

AUTORREEDUCAÇÃO CONSCIENCIAL E FLEXIBILIDADE PENSÊNICA: CAMINHOS PARA A AUTOORTODISCIPLINA

Consciential Self-Reeducation and Cognitive Flexibility: Pathways to Self-Orthodiscipline

Rafaella Aparecida Franco Santos

Resumo: Este estudo apresenta estratégias práticas da autora relativas à manutenção da autoortodisciplina, relaciona a inflexibilidade pensênica com a falta de conexão com as próprias emoções e propõe a técnica do diário pessoal para o processo de autorreeducação consciencial. A metodologia utilizada é essencialmente qualitativa e os instrumentos utilizados para a autoexperimentação e autopesquisa foram o registro e análise posterior do diário pessoal, o laboratório de Autoproexologia e a Consciencioterapia. Os resultados obtidos das autorreflexões mostram que a desconexão com as emoções afeta diretamente o mentalsoma, dificultando o abertismo, a lucidez e o engajamento com a proéxis. Portanto, o fortalecimento da conexão com as próprias emoções mostrou-se fundamental para ampliar a flexibilidade pensênica, contribuindo diretamente para a recomposição da autoortodisciplina.

Palavras-chave: autoortodisciplina; flexibilidade pensênica; emoções; proéxis.

Abstract: This study presents practical strategies developed by the author regarding the maintenance of self-orthodiscipline, it relates thosenic inflexibility with the lack of connection with one's own emotions and proposes the diary technique as a tool for the process of consciential self-reeducation. The methodology adopted is essentially qualitative and the instruments used for self-experimentation and self-research were the recording and analysis of a personal diary, the Self-proexology Laboratory and the Conscientiotherapy. The results obtained from self-reflections indicate that the disconnection from emotions directly affects the mentalsoma, hindering openness, lucidity and engagement with the proexis. Therefore, strengthening the connection with one's own emotions proved to be fundamental to increasing thosenic flexibility, directly contributing to the restoration of self-orthodiscipline.

Keywords: self-orthodiscipline; thosenic flexibility; emotions; proexis.

INTRODUÇÃO

Motivadores. A pesquisa foi motivada pela necessidade e vontade íntima da autora em qualificar sua rotina útil em coerência com sua programação existencial (proéxis), com foco no autodesenvolvimento interassistencial e multidimensional, sendo dificultada pela inflexibilidade pensênica.

Problemática. Segundo Bueno (2023), a inflexibilidade pensênica é a base de toda a problemática evolutiva da conscin pré-serenona, sendo o maior obstáculo para as reciclagens intraconscienciais (recins).

Objetivo. O objetivo deste artigo é apresentar estratégias práticas utilizadas pela autora para a manutenção da autoortodisciplina, destacando como a desconexão emocional afeta o mentalsoma — sede do discernimento — e compromete a reflexão lúcida sobre o cotidiano. A inflexibilidade pensênica, ao restringir a adaptação, dificulta a sustentação de rotinas alinhadas à proéxis.

Justificativa. Esse estudo contribui para a especialidade de Reeducação Conscin ao demonstrar, por meio da autopesquisa, como o desenvolvimento da autoafetividade pode favorecer a recomposição da autoortodisciplina sob uma ótica evolutiva.

Metodologia. A metodologia utilizada é qualitativa e os instrumentos utilizados para otimização da autoexperimentação e autopesquisa foram o registro e análise do diário pessoal, o laboratório de Autoproexologia e a Consciencioterapia.

Seções. O artigo analisa os impactos da desconexão emocional na inflexibilidade pensênica (Seção 1), apresenta estratégias de reconexão e autorregulação, como a escuta somática e a técnica do diário pessoal (Seção 2) e, por fim, mostra os resultados obtidos, como fortalecimento da autoafetividade, maior flexibilidade pensênica e alinhamento à proéxis (Seção 3).

1. Efeitos da desconexão das emoções

Consciencioterapia. O processo de Consciencioterapia foi iniciado com o propósito de aprofundar a autopesquisa, o qual contribuiu significativamente para a identificação de fatores que dificultavam uma manifestação consciencial mais flexível, adaptativa, íntegra e interassistencial.

Desconexão. Dentre os principais aspectos identificados durante esse processo, a ferida emocional revelou-se como elemento central das dificuldades enfrentadas. Essa condição afetava diretamente a conexão com as próprias emoções e com estados internos desconfortáveis, favorecendo a inflexibilidade pensênica.

Ferida. Conforme define Almeida (2019), a ferida emocional é a sequela psicossomática redutora do autodiscernimento, posterior a uma autoexperiência marcante e desconfortável, promotora de dor, abalo, impacto, pressão ou dano afetivo, em determinado contexto evolutivo e multidimensional.

