

## **ANTIESTRESSE URBANO** (HOMEOSTATICOLOGIA)

### **I. Conformática**

**Definologia.** O *antiestresse urbano* é ato ou efeito de a conscin, homem ou mulher, desenvolver a pacificação íntima perante a turbulência, pressões e tensões do dinamismo corriqueiro da metrópole, evitando a robotização pessoal, por meio da teática interassistencial contínua em bases cosmoéticas.

**Tematologia.** Tema central homeostático.

**Etimologia.** O prefixo *anti* deriva do idioma Grego, *antí*, “de encontro; contra; em oposição a”. Apareceu no Século XVI. O termo *estresse* vem do idioma Inglês, *stress*, “tensão, no sentido de distúrbio fisiológico ou psicológico causado por circunstância adversa”. O vocábulo *estresse* foi incorporado à Medicina, a partir dos trabalhos do fisiologista estadunidense Walter Cannon (1871–1945) e do fisiologista canadense Hans Selye (1907–1982). Surgiu, no idioma Português, em 1975. O termo *urbano* procede do idioma Latim, *urbanus*, “da cidade; urbano”, e no sentido figurado, “polido; fino”, e este de *urbs*, “cidade”. Apareceu no Século XVI.

**Sinonimologia:** 1. Antiestresse citadino. 2. Antiestresse metropolitano. 3. Equilibração urbana. 4. Harmonização urbana.

**Neologia.** As duas expressões compostas *miniantiestresse urbano* e *maxiantiestresse urbano* são neologismos técnicos da Homeostaticologia.

**Antonimologia:** 1. Estresse urbano. 2. Tensão urbana. 3. Instabilidade urbana. 4. Desequilíbrio urbano. 5. Psicastenia urbana.

**Atributologia:** predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto à aplicação teática da Despertologia.

### **II. Fatuística**

**Pensenologia:** o holopensene pessoal da Lucidologia; os lucidopensenes; a lucidopensenidade; a atenção e reação profilática às pressões holopensênicas urbanas; os batopensenes; a batopensenidade; os autopensenes; a autopensenidade; o holopensene pessoal do desestressamento; os benignopensenes; a benignopensenidade; o holopensene pessoal da autorganização holossomática; os ortopensenes; a ortopensenidade; o holopensene pessoal das condutas cosmoéticas assistenciais; a lucidez em relação aos pensenes interassistenciais; os interassistenciopensenes; a interassistenciopensenidade; os cosmoeticopensenes; a cosmoeticopensenidade; o holopensene da prontidão maxifraterna.

**Fatologia:** o antiestresse urbano; o mapeamento dos gatilhos estressantes; a autorganização e a prevenção calculada diante dos contrafluxos urbanos; a predisposição para o autoteste de antiestresse diante de situações instigantes; o exercício físico regular otimizando a atividade cotidiana; o repouso adequado para a recomposição biológica do soma; a leitura produtiva no uso do transporte público; a convivialidade sadia em ambientes entrópicos e agitados; as oportunidades de reciclagem intraconsciencial gerando bem-estar; a mediação interassistencial na rotina corriqueira; os ambientes intrafísicos degradados; a mesologia influenciando as manifestações conscienciais; a autolucidez no enfrentamento de situações estressantes; as diferentes atitudes antiestresse podendo demonstrar o nível evolutivo dos envolvidos; o infiltrado cosmoético no Socin robotizada; o autexemplarismo diário reafirmando a condição de antiestresse; a interaprendizagem ajudando a detectar os estresses causados pela urbanidade; o posicionamento e planejamento no desenvolvimento pró-desperticidade.

