

QUALIFICAÇÃO DA AUTODISCIPLINA

Qualification of the self-discipline

Rafaella Aparecida Franco Santos

Resumo: O presente trabalho apresenta análise abrangente sobre a autoortodisciplina. Em particular, a autora explora a possibilidade de reciclagens intraconscientes e existenciais por meio do questionário de Esquemas de Young com o intuito de qualificar a autodisciplina. O artigo apresenta a disciplina com foco na Reeducaciologia, avaliando os contrapontos entre a disciplina antievolutiva e disciplina pró-evolutiva, assim como sugere técnicas para desenvolvimento e qualificação dessa, baseadas em pesquisas bibliográficas, autopesquisas e observações comportamentais.

Palavras-chave: Disciplina; Autopesquisa; Auto-organização; Reeducaciologia.

Abstract: This work presents a comprehensive analysis of self-orthodiscipline. In particular, the author explores the possibility of intraconscient and existential recycling through the Young Schema Questionnaire, with the goal of qualifying self-discipline. The article focuses on reeducatology, evaluating the distinctions between anti-evolutionary and pro-evolutionary discipline. It also proposes techniques for developing and refining self-discipline, drawing from bibliographic research, self-research, and behavioral observations.

Keywords: Discipline; Self-research; Self-organization; Reeducatology.

INTRODUÇÃO

Motivação. O estabelecimento e a manutenção da disciplina pró-evolutiva no cotidiano multidimensional representam um desafio comum a muitas consciências, devido às diversas variáveis que precisam ser gerenciadas simultaneamente no dia a dia para alcançar esse objetivo. Esta constatação motivou a presente pesquisa, que tem como objetivo oferecer ferramentas para o desenvolvimento da autoortodisciplina, contribuindo para o crescimento evolutivo e pessoal dos interessados.

Qualificação. A qualificação da disciplina como atributo pró-evolutivo surge a partir do enfrentamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) por parte da autora. Essa condição ressalta a urgência de realizar reciclagens intraconscientes (recins) e existenciais (recéis) relacionadas à identificação de esquemas disfuncionais por meio do Questionário de Esquemas de Young. Através dessas reciclagens, é possível promover um refinamento das percepções e comportamentos da consciência, permitindo a superação de barreiras internas que comprometem a autodisciplina.

Objetivos. O artigo objetiva apresentar a disciplina com foco na Reeducação, avaliando contrapontos entre a disciplina antievolutiva e pró-evolutiva, bem como indicar técnicas auxiliares ao desenvolvimento e qualificação dessa. Para isso, foram realizadas pesquisas bibliográficas acerca do tema, observações comportamentais, seguidas de aplicações de técnicas exploradas neste trabalho e reflexões sobre o tema.

Estrutura. O presente artigo está estruturado em 3 seções: a seção 1 apresenta a Indisciplina, abordando a conscin indisciplinada e relacionando tipos, causas e consequências. A seção 2 trata da disciplina, discorrendo sobre suas motivações, benefícios e consolidação, e apresenta contrapontos entre disciplina pró-evolutiva e antievolutiva. A seção 3 traz técnicas auxiliares à qualificação e assunção da disciplina e, por fim, são apresentadas as considerações finais.

1. INDISCIPLINA

Definição. “A indisciplina é a falta de observância, constância e firmeza em relação a normas, preceitos e obrigações característica da conscin vulgar, deseducada, desorganizada e sem comedimento na vida dia a dia” (VIEIRA, 2008, p. 18.846).

Etimologia. O termo indisciplina, do idioma Latim, disciplina, significa “falta de instrução, ausência de disciplina”. Surgiu no século XVII.

Sinonímia: 1. Indisciplinado. 2. Antidisciplina. 3. Desorganização. 4. Antiorganização. 5. Anomia. 6. Anarquia. 7. Deseducação, desordem. 8. Desarrumação; descumprimento.

Antonímia: 1. Disciplina; disciplinação. 2. Autodisciplina. 3. Organização; Organologia. 4. Método; regulamento. 5. Sistemática. 6. Educação; ordem. 7. Arrumação; cumprimento. 8. Equilíbrio. 9. Acerto; legalidade. 10. Harmonia.