Consequências. No contexto da autopesquisa, as repercussões dessa ferida tornaram-se evidentes. Destacaram-se padrões de autodefensividade nas relações interpessoais, associados à dificuldade de estabelecer vínculos fundamentados na intercompreensão e interassistência.

Imediatismo. Identificou-se, ainda, uma tendência à busca de alívio imediato frente ao desconforto emocional, manifestada por meio de ações ectópicas pautadas em uma produtividade aparente. Essa conduta ocorria em detrimento do envolvimento em planejamentos de longo prazo e na priorização da proéxis.

Melin. Como consequência, instalou-se um estado de melancolia intrafísica (melin), caracterizado por sensação persistente de vazio, desmotivação e desalinho íntimo. Essa condição revelava a desconexão com os próprios potenciais conscienciais e a diminuição do engajamento multidimensional interassistencial.

Desconexão. As repercussões observadas refletem o pilar da inflexibilidade pensênica relacionado à desconexão, conforme Bueno (2023), marcado pela insciência dos valores evolutivos e pela tendência a ações ectópicas. Tais desvios favorecem compensações momentâneas, dificultando escolhas alinhadas à proéxis e perpetuando padrões disfuncionais.

Recomposição. A perda de direção lúcida e o enfraquecimento do propósito evidenciaram a necessidade de reciclagens intraconsciências e existenciais. Para isso, seria essencial reconectar-se com as próprias emoções e a ferida emocional.

Síntese. A Tabela 1 apresenta um panorama sintético dos principais impactos da desconexão com as emoções sobre o funcionamento do mentalsoma. Ele destaca como a repressão emocional, a ausência de autopercepção e o desequilíbrio energético comprometem a clareza mental, o discernimento e o aprofundamento da autopesquisa.

Tabela 1: Principais impactos da desconexão com o psicossoma sobre o funcionamento do mentalsoma.

Emoções reprimidas	Geram ruído mental , dificultando a lucidez e a objetividade necessárias para o raciocínio mentalsomático do cotidiano.
Desconexão emocional e auto-percepção	Tendência a ignorar partes importantes de si, prejudicando a auto-análise e a autopesquisa — bases do autoconhecimento mentalsomático.
Intelecto sem empatia	Leva à racionalização defensiva , usando argumentos lógicos para evitar sentimentos desconfortáveis, gerando uma visão limitada e distorcida da realidade.
Bloqueio energético	A desconexão com o psicossoma pode gerar bloqueios no energossoma (corpo energético), o que prejudica o acesso a ideias mais sutis e complexas — que vêm do mentalsoma.
Ausência de vivência emocional em experiências-chave	Sem conexão com o psicossoma, perde-se profundidade vivencial , o que limita o acúmulo de experiências que alimentariam o discernimento mentalsomático.

Fonte: A autora.

1.1 Repercussões evolutivas da inflexibilidade

Rótulos. Foi possível constatar uma autopercepção marcada por apegos a autoconceitos, os quais delimitavam de maneira rígida a identidade da autora. Esses rótulos funcionavam como esquemas cognitivos cristalizados, limitando a flexibilidade para a ressignificação de experiências e a construção de novas formas de ser e agir.

Padronização. No caso da autora, essa inflexibilidade manifestava-se na manutenção de rotinas ineficazes, rigidez em crenças pessoais, resistência a mudanças contextuais, perfeccionismo, autocobrança excessiva e comportamentos defensivos automáticos.

Evitação. Esse padrão psicológico estava intrinsecamente relacionado à desconexão com as próprias emoções e bloqueio de cardiochakra. A escuta limitada das emoções dificultava o acolhimento das experiências internas, promovendo mecanismos de evitação experiencial e fusão pensênica (Bueno, 2023).

Racionalização. Nesse contexto, a racionalização foi identificada como uma distorção cognitiva frequentemente utilizada para evitar o contato direto com conteúdos emocionais mais profundos.

Autoacolhimento. A constatação desse padrão permitiu o início de um movimento de abertura para o autoacolhimento, revelando-se um passo essencial no processo de reconexão as próprias emoções e o engajamento com a proéxis.

Resultado. Como resultado prático desse movimento interno, foi realizada uma reciclagem existencial significativa, com a escolha consciente de iniciar a graduação em Psicologia, visando aprofundar o autoconhecimento e qualificar a assistência interconsciencial.

