

Artigo Original

Efeitos do Lazer na Saúde Conscencial

Effects of Leisure on Consciential Health

Efectos del Placer en la Salud Conscencial

Eduardo Bortoleto*

* Consultor de Negócios. Formado em Comunicação Social, Publicidade e Propaganda. MBA em Administração de Empresas. Voluntário do Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC).

eduardobortoleto@gmail.com

Palavras-chave

Descontração
Divertimento
Ócio
Recreação
Relaxamento

Keywords

Entertainment
Fun recreation
Leisure
Relaxation
Rest time

Palabras-clave

Descontracción
Diversión
Ócio
Recreación
Relajación

Resumo:

Este artigo foi desenvolvido com base nas experiências e questionamentos deste autor em torno do lazer, desde a adolescência. Busca propor possível averiguação racional sobre os efeitos do lazer através de seis parâmetros para autoanálise. O trinômio motivação-trabalho-lazer é meta evolutiva de toda consciência intrafísica (conscin) lúcida em busca da condição referente ao ser Desassediado Permanente Total (desperto), meta evolutiva plausível em uma vida. Mas, antes dessa meta atingida, as atividades de relaxamento, descontração e divertimento são investimento de tempo necessário para manter a saúde conscencial em dia. Obviamente, se não forem prejudiciais.

Abstract:

This article was developed based on the experiences and questions of this author about leisure since adolescence. It aims to propose a rational inquiry about the effects produced through six self-analysis parameters. The trinomial motivation-work-leisure is an evolutionary goal for every lucid intraphysical consciousness (conscin) that seek the Totally Permanent Deintruded condition, which is a plausible evolutionary goal in a lifetime. However, before reaching that goal, relaxation, rest and fun demand time investment from one to keep up with consciential health. Obviously, if not harmful.

Resumen:

El artículo fue desarrollado en base a experiencias y cuestionamientos del autor con referencia al placer desde la adolescencia. Se busca proponer la posible averiguación racional sobre los efectos provenientes de seis parámetros para autoanálisis. El trinomio motivación-trabajo-placer es meta evolutiva de toda conciencia intrafísica (conscin) lúcida en busca de la condición referida al ser Desasediado Permanente Total (desperto), meta evolutiva posible en una vida. Aún así, antes de tal meta ser alcanzada, las actividades de relajación, desconstrucción y diversión, son inversiones de tiempo necesario para mantener la salud conscencial al día. Obviamente, si no fueren perjudiciales.

Artigo recebido em: 10.06.2014.

Aprovado para publicação em: 21.07.2014.

INTRODUÇÃO

Lazer. Dentre as formas de manifestação da consciência, o lazer aparece como meio de relaxamento, descontração e refazimento, necessários para a consciência se manter equilibrada e saudável. O lazer é a atividade exercida de maneira livre, tendo em vista a satisfação íntima, com repercussões positivas ou negativas, de acordo com a cosmoética, discernimento, maturidade e lucidez da consciência.

Modelo. O trinômio motivação-trabalho-lazer é o modelo ideal, utilizado pelas consciências mais maduras. Em resumo, a consciência trabalha em tempo integral sempre motivada, pois o próprio trabalho é seu lazer. Essa condição, quando homeostática, é atingida a partir do trabalho assistencial de alto nível.

Crescendo. Durante o esforço para se alçar patamares mais avançados na escala evolutiva e atingir esse trinômio, deve-se atentar às necessidades da consciência. Para a consciência ainda não desperta, é importante o tempo destinado às atividades livres, com foco em descansar, relaxar, divertir-se, dar risada, envolver-se em atividades lúdicas, eventos em grupo, entre outras.

Excesso. O ponto crítico é a alta gama de possibilidades de lazer à disposição na sociedade, sendo a maioria ainda patológicas, comprometendo a saúde consciencial das consciências em seus processos evolutivos.

Escolhas. Existem atividades de lazer saudáveis e patológicas, com repercussões desde mínimas até extremas para a consciência. As escolhas devem ser feitas com muita racionalidade e discernimento.

Patológico. O lazer patológico é o proporcionado a partir de atividades imaturas de fundo egoístico, relacionando-se com assédio interconsciencial.

Sadio. Conforme proposto por Vieira (1994, p. 538), “lazer sadio é saber perder tempo para ganhar saúde consciencial”.

Homeostase. A saúde consciencial vai muito além da saúde do corpo físico, abrangendo todos os veículos de manifestação da consciência.

