

ATUALIZAÇÃO COGNITIVA AMPARADA POR MEIO DA TÉCNICA DA IMOBILIDADE FÍSICA VÍGIL

Cognitive update supported by the physical waking immobility technique

Dirceia de Freitas Moreira

Resumo: A autora conheceu a Conscienciologia em 2009 ingressando-se no Curso Projeciologia. De setembro de 2011 a dezembro de 2012 concluiu os cursos Assistenciologia, Escola de projeção lúcida, Autopesquisa Projeciológica, ECP1 e ECP2. Suas autopesquisas denunciaram estruturas de pensamentos fundamentalistas no holopen-sene pessoal, motivo pelo qual, após várias reciclagens, alguns trafares já mapeados e pesquisados persistiam responsivos. Mentalmente a autora compreendia e esforçava-se para vincar novos comportamentos, porém mecanismos de respostas automáticos persistiam ativos em sua intraconsciencialidade. Em 2011 interessou-se pela técnica da Imobilidade Física Vígil, a partir daí, registrou 41 relatos de experimentos ocorridos de 2011 a 2021. A autora expõe seu labcon baseado em 3 relatos de autoexperimentos utilizando a técnica da IFV, objetivando apresentar a Atualização Cognitiva Amparada, bem como divulgar o potencial da técnica da IFV nas recins. O artigo foi organizado em 4 partes, 1) Introdução. 2) Relatos. 3) Análises e contextualizações. 4) Considerações finais.

Palavras-Chave: Atualização cognitiva; Paradidática; Parapedagogia; Retrocognição.

Abstract: The author was introduced to Conscientiology in 2009 through the Projectiology Course. Between September 2011 and December 2012, he completed the courses Assistantiology, School of Lucid Projection, Projectiological Self-Research, ECP1, and ECP2. Her self-research revealed fundamentalist thought structures within his personal holothosene, demonstrating that despite extensive recycling efforts, some previously identified and researched patterns remained active. While the author intellectually understood the need to overcome these behaviors and made significant efforts to do so, automatic response mechanisms persisted within her intraconscientiality. In 2011, she developed an interest in the Physical Waking Immobility (PWI) technique, and from that point forward, she documented 41 reports of experiments spanning from 2011 to 2021. This article presents her laboratory experience through three self-experiment reports using the PWI technique, aiming to introduce a Helped Cognitive Update and highlight the potential of the PWI technique in various contexts. The article is organized into four parts: 1) Introduction, 2) Reports, 3) Analysis and contextualization, and 4) Final considerations.

Keywords: Cognitive update; Paradidactics; Parapedagogy; Retrocognition.

1 INTRODUÇÃO

1.1 Breve histórico pessoal

Nascida na década de 50, época caracterizada por educação repressora tanto em casa quanto em ambiente escolar, a autora cresceu em contexto de pouco afeto e muitas competições. Numa família de 9 filhas, seu maior referencial masculino foi o pai, que desamou quando ela estava com 22 anos. No ambiente familiar sentia-se inadequada, incompreendida e carente de afeto, tinha afinidade com práticas religiosas (orações e novenas), onde buscava consolo para suas dores e carências.

Diante do vitimismo no qual se percebia, alimentava traços de orgulho e perfeccionismo, sentindo-se solitária e injustiçada. Após a desamora do pai, passou por processos terapêuticos em busca de respostas para seus conflitos, nesse contexto conheceu o espiritismo. Saber que a vida continua fazia sentido, levando a novos conhecimentos.

Na literatura espírita aprendeu sobre mediunidade, fenômenos parapsíquicos e interações multidimensionais, isso validava algumas de suas percepções e trouxe certa clareza a respeito de sua sensação de estar sempre amparada, principalmente em momentos mais críticos e decisivos na vida. Por meio dos sonhos a autora percebia-se assistida mesmo sem compreender profundamente como isso se dava.

Por volta de 1997 conheceu a bioenergética por intermédio da Marilza Andrade autora do livro “Projeções assistidas”, a partir daí iniciou uma série de cursos e práticas baseadas nos trabalhos de Alexander Lowen autor do livro “Exercícios de bioenergética” e Wilhelm Reich autor do livro “Couraças muscular do caráter”. Esse processo de práticas bioenergéticas foi aos poucos, revolvendo a pensividade da autora, amadurecendo e flexibilizando sua forma de ver e perceber a existência.

Com os cursos, estudos e práticas Conscienciológicos deu início a um processo de auto-conhecimento mais organizado e linear. A partir do curso Autopesquisa Projeciológica (APP), pôde listar seus traços e trafores (traços fardo e traços força), dando início ao planejamento de autopesquisa, definindo técnicas e metas para promover as reciclagens necessárias.

Pouco a pouco foi compreendendo seu parapsiquismo, observando que os dias são repletos de informações, sinais e sincronicidades que, aos moldes de retalhos, formam a colcha como um todo, capaz de elucidar, direcionar, comprovar fatos e parafatos desafiando o uso constante do nosso potencial parapsíquico.

Nesse contexto a autora percebeu que a existência intrafísica, torna-se mais significativa e produtiva quando vivenciada considerando as premissas do paradigma consciencial, existem inúmeros artigos, relatos de pesquisadores da Conscienciologia, que enfatizam a dinâmica do fluxo cósmico como fator de contribuição parapsíquica interdimensional, notadamente no que se refere à inteligência evolutiva.

1.2 Autodiagnóstico detectado no curso de Autopesquisa Projeciológica

- a) **Desatualizações** – Verdades inquestionáveis; rigidez pensativa pautada no entendimento polarizado religioso (céu-inferno/certo-errado/pecado-castigo), acreditar que sabe das coisas, tentativa de esconder o jogo (dissimulação), ter opinião formada sobre alguém ou algo (dona da verdade), pensar que já se conhece, acreditar que as mudanças são difíceis,

desconfianças generalizadas, acreditar que tem que dar conta de tudo sozinha (vitimização, segregação), acreditar que a responsabilidade é um peso, acreditar que não se pode errar (perfeccionismo, santidade), temer a reação ou o que o outro vai pensar, dar mais ênfase ao problema do que para a solução, hábito de reclamar, paralisar-se diante do medo.

- b) **Atualizações necessárias** – Uso da logicidade; reconstrução paradigmática através da reflexão e eliminação dos bagulhos pensênicos; crescer em Cosmoética; fazer o que é correto, o que é justo; assumir convicções pessoais sustentando neoposicionamentos; visar sempre o melhor para todos os envolvidos; aprender sempre, para se tornar e se sentir apta e competente; superar os medos e as incapacidades buscando conhecimento e pedindo ajuda quando necessário; abertismo (desdramatização e dessacralização); habituar-se aos autoquestionamentos; atuar com discernimento; manter o foco na máxima: “que aconteça o melhor para todos os envolvidos”.

