

AUTOLIBERTAÇÃO EMOCIONAL (HOLOMEMORIOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. A *autolibertação emocional* é o processo e resultado do entendimento, catarse e superação de retropensenes e memórias afetivas patológicas, gerador de reequilíbrio holossomático, pacificação íntima e realinhamento proexológico da conscin, homem ou mulher.

Tematologia. Tema central homeostático.

Etimologia. O elemento de composição *auto* vem do idioma Grego, *autos*, “eu mesmo; por si próprio”. O termo *liberto* provém do idioma Latim, *libertus*, “liberto; forro”. Surgiu no Século XV. A palavra *libertação* apareceu no Século XVI. O vocábulo *emocional* procede do idioma Francês, *emotion*, “perturbação moral”, derivado de *emouvoir*, e este do idioma Francês Antigo, *motion*, com origem no idioma Latim, *motio*, “movimento; perturbação (febre)”. Surgiu em 1922.

Sinonimologia: 1. Emancipação afetiva pessoal. 2. Autodesbloqueio emocional. 3. Autoimunização psicossomática.

Neologia. As 3 expressões compostas *autolibertação emocional*, *autolibertação emocional espontânea* e *autolibertação emocional deliberada* são neologismos técnicos da Holomemoriologia.

Antonimologia: 1. Autoprisão emocional. 2. Autossubjugação psicossomática. 3. Apego pessoal às emoções.

Estrangeirismologia: o *Retrocognitarium*; a *emotional intelligence*; a conquista da *joie de vivre* e da *innerer Frieden*.

Atributologia: predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto à holomaturidade do processo evolutivo.

Coloquiologia: a injeção de coragem e decisão de *sacudir a poeira*; as *intervenções cirúrgicas*; a vontade granítica de *virar a página*; a paciência de saber *terem coisas só curáveis com o tempo e neoexperiências*.

Citaciologia: – *No mundo encontramos mais frequentemente lições que conforto* (Lichtenberg, 1742–1799). *Affectus, qui passio est, desinit esse passio simulatque eius claram et distinctam formamus ideam* (A emoção que é sofrimento deixa de ser sofrimento no momento em que dela formamos uma ideia clara e nítida (Baruch Spinoza, 1632–1677).

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensesene pessoal do enfrentamento e atualização afetiva holobiográfica; os mnemopensesenes; a mnemopensesenidade; os subpensesenes; a subpensesenidade; os ortopensesenes; a ortopensesenidade; os reciclopensesenes; a reciclopensesenidade; a atenção aos exopensesenes baratroféricos e à batopensesenidade patológica; a pensenidade atratora e mantenedora de companhias extrafísicas de igual padrão; o mapeamento e eliminação gradual dos bagulhos pensênicos pluriexistenciais; a transformação do holopensesene estagnante e de sofrimento ao fraterno e lúcido.

Fatologia: a autolibertação emocional; a influência do *Curso Intermissivo* (CI) e dos acontecimentos mesológicos marcantes; o ato inteligente de desreprimir-se, acessar e reprocessar o passado sem fixar-se nele; o uso dos atributos mentaissomáticos e recursos pesquisísticos para a desdramatização dos fatos, parafatos e emoções pessoais; os transtornos genéticos, paragenéticos e adquiridos no decorrer da vida; os conflitos gerados e alimentados pelos medos, expectativas e crenças; a dificuldade e importância em auscultar, aceitar e tratar as mazelas emocionais; a atemporalidade das memórias; as memórias falsas e distorcidas; os minitraumas acumulados; os traumas passados e presentes; os agentes estressores individuais; o condicionamento pavloviano ainda predominante nas manifestações conscienciais; as cicatrizes e paracicatrizes aparentemente

inócuas; o preenchimento das lacunas mnemônicas e cognitivas; a ressignificação e reperspectivação da própria História; a Higiene Mental tornada rotina; a retirada do “pé no freio”; a troca do “chororô” pela proatividade, neovalores, companhias evolutivas e felicidade relativa de ponta; a utilização dos meios mais eficazes de amortização de dívidas grupocármicas; os serviços de apoio profissional dentro e fora da *Comunidade Conscienciológica Cosmoética Internacional* (CCCI); a interassistência interpares de inestimável valor; o traforismo e benevolência substituindo as reclamações e raiva; a autocentragem no aqui e agora multidimensional com foco no presente-futuro; a busca do sentido da vida, singularidade consciencial e papel dentro da maxiproéxis grupal; a retomada da proéxis e interação com o grupo evolutivo em neopatamar; o reconhecimento e investimento nas amizades evolutivas; a intercompreensão maximizada pela autocompreensão pacificadora; a manutenção das terapêuticas eficazes e prevenção das recaídas; o atendimento às carências afetivas e superação dos medos; o aprendizado crescente de viver a favor do fluxo cosmoético com equilíbrio, flexibilidade e otimismo.

