

## AUTESFORÇO MENTALSOMÁTICO (MENTALSOMATOLOGIA)

### I. Conformática

**Definologia.** O *autesforço mentalsomático* é a intensificação do trabalho com o paracorpo do discernimento, embasado em conjunto aperfeiçoável de procedimentos, práticas, hábitos, técnicas e posturas de higidez e homeostase, visando o aumento da produtividade intelectual taríftica da conscin interessada, homem ou mulher.

**Tematologia.** Tema central homeostático.

**Etimologia.** O elemento de composição *auto* vem do idioma Grego, *autós*, “eu mesmo; por si próprio”. O vocábulo *força* deriva do idioma Latim, *fortia*, de *fortis*, “forte; robusto; vigoroso; corpulento; grande; poderoso; ativo; corajoso; virtuoso; formoso”. Os termos *força* e *esforço* surgiram no Século XIII. A palavra *mental* procede do idioma Latim Tardio, *mentalis*, “do espírito; mental”, e esta de *mens*, *mentis*, “atividade do espírito; intenção; memória; pensamento; inteligência; razão; sabedoria; juízo; discernimento”. Apareceu no Século XV. O vocábulo *somático* provém do idioma Francês, *somatique*, e este do idioma Grego, *somatikós*, “do corpo; material; corporal”. Surgiu no Século XIX.

**Sinonimologia:** 1. Autempenho mentalsomático. 2. Autafinco mentalsomático. 3. Autodedicção ao trabalho mentalsomático. 4. Autempenho do paracorpo do discernimento.

**Neologia.** As 3 expressões compostas *autesforço mentalsomático*, *autesforço mentalsomático básico* e *autesforço mentalsomático avançado* são neologismos técnicos da Mentalsomatologia.

**Antonimologia:** 1. Acrasia mentalsomática. 2. Esmorecimento mentalsomático. 3. Procrastinação do trabalho intelectual. 4. Inércia mentalsomática. 5. Negligência paracerebral.

**Estrangeirismologia:** o *breakthrough* mentalsomático; o *upgrade* paracerebral contínuo; a evitação da *gaspillage du temps* em rotinas improdutivas; o ato de *ouvrir le cerveau*; a autodisposição para o *hard work* mentalsomático; o mentalsoma *musclé*.

**Atributologia:** domínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto ao desenvolvimento mentalsomático.

**Ortopensatologia.** Eis duas ortopensatas, citadas em ordem alfabética, pertinentes ao tema:

1. “**Autesforços.** Os autesforços acarretam *autotriunfos* ou *autopunições*, mera questão de escolha inteligente ou ignorante, segundo a **Paramatemacologia** da *Lei de Causa e Efeito*”.

2. “**Mentalsomaticidade. O enriquecimento mentalsomático** ocorre com o aumento dos trabalhos intelectuais. A consequência, com o tempo, é a aquisição da cosmovisão”.

### II. Fatuística

**Pensenologia:** o holopensene pessoal mentalsomático; os frutos pensênicos do trabalho mentalsomático; a pensenosfera ampliada; os autopensenes; a autopensenidade disciplinada; a autopensenidade eficaz assistencialmente; os ortopensenes, a ortopensenidade; os neopensenes; a neopensenidade; os autocriticopensenes; a autocriticopensenidade; os autografopensenes; a autografopensenidade; os nexopensenes; a nexopensenidade; os megapenses; a megapensividade; os lateropensenes; a lateropensenidade; os circumpenses; a circumpensividade; a criatividade autopensênica; a liberdade pensênica enquanto meta pessoal; a elaboração pensênica desreprimida; o escancaramento mentalsomático proporcionado pela autodesinibição pensênica; a mudança de bloco pensênico desassediadora; a holopensenização homeostática alcançada por meio do autempenho; o sobrepensamento pensênico; a autopensenização sofisticada no labor da auto e heteropesquisa assistencial; a retilinearidade autopensênica; a pensenidade da Consciex Livre (CL).

