

ANTIMPULSIVIDADE (CONSCIENCIOTERAPEUTICOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. A *antimpulsividade* é o autesforço de a consciência, intra ou extrafísica, controlar ou eliminar ações, atitudes e surtos irrefletidos, instintuais e primários nas automanifestações, propiciando ação racional e favorecendo a *performance* autevolutive.

Tematologia. Tema central homeostático.

Etimologia. O prefixo *anti* vem do idioma Grego, *antí*, “de encontro; contra; em oposição a”. Surgiu no Século XVI. O vocábulo *impulso* deriva do idioma Latim, *impulsus*, “choque; abalo; empurrão; movimento; deslocamento; ação brusca”. Apareceu no Século XVII. O termo *impulsividade* surgiu no Século XX.

Sinonimologia: 1. Antinstintividade. 2. Antiprimitividade. 3. Antimpetuosidade. 4. Antirrefletividade.

Neologia. As duas expressões compostas *antimpulsividade elementar* e *antimpulsividade avançada* são neologismos técnicos da Consciencioterapeuticologia.

Antonimologia: 1. Impulsividade. 2. Instintividade. 3. Impetuosidade. 4. Geniosidade. 5. Imprudência. 6. Perturbabilidade.

Estrangeirismologia: o *modus vivendi* antimpulsivo; o *workaholism* intrafísico impedindo a acalmia consciencial; o *stop* profilático reflexivo.

Atributologia: predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto às autorreações instintuais.

Ortopensatologia: – “**Impulsividade.** A **impulsividade** não é virtude. *Trabalho precipitado não dá bom resultado*”. “*Impulsividade é tolice*”. “*Todo resultado de pesquisas não deve ser analisado nem extraído impulsivamente, é preciso ponderação*”.

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal da antimpulsividade; o holopensene da hiperatividade; o holopensene da desatenção; o controle da impetuosidade evitando a intrusão pensênica de assediadores extrafísicos; os harmonopensenes; a harmonopensenidade; os recicloopensenes; a recicloopensenidade; o holopensene do enfrentamento da patologia do comportamento instintivo; o holopensene da ressignificação atitudinal impetuosa; o holopensene da autocura; a possível oportunidade para renovação autopensênica.

Fatologia: a antimpulsividade; a precaução quanto aos impulsos primitivos descontrolados; o instinto de agir por ímpeto; a superação da necessidade de fazer rápido sem refletir; a instintividade considerada equivocadamente taquipsiquismo; a preocupação e o foco no quantitativo sem considerar aspectos qualitativos; a ação rápida para demonstrar eficiência; o Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC); o controle da autoimpulsividade no exercício da liderança evitando pressão nos liderados; a evitação de assumir afazeres intempestivamente; a autopesquisa na detecção dos traques da irreflexão; o autodiagnóstico acompanhado da autocompreensão do mecanismo de funcionamento impulsivo; o estabelecimento de prioridades evolutivas; a adoção de metas factíveis; a autorganização; o uso constante da racionalidade na tomada de decisões; o controle da pressa incapacitante do exercício empático; o autenfrentamento do trafar da imprudência; o estabelecimento de indicadores de superação da perturbabilidade; o estado emocional equilibrado expressando homeostasia; a compreensão íntima de não competitividade interpessoal; a tranquilidade de não estar devendo algo e desfrutar do ócio produtivo; a sensação de não estar atrasado; a agenda livre disponível para realização de tarefas imprevisíveis; a importância do estabelecimento de prioridade enquanto antídoto ao imediatismo; o autocontrole adrenérgico; a sensação de bem-estar físico e mental causado pela acalmia e realização produtiva; o agir com prudência;

o estresse controlado e sadio; a lógica orientando as ações diuturnas; a compatibilização da capacidade distributiva temporal entre os curto, médio e longo prazos; o controle da agressividade e impaciência evitando irritação e raiva; a exequibilidade de tarefas sem pressa e açodamentos; a realização com qualidade sem afã quantitativo; a rotina útil de precaução ao adotar postura antimpulsiva; o cumprimento de horários e compromissos combinados contribuindo favoravelmente à convivialidade familiar e laboral; o autodesassédio por ter a sensação de recuperar tempo perdido ou ter deixado coisas por fazer; a opção prévia por fazer cada coisa de cada vez sem *corre-corre*; a interlocução paciente ao ouvir os outros; a moderação; a prudência; o ajustamento cauteloso, sem afogadilho, da bússola consciencial à proexis.