1.3 Contextualização da pesquisa

Com o propósito de superar e enfrentar as limitações evidenciadas acima, a autora optou pela utilização da técnica da *IFV*. Houve treinamento para adaptar-se à imobilidade somática pelo período de 3 horas e inicialmente a técnica foi aplicada de forma crescente, variando entre 45 e 90 minutos de imobilidade física, a cada experimento buscando sustentar a técnica por um tempo maior.

Os 41 registros de experimentos, foram realizados em dois períodos distintos, sendo 13 registros ocorridos entre 2011 e 2012 e outros 28 registros ocorridos de janeiro a julho de 2021. Todos eles realizados em casa, no quarto de dormir e em sua maioria aos domingos pela manhã.

O maior impacto que verdades relativas de ponta (verpons) apresentadas no curso Proje-ciologia causou no holopensene pessoal estava relacionado aos conceitos de Cosmoética e Auto-pesquisa, eles impeliavam a autora ao questionamento das respostas prontas (verdades absolutas), que embasavam sua pensenidade. Isso impactou profundamente sua certeza de ser uma vítima no seu grupo, expondo abertamente suas imaturidades intraconscienciais.

Na medida em que aprofundava a autopesquisa tomou consciência dos seguintes comportamentos automáticos (Imaturidades): tendências de acreditar sem questionar; de eleger culpados como mecanismo de defesa e fugir da responsabilidade; necessidade de estar com a razão; medo das consequências de seus atos.

Analisando alguns dados da autopensenidade registrados na ficha de “registros dos pen-senes” (utilizada durante o curso APP), conscientizou-se de que sua visão de mundo se baseava num banco de dados polarizado: certo ou errado; bom ou mau; perfeito ou imperfeito; agradável ou desagradável.

Exemplo: as ideias relativas à intenção Cosmoética, trazidas pela Conscienciologia eram vistas como necessidades de se tornar um santo (alcançar as qualidades de um santo) e, portanto, muito difíceis de serem praticadas.

A partir dessa conscientização, a autora pôde observar o seguinte:

- havia incoerência em sua manifestação;
- havia falta de referenciais vivenciados;
- sua pensenidade baseava-se num sistema de crenças ingênuas;
- manifestava-se por um rol de respostas automáticas;
- havia falta de reflexões e questionamentos.

Essas análises levaram-na a compreender que, as respostas prontas, tinham base no fundamentalismo religioso, e que, sua reciclagem dependeria de desenvolver-se cognitivamente.

Fundamentalismo. Em sentido mais amplo, o termo fundamentalismo pode significar qualquer posição de defesa de um conceito, ideologia ou doutrina, de ordem religiosa ou de outro tipo, de forma absolutamente radicalizada e fanatizada, sem qualquer análise isenta ou crítica (CUNHA, 2020, p.1137).

Essas automanifestações reativas causavam desconfortos íntimos desde a juventude, porém a autora não encontrava meios de modificar-se. Por várias vezes desejou abandonar o curso APP, sentindo as limitações cognitivas, momentos em que reagia sentindo raiva por não compreender que lhe faltava sinapses e parassinapses.

Havia um *gap* cognitivo, a pesquisadora compreendia as ideias trazidas pela Conscienciologia em certa medida, mas, ainda assim, compreender era insuficiente para promover as reciclagens necessárias.

Através do curso Autopesquisa Conscienciológica (APP) acessou ferramental técnico e metodológico viabilizando avanços nas reciclagens intraconscienciais. No intuito de modificar-se, desenvolveu seu projeto de pesquisa no curso, prescrevendo-se o uso de um conjunto de técnicas, as quais, foram enumeradas abaixo.

I. Técnica da dicionarização cerebral – pesquisar em diferentes dicionários os sinônimos e antônimos dos trafores e trafares de sua manifestação, assim como qualquer palavra que se torne relevante, objetivando ampliar entendimento e permitir que novos raciocínios possam ser elaborados a partir das novas informações adquiridas pelo cérebro.

II. Técnica da EFT – Técnica de liberação emocional, objetivando esvaziamento da pressão emocional. *Emotional Freedom Techniques* (EFT), são uma forma de “acupuntura psicológica”. Usa-se o sistema de meridianos chinês para aliviar a tensão psicológica e a dor fisiológica”. EMO-TIONAL FREEDOM TECHNIQUES, 2024

III. Técnica do Estado vibracional e pulsação de chacras. Objetivando maior domínio energético.

IV. Técnica dos Registros diários, mantendo sempre à mão fatos e parafatos para análises posteriores.

V. Técnica da imobilidade física vígil.

VI. Técnica das 30 perguntas, baseada no livro “Faça as perguntas certas e viva melhor”, objetivando criar hábitos de reflexão, associação de ideias e novos entendimentos.

VII. Verbetes da Enciclopédia da Conscienciologia – a fim de ampliar cognições e entendimentos, atualizando informações para novos raciocínios e associações de ideias.

1.4 Metodologia

Esse artigo é fruto de atualização pensênica e vivências fenomenológicas que culminaram em neoexperiências e neoentendimentos fundamentais para a conquista do processo de Atualização Cognitiva Amparada.

A metodologia utilizada foi análise e comparação dos 41 registros de autoexperimentos obtidos na aplicação da técnica da Imobilidade Física Vígil (IFV), ocorridos em dois períodos distintos.

Para melhor compreensão da experiência, a autora elegeu 3 dos 41 registros da IFV a partir dos quais aprofunda observações, investigações e análises do labcon pessoal.

A escolha desses três experimentos se deu por meio do entendimento pessoal de serem eles, a chave para demonstrar o encadeamento do processo de atualização cognitiva vivenciado por essa autora.

Com essa pesquisa a autora visa dividir o laboratório consciencial pessoal como forma de contribuição para que outras consciências que se identifiquem com o pensamento fundamentalista em sua pensinidade, encontrem estímulos para reciclar-se e atualizar-se intraconsciencial.

Ao longo dos anos, pessoas relataram que se interessam pela técnica da IFV, mas que, sentem-se desanimadas antes mesmo de experimentarem-na. Outras afirmaram que acreditam ser muito difícil, mas um dia querem tentar. Alguns tentaram algumas vezes e desistiram.

Acreditar na dificuldade da técnica é ceder à pensinidade limitadora dando manutenção ao autoassédio e justificação para permanecer na automimese.

Essa técnica, como todas as outras, requer a vontade de estar presente, ou seja, querer estar autoconsciente. Para isso é necessário atuar a partir da vontade decidida. Estar autoconsciente é se dispor a manter-se lúcida(o) ao experienciar as interações multidimensionais que estão ocorrendo no aqui agora.

Após a aplicação dessa técnica o(a) experimentador(a) poderá comparar suas crenças anteriores com a experiência vivenciada, percebendo os benefícios e efeitos em suas recins (reciclagens intraconscienciais).

1.5 Objetivo

Esse artigo objetiva apresentar o processo de Atualização Cognitiva Amparado vivenciado pela autora, e estimular outros pesquisadores à aplicação da técnica da IFV.

1.6 Estrutura

Está estruturado da seguinte forma: I) Introdução II) Relatos. III) Análises e contextualizações. IV) Considerações finais.

