

AUTACOLHIMENTO COSMOÉTICO (ASSISTENCILOGIA)

I. Conformática

Definologia. O *autacolhimento cosmoético* é a condição da conscin, homem ou mulher, de autaceitação, apesar do reconhecimento das próprias imaturidades conscienciais, sem preconceitos, visando o resgate da autestima e o autodesassédio, pautada no compromisso com o auto-imperdoamento e a autoinocorrutibilidade.

Tematologia. Tema central homeostático.

Etimologia. O elemento de composição *auto* procede do idioma Grego, *autós*, “eu mesmo; por si próprio”. A palavra *acolhimento* deriva do idioma Latim Vulgar, *accolligere*, constituído por *ad*, “em direção a; aproximação”, *colligere*, “colher; reunir; apanhar; juntar”. Apareceu no Século XIII. O termo *cosmos* deriva do idioma Grego, *kósmos*, “ordem; organização; mundo; universo”. Surgiu em 1563. O elemento de composição *cosmo* provém do mesmo idioma Grego, *kósmos*. Apareceu, no idioma Português, no Século XIX. A palavra *ética* vem do idioma Latim, *ethica*, “ética; moral natural; parte da Filosofia aplicada à moral”, e este do idioma Grego, *ethikós*. Surgiu no Século XV.

Sinonimologia: 1. Autaconchego responsável. 2. Autoafeto sadio. 3. Autoapreço evidenciado. 4. Autaceitação cosmoética.

Neologia. As duas expressões compostas *autacolhimento cosmoético primário* e *autacolhimento cosmoético maduro* são neologismos técnicos da Assistenciologia.

Antonimologia: 01. Autocomplacência. 02. Egocentrismo. 03. Incoerência. 04. Autocriticidade. 05. Autoculpa; autovitimização. 06. Autocorrupção. 07. Autorrejeição. 08. Autojulgamento; autocondenação. 09. Autopunição. 10. Autacolhimento anticosmoético.

Estrangeirismologia: o *rapport* consigo mesmo; o *link* autassistencial; a *self friendship*; o *self love*; o *self care*; o não ao *self bullying*.

Atributologia: predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto à importância da autassistencialidade.

Megapensologia. Eis 3 megapensenes trivoculares sintetizando o tema: – *Autacolhimento: assistência imprescindível. Autacolhimento: fraternismo inclusivo. Autacolhimento qualifica heteracolhimento.*

Citaciologia: – *Faça a descoberta de si mesmo e aos poucos descobrirá que é mais seguro e compensador valorizar-se* (Clarice Lispector, 1920–1977, escritora e jornalista).

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal da autassistencialidade; o holopensene pessoal da interassistencialidade; o holopensene pessoal da intercompreensão; o holopensene pessoal da autodesassedialidade; os fraternopensenes; a fraternopensenidade; os lucidopensenes; a construção da lucidopensenidade; a autopensenização realista; a retilinearidade autopensênica; os ortopensenes; a ortopensenidade.

Fatologia: o autacolhimento cosmoético; a autocriticidade sadia; o autorrespeito íntegro; o carinho na autorreferência; a necessária autaceitação dos travões para a autossuperação; o autoconhecimento das circunstâncias nas quais trafores e tráfes atuam; a seleção do melhor para o holossoma; a manutenção da autoimagem atualizada; a atenção às vulnerabilidades; o reconhecimento dos limites pessoais; a autexigência em agir segundo as possibilidades reais, sem superestimar-se ou subestimar-se; o autocompromisso com o posicionamento de não se autodestruir ou se autopromover desnecessariamente; a evitação do passar a mão na própria cabeça e deixar os equívocos de lado; a autassunção da responsabilidade evolutiva sem culpas, condenações ou punições; o resgate da autestima sadia; o acolhimento às heterocríticas avaliadas com autocrítica;