1.1. Conscin indisciplinada: tipos, possíveis causas e consequências

Trafar. A indisciplina pode ser o trafar impeditivo da viragem aut-evolutiva da conscin interessada em impulsionar sua evolução. “Quem não se disciplina fica com os heterosediadores ou, no mínimo, com os guias cegos e a evolução trava, emperrando as engrenagens aut-evolutivas nas mimeses do pretérito (Mesmexologia)” (VIEIRA, 2014 p. 110).

Tipos. A autora aborda alguns tipos comuns de conscins indisciplinadas com base em observações comportamentais. Sob a ótica da Perfilologia, eis, em ordem alfabética, 10 enquadramentos de conscins indisciplinadas:

01. **Crônica:** mantém como conduta-padrão a indisciplina.
02. **Desorganizada:** sem planejamento, geralmente esquecida dos próprios compromissos.
03. **Insegura:** preocupada em agradar os outros, esquecendo dos próprios objetivos.
04. **Otimista:** convicta quanto a tudo ocorrer sempre conforme o esperado, sem maiores esforços e planejamento.
05. **Perfeccionista:** apegada às minúcias, limitando sua visão de conjunto em razão da teimosia.
06. **Preguiçosa:** sem motivação para realizar tarefas, vivendo pela lei do menor esforço.
07. **Prepotente:** convicta de as regras não se aplicarem a ela própria.

08. **Procrastinadora:** deixa tudo para a última hora.
09. **Rotinofóbica:** viciada na sensação do prazer momentâneo, do surpreendente.
10. **Sonhadora:** desatenta com o momento presente e preocupada com o futuro.

Preocupação. Devido à preocupação de ser mal-interpretada ou de não agradar, não raro há conscins que estão à disposição para solicitações de última hora e compromissos imprevistos, mesmo que isso resulte em prejuízo ou atraso no andamento de suas tarefas. Esse comportamento pode trazer, além da sobrecarga de atividades, a indisciplina.

Subjugação. Pode-se interpretar o comportamento retrocitado com base no esquema disfuncional denominado Subjugação. Nesse esquema, segundo Young e Klosko (2020), a conscin sacrifica as próprias necessidades e vontades para atender as necessidades e vontades dos outros. Faz isso por culpa de magoar ou colocar suas necessidades em primeiro lugar e medo de ser punido ou abandonado se desobedecer ao outro.

Causas. A autora apresenta possíveis causas para a indisciplina a partir de justificativas mais frequentes observadas no dia a dia. Pelo enfoque da Autopesquisologia, eis, na ordem alfabética, 16 possíveis causas para a indisciplina:

01. **Acidentes:** acidentes de percurso; fortuitos.
02. **Antiprospectivismo:** estado permanente e irresponsável de negligência.
03. **Autocorrupção:** autodissimulação; auto-hipocrisia; autengano; pseudoargumentos procrastinadores.
04. **Bradipsiquismo:** baixo ritmo da atividade mental; dificuldade de tomar decisões e racionalizar.
05. **Demandas:** mudança de rotina imprevista temporária ou prolongada; exigências externas.
06. **Depressão:** abatimento moral; perda do interesse; decepções; fracassos.
07. **Desatenção:** desviacionismo, maus hábitos arraigados.
08. **Desordem:** autoindisciplina; ausência de retilinearidade pensênica.
09. **Desorganização:** entropia negativa.
10. **Enfermidade:** interrupção temporária e repentina na rotina devido à condição física.
11. **Esquecimento:** lapsos mnemônicos.
12. **Exigências:** emergências imprevistas.
13. **Indecisão:** falta de posicionamento; convívio com pessoas sem rotina, desorganizadas.
14. **Incongruência:** adoção de métodos e rotinas incompatíveis com a própria realidade.
15. **Transtornos:** Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) e Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH).

Urgências. Em certas circunstâncias, a modificação do itinerário das atividades estabelecidas previamente se faz necessária, oriunda de urgências, como atendimento de saúde ou demanda assistencial imediata. Por isso a importância da autoconscientização multidimensional (AM).

