

ACALMIA MENTAL (MENTALSOMATOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. A *acalmia mental* é a técnica de a conscin, homem ou mulher, manter-se calma, tranquila, harmônica, equilibrada, reflexiva, sossegada, relaxada, atingindo o estado ou condição de pleno bem-estar e pacificação íntima qualificando, assim, a linearidade pensênica através do mentalsoma liberto das amarras do emocionalismo.

Tematologia. Tema central homeostático.

Etimologia. O termo *acalmia* deriva do idioma Francês, *accalmie*, “calma momentânea do vento e do mar; cessação de algum estado de agitação”. Surgiu no Século XIX. O vocábulo *mental* procede do idioma Latim Tardio, *mentalis*, “do espírito; mental”, e este de *mens*, *mentis*, “atividade do espírito; intenção; pensamento; inteligência”. Apareceu no Século XV.

Sinonimologia: 1. Acalmação mental. 2. Calmaria íntima. 3. *Técnica de acalmia consciencial*. 4. Ato de acalmar-se mentalmente. 5. *Técnica da higidez mental*. 6. Procedimento pró-paz. 7. Serenidade.

Cognatologia. Eis, na ordem alfabética, 16 cognatos derivados do vocábulo *acalmia*: *acalmação*; *acalmada*; *acalmado*; *acalmar*; *calma*; *calmante*; *calmão*; *calmar*; *calmaria*; *calmativo*; *calmável*; *calmeirão*; *calmeiro*; *calmo*; *calmosa*; *calmoso*.

Neologia. As duas expressões compostas *acalmia mental superficial* e *acalmia mental profunda* são neologismos técnicos da Mentalsomatologia.

Antonimologia: 1. Inquietação consciencial. 2. Agitação mental. 3. Perturbação mental. 4. Impaciência. 5. Antipacificação íntima. 6. Apoquentamento.

Estrangeirismologia: o *modus vivendi* da dupla evolutiva exitosa; a *calm mind* vivenciada diariamente; o *modus ratiocinandi* equilibrado; o *joie de vivre* do dia a dia.

Atributologia: predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto à pacificação íntima.

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal da tranquilidade; os calmopensenes; a calmopensenidade; a autorganização pensênica; os neopensenes qualificados; a neopensenidade qualificada; os autopensenes hígidos; a autopensenidade hígida; a autopensenização carregada no *pen*; a retilinearidade autopensênica; os ortopensenes; a ortopensenidade; os harmonopensenes; a harmonopensenidade; o holopensene pessoal da Serenologia.

Fatologia: a *acalmia mental*; a *acalmia mentalsomática*; o solilóquio mental pacífico; a *acalmia consciencial*; o comedimento consciencial; a felicidade pessoal; a paz interior; o bem-estar íntimo; a concentração mental; a pacificação mental; a serenidade no momento da autorreflexão; o comedimento ao falar e escrever advindo do equilíbrio mental; o congraçamento diário com todos; a paciência com o grupocarma; a reconciliação; o restabelecimento e manutenção da auto e heterorganização; a autorganização máxima; o repouso somático antecedendo a *acalmia mental*; a limpidez das ideias; a imperturbabilidade íntima diária; o arauto da paz; a quietude mental; a atenuação da ansiedade; a profilaxia do conflito íntimo ao decidir algo; o desassombro em todo empreendimento; a contenção dos arrojos psicossomáticos; a desopressão psicológica; o corte das amizades ociosas; a pacacidade sadia e produtiva; as reciclagens prioritárias decorrentes; o início rudimentar do anonimato; o trabalho assistencial silencioso; o tenepessismo; a autosegurança; o posicionamento intraconsciencial proativo; o vislumbre da proéxis; o planilhamento proexológico; a autorganização íntima para se preparar para a saída do corpo; a ampliação psicoférica de saúde; o saldo positivo da *Ficha Evolutiva Pessoal* (FEP).

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; a acalmia holossomática; a acalmia consciencial propriamente dita; a aproximação do amparador extrafísico de função; a contenção de influências de assediadores extrafísicos; a captação de paraverbons; o contato com a paraprocedência; o momento oportuno para reconciliações extrafísicas; a retomada de metas assistenciais extrafísicas.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo retilinearidade pensênica-sabedoria pacificadora*; o *sinergismo paz interior-paz exterior*.

Principiologia: o *princípio da descrença*; o *princípio do exemplarismo pessoal* (PEP).

Codigologia: o *código pessoal de Cosmoética* (CPC) vivenciado propiciando a Higiene Consciencial.