**Fatologia:** o autesforço mentalsomático; o autaprimoramento dos recursos mentaissomáticos; a qualificação dos autesforços; o interesse pela expansão da autocognição; a autossuperação da doura ignorância; o autenfrentamento cognitivo; a busca do respeito aos próprios limites cerebrais e paracerebrais; a autossuperação da vida intrafísica atribulada; a noção realista dos próprios limites intelectivos; o refinamento do autocontrole egoico no acúmulo de conhecimento; o autocomedimento cosmoético diante das potencialidades da ampliação do saber; o reconhecimento dos benefícios do trabalho em grupo para avanço mentalsomático geral; a *inteligência evolutiva* (IE) aplicada nos trabalhos diários; o trabalho de autodesassédio continuado; o autempenho na higidez dos veículos de manifestação da consciência; a priorização da serenidade necessária à mentalsomaticidade; a autodisponibilidade para seguir em frente na autevolução; o almejo do próximo patamar de autodesenvolvimento parapsíquico; a autodeterminação para superar os lapsos do avanço mentalsomático pessoal; o autofortalecimento intelectual da assistencialidade; a tridotação consciencial; o autempenho no exercício da aprendizagem permanente; a revitalização do autodiscernimento; a diligência no uso dos autotrafores mentais na superação de traumas e conquista de traumas; o destemor diante do acúmulo de informações; o ânimo renovado em organizar informações para autocompreensão; a ênfase na revisão periódica da autocompreensão da realidade; a renovação tranquila e permanente das autoconvicções; a desconstrução ininterrupta das verdades pessoais; a busca constante de neoverpons; a autossuperação do paradigma científico convencional; a automaxidissidência científica; a autodesassedialidade quanto à heterocrítica; o autocontrole da distorção cognitiva; a autorrevisão mentalsomática dinamizada; a testagem da autoconfiança mentalsomática; a aplicação da autocapacidade máxima no entendimento das pararealidades; o autoimpulsionamento do caminhar evolutivo; a labuta na reconstrução periódica da automundividência; a ruptura frontal da crença na verdade estática; o desenvolvimento da acuidade mentalsomática para além do autopadrão de discernimento diário; o taquipsiquismo; a taquirritmia megagescônica; a tonificação da autaprendizagem pela abertura proposital de múltiplos canais de assistência; a filigrana tarística; o trabalho árduo no desenvolvimento de atributos mentaissomáticos; a polimatia; a cosmovisão; a mundividência evolutiva; o empenho nos acréscimos produtivos à *Ficha Evolutiva Pessoal* (FEP); o epicentrismo consciencial mentalsomático; a desperticidade.

**Parafatologia:** a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; as energias mentaissomáticas; a seletividade no emprego das energias pessoais; o coronochakra ativado; o irrompimento do paracérebro; o desenvolvimento do parapsiquismo mentalsomático; a atenção dividida; a holomemória recuperada; a autolucidez robustecida pelo esforço pessoal; a extrafísica analisada por meio da autocompreensão; as parapercepções analisadas; as autoprojeções sintetizadas; o autoparadiscernimento desvolto rumo ao neopatamar mentalsomático; o suprassumo da autoconsciência multidimensional e multiexistencial; o amparo extrafísico de função mentalsomática; os paradialogos entre conscin pré-serenona e consciexes intelectuais evoluídas; a biparacerebralidade; o *paramicrochip*; as paracaptações corroboradoras do autoconhecimento; as projeções lúcidas (PLs) promotoras de entendimento da pararealidade; a sinalética energética e parapsíquica pessoal mapeada; as extrapolações parapsíquicas autestimuladas em processos de reciclagens autoprovocados; o paraconceptáculo; o paranicho; a parencubadora; o paraútero de verpons; o paraviveiro de gescons; a cosmanálise; a pangrafia; a *Central Extrafísica da Verdade* (CEV).

### III. Detalhismo

**Sinergismologia:** o *sinergismo produção mentalsomática-saúde holossomática*; o *sinergismo autocognição-autoparapercepção*; o *sinergismo inteligência-semperaprendência*; o *sinergismo controle psíquico-produtividade mentalsomática*; o *sinergismo conhecimento-experiência*; o *sinergismo leitura-escrita*; o *sinergismo neoverpon-gescon*; o *sinergismo cérebro-paracérebro*.