Consequências. Com base em pesquisas, reflexões e observações, a postura de indisciplina nos empreendimentos evolutivos pode acarretar consequências e prejuízos à conscin, como estas 8, listadas na ordem alfabética:

1. **Acidentes:** causar acidentes de percurso devido à falta de determinação e atenção.
2. **Ansiedade:** provocar ansiedade por não saber priorizar.
3. **Autassédio:** gerar autassédio devido à ausência de retilinearidade pensênica.
4. **Conflitos:** gerar conflitos internos e externos em virtude de posturas anticosmoéticas.
5. **Melex:** causar melex devido ao não cumprimento da proéxis.
6. **Desconexão:** ocasionar perda de contato com o amparo por autodesorganização.
7. **Desequilíbrio:** ocasionar prejuízo energético devido ao mau gerenciamento das próprias energias.
8. **Autodesconfiança:** provocar o descrédito quanto à capacidade de realização.

A indisciplina pessoal solapa todos os esforços e desempenhos evolutivos da conscin, seja homem ou mulher, em qualquer idade física, local de experiência ou formação cultural (VIEIRA, 2008, p. 18.848).

2. DISCIPLINA

Definologia. “A disciplina é o atributo ou postura de observância rotinizada, constância metódica e firmeza pensênica em relação a normas, preceitos e obrigações auto ou heterodeterminadas, característicos da conscin, homem ou mulher, atenta à efetividade das próprias ações na diuturnidade” (FRANCO, 2024).

Etimologia. O vocábulo disciplina deriva do idioma Latim, disciplina, “ação de se instruir; educação; Ciência; ordem; sistema; princípios de moral”. Surgiu no Século XIV.

Sinonimologia: 1. Ação técnica sequencial. 2. Comportamento sistemático. 3. Atuação ordenada. 4. Hábito autorregulador consolidado. 5. Ordenação. 6. Método; regulamento. 7. Organização.

Antonimologia: 1. Indisciplina; indisciplinação. 2. Desorganização; desordem. 3. Deseeducação; 4. Anomia. 5. Anarquia.

2.1 Motivações e benefícios

Racionalidade. De acordo com Kant (apud Rosa, 2010, p. 7), o homem se distingue dos animais subumanos por sua capacidade de racionalização perante suas ações, o que lhe permite não ser conduzido apenas pelos próprios instintos. Sendo assim, por meio da autonomia de atuação, e por meio de ações coordenadas através da autodisciplina, o homem alcança a liberdade, assumindo o controle do rumo de sua evolução.

Intermissivista. Em se tratando de evolução, a atual vida intrafísica é a oportunidade evolutiva para realização da programação existencial (proéxis) elaborada no Curso Intermissivo (CI) da última intermissão. Assim, pessoas disciplinadas poucas vezes perdem tempo com tarefas inúteis e dificilmente se dispersam, podendo, inclusive, ter mais facilidade para contarem com amparadores extrafísicos de função. “A conscin lúcida há de ter método sempre, pois, de outro modo não consegue manter a recepção da assistência do amparador extrafísico de função” (VIEIRA, 2014, p. 110).

Autoconfiança. A disciplina é fundamental para alcançar objetivos a longo prazo. Porém, a consecução de pequenas metas autoimpostas diariamente criam uma sensação de realização para a consciência, fortalecendo a autoconfiança e promovendo uma maior segurança em si mesma para alcançar objetivos ainda maiores.

Cultura. Alguns países, especialmente do continente asiático, apresentam a cultura da disciplina. A Coreia do Sul, por exemplo, é frequentemente citada como exemplo de excelência educacional, em grande parte devido à sua cultura de disciplina e rigor acadêmico. Seus desempenhos educacionais são um dos melhores do mundo, com resultados acima da média da Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE) no Programa Internacional de Avaliação de Estudantes (PISA) (OECD, 2019).

Competitividade. No entanto, o ambiente acadêmico desse país, caracterizado por um alto nível de exigência e intensa competitividade, evidencia os elevados níveis de estresse entre os alunos, refletindo a pressão que enfrentam diariamente para se destacarem.