2. RELATOS

2.1 Relato 1

Tema – Desbloqueio Sexochacral (horário não registrado).

Data 07/02/12 – Imobilidade Física Vígil – 6º registro do primeiro período.

Procedimentos. Procedimentos iniciais adotados na aplicação da técnica da IFV: Observação e atenção focadas, buscar o relaxamento físico, a acalmia das emoções e pensamentos, iniciar mobilização básica de energias (MBE).

Contexto. Em várias ocasiões de práticas energéticas percebia a pelvis retesada e na medida que fui exercitando e pesquisando a energia nesse chacra, decodificava uma energia de prontidão, tensão, conflito.

Aplicação da técnica: Logo que iniciei a mobilização de energias senti dificuldades de focar, havia muita dispersão, surgiam pessoas e situações no campo mental.

Anticonflitividade. Ao perceber a autoconflitividade – posicionei-me na intenção de voltar o foco para o tema, então surgiram ideias de escrever artigo a respeito da anticonflitividade. No-

vamente esforcei-me para mobilizar as energias votando ao foco.

Analogia. Em seguida surgiu no meu campo mental a lembrança de um trecho de novela onde em determinado contexto um personagem sentia-se encurralado, sem saída, via-se obrigado a fazer coisas que não queria. A compreensão de ser uma analogia em resposta ao tema da pesquisa veio instantaneamente.

Autoquestionamentos. Imediatamente comecei a questionar. Em que situações me sinto sem saída? O que não desejo fazer estando eu no físico ou no extrafísico? Quando fiz ou faço coisas que não desejo? Que relação isso tem com o desbloqueio do chacra básico?

Reflexão. Surgiu a ideia de que sempre há uma saída e na maioria das vezes a saída é aquela da qual fugimos por não querer pagar o preço. Ninguém tem o poder de obrigar-me a nada. Posso fugir das responsabilidades ou das consequências, é escolha minha. Não escolher nada, e ficar em cima do muro já é uma escolha.

Questão. Então, que outra opção teria? Senti um arrepio intenso no corpo todo e a resposta clara e contundente surgiu na mente – A opção seria abrir mão, renunciar à minha vingança. A opção é renunciar à minha vingança? Assustei-me e questionei: Como que é isto? Quem sou eu de fato no extrafísico? Eu ainda mantenho uma rede de consciências ligadas ao desejo de vingança? Eu ainda sustento esta energia?

Autoposicionamento. A princípio pareceu-me loucura, mas ainda assim, iniciei imediatamente um estado vibracional (EV) firme com foco na vontade de abrir mão, liberar-me de tudo que estivesse ligado aos pensares desta vingança e ao desequilíbrio no chacra básico.

Reflexões. De que maneira posso perdoar a mim e às consciências envolvidas? Como posso modificar esta energia? Surgiu a ideia de automimese relacionada à autoimagem materna, relacionadas à ideia de que a mãe deseja apenas o bem do filho.

Abertismo. Exteriorizando energias, foquei no abertismo consciencial, vontade firme de perscrutar o sistema de crenças maternal. Acessei naturalmente a energia das consciências que fazem papel de meus filhos nessa série, percebi um movimento de limpeza nas correntes culturais de pensamentos relativos à maternidade ocorrendo na minha intraconsciencialidade.

Autoenfrentamento. Em alguns minutos várias situações entre meus filhos e eu foram revisitadas e simultaneamente foi possível analisar e comparar minha pensenidade em diferentes contextos relacionados à atuação materna incluindo momentos em que ultrapassei limites no convívio com eles e em seus relacionamentos afetivos.

Tares. Revisitar diferentes contextos, épocas e relações ampliou entendimento, trouxe esclarecimento e desdramatizou ideias arraigadas. Pude compreender o nível evolutivo de cada um dentro de sua história. Incrementei as manobras energéticas visando limpar e liberar toda essa bagagem holopensênica.

Autoposicionamento. Fixei por algum tempo a vontade firme de não querer mais fazer parte destas repetições, quero fazer a minha parte porque a do outro só ele mesmo poderá fazer, nesse momento percebi internamente, por impressão mental, que ocorriam limpezas de emoções atreladas à relações de ciúmes, controle, manipulação, amor, ódio e vingança.

Amparadores. Ao focar a vontade sincera na promoção da limpeza e pedir ajuda dos amparadores, senti-me inundada por sentimentos de estar no caminho certo, senti profunda compreensão de estar buscando e fazendo o movimento em prol de ter mais lucidez. Então senti orgulho de mim, uma satisfação pessoal pelo caminho percorrido e de poder alcançar um nível mais profundo de discernimento.

Sinaléticas. Nesse instante percebi sinais já mapeados de limpeza de cristalizações energéticas e emocionais, são arrotos, arrepios generalizados, pulsações localizadas, bocejos e lacrimejo.

Assistência. Em seguida a consciência que hoje faz papel de minha irmã mais velha tomou lugar em meu pensamento e desfilaram em minha mente várias situações que inicialmente não vi relevância, porém questionei. Qual a ligação disso com o tema em questão? Senti vontade de exteriorizar para que acontecesse o melhor para ela e surgiu ao meu redor uma lufada de energias, semelhante a um acúmulo de fumaça de diferentes matizes, percebi meu corpo de energias entrar em vibração mais forte em algumas áreas.

Aparelhagem. Intensificando energias no chacra nual tive a impressão de que alguns Amparadores se aproximaram e começaram a trabalhar para me desconectar de alguma aparelhagem, algo como uma touca que se prendia inicialmente ao chacra nual, passava pelos olhos e descia até o sexochacra. Percebi as sinaléticas de limpeza de energias cristalizadas novamente.

Neoassistência. Após algum tempo percebi a presença de outra das minhas irmãs e iniciei exteriorizações desejando o melhor para a assistência dela, novamente houve um trabalho de liberação linkado a ideias de perdão e compaixão. Nesse momento percebi que havia uma conexão forte de vidas passadas entre minha irmã e o meu filho mais velho.

Desassimilação. Intensifiquei as energias visando o melhor para todos e senti arrepios intensos na parte interna das pernas e dos braços, sensação de que atuavam nos meridianos do meu corpo. Mantendo a intenção interassistencial e disponibilizando energias para limpeza, novamente veio a sinalética de descristalização.

Sinapses. Após alguns instantes percebi alguns movimentos suaves dentro do meu cérebro, como se estivesse limpando ou refazendo ligações neurais e veio a ideia de regeneração, recuperação, reconstrução, refazimento de sinapses, então questionei se seria possível refazer, reconstruir ou desobstruir sinapses. Pensei que seria um assunto interessante para autopesquisa parapsíquica.

Atualização. Senti vontade de tossir e percebi que internamente surgiu uma convicção na ideia de que estavam refazendo ou reformulando sinapses antigas, como se estivessem atualizando estas sinapses, como se tivessem saído da época antiga, embrutecida, instintiva, para uma mais suave, mais sutil e que estas sinapses estavam sendo refeitas, utilizadas, reformuladas ou algo assim.

