ligações energéticas patológicas.

06. **Cronêmica.** A conscin que remói os erros cometidos e se culpa do atraso evolutivo, ajudada pelos assediadores, está perdendo tempo. Podemos extrair um aprendizado de tudo. Há o tempo de saturação para aprender. Na baixa auto-estima, há *desperdício de tempo* com questionamentos sobre a própria capacidade, sentimentos de menos valia e dúvidas a respeito de si mesmo. Além de consumir tempo, o processo patológico se perpetua.

07. **Decidofobia.** Quem não tem auto-sustentabilidade apresenta dificuldades para tomar decisões. A realização da proéxis é uma sucessão de escolhas. *Quem decide pode errar, quem não decide já errou.*

08. **Estados patológicos.** A culpa e a depressão podem ser a raiva contida convertida em afetos socialmente aceitos. A patologia é o caminho oposto à evolução. A auto-estima sadia é um estado pró-saúde. A proéxis implica remissão de mazelas conscienciais.

09. **Fofoca.** O fofoqueiro trabalha para assediadores. Muitas vezes, busca valorizar-se, depreciando outrem. A *contaminação* de pessoas à sua volta através de informações denigrescedoras é *anti-grupalidade*, portanto, anticompléxis.

10. **Fugas conscienciais.** A tendência da conscin de fugir de si mesma acaba ocasionando um desvio da proéxis. Qualquer comportamento torna-se fuga quando *alivia um desconforto* e *descarta o auto-enfrentamento*. É o caso dos vícios, dentre os quais drogadição, tabagismo, alcoolismo, *workaholism*, dependência de adrenalina e sexo, jogatina. A conscin pode também desenvolver outros comportamentos patológicos na condição de pro-

cessos alimentares autodestrutivos e relacionamentos perversos.

11. **Inveja destrutiva.** O desconforto causado pela falta de algo é paralisante na inveja destrutiva, porque a conscin não dá o passo seguinte de buscar aquilo que almeja. Além disso, muitas vezes, o que inveja na outra pessoa não é o melhor para sua proéxis. Como contactar consciências mais maduras e evoluídas se aquelas de nosso convívio já provocam autodepreciação? O equilíbrio de uma consciência mais evoluída pode nos causar constrangimento.

12. **Queixas.** A insuficiência pessoal quando engendra queixas múltiplas transforma a conscin em uma *lixreira patopensênica ambulante*, atraindo consciências de mesmo padrão.

Síndromes. A baixa auto-estima também está presente nas seguintes síndromes estudadas por pesquisadores conscienciológicos:

1. **Síndrome da Acomodação Consciencial.** “... um dos seus efeitos é a perda da auto-estima.” (LOCHE, 1999).

2. **Síndrome da Dispersão Consciencial.** “**Espacial-abaixo:** a conscin afunda-se em si mesma em certos estados de depressão psicológica, desânimo, falta de auto-estima, supervalorização das carências afetivas e continuada perda de oportunidades, tempo e energias conscienciais com o *pior*; os acidentes de percurso e os estigmas assediadores.” (VIEIRA, 1997, p. 160).

3. **Síndrome de Realeza.** Retorno ao ego retrógrado, caracteriza-se pela busca e utilização do poder autoritário para se afirmar.

4. **Síndrome de Satélite.** Complemento da síndrome supracitada, caracteriza-se por admiração patológica e subserviência à conscin astro.

5. **Síndrome do Estrangeiro.** “O bom desempenho intelectual e facilidade para a heterocrítica faz com que o portador pareça bem mais maduro do que é. Contudo, a carência afetiva e a baixa auto-estima impedem a autocrítica necessária ao amadurecimento sadio da personalidade.” (BALONA, 1998, p. 125).

Auto-estima sadia. Apresentamos, a seguir, algumas características da conscin portadora de auto-estima sadia:

01. **Abertura a heterocríticas.** Segura de si,

não se abala com heterocríticas. Seu holopensene confiante e atitude aberta deixam as pessoas à vontade para se aproximarem e dizerem o que pensam a seu respeito. Facilita vivências e acertos em grupo, com possibilidades de crescimento pessoal. Sendo assim, dá vazão aos assédios interconscienciais.

02. Ansiedade e insegurança sob controle. O autodomínio consciencial transpõe imprevistos. Ao reconhecer limites e aprimorar sua auto-organização, a conscin diminui sua ansiedade. A vivência multidimensional e a convicção quanto à multiseriabilidade extinguem patologias.

03. Atitude aberta e curiosa. A auto-afetividade resolvida disponibiliza energias para a conscin voltar-se ao macrouniverso, em busca de experimentações neofílicas. A auto-estima sadia está presente no abertismo consciencial, condição básica para descobertas.

