

AUTODESAFIO EXTRA (AUTODESAFIOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. O *autodesafio extra* é o estímulo, incitação, instigação ou provocação auto-imposta pela conscin, homem ou mulher, objetivando a superação da monotonia no andamento de reciclagens elaboradas e difíceis, capaz de suplementar a motivação às mudanças através de resultados observáveis.

Tematologia. Tema central homeostático.

Etimologia. O elemento de composição *auto* vem do idioma Grego, *autós*, “eu mesmo; por si próprio”. O primeiro prefixo *des* procede do idioma Latim, *dis* ou *de ex*, “oposição; negação; falta”. O termo *afiar* deriva do idioma Português Antigo, *afiar*, “afiançar; manter fidelidade com alguém”, e este do idioma Latim, *fidere*, “fiar-se; confiar”. O vocábulo *desafiar* apareceu no Século XIII. A palavra *desafio* surgiu no Século XV. O segundo prefixo *extra* provém do idioma Latim, *extra*, “na parte de fora, além de”.

Sinonimologia: 1. Autoinstigação da aceleração evolutiva. 2. Autoprovação evolutiva extra.

Neologia. As duas expressões compostas *miniautodesafio extra* e *megaautodesafio extra* são neologismos técnicos da Autodesafiolgia.

Antonimologia: 1. Precipitação irresponsável. 2. Indiferença antirreciclogênica. 3. Assunção de compromissos estressantes. 4. Desprioridade recinológica. 5. Dispersão consciencial.

Estrangeirismologia: o *extra self challenge*; o *best effort* nas recins; o *plus* reciclogênico; o *know-how* evolutivo planejado; o *timing* das mudanças; a derrocada do *taedium ex mora*.

Atributologia: predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto às prioridades nas reciclagens intraconscienciais.

Megapensenologia. Eis 3 megapenses trivocabulares relativos ao tema: – *Desafie-se sem distresse*. *Autodesafio: ansiedade ocupada*. *Autodesafio: discernimento evolutivo*.

Coloquiologia: o risco de *querer abraçar o mundo com as duas mãos*.

Citaciologia: – *Quando o homem compreende sua realidade, pode levantar hipóteses sobre o desafio dessa realidade e procurar soluções* (Paulo Freire, 1921–1997).

II. Fatuística

Pensenologia: o holopense pessoal dos autodesafios cosmoéticos; a autopenalização focada; os prioropenses; a prioropenidade; os lucidopenses; a lucidopenidade; os evolucipenses; a evolucipenidade; a autopenalização realista; a desconstrução da pensenidade autolimitante; os volicipenses; a volicipenidade.

Fatologia: o autodesafio extra; o autodesafio planejado ocorrendo paralelamente a outros desafios controlados; a autorreflexão direcionando o momento de esperar ou agir; o desafio de administrar múltiplas renovações conscienciais; o acompanhamento necessário do desenrolar de cada recin programada evitando dispersão consciencial; a ocupação útil do tempo na espera de resultados; a voliciolina ditando reciclagens múltiplas; a necessidade de recins constantes; a autorreducação mantendo o fluxo constante de recins; o aproveitamento de autossuperações para novas recins; a saída da zona de conforto para a aceleração evolutiva; a alavancagem evolutiva; o cuidado com desviacionismos; a perda do foco ao se assumir muitas reciclagens ao mesmo tempo, sem autanálise; o desafio extra para alguns sendo rotina para outros; a impaciência quanto ao *timing* pessoal das mudanças; a ansiedade; a atenção às vulnerabilidades; o reconhecimento dos limites pessoais; a autexigência em agir segundo as possibilidades reais, sem superestimar-se ou subestimar-se; a marcha evolutiva exigindo o desenvolvimento de multifunções; o autescclarecimento permitindo a autogestão evolutiva; o engajamento evolutivo lúcido dos autodesafios;

a convergência dos autesforços para o megafoco; a megarrecin; o não abandono ao megaenfrentamento ao aceite do autodesafio extra; o ato de saber desistir do autodesafio extra quando comprometedor de megarrecin; a adição de recursos à megarreciclagem; a profissionalidade nas reciclagens pessoais; o reforço voliciológico; a proposta paralela autodesafiante; a adrenalina evolutiva; os novos compromissos recinológicos secundários; o estresse saudável em neorrecins; a euforin ao completismo das autossuperações.

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; a sinalética energética e parapsíquica pessoal; a concentração energética canalizada para as recins; os *insights* amparados sobre as prioridades evolutivas para não se sair do foco em reciclagens múltiplas; o posicionamento firme quanto às responsabilidades recinológicas assumidas no período intermissivo; a força presencial.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo autodesafio extra-autocatálise evolutiva*; o *sinergismo planejamento-consecução*; o *sinergismo recin-recéis*; o *sinergismo autocognição-ortodecisão*.

Principiologia: o *princípio da autorresponsabilidade evolutiva*; o *princípio do exemplarismo pessoal (PEP)*; o *princípio da autocoerência*; o *princípio da evolução permanente*; o *princípio do anticomodismo*; o *princípio do autodiscernimento cosmoético*; os desafios dos princípios conscienciológicos.