**Parafatologia:** a prática do parapsiquismo auxiliando no desenvolvimento da atenção dividida e do detalhismo; a crescente sensibilidade energética nas interações com os diversos pa-

drões e perfis de consciexes; a assistência tenepeessística à metrópole; a prática da ofiex assistindo conscins e consciexes baratrosféricas da metrópole; a reurbanização extrafísica; a dinâmica multidimensional dos ambientes, intra e extrafísicos; a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; a autossustentabilidade energética; a conexão com as *Central Extrafísica de Energia* (CEE), *Central Extrafísica da Fraternidade* (CEF) e *Central Extrafísica da Verdade* (CEV); o exercício da assistência lúcida multidimensional; a assim e a desassim interassistenciais; os paraglomerados de consciências e os diferentes parambientes energéticos; a conexão interassistencial com o amparo extrafísico no encaminhamento de consciexes; a reurbanização dos ambientes extrafísicos e as repercussões positivas na dimensão intrafísica; o *Maximecanismo Multidimensional Interassistencial* na prática.

### III. Detalhismo

**Sinergismologia:** o *sinergismo conglomerado de conscins–conglomerado de consciexes*; o *sinergismo conexão com amparo extrafísico–assistencialidade–reurbanização extrafísica*.

**Princiologia:** o *princípio da evolução consciencial*; o *princípio da megafraternidade*; o *princípio da grupalidade*; o *princípio do exemplarismo pessoal* (PEP); o *princípio da Cosmoeticologia Pessoal* (PCP); o *princípio da não violência*.

**Codigologia:** a ampliação, aprofundamento e qualificação do *código pessoal de Cosmoética* (CPC).

**Teoriologia:** a *teoria da robéxis*.

**Laboratoriologia:** o *laboratório conscienciológico da vida cotidiana diuturna*; o *laboratório conscienciológico da Grupocarmologia*; o *laboratório conscienciológico do estado vibracional*; o *laboratório conscienciológico da sinalética energética e parapsíquica*; o *laboratório conscienciológico da Autodespertologia*; o *laboratório conscienciológico da Autevoluciologia*.

**Efeitologia:** o *efeito da minipeça interassistencial no maximecanismo evolutivo*; o *efeito do exemplarismo evolutivo*; o *efeito da homeostase intraconsciencial na reurbanização extrafísica*.

**Neossinapsologia:** a *criação de neossinapses* a partir de posturas maxifraternas e assistenciais nas interações conscienciais em ambiente entrópico.

**Ciclogia:** o *ciclo do equilíbrio holossomático pró-assistencial evolutivo*.

**Enumerologia:** o domínio das energias assistenciais; o equilíbrio psicossomático; a expansão do mentalsoma; a qualificação da cosmoética; o senso universalista; o desenvolvimento do maxifraternismo; o avanço na *escala evolutiva das consciências*. A *eutímia urbana*; o *equilíbrio urbano*; a *harmonia urbana*; o *eustresse urbano*; a *homeostase urbana*; a *imperturbabilidade urbana*; a *inteligência evolutiva* (IE) *urbana*.

**Binomiologia:** o *binômio Socin-Sociex*; o *binômio percepções-parapercepções*; o *binômio entropia energética–equilíbrio energético*; o *binômio interassistência–reurbanização extrafísica*; o *binômio disposição assistencial–atitude pró-evolutiva*.

**Interaciologia:** a *interação dimensão intrafísica–dimensão extrafísica*.

**Crescendologia:** o *crescendo campo-urbanidade*; o *crescendo tranquilidade rural–agitação urbana*; o *crescendo metrópole-megalópole*; o *crescendo cidadão-cosmopolitano*; o *crescendo intrafísicalidade-extrafísicalidade*.

**Trinomiologia:** o *trinômio Autoconviviologia-Heteroconviviologia-Maxifraternologia*.

**Polinomiologia:** o *polinômio bem-estar íntimo–interassistencialidade–maxifraternismo–cosmovisão–evolução*.

**Antagonismologia:** o *antagonismo homeostase urbana / caos urbano*; o *antagonismo sustentabilidade energética / defasagem energética*; o *antagonismo fluxo / contrafluxo*; o *antagonismo antiestresse urbano / estresse urbano*; o *antagonismo pacificidade / reatividade ansiosa*.