Consequências. O lazer da consciência, invariavelmente, acarreta repercussões positivas ou negativas para a mesma, exigindo autopesquisa em torno dessas atividades, muitas vezes tratadas como irrelevantes para o processo evolutivo.

Objetivo. O objetivo deste artigo é apresentar um modelo de análise dos efeitos do lazer através de seis parâmetros, propostos pelo autor, com exemplos práticos ao autopesquisador lúcido, fornecendo subsídios para facilitar a aplicação das quatro etapas da autoconsciencioterapia: autoinvestigação, autodiagnóstico, autoenfrentamento e autossuperação.

Metodologia. Para o desenvolvimento do artigo, o autor utilizou suas autopesquisas relativas ao tema, e também foi feita pesquisa bibliográfica sobre a abordagem sociológica do lazer. As observações das reciclagens e seus efeitos no dia a dia do autor resultaram na proposta indicada nesse trabalho.

Questionamento. As análises feitas neste artigo sobre as atividades de lazer podem e devem ser questionadas pelo leitor lúcido.

Estrutura. O artigo está estruturado em sete seções: a primeira, dedicada à enunciação dos parâmetros utilizados para a autoanálise procedida e as demais correspondentes à discussão dos seis pontos enunciados.

I. PARÂMETROS DE AUTOANÁLISE

Autoanálise. Os parâmetros propostos neste artigo para autoanálise, considerados os mais relevantes fundamentados na experiência e observação do autor, são estes seis:

1. **Consequências da atividade ao soma.**
2. **Alteração do estado consciencial.**
3. **Implicações nos relacionamentos interconscienciais.**

4. Nível de autoassistência da atividade.

5. Repercussões multidimensionais.

6. **Consequências para a proéxis:** consequências da programação feita antes do renascimento, missão de vida.

Proéxis. Algumas atividades consideradas como lazer podem inclusive abortar a proéxis, gerando melin-melancolia intrafísica (depressão na dimensão intrafísica) ou melex-melancolia extrafísica (depressão na dimensão extrafísica). Desde o simples motivo de tomar tempo demais da consciência no dia a dia, até o fato de gerar a dessoria (descarte do corpo físico, morte biológica) da conscin.

Importância. Daí, a importância da pesquisa e discernimento sobre o assunto, essenciais para a escolha das atividades de descontração da consciência.

Inseparabilidade. Os parâmetros propostos neste artigo para a análise do lazer são indissociáveis, ou seja, é necessário analisar todos os itens em conjunto. Por questões didáticas serão analisados separadamente, mas é inviável a avaliação sem abordar os seis parâmetros em conjunto.

II. CONSEQUÊNCIAS DA ATIVIDADE AO SOMA

Início. O primeiro ponto a ser autoanalisado sobre a atividade considerada como lazer são as suas consequências ao próprio corpo físico.

Saúde. Soma saudável é item otimizador do completismo existencial (compléxis), podendo ser inclusive fundamental para isso.

Socin. Conforme listadas a seguir, várias atividades consideradas normais para a sociedade intrafísica (socin) ainda patológica são muito prejudiciais e inclusive perigosas.

Adrenalina. Esportes radicais, encarados como aventura pela Socin, colocam em risco a vida da pessoa em troca da emoção gerada pela liberação de adrenalina. Mutilações, acidentes graves e dessorias são decorrentes da prática dessas atividades denominadas “seguras” pelos seus praticantes.

Maturidade. Em seu artigo sobre esportes de aventura, Guedes (2007, p. 142) afirma:

*O Adulto Consciencial, tendo superado as tendências do porão consciencial, deve passar longe de tais atividades, assumindo sua maturidade com gosto pela vida e o cuidado holossomático, para que possa *gestar* ainda muitas obras assistenciais.*

Toxicomania. Bebida alcoólica, cigarros e demais drogas causam breve sensação de prazer em troca do extermínio lento do corpo físico, desde a dependência química até a deterioração dos neurônios, fígado, pulmão, entre outros.

Estatística. No Brasil, conforme números do Sistema de Informações sobre Mortalidade (SIM) do Ministério da Saúde, oito mil pessoas morrem por ano diretamente devido às drogas lícitas e ilícitas, sem contar as vítimas indiretas, em acidentes de trânsito provocados por embriaguez. Oitenta e cinco por cento desse total é vítima direta do álcool (V. **Gazeta do Povo**; *Álcool é a droga que mais mata*; Curitiba, PR; 05.02.12; p. 4).

Chimarrão. Além da cafeína do produto, a atitude anti-higiênica de várias pessoas colocarem a boca na bomba do chimarrão, que sem a devida assepsia pode resultar em contaminação para todos os integrantes.