Conexões. Entendi que a nova compreensão que estava acessando da minha história cármica, permitiu a abertura de conexões que antes estavam obstruídas em meu cérebro (seria isso uma recuperação de Cons?).

Retrocognição Comecei a sentir algo na minha boca e garganta, um conteúdo viscoso. Identifiquei relação com o sexochacra e acessei uma retrocognição onde percebi que fazia uso de atividades sexuais como forma de manipulação de androssomas.

Interprisão. Disponibilizei energias para realizar a limpeza dessa interprisão e veio à mente a lembrança de algumas vezes em que acordei durante a noite trazendo a sensação de estar envolvida sexualmente no extrafísico, intensifiquei as energias na intenção de desvincular desse holopense, fui exteriorizando e pedindo a intercessão dos Amparadores, enquanto afirmava mentalmente, eu não quero continuar com isto, não quero mais fazer parte destes pactos, escolho pagar o preço necessário para libertar-me, liberar a mim e aos envolvidos. Fui desejando o melhor para todos os envolvidos. Senti-me cansada e necessitei deitar-me, interrompendo a técnica após 2h10 de imobilidade.

Ressoma. Após deitar-me houve um acesso de tosse, percebi um padrão de limpeza. Ainda

deitada senti o meu campo vibrando e daí a pouco senti na região das pernas uma sensação de ligeiro formigamento e as pernas meio que anestesiando e coçando, então surgiu a analogia de que era uma sensação energética semelhante à da ressonância, ao momento exato em que puxamos a primeira respiração e o oxigênio vai preenchendo e vitalizando todos os corpos, consolidando a ligação vital (atualização holossomática?).

Paraprocedência. *Percebi meu pé esquerdo se balançando, se soltando, percebi nitidamente o meu parapé (pé do psicossoma) vibrando e balançando, em seguida vieram muitos arrepios que eu associei ao banho energético e senti que membros da família de minha paraprocedência estavam presentes me proporcionando este banho energético. Permaneci um longo período sentindo arrepios provenientes deste banho energético.*

Desafio inicial. Entendimento do incômodo físico

Processo Parapedagógico.

- I. Analogia salientando o contexto do incômodo físico.
- II. Informações relevantes e contextos envolvidos.
- III. Autoconsciência, catarse, reelaboração de pontos de vistas.
- IV. Identificação de ideias anacrônicas, ponto de virada.
- V. Autoposicionamento interassistencial
- VI. Autossustentação da atualização.

2.2 Relato 2

Tema – Flexibilização pensênica (horário 8h às 11h).

Data 24/01/21 – Imobilidade Física Vigil – 4º registro do segundo período.

Procedimentos. Procedimentos iniciais adotados na aplicação da técnica da IFV: Observação e atenção focadas, buscar o relaxamento físico, a acalmia das emoções e pensamentos, iniciar mobilização básica de energias.

Contexto: Registro do dia 21/01/21 – Hoje, pela manhã, na tenepes (tarefa energética pessoal) houve reflexão sobre a rigidez pensênica que embasa a forma como avalio o mundo. Minha reação inicial é fundamentada na visão de: certo e errado, bom e mal, justo e injusto; porém vejo que tudo tem mais de um ponto de vista, mesmo que eu veja apenas um lado existem outros, o viés pelo qual interpreto as coisas está fundamentado num modelo polarizado. Isso distorce a realidade. Preciso estar consciente de que estou vendo apenas uma parte do contexto. Quero atuar como investigador, aprendiz, colher o maior número de informações, ampliar entendimentos.

Aplicação da técnica: *Iniciei a técnica mobilizando energias, estado vibracional e exteriorizando energias. Percebi um movimento suave de energias no pescoço, próximo a sétima vértebra, senti um forte incômodo na coxa esquerda, incluindo joelho e ligação entre os dois.*

Parapercepções. *Mantendo a exteriorização de energias e focando no incômodo físico, a autora fortaleceu a intenção de aprofundar entendimento e então, surgiu em sua mente a ideia do incômodo estar ligado a questões da afetividade, sustentando a autoobservação, percebeu (viu não com os olhos, percebeu vendo dentro da mente) na altura do seu peito, a uma distância aproximada de 30cm do seu soma, dois rostos, que se uniam pela boca, como um beijo mas, ela sabia intuitivamente que não estavam se beijando, em determinados momentos os rostos se assemelha-*

vam com macacos, as cabeças iam se sobrepondo rapidamente, homem com homem, mulher com mulher, casais de gêneros diferentes, etnias diversas, e sempre com os olhos bem fechados (isso chamava a atenção da autora, uma sensação íntima enfatizava que esse detalhe era importante para seu entendimento).

Reflexões. Simultaneamente percebi uma reflexão a respeito da consciência ser assexuada, lembrei-me que no domingo anterior, na aplicação da técnica da IFV 3/28, havia percebido (vendo dentro da mente) o meu psicossoma adormecido, a parte do tronco do meu psicossoma estava de olhos fechados e tombado para o lado esquerdo.

Hipótese. Me ocorreu a ideia de estar emocionalmente adormecida, paralisada ou presa em alguma situação. Iniciei um diálogo íntimo com a intenção de autoatualização, dizia para mim mesmo: na ressonância atual tenho mais clareza de ser consciência em evolução, com mais maturidade, estou mais preparada para refletir sobre comportamentos que são funcionais e disfuncionais, dessa ou de outras existências, enquanto conversava comigo mesmo, mantinha exteriorização de energias sustentando a vontade de limpar, liberar, desfazer ligações mal resolvidas, desatar nós, liberar traumas.

Limpeza. Poucos segundos depois, comecei a bocejar e lacrimejar, enquanto continuava me esclarecendo, flexibilizando emoções e entendimentos.

Contextos. Pensando em modificar o quadro do psicossoma, surgiu instantaneamente na tela mental, várias situações que relatam contextos de solidariedade em filmes ou noticiários e que me emocionam profundamente (nesses momentos sempre questionava a causa da minha comoção).

Interassistência. Mesmo sem compreender o significado de todas essas informações, me predispus à interassistência e soube que estava sendo amparada nessa experiência, a clareza mental e a acalmia emocional confirmavam a interação com Amparador. Fui acolhendo as emoções que me assolavam sem me desestabilizar e observando os rostos se modificando, se sobrepondo, com as bocas unidas, então tive clareza deles estarem mantendo-se sugando um ao outro, num looping contínuo de interprisão.

Catarse. Nesse momento numa percepção ampliada, tomei consciência de que na minha frente, distante uns 30 centímetros, acoplava-se também um rosto com os olhos bem fechados que me sugava e eu o sugava. Imediatamente fui tomada por uma crise de tosse e surgiu a sensação de uma gosma espessa na garganta (hipótese de ser ectoplasmia).