Pressão. A significativa pressão acadêmica e cultural observada nesse contexto pode contribuir para altos níveis de estresse e, em casos extremos, levar a situações trágicas, como o suicídio. Os sistemas educacionais, especialmente os de alta competitividade, tendem a estigmatizar o fracasso acadêmico, exacerbando a ansiedade e a insegurança entre os estudantes.

Naturalidade. A disciplina deve ser incorporada ao cotidiano da consciência de forma natural e equilibrada. Quando se torna uma fonte de estresse ou autosséio, a autora tem observado que pode indicar falta de autorreflexão sobre os próprios atos, motivações e, até mesmo, falta de priorização.

2.2 Disciplina pró-evolutiva e disciplina antievolutiva

Disciplina pró-evolutiva. A disciplina pró-evolutiva é aquela aplicada às automanifestações visando o discernimento cosmoético, resultando na conquista da inteligência evolutiva (IE). “Discernimento significa superdisciplina” (VIEIRA, 2009, p. 166).

Antidesperdício. Um dos maiores desafios da disciplina pró-evolutiva é o discernimento, ou seja, a capacidade de avaliação do prioritário diante de tantos recursos e oportunidades convergentes à aceleração da própria evolução. Manfro (2017) fala sobre o paradoxo de, em plena vigência da Era das Oportunidades, viver-se também a Era do Desperdício.

Disciplina antievolutiva. A disciplina antievolutiva é aquela aplicada pela consciência autovítima da robotização existencial, ou seja, a disciplina utilizada sem reflexão, não raro possuindo raízes em esquemas disfuncionais, tal como o esquema de padrões inflexíveis.

Esquemas. Por meio do Questionário de Esquemas de Young e Klosko (2020), o indivíduo pode identificar esquemas disfuncionais em seu processo cognitivo, que podem ser: abandono, abuso e desconfiança, dependência, vulnerabilidade a dano, privação emocional, isolamento social, defectividade, fracasso, subjugação, padrões inflexíveis e grandiosidade e arrogo. Esses esquemas podem ser agrupados em 5 domínios:

Tabela 1 – Domínios e Esquemas.

Domínio	Esquema
Desconexão e Rejeição	Abandono
	Abuso e desconfiança
	Privação emocional
	Isolamento social
	Defectividade
Autonomia e Desempenho Prejudicados	Fracasso
	Dependência
	Vulnerabilidade a dano
Orientação para o outro	Subjugação
Limites Prejudicados	Grandiosidade e arrogo
Supervigilância e Inibição	Padrões inflexíveis

Fonte: Adaptado de Young e Klosko (2020).

Padrões inflexíveis. Nesse esquema, conforme Young e Klosko (2020), a conscin possui forte convicção de que seus esforços não são suficientes e se esforça exageradamente para cumprir expectativas extremamente altas para si mesma. Segundo observações da autora, o esquema de padrões inflexíveis pode levar a conscin à rigidez pensênica, à falta de visão de conjunto, consequentemente à robotização existencial (robéxis) e à disciplina antievolutiva.

Terapia de Aceitação e Compromisso. Uma das técnicas auxiliares nos casos de padrões inflexíveis é a Terapia de Aceitação e Compromisso (TAC), desenvolvida nos Estados Unidos pelo psicólogo Steven Hayes e por seus colegas Kelly Wilson e Kirk Strosahl. Harris (2007) apresenta os seis princípios essenciais da TAC para o desenvolvimento da flexibilidade psicológica:

1. **Desfusão:** no estado de desfusão, a conscin não aceita os pensamentos como verdades absolutas acerca da realidade. Nele, os pensamentos são apenas meras palavras e histórias, diminuindo o impacto e a influência que exercem sobre a conscin. Sempre que houver um pensamento perturbador, um modo de empregar a desfusão é utilizar a seguinte frase. “Estou tendo o pensamento de que...”.