04. Centragem da consciência. Mais auto-organizada, tende a ser mais equilibrada. A conscin em pleno curso da proéxis é mais centrada.

05. Cooperatividade. Criar sinergismo por onde passa através de uma atitude cooperativa. Mais generosa, compreende mais o outro porque está bem consigo e sabe que não é perfeita; é heteroperdoadora. Deseja o melhor para as consciências porque ver o outro bem lhe traz satisfação.

06. Desenvoltura e espontaneidade. Consegue se sair bem nas mais diversas situações. O foco em se melhorar e contribuir ao redor reduz os mecanismos de defesa do ego e dá condições para os amparadores atuarem.

07. Flexibilidade. Adapta-se facilmente porque lida bem consigo mesma. Convive bem com a diversidade consciencial e deixa o outro manifestar-se em sua singularidade.

08. Prazer. O bem-estar consigo mesma e o prazer extraído de tudo o que faz dão-lhe um poder intraconsciencial enorme, dispensando quaisquer necessidades de coagir ou se impor sobre outrem.

09. Bom humor. O bom humor mentalso-mático diminui atribuições inevitáveis nos desdobramentos da proéxis.

10. Transparência. Aceitando-se, mostra-se às pessoas sem receios. É mais confiável por ser mais autêntica. Espanta assediadores e guias cegos

que se aproveitam de mal-entendidos.

11. Visão traforista. É assistencial porque extrai o melhor das pessoas e das situações.

Correlação. Abaixo apresentamos uma correlação entre variáveis e proéxis.

Variáveis	Baixa Auto-estima Desvio da Proéxis	Auto-estima Sadia Na Rota da Proéxis
Companhias	Ociosas	Grupo evolutivo
Locus de controle	Externo	Interno
Padrão de conduta	Robéxis	Inteligência evolutiva
Postura pessoal	Autovitimização	Autoenfrentamento
Relacionamentos	Degradantes	Elucidativos
Valores	Materiais	Conscienciais

Decisão. Visando sanar suas patologias, a conscin precisa: decidir firmemente curar-se; estar ciente e abrir mão de ganhos secundários. Nem o amparador, nem o consciencioterapeuta mais experiente do planeta podem ajudar uma conscin indecisa.

Posicionamento. A decisão é o posicionamento inicial, pelo qual tudo começa.

Técnicas. Qualquer reeducação exige uma *técnica de apoio*. Abaixo, apresentamos 8 técnicas que, dependendo da predisposição da conscin, contribuem para fortalecer a auto-estima. As técnicas podem ser aplicadas separadamente ou combinadas entre si.

Continuismo. O importante é começar e terminar sua aplicação, pois o descontinuismo caracteriza a baixa auto-estima e inexistente reeducação sem disciplina.

1. Técnica da Atualização de Si Mesmo. Objetivo: autodesassédio instantâneo.

A. Identificar movimentos de altos e baixos da auto-estima através do preenchimento diário de planilhas.

B. Registrar o que penseniza em cada situação.

C. Identificar o porquê das situações afetarem você.

D. Identificar o mecanismo de funcionamento do auto-assédio envolvido, extrair sua matriz.

E. Criar estratégias para lidar com diferentes tipos de assédio e compor listagens de estratégias.

F. Alterar a pensenidade na hora. *Hoje posso*

mais, sei mais, não preciso me comportar dessa maneira. E aplicar a estratégia mais adequada.

2. **Técnica do Auto-resgate.** Objetivo: desenvolvimento da autonomia.

Auto-sustentabilidade. Para ser autônoma, a conscin precisa andar com as próprias pernas. Sem a conscin abrir mão e libertar-se do que parece sustentá-la, não desenvolverá auto-sustentabilidade.

A. Programar tempo para ficar só consigo refletindo sobre auto-suficiência (ex: *Técnica dos 10 Dias de Isolamento; Técnica da Imobilidade Física Vígil; Laboratórios do CEAEC*).

B. Listar o que faz em função ou na dependência de outrem que poderia resolver sozinho(a).

C. Criar estratégias para começar a *virar-se* por si, com os recursos que tem.

D. Abrir mão das muletas dispensáveis e não voltar atrás.

3. **Técnica do Câmbio da Pensividade.** Objetivo: reeducação pensênica.

Mudar. Sempre que identificar um patopensene, fazer qualquer coisa para mudar a pensividade na hora: mudar de atividade, fazer EV, tomar banho, praticar exercícios físicos, estudar assunto complexo, dentre outras ações.