**Principiologia:** o *princípio da exaustividade nas autopesquisas*; o *princípio do maior esforço na assistência qualificada*; o *princípio da descrença* (PD); o *princípio do autodatismo mentalsomático*; o *princípio da verpon*; o *princípio do megafoco mentalsomático*; o *princípio da perseverança autopesquisística*.

**Codigologia:** o código pessoal de Cosmoética (CPC) na autogestão de conhecimento; o código de valores pessoais aperfeiçoado pelo autesforço mentalsomático.

**Teoriologia:** a teática da autexperimentação mentalsomática; a teática da autocognição aplicada à busca de soluções; a teática da escrita mentalsomática; a teática da auto-higienização pensênica.

**Tecnologia:** a técnica do arco voltaico craniochacral; a técnica da autopesquisa; a técnica da tenepes; as técnicas de escrita conscienciológica; as técnicas de qualificação grafopensênica; a técnica da imobilidade física vígil (IFV); a técnica da autorreflexão de 5 horas; a técnica da madrugada.

**Voluntariologia:** o empenho no voluntariado conscienciológico tarístico potencializando o desempenho mentalsomático.

**Laboratoriologia:** o labcon pessoal; o laboratório conscienciológico da Automentalsomatologia; o laboratório conscienciológico da Autoproexologia; o laboratório conscienciológico da Autocosmoeticologia; o laboratório conscienciológico da Autevoluciológica.

**Colegiologia:** o Colégio Invisível da Mentalsomatologia; o Colégio Invisível da Pensologia; o Colégio Invisível dos Intermisivistas; o Colégio Invisível da Assistenciologia; o Colégio Invisível dos Pesquisadores-Autores da Conscienciologia; o Colégio Invisível da Tenepessologia; o Colégio Invisível da Recexologia.

**Efeitologia:** o efeito desassediador do autesforço mentalsomático; o efeito produmétrico do autodesbloqueio mentalsomático; o efeito assistencial do abertismo pensênico; o efeito da hígidez pensênica; o efeito do bom aproveitamento dos aportes proexológicos mentaisomáticos; o efeito da utilização máxima do autotrafor da escrita; o efeito da pluralidade de enfoques do autorraciocínio cognitivo.

**Neossinapsologia:** as neossinapses ampliadas no aprimoramento dos autoconstructos mentaisomáticos; o sistema neossináptico constantemente estimulado pelos autesforços mnemônicos multidimensionais.

**Ciclogia:** o ciclo autossuperação da arrogância do saber—ampliação da inteligência evolutiva; o ciclo ler-compreender; o ciclo adquirir—aplicar conhecimento; o ciclo paciência—resistência—persistência.

**Enumerologia:** a pensenidade parapsíquica; a pensenidade indireta; a pensenidade colateral; a pensenidade tangencial; a pensenidade em rede; a pensenidade filigranada; a pensenidade supratemporal.

**Binomiologia:** o binômio trabalho-lazer; o binômio contributivo para mim—para todos; o binômio neutro saber-poder; o autajuste fino no caminho do meio do binômio produzir—doar conhecimento; o aprofundamento intraconscencial gerador do binômio autoconhecimento—heteresclarecimento; o binômio verbo—ação; o binômio coesão—clareza pensênica; o binômio descoberta—transcendência—consciência criativa.

**Interaciologia:** a interação escrita—exposição; a interação reflexão—produção mentalsomática; a interação autorreciclagem—revisão escrita; a interação teoria—prática; a interação voluntariado—escrita; o autorrefinamento na gestão da interação mentalsomaticidade—senso comum; a interação autesforço mentalsomático—cumprimento da proéxis; a interação racionalidade cosmoética—fluxo do Cosmos.