Assistência. Em determinados momentos os chacras corono e nugal pulsaram, e num desses momentos em que eles pulsaram eu senti e percebi (intuindo e vendo a imagem na mente) aproximando-se do alto, uma nuvem de energia, como uma lufada circular de energia violeta, ela começou a interagir com meu holossoma, permeando e vibrando os chacras corono e nugal. Chegando na garganta ela expandiu, permanecendo por um momento e depois descendo verticalmente pelo restante do holossoma. Ora eu a percebia mais espessa, ora mais sutil. Mesmo sem ter clareza de como acontece tudo isso, continuava dialogando comigo mesmo e percebendo os rostos se sobrepondo ininterruptamente.

Libertação. Algum tempo depois, senti uma liberação, como uma leveza no nugal e logo depois ouvi e senti um creck na parte de trás do pescoço, como se ele se encaixasse, senti outro acesso de tosse, intensifiquei a exteriorização ao perceber a gosma novamente e dessa vez mais espessa. Respirando com dificuldade, mantive firme e focada a intenção de descristalizar e liberar pensenizações do passado e laços de interprisões.

Parapercepções. Estava decidida a resgatar meu psicossoma, as energias violeta indo e vindo para baixo e para cima, de repente, surgiram fortes incômodos nos tornozelos, simultaneamente,

percebi (vendo com os paraolhos), minhas paramãos em frenéticos movimentos, surgiram também dores na coxa e panturrilha esquerdas e no alto do fígado.

Voliciolina. *Atuando a partir de sua vontade decidida, focada no despertar do psicossoma, sentindo também dor nas vertebrae lombares, percebeu que os paraolhos do psicossoma começaram a tremular e foram se abrindo um pouco. Imediatamente surgiu a sensação forte de coceiras na boca do estômago, abdômen, nas costas e no cóccix, as dores indo e vindo assim como as coceiras. Após algum tempo a energia mudou para tons de azul e a coceira se intensificou na parte inferior do corpo. Em dado momento recorri aos amparadores solicitando sua ajuda a fim de superar os desconfortos, nesse momento o ouvido direito coçou e em seguida senti um calor maior como se o padrão de energia mudasse. Permaneceu por algum tempo, até cessar e tranquilizar totalmente. O relógio sinalizou 11hs terminando o experimento.*

Desafio inicial. Flexibilização pensênica.

Processo Parapedagógico.

- I. Analogia salientado o contexto que embasa a dispersão acessada.
- II. Retrocognição, informações e questionamentos.
- III. Reflexões e reelaborações de pensamentos distorcidos.
- IV. Clareza do ponto chave, reinterpretação.
- V. Autoposicionamento interassistencial.
- VI. Autossustentação da atualização.

2.3 Relato 3

Tema – Ressignificar energias e emoções de relações adoecidas (horário 8h às 11h).

Data 07/02/2021 – Imobilidade Física Vígil – 6º registro do segundo período.

Procedimentos. Procedimentos iniciais adotados na aplicação da técnica da IFV: Observação e atenção focadas, buscar o relaxamento físico, a acalmia das emoções e pensamentos, iniciar mobilização básica de energias.

Contexto: Registro de 02/02/2021 – Impactada com vínculo afetivo que havia percebido estar sustentando no extrafísico. Lembrei que na noite anterior, havia aplicado a técnica da EFT (Técnica de liberação emocional exposta abaixo) objetivando limpar pensenidade de autoabandono, desamor, falta de autoafeto, carência.

Após tenepes (6h30), deitei-me, senti um EV e projetei-me, estava jogando cartas com minha irmã caçula (sem lucidez de ser projeção), percebi que estava muito dispersa. Disse que não iria jogar mais porque sentia-me dispersa. Não conseguia me concentrar. Tomei consciência de estar novamente no corpo e senti um EV intenso e prolongado e surgiu na mente o alerta: fique atenta estou te mostrando a realidade, olha isso. Tomei consciência de pensenes de autorreprovação com relação às minhas emoções. Nos dias seguintes continuei aplicando a técnica EFT, sentia necessidade de afrouxar a rigidez dos autojulgamentos.

Aplicação da técnica: Mobilizando energias, ora inflando, ora desinflando o energossoma, foi fácil desfocar do soma. Percebi movimentos dentro da cabeça como um roçar suave, uma coceirinha, em seguida surgiu uma coceira no ouvido direito, enquanto a sensação suave na cabeça ia e voltava.

Sinapses. Pensei na hipótese de estar ativando novas conexões sinápticas e restaurando outras tantas (recuperação de cons).

Energias. Percebi nuvens de energias que variavam do cinza escuro ao cinza claro, em seguida tornando-se violeta, movimentando continuamente, elas se mesclavam e se modificavam, passando de um tom meio rosado para um tom meio arroxeadado. A nuvem de tom arroxeadado parecia vir em minha direção, dando a impressão de que eu as estava absorvendo, enquanto a nuvem acinzentada que se movimentava a minha frente, dava-me a ideia de que eram energias exteriorizadas por mim.

Reciclagem de energias. Surgiu na mente a ideia de linkar-me com a Central Extrafísica de Energias com a intenção de enviar as energias de traumas passados que estavam sendo liberadas do meu holossoma para serem recicladas, acolhi a ideia instantaneamente.

Incômodos. Tive consciência de que as energias acinzentadas, eram energias de emoções e relações adoecidas que estavam sendo liberadas e que eram a causa dos incômodos que surgiram na coxa esquerda principalmente na junção com o tronco, às vezes sentia dores na panturrilha direita acima do tornozelo, me dando a sensação de que a dor era óssea.

Infância. Acessei algumas lembranças de conflitos vivenciados na infância e iniciei um diálogo interno visando o autoesclarecimento, eu repetia para mim mesma: já passou, está tudo bem agora, libere as energias relacionadas aos medos e sofrimentos, vamos exteriorizar todos esses pensamentos e sentimentos. Por algum tempo mantive a vontade de reciclar as energias, perdendo qualquer experiência do passado, porém sem nenhuma memória clara.

Autoposicionamento. Posicionei-me multidimensionalmente como consciência lúcida, atualizando a mim e aos grupos extrafísicos ali presentes. Não mais rancor, não mais ressentimento, não mais fuga de responsabilidades, não mais matanças, agressões e traições.

Vítima/Algoz. O fígado doeu intensamente e enquanto eu continuava elaborando e liberando padrões de vítimas, ressentimentos, algozes, promovendo autoesclarecimentos, fui refletindo sobre não ser mais vítima e não ser mais algoz.

Cosmoética. Compreendendo e conscientizando de que estou construindo caminho mais cosmoético e menos desrespeitoso, repetia mentalmente: raiva, ressentimento e revide não são parte da minha manifestação, não me permitirei agir dessa forma novamente.

Holomemória. Surgiu na mente a necessidade de revisitar arquivos de holomemória para autoatualização pensênica, vincar a compreensão de que as experiências atuais são reflexos das imaturidades do passado e não castigos inevitáveis.