Listagem. A conscin deve ter uma listagem relacionando tipos de assédio e *remédios instantâneos* personalizados para o caso.

Freio. Quando começar a *criar minhoca* na cabeça, a conscin fará qualquer coisa para frear o processo, abortando a situação no caminho para evitar a proliferação patopensênica.

Paliativo. Esse procedimento é paliativo. Depois, a conscin deve buscar resolver o problema profundamente.

Higiene. A higiene consciencial constante é pré-requisito da desperticidade.

4. **Técnica da Higidez Pensênica.** Objetivo: reeducação pensênica.

Antiqueixa. Passar um mês sem pensar mal, nem queixar-se de nada, de ninguém e nem de si mesmo.

Recaída. Quando tiver uma recaída, anotar os detalhes da situação e recomençar a técnica, até conseguir atingir a meta de um mês.

Listagem. A partir das anotações, listar amplifi-

cadores e restringidores da auto-estima.

Tempo. Numa segunda vez, poderá aumentar o tempo (VIEIRA, 1996).

5. **Técnica dos Seis Meses de Assistência.** Objetivo: diminuir acoplamentos doentios.

Assistência. Consiste em passar seis meses só pensando e fazendo assistência aos outros, deixando o *egão* de lado. É um meio de acoplar com equipes assistenciais (VIEIRA, 1996).

6. **Técnica da Virada do Averso.** Objetivo: aprender a refinar as percepções e parapercepções, passando a enxergar a essência de tudo.

Averso. O avesso costuma ser o lado de dentro, não visível às pessoas. O avesso da roupa apresenta costuras, emendas, nós.

Identificação. A análise de tudo à nossa volta nos mostra seu avesso, por exemplo:

Soma. Um soma glamouroso por fora e desequilibrado por dentro, comprovado por exame sanguíneo.

Fachada. Às vezes a conscin é pura fachada, por exemplo, a conscin somatizadora. Pode ser simpática e, aparentemente, positiva, mas ao analisar seu prontuário, verifica-se a quantidade de cirurgias já sofridas.

Organização. A organização intrafísica, externa, aos olhos alheios tinindo e, intimamente, o microuniverso do organizador, ser o caos total. O avesso da organização pode ser identificado analisando a estrutura intraconsciencial da conscin e seu funcionamento.

Pensividade. As palavras soam lindas, mas na estrutura do discurso falta cosmoética. O avesso da pensividade é identificado quando captamos o verdadeiro teor da idéia.

**QUANTO MAIS BUSCAMOS VER
O LADO DO AVESSO, INDO
À ESSÊNCIA DE TUDO,
COMEÇANDO POR NÓS MESMOS,
MAIS IDENTIFICAREMOS
O MATERPENSENE PESSOAL.**

Introspecção. O mecanismo da *introspecção reflexiva* ajuda a diminuir a autocorrupção de atribuir ao outro a responsabilidade por nossa evolução. Veja, a seguir, um roteiro para entender melhor sua pensenidade em relação à auto-estima:

A. Fazer uma lista de conquistas e sucessos, superações e derrotas.

B. Classificar tais ocorrências dentro de uma abordagem evolutiva. O aparente fracasso não teria sido um ganho evolutivo? O aparente sucesso não teria sido um desvio de proéxis?

C. Anotar, ao lado de cada sucesso ou fracasso, o aprendizado ou o que poderia ter aprendido em cada situação.

D. Tentar estabelecer correlação entre os pensenes manifestados e os resultados.

E. Em cada situação, houve ou não dificuldades para assumir os resultados, tanto de sucesso quanto de fracasso? Você teme o sucesso?

7. Técnica Reatando a Marcha Evolutiva. Objetivo: reconexão com a realidade consciencial.

Conexão. Quando a conscin volta a se interessar por si, na condição de consciência multidimensional, conecta sua pensenidade ao mecanismo evolutivo.

Autocorrupção. A conscin precisa parar de se enganar e ver como está de fato. Isso ajuda no movimento de reciclagem íntima, a *faxina consciencial*.

Tempo. Você vive o presente? A conscin lúcida aproveita o passado, faz prospectivas para o futuro, mas não perde de vista quem é. Hoje é o que existe.

Afinizações. Na intenção de se melhorar, a conscin conecta-se com consciências de mesmo objetivo e cria condições de se olhar de forma diferente.

Passado. As intrusões nos remetem ao passado, a holopensenes mal resolvidos. Somente uma auto-avaliação realista recoloca a conscin nos trilhos da proéxis.