2. **Expansão:** consiste em abrir espaço para as emoções desagradáveis, ao invés de tentar eliminá-las ou afastá-las. “Aceitação” é a nomenclatura oficial para essa condição e pode ser dividida em 4 passos. Passo 1: observe as sensações pelo seu corpo. Passo 2: respire por dentro da sensação e em volta dela. Passo 3: crie espaço. Passo 4: permita que a sensação fique ali, mesmo que seja desagradável. Quando a mente começar a comentar, diga “obrigada” e volte a observar. A meta não é mudar ou alterar a sensação, mas fazer as pazes com ela.

3. **Conexão:** essa etapa consiste em entrar em contato com o que está acontecendo no momento presente, ao invés de remoer o passado ou se preocupar com o futuro. A respiração pode ser uma grande aliada nesse momento.

4. **Eu observador:** ao tomar consciência do eu observador, aumentamos a capacidade de transformar a nossa relação com pensamentos e sentimentos difíceis, pois, ao contrário do eu pensante, o eu observador registra a experiência direta, sem julgamento.

5. **Valores:** esse princípio abrange a compreensão e conexão aos valores pessoais.

6. **Comprometimento:** nessa etapa, as ações são orientadas e motivadas pelos valores pessoais visto na etapa anterior.

Atenção Plena. Segundo Harris (2007), os 4 primeiros princípios descritos acima são conhecidos como “habilidades de atenção plena”. Ao aplicar esses princípios concomitantemente aos itens 5 e 6, ou seja, com valores e atitudes vinculadas a esses, a consciência será capaz de aumentar o seu nível de flexibilidade psicológica, que consiste na capacidade de se adaptar a uma situação com consciência, abertura e foco e de realizar ações orientadas por valores.

Atenção plena + valores + ação = flexibilidade psicológica

Enfrentamento. Os esquemas são padrões de funcionamento e estão profundamente estabelecidos no processo cognitivo da consciência, dessa forma, são difíceis de mudar. Para mudá-los é necessário disciplina. As estratégias de enfrentamento de Young e Klosko (2020) também podem ser realizadas e consistem em 8 passos:

1. **Identifique e classifique seus esquemas:** o primeiro passo é reconhecer quais são os seus esquemas. Isso pode ser feito através do Questionário de Esquemas de Young (YSQ-S3), ou pelo Questionário de Esquemas de Young e Klosko (2020).

2. **Entenda a origem infantil de seu esquema:** sinta a criança vulnerável dentro de você: esse passo consiste em sentir o esquema, fechando os olhos e trazendo lembranças de sua infância à tona sem forçar, apenas deixando as imagens surgirem naturalmente. Uma vez em contato com a sua criança interior, é o momento de começar a dialogar com ela, confortando a criança interior oferecendo orientações e conselhos, além de demonstrar empatia com os sentimentos dela.

3. **Crie uma defesa contra o esquema:** refute-o em nível racional: para refutar o esquema, liste todas as evidências que confirmam e contrariam o esquema ao longo de sua vida. Muitas vezes as evidências mostrarão que o esquema é falso. Porém, às vezes o esquema é verdadeiro. Após concluir a lista, monte uma defesa contra seu esquema em forma de cartão.

4. **Escreva cartas para seus pais, irmãos, amigos ou ex-namorados que influenciaram a criação do esquema:** essa etapa é fundamental para liberar a raiva e tristeza sobre o que aconteceu. Talvez as pessoas que influenciaram a criação de seus esquemas tivessem boas intenções, porém deixe isso de lado por agora e diga a verdade sobre como se sentiu e como se machucou. Diga como gostaria que tivesse sido. O objetivo não é enviar as cartas, mas escrever e expressar o que sente.

5. **Examine e conheça minuciosamente o padrão do seu esquema:** saiba quais são os hábitos e comportamentos que o reforçam. Escreva as estratégias disfuncionais utilizadas para enfrentar o esquema e como mudá-las.

6. **Quebre o padrão de funcionamento:** tente realizar as estratégias de mudança que escreveu na etapa anterior.

7. **Continue tentando:** confronte a si mesmo sempre que necessário. Ocasionalmente o esquema ainda será ativado, porém isso começará a acontecer com menos frequência e a emoção desencadeada será menos intensa. Além disso, o esquema será “desativado” mais rapidamente e a situação desencadeadora precisará ser mais intensa.