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; o equilíbrio das energias conscienciais (ECs) favorecendo a acalmia e evitação da ansiedade; a homeostase energossomática; o domínio energético favorecendo a psicosfera homeostática; a antirritação contribuindo para os desbloqueios crônicos no chacra cardíaco; a percepção do amparo de função devido ao ato de não agir instintivamente.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo amparador-amparando*; o *sinergismo prudência-antimpulsividade*; o *sinergismo acalmia-antirritabilidade*; o *sinergismo vontade-autenfrentamento*.

Principiologia: o *princípio da homeostase holossomática*; o *princípio profilático de pensenizar antes de agir imprudentemente*; o *princípio de buscar errar menos conscientemente*; o *princípio da inteligência evolutiva (IE)*; o *princípio de a instintividade ser prática primitiva animalesca*; o *princípio cosmoético de corrigir o erro identificado no autodiagnóstico*.

Codigologia: o *código pessoal de Cosmoética (CPC)* aplicado no autenfrentamento do tráfego da impetuosidade.

Teoriologia: a *teoria da retilinearidade pensênica*; a *teoria da saúde consciencial*; a *teoria dos estados de ânimos*.

Tecnologia: a *técnica da imobilidade física vígil (IFV)*; a *técnica do arco voltaico craniochacral*; a *técnica da tarefa energética pessoal*; a *técnica da dupla evolutiva (DE)* oportunizando a prática diária da antimpulsividade; a *técnica da autorreflexão de 5 horas*; a *técnica do ouvir-pensar-agir*; a *técnica dos 20 EVs diários*.

Voluntariologia: a oportunidade de exercitar o *voluntariado interassistencial*; o exercício do detalhismo ao participar enquanto voluntário de equipe de revisores.

Laboratoriologia: o *laboratório conscienciológico do estado vibracional*; o *laboratório conscienciológico da Tenepessologia*; o *laboratório conscienciológico da Autopenologia*; o *laboratório conscienciológico da Autorganiziologia*.

Colegiologia: o *Colégio Invisível da Pensenologia*; o *Colégio Invisível da Consciencioterapia*; o *Colégio Invisível da Cosmoeticologia*; o *Colégio Invisível da Serenologia*; o *Colégio Invisível da Evoluciologia*; o *Colégio Invisível da Autopesquisologia*.

Efeitologia: os *efeitos desassediadores*; os *efeitos da racionalidade do mentalsoma sobre a emocionalidade psicossomática*; o *efeito de usar a razão e refletir*; o *efeito de pensenizar antes de agir apressadamente*.

Neossinapsologia: a acalmia promovendo *neossinapses desassediadoras*; as *neossinapses advindas das reciclagens intraconscienciais*; a diminuição da irritabilidade gerando *neossinapses evolutivas*; as *neossinapses da estabilidade emocional* servindo de suporte à rotina útil; a antimpetuosidade levando a *neossinapses mentaissomáticas*.

Ciclogia: o *ciclo das mudanças autopenas*; a autossuperação do *ciclo ansiedade-impulsividade-precipitação*; o *ciclo da evolução mentalsomática*; o *ciclo impulsividade-autorreflexão-autoconscientização-autossuperação*.

Binomiologia: o *binômio paciência-persistência*; o *binômio pressa-erro*; o *binômio autodesassédio-heterodesassédio*; o *binômio equívoco-ressignificação*; o *binômio impulso-hipotálamo*; o *binômio hábitos sadios-rotinas úteis*; o *binômio razão-precaução*.

Interaciologia: a interação autocognição-autodiscernimento; a interação emoção-racionalidade; a interação impulsividade-assedialidade.

Crescendologia: o crescendo vontade-determinação-superação; o crescendo instinto-ração-discernimento.

Trinomiologia: o trinômio ansiedade-precipitação-açodamento; o trinômio reflexão-ponderação-decisão; o trinômio vontade-motivação-paciência; o trinômio erro-ponderação-acerto.

Polinomiologia: o polinômio reflexão-lucidez-responsabilidade-interassistencialidade-cosmoeticidade; o polinômio reconhecimento-reorganização-reformulação-readaptação; o polinômio autoinvestigação-autodiagnóstico-autenfrentamento-autossuperação; o polinômio incômodo-crise-saturação-autenfrentamento-mudança.