1.2 Influência dos estilos de apego na rigidez emocional

Apego. Nesse cenário, tornou-se relevante compreender os padrões de apego afetivo. A teoria desenvolvida por John Bowlby, entre as décadas de 1950 e 1960, aponta que os vínculos com cuidadores na infância moldam modelos internos que influenciam profundamente o modo de pensar, sentir e agir.

Estilos. Em seu artigo, Fuentes (2022) discorre sobre três estilos predominantes de apego:

Apego seguro. Pessoas com esse estilo tiveram experiências afetivas positivas e se sentem confortáveis com a intimidade. Demonstram confiança, flexibilidade e capacidade de construir relacionamentos saudáveis, enfrentando conflitos de forma construtiva e com abertura emocional.

Apego ansioso. Caracteriza-se pelo medo de abandono e necessidade intensa de proximidade. Indivíduos com esse padrão são hipersensíveis aos sinais emocionais e, muitas vezes, os interpretam equivocadamente. Comportamentos como busca excessiva por atenção ou hostilidade podem surgir quando se sentem inseguros.

Apego evitativo. Pessoas com esse estilo têm dificuldade em confiar e se conectar emocionalmente. Tendem a evitar a intimidade, minimizar os vínculos e utilizar estratégias de desativação, como afastamento emocional e supressão de sentimentos. Frequentemente confundem autossuficiência com independência emocional.

Impacto. A identificação do estilo de apego predominante na manifestação pessoal contribuiu para a ampliação do autoconhecimento, oferecendo subsídios para o desenvolvimento da autoafetividade e da flexibilidade nas interações. Estilos de apego ansiosos ou evitativos podem favorecer padrões de rigidez emocional, dificultando a abertura para novas experiências e o manejo equilibrado das emoções.

Autocompreensão. Importa ressaltar que a prática da autocompaixão —entendida como a capacidade de acolher a si mesmo com gentileza diante do sofrimento, segundo Neff e Germer (2019)— é essencial para transformar esses padrões e promover relações mais saudáveis.

Autoafetividade. Não é possível haver interassistência genuína se o indivíduo não se acolhe e continua a se tratar de forma autocrítica ou negligente. A qualidade das relações interpessoais reflete, muitas vezes, a qualidade da relação que cada um mantém consigo.

Componentes. Segundo Neff e Germer (2019), a autocompaixão envolve três componentes principais:

1. **Atenção plena (*mindfulness*):** a capacidade de reconhecer o sofrimento quando ele surge, sem negá-lo ou exagerá-lo.
2. **Humanidade:** o reconhecimento de que o sofrimento faz parte da experiência humana compartilhada, o que evita o isolamento e a sensação de que há algo “errado” conosco.
3. **Autobondade:** oferecer a si mesmo compreensão, apoio e cuidado, em vez de autocrítica.

Prática. A prática é estruturada por meio de exercícios formais (como meditações guiadas) e informais (como trazer frases compassivas à mente em momentos difíceis). A prática da

compaixão, especialmente da autocompaixão, pode ajudar a curar padrões de apego ansiosos ou evitativos de várias formas:

1. Criação de um “cuidador interno”

Ao praticar autocompaixão, a pessoa desenvolve uma figura interna estável e acolhedora que oferece suporte emocional. Isso imita o que um cuidador responsivo teria feito, ajudando a reorganizar os padrões emocionais antigos.

2. Regulação emocional

Pessoas com apego inseguro tendem a ter dificuldades em lidar com emoções intensas. A autocompaixão ajuda a cultivar segurança interna, acalmando o sistema nervoso e promovendo a autorregulação.

3. Reestruturação de crenças

O apego inseguro está ligado a crenças como “não sou digno de amor” ou “não posso confiar nos outros”. A prática compassiva reforça ideias contrárias: “sou digno de cuidado” e “posso oferecer cuidado a mim mesmo”, enfraquecendo padrões disfuncionais.

4. Promoção de relações mais seguras

Ao se tratar com compaixão, a pessoa tende a se abrir mais ao outro de forma segura, com menos medo da rejeição ou da intimidade. Relações mais saudáveis reforçam a sensação de segurança.

2. Estratégias de recomposição da autoortodisciplina

2.1 Reconexão com o psicossoma por meio da escuta somática

Percepção. Um dos elementos transformadores da autopesquisa foi o desenvolvimento da escuta somática consciente. A autora passou a observar sistematicamente os sinais emitidos pelo corpo físico e psicossoma — tais como tensões, desconfortos, sensações de expansão ou bloqueio.

Autoconsciência. Essa prática favoreceu o aumento da autoconsciência emocional e energética no cotidiano. A escuta somática consciente, aliada a práticas de *mindfulness*, ampliou a presença no aqui-agora multidimensional e ajudou a reconhecer, com mais precisão, os estados internos antes que eles se agravassem.