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) *full time*; as assins e desassins diagnósticas e terapêuticas; a influência da *Ficha Evolutiva Pessoal* (FEP) nesta vida; os dramas do passado revividos; os auto e heterassédios antigos e recorrentes; a labilidade parapsíquica; as acareações e reconciliações extrafísicas; os desbloqueios paracerebrais; as dinâmicas parapsíquicas e cursos de campo, coadjuvantes no auto e heterodesassédio; o trabalho silencioso dos amparadores extrafísicos de auxílio na limpeza holopensênica; a desamarração grupocármica mediante o mérito; o domínio das energias conscienciais (ECs) enquanto meta básica à autotransafetividade; o uso dos paraengramas autassistenciais nas neopegadas conscienciais.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo cérebro-paracérebro*; o *sinergismo genética-paragenética*; o *sinergismo presente-passado-futuro*.

Princiologia: o *princípio da descrença* (PD) aplicado às próprias interpretações dos fatos e parafatos; o *princípio da primazia da realidade sobre qualquer ilusão*; o *princípio de ir até as últimas consequências* em favor da autocura; o *princípio do autoortabsolutismo*; o *princípio do devagar e sempre*.

Codigologia: o *código pessoal de Cosmoética* (CPC) ajustando a conscin à realidade intraconsciencial e do aqui e agora multidimensional; o *código de exemplarismo pessoal* (CEP).

Teoriologia: as *teorias da percepção e da memória*; a *teoria do locus de controle*; a *teoria do transtorno de estresse pós-traumático* (TEPT); a *teoria da dissonância cognitiva*; a *teoria do script de vida*; a *teoria da Logoterapia*; as *teorias da Psicologia Positiva* contribuindo para o fortalecimento da conscin.

Tecnologia: a *técnica da exaustividade* aplicada à autoconscienciometria psicossomática; a *técnica da catarse e revisão autobiográfica por meio de gescons*; a *técnica da linha do tempo*; a *emotional freedom technique* (EFT); a *técnica do eye movement desensitization and reprocessing* (EMDR); a *técnica da dessensibilização sistemática*; a *técnica do enfrentamento do mal-estar*; a *técnica da autempatia remota*; a *técnica do perdão racional*; a *técnica da paracirurgia*; a *técnica da evocação do padrão homeostático de referência*; a *técnica de mais 1 ano de vida intrafísica*.

Laboratoriologia: o *laboratório conscienciológico da Autorretrocogniciologia*; o *laboratório conscienciológico da Grupocarmologia*; o *laboratório conscienciológico da imobilidade física vígil* (IFV); o *laboratório conscienciológico da Autopensenologia*; o *laboratório conscienciológico da Paradireitologia*; o *laboratório conscienciológico Serenarium*.

Colegiologia: o *Colégio Invisível dos Despertos*; o *Colégio Invisível da Paragenética*; o *Colégio Invisível da Recexologia*; o *Colégio Invisível da Serenologia*.

Efeitologia: os *efeitos das mesologias e fatos negativos sobre as conscins*; o *efeito cronêmico e sistêmico das reciclagens emocionais no holopensene pessoal, visão de mundo e postura evolutiva*.

Neossinapsologia: as *neossinapses* advindas do rompimento com o passado.

Ciclogia: o *ciclo parapedagógico* da evolução consciencial; o *ciclo da libertação grupocármica*.

Enumerologia: as *retromemórias*; as *lacunas*; as *distorções*; a *catarse*; o *reprocessamento*; as *reconciliações*; a *autolibertação*. O *ato* de abrir-se; o *ato* de enfrentar-se; o *ato* de compreender-se; o *ato* de desaparecer-se; o *ato* de experimentar; o *ato* de preencher; o *ato* de superar-se.

Binomiologia: o *binômio* *vitimização-recomposição*; o *binômio* *assim-desassim*; o *binômio* *apego-desapego* *lúcidos*; o *binômio* *paciência-persistência*.