**Crescendologia:** o crescendo meta intelectual—meta mentalsomática; o crescendo monoglotismo—poliglotismo; o crescendo pré-verpon—eclosão da neoverpon—irrupção do neoconstructo; o crescendo autoria individual—coautoria de livro conscienciológico; o crescendo Ciência Convencional—Conscienciologia; o crescendo docência pedagógica—docência parapedagógica; o crescendo achados pesquisísticos—ferramentas consciencioterápicas; o crescendo projetabilidade—epicentrismo—desperticidade; o crescendo tenepes—ofix.

**Trinomiologia:** o trinômio experiência—aprendizagem—compartilhamento; o trinômio evolutivo cultura—erudição—cientificidade; o trinômio do autoconhecimento presente—passado—futuro; o trinômio paracaptação—comunicação—esclarecimento; o trinômio megaparafenômeno—descrição—autodiscernimento.

**Polinomiologia:** a indissociabilidade dos esforços do *polinômio autopesquisa-interassistência-mnemônica-conscienciografia-mentalsomática*; o *polinômio soma-energossoma-psicossoma-mentalsoma*; o *polinômio empatia-vontade-agenda-foco*; o *polinômio cosmoético autexposição-troca de experiências-heterexemplo-liderança intelectual natural*.

**Antagonismologia:** o *antagonismo enfraquecimento pessoal / autesforço mentalsomático*; o *antagonismo procrastinação evolutiva / coragem autossuperativa*; o *antagonismo rotina improdutiva / rotina intelectual*; o *antagonismo pensamento mítico / flexibilidade pensênica*; o *antagonismo avanço pensênico / regressão pensênica*; o *antagonismo estimulação evolutiva / estagnação evolutiva*; o *antagonismo antipriorização mental / foco mentalsomático*.

**Paradoxologia:** o *paradoxo de a modéstia intelectual poder potencializar a expansão mentalsomática*.

**Politicologia:** a *mentalsomatocracia*; a *cognocracia*; a *proexocracia*; a *cosmocracia*; a *meritocracia evolutiva*; a *lucidocracia*; a *interassistenciocracia*.

**Legislogia:** a *lei do maior esforço mentalsomático*.

**Filiologia:** a *pensenofilia*; a *voliciofilia*; a *cognofilia*; a *mentalsomatofilia*; a *neofilia*; a *holomemoriografia*; a *priorofilia*.

**Fobiologia:** a *mentalsomatofobia*; a *autopesquisofobia*; a *intelectofobia*; a *disciplinofobia*; a *neofobia*; a *pensenofobia*; a *autocriticofobia*.

**Sindromologia:** a *síndrome da dispersão consciencial*; a *síndrome da mediocridade consciencial sabotando os autesforços mentaisomáticos*.

**Maniologia:** a *mania da procrastinação do trabalho mentalsomático*.

**Mitologia:** o *mito das certezas dogmáticas*; o *mito da verdade absoluta*; a *desmitificação*.

**Holotecologia:** a *biblioteca*; a *encicloteca*; a *lexicoteca*; a *imagisticoteca*; a *hemeroteca*; a *analiticoteca*; a *mentalsomatoteca*; a *heuristoteca*; a *neologisticoteca*.

**Interdisciplinologia:** a *Mentalsomatologia*; a *Autodiscernimentologia*; a *Recexologia*; a *Autopesquisologia*; a *Experimentologia*; a *Verponologia*; a *Cerebrologia*; a *Intermissiologia*; a *Proexologia*; a *Cosmoeticologia*; a *Holomaturologia*.

#### IV. Perfilologia

**Elencologia:** a *conscin lúcida*; a *isca humana lúcida*; o *ser desperto*; o *ser interassistencial*; a *conscin enciclopedista*; a *conscin semperaprendente*; a *Conscientia Libera*.

**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 *conscienciômetra*; o *consciencioterapeuta*; o *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 *tenepessista*; o *ofiexista*; o *parapercepcionista*; o *pesquisador*; o *projedor 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 *tenepessista*; a *ofiexista*; a *parapercepcionista*; a *pesquisadora*; a *projedora consciente*; a *sistemata*; a *tertuliana*; a *verbetóloga*; a *voluntária*; a *tocadora de obra*; a *mulher de ação*.

