

ANSIOGRAMA (ANSIOSISMOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. O *ansiograma* é o instrumento conscienciométrico de autopesquisa utilizado pela conscin, homem ou mulher, com o objetivo de evidenciar, discriminar, explicitar, analisar, cotejar, avaliar e aferir o nível de ansiedade pessoal a partir da leitura crítica dos fatos e para-fatos vivenciados ao longo da própria experiência evolutiva.

Tematologia. Tema central neutro.

Etimologia. O termo *ansioso* deriva do idioma Latim, *anxiosus*, “inquieto; aflito; angustiado”. Apareceu no Século XVI. O elemento de composição *grama* vem do idioma Grego, *grámma*, “caráter de escrita; sinal gravado; letra; texto; inscrição; registro; lista; documento; tratado; ciência; cultura; nota musical; algarismo; acento gráfico; figura de Matemática”. Surgiu no Século XVI.

Sinonimologia: 1. Medição da ansiedade. 2. Ferramenta de mensuração do nível de ansiedade. 3. Métrica de autavaliação da ansiedade.

Neologia. A palavra *ansiograma* e as duas expressões compostas *ansiograma inicial* e *ansiograma avançado* são neologismos técnicos da Ansiosismologia.

Antonimologia: 1. Ansioliticograma. 2. Conscienciograma. 3. Cosmograma.

Estrangeirismologia: o *upgrade* evolutivo; o *checkup* da intencionalidade; o *Serenarium*; os *findings* da autopesquisa.

Atributologia: predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto à autopercepção sobre o nível de ansiedade.

Megapensenologia. Eis megapensene trivocabular relacionado ao tema: – *Ansiedade impede serenidade*.

Ortopensatologia. Eis 3 ortopensatas, citadas na ordem alfabética, pertinentes ao tema:

1. “**Acordar.** Quem pula da cama começa o dia com *impulsividade*. Quem se levanta do leito naturalmente principia o dia com **serenidade**”.

2. “**Autolucidologia.** Eis 4 técnicas básicas ou concessões inteligentes que você pode promover para **ampliar a autolucidez**: manter a carga horária de sono adequada; observar os detalhes da dieta alimentar balanceada; desenvolver exercícios sem perder a boa forma física; e dedicar-se regularmente a tarefas intelectuais seletivas intensas”.

3. “**Dificuldade.** Com as **autopesquisas**, a dificuldade deixa de existir e transforma-se em facilidade, mas tudo depende do autodiscernimento evolutivo, prioritário, cosmoético e interassistencial”.

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal da ansiedade; o holopensene pessoal voltado ao mapeamento autocrítico da ansiedade; o holopensene pessoal da autoconscienciometria aplicada; os patopenses repetitivos; a patopensenidade automatizada; os nosopenses alimentados por inseguranças; a nosopensenidade corrosiva; os lucidopenses reeducativos; a lucidopensenidade serena; os neopenses de autenfrentamento; a neopensenidade racional; os reciclopenses impulsadores de superação; a reciclopensenidade ansiolítica; a vigilância contínua dos autopenses; a evitação da autopensenidade dominada pelo psicossoma; os ortopenses enquanto norte de discernimento; a pressa convertida em padrão pensênico; a assimilação inconsciente de holopenses patológicos em ambientes ansiogênicos; a reestruturação gradativa da pensenidade; a pensenidade ansiogênica acumulada; a eliminação progressiva da ruminação pensênica; a autor-organização intraconscienical enquanto contrafluxo ansiolítico; a acalmia pensênica enquanto conquista evolutiva; a retilinearidade pensênica enquanto meta diária; o holopensene da Serenologia impregnando o mentalsoma lúcido.

Fatologia: o ansiograma; o espelho analítico da ansiedade pessoal; a identificação das microansiedades mascaradas de proatividade exemplar; a ansiedade camuflada de proatividade; a taquipnéia enquanto manifestação psicossomática da ansiedade; a ruminação mental contínua sobre eventos pretéritos ou futuros; a compulsão por certezas imediatas revelando compulsão profunda; a priorização frequente de tarefas urgentes em detrimento das atividades evolutivamente essenciais; a distração crônica frente às atividades triviais; a tendência à dramatização de fatos corriqueiros; o automatismo de cognições catastróficas como defesa antecipatória frente ao desconhecido; a procrastinação derivada da evitação de dizer “não”; a manutenção de ambientes caóticos pelo condicionamento à desorganização; a insônia recorrente alimentada por hiperatividade mentalsomática e falta de desaceleração noturna; a autossabotagem presente nos momentos de virada evolutiva; a hipervigilância em relação aos julgamentos precipitados e reações alheias, como mecanismo compensatório de aceitação; a confusão entre parafatos legítimos e imagens mentais distorcidas pelo medo, gerando falsas interpretações de experiências extrafísicas; a expansão autoconsciente do nível de ansiedade por meio da análise gráfica personalizada promovida pelo ansiograma.