Diário. A prática de registro em diário pessoal revelou-se uma ferramenta fundamental nesse processo. Ao documentar pensamentos, emoções e comportamentos, foi possível mapear padrões de desconexão e identificar gatilhos emocionais com mais clareza.

Técnica. A técnica do diário, segundo Soares (2018), é um recurso autoconsciencioterápico que favorece a autoinvestigação detalhada. Quando utilizada com maturidade, auxilia na organização da autopesquisa, na ampliação do autodiscernimento e na qualificação das reciclagens intraconscienciais.

Autorregulação. Esse exercício diário, feito com atenção plena, fortaleceu a autorregulação emocional e energética. Com o tempo, contribuiu para a adoção de atitudes mais lúcidas, ponderadas e coerentes com os próprios valores evolutivos.

2.2 Laboratório de Autoproexologia como espaço de alinhamento evolutivo

Autoposicionamento. A realização de experimentos no Laboratório de Autoproexologia possibilitou reflexões aprofundadas sobre o próprio nível de alinhamento com a programação

existencial. A proposta do laboratório favoreceu um olhar mais amplo e honesto sobre a trajetória pessoal, estimulando o questionamento de hábitos, escolhas e rotinas.

Valores. Ao revisitar metas, valores prioritários e áreas negligenciadas da vida intrafísica, emergiu a necessidade de promover reciclagens intraconscienciais. Esse processo permitiu a atualização de decisões com base na coerência evolutiva, reforçando o compromisso com a vivência mais autêntica do propósito de vida.

Clareza. A reconexão com a intencionalidade interassistencial favoreceu o resgate do senso de propósito e da motivação íntima. Esse realinhamento interno fortaleceu a autoortodisciplina, agora compreendida não como rigidez, mas como fidelidade lúcida aos próprios valores e objetivos evolutivos.

2.3 Consciencioterapia como catalisadora do reequilíbrio holossomático

Técnico. As sessões de Consciencioterapia funcionaram como suporte técnico fundamental na ampliação da compreensão dos traços e padrões da manifestação consciencial. As sessões de Consciencioterapia atuaram como importante suporte técnico na ampliação da lucidez quanto aos traços-fardos e padrões disfuncionais ainda presentes na manifestação consciencial. A escuta qualificada e a abordagem integrativa contribuíram para desbloqueios emocionais e energéticos significativos, além do desenvolvimento da autonomia nesse processo e do fortalecimento do parapsiquismo antes muito centrado no intrafísico e condicionado pelo extrafísico.

Autoafetividade. Ao reconhecer e acolher conteúdos emocionais antigos com mais maturidade, foi possível acessar níveis mais profundos de autoaceitação e autocompreensão. Esse processo favoreceu o resgate gradual da autoafetividade e, por consequência, a reconexão com as emoções, cujo uso mais lúcido passou a ampliar a autopesquisa.

Amparadora. Como resultado desse processo terapêutico, houve o fortalecimento da postura amparadora nas interrelações e a diminuição progressiva da postura autovitimizadora. O aumento da autoafetividade e da integração entre os veículos de manifestação possibilitou interações mais empáticas, assistenciais e energeticamente qualificadas.

3. Resultados da recomposição e expansão da flexibilidade consciencial

3.1 Reestruturação da rotina útil com foco na multidimensionalidade

Lucidez. Com a reconfiguração da rotina diária, houve uma ampliação da lucidez quanto ao uso do tempo e das energias pessoais. Atividades que anteriormente eram realizadas de modo automático passaram a ser avaliadas sob o viés da intencionalidade e do impacto interassistencial.

Autorreflexão. A inclusão de momentos regulares de autorreflexão e desaceleração no cotidiano auxiliou no reequilíbrio do holossoma. Isso ampliou a autopercepção multidimensional e permitiu maior alinhamento entre pensamento, sentimento e energia (pensene).

Atenção plena. A prática de atenção plena (*mindfulness*) aplicada ao cotidiano facilitou a reconexão com o presente e com os próprios veículos de manifestação.

Centramento. Atos simples, como preparar uma refeição ou caminhar, tornaram-se oportunidades de centramento e reconexão energética, reduzindo o nível de dispersão pensênica e promovendo maior integração entre corpo e consciência.

3.2 Redução da inflexibilidade e desenvolvimento da adaptabilidade

Flexibilidade cosmoética. A flexibilização de condutas e pensamentos não implicou perda de discernimento, mas sim uma maior capacidade de adaptação diante de imprevistos, sem perda do foco evolutivo. Essa flexibilidade cosmoética tornou-se um diferencial para manter a autoortodisciplina de forma mais leve, criativa e sustentável.