a autorreflexão permitindo o ato de escutar necessidades e interesses evolutivos pessoais; a pausa para respirar fundo; a paciência com o *timing* pessoal; o bom humor na autabordagem; a auto-compaixão sem dramas; os relacionamentos interconscienciais mais sadios; a autolibertação de expectativas exageradas quanto a si e aos demais; o desenvolvimento da empatia concomitante; o autoposicionamento fraterno diante das imaturidades pessoais e alheias, favorecendo o perdão; a atenção às pequenas coisas favorecendo o aprimoramento na interassistencialidade; a conquista da autonomia relativa nos relacionamentos interconscienciais; a autopermissão ao recebimento de elogios sinceros, com alegria; o ato de desfazer dos nós das cobranças inadequadas derivadas de tacon e produtoras de ressentimentos e mágoas; o aut esclarecimento permitindo a autogestão evolutiva; a gratidão pela oportunidade da ressonância atual.

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; a sinalética energética e parapsíquica pessoal; a escolha lúcida sobre quais energias gravitantes manter na psicofera pessoal; a construção da autoconfiança como condição para o trabalho conjunto com os amparadores extrafísicos no *Maximecanismo Multidimensional Interassistencial*; a prática diária da tenepes favorecendo a interlocução com os amparadores de função; a primener pessoal; a energosfera otimizada; o autodesassédio desfazendo o *link* entre consciências extrafísicas patológicas do passado; a assistência mais lúcida às consciências cobradoras do passado; o parafato de o assediador (anticosmoético) poder mostrar o ponto nevrálgico da consciência autacolhedora (cosmoética); as assimilações simpáticas (assins) sadias; as desassimilações simpáticas (desassins) eficientes; o posicionamento firme quanto às responsabilidades interassistenciais assumidas no período intermissivo; as evocações da *Central Extrafísica da Fraternidade* (CEF) inspirando o autacolhimento.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo autestima-autacolhimento*; o *sinergismo autacolhimento-autorespeito*; o *sinergismo autobenevolência-autassistência*; o *sinergismo autocognição-auto-arescolhimento*; o *sinergismo da autopenalização sadia continuada*; o *sinergismo autodiscernimento-autotransparência-autoconceito sadio*.

Principiologia: o *princípio da megafraternidade*; o *princípio de não pensar mal dos outros e tampouco de si mesmo*; o *princípio da autocompreensão*; o *princípio da autoincorruptibilidade*; o *princípio da autevolatividade*; o *princípio da autorresponsabilidade evolutiva*; o *princípio do exemplarismo pessoal* (PEP); o *princípio da autocoerência*.

Codigologia: o *código pessoal de Cosmoética* (CPC).

Teoriologia: a *teoria da interassistencialidade*; a *teoria e prática das reciclagens intraconscienciais*; a *teoria da inteligência evolutiva* (IE); a *teoria da saúde consciencial*; a *teoria da megafraternidade*.

Tecnologia: a *técnica dos balanços existenciais periódicos*; a *técnica da recin*; as *técnicas energéticas*; as *técnicas conscienciométricas*; a *técnica da tenepes*; a *técnica do autoabraço energético*; as *técnicas da consciencioterapia*; as *técnicas de manutenção da saúde do soma*; a *técnica da projeção lúcida* servindo como autoimpactoterapia.

Voluntariologia: o *voluntariado conscienciológico de acolhimento aos intermissivistas* modelando a teática do autacolhimento cosmoético.

Laboratoriologia: o *laboratório conscienciológico da Autopenologia*; o *laboratório conscienciológico da Autevolucilogia*; o *laboratório conscienciológico da Autossinaletologia*; o *laboratório conscienciológico da imobilidade física vígil* (IFV); o *laboratório conscienciológico da Autoconscienciometrologia*; o *exercício da cidadania multidimensional* funcionando ao modo de *laboratório consciencial*.

Colegiologia: o *Colégio Invisível da Interassistenciologia*; o *Colégio Invisível da Convivologia*; o *Colégio Invisível da Autodesassediologia*; o *Colégio Invisível da Autocriticologia*; o *Colégio Invisível da Consciencioterapia*.

Efeitologia: o efeito da disponibilidade autassistencial sobre a autestima; o efeito do autorrespeito e do autoconceito.

Neossinapsologia: as neossinapses necessárias à reformulação do autacolhimento; a substituição de sinapses autopunitivas por neossinapses de autobenignidade.