Interaciologia: a *interação* *neofilia-coragem*; a *interação* *fôlego-reciclagem*; a *interação* *autoconfrontação-heteroconfrontação*; a *interação* *autassistência-interassistência*; a *interação* *domínio energético-domínio mental*; a *interação* *Paradireito-Paradever*; a *interação* *perdão-gratidão*.

Crescendologia: o *crescendo* *passividade-proatividade*; o *crescendo* *monovisão-cosmovisão*; o *crescendo* *inteligência emocional-inteligência evolutiva* (IE); o *crescendo* *autoproxímico-maxiproxímico*; o *crescendo* *autopercção-autossuperação*.

Trinomiologia: o *trinômio* *triade da erronia-reparação-prevenção*; o *trinômio* *hololucidez-holomemória-holobiografia*; o *trinômio* *curto prazo-médio prazo-longo prazo*; o *trinômio* *ideológico liberdade-igualdade-fraternidade*.

Polinomiologia: o *polinômio* *centrífugo* *Egocarmologia-Duplocarmologia-Grupocarmologia-Policarmologia*.

Antagonismologia: o *antagonismo* *fato / lembrança*; o *antagonismo* *autismo consciencial / autenfrentamento*; o *antagonismo* *autorregressão / autevolução*; o *antagonismo* *autopunição / autorreeducação*; o *antagonismo* *foco no problema / foco na solução*; o *antagonismo* *resistência / resiliência*; o *antagonismo* *exigência / concessão*; o *antagonismo* *inadaptação / adaptação à proéxis e vida humana*.

Paradoxologia: o *paradoxo* da *vítima de si mesma*; o *paradoxo* da *realidade, mesmo quando dura e custosa, ser melhor à fantasia*; o *paradoxo* da *simplificação da complexificação*; o *paradoxo* da *interpretação grupocármica compulsória ser possibilidade de autolibertação*; o *paradoxo* da *crise de crescimento poder proporcionar alívio*.

Politicologia: a *evoluciocracia*; a *política* do melhor ou menos pior para todos aplicada à cada caso e contexto específico.

Legislogia: a *lei* do *maior esforço* na busca de homeostase holossomática e retomada proexológica; as *leis* do *Paradireito* regendo a nossa evolução; a *autoconscientização teática* da *lei de causa e efeito*.

Filiologia: a *neofilia* promotora do *desapego sadio*.

Fobiologia: a *tanatofobia*; as *fobias* específicas ligadas aos traumas desta e de retrovidas.

Sindromologia: a *síndrome* da *abstinência da Baratrofera* (SAB); a *síndrome* do *infantilismo*; a *síndrome* de *Poliana*; a *síndrome* da *realeza*; a *síndrome* do *estrangeiro* (SEST); a *síndrome* do *antepassado de si mesmo*; a *síndrome* do *ostracismo*; a *síndrome* do *justiceiro*; a *síndrome* do *perfeccionismo*; a *síndrome* do *impostor*.

Maniologia: a *nostomania*; a *mania* de permanecer no próprio mundinho; a *mania* do *trafarismo* e da *reclamação*; a *fracassomania*.

Mitologia: o *mito* da *invulnerabilidade consciencial*; a *exclusão* de *mitos*, *dogmas* e *inculcações* a respeito de si e do mundo.

Holotecologia: a *conflitoteca*; a *dessomatoteca*; a *nosoteca*; a *psicossomatoteca*; a *mneмотeca*; a *pensenoteca*; a *conscienciometroteca*; a *consciencioterapeuticoteca*; a *traforoteca*; a *serenoteca*.

Interdisciplinologia: a *Holomemoriologia*; a *Medicina*; a *Psicologia*; a *Psiquiatria*; a *Neurociência*; a *Homeostaticologia*; a *Temperamentologia*; a *Holomaturologia*; a *Proexologia*; a *Seriexologia*.

IV. Perfilologia

Elencologia: a conscin e a consciex em crise ou com estresse pós-traumático; a personalidade com algum tipo de complexo; o ser convalescente e resiliente; as consciências em recomposição grupocármica.

Masculinologia: o interpresidiário; o magoado; o intermissivista inadaptado; o minidisidente ideológico; o inversor existencial; o reciclante existencial; o retomador de tarefa; o voluntário; o tenepequista.

Femininologia: a interpresidiária; a magoada; a intermissivista inadaptada; a minidissidente ideológica; a inversora existencial; a reciclante existencial; a retomadora de tarefa; a voluntária; a tenepequista.