Atualização. Atualizar o entendimento dos mecanismos evolutivos nos quais estou inserida, porque mentalmente eu já compreendia, porém os registros da holomemória guardavam a personalidade de vitimização. Existe a necessidade de liberar as emoções e levar informações atualizadas ao mental para realinhar o holossoma em um novo padrão de energias.

Desvinculação. Sensação de exteriorização de energias em jatos na região da coluna. Sensação de estar liberando energias de revide, vitimização e polarização de justiça ou injustiça. Senti um aperto meio incomodo e forte no alto da cabeça, impressão de limpeza de conexões patológicas e refazimento de conexões mais sadias.

Autorresponsabilização. Não houve incomodo nos olhos e pouca necessidade de deglutir. Percepção de permissividade de funcionamento mental de fuga ou abandono do foco evitando a lucidez. Firmei a intenção de responsabilizar-me por manter a lucidez evitando ceder às pressões pensênicas da holomemória e dos assediadores. Decisão por abandonar a visão e pressão do carma, assumindo autonomia consciencial.

Catarse. *Nesse momento a coxa esquerda doeu bem forte, quando foquei nessa sensação, passei a sentir dor na região do fígado, coloquei a intenção de desalojar as energias a pensenidade registrada nessas regiões, por intuição percebi serem de ressentimento e raiva, nesse momento a dor refletiu também nos rins. Iniciei questionamentos a respeito das retromemórias que eu estava acessando e quais entendimentos intraconscienciais necessitavam de atualizações. Neste momento, houve uma intensa pulsação nos pulsos como se seus chacras fossem desbloqueados e fluíssem com vitalidade.*

Gratidão. *Fui tomada por um enorme sentimento de gratidão por pessoas situações e familiares que passaram por minha vida, revisitando e liberando situações malparadas, comecei a agradecer e honrar a existência de todas elas. Sem tudo isso eu não seria quem sou ou estaria onde estou. Percebi por um longo tempo a sensação de cocega suave como se suave teia de aranha fina roçando o frontochakra.*

Desafio inicial. Resignificar energias e emoções (pensenedade) de relações adoecidas.

Processo Parapedagógico.

- I. Revisitar a holomemória e a holobiografia.
- II. Informações relevantes e contextos envolvidos, reelaborações emocionais.
- III. Clareza do ponto de virada da pensenedade vítima/algoz, reinterpretação.
- IV. Autoconsciência de neopatamar consciencial.
- V. Assunção da recin do viés fundamentalista.
- VI. Conquista da Atualização cognitiva.

3. ANÁLISES E CONTEXTUALIZAÇÕES

Em 2011 e 2012, uma série de aplicações da técnica IFV proporcionou à autora *upgrade* evolutivo em vários níveis, apresentando autopesquisa em dois seminários de pesquisas, produzindo vários artigos ainda não publicados, culminando na gescon (gestação consciencial) do verbete *Autotares Essencial*, defendido em junho de 2013.

Essas conquistas levaram a autora a novos rumos de pesquisa, e, em sua ingenuidade (traço religioso) acreditou ter superado vários traços mapeados.

Houve mudanças de condutas, abertura para novas ideias, crescimento no entendimento da Cosmoética e atenuação nas respostas automáticas, porém, a fundamentação da estrutura pensênica, ou seja, a base, manteve-se ativa em algum nível.

Num segundo momento, após revisitar e reavaliar os registros dos períodos de aplicação da técnica em conjunto, pode apreender cognitivamente e então, validar o processo de atualização cognitiva amparada.

Comparando a automanifestação anterior, fundamentada em estrutura religiosa, com sua automanifestação atual, percebeu que as pesquisas eram complementares e não distintas como ela pensou.

Atualização cognitiva amparada para essa autora é a conquista de neopatamar intraconsciencial, resultante do processamento de um conjunto de dados da holomemória e holobiografia pessoal, por meio de processos retrocognitivos, instrumentalizados por Amparadores, durante a aplicação da técnica da *Imobilidade Física Vígil* (IFV), objetivando estimular a reciclagem da pensenedade anacrônica da Conscin pesquisadora.

O processo de Atualização Cognitiva Amparado, evidenciou para a pesquisadora que, no

desenvolvimento da autopesquisa houve um crescendo de interligações e interações, não linear e atemporal de amadurecimento da intraconsciencialidade pessoal, onde a pesquisa do passado permeia e perpassa a pesquisa de hoje. Na pensenidade investigada nada se perde, e sim, hiberna para metamorfosear-se em tempo fértil.

No contexto da autopesquisa dessa autora, a técnica da IFV funcionou como instrumento alavancador de reciclagens. Ao ser utilizada continuamente de forma programada, ampliou e acelerou seu processo de aprendizagem intraconsciencial, permitindo que Amparadores utilizassem das informações e contextos do seu dia a dia para estimular associações de ideias e analogias, acelerando sua apreensão cognitiva.

Desde a primeira aplicação da técnica da IFV, a autora experimentou sensações holossomáticas confortáveis e desconfortáveis, percebidas em forma de dores físicas, emoções exacerbadas, sensações de calor, frio, peso, sono excessivo, bem como, fenômenos de clarividência, parapsiquismo impressivo, comunicações transmentais dentre outras.

Na medida que a pesquisadora utilizava manobras energéticas objetivando atenuar desconfortos e compreender sua relevância, pode perceber mentalmente, que acontecia um intercâmbio informacional entre os veículos do holossoma. Passando a dirigir sua atenção conscientemente para os estímulos percebidos, razão pela qual pode reconhecer sinaléticas de amparadores orientando-a no processo de atualização cognitiva.

3.1 Informações holossomáticas

A autora entende que existe um fluxo de informações registradas holossomaticamente e que foi possível acessar durante a aplicação da técnica da IFV. A partir desse entendimento ela enfatiza 3 aspectos importantes:

I. Energia tem informação, portanto podemos acessar e fazer a releitura de nossa retro-pensenidade.

II. Sendo todos os veículos energéticos, a consciência pode perscrutar, modificar, ressignificar e atualizar registros pensênicos patológicos de sua holomemória através do domínio das energias.

III. Tudo isso ocorre por meio das comunicações interveiculares, ou seja, por meio do intercâmbio informacional holossomático.

Durante o experimento o pesquisador atua como observador de si mesmo, a fim de descortinar sua intraconsciencialidade, promove questionamentos e autorreflexões promovendo a autotares em sua autopenenidade.

3.2 Dinâmica vivenciada com a técnica

A imobilidade do corpo físico, facilita que o experimentador perceba seu universo íntimo mais facilmente e acesse informações de sua holopenenidade a partir das interações interveiculares. Inicialmente ele mantém o foco na problemática pesquisada, atentando para as sensações holossomáticas, que a partir da percepção do pesquisador variam do conforto ao desconforto. Passando a focar nas sensações enquanto simultaneamente mobiliza energias, o observador acessa informações que vai decodificando a partir de um conjunto de sinais holossomáticos

(dores, imagens, lembranças de contextos passados, ideias, clarividência, percepções impressionantes, dentre outros).