Ciclogia: o ciclo autacolhimento-autescclarecimento-autencaminhamento-autacompanhamento impulsionando reciclagens.

Enumerologia: a autobenignidade; a autaceitação; o autocuidado; a autocompreensão; o autamparo; o autoimperdoamento; a autobservação.

Binomiologia: o binômio autogentileza-autacolhimento cosmoético; o binômio autodisponibilidade-autestima sadia; o binômio conduta padrão-conduta exceção; o binômio autaconchego da tacon-autofortalecimento da tares; o binômio autodesassédio-heterodesassédio; o binômio admiração-discordância.

Interaciologia: a interação autacolhimento cosmoético-autestima sadia-autoconceito positivo; a interação autocompreensão-autassistência; a interação paciência-autodeterminação.

Crescendologia: o crescendo autacolhimento-autamparo-desoneração do amparador extrafísico.

Trinomiologia: o trinômio teática-autacolhimento-autocoerência.

Polinomiologia: o polinômio autacolhimento-autobenignidade-autoimperdoamento-autassistencialidade; o polinômio autacolhimento-autopercepção-autaceitação-autestima.

Antagonismologia: o antagonismo egocentrismo infantil / liderança autassistencial; o antagonismo autonomia / interdependência.

Paradoxologia: o paradoxo de a consciência se autacolher para melhor heteroacolher; o paradoxo de ser acolhedor com os outros e não ser autacolhedor; o paradoxo de o assistente ser o próprio assistido.

Politicologia: a interassistenciocracia; a meritocracia; a evoluciocracia; a autoconscienciocracia.

Legislogia: a lei da interassistencialidade; a lei do maior esforço evolutivo; a lei da ação e reação.

Filiologia: a autamparofilia; a interassistenciofilia; a autopesquisofilia; a conscienciofilia; a evoluciofilia; a neofilia; a recexofilia; a autexperimentofilia.

Fobiologia: a autassediofobia; a autocomunicofobia; a autossuperação da fobia da rejeição.

Sindromologia: a superação da síndrome da autovitimização; o descarte da síndrome da consciência malamada; a profilaxia da síndrome da onipotência; o triunfo sobre a síndrome da autossubestimação; a solução da síndrome da solidão consciencial.

Maniologia: a mania de se desmerecer; a mania de usar nomes pejorativos para autodesignar-se.

Mitologia: o mito de achar ser possível viver sem frustrações o tempo todo; o mito de ser possível agradar a todos; o mito de a felicidade não poder ser usufruída nesta dimensão.

Holotecologia: a assistencioteca; a egoteca; a autoconviovioteca; a psicossomatoteca; a pensenoteca; a cosmoeticoteca; a conscienciometroteca.

Interdisciplinologia: a Assistenciologia; a Autodesassediologia; a Autocoerenciologia; a Autocuroterapia; a Autopriorologia; a Conviviologia; a Cosmoeticologia; a Homeostaticologia; a Evoluciofilia; a Paraprofilaxiologia.

IV. Perfilologia

Elencologia: a consciência acolhedora; a conscin receptiva; a conscin interassistencial; a consciência intermissivista; a conscin lúcida; a isca humana lúcida; o ser desperto; a conscin enciclopedista; a conscin semperaprendente.

Masculinologia: o acoplamentista; o agente retrocognitor; o amparador intrafísico; o intermissivista; o completista; o conscienciólogo; o conscienciômetra; o consciencioterapeuta;

o conviviólogo; o proexista; o proexólogo; o autorreeducador; o epicon lúcido; o exemplarista; o reciclante existencial; o inversor existencial; o tenepessista; o ofiexista; o pesquisador; o projetor consciente; o autafetivo.

Femininologia: a acoplamentista; a agente retrocognitora; a amparadora intrafísica; a intermissivista; a completista; a consciencióloga; a conscienciômetra; a consciencioterapeuta; a convivióloga; a proexista; a proexóloga; a autorreeducadora; a epicon lúcida; a exemplarista; a reciclante existencial; a inversora existencial; a tenepessista; a ofiexista; a pesquisadora; a projetora consciente; a autafetiva.