Excessos. Os excessos relacionados ao esporte podem ser extremamente prejudiciais ao soma. Exemplo claro é o brasileiro Gustavo Kuerten (Guga), tenista campeão mundial, com séria lesão no braço, comprometendo não só o tênis, como várias outras atividades.

Luta. Qualquer tipo de esporte com violência física não pode ser saudável ao corpo. As lutas livres, vale-tudo e demais imaturidades do gênero machucam de verdade o atleta.

Autossuperação. A busca frenética pela autossuperação pode colocar em risco a vida do próprio atleta. Corredores normalmente buscam melhorar o seu tempo, fazendo o mesmo percurso mais rapidamente, testando os próprios limites do corpo, arriscando a decesso prematura.

Campeão. O atleta campeão não é sinônimo de atleta saudável, visto os extremos aos quais o soma é exposto.

Postura. Atividades sem necessidade de movimentação como leitura, jogos lúdicos, videogame exigem uma postura adequada para evitar problemas ao soma como dor, Lesão por Esforço Repetitivo (LER) e demais consequências de má postura por tempo prolongado. Esforços leves de longa duração lesionam o corpo da mesma forma que o esforço excessivo de curta duração.

Positivo. Por outro lado, atividades positivas ao soma são essenciais para sustentabilidade energética e assistencial, devendo inclusive fazer parte da rotina consciencial saudável da consciência lúcida.

Preparo. O bom condicionamento físico é importante para sessões de trabalhos energéticos, responsável por movimentações físicas ou sustentação da mesma posição física por longo período de tempo.

Natação. Sem excessivo esforço competitivo, a natação possibilita trabalho com grande parte dos músculos, além da hidroenergia compensadora.

Caminhada. Todo exercício físico diário de pelo menos 20 minutos, auxilia na desassimilação, fora o bem-estar físico. A caminhada é recomendada para todas as idades.

Alongamento. Os alongamentos diários são benéficos à saúde física, evitando problemas somáticos sérios.

Alimentação. A refeição leve e equilibrada em companhia de amigos evolutivos é ótima pedida para o soma e para a convivialidade sadia.

Sexossoma. A atividade sexual, quando não promíscua e insegura, acarreta repercussões positivas ao soma e à consciência, condição essencial à dupla evolutiva. Sexo sem segurança pode repercutir drasticamente em vários aspectos da consciência, inclusive com a decesso prematura.

III. ALTERAÇÃO DO ESTADO CONSCIENCIAL

Hiperacuidade. Estar constantemente atenta ao estado consciencial é meta da conscin lúcida quanto ao processo evolutivo.

Defasagem. Quando a conscin sai defasada de algum evento ou encontro, ou pior em algum aspecto, tal fato merece análise aprofundada.

Paradoxo. Paradoxalmente, a leitura de livro com ideias avançadas pode causar desconforto, mas é uma atividade saudável devido ao autoconhecimento e nível de reflexão proporcionado. É a crise de crescimento.

Evitação. Atividades diminuidoras do nível de lucidez com conseqüente alteração negativa da manifestação consciencial devem ser abolidas pela consciência lúcida.

Emocionalismo. A manifestação da torcida organizada, por exemplo, altera consideravelmente o estado da consciência, devido ao alto nível de emocionalismo envolvido. Os picos de alegria e tristeza podem se intercalar em questões de minutos.

Multidões. O efeito da psicologia de massa muitas vezes faz a consciência atuar de forma imatura e antievolutiva, caso não esteja atenta e lúcida quanto às suas manifestações. No contexto brasileiro, o emocionalismo exacerbado do futebol acaba com a lucidez da consciência, a ponto de falar inúmeros palavrões, xingar o adversário, do juiz, inclusive do próprio time; sem ao menos questionar-se sobre as repercussões dessa atitude. Muitas vezes, leva os filhos e sobrinhos e atua com péssimo exemplarismo sem nem se dar conta disso.

Infantilidade. Muitos torcedores passam dias em péssimas condições quando seu time perde. Pura falta de racionalidade. Adultos extremamente respeitados na sociedade, choram como crianças quando o time perde o campeonato. Cena extremamente patética e imatura.

Falha. O estado consciencial das atividades de lazer deve sempre ser analisado como medida profilática para erros crassos.

Drogas. A drogadição, inclusive o álcool (droga lícita), induz a um estado alterado de consciência levando a atitudes muitas vezes inesperadas, nunca antes imaginadas por ela. O arrependimento é algo comum aos usuários; inúmeras vezes são feitas promessas de nunca mais repetir a dose.