Teoriologia: a *teoria da evolução pessoal por meio dos autesforços*; a *teoria da autor-organização*.

Tecnologia: a *técnica da autorreflexão de 5 horas*; a *técnica de viver pacificamente com a Humanidade e a Para-humanidade*; a *técnica da autopenalização a partir do pen*; a *técnica evolutiva avançada da consciência lúcida*; a *técnica conscienciológica eudemônica*; a *técnica de avaliação do sistema nervoso autônomo por meio do tremor da mão*; a *técnica do bom humor*.

Laboratoriologia: o *laboratório conscienciológico da imobilidade física vígil*; o *laboratório conscienciológico da Mentalsomatologia*; o *laboratório conscienciológico da Paraeducação*; o *laboratório conscienciológico da Serenologia* (Serenarium).

Colegiologia: o *Colégio Invisível dos Serenões*; o *Colégio Invisível da Harmoniologia*.

Efeitiologia: o *efeito da acalmia interior na harmonização exterior*; os *efeitos interassistenciais das ECs serenas*; os *efeitos pacificadores da convivência sadia*; os *efeitos do aprofundamento da autorreflexão*.

Neossinapsologia: as *neossinapses antibelicistas*.

Ciclogia: o *ciclo tempestade-bonança*; o *ciclo assim-desassim*; as *influências do ciclo etário da vida humana na paz interior*; o *ciclo autorreflexão-assertividade*.

Enumerologia: a *acalmia mental não é preguiça mental*; a *acalmia mental não é ociosidade*; a *acalmia mental não é passividade de qualquer natureza*; a *acalmia mental não é autismo*; a *acalmia mental não é contemplação*; a *acalmia mental não é submissão religiosa*; a *acalmia mental não é sonolência*.

Binomiologia: o *binômio serenidade-benignidade*; o *binômio admiração-discordância*; o *binômio pensar antes-falar depois*; o *binômio cérebro-paracérebro*; o *binômio hábitos sadios-rotinas úteis*; o *binômio simplicidade-profundidade*.

Interaciologia: a *interação experiência pessoal homeostática-aquietação íntima*; a *interação ponderação-segurança*; a *interação paciência-eutimia*; a *interação cérebro-paracérebro*; a *interação trabalho-reposo*.

Crescendologia: o *crescendo conflito íntimo-recolhimento íntimo-serenidade íntima*; o *crescendo evolutivo autoculpas mortificadoras-autorresponsabilidades interconscienciais*; o *crescendo autossabedoria-intercompreensão*; o *crescendo satisfação íntima-autopacificação*; o *crescendo autocontrole-equilíbrio mental*; o *crescendo satisfação íntima-acalmia mental*; o *crescendo placidez pensênica-ortopenalidade*.

Trinomiologia: o *trinômio inexcitabilidade-inabalabilidade-imperturbabilidade*; o *trinômio paciência-equilíbrio-serenidade*; o *trinômio recolhimento-reflexão-inspiração*.

Polinomiologia: o *polinômio euforin-primener-cipriene-extrapolacionismo*.

Antagonismologia: o *antagonismo eustresse / estresse*; o *antagonismo temperança / homeostasia*; o *antagonismo racionalização / exasperação irracional*; o *antagonismo comedimento / precipitação*; o *antagonismo autodomínio exterior / intranquilidade interior*; o *antagonismo neurógia / fibra muscular*; o *antagonismo apatia / acalmia*; o *antagonismo escapismo ansioso / mentalsomática*.

Paradoxologia: o *paradoxo existente no estresse positivo da crise de crescimento*.

Politicologia: a democracia pura; a lucidocracia; a cosmocracia.

Legislogia: a lei do maior esforço na conquista da imperturbabilidade cosmoética.

Filiologia: a neofilia; a raciocinofilia.

Sindromologia: a tranquilidade inócua da síndrome da mediocrização consciencial.

Mitologia: o mito de toda calma parecer positiva.

Holotecologia: a serenoteca; a pacificoteca; a cognoteca; a maturoteca; a proexoteca; a terapeutoteca; a evolucioteca.

Interdisciplinologia: a Mentalsomatologia; a Homeostaticologia; a Equilibrilogia; a Harmoniologia; a Eudemonologia; a Ortopensenologia; a Autexperimentologia; a Conscienciometrologia; a Autoconsciencioterapia; a Intrafisicologia; a Conviviologia; a Etologia; a Autoproexologia; a Cosmoeticologia; a Holomaturologia; a Serenologia.