Codigologia: o código pessoal de Cosmoética (CPC).

Teoriologia: a teoria e prática das reciclagens intraconscienciais; a teoria da inteligência evolutiva (IE); a teoria e prática do autesforço evolutivo; a teoria da autossuperação evolutiva; a teoria do livre arbítrio.

Tecnologia: a técnica dos balanços existenciais periódicos; a técnica da recin; as técnicas energéticas; a técnica dos novos desafios autassistidos; a técnica da tenepes; a técnica da ortopenização; a técnica automotivacional exequível.

Voluntariologia: o voluntariado conscienciológico dinamizando novos desafios conscienciais por si.

Laboratoriologia: o laboratório conscienciológico da Autoconscienciometrologia; o laboratório conscienciológico da Autevolucilogia; o laboratório conscienciológico da Automentalsomatologia; o laboratório conscienciológico da Autopenologia; o laboratório conscienciológico da Autocosmoeticologia; o laboratório conscienciológico da Autoproexologia.

Colegiologia: o Colégio Invisível da Autodesassediologia; o Colégio Invisível da Autocriticologia; o Colégio Invisível da Consciencioterapia; o Colégio Invisível da Recexologia; o Colégio Invisível da Holomaturologia; o Colégio Invisível da Proexologia.

Efeitologia: o efeito da aceitação de novos desafios na autestima; o efeito de não ficar esperando o tempo passar sem nada fazer.

Neossinapsologia: as neossinapses necessárias à compreensão de gerenciamento de crises autoimpostas.

Ciclologia: o ciclo autodiagnóstico-autenfrentamento-resolução mediata-autodesafio extra-neoautenfrentamento-resolução imediata-superação dos traços escolhidos; o ciclo resultados alcançados-necessidade de novas reciclagens.

Enumerologia: o autodesafio extra somático; o autodesafio extra energossomático; o autodesafio extra psicossomático; o autodesafio extra mentalsomático; o autodesafio extra proexológico; o autodesafio extra multidimensional; o autodesafio extra evolutivo.

Binomiologia: o binômio autodesafio-oportunidade extra; o binômio conduta padrão-conduta exceção.

Interaciologia: a interação paciência-autodeterminação; a interação paciência-aproveitamento do tempo; a interação autodeterminação-autenfrentamento.

Crescendologia: o crescendo do dismantelamento das crenças autolimitantes; o crescendo das somas das miniconquistas na maxiconquista.

Trinomiologia: o trinômio discernimento-vontade-sucesso.

Polinomiologia: o polinômio discernimento-arbítrio-voliciolina-recins; o polinômio impulsividade-distresse-desmotivação-fracasso.

Antagonismologia: o antagonismo autodesafio extra / autossabotagem.

Paradoxologia: o paradoxo de a solução poder surgir a partir de novo problema.

Politicologia: a evoluciocracia; a autoconscienciocracia; a lucidocracia; a proexocracia.

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

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

Fobiologia: a autorreflexofobia; a neofobia; a recinofobia.

Sindromologia: o combate à síndrome da procrastinação; o aproveitamento evolutivo do enfrentamento da síndrome do ansiosismo; a evitação da síndrome da dispersão consciencial; a esquiva da síndrome da apriorismose.

Maniologia: a superação evolutiva da riscomania.

Mitologia: o mito de fazer apenas única coisa de cada vez para se ter sucesso.

Holotecologia: a experimentoteca; a recexoteca; a conscienciometroteca; a evolucioteca; a cosmoeticoteca; a maturoteca; a pensenoteca.

Interdisciplinologia: a Autodesafiologia; a Autodeterminologia; a Autexemplarismologia; a Autovoliciologia; a Decidologia; a Autoproexologia; a Autevoluciologia; a Recexologia; a Automotivaciologia; a Completismologia.

IV. Perfilologia

Elencologia: a conscin lúcida; a isca humana lúcida; o ser desperto; o ser interassistencial; a conscin enciclopedista.

Masculinologia: o cidadão multidimensional; o agente retrocognitor; o amparador intrafísico; o atacadista consciencial; o autodecisor; o intermissivista; o cognopolita; o completista; o comunicólogo; o conscienciólogo; o conscienciômetra; o consciencioterapeuta; o macrossomata; 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 parapercepciologista; o pesquisador; o projetor consciente; o verbetólogo; o voluntário; o tocador de obra; o homem de ação.

Femininologia: a cidadã multidimensional; a agente retrocognitora; a amparadora intrafísica; a atacadista consciencial; a autodecisor; a intermissivista; a cognopolita; a completista; a comunicóloga; a consciencióloga; a conscienciômetra; a consciencioterapeuta; a macrossômata; 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 parapercepciologista; a pesquisadora; a projetora consciente; a verbetóloga; a voluntária; a tocadora de obra; a mulher de ação.