**Paradoxologia:** o *paradoxo de o processo da autorganização conter ínsitos a autodesorganização, a indisciplina, a entropia* (desordem) e o *caos* (desequilíbrio).

**Politicologia:** a *conscienciocracia*; a *sociocracia*; a *assistenciocracia*; a *lucidocracia*; a *cosmoeticocracia*; a *evoluciocracia*; a *cosmocracia*.

**Legislogia:** a *lei da megafraternidade evolutiva*.

**Filiologia:** a assistenciofilia; a conscienciofilia; a conviviofilia; a evoluciofilia; a homeostaticofilia; a proexofilia; a sociofilia.

**Fobiologia:** a agorafobia; a sociofobia; a conviviofobia.

**Holotecologia:** a convivoteca; a interassistencioteca; a evolucioteca; a pacificoteca; a proexoteca; a reurbanoteca; a socioteca.

**Interdisciplinologia:** a Homeostaticologia; a Interassistenciolgia; a Mentalsomatologia; a Holomaturologia; a Conviviologia; a Harmoniologia; a Autodiscernimentologia; a Lucidologia; a Ortopensenologia; a Evoluciolgia; a Serenologia.

#### IV. Perfilologia

**Elencologia:** a personalidade tranquila; a consréu ressomada; a conscin baratrosférica; a conscin eletrônica; a conscin lúcida; a conscin enciclopedista; a conscin madura; a conscin cosmoética; a conscin cosmopolitana; a isca humana inconsciente; a isca humana lúcida; o ser desperto; o ser interassistencial.

**Masculinologia:** o intermissivista; o proexistista; o amparador intrafísico; o exemplarista; o reurbanizador intrafísico; o conviviólogo; o reeducador; o conscienciólogo; o epicon lúcido; o compassageiro evolutivo; o evoluciente; o reciclante existencial; o tenepessista; o ofiexistista; o parapercepciolgista; o pesquisador; o projetor consciente.

**Femininologia:** a intermissivista; a proexistista; a amparadora intrafísica; a exemplarista; a reurbanizadora intrafísica; a convivióloga; a reeducadora; a consciencióloga; a epicon lúcida; a compassageira evolutiva; a evoluciente; a reciclante existencial; a tenepessista; a ofiexistista; a parapercepciolgista; a pesquisadora; a projetora consciente.

**Hominologia:** o *Homo sapiens urbanus*; o *Homo sapiens aequilibratus*; o *Homo sapiens antiviolentor*; o *Homo sapiens homeostaticus*; o *Homo sapiens pacificus*; o *Homo sapiens epicentricus*; o *Homo sapiens harmonicus*; o *Homo sapiens cosmoethicus*; o *Homo sapiens reurbanisatus*.

#### V. Argumentologia

**Exemplologia:** *miniantiestresse urbano* = o da conscin tenepessista; *maxiantiestresse urbano* = o da conscin desperta.

**Culturologia:** a cultura da pacificação íntima; a cultura da Urbanologia; a cultura da Autodiscernimentologia; a cultura da Interassistenciolgia; a cultura da Maxifraternologia; a cultura da Cosmoeticologia.

**Manutenção.** Concernente à *Autopesquisologia*, eis, por exemplo, listadas em ordem alfabética, 10 providências em prol da reanálise e aperfeiçoamento do antiestresse urbano:

01. **Alimentação.** Prezar pela alimentação saudável estudando as propriedades dos alimentos.

02. **Amparo.** Buscar a condição de minipeça dentro do maximecanismo interassistencial trabalhando em conjunto com o(a) amparador(a) extrafísico(a).

03. **Atividade física.** Manter a homeostase do corpo físico para disposição e aproveitamento melhor da rotina urbana.

04. **Bem-estar.** Avaliar o nível de bem-estar íntimo em diferentes momentos do dia.