Balanço. Para reatar a *marcha evolutiva*, a conscin precisa fazer um *balanço existencial*, avaliando seus rendimentos conscienciais até o momento, através de testes conscienciométricos que podem ser encontrados nas seguintes obras conscienciológicas: *700 Experimentos da Consciencio-*

logia; 100 Testes da Conscienciométrica; Conscienciograma: Planilha de Avaliação da Consciência Integral; Temas da Conscienciológica.

Hora. Sempre é hora de recomeçar quando temos milênios de seriéxis pela frente.

Proéxis. A proéxis é verbete-amostra da enciclopédia mais complexa que temos a edificar: *nós mesmos*.

Lição. Na evolução consciencial, tudo serve de lição. As recaídas fazem parte da cura.

Amparadores. Os amparadores estão à espera para investir em quem quer mudar de patamar evolutivo.

8. Técnica do Zoom Negativo. Objetivo: ampliar a visão de conjunto para procurar vivenciar o paradigma consciencial.

Complexidade. A conscin precisa ter em mente a complexidade de sua realidade consciencial. Somos muito mais do que manifestamos nessa dimensão. Temos muitas potencialidades a serem desenvolvidas. Temos múltiplos egos e genialidades a serem exploradas e integradas.

Pré-serenão. De acordo com a *Ressomática*, a conscin pré-serenona perde seus cons e afunila sua visão de conjunto, ao ressonar.

Holomemória. Em consequência, perdem-se temporariamente os dados registrados na holomemória, histórico de múltiplas vivências evolutivas.

Projeção. A projeção consciente nos liberta do afunilamento consciencial.

Exercício. A técnica do *Zoom Negativo* é um exercício pensênico que objetiva ampliar a visão consciencial de quem ainda não é projetor veterano.

Hábito. No dia-a-dia, a conscin adotará o hábito de pensenizar: *esse é um fato, de um momento específico, de um dia, numa seriéxis, neste local, nesta dimensão, dentre muitas outras*.

Satisfação. Esse contexto é tudo o que tenho de mais importante para, dentro de meus limites, transformar. Portanto, posso modificar-me e fazer esse momento único tornar-se cada vez mais satisfatório.

Situação. Hoje estou aqui nesse lugar que é uma poeira na imensidão do Universo. Enquanto vivencio essa situação, bilhões de outras consciências também vivenciam *suas situações*. Qual a *am-*

plitude da situação em que estou? No Cosmos, há consciências passando por situações melhores e piores do que a minha.

Vontade. O que quero para mim? Sou masoquista, gosto de sofrer? O que preciso fazer para melhorar minha vida?

Serenidade. Esse momento de dor ou de alegria esfuziante vai passar. O ponto final da intrafiscalidade é a serenidade. Sempre haverá uma dor superior à nossa, sempre haverá uma alegria mais intensa do que a nossa. Isso adianta? De quê? O que estamos produzindo em prol da evolução?

Reciclagem. Dinamizemos nossas proéxis, reciclemos a auto-estima.

Referências

01. André, Christophe; & Lelord, François; *Auto-estima: Amar a Si Mesmo para Conviver Melhor com os Outros (L'Estime de Soi)*; 336 p.; Nova Era; Rio de Janeiro, RJ; 2003.
02. Balona, Málu; *Síndrome do Estrangeiro*; IIPC; Rio de Janeiro, RJ; 1998.
03. Branden, Nathaniel; *Auto-estima: Como Aprender a Gostar de Si Mesmo (How to Raise Your Self-esteem)*; 144 p.; 32ª. ed.; Saraiva; São Paulo, SP; 1998.
04. Branden, Nathaniel; *Auto-estima no Trabalho (Self-Esteem at Work)*; 142 p.; Campus; Rio de Janeiro, RJ; 1999.
05. Loche, Laênio; *Realização do Projeto de Vida; anotações de curso*; Rio de Janeiro, RJ; 1999.
06. McKay, Matthew; & Fanning, Patrick; *Self-Esteem*; 3ª. ed.; New Harbinger; Oakland, CA; 2000.
07. Vaillant, Leigh McCullough; *Changing Character: Short-Term Anxiety-Regulating Psychotherapy for Restructuring Defenses, Affects, and Attachment*; XVIII + 510 p.; Basic Books; 1997.
08. Vieira, Waldo; *700 Experimentos da Conscienciologia*; 1.058 p.; IIPC; Rio de Janeiro, RJ; 1994.
09. Vieira, Waldo; *Comunicação Pessoal*; Rio de Janeiro, RJ; 1996.
10. Vieira, Waldo; *Manual da Proéxis*; 158 p.; 2ª. ed.; IIPC; Rio de Janeiro, RJ; 1998.
11. Vieira, Waldo; *Temas da Conscienciologia*; IIPC; Rio de Janeiro, RJ; 1997.