Burrice. A falta de discernimento, vontade e disciplina, faz em consciência tornar a agir da maneira já constatada como prejudicial. Conforme dito popular, “errar é humano, mas persistir no erro é burrice”.

Nervosismo. Simples jogos lúdicos, como tabuleiros ou videogame, podem alterar significativamente o estado consciencial. Nervosismo, tristeza e irritação são conseqüências comuns do simples fato de perder em jogo lúdico.

Diversão. Interessante perceber a diversão como objetivo desses jogos, mas raramente as consciências conseguem manter a lucidez necessária para se divertir sem se contaminar com emoções negativas.

Vídeo. Filmes tendem a interferir diretamente no emocional das consciências. Podem ser muito positivos para o estado consciencial, mas também podem ser patológicos, preferivelmente evitados. O discernimento na escolha do filme é essencial.

Imanente. O passeio em praia sem muitos transeuntes ou pelo gramado no campo alteram positivamente o estado consciencial, devido às energias imanentes do lugar. O caminhar descalço é boa opção para absorção das energias telúricas, as energias provindas da Terra.

Música. A música clássica positiva pode ter efeito calmante e até inspirador.

Culturas. O contato com culturas diferentes normalmente aumenta o interesse e a curiosidade sobre as demais consciências, alterando positivamente o estado consciencial. Viagens a outros países é meta inteligente visando aprimorar o universalismo.

Autoestima. Momentos vivenciados com amigos e companheiros evolutivos podem ser importantes para a consciência ficar bem consigo mesma, firme em seus posicionamentos e com autoestima elevada. A força do grupo evolutivo é imensuravelmente positiva no caminho evolutivo rumo ao compléxis.

IV. IMPLICAÇÕES NOS RELACIONAMENTOS INTERCONSCIENCIAIS

Evolução. No percurso evolutivo, o ideal é a busca pela resolução dos problemas interconscienciais, fazendo a liberação de todo processo de interprisão gerado nessa e nas vidas anteriores. Toda atividade geradora de mais interprisão deve ser evitada pela conscin lúcida. A premissa evolutiva das consciências é a interassistência.

Reconciliação. Em contrapartida, as atividades geradoras de reconciliação ou melhoria no relacionamento, são positivas para o processo evolutivo.

Elo. Independente da atividade, patológica ou saudável, o lazer é elo entre conscins. Assistências, resgates de amigos evolutivos ou o encontro de futura dupla evolutiva pode ocorrer devido às atividades em comum, não necessariamente produtivas em seu fim. Conforme Pronovost (2011, p. 34), o “lazer remete à função de integração social”.

Autocorrupção. Isso, no entanto, não deve ser motivo de autocorrupção para manter atividade patológica e prejudicial. Importante manter a racionalidade e o discernimento na escolha.

Competição. As atividades relacionadas com a competição possuem a tendência de gerar rivalidade e conseqüentemente gerar mais interprisões.

Vencedor. A busca pela vitória ressalta o egoísmo de querer para si a alegria da vitória, mesmo à custa da tristeza do outro em ficar com a derrota.

Belicismo. Os resquícios bélicos de vidas passadas afloram nessas situações, sendo comum conhecer pessoas calmas, completamente transformadas dentro da quadra ou do jogo.

Perdedor. Do mesmo modo, o participante perdedor raramente fica satisfeito em ver a alegria do vencedor. Postura mais assistencial seria se preocupar com o bem-estar do outro.

Surto. A postura comum de lamentação, tristeza, raiva, às vezes pode resultar em um surto de imaturidade, o famoso “não sabe perder”.

Quebras. Vários relacionamentos são abalados ou terminados devido a essas imaturidades, verdadeiras oportunidades e brechas para o assédio interconscinencial atuar.

Pílula. Para certas atividades, não adianta querer dourar a pílula. “O que não presta, não presta mesmo”.

Excesso. O excesso de qualquer atividade pode afetar muito o relacionamento interconscinencial. A televisão é o exemplo mais marcante. Apesar de ser importante meio de se obter muitas informações, é grande vilã em relação à comunicação interpessoal, pois se deixa de conversar e interagir para assistir TV.

Refeição. Se nem ao menos na hora da refeição a família desliga a TV, há ectopia séria a ser investigada.

Vizinhos. O excesso da televisão hoje permite às conscins saberem de cor o nome dos atores globais, grupos de música, esportistas; mas inibe o relacionamento entre vizinhos. Frequentemente, não se conhece o vizinho nem pelo nome. Situação muito comum em Curitiba, por exemplo.