**Hominologia:** o *Homo sapiens mentalsomaticus*; o *Homo sapiens autocognitor*; o *Homo*

*sapiens autoperquisitor; o Homo sapiens recyclans; o Homo sapiens intellectualis; o Homo sapiens polymatha; o Homo sapiens progressivus; o Homo sapiens autolucidus; o Homo sapiens pancognitor; o Homo sapiens cosmoethicus; o Homo sapiens verponarista; o Homo sapiens orthopensenicus; o Homo sapiens serenissimus.*

## V. Argumentologia

**Exemplologia:** autesforço mentalsomático *básico* = o investimento no preenchimento de trafais visando a produção gesconográfica autoproéxica; autesforço mentalsomático *avançado* = a produção conscienciológica ininterrupta do intermissivista no âmbito da maxiproéxis.

**Culturologia:** a cultura do maior esforço evolutivo; a cultura da intelectualidade cosmoética; a cultura da erudição interassistencial; a cultura da priorização proexológica; a cultura da catálise paracerebral; a cultura da saturação intelectual; a cultura da liderança intelectual natural; a cultura da polivalência gesconográfica.

## 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 o autesforço mentalsomático, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Autesforço convergente:** Autodiscernimentologia; Homeostático.
02. **Autoconfiança intelectual:** Mentalsomatologia; Neutro.
03. **Avanço mentalsomático:** Mentalsomatologia; Homeostático.
04. **Biparacerebralidade:** Paracerebrologia; Homeostático.
05. **Cosmossíntese:** Mentalsomatologia; Homeostático.
06. **Fôlego mentalsomático:** Mentalsomatologia; Homeostático.
07. **Lei do maior esforço:** Holomaturologia; Homeostático.
08. **Paracérebro receptivo:** Paracerebrologia; Homeostático.
09. **Pico máximo da inteligência:** Mentalsomatologia; Homeostático.
10. **Princípio organizador dos saberes:** Mentalsomatologia; Neutro.
11. **Saldo gesconográfico:** Autogesconologia; Neutro.
12. **Saturação Intelectiva:** Mentalsomatologia; Homeostático.
13. **Trafor da escrita:** Traforologia; Homeostático.
14. **Turno intelectual:** Mentalsomatologia; Homeostático.
15. **Voliciolina:** Voliciologia; Neutro.

## **O AUTESFORÇO MENTALSOMÁTICO PERMANENTE PROMOVE CATÁLISE DO ESSENCIAL, EFICAZ E PRIORITÁRIO NA MANIFESTAÇÃO INTRAFÍSICA DAS CONSCIÊNCIAS, RUMO À AUTOCOSMOVISÃO ASSISTENCIAL COSMOÉTICA.**

**Questionologia.** Você, leitor ou leitora, tem envidado esforços mentaisomáticos permanentes? Quais os efeitos percebidos na própria evolução?

### Bibliografia Específica:

1. **Vieira, Waldo;** *Conscienciograma: Técnica de Avaliação Integral da Consciência;* revisor Alexander Steiner; 344 p.; 150 abrevs.; 106 assuntos das folhas de avaliação; 3 *E-mails*; 11 enus.; 100 folhas de avaliação; 1 foto; 2.000 itens; 1 microbiografia; 100 qualidades da consciência; 100 títulos das folhas de avaliação; glos. 282 termos; 7 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; *Instituto Internacional de Projeciologia (IIP)*; Rio de Janeiro, RJ; 1996; páginas 114 e 115.

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 158 e 1.005 a 1.008.

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 120, 222, 1.030 e 1.033 a 1.035.

4. **Idem; *Léxico de Ortopensatas***; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 2 Vols.; 1.800 p.; Vols I e II; 1 *blog*; 652 conceitos analógicos; 22 *E-mails*; 19 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 17 fotos; glos. 6.476 termos; 1.811 megapensenes trivocabulares; 1 microbiografia; 20.800 ortopensatas; 2 tabs.; 120 técnicas lexicográficas; 19 *websites*; 28,5 x 22 x 10 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2014; páginas 155 e 1.075.

L. J.