8. **Perdoe seus pais:** perdoar os pais não é uma regra, ainda mais quando existir um abuso ou negligência. Porém, é comprovado que, na maioria dos casos, perdoar os pais acontece naturalmente durante o processo, pois os pacientes começam a ver os pais como pessoas doentes, com dificuldade de lidar com os próprios problemas ou como vítimas dos próprios esquemas.

Mas nem sempre isso é possível e pode até decidir o oposto: não ter mais contato algum com eles. O que importa é que precisa fazer aquilo que é certo para você.

TCC. A autora tem observado a importância da TCC nas reciclagens intrafísicas, isto é, àquelas relacionadas ao microuniverso consciencial, como as crenças, os hábitos e os padrões de comportamento e pensamento disfuncionais que uma consciência pode apresentar e que muitas vezes são as grandes chaves para as reciclagens existenciais.

Tabelologia. Sob a ótica da Autodiscernimentologia, eis, por exemplo, na ordem alfabética, tabela com 11 contrapontos capazes de orientar a consciência quanto à disciplina pró-evolutiva e a disciplina antievolutiva, com base nas experiências da autora:

Tabela 2 – Cotejo Disciplina Pró-Evolutiva / Disciplina Antievolutiva

N ^{os}	Disciplina Pró-Evolutiva	Disciplina Antievolutiva
01.	Autodesassédio	Autassédio
02.	Adaptabilidade lúcida	Inflexibilidade
03.	Autossatisfação íntima	Autocobrança paralisante
04.	Bom humor	Conflitos internos/externos
05.	Bom senso	Rigidez pensênica
06.	Completismo existencial	Fins anticosmoéticos
07.	Cipriene	Depressão
08.	Euforex	Melex
09.	Higiene Consciencial	Autoculpa
10.	Primener	Esgotamento energético
11.	Sincronicidades sadias	Desvios

Fonte: Elaboração própria.

A técnica mais simples, inicial, para a conscin ampliar a autodisciplina sistemática é unir a autopenalidade com as ações psicomotrizes, ou seja, refletir sempre antes de qualquer ato, calculando o que vai fazer em seguida, nos procedimentos mais simples, dentro da própria residência (VIEIRA, 2014, P.194).

3. TÉCNICAS AUXILIARES À AUTOORTODISCIPLINA

Terapeuticologia. No universo da Evoluciologia, eis, em ordem alfabética, 8 recursos terapêuticos ou instrumentos teáticos, com base em experiências da autora, capazes de auxiliar na assunção da autoortodisciplina:

1. **Acompanhamento:** a constante aferição das metas e tarefas através das técnicas e métodos desenvolvidos, a fim de observar o nível evolutivo das próprias manifestações.

2. **Autopesquisa:** o aprofundamento técnico, sistematizado e profissional quanto ao próprio temperamento, a autoconscientização e reciclagem de traços antievolutivos.

3. **Atenção plena:** o desenvolvimento da atenção plena para que a escolha das ações seja feita de maneira lúcida no decorrer das atividades, sem gerar autassédio e com a máxima desenvoltura.

4. **Consciencioterapia:** o acompanhamento de consciencioterapeutas, amparadores intrafísicos aptos a auxiliar no aprofundamento da autopesquisa.

5. **Cursos:** a participação em cursos da Conscienciologia e práticas em dinâmicas parapsíquicas, buscando a autopesquisa, o autoconhecimento, a reeducação consciencial e desenvolvimento parapsíquico.

6. **Laboratórios:** a autopesquisa profunda realizada nos laboratórios conscienciológicos, contendo equipe extrafísica e holopenses propícios para o desenvolvimento da disciplina evolutiva.

7. **Método:** o desenvolvimento de métodos para a organização e sistematização de processos, auxiliando a realização dos deveres dia a dia.

8. **Técnica:** a análise profunda quanto à correta aplicação da disciplina, por meio da aplicação recorrente, por exemplo, das técnicas da autorreflexão de 5 horas, da relaxação psicofisiológica e da tábula rasa consciencial.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Atributo. Diante do exposto, pode-se afirmar que a disciplina é um atributo, portanto deve-se avaliar o modo como ela é utilizada, pois pode ser tanto um entrave como um propulsor da evolução. A disciplina antievolutiva é aquela aplicada pela conscin sem reflexão, ainda autovítima da robotização existencial (robéxis), enquanto a disciplina pró-evolutiva, ou autoortodisciplina, é aquela aplicada às automanifestações visando a conquista do discernimento cosmoético.