Hominologia: o *Homo sapiens autodeterminatus*; o *Homo sapiens autodesassediator*; o *Homo sapiens adaptabilis*; o *Homo sapiens interassistens*; o *Homo sapiens recyclans*; o *Homo sapiens aequilibratus*; o *Homo sapiens serenissimus*.

V. Argumentologia

Exemplologia: autolibertação emocional *espontânea* = aquela realizada naturalmente pela conscin ao longo do *ciclo multiexistencial pessoal* (CMP) a partir de experiências e aprendizagens concernentes; autolibertação emocional *deliberada* = aquela realizada pela conscin, a partir de decisões e ações ponderadas e firmes, na vida humana, visando à recomposição consciencial lúcida.

Culturologia: o fim da *cultura das ilusões, dramas, violência ou preconceito de qualquer tipo*; o investimento na *cultura da autorresponsabilidade, intercompreensão e respeito* em basadores de sociedade intra e extrafísica mais fraterna e universalista.

Pensenologia. Considerando a hipótese de alternância na condição de vítimas ou algozes, entre vidas, em função das imaturidades pessoais e grupais da História Humana, eis, por exemplo, expostos na ordem alfabética, 10 transtornos passíveis de serem desencadeados por processos traumáticos, podendo ainda mostrarem-se atuantes na atual existência:

01. **Amnésia, hipomnésia ou lembranças recorrentes.**
02. **Distúrbios de humor.**
03. **Distúrbios do sono e concentração.**
04. **Doenças psicossomáticas.**
05. **Excitabilidade aumentada.**
06. **Fobias e surtos psicóticos.**
07. **Hipervigilância.**
08. **Inibição social ou fechadismo.**
09. **Sentimentos de impotência:** culpa, vazio, desesperança.
10. **Transtornos de personalidade.**

Terapêutica. Para tratar as feridas psicossomáticas é necessário enfrentar, reprocessar a experiência traumática e reconstruir neossinapses, de modo teático, a fim de dessensibilizar e instalar neo-holopensene mais hígido.

Enfrentamento. A escolha da estratégia de enfrentamento adequada em relação aos transtornos identificados é fundamental para a obtenção de melhores resultados, não agravamento e perduração dessa condição. Daí o papel das diversas terapias e *técnicas de desassédio* existentes.

Afetividade. As trocas afetivas regulares, o aprofundamento nos vínculos evolutivos, as reconciliações e o perdão sincero incondicional são poderosos reparadores de processos traumáticos na área da convivialidade.

Medicação. Em alguns casos é necessário o uso de remédios convencionais ou alternativos somado a prescrições conscienciais até minimizar ou superar os danos. Importa à consciência buscar e permitir a heterassistência com abertismo e discernimento.

Síntese. Quanto maior o entendimento do mecanismo da evolução e despojamento interassistencial, mais a consciência aproxima-se da singularidade consciencial e da linha assistencial prioritária, liberta-se das lavagens cerebrais e bagulhos emocionais, qualifica o senso de importância pessoal e o engajamento na proéxis, grupo evolutivo, comunidade e a própria saúde consciencial.

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 a autolibertação emocional, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Acerto grupocármico:** Grupocarmologia; Homeostático.
02. **Compreensibilidade:** Holomaturologia; Homeostático.
03. **Continuidade interassistencial:** Interassistenciologia; Homeostático.
04. **Desdramatização:** Autodiscernimentologia; Homeostático.
05. **Desrepressão da holomemória pessoal:** Autevoluciologia; Homeostático.
06. **Lei de causa e efeito:** Holocarmologia; Neutro.
07. **Opção pelo autodesassédio:** Voliciologia; Homeostático.
08. **Perdão irrestrito:** Interassistenciologia; Homeostático.
09. **Reciclagem do temperamento:** Temperamentologia; Homeostático.
10. **Resgate da autestima:** Holomaturologia; Homeostático.
11. **Resiliência consciencial:** Holomaturologia; Neutro.
12. **Retropensividade:** Pensenologia; Neutro.
13. **Técnica de autodesassédio:** Predespertologia; Homeostático.
14. **Trafor assumido:** Traforologia; Homeostático.
15. **Vítima fraterna:** Pacifismologia; Homeostático.