05. **Duplismo.** Intercambiar experiências do cotidiano com o(a) duplista evolutivo(a) a fim de ampliar o ponto de vista minimizando, sem negligenciar, os acontecimentos.

06. **Energossoma.** Procurar manter o equilíbrio energético em lugares movimentados com diversas consciências, mantendo o foco na assistência e nas parapercepções pessoais evitando a ingenuidade parapsíquica.

07. **Heteroconscienciometria.** Observar e aprender com a manifestação consciencial pessoal e alheia em local público refletindo sobre as diferentes atitudes e situações.

08. **Otimismo.** Desenvolver pensenes positivos e cosmoéticos no dia a dia, principalmente diante dos contrafluxos na vida cotidiana, procurando entender a situação e a ação e / ou reação das pessoas.

09. **Reflexão.** Ponderar sobre aspectos da autopesquisa em momento planejado.

10. **Respiração.** Prestar atenção na respiração e perceber o quanto consegue relaxar.

## VI. Acabativa

**Remissiolgia.** 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 antiestresse urbano, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Ansiedade social:** Parapatologia; Nosográfico.
02. **Ataraxia:** Homeostaticologia; Homeostático.
03. **Bem-estar:** Homeostaticologia; Homeostático.
04. **Confrontação urbanística:** Intrafisicologia; Homeostático.
05. **Equilíbrio mental:** Homeostaticologia; Homeostático.
06. **Equilibriologia:** Homeostaticologia; Homeostático.
07. **Eustresse:** Homeostaticologia; Homeostático.
08. **Eutímia:** Homeostaticologia; Homeostático.
09. **Homeostase geral:** Homeostaticologia; Homeostático.
10. **Imperturbabilidade:** Homeostaticologia; Homeostático.
11. **Interassistencialidade:** Assistenciologia; Homeostático.
12. **Ofiexologia:** Assistenciologia; Homeostático.
13. **Regozijo cotidiano:** Homeostaticologia; Homeostático.
14. **Senso universalista:** Cosmoeticologia; Homeostático.
15. **Tenepes autocapacitadora:** Tenepessologia; Homeostático.

## O ANTIESTRESSE URBANO É A CONDIÇÃO DE A CONSCIN LÚCIDA E PRÓ-EVOLUTIVA FIRMAR O HOLOPENSENE DA PACIFICAÇÃO ÍNTIMA NAS CONDUTAS COSMOÉTICAS E INTERASSISTENCIAIS, NO CONTRAFLUXO DA ROBÉXIS.

**Questionologia.** Você, leitor ou leitora, já mantém o equilíbrio homeostático pensênico objetivando o antiestresse urbano? Valoriza o papel de assistente, em parceria com o amparador extrafisico, às consciências e ambientes entrópicos da metrópole?

### Bibliografia Específica:

1. **Vieira, Waldo; *Homo sapiens reurbanisatus*;** 1.584 p.; 479 caps.; 139 abrevs.; 40 ilus.; 7 índices; 102 sinopses; glos. 241 termos; 7.655 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 79, 223, 988 e 1.100.
2. **Idem; *Projeciologia: Panorama das Experiências da Consciência Fora do Corpo Humano*;** 1.248 p.; 525 caps.; 150 abrevs.; 43 ilus.; 5 índices; 1 sinopse; glos. 300 termos; 2.041 refs.; alf.; geo.; ono.; 28 x 21 x 7 cm; enc.; 4ª Ed. Revisada e ampliada; Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC); Rio de Janeiro, RJ; 1999; páginas 15, 162, 441 e 1.106.
3. **Idem; *700 Experimentos da Conscienciologia*;** 1.058 p.; 700 caps.; 147 abrevs.; 600 enus.; 8 índices; 2 tabs.; 300 testes; glos. 280 termos; 5.116 refs.; alf.; geo.; ono.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; Instituto Internacional de Projeciologia; Rio de Janeiro, RJ; 1994; páginas 203, 432, 451, 498, 517, 607, 672 e 744.

J. S. M.