IV. Perfilologia

Elencologia: a conscin lúcida; a isca humana lúcida; o ser desperto; o ser interassistencial; a conscin autorreflexiva; a conscin enciclopedista; o ser desperto.

Masculinologia: o acoplamentista; o agente retrocognitor; o amparador intrafísico; o atacadista consciencial; o autodecisor; o intermissivista; o cognopolita; o compassageiro evolutivo; o completista; o comunicólogo; o conscienciólogo; o conscienciômetro; o consciencioterapeuta; a macrossômata; o conviviólogo; o duplista; o duplólogo; o proexista; o proexólogo; o reeducador; o epicon lúcido; o escritor; o evoluciente; o exemplarista; o intelectual; o reciclante existencial; o inversor existencial; o maxidissidente ideológico; o tenepeessista; o ofiexista; o parapercepciologista; o pesquisador; o projetor consciente; o sistemata; o tertuliano; o verbetólogo; o voluntário; o tocador de obra; o homem de ação.

Femininologia: a acoplamentista; a agente retrocognitora; a amparadora intrafísica; a atacadista consciencial; a autodecisora; a intermissivista; a cognopolita; a compassageira evolutiva; a completista; a comunicóloga; a consciencióloga; a conscienciômetra; a consciencioterapeuta; a macrossômata; a convivióloga; a duplista; a duplóloga; a proexista; a proexóloga; a reeducadora; a epicon lúcida; a escritora; a evoluciente; a exemplarista; a intelectual; a reciclante existencial; a inversora existencial, a maxidissidente ideológica; a tenepeessista; a ofiexista; a parapercepciologista; a pesquisadora; a projetora consciente; a sistemata; a tertuliana; a verbetóloga; a voluntária; a tocadora de obra; a mulher de ação.

Hominologia: o *Homo sapiens felix*; o *Homo sapiens harmonicus*; o *Homo sapiens convivens*; o *Homo sapiens epicentricus*; o *Homo sapiens aequilibratus*; o *Homo sapiens pacificus*; o *Homo sapiens cosmoethicus*; o *Homo sapiens consciencilogus*; o *Homo sapiens serenissimus*; o *Homo sapiens desobsessus*; o *Homo sapiens euthymicus*; o *Homo sapiens attentus*; o *Homo sapiens rationabilis*.

V. Argumentologia

Exemplologia: acalmia mental *superficial* = o adolescente dedicado procurando concentrar-se para realizar a prova de vestibular; acalmia mental *profunda* = o geronte proexista procurando refletir sobre as realizações da vida intrafísica.

Culturologia: a cultura pacifista; a cultura da serenidade.

Taxologia. Sob a ótica da *Experimentologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 56 tipos de estados de acalmia mais comuns:

01. **Acalmia afetiva:** a convivência sem tumulto com a dupla evolutiva.

02. **Acalmia ambiental:** o bosque ou a praça tranquila.

03. **Acalmia angustiante:** o aparente estado de acalmia da conscin mal resolvida.