A VIDA E A DESSOMA SÃO PARTES DA SERIÉXIS. A AUTOLIBERTAÇÃO EMOCIONAL É ENFRENTAR A REALIDADE, DESAPEGAR-SE, APRENDER, ASSISTIR E SER ASSISTIDO, EM PROL DA EVOLUÇÃO MAXIFRATERNA.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, reconhece e trata os traumas e memórias emocionais ou prefere ignorá-los e usar paliativos? Investe efetivamente na convivialidade fraterna e na despertividade desde já ou pensa serem essas metas utópicas ou para a próxima vida?

Bibliografia Específica:

01. **Alegretti, Wagner; *Retrocognições: Pesquisa da Memória das Vivências Passadas***; pref. Waldo Vieira; revisores Ana Luiza Rezende; *et al.*; 310 p.; 4 seções; 23 caps.; 1 E-mail; 1 foto; 1 microbiografia; 2 websites; glos. 300 termos; 1 nota; 92 filmes; 68 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; 2ª Ed. rev.; Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC); Rio de Janeiro, RJ; 2000; páginas 35 a 49.

02. **Balona, Málu; *Autocura através da Reconciliação: Um Estudo Prático sobre a Afetividade***; apres. Daniel Muniz; pref. Cristina Arakaki; pref. 1ª edição Marina Thomaz; pref. da 2ª edição Daniel Muniz; revisores Alexander Steiner *et al.*; 354 p.; 2 seções; 11 caps.; 18 E-mails; 1 entrevista; 56 enus.; 2 escalas; 3 esquemas; 125 expressões e ditos populares; 1 foto; 10 gráfs.; 6 ilus.; 1 microbiografia; 5 quadros sinóticos; 4 questionários; 2 tabs.; 17 técnicas; 5 teorias; 15 websites; posf.; glos. 86 termos; 25 infografias; 20 cenografias; 72 filmes; 324 refs.; 2 apênds.; alf.; 21

x 14 cm.; br.; 3ª Ed. rev. e aum.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2009; páginas 125 a 142, 147 a 162 e 189 a 204.

03. **Frankl**, Viktor Emil; *Em Busca de Sentido: Um Psicólogo no Campo de Concentração* (Trotzdem Ja zum Leben sagen); pref. Gordon W. Allport; revisora Helga H. Reinhold; trad. Walter O. Schlupp; & Carlos C. Aveline; 136 p. 3 partes; 1 enu.; 7 estatísticas; 31 refs.; 21 x 13,5 cm; br.; 14ª Ed.; Editora Vozes; Petrópolis, RJ; & Editora Sino-dal; São Leopoldo, RS; 2001; páginas 7 a 136.

04. **Goleman**, Daniel; *Inteligência Emocional: A Teoria Revolucionária que redefine o que é Ser Inteligente* (Emotional Intelligence); revisores Fátima Tereza Fadel; Isabel Cristina Aleixo; & Domício Antônio dos Santos; trad. Marcos Santarrita; 376 p.; 5 partes; 16 caps.; 6 citações; 15 enus.; 1 ilus.; 6 apênds.; 411 notas; alf.; 23 x 16 x 3 cm; br.; 4ª Ed.; Objetiva; Rio de Janeiro, RJ; 1995; páginas 214 a 229.

05. **Lima**, Thaís; *Revisão e Ampliação da Verpon Constringidus*; Artigo; II Congresso Internacional de Verponologia; Foz do Iguaçu, PR; 14-16.10.11; Conscientia; Revista; Trimestral; Vol. 15; N. 1; Seção: Temas da Conscienciologia; 1 E-mail; 12 enus.; 2 estatísticas; 1 microbiografia; 1 sigla; 1 tab.; 5 técnicas; 13 refs.; 2 anexos; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Janeiro-Março, 2011; páginas 129 a 140.

06. **Machado**, Cesar Iria; *Proatividade Evolutiva: Sob a Ótica da Autoconsciencioterapia*; pref. Tony Muskopf; revisores Equipe de Revisores da Editares; 440 p.; 7 seções; 53 caps.; 69 abrevs.; 2 diagramas; 21 E-mails; 309 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 14 tabs.; 20 websites; glos. 196 termos; glos. 17 termos (neológico especializado); 6 infografias; 10 filmes; 406 refs.; alf.; geo.; 23 x 16 x 3 cm; br.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2014; páginas 38 a 45, 132 a 139 e 231 a 245.