Hominologia: o *Homo sapiens assistens*; o *Homo sapiens affectuosus*; o *Homo sapiens orthopensenisator*; o *Homo sapiens rationalis*; o *Homo sapiens mentalsomaticus*; o *Homo sapiens reeducator*; o *Homo sapiens qualificador*; o *Homo sapiens autoperquisitor*; o *Homo sapiens cosmoethicus*.

V. Argumentologia

Exemplologia: autacolhimento cosmoético *primário* = o referente à conscin em processo de resgate da autestima, seguindo satisfatoriamente as diretrizes do próprio CPC; autacolhimento cosmoético *maduro* = o da conscin proexista autodeterminada a realizar as reciclagens necessárias para atingir o compléxis.

Culturologia: a cultura do acolhimento; a cultura do bom humor; a cultura da benignidade.

Evitaciologia. Pela *Autodesassediologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 19 evitacões, indicadas à conscin interessada no desenvolvimento e / ou manutenção do autacolhimento cosmoético:

01. **Autexposição exagerada:** mostrar-se em demasia podendo representar exibição autovexatória se não houver autocrítica.
02. **Autocamuflagem:** fingir ou camuflar pensenes para si próprio.
03. **Autoculpa:** autocondenar-se.
04. **Autodesajuste:** tornar-se refém de autocrítica perversa.
05. **Autoimagem:** manter-se com a autoimagem desatualizada.
06. **Autopreconceito:** prejudicar-se, acarretando autassédio.
07. **Autopunição:** escolher o pior.
08. **Autorrejeição:** desprezar-se.
09. **Autossabotagem:** negar o melhor de si.
10. **Belicosidade:** ofender o outro, pois é também forma de autagressão.
11. **Cobrança:** cobrar dos demais o preenchimento das lacunas de carências pessoais.
12. **Dependência:** depender das emoções dos demais consciências.
13. **Desânimo:** desmotivar-se com recaídas.
14. **Desatenção:** negligenciar o heterassédio agindo nas fissuras conscienciais.
15. **Egocentrismo:** negar as necessidades dos demais.
16. **Medo:** recear a decepção e frustração próprias e alheias.
17. **Raiva:** usar os outros para descontar raivas e frustrações.
18. **Risos:** evidenciar sarcasmo ou desconforto por meio do riso exagerado.
19. **Vitimização:** justificar as imaturidades conscienciais enquanto vítima de consequências injustas.

Autacolhimento anticosmoético. O autacolhimento anticosmoético pode gerar comportamento auto e heteragressivo por parte da consciência, tal qual o do assediador, assim como acomodação ao estágio evolutivo.

Sugestões. Pela *Autoconsciencioterapia*, eis, na ordem alfabética 35 sugestões para efetivar o autacolhimento cosmoético:

