

## **AUTORRELAXAÇÃO CONSCIENCIOTERAPÉUTICA (AUTOCONSCIENCIOTERAPEUTICOLOGIA)**

### **I. Conformática**

**Definologia.** A *autorrelaxação consciencioterapêutica* é o conjunto de meios, procedimentos e técnicas utilizadas pela consciência, homem ou mulher, a fim de alcançar o estado de relaxamento psicofísico, promotor de tratamento, alívio, remissão ou profilaxia das próprias patologias e parapatologias conscienciais.

**Tematologia.** Tema central homeostático.

**Etimologia.** O elemento de composição *auto* vem do idioma Grego, *autós*, “eu mesmo; por si próprio”. A palavra *relaxação* deriva do idioma Latim *relaxatio*, “afrouxar; soltar; aliviar”. Apareceu no Século XV. O verbo *relaxar* provém igualmente do idioma Latim, *relaxare*, “afrouxar, alargar; separar, fender; ter folga, descansar”. O termo *consciência* procede também do idioma Latim, *conscientia*, “conhecimento de alguma coisa comum a muitas pessoas; conhecimento; consciência; senso íntimo”, e esta do verbo *conscire*, “ter conhecimento de”. Surgiu no Século XIII. A palavra *terapeuta* origina-se do idioma Francês, *thérapeute*, e este do idioma Grego, *therapeutes*, “quem cuida, trata e / ou atende algum paciente; quem cura doentes”. Apareceu no Século XVII.

**Sinonimologia:** 01. *Relax* autoconsciencioterápico; relaxamento autoconsciencioterápico. 02. Autorrelaxação psicofísica técnica; autorrelaxação psicofisiológica científica. 03. Distensionamento autoterapêutico. 04. Repouso muscular autoconsciencioterápico. 05. Descanso somático técnico. 06. Paraterapêutica das tensões; paraterapêutica dos distúrbios tensionais. 07. Paraterapia do distresse; paraterapia dos estressamentos doentios. 08. Paraterapêutica holossomática do ansiosismo. 09. Eutonia homeostática. 10. Autorrelaxidão psicofisiológica paraterapêutica.

**Cognatologia.** Eis, na ordem alfabética, 13 cognatos derivados do vocábulo *relaxação*: *autorrelaxação; autorrelaxamento; autorrelaxante; megarelaxe; pró-relaxação; pró-relaxamento; relaxada; relaxado; relaxamento; relaxante; relaxar; relaxe; relaxidão*.

**Neologia.** As 4 expressões compostas *autorrelaxação consciencioterapêutica*, *autorrelaxação consciencioterapêutica básica*, *autorrelaxação consciencioterapêutica intermediária* e *autorrelaxação consciencioterapêutica avançada* são neologismos técnicos da Autoconsciencioterapêuticologia.

**Antonimologia:** 01. Autocorrupção anticura. 02. Mecanismo de funcionamento tensional. 03. Atitude doentia estressante. 04. Atitude pró-ansiosismo. 05. *Modus operandi* do adrenalismo. 06. Hipotonía patológica. 07. Hipotensão. 08. Agenda vazia. 09. Fuga imaginativa. 10. Incúria.

**Estrangeirismologia:** o *relax*; o *progressive relaxation*; o *pranayama*; o *savasana*; o *mindfulness*; o *biofeedback*; o *eustress*; o *calmness of mind*; a atenção ao soma enquanto *back to basics*; o *modus vivendi* proexológico otimizado; o *burnout*; o *burn-on*; o estado focado e feliz do *flow* do diagrama de Mihaly.

**Atributologia:** predomínio dos sentidos somáticos, notadamente do autodiscernimento quanto à percepção do sistema nervoso autônomo.

**Megapensenologia.** Eis 4 megapensenças trivocabulares sintetizando o tema: – *Todo perdão relaxa. Vivamos com relaxe. Descarreguemos nossas tensões. Criemos estressamentos sadios.*

### **II. Fatuística**

**Pensenologia:** o holopensene pessoal da autoconsciencioterapia diurna; o holopensene pessoal da saúde somática; o holopensene pessoal da autoprofilaxia; o holopensene pessoal da homeostase holossomática; o holopensene pessoal da tranquilidade; o holopensene pessoal da autopacificação; o holopensene pessoal da acalmia; o holopensene pessoal da racionalidade; o holop-

pensene patológico do sacrifício religioso; o holopensene do *whorkaholism* da Sociedade do cansaço; o holopensene estressante das megalópoles; os holopenseses ansiogênicos; o holopensene das tensões bélicas; os harmonopenseses; a harmonopensenidade; os lucidopenseses; a lucidopensenidade; os ortopenseses; a ortopensenidade; o relaxamento propiciando a percepção autopensêntica.