Tornando-se simultaneamente observador e pesquisador da autopenalidade disfuncional anteriormente diagnosticada, predispondo-se à assistência de amparador, fazendo os enfrentamentos necessários na promoção da atualização cognitiva.

Nesse contexto consegue acessar sensorialmente e extrassensorialmente informações pessoais relativas aos registros holobiográficos de sua retropensividade, ou seja, suas “cicatrices retropsíquicas”.

Com o desenrolar do enredo de suas retromanifestações, o experimentador atua prontamente na mobilização de suas energias efetuando as manobras necessárias a fim de sanar, dissipar, liberar, ressignificar as autopenalizações anacrônicas ali presentes.

É interessante discriminar qual veículo está preponderando, visando imprimir maior concentração energética sobre ele, procurando modificar a pensividade em questão, atuando a partir do polinômio identificação-desassimilação-ressignificação-atualização.

É possível discriminar o veículo com maior predomínio no registro pensivo naquele momento a partir dos sinais característicos de cada um (dor = soma, emoção = psicossoma, ideias = mentalsoma), procedendo ao saneamento do mesmo com maior discernimento.

Cicatrices retropsíquicas. Da mesma forma que certos acidentes deixam registros de sua ocorrência em nosso soma na forma de cicatrices, vários traumas, sofrimentos, descompensações energéticas e assédios do passado deixam cicatrices em nossos corpos sutis, principalmente no psicossoma ou corpo emocional. Tais cicatrices não são necessariamente marcas visíveis à visão extrafísica. São, em sua maioria, registros pensivos entranhados na estrutura do psicossoma (ALEGRETTI, 2010, p.123).

3.3 Traços disfuncionais e distorções cognitivas

A partir da análise dos relatos e experiências da autora, foi identificado a persistência de traços de pensividade disfuncionais e distorções cognitivas, ambos listados a seguir:

3.3.1 Traços disfuncionais

- a. Vitimização (crenças limitantes, é muito difícil).
- b. Manipulação (dependência emocional, incompetência, não sou capaz).
- c. Irreflexão (melhor desistir, controle).
- d. Indecisão (mantendo zona de conforto).
- e. Resistência ao novo (medo do desconhecido).
- f. Rigidez pensiva (errou tem que pagar).
- g. Terceirização de responsabilidades (quem vai me ajudar a tomar decisões).
- h. Verdades absolutas (polarização, culpa/castigo).

3.3.2 Distorções cognitivas baseadas em crenças religiosas

- a. Autorrepressões = Educação (pessoa educada se comporta assim...).
- b. Caridade = Salvação (ser caridoso atenua erros e castigos).
- c. Diferença = Ameaça (o desconhecido é assustador, perigoso).
- d. Divergência = Inimizade (quem não está comigo está contra mim).
- e. Esperança = Motivação (quem espera sempre alcança, lei do menor esforço).

- f. Lealdade = Confiança (aquele que me apoia é confiável, jamais me trairá).
- g. Sacrifício = Redenção (não há salvação sem sacrifício).
- h. Sectarismo = Pertencimento (proteger os seus em detrimento de outros).
- i. Submissão = Virtude (obediência, respeito e consideração a autoridade).
- j. Rebeldia = Exclusão (a rebeldia é inaceitável, é violação imperdoável).

3.4 Traços que caracterizam o holopense pessoal fundamentalista

- a. Agir por obrigação. Tenho que estudar, tenho que trabalhar, tenho que calar, tenho que escutar. Sensação de estar sem saída (obediência, adestramento social).
- b. Evitar consequências. Murismo, se eximir da responsabilidade, calar-se por temer as consequências, tirar o corpo fora (erro como pecado e castigo).
- c. Maternidade. Renúncia, dedicação, amor incondicional, força (sacrifício, controle, manipulação).
- d. Autorrepressão. Evitar as próprias necessidades (autoimagem de perfeição, virtuosa).
- e. Autoengano. Camuflagem de emoções vistas como negativas (raiva, ressentimento, mágoa, melindre).
- f. Dramático. Busca acumpliciamentos para suas rumações (comenta acontecimentos ao seu modo, buscando ter razão).
- g. Inautenticidade. Autoexpressão contida, tendência ao cordeirismo (evita debates, discordâncias e autoexposição).

Os traços acima foram sendo mapeados e pesquisados ao longo dos anos e desde então a pesquisadora segue investindo no processo de autotares (tarefa assistencial do autoesclarecimento), objetivando reestruturação pensênica e atualização cognitiva a fim de vincar na intraconsciencialidade a neomanifestação.

No entendimento desta autora, durante a aplicação da técnica da *IFV*, os Amparadores podem acessar competências, habilidades e saberes da Consciência pesquisadora favorecendo as atualizações cognitivas necessárias.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A autora apresenta nesse artigo o processo reciclogênico experimentado no uso continuado da técnica da Imobilidade Física Vígil, bem como evidência por meio dos relatos, o percurso cognitivo vivenciado na Atualização Cognitiva Amparada.

A aplicação continuada da técnica da *IFV*, promoveu mudanças substanciais na personalidade da autora nos dois períodos. Primeiramente houve conscientização e compreensão das limitações de sua autopenalidade, a partir do autodiagnóstico, formulado nos cursos Assistenciologia, Projeciologia e Autopesquisa Projeciológica, o que permitiu à mesma, implantar um conjunto de ações visando as autorreciclagens necessárias.

No segundo período de aplicação da técnica da *IFV*, pode revisitar e ressignificar mecanismos de manifestações automáticos e reativos, percebendo que a partir de processos multisensoriais ocorria atualização na autopenalidade.

Pode perceber que a implantação de novos comportamentos, utilizando várias técnicas em conjunto, mostrou-se ferramental necessário para adquirir novas experiências, crescendo em autoconhecimento e autoesclarecimento.

A autora atribui grande importância à aplicação continuada da técnica da *IFV*, no sentido de atuar semelhante a vetor atrator de Amparador.