07. **Pereira**, Jayme; *Princípios do Estado Mundial Cosmoético*; colaboração Dulce Daou; et al.; pref. Rosemary Salles; revisores Equipe de Revisores da Editares; 306 p.; 3 seções; 25 caps.; 8 citações; 21 E-mails; 142 enus.; 58 estrangeirismos; 1 foto; 1 microbiografia; 1 tab.; 20 websites; posf.; glos. 84 termos; 107 refs.; 9 webgrafias; 1 anexo; alf.; geo.; ono.; 23 x 16 cm; br.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2013; páginas 135 a 254.

08. **Rossa**, Dayane; *Oportunidade de Viver: Estudo sobre a Existência Humana e o Sentido da Vida*; pref. Amin Lascani; revisores Equipe de Revisores da Editares; 328 p.; 8 seções; 47 caps.; 22 E-mails; 192 enus.; 1 foto; 1 minicurrículo; 2 tabs.; 20 websites; glos. 179 termos; 10 filmes; 199 refs.; alf.; 23 x 16 cm; br.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2014; páginas 38 a 48 e 250 a 259.

09. **Santanna**, Marília Machado; *Mágoas e Ressentimentos*; Artigo; *Psique Ciência & Vida*; Revista; Mensário; Ed. 109; Ano IX; 2 enus.; 3 estatísticas; 12 fotos; 1 ilus.; 15 refs.; São Paulo, SP; Janeiro, 2015; páginas 35 a 47.

10. **Stauffer**, Edith R.; *Amor Incondicional e Perdão* (Unconditional Love and Forgiveness); pref. Robert A. Anderson; pref. 3ª edição Elisa Guerra Malta Campos; revisora Bete Torii; trad. Katia A. Roque; 182 p.; 3 partes; 18 caps.; 1 E-mail; 10 enus.; 5 estatísticas; 4 ilus.; glos. 52 termos; 27 refs.; 21 x 14 cm; br.; 3ª Ed.; Totalidade Editora; São Paulo, SP; 2007; páginas 25 a 37 e 95 a 119.

11. **Vicenzi**, Siomara; *Mecanismos da Autculpa*; Revista Saúde Conscencial; Anuário; Ano 3; N. 3; 1 E-mail; 14 enus.; 1 esquema; 1 microbiografia; 7 técnicas; 11 refs.; 3 webgrafias; Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC); Foz do Iguaçu, PR; Setembro, 2014; páginas 41 a 50.

12. **Winch**, Guy; *Como Curar suas Feridas Emocionais: Primeiros Socorros para a Rejeição, a Culpa, a Solidão, o Fracasso e a Baixa Autoestima* (Emotional First Aid); revisoras Ana Grillo; & Flávia Midori; trad. Ivo Korytowski; 272 p.; 7 caps.; 61 enus.; 5 estatísticas; 21 x 14 cm; br.; Sextante; Rio de Janeiro, RJ; 2014; páginas 84 a 112.

Webgrafia Específica:

1. **Alves**, Marisa de Abreu; *Acabe com o Estresse treinando a Mente*; 1 enu.; 1 estatística; 1 ilus.; 1 sigla; disponível em: <<http://www.marisapsicologa.com.br/acabe-com-o-estresse-treinando-a-mente.html>>; acesso em: 14.04.15; 20h33.

2. **D'Alama**, Luna; *Estresse Pós-Traumático tem Reflexos em todo o Organismo, diz Especialista*; Reportagem; G1 São Paulo; Seção: Bem Estar; 1.01.2013 7h; 1 foto; disponível em: <<http://g1.globo.com/bemestar/noticia/2013/01/estresse-pos-traumatico-tem-reflexos-em-todo-o-organismo-diz-especialista.html>>; acesso em: 03.05.15; 10h55.

3. **Fernandes**, Renata; *Chegou a Hora de Crescer emocionalmente*; Entrevista: Olga Inês Tessari; Diário de São José do Rio Preto, SP; Jornal; Caderno: Bem Estar; 26.07.07; 1 foto; disponível em: <<http://www.ajudaemocional.net/id356.html>>; acesso em: 15.11.10; 16h.

4. **Minha Vida**; Redação; *Conheça Técnica Alternativa que promete Tratar Estresse Pós-Traumático*; 10.12.10; 1 foto; 1 sigla; disponível em: <<http://www.minhavidade.com.br/bem-estar/materias/12398-conheca-tecnica-alternativa-que-promete-tratar-estresse-pos-traumatico>>; acesso em: 14.04.15; 20h09.

T. H. L.