Laços. Em contrapartida, as atividades positivas para os relacionamentos interconscienciais fortalecem os laços de amizade.

Viagens. Viagens em grupo geram oportunidade de convivência mais intensa entre as conscins. Além da diversão, é oportunidade para trabalhar vários traços e melhorar a própria convivialidade sadia.

Zooconvivialidade. A convivência com os animais e plantas é fator importante para uma convivialidade sadia e madura. O ato da pesca por diversão, por exemplo, é satisfação malévola, a partir do sofrimento do peixe. Cuidar de animal de estimação já demonstra atitude muito prazerosa e muito positiva, tanto para o animal quanto para a consciencia cuidadora.

Bate-papo. Conversar pode ser excelente momento de lazer, aprendizado e diversão.

Ficção. A atividade comum hoje na sociedade, conhecida como “ficar”, promove um relacionamento intenso e rápido entre as consciências. Essa situação resulta no não aprofundamento do relacionamento, sendo relacionamentos superficiais, fáceis e sem maiores resultados evolutivos.

Dupla. O desenvolvimento da dupla evolutiva é megameta otimizadora para os intermissivistas, ou seja, as consciências lúcidas participantes do Curso Intermissivo, no período entre vidas.

Virtual. As relações interconscienciais, hoje, estão permeadas pela internet. As atividades virtuais avançaram muito, sendo possível ter contato com pessoas do mundo todo através da internet. A capacidade de contato com outras culturas através de jogos, salas de bate-papo, redes sociais, entre outros meios virtuais, é enorme.

Reencontros. Reencontros com pessoas do passado podem ser estimulados por essa ferramenta. Atividade positiva com possibilidade de verdadeiros resgates.

Contato. O contato com parentes e amigos em lugares distantes está facilitado e barato, independente em qual local do Planeta as pessoas estejam.

Computador. Por outro lado, essa possibilidade acarreta muitas vezes a priorização do contato virtual, em detrimento do contato físico. As pessoas passam hoje muito mais tempo em frente ao computador em comparação com o passado. A própria família prefere ter a criança e o adolescente em casa, devido à falta de segurança na rua.

Alienação. A vivência do contato direto é insubstituível por qualquer programa de computador. Consciências alienadas vivem em seu mundo particular virtual.

Lúdico. Outro problema é o fato do mundo lúdico tomar conta de boa parte das relações virtuais, pois a imaginação predomina em relação à realidade. Conhecer novas pessoas pela internet é ação fácil e descompromissada. O autoenfrentamento e a autossuperação ficam em segundo plano, pois não é necessário reciclar quando se está atrás de um computador.

V. NÍVEL DE AUTOASSISTÊNCIA DA ATIVIDADE

Utilidade. O ideal para as atividades de lazer é unir o útil ao agradável. Realizar uma atividade de descontração agradável à consciência, ao mesmo tempo útil evolutivamente.

Criatividade. Atividades relaxantes e descontraídas podem ser verdadeiros estimulantes da criatividade.

Leitura. A leitura, por exemplo, quando bem selecionada, proporciona conhecimento, erudição, autorreflexão, entre outros, proporcionando excelente nível de autoassistência.

Raciocínio. Atividades simples, como jogos de cartas individuais, *Sudoku*, alguns jogos eletrônicos, proporcionam desenvolvimento do raciocínio lógico.

Tempo. No entanto, é importante estar alerta ao tempo despendido nessas atividades. Consciências perdem tempo excessivo com esses jogos, passando de lazer sadio para patológico.

Risada. O bom humor desdramatiza as dificuldades do dia a dia. Risadas e gargalhadas podem acarretar importante auto e heterodesassédio.

Cultura. Viagens podem auxiliar sobremaneira o viajante, enriquecendo sua experiência com culturas diferentes, outras formas de pensar, lugares geográficos importantes.

Cataratas. O passeio às Cataratas do Iguaçu é bastante indicado para essa vida humana, devido suas peculiaridades energéticas e beleza.

Perigo. Viagens e passeios perigosos devem ser evitados pela consciência lúcida. É sempre importante a utilização do discernimento sobre o custo-benefício do projeto.

Danos. Atividades com danos à consciência devem ser evitadas. Filme de terror, causador de pesadelos e traumas, deve ser deixado de lado.

Hedonismo. Bebidas alcoólicas, drogas, promiscuidade, riscomania, dentre outros, são intensamente incentivadas pela sociedade com o *slogan* de “curtir a vida”, sem criticidade sobre todos os problemas acarretados por essas ações. Drogadição, adrenalina e demais atividades, com risco ou danos à consciência, não são autoassistência. A lucidez é basilar para o não desvio das ações prioritárias.