Hominologia: o *Homo sapiens recyclans*; o *Homo sapiens orthopensenisator*; o *Homo sapiens rationalis*; o *Homo sapiens mentalsomaticus*; o *Homo sapiens reeducator*; o *Homo sapiens qualificator*; o *Homo sapiens autoperquisitor*; o *Homo sapiens cosmoethicus*; o *Homo sapiens proexologus*.

V. Argumentologia

Exemplologia: *miniautodesafio extra* = aquele em prol do êxito da recéxis em andamento; *megaautodesafio extra* = aquele em prol do êxito da recin em andamento.

Culturologia: a cultura do desafio evolutivo.

Temperamentologia. Eis 15 características, descritas em ordem alfabética, da conscin autodesafiante com probabilidade de ter sucesso nas novas reciclagens:

01. **Autoacolhedora cosmoética.**
02. **Autocomparativa.**
03. **Autocompetitiva sadia.**
04. **Autocrítica.**
05. **Autodeterminada.**
06. **Autoincorruptível.**
07. **Autorganizada.**
08. **Autorreeducadora.**
09. **Criativa.**
10. **Empreendedora evolutiva.**
11. **Inquieta cosmoética.**
12. **Motivada a autenfrentamentos.**
13. **Ortopensênica.**
14. **Ousada.**
15. **Proativa.**

Evitaciologia. Eis, por exemplo, na ordem alfabética, 8 evitações a serem observadas pela conscin atilada quanto às reciclagens:

1. **Acomodação:** não repetir excessivamente as mesmas técnicas.
2. **Avaliação:** não deixar de acompanhar os resultados dos desafios propostos.
3. **Defesa:** não considerar os mecanismos de defesa do ego, corrompendo-se.
4. **Menosprezo:** não desprezar a meta autoimposta ou promovida por crises existenciais.
5. **Ocultação:** não solapar recursos próprios.
6. **Receios:** não temer mudanças de rota.
7. **Subestimação:** não desvalorizar os momentos fragilizadores.
8. **Timing:** não buscar excessivamente várias reciclagens ao mesmo tempo.

Tipologia. Eis, em ordem alfabética, 12 exemplos de autodesafios magnos da proéxis:

01. **Bioenergias:** o autodomínio bioenergético.
02. **Comunicabilidade:** o atributo assistencial da interrelação e empatia.
03. **Cosmoética:** os desafios da autocosmoeticidade em todos os instantes intra e extra-físicos.
04. **Docência conscienciológica:** os cursos devendo ser elaborados dentro do paradigma consciencial com todas as intercorrências.
05. **Interprisão:** os nós das interprisões grupocármicas devendo ser desatados.
06. **Invéxis:** o desafio de começar ainda jovem a realizar metas evolutivas.
07. **Moratória:** os aportes da moratória existencial enquanto prêmio ao esforço no cumprimento extraordinário de tarefas.
08. **Organização:** o desafio de organizar o tempo para a profissão, o estudo, o voluntariado e as relações interconscienciais.
09. **Projetabilidade:** a interassistência multidimensional lúcida.
10. **Reciclagens:** a saída da zona de conforto patológica.
11. **Tenepes:** o início e prática da tenepes.
12. **Tertúlia:** a apresentação de vários verbetes.

VI. Acabativa

Remissiologia. 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 autodesafio extra, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Aditivo da voliciolina:** Voliciologia; Homeostático.
02. **Autocompetitividade:** Autossuperaciologia; Neutro.
03. **Autodesempenho coeso:** Autodesempenhologia; Homeostático.
04. **Autodeterminação:** Autodeterminologia; Neutro.
05. **Autovivência das prioridades:** Autopriorologia; Homeostático.
06. **Conscin proativa:** Autodeterminologia; Homeostático.
07. **Desafio da proéxis:** Proexologia; Homeostático.
08. **Desafio profissional:** Desafiologia; Neutro.
09. **Desestagnação do intermissivista:** Autopriorologia; Homeostático.
10. **Marcha evolutiva:** Autodeterminologia; Neutro.
11. **Paradoxo da insatisfação evolutiva:** Desafiologia; Neutro.
12. **Poder de realização:** Autodeterminologia; Neutro.
13. **Propósito de mudança:** Autoproexologia; Neutro.
14. **Trafar desafiador:** Autodesafiologia; Neutro.
15. **Trinômio prioridade-desafio-autossuperação:** Recexologia; Homeostático.

**O AUTODESAFIO EXTRA ESTIMULA A AUTOPOSTURA
MULTITAREFA QUANTO ÀS AUTORRECICLAGENS INEVI-
TÁVEIS EXIGINDO, ENTRETANTO, A AUTORGANIZAÇÃO
E O DESTEMOR NAS AUTOSSUPERAÇÕES MÚLTIPLAS.**

Questionologia. Você, leitor ou leitora, já planejou várias recins ao mesmo tempo? Con- sidera aceitar autodesafios extras em prol da aceleração autevolutive?

Bibliografia Específica:

1. **Vieira, Waldo;** *Dicionário de Argumentos da Conscienciologia*; revisores Equipe de Revisores do Holoci- clo; 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 295 a 297.

M. C. M.