Parafatologia: a vivência lúcida e técnica do estado vibracional (EV) profilático como métrica autopesquisística do controle ansiolítico pessoal; a necessidade evolutiva da autovivência frequente do EV enquanto antídoto técnico do ansiosismo; a dificuldade de instalação e manutenção do EV durante episódios críticos de ansiedade; o descompasso energossomático entre vontade teática e domínio energético; a hiperatividade do energossoma impulsionada por padrão ansioso crônico; a criação de ruído nos canais de autopercepção parapsíquica; o escoamento contínuo de energias conscienciais (ECs) em circuitos psicossomáticos estagnados; os bloqueios no fluxo holossomático; a instabilidade energética derivada da ausência de autogestão holossomática; as flutuações do padrão vibratório pessoal ao longo do dia; a atenuação da sinalética energética e parapsíquica pessoal pela agitação mental incessante, dificultando a identificação e o mapeamento de parafenômenos genuínos; o acoplamento energético não intencional com consciexes ansiosas ou perturbadas reforçando o campo intraconsciente desestabilizado; a intoxicação holossomática crônica gerada pela ruminação racional patológica e pelo pensamento recorrente autocentrado; a assunção compulsiva de tarefas assistenciais como fuga inconsciente da autopesquisa; a sobrecarga energética e desvio da programação existencial prioritária.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo autorganização-autopesquisa-autodesassédio*; o *sinergismo patológico ansiedade-desorganização*; o *sinergismo regressista ansiedade-parapsiquismo desqualificado*.

Principiologia: o *princípio da autoconscienciometria contínua*; o *princípio da profilaxia pela antecipação lúcida*; o *princípio da urgência evolutiva sem ansiedade*; o *princípio da reeducação pensênica contínua*; o *princípio da antecipação sadia das tarefas evolutivas*.

Teoriologia: a *teoria do Homo sapiens serenissimus* enquanto meta evolutiva oposta ao padrão ansioso.

Tecnologia: a *técnica do estado vibracional profilático*; a *técnica do registro conscienciométrico dos episódios de ansiedade*; a *técnica da acalmia pensênica*; a *técnica da tenepes com abordagem ansiolítica*.

Voluntariologia: o voluntário ansioso utilizando o ansiograma enquanto ferramenta de autacompanhamento evolutivo; o voluntário conscienciólogo enfrentando a autexposição ansiolítica na docência; o voluntário responsável por equipes reciclando o perfeccionismo controlador e a impaciência nos contextos grupais.

Laboratoriologia: o *laboratório conscienciológico da Autorganizaciologia*; o *laboratório conscienciológico da Autoconscienciometrologia*; o *laboratório conscienciológico do estado vibracional*; o *laboratório conscienciológico da Autodespertologia*.

Colegiologia: o *Colégio Invisível da Psicossomatologia*; o *Colégio Invisível da Autorreeducaciologia*; o *Colégio Invisível da Serenologia*.

Efeitologia: o *efeito da identificação precoce do padrão ansioso*; o *efeito do reconhecimento dos traços pensênicos imaturos*; o *efeito profilático do autodiagnóstico emocional*; o *efeito esclarecedor sobre a ampliação da lucidez do mapeamento ansioso*; o *efeito preventivo da monitoria regular do nível de ansiedade sobre os autassédios recorrentes*.

Neossinapsologia: a criação de *neossinapses autoconscienciométricas*; o bloqueio das *neossinapses produtivas* pela ansiedade crônica; as *neossinapses formadas pela prática frequente do estado vibracional diante de estímulos ansiógenos*; as *neossinapses instaladas pela autorganização antecipada das demandas evolutivas*; as *neossinapses resultantes da autossuperação gradual do ansiosismo*.

Ciclologia: o *ciclo identificação-enfrentamento-superação do ansiosismo*; o *ciclo autodiagnóstico-autorreducação-autodesperticidade*.

Binomiologia: o *binômio ansiedade-parapermissividade*; o *binômio ansiedade–pressão extrafísica*; o *binômio ansiedade-desorganização*; o *binômio pensene ansioso–estado vibracional*; o *binômio ansiedade–parapsiquismo imaturo*.

Interaciologia: a *interação estado vibracional–acalmia pensênica*; a *interação autorganização–homeostase pensênica*.