Fuga. O futebol, no Brasil, é utilizado como fuga pelos cidadãos. Prioriza-se ler e acompanhar as notícias do esporte, ficando em segundo plano refletir sobre seus traços e suas necessidades de autossuperação. É o “pão e circo” da modernidade, a consciência com baixíssima lucidez em subnível perante a realidade evolutiva.

Equilíbrio. De qualquer forma, a consciência precisa decidir, com maturidade, quais são suas atividades de lazer. Atividades simples podem ser extremamente prejudiciais, mas a ausência de lazer pode também ser complicador.

Stress. A ausência da descontração e relaxamento para as consciências não despertadas acarreta *stress*, irritabilidade, cansaço, entre outras consequências prejudiciais e comprometedoras da *performance* assistencial da mesma. O momento de lazer pode ser essencial, autoassistência necessária no caminho evolutivo.

VI. REPERCUSSÕES MULTIDIMENSIONAIS

Holossoma. Toda análise feita sob o prisma do paradigma consciencial, necessariamente, deve abordar todos os veículos de manifestação e todas as dimensões.

Pensene. Perceber as intrusões pensênicas e as intoxicações energéticas é fundamental para discernir entre o lazer sadio e o lazer patológico.

Clima. Nos dias de confronto de equipes rivais dos esportes em geral, as energias nas ruas das cidades próximas ao estádio viram tal qual campo de batalha. O clima de guerra é percebido até por quem não tem tanta sensibilidade energética.

EV. O estado vibracional é condição *sine qua non* para a assepsia energética dessas condições.

Multidão. Os não envolvidos também sofrem consequências desses eventos caso não fiquem atentos ao contexto, mesmo não fazendo parte do evento.

Cemitério. A ignorância leva as consciências a atividades multidimensionalmente complicadas, por exemplo, o novo modelo de turismo a cemitérios com guia, onde a dimensão energética (dimener) e a dimensão extrafísica são completamente desconsideradas (V. **Gazeta do Povo**; *Histórias que a morte conta*; Online; 17.11.11).

Balada. Atividades menos excêntricas podem ser ainda piores. As danceterias noturnas são vistas pelos jovens como diversão comum, muitas vezes frequentando quase diariamente esses locais. Não é percebido pela maioria a base sexual das danças na danceteria e sua repercussão extrafísica.

Zoo. Fica clara essa relação em simples observação dos animais, a famosa “dança do acasalamento”.

Objetivo. Se o objetivo da dança não fosse chamar atenção, a consciência poderia dançar em casa sozinha. A diferença na danceteria é a interação com as demais consciências, em especial a interação energética.

Androssoma. Os homens, em geral, percebem essa condição mais claramente, sabendo a real intenção sexual. Deliberadamente, vão vampirizar e ser vampirizados devido às fantasias sexuais predominantes no holopense do local. Onde há fantasia sexual promíscua, há assédio. A grande carência das consciências patológicas é sexual.

Ginossoma. Observa-se que as mulheres, em geral, são mais autocorruptas a esse respeito. Acreditam sair apenas para dançar, sem objetivo sexual, mas a interação energética do desejo sexual dos homens para com elas faz uma forte conexão energética.

Consciexes. As consciências energívoras “deitam e rolam” nesses ambientes extrafisicamente baratroféricos. O instinto animal, a partir do subcérebro abdominal, domina os pensamentos das consciências abertas para acoplamento com as consciências (consciências energívoras).

Drogas. Não existe danceteria sem bebida alcoólica e sem cigarro, sem falar das demais drogas ilícitas. Além de toda influência pensônica, as semipossessões malignas ficam propensas a acontecer nesse contexto.

VII. CONSEQUÊNCIAS PARA A PROÉXIS

Compléxis. O completismo existencial é o megafoco dos intermissivistas. O lazer pode auxiliar o andamento da programação existencial, mas de maneira alguma pode sobrepor ou prejudicar as megametras traçadas no Curso Intermissivo.

Desvio. Atividades de lazer sem discernimento podem desviar ou inclusive abortar a proéxis da consciência.

Excessos. Excessos sem discernimento, como o fato de assistir três novelas seguidas todos os dias, podem abortar a proéxis.

Porão. Complicações ocorridas devido ao porão consciencial podem ser decisivas para a programação existencial. Sequelas, por exemplo, podem limitar ou dificultar o completismo existencial.