01. **Amizade:** considerar a construção da autamizade.
02. **Assertividade:** buscar exprimir os pensenes sem estupros evolutivos.
03. **Autaceitação:** admitir tráfes coexistindo com tráfes; ninguém é perfeito.
04. **Autatenticidade:** validar necessidades e reconhecer limites.
05. **Autavaliação:** manter-se com autanálise isenta.
06. **Autexigência:** esperar de si ações exequíveis, entretanto sem acomodação.
07. **Autexposição:** expor-se com espontaneidade autocrítica.
08. **Autoapreço:** considerar a construção do autorrespeito.
09. **Autobenignidade:** tratar-se com gentileza.
10. **Autobservação:** perceber circunstâncias produtoras de pensenes de menos-valia, impotência, tristeza, frustração, raiva ou ansiedade.
11. **Autocomparação:** observar conquistas em autossuperações.
12. **Autoconhecimento:** reconhecer a necessidade de mudanças.
13. **Autocuidado:** manter-se em dieta saudável; atividade física prazerosa; horas de sono adequadas; lazer com satisfação positiva; leitura mentalsomática.
14. **Autocumplidade:** ousar explorar novas experiências.
15. **Autorreferência:** autodefinir-se sem autopromoção ou autodestruição.
16. **Autorreflexão:** refletir sobre as diversas condições de vida e as responsabilidades inerentes.
17. **Autovalidação:** fazer escolhas sem precisar da aprovação dos demais.
18. **Autovalorização:** dar o valor devido às próprias experiências sem denegrí-las.
19. **Bom humor:** buscar manter-se em estado de contentamento.
20. **Concessões:** negociar segundo o *CPC*.
21. **Coragem:** descartar inutilidades evolutivas.
22. **Criatividade:** concentrar-se em alternativas de ações para situações fora do controle da consciência.
23. **Críticas:** escutar com autocrítica e imparcialidade.
24. **Dúvidas:** aprender a conviver com incertezas.
25. **Elogios:** aceitar receber elogios sinceros.
26. **Errologia:** admitir os erros como parte da evolução e retratar-se.
27. **Intercompreensão:** aceitar o tempo diferenciado, para cada consciência, na compreensão de fatos e parafatos.
28. **Interdependência:** desenvolver a segurança e bem estar pessoal assentados na interdependência consciencial.
29. **Interpretação:** lidar com frustrações dando a adequada interpretação aos fatos e parafatos.
30. **Liberdade:** libertar-se de expectativas exageradas em relação aos demais.
31. **Momentos:** viver no aqui-agora-já independente de no momento estar feliz ou triste.
32. **Negação:** saber dizer não.
33. **Relaxamento:** permitir-se relaxar e descontraí-se.
34. **Respeito:** respeitar as individualidades, incluindo a própria.
35. **Silêncio:** escutar os autopensenes com atenção especial aos desabafos.

VI. Acabativa

Remissiólogia. 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 autacolhimento cosmoético, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Aconchego:** Psicossomatologia; Neutro.
02. **Antivitimologia:** Holomaturologia; Homeostático.

03. **Assistência do assistido:** Interassistenciologia; Homeostático.
04. **Autajuste fino:** Autevoluciologia; Homeostático.
05. **Autamparo:** Assistenciologia; Homeostático.
06. **Autoconquista:** Autevoluciologia; Homeostático.
07. **Autocriticofilia:** Criticologia; Homeostático.
08. **Autodiscernimento afetivo:** Mentalsomatologia; Homeostático.
09. **Autofamiliaridade ascendente:** Autoconviviologia; Homeostático.
10. **Autogestão existencial:** Autoproexologia; Neutro.
11. **Automediação anticonflitiva:** Autodesassediologia; Homeostático.
12. **Autoposicionamento sadio:** Comunicologia; Homeostático.
13. **Autorrespeito multidimensional:** Autoconscienciometrologia; Neutro.
14. **Autotortura:** Autoconscienciometrologia; Nosográfico.
15. **Autovalor ínsito:** Paraxiologia; Homeostático.

O AUTACOLHIMENTO COSMOÉTICO É FERRAMENTA EFICIENTE NA PROFILAXIA DAS AUTOSSABOTAGENS REDUTORAS DO AUTODISCERNIMENTO QUANTO ÀS RESPONSABILIDADES PROEXOLÓGICAS PRÉ-ESTABELECIDAS.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, é capaz de se autacolher mantendo a autocrítica benévola? Consegue dizer não, sem autoculpas? Compreende a importância de jamais desistir de si mesmo(a)?

Bibliografia Específica:

1. **Balona, Málu;** *Binômio Antivitimização-Autobenignidade aplicado à Autocuroterapia*; Artigo; V Jornada de Saúde da Consciência e II Simpósio de Autoconsciencioterapia; Foz do Iguaçu, PR; 05-07.09.08; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 12; N. 1; 1 E-mail; 4 enus.; 5 técnicas; 7 notas; 11 refs.; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Janeiro-Março, 2008; páginas 62 a 73.
2. **Vicenzi, Siomara;** *Enfrentamento da Auto-Sabotagem através do Traforismo*; Artigo; Anais do I Simpósio de Autoconsciencioterapia; Revista; Trimestral; 10 enus.; 1 microbiografia; 12 refs.; Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC); & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2007; páginas 113 a 123.
3. **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 86; 227, 236, 238, 246, 263, 295, 368 e 397.

M. C. M.