**Fatologia:** a autorrelaxação consciencioterapêutica; o relaxamento técnico científico paraterapêutico; o desenvolvimento da habilidade de relaxar; a possibilidade da vivência holossomática incomum em ambiente otimizado de parassegurança; a vontade decidida no treinamento técnico do relaxe somático; o papel da concentração focada; a tolerância crescente à imobilidade física vige (IFV), inicialmente desconfortável; a percepção de regiões somáticas anteriormente ignoradas; o *relax* enquanto tema da Intrafisiologia com repercussões holossomáticas; o soma sendo a primeira base intrafísica pessoal; a descontração dos músculos não utilizados no relaxamento diferencial; a disposição decorrente do descanso necessário; as pausas para o autorrefazimento; o adoecimento decorrente da tensão e estresse crônicos; os sobressaltos do estado de alerta; a hiperreflexia; as contraturas; o torcicolo; a pusilanimidade; o tabagismo; a hipertensão arterial sistêmica; os transtornos de sintomas somáticos; o relaxamento aplicado enquanto linha de tratamento do ansiosismo; os transtornos de ansiedade; a busca da paraterapia dos mecanismos intraconscienciais ansiogênicos; a evitação da dependência química de tranquilizantes; o *viver tenso* enquanto *novo normal* patológico da modernidade; o apriorismo de *já saber relaxar*; a *correria*; o ritmo de vida acelerado; a dependência do café; a beligerância competitiva; a adrenalina enquanto *gasolina batizada*; o *relax* propiciando maior autopercepção emocional; a eclosão de conteúdos autoconsciencioterápicos; a autopercepção da postura de guerra; a acesso às feridas emocionais; as mágoas tamponadas pelo estado de tensão; o acesso aos autorretrotraumas; a paraterapêutica da reatividade; a paraterapia do emocionalismo; a redução da instintividade; a evitação das respostas automáticas; o desenvolvimento da habilidade de escutar sem reagir; o treinamento da suportabilidade aos autoincômodos propiciando ações interassistenciais mais qualificadas; a ampliação da autodesassessialidade; a autopacificação íntima; a acalmia; o sobreapairamento; a harmonia pessoal.

**Parafatologia:** a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; o relaxe permitindo maior percepção do EV; os conteúdos parapsíquicos advindos a partir do *relax*; a ampliação da autopercepção da sinalética energética e parapsíquica pessoal; o relaxamento facilitador dos estados alterados de consciência (EAC); a autopercepção das energias pessoais; a relação das tensões dos órgãos físicos com os chacras; a defasagem bioenergética ocasionada pelo cansaço crônico; o *relax* auxiliando na desassimilação simpática; a papaína do campo bioenergético; a relaxação propiciando a parapercepção bioenergética; as ocorrências parapsíquicas no período da hipnagogia; o relaxamento permitindo a autovivência da megaeuforização; o relaxe permitindo fenômenos parapsíquicos de maior transcendência; as projeções parciais; a maxidescoincidência a partir da relaxidão predispondo à vivência da projeção consciente.

### III. Detalhismo

**Sinergismologia:** o *sinergismo autexperiamentação-autocientificidade*; o *sinergismo conhecimento técnico biológico-autodomínio fisiológico*; o *sinergismo relaxe-soltura energossomática*; o *sinergismo movimentos oculares-imaginação visual*; o *sinergismo tensão dos músculos da fala-pressão de fala*; o *sinergismo tensionamento muscular-bloqueios bioenergéticos-neuroanatomia emocional*; o *sinergismo tensão-reatividade-impulsividade*.

**Principiologia:** o princípio da descrença (PD) aplicado à tecnicidade.

**Teoriologia:** a teoria do cérebro trino; a teoria polivagal; as teorias de memória corporal; as teorias das doenças psicossomáticas; a teoria de o soma relaxar do mesmo modo independentemente da linha terapêutica e da época.

**Tecnologia:** a técnica da autorrelaxação psicofisiológica; a técnica da checagem holosomática; a técnica da autorrelaxação pela percepção de peso; a técnica da autorrelaxação pela percepção de calor; a técnica da autorrelaxação pela percepção de calor abdominal; a técnica da autorrelaxação pela percepção cardíaca; a técnica da respiração diafragmática; a técnica do suspiro cíclico; a técnica da respiração rítmica; a técnica do circuito fronto-coronochacral; a técnica do relaxamento muscular progressivo; a técnica do relaxamento muscular facial; as técnicas avançadas de descanso psíquico não oníricas; a técnica do sarcófago.

**Voluntariologia:** o voluntariado na Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC).

**Laboratoriologia:** o laboratório conscienciológico da imobilidade física vigília; o soma enquanto laboratório consciencial próprio.

**Efeitológia:** o efeito da respiração diafragmática na variabilidade da frequência cardíaca; o efeito calmante da autoscopia interna; o efeito da percepção do peso na hipotonia muscular; o efeito da percepção de calor na vasodilatação; o efeito da percepção da atividade cardíaca no sistema nervoso autônomo; o efeito calmante da concentração focada; o efeito relaxante do ato de abrir mão; o efeito autodesassediador do perdão; o efeito pacificador da autopredisposição fraternal; o efeito autodesassediador da antiosensividade interconsciencial; os efeitos somáticos da autodesintoxicação; os efeitos colaterais momentâneos do neorrelaxe somático.

**Neossinapsologia:** as neossinapses hauridas a