Promiscuidade. A promiscuidade sem cuidados, por exemplo, podem gerar filho não planejado com influência do assédio extrafísico, comprometendo a programação feita no Curso Intermissivo.

Prematuro. Atividades terminadas em dessoras prematuras recorrentes de imaturidade ocorrem a todo momento. Toda atividade com grau levemente maior de risco de vida deve ser erradicada pela consciência mais madura. Um exemplo, dentre inúmeros outros, é a alta velocidade no carro, arriscando não só a vida do motorista como dos passageiros, pedestres e demais motoristas.

Consréu. Conforme proposto por Vieira (2004, p. 524), essas podem ser as consréus (consciências reurbanizadas) antissomáticas, diminuidoras do próprio período natural da vida intrafísica, provocando a dessoragem prematura.

Aborto. Proéxis são abortadas e desviadas por esse tipo de postura irresponsável e incoerente.

**É PRATICAMENTE INADMISSÍVEL DESPERDIÇAR OPORTUNIDADES
PROMISSORAS DE COMPLETISMO EXISTENCIAL DEVIDO AO LAZER
MAL ESCOLHIDO. ESSA VIDA VALE POR QUINZE, VISTAS AS
OPORTUNIDADES DE INFORMAÇÃO E ESCLARECIMENTO.**

Otimização. O completismo existencial é megameta alcançável nesta vida. Utilizar atividades de lazer saudáveis a seu favor é opção lúcida da consciência com foco na evolução e na interassistência.

Religião. Momentos de descontração e relaxamento são fundamentais para a consciência madura, ainda na condição de busca da desperticidade. O retraimento em se divertir é ranço religioso de ver o sofrimento como evolução, visão completamente arcaica e distorcida.

Bom-humor. Ninguém ressoa para sofrer. O caminho a ser percorrido na proéxis deve ser com bom humor em tempo integral.

Trinômio. O trinômio motivação-trabalho-lazer é vislumbrado como etapa de toda maxiproéxis. O próprio cumprimento das etapas da proéxis torna-se motivação-trabalho-lazer, mas a busca por manter esse trinômio em tempo integral é opção inteligente a ser priorizada.

VIII. AUTOSSUPERAÇÃO

Mentalsoma. O discernimento e a racionalidade são fundamentais nas escolhas das atividades apropriadas para o momento evolutivo.

Consequência. O cumprimento da proéxis deve ser prioridade, o lazer deve ser coadjuvante, auxiliador do processo evolutivo.

Rotina. É importante manter atividade prazerosa na rotina consciencial; o divertimento é muito positivo em vários aspectos, quando saudável.

Atitude. Em contrapartida, se o lazer resulta em consequências negativas ao completismo, deve-se tomar atitude em relação ao mesmo.

Tendência. Invariavelmente, a afinidade com a atividade está sempre atrelada a determinados traços da consciência. Mesmo constatando a patologia envolvida, a consciência tende a insistir em mantê-la para não precisar reciclar um traço específico, mantendo-se assim na zona de conforto.

Superação. Observa-se, então, a importância da aplicação técnica de todas as quatro etapas da autoconsciencioterapia, chegando até à autossuperação. É a forma de a consciência deixar as imaturidades de lado e diminuir as fissuras.

Autodiagnóstico. O autodiagnóstico de patologia pode ser simples e resultar em autoenfrentamento fácil, por exemplo, a diminuição de frequência da atividade. Mas muitas vezes, verifica-se a eliminação da opção de lazer analisada por única solução, vistas as perdas e prejuízos consequentes da mesma.

Companhias. A eliminação exige muito mais posicionamento e disciplina da consciência, pois além da automimese, normalmente envolve também o enfrentamento das amizades ociosas relacionadas à atividade, intra e extrafísicas.

Reciclagem. A reciclagem pode ocorrer de modo natural, pois as consciências estagnadas não renovam a maneira de pensar, perdendo a afinidade com as imbuídas no processo evolutivo.

Cisão. Algumas amizades, no entanto, precisam de uma intervenção direta, com corte abrupto de relações, caso a consciência não entenda o processo de reciclagem. Exemplo: o amigo traficante de drogas.

Discernimento. O discernimento é o item fundamental para se definir qual a ação necessária para a atividade específica, se é o caso de cortar ou não.

**A DIFICULDADE EM DEIXAR HÁBITOS E VÍCIOS,
MESMO AQUELES MAIS DIFÍCEIS E PRAZEROSOS, PODE
SER SUPERADA SE FOR ACIONADO COSMOETICAMENTE
O MAIOR PODER DA CONSCIÊNCIA: A VONTADE.**

Descrenciologia. Em relação às análises feitas no artigo sobre as atividades, é indispensável o princípio da descença para toda colocação feita contra as atividades. O principal é fazer a autoanálise e verificar se as hipóteses se confirmam na condição individualíssima da consciência.