Crescendologia: o *crescendo autodiagnóstico-autossuperação-autodespertamento*; o *crescendo ansiedade inconsciente–ansiedade reconhecida–ansiedade mapeada*; o *crescendo impulsividade verbal–autoquestionamento mental–comunicabilidade ponderada*; o *crescendo inquietação-discernimento-equilíbrio*; o *crescendo pressa-planejamento-acalmia*; o *crescendo impulsividade-discernimento-responsabilidade*.

Trinomiologia: o *trinômio ansiedade-impulsividade-autassédio*; o *trinômio mapeamento-autenfrentamento-reciclagem*.

Antagonismologia: o *antagonismo ansiedade inconsciente / mapeamento profilático*; o *antagonismo ansiedade inconsciente / ansiedade reconhecida*; o *antagonismo impulsividade emocional / racionalidade ponderada*; o *antagonismo aflição irracional / tranquilidade reflexiva*; o *antagonismo desorganização rotineira / rotina evolutiva estruturada*.

Paradoxologia: o *paradoxo de a serenidade poder ser alcançada pelo mapeamento da ansiedade*; o *paradoxo de a pressa poder causar atraso*; o *paradoxo da ansiedade produtiva improdutiva*.

Filiologia: a *pacienciofilia*; a *lucidofilia*.

Fobiologia: a *mnemofobia*; a *errofobia*; a *decidofobia*.

Sindromologia: a *síndrome do ansiosismo*; a *síndrome da autossabotagem*; a *síndrome da urgência*; a *síndrome da ruminação mental*; a *síndrome da pressa*.

Maniologia: a *mania de checar tudo*; a *mania de antecipar falas*; a *mania de interpretar sinais como ameaças*; a *cafeinomania*; a *mania de perfeição*; a *mania de querer resolver tudo imediatamente*; a *mania de vigiar as ações alheias*; a *mania da pressa até nos momentos do lazer*.

Holotecologia: a *conscienciometroteca*; a *conscienciografoteca*; a *serenoteca*; a *ortopen-senoteca*.

Interdisciplinologia: a *Ansiosismologia*; a *Autoconscienciometrologia*; a *Autorganiziologia*; a *Paracerebrologia*; a *Autodiscernimentologia*; a *Autocriticologia*; a *Experimentologia*; a *Autoconsciencioterapeuticologia*; a *Antiproexologia*; a *Serenologia*.

IV. Perfilologia

Elencologia: a *conscin ansiosa*; a *conscin hipercontroladora*; a *conscin perfeccionista*; a *conscin autassediada*; a *conscin insegura*; a *conscin autexigente*; a *conscin dispersa*; a *conscin autoinvestigadora*; a *conscin autexperimentadora da acalmia*; a *conscin autodiagnosticadora do próprio padrão ansioso*; a *conscin organizada*; o *ser desperto*; a *conscin serena*.

Masculinologia: o pesquisador do próprio holossoma; o impontual; o impulsivo; o homem-trator; o acelerado; o precipitado; o realizador inconsequente; o hipercompetitivo; o controlador; o procrastinador; o solucionador compulsivo; o ruminador mental; o inconformado; o autoconflitante crônico; o reincidente; o hiperestressado; o cobrador de si; o compulsivo por desempenho; o evitador de exposição pública; o dependente de validação externa; o exigente intraconsciençial; o teoricon inoperante; o inconstante; o desfocado; o homem de ação.

Femininologia: a pesquisadora do próprio holossoma; a impontual; a impulsiva; a mulher-locomotiva; a acelerada; a precipitada; a realizadora inconsequente; a hipercompetitiva; a controladora; a procrastinadora; a solucionadora compulsiva; a ruminadora mental; a inconformada; a autoconflitante crônica; a reincidente; a hiperestressada; a cobradora de si; a compulsiva por desempenho; a evitadora de exposição pública; a dependente de validação externa; a exigente intraconsciençial; a teoricon inoperante; a inconstante; a desfocada; a mulher de ação.

Hominologia: o *Homo sapiens anxiosus*; o *Homo sapiens angustiatius*; o *Homo sapiens turbatus*; o *Homo sapiens prospectivus*; o *Homo sapiens impulsus*; o *Homo sapiens recyclans*; o *Homo sapiens orthopensenicus*; o *Homo sapiens conscienciologus*; o *Homo sapiens serenissimus*.

V. Argumentologia

Exemplologia: ansiograma *inicial* = o registro primário e introdutório das manifestações ansiosas da conscin com foco na identificação de ativadores psicossomáticos e comportamentos automáticos; ansiograma *avançado* = o instrumento técnico de autopesquisa aprofundada, com inclusões métricas, padrões comparativos e correlações entre ansiedade, pensenidade, manifestações energéticas e repercussões na interassistência.