Revisitar retrocognitivamente contextos do passado, proporciona a liberação energética de traumas e dramas registrados no holossoma e na holomemória, promovendo simultaneamente a tares consciencial, momento em que a consciência acessa sinapses e parasinapses da holopensidade pessoal atualizando-se cognitivamente.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALEGRETTI, Wagner. **Retrocognições: Pesquisa da Memória de Vivências Passadas**. Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia; Rio de Janeiro; RJ; 1998;
- EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUES. In: **WIKIPÉDIA**, a enciclopédia livre. Flórida: Wikimedia Foundation, 2024. Disponível em: <https://pt.wikipedia.org/w/index.php?title=Emotional_Freedom_Techniques&oldid=68271834>. Acesso em: 13 jul. 2024.
- MARILEE, G. Adans. **Faça as Perguntas Certas e Viva Melhor**, 191 páginas; Português; Editora. Gente; Data da publicação. 1 janeiro 2005;
- CUNHA, C. A. M. Fundamentalismo à brasileira: perfil e enfoque do Protestantismo de Missão no Brasil. Horizonte - **Revista de Estudos de Teologia e Ciências da Religião**, v. 18, n. 57, p. 1137, 31 dez. 2020. <https://periodicos.pucminas.br/index.php/horizonte/article/view/23696> Acesso em: 13 jul. 2024.
- AMARAL, Matheus. Aprendizagem cognitiva: definição, benefícios e exemplos. Rubeus, 2022. Disponível em: <https://rubeus.com.br/blog/aprendizagem-cognitiva/>. Acesso em: 9 de mai. 2024.
- BORGES, Pedro; Repercussões Holossomáticas da Imobilidade Física Vígil; Artigo; **Conscientia**; Revista; Trimestral; Edição Comemorativa; Vol. 17; N. 4; Seção: Artigo Original; 1 E-mail; 12 enus.; 1 ilus.; 1 microbiografia; 2 refs.; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; out-Dez, 2013. Acesso em: 27 dez. 2019.
- BALONA, Málu; **Autocura Através da Reconciliação: Um Estudo Prático Sobre a Afetividade**; 342p.; Rio de janeiro: Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia, 2003; p.162
- MAGALHÃES, Coelho, A. Globalização e as Novas Formas de Religião para um Despertar de Sentidos. **Último Andar**, (31), 220–233, 2018. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/ultimoandar/article/view/37251>. Acesso em: 29 agosto 2024.
- MORAIS, Camacho, L. Autorreeducação para vivência genuína do Código Pessoal de Cosmoética (CPC) a partir da Reciclagem Intraconsciencial. **Revista De Parapedagogia**, 11(11), 2021. Disponível em: <https://reaprendentia.org/parapedagogia/index.php/revista/article/view/136>. Acesso em 6 de abril 2024.
- FREIRE, P. Aprendizagem pelo Autorretroexemplarismo; **Revista De Parapedagogia**, 6 (6), 59–64; 2021. Disponível em: <https://reaprendentia.org/parapedagogia/index.php/revista/article/view/71>. Acesso em 6 de abril 2024.
- FERREIRA, Lucas. Técnica do Antiporão Consciencial. **Revista Conscientia**, 9(2): 111-131, abri./jun., 2005; Disponível em: <http://www.ceaec.org/index.php/conscientia/article/view/66>. Acesso 26 de agosto 2024.
- FUENTES, N. O Processo De Aprendizagem e o Papel do Educador. **Revista de Parapedagogia**. Edição Especial. Anais do V Simpósio de Parapedagogia, 10(10): 77-79, out., 2020. Disponível em: <https://reaprendentia.org/parapedagogia/index.php/revista/article/view/131>. Acesso 26 de agosto 2024.

- HYMANN, Maximiliano. A Relação Emoção-Imaginação no Autodomínio Psicossomático. **Revista Conscientia**, 10(2): 183-192, abr./jun., 2006; Disponível em: A Relação Emoção-Imaginação no Autodomínio Psicossomático | Haymann | Revista Conscientia (ceaec.org). Acesso 26 de agosto 2024.
- ROCHA, Bruna. Benefícios da Imobilidade Física Vígil para o Inversor. **Revista Gestões Conscienciais**, Vol. 10: 60-67, 2020; Disponível em: Revista Gestões Conscienciais - ASSINVÊXIS (assinvexis.org). Acesso 26 de agosto 2024.
- SCHMIDT, Nilsa. Experiências Retrocognitivas Sinalizando Retrofôrma Holopensênica na França do Século XIX. **Revista Conscientia**, 26(3): 390-395, jul./set., 2022. Disponível em: chrome-extension://efaidnb-mnnbpcjpcglclefindmkaj/http://www.ceaec.org/index.php/conscientia/article/viewFile/1267/1210. Acesso 26 de agosto 2024.
- TELLES, Mabel. **Profilaxia das Manipulações Conscienciais**. 346 páginas. Idioma Português. Foz do Iguaçu: Editares, 2007.
- TELLES, Mabel. Traforismo; **Revista Conscientia**, 7(4): p. 163-167, out./dez., 2003; disponível em: <http://www.ceaec.org/index.php/conscientia/issue/view/4>. Acesso 26 de agosto 2024.
- TORNIERI, Sandra. **Mapeamento da Sinalética Energética Parapsíquica**; pref.; Hernande Leite; revisores Mabel Teles; *et al.*; 302 p.; 4 seções; 56 caps.; 1 citação; 23 E-mails; 153 enus.; 1 fotos; 1 microbiografia; 55 pensatas; 11 questionamentos; 1 tab.; 11 técnicas; 2 testes; 21 websites; glos. 210 termos; 6 filmes; 57 refs.; 1 anexo; 2 apênds.; alf.; 21 x 14 cm; br.; 2ª Ed. Revisada e aumentada; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2018;
- VIEIRA, Waldo. **Enciclopédia da Conscienciologia**; CD-ROM; 2.146 verbetes; 9.000 p., 7ª Ed.; 350 especialidades; Associação Internacional Editares; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2012; Verbetes: Acerto Grupocármico; Acriticismo; Análise Tendenciosa; Antagonismo Loc Interno/ Loc Externo; Antivitimologia; Apriorismose; Auto-postura Viciada; Autassédio; Autocorrupção; Coleira do Ego; Conscin Convencional; Dicotomia Paraperceptiva; Educador Conscienical do Infante; Força do Atraso; Frustração; Lei de Gerson; Paradoxo da Esperteza; Síndrome da Pré Derrota; Síndrome do Conflito de Paradigmas; Reconciliação Íntima.
- _____. **200 Teáticas da Conscienciologia**; revisor Alexander Steiner; *et al.*; 260 p.; 200 caps.; 15 E-mails; 8 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 2 websites; 13 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC); Rio de Janeiro, RJ; 1997;
- _____. **Projeciologia: Panorama das Experiências da Consciência Fora do Corpo Humano**; revisores Alexander Steiner; *et al.*; 1.250 p.; 18 seções; 525 caps.; 150 abrevs.; 16 E-mails; 1 foto; 43 ilus.; 1 microbiografia; 1 sinopse; 2 websites; glos. 300 termos; 1.907 refs.; alf.; geo.; ono.; 28 x 21 x 7cm.; enc.; 4a Ed.; rev. e aum.; Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC); Rio de Janeiro, RJ; 1999.
- WAUKE, Ana Paula. Teática da Antecipação das Recins. **Revista Conscientia**, 9(2): 103-110. Abr/Jun, 2005. Disponível em: <http://www.ceaec.org/index.php/conscientia/article/view/65>. Acesso em 26 de agosto 2024.

Dirceia de Freitas Moreira, administradora e pós-graduada em Neurociência e Física da Consciência, voluntária da Conscienciologia de 2012 a 2017 no IIPC Belo Horizonte, voluntária IIPC Florianópolis desde junho de 2023, docente desde 2013, tenepessista desde 2012, verbetógrafa desde 2013. E-mail: dirceiafm@hotmail.com