Antagonismologia: o antagonismo paciência / intolerância; o antagonismo irreflexão / raciocínio lúcido; o antagonismo impetuosidade / antimpetuosidade; o antagonismo exaltação / acalmia; o antagonismo precipitação / cautela; o antagonismo conscin de temperamento belicista / conscin de temperamento pacifista; o antagonismo calculismo / impulsividade.

Paradoxologia: o paradoxo de sair de si para compreender-se melhor; o paradoxo de a maturidade biológica não assegurar maturidade psicológica.

Politicologia: a nosocracia; a recinocracia; a proexocracia; a lucidocracia; a evolucionocracia; a cosmoeticocracia; a voliciocracia.

Legislogia: a lei da Cosmoética orientando a conscin a agir cautelosamente; a lei do maior esforço evolutivo.

Filiologia: a autodesassediografia; a conviviofilia; a recexofilia; a disciplinofilia; a reciclofilia; a evolucionofilia; a proexofilia; a pacienciofilia.

Fobiologia: a decidofobia; a evolucionofobia; a criticofobia; a neofobia; a recexofobia; a reciclofobia; a assediografia.

Síndromologia: a síndrome do infantilismo; a síndrome do estresse crônico; a síndrome do justiceiro; a síndrome do ansiosismo; a síndrome da dispersão consciencial; a síndrome da pressa; a síndrome da urgência.

Maniologia: a autossuperação da mitomania; a superação da assediomania.

Mitologia: o mito de a solução mais rápida ser a melhor; o mito da evolução espontânea sem autesforço.

Holotecologia: a pensenoteca; a recinoteca; a evolucionoteca; a discernimentoteca; a convivoteca; a proexoteca; a terapeutoteca; a cosmoeticoteca.

Interdisciplinologia: a Consciencioterapeutiologia; a Parapatologia; a Somatologia; a Experimentologia; a Reeducaciologia; a Cosmoeticologia; a Mentalsomatologia; a Terapeutologia; a Conviviotologia; a Homeostaticologia; a Evolucionologia.

IV. Perfilologia

Elencologia: a conscin calma; o ser lúcido; a conscin prudente; a conscin desassediada; a conscin reciclofilia.

Masculinologia: o antimpulsivo; o macrossômata; o psicólogo; o professor; o professor itinerante; o conscienciólogo; o consciencioterapeuta; o tenepessista; o agente retrocognitor; o amparador intrafísico; o intermissivista; o compassageiro evolutivo; o completista; o conviviólogo; o duplista; o duplólogo; o proexista; o proexólogo; o reeducador; o epicon lúcido; o escritor; o evolucionista; o exemplarista; o reciclante existencial; o inversor existencial; o autopesquisador; o projetor consciente; o tertuliano; o teletertuliano; o verbetólogo; o pacificador; o voluntário.

Femininologia: a antimpulsiva; a macrossômata; a psicóloga; a professora; a professora itinerante; a consciencióloga; a consciencioterapeuta; a tenepessista; a agente retrocognitora; a amparadora intrafísica; a intermissivista; a compassageira evolutiva; a completista; a convivióloga; a duplista; a duplóloga; a proexista; a proexóloga; a reeducadora; a epicon lúcida; a escritora; a evolucionista; a exemplarista; a reciclante existencial; a inversora existencial; a autopes-

quisadora; a projetora consciente; a tertuliana; a teletertuliana; a verbetóloga; a pacificadora; a voluntária.

Hominologia: o *Homo sapiens impulsus*; o *Homo sapiens anxiosus*; o *Homo sapiens recyclans*; o *Homo sapiens assistens*; o *Homo sapiens tenepessista*; o *Homo sapiens conscientio-therapeuta*; o *Homo sapiens imperturbabilis*; o *Homo sapiens serenissimus*; o *Homo sapiens harmonicus*.

V. Argumentologia

Exemplologia: antimpulsividade *elementar* = a reciclagem comportamental, aplicada pela conscin comum, com instinto oscilante de imprudência; antimpulsividade *avançada* = a reciclagem intraconsciençial, aplicada pela conscin lúcida, enraizada, resultando em inexistência de perda de controle e impulsos instintuais.