Culturologia: a *cultura da autopesquisa*; a *cultura do autodomínio pensênico*; a *cultura da acalmia lúcida*; a *cultura da desaceleração evolutiva consciente*; a *cultura do silêncio mental profilático*; a *cultura da reeducação holossomática teática*.

Proposta. Sob a ótica da *Consciencimetrologia*, eis, em ordem alfabética, 30 questões passíveis de mensurar o nível de ansiedade da conscin interessada:

01. **Abandono.** Sente não ter apoio de ninguém?
02. **Ambivalência.** Sente ansiedade na vida pessoal e profissional?
03. **Autodescontrole.** Teme perder o controle?
04. **Concentração.** Sente dificuldade em se concentrar?
05. **Descanso.** Tem dificuldade em relaxar e descansar?
06. **Desconexão.** Sente não conseguir aproveitar os momentos bons da vida?
07. **Desesperança.** Sente desesperança em relação ao futuro?
08. **Desmotivação.** É improdutivo e desmotivado?
09. **Desorganização.** Tem dificuldade de controle financeiro?
10. **Digestão.** Tem problemas digestivos frequentes?
11. **Exaustão.** Sente cansaço o tempo todo, mesmo após dormir?
12. **Fobia social.** Tem dificuldade de enfrentar situações sociais?
13. **Hipervigilância.** Sente estar sempre alerta e à espera de algo ruim acontecer?
14. **Hipocondria.** Teme constantemente ficar doente?
15. **Indecisão.** Tem dificuldades em tomar decisões?
16. **Insegurança.** Sente insegurança em relação a si mesmo?
17. **Insônia.** Tem problemas para dormir?
18. **Irritabilidade.** Irrita-se facilmente?
19. **Julgamento.** Tem medo de ser julgado?
20. **Pesadelos.** Tem pesadelos frequentes?

21. **Preocupação.** Preocupa-se excessivamente com o futuro?
22. **Relacionamento.** Tem dificuldade em manter relacionamentos?
23. **Repressão.** Tem dificuldades em expressar os próprios sentimentos?
24. **Ruminância.** Sente dificuldade em controlar pensamentos negativos?
25. **Saturação.** Não consegue lidar com o estresse do dia a dia?
26. **Sintomas.** Tem sensações físicas como coração acelerado, suor excessivo, tremores, sufocamento ou falta de ar?
27. **Sobrecarga.** Sente-se sobrecarregado com as autorresponsabilidades?
28. **Solidão.** Sente solidão e isolamento, mesmo quando está com outras pessoas?
29. **Tensão.** Sente tensão ou nervosismo sem motivo aparente?
30. **Urgência.** Sente estar sempre correndo contra o tempo?

Terapeuticologia. Sob a ótica da *Paraterapeuticologia*, o uso sistemático e técnico do ansiograma permite à conscin gerenciar os próprios traços ansiosos com maior precisão, enfrentar gradualmente os gatilhos pessoais identificados, contribuir para a profilaxia de recaídas evolutivas por meio da antecipação lúcida, consolidar rotinas úteis e homeostáticas e desenvolver o *trinômio lucidez-serenidade-discernimento*.

VI. Acabativa

Remissiológia. 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 o ansiograma, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Ansiedade:** Psicossomatologia; Nosográfico.
02. **Ansiedade omissiva:** Parapatologia; Nosográfico.
03. **Ansiedade social:** Parapatologia; Nosográfico.
04. **Ansiosismo comunicativo:** Comunicologia; Nosográfico.
05. **Ansiosismo paraperceptivo:** Ansiosismologia; Nosográfico.
06. **Antiansiosismo invexológico:** Invexologia; Homeostático.
07. **Autoconscienciometria:** Autoconscienciometrologia; Neutro.
08. **Autodesorganização:** Parapatologia; Nosográfico.
09. **Dispersograma:** Dispersologia; Neutro.
10. **Efeito da superação da ansiedade:** Autorreeducaciologia; Homeostático.
11. **Estudo energossomático da ansiedade:** Energossomatologia; Neutro.
12. **Senso de urgência:** Autevoluciologia; Neutro.
13. **Serenograma:** Serenologia; Neutro.
14. **Síndrome da pressa:** Parapatologia; Nosográfico.
15. **Síndrome do ansiosismo:** Ansiosismologia; Nosográfico.