04. **Acalmia anticonflituosa:** o ambiente com energias pacificadoras.
05. **Acalmia austera:** a aparente tranquilidade do cébero doméstico.
06. **Acalmia autista:** a pessoa fechada no próprio mundo.
07. **Acalmia autoconfiante:** o estado eutímico da pessoa segura de si.
08. **Acalmia autorreflexiva:** o momento de autopesquisa profunda.
09. **Acalmia baratrosférica:** a tranquilidade da ilha paradisíaca com ECs negativas.
10. **Acalmia campestre:** o silêncio das pradarias.
11. **Acalmia coexistencial:** a convivência familiar sadia.
12. **Acalmia construtiva:** o escritor envolto na escrita do livro.
13. **Acalmia contemplativa:** o filosofismo contemplativo.
14. **Acalmia cósmica:** a observação do céu noturno repleto de estrelas e astros.
15. **Acalmia criativa:** o momento de quietude da criação das neoverpons.
16. **Acalmia diuturna:** o silêncio pacífico do campo ou do vilarejo.
17. **Acalmia eólica:** o vento calmo.
18. **Acalmia essencial:** o silêncio propício para a autopesquisa profunda.
19. **Acalmia eutímica:** o estado de homeostasia da pessoa feliz nas realizações.
20. **Acalmia experimental:** o cientista concentrado na pesquisa.
21. **Acalmia familiar:** o convívio grupal pacificado.
22. **Acalmia fleumática:** o silêncio da impassibilidade.
23. **Acalmia gratificante:** a tranquilidade íntima positiva.
24. **Acalmia harmônica:** a constituída em base harmônica.
25. **Acalmia hermética:** o silêncio do hermitão, do egoísta e do fechadão.
26. **Acalmia heurística:** a introspecção do autopesquisador neoverponólogo.
27. **Acalmia hospitalar:** o silêncio terapêutico das UTIs.
28. **Acalmia ideativa:** a parada para idealizar e anotar neoideias.
29. **Acalmia intraconsciencial:** a autorreflexão profunda.
30. **Acalmia malévola:** a planificação malévola do *serial killer*.
31. **Acalmia marítima:** o mar calmo, sem ressacas.
32. **Acalmia meteorológica:** o céu de brigadeiro propício para a aeronavegação.
33. **Acalmia monástica:** o silêncio místico dos conventos religiosos.
34. **Acalmia noturna:** as noites campestres sem trovoadas.
35. **Acalmia pacificadora:** a consciência interassistencial.
36. **Acalmia paradoxal:** a aparente calma das galáxias vistas da Terra.
37. **Acalmia parapsíquica:** o autopesquisador com paraperceptividade veterana.
38. **Acalmia patológica:** as pessoas planejadoras de atitudes marginais.
39. **Acalmia pensênica:** o pensar antes de falar.
40. **Acalmia permanente:** as pessoas de temperamento calmo, sem oscilações.
41. **Acalmia presencial:** a consciência com força presencial, sem ansiedade.
42. **Acalmia projetiva:** o pré-requisito para o projetor se preparar para sair do corpo.
43. **Acalmia provisória:** o silêncio no trânsito durante madrugada nas megalópolis.
44. **Acalmia psíquica:** a atenuação da ansiedade.
45. **Acalmia racional:** o pesquisador tranquilo e consciente do trabalho pesquisístico.
46. **Acalmia refazedora:** a rápida parada para recompor do cansaço.
47. **Acalmia relaxante:** o recolhimento íntimo após movimentado dia.
48. **Acalmia repousante (sesta):** a parada temporária para o sono após o almoço.
49. **Acalmia reurbanizadora:** o trabalho dos Serenões.
50. **Acalmia rural:** o silêncio das pequenas fazendas campestres.
51. **Acalmia sapiencial:** a tranquilidade quanto à assertividade evolutiva.
52. **Acalmia serena:** o anonimato do Serenão.
53. **Acalmia solar:** o período de baixas irrupções solares.
54. **Acalmia tenepessista:** a passividade ativa da tenepes.
55. **Acalmia tumular:** o pseudossilêncio nos cemitérios.
56. **Acalmia vivencial:** a teática do antiansiosismo da vida humana.

VI. Acabativa

Remissologia. Pelos critérios da *Mentalsomatologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 15 verbetes da *Enciclopédia da Conscienciologia*, e respectivas especialidades e temas centrais, evidenciando relação estreita com a acalmia mental, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Ansiedade:** Psicossomatologia; Nosográfico.
02. **Antagonismo bem-estar / malestar:** Psicossomatologia; Neutro.
03. **Autodesassedialidade:** Autoconsciencioterapia; Homeostático.
04. **Autodiscernimento:** Holomaturologia; Homeostático.
05. **Benignidade:** Cosmoeticologia; Homeostático.
06. **Compreensibilidade:** Holomaturologia; Homeostático.
07. **Conscin benévola:** Conscienciometrologia; Homeostático.
08. **Eustresse:** Homeostaticologia; Homeostático.
09. **Eutimia:** Homeostaticologia; Homeostático.
10. **Harmoniologia:** Cosmoeticologia; Homeostático.
11. **Primener:** Energossomatologia; Homeostático.
12. **Propósito ansiolítico:** Mentalsomatologia; Homeostático.
13. **Recato evolutivo:** Evoluciologia; Homeostático.
14. **Silêncio cosmoetificador:** Cosmoeticologia; Homeostático.
15. **Tranquilidade:** Serenologia; Homeostático.

A ACALMIA MENTAL É A CONDIÇÃO TÉCNICA EMPREGADA PELA CONSCIN LÚCIDA PARA ALCANÇAR A PACIFICAÇÃO ÍNTIMA, A AUTORGANIZAÇÃO E O AUTODISCERNIMENTO COM SEGURANÇA E PRODUTIVIDADE MAIOR.

Questionologia. Quantas vezes por semana você, leitor ou leitora, procura aplicar a técnica da acalmia mental? Você consegue atingir regularmente a condição de acalmia?

A. F.