CONCLUSÃO

Proposta. Os parâmetros propostos pelo artigo visam dar subsídios ao autopesquisador para verificação dos vários efeitos do lazer em sua realidade consciencial.

Radicalismo. Conforme experiência do autor, fica clara a importância do lazer no dia a dia da conscin lúcida, inclusive em termos assistenciais, não sendo boa conduta eliminar o lazer radicalmente de sua rotina de forma a estressar negativamente a própria consciência.

Saúde. A saúde consciencial depende do bem-estar da consciência. O relaxamento e a descontração possuem importante papel nesse contexto.

Travões. No entanto, efeitos nocivos do lazer prejudicam diretamente a saúde consciencial, podendo comprometer intensamente a consciência em diversos aspectos, inclusive em relação à proéxis, tornando-se verdadeiros travões evolutivos.

Mesologia. Os formatos sociais de lazer estão muito vinculados aos padrões mesológicos. Conforme cultura e costumes, as formas de descontração podem variar, apesar de existirem modelos universais. A pressão social sobre a conscin para manter certas atividades é forte.

Firmeza. Deixar de lado o lazer dispensável muitas vezes não é fácil, sendo necessário o posicionamento muito firme e decidido, especialmente perante as companhias.

Baratrosfera. É preciso também verificar com racionalidade se a dificuldade em largar a atividade não está atrelada à síndrome de abstinência da Baratrosfera (VIEIRA, 2012).

Compléxis. A completude existencial deve ser sempre o referencial da conscin lúcida. Todas as áreas da vida humana devem funcionar em função de suportar o completismo existencial, inclusive o lazer. Só assim a consciência atingirá a homeostase holossomática, chegando à saúde consciencial mais qualificada em todos os aspectos.

REFERÊNCIAS

1. **Deus**, Sérgio Luis de; *Álcool é a Droga que mais Mata*; *Gazeta do Povo*; Jornal; Diário; ano 94; N. 30.030; Seção: *Vida e Cidadania*; 1 ilus.; 1 foto; 2 gráfs.; 1 enu.; Curitiba, PR; 05.02.12; página 4.
2. **Franco**, Anna Paula; *Histórias que a morte conta*; *Gazeta do Povo Online*; disponível em: <<http://www.gazetadopovo.com.br/turismo/conteudo.phtml?tl=1&id=1192885&tit=Historias-que-a-morte-conta>>; acesso em: 17.11.11; Jornal; Online; Seção: Turismo; 18 fotos; Curitiba, PR; 17.11.11.
3. **Guedes**, Rodrigo; *Esportes de Aventura: Radicais e Irracionais*; *Journal of Conscientiology*; Vol. 9, N. 36; 10 enus.; 13 refs.; *Associação Internacional de Inversão Existencial*; Foz do Iguaçu, PR; Julho, 2007; páginas 127 a 144.
4. **Lopes**, Adriana; *Leviandade Somática*; **Vieira**, Waldo; *Síndrome de Abstinência da Baratrofera; & Técnica do Trinômio Automotivação-Trabalho-Lazer*; verbete; In: **Vieira**, Waldo (org.); *Enciclopédia da Conscienciologia Eletrônica*; CD-ROM; 2.146 verbetes; 7ª Edição, 8.869 páginas; 300 especialidades; *Associação Internacional Editares; Associação Internacional do Centro de Altos estudos da Conscienciologia* (CEAEC); 2010.
5. **Provonost**, Gilles; *Introdução à Sociologia do Lazer (Introduction à La Sociologie Du Loisir)*; 204 p.; trad. Marcelo Gomes; 153 refs; 1 tab.; 9 caps.; *Senac Editora*; São Paulo, SP; 2011; páginas 19 a 34.
6. **Vieira**, Waldo; *Homo sapiens reurbanisatus*; 1.584 p.; 479 caps.; 139 abrevs.; 40 ilus.; 7 índices; 102 sinopses; glos. 241 termos; 7.655 refs.; alf.; geo.; ono.; 29 x 21 x 7 cm; enc.; 3ª Ed. Gratuita; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2004; páginas 524 a 529.
7. **Idem**; *700 Experimentos da Conscienciologia*; 1.058 p.; 700 caps.; 147 abrevs.; 600 nus.; 8 índices; 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* (IIP); Rio de Janeiro, RJ; 1994; página 538.