Autopesquisa. O desenvolvimento e manutenção da autoortodisciplina envolve a autopesquisa e o autoconhecimento. É importante observar o próprio temperamento, as crenças, os valores, e os principais esquemas de funcionamento em resposta às variadas situações do dia a dia multidimensional. Para isso, a Terapia Cognitivo Comportamental pode ser uma excelente ferramenta. Posteriormente, envolve o enfrentamento das reciclagens intraconscienciais e existenciais prioritárias.

Autorreflexão. Portanto, a conquista da disciplina pró-evolutiva requer, antes de tudo, a autorreflexão, que será necessária para a autopesquisa, o autoconhecimento, a flexibilidade pensênica, as reciclagens intraconscienciais e existenciais, além do desenvolvimento da autoconscientização multidimensional e do parapsiquismo lúcido e cosmoético.

REFERÊNCIAS

- HARRIS, R. *Liberte-se: evitando as armadilhas da procura da felicidade*. Rio de Janeiro, RJ, Agir, 2007.
- MANFROI, E. **Antidesperdício Consciencial. Escolhas Evolutivas da Era da Fatura**. 1ª Ed. Foz do Iguaçu, PR, Associação Internacional Editares; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC), 2017.
- OECD. *Education at a glance 2019: Korea*. Paris: OECD Publishing, 2019. Disponível em: https://www.oecd.org/education/education-at-a-glance/EAG2019_CN_KOR.pdf. Acesso em: 09 jul. 2024.
- ROSA, L. R. *Disciplina, o princípio da educação em Kant*. In: CONGRESSO INTERNACIONAL DE FILOSOFIA E EDUCAÇÃO, Brasil, 2010, p. 7.

VIEIRA, Waldo; **Indisciplina** (N. 831; 15.04.2008); Verbete; *In*: Vieira, Waldo; Org.; **Enciclopédia da Conscienciologia**; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; Vol. Digital Único (PDF); CCXL + 34.372 p.; 3 E-mails; 11.129 enus.; 727 especialidades; 1 foto; glos. 6.500 termos (verbetes); 1 ilus.; 1.001 microbiografias; 417 tabs.; 25 websites; 22.474 bibliografias específicas; 1.048 filmografias específicas; 125 videografias específicas; 1.860 webgrafias específicas; alf.; 10ª Ed. rev. e aum.; Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica (ENCYCLOSSAPIENS); & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2023; páginas 18.846 a 18.848; disponível em: <<https://encyclossapiens.space/ec/ECDigital10.pdf>>; acesso em: 29.08.2024.

_____. **Léxico de Ortopensatas**. Volume I. 1ª Ed. Foz do Iguaçu, PR, Associação Internacional Editares; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC), 2014; p. 110 e 194.

_____. **Manual dos megapensenes trivocabulares**. 1ª Ed. Foz do Iguaçu, PR, Associação Internacional Editares; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC), 2009; p. 166.

FRANCO, R. **Disciplina** (N. 6.644; 13.04.2024); Verbete, *In*: Vieira, Waldo; Org.; **Enciclopédia da Conscienciologia**; defendido no Tertulium do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; disponível em: <<https://encyclossapiens.space/buscaverbete>>; acesso em: 29.08.2024.

YOUNG, J. E., KLOSKO, J. S. **Reinvente sua vida**. 1ª Reimpressão. Novo Hamburgo, RS, Sinopsys Editora e Sistemas Eireli, 2020.

Rafaella Aparecida Franco Santos, graduada em engenharia elétrica, especialista em engenharia de segurança e manutenção, mestra em engenharia elétrica e da computação, voluntária da Conscienciologia desde 2021, atuando pela Reaprendentia, docente de Conscienciologia desde 2024. E-mail: r.raaafa@hotmail.com.