Culturologia: a cultura da reflexão; a cultura da ortopensenidade; a cultura da reciclagem intraconsciençial; a cultura da evolutividade; a cultura da Autoconsciencioterapia; a cultura do bom senso; a cultura da racionalidade.

Terapeuticologia. Considerando a *Experimentologia*, eis, por exemplo, 9 ferramentas otimizadoras na reeducação da impulsividade, classificadas em ordem alfabética:

1. **Autoconscienciometria.**
2. **Autoconsciencioterapia.**
3. **Autodisciplina.**
4. **Autoposicionamento.**
5. **Autovigilância.**
6. **Energofilia.**
7. **Escrita tarística.**
8. **Sexualidade sadia.**
9. **Tenepes.**

VI. Acabativa

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

01. **Ansiedade:** Psicossomatologia; Nosográfico.
02. **Antirritabilidade:** Equilibrilogia; Homeostático.
03. **Autocentramento consciencial:** Conscienciometrologia; Homeostático.
04. **Autovigilância ininterrupta:** Consciencioterapia; Homeostático.
05. **Conscin impulsiva:** Imaturologia; Nosográfico.
06. **Desassedilogia:** Consciencioterapia; Homeostático.
07. **Holopense desassediado:** Holopensenologia; Homeostático.
08. **Impactoterapia:** Paraterapeuticologia; Homeostático.
09. **Planilha evolutiva:** Evolucilogia; Homeostático.
10. **Raiz do temperamento:** Autotemperamentologia; Neutro.
11. **Reação equilibrada:** Psicossomatologia; Homeostático.
12. **Reciclagem do temperamento:** Temperamentologia; Homeostático.
13. **Reciclagem prazerosa:** Recexologia; Homeostático.
14. **Subcerebralidade:** Parapatologia; Nosográfico.
15. **Técnica da desassedialidade direta:** Consciencioterapia; Homeostático.

A ANTIMPULSIVIDADE CONQUISTADA PELA CONSCIÊNCIA LÚCIDA ESTIMULA A AUTODESASSÉDIALIDADE DIUTURNA, INDISPENSÁVEL PARA CONSECUÇÃO DA TAREFA DO ESCLARECIMENTO ASSISTENCIAL DE MODO ININTERRUPTO.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, já vivencia racionalmente a antimpulsividade? Em caso afirmativo, quais resultados evolutivos vem obtendo após esta *performance*?

Bibliografia Específica:

1. **Abreu**, Cristiano Nabuca de; *et al*; **Manual Clínico dos Controles dos Impulsos**; 224 p.; 11 caps. 14 x 21 cm; enc.; *Artmed*; Porto Alegre, RS; 2008; página 19.
2. **Almeida**, Marco; **Haymann**, Maximiliano; & **Remedios**, Juliana; Orgs.; **Dicionário de Consciencioterapeutologia com Termos Multilíngues Equivalentes**; revisores Equipe de Revisores da OIC; neologistas multilíngues: Equipe de Idiomas da OIC; 1.412 p.; glos. 400 termos (verbetes); 400 termos em alemão; 400 termos em espanhol; 400 termos em francês; 400 termos em inglês; 4 apênds. (1 apênd.: BEE da Consciencioterapeutologia: 575 refs.); 845 enus.; 50 especialidades; 54 microbiografias; 3 quadros sinóticos; 1 tab.; 45 verbetógrafos; 161 filmes; 111 webgrafias; 1.100 refs.; 9 índices; alf.; 28 x 22 x 6,5 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; & *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC); Foz do Iguaçu, PR; 2022; páginas 797 a 799.
3. **Vieira**, Waldo; **Léxico de Ortopensatas**; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; CEAEC; & EDITARES; 3 Vols.; 2.084 p.; Vol. II; 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 a técnicas lexicográficas; 19 *websites*; 28,5 x 22 x 13cm; enc.; 2ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2019; página 1.025.

Webgrafia Específica:

1. **Malloy-Diniz**, Leandro Fernandes; *et al.*; **Tradução e Adaptação Cultural da Barratt Impulsiveness Scale (BIS-11) para Aplicação em Adultos Brasileiros**; *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*; Vol 59; N. 2; 2010; disponível em <<https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/KJHvdcGNxgqy4DGCjHBnxqM/?lang=pt/>>; acesso em 13.05.2022.

G. M. G.