A APLICAÇÃO DO ANSIOGRAMA FAVORECE A IDENTIFICAÇÃO DE MECANISMOS ANSIOSOS RECORRENTES, CAPAZES DE PROMOVER A AUTORREFLEXÃO NECESSÁRIA À AUTORREEDUCAÇÃO CONTÍNUA.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, registra e mensura regularmente os próprios episódios de ansiedade? Quais os resultados de tal aplicação?

Bibliografia Específica:

1. **Vieira, Waldo; *Dicionário de Argumentos da Conscienciologia***; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.572 p.; 1 *blog*; 21 *E-mails*; 551 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 18 fotos; glos. 650 termos; 19 *websites*; alf.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2014; páginas 325, 921 e 1.379.
2. **Idem; *Homo sapiens pacificus***; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.584 p.; 24 seções; 413 caps.; 403 abrevs.; 38 *E-mails*; 434 enus.; 484 estrangeirismos; 1 foto; 37 ilus.; 168 megapensenes trivocabulares; 1 microbiografia; 36 tabs.; 15 *websites*; glos. 241 termos; 25 pinacografias; 103 musicografias; 24 discografias; 20 cenografias; 240 filmes; 9.625 refs.; alf.; geo.; ono.; 29 x 21,5 x 7 cm; enc.; 3ª Ed. Gratuita; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2007; páginas 412, 577 e 802.
3. **Idem; *Homo sapiens reurbanisatus***; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.584 p.; 24 seções; 479 caps.; 139 abrevs.; 12 *E-mails*; 597 enus.; 413 estrangeirismos; 1 foto; 40 ilus.; 1 microbiografia; 25 tabs.; 4 *websites*; glos. 241 termos; 3 infográficos; 102 filmes; 7.665 refs.; alf.; geo.; ono.; 29 x 21 x 7 cm; enc.; 3ª Ed. Gratuita; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2004; páginas 238, 901 e 1.207.
4. **Idem; *Léxico de Ortopensatas***; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; CEAEC; & EDITARES; 3 Vols.; 2.084 p.; Vol. I; 1 *blog*; 652 conceitos analógicos; 22 *E-mails*; 19 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 17 fotos; glos. 7.518 termos; 1.811 megapensenes trivocabulares; 1 microbiografia; 25.183 ortopensatas; 2 tabs.; 120 *técnicas lexicográficas*; 19 *websites*; 28,5 x 22 x 13 cm; enc.; 2ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2019; páginas 56, 245 e 642.
5. **Idem; *Manual dos Megapensenes Trivocabulares***; revisores Adriana Lopes; Antonio Pitaguar; & Lourdes Pinheiro; 378 p.; 3 seções; 49 citações; 85 elementos linguísticos; 18 *E-mails*; 110 enus.; 200 fórmulas; 2 fotos; 14 ilus.; 1 microbiografia; 2 pontuações; 1 técnica; 4.672 temas; 53 variáveis; 1 verbete enciclopédico; 16 *websites*; glos. 12.576 termos (megapensenes trivocabulares); 9 refs.; 1 anexo; 27,5 x 21 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2009; páginas 81, 149 e 226.
6. **Idem; *Projeciologia: Panorama das Experiências da Consciência Fora do Corpo Humano***; revisores Alexander Steiner; *et al.*; 1.254 p.; 18 seções; 525 caps.; 150 abrevs.; 17 *E-mails*; 1.156 enus.; 1 escala; 1 foto; 3 gráfs.; 42 ilus.; 1 microbiografia; 1 sinopse; 2 tabs.; 15 *websites*; glos. 300 termos; 2.041 refs.; alf.; geo.; ono.; 28 x 21 x 7 cm; enc.; 10ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2009; páginas 102, 487 e 917.
7. **Idem; *Projeções da Consciência: Diário de Experiências Fora do Corpo Físico***; revisoras Erotides Louly; & Helena Araújo; 268 p.; 60 caps.; 60 cronologias; 1 *blog*; 20 *E-mails*; 5 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 1 questionário projetivo; 20 *websites*; glos. 24 termos; alf.; 21 x 14 cm; br.; 9ª Ed. rev.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2013; páginas 89, 121 e 203.
8. **Idem; *700 Experimentos da Conscienciologia***; revisores Ana Maria Bonfim; Everton Santos; & Tatiana Lopes; 1.088 p.; 40 seções; 100 subseções; 700 caps.; 147 abrevs.; 1 *blog*; 1 cronologia; 100 datas; 20 *E-mails*; 600 enus.; 272 estrangeirismos; 1 fórmula; 1 foto; 1 microbiografia; 56 tabs.; 57 técnicas; 300 testes; 21 *websites*; glos. 280 termos; 5.116 refs.; alf.; geo.; ono.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; 3ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2013; páginas 142, 487 e 1.023.

J. M. R.