Melhoria nas relações. Essa mudança de postura refletiu-se nas relações interpessoais, que passaram a ser vivenciadas com mais empatia, escuta ativa e respeito pelos ritmos alheios. A redução de atitudes autodefensivas e a abertura ao diálogo favoreceram a construção de vínculos mais assistenciais e menos baseados em controle ou idealizações.

3.3 Resgate do senso de propósito e reposicionamento evolutivo

Reencontro com a proéxis. A reorganização interna possibilitou o reencontro com o senso de propósito e a reconexão com diretrizes da programação existencial. A revalorização de talentos conscienciais e a assunção de responsabilidades evolutivas antes negligenciadas marcaram um novo ciclo de maior alinhamento com os valores pessoais.

Reeducação afetiva. O fortalecimento da autoafetividade e a reeducação emocional promoveram uma maior disposição íntima para o acolhimento de si e dos outros. Essa mudança favoreceu uma relação mais compassiva consigo mesma, permitindo o erro como parte do processo evolutivo e incentivando a continuidade da autopesquisa com mais naturalidade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Desconexão. A presente autopesquisa evidenciou que a inflexibilidade pensênica compromete a manifestação consciencial íntegra e interassistencial, dificultando o alinhamento com a programação existencial. A desconexão com o psicossoma, especialmente com o cardiochakra, impacta diretamente o mentalsoma, reduzindo o discernimento, a clareza e a autocondução evolutiva.

Reconexão. A reconexão com os veículos de manifestação, a escuta somática e o fortalecimento da autoafetividade mostraram-se caminhos eficazes para recompor a autoortodisciplina. Esses recursos permitiram maior autorregulação, expansão da lucidez e desenvolvimento da flexibilidade cognitiva, emocional e comportamental.

Estratégias. A prática da Consciencioterapia, a técnica do diário pessoal e a participação no laboratório de Autoproexologia foram estratégias centrais para sustentar mudanças profundas. Elas possibilitaram o resgate do senso de propósito, o reposicionamento evolutivo e o aumento da presença no aqui-agora multidimensional.

Valores. Com isso, a autoortodisciplina foi ressignificada como expressão de fidelidade lúcida aos valores evolutivos, e não mais como rigidez. A flexibilização cosmoética passou a ser reconhecida como força promotora de leveza, criatividade e sustentabilidade na vivência da interassistência.

Autorreeducação. Conclui-se que o processo de autorreeducação consciencial exige coragem para o autoenfrentamento, disposição para o autoacolhimento e comprometimento com a evolução pessoal e grupal. A integração entre emoção, razão e energia é fundamental para sustentar escolhas mais lúcidas e alinhadas à proéxis.

REFERÊNCIAS

1. ALMEIDA, Marco Antônio; **Ferida Emocional** (N. 4.962; 05.09.2019); 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 16.567 a 16.571; disponível em: <<https://encyclossapiens.space/ec/ECDigital10.pdf>>; acesso em: 08.06.2025; 14h03.
2. BUENO, Ruy; **A inflexibilidade pensênica no contexto da autorreeducação consciencial**; Artigo; *Revista de Parapedagogia*; Revista; Anuário; N. 13; Foz do Iguaçu, PR; Outubro-Outubro, 2023.
3. FUENTES, Natalia; **Vínculo Seguro nas Relações Afetivas**; Artigo; *Revista de Parapedagogia*; Revista; Foz do Iguaçu, PR; N. 11; S.D.; disponível em <http://https://reaprendentia.org/parapedagogia/index.php/revista/article/view/143>; acesso em: 31.05.25.
4. NEFF, Kristin; GERMER, Christopher. **Manual de Mindfulness e Autocompaixão**: Um Guia para Construir Forças Internas e Prosperar na Arte de Ser Seu Melhor Amigo. Porto Alegre: Artmed, 2019.
5. SOUZA, Elisa; **Técnica do Diário** (N. 4.350; 01.01.2018); 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 32.341 a 32.344; disponível em: <<https://encyclossapiens.space/ec/ECDigital10.pdf>>; acesso em: 03.08.2025; 10h36.

Rafaella Aparecida Franco Santos, graduada em engenharia elétrica, especialista em engenharia de segurança e manutenção, mestra em engenharia elétrica e da computação, graduanda em psicologia, voluntária da Conscienciologia desde 2021, atuando pela Reaprendentia, docente de Conscienciologia desde 2024.

E-mail rafaella.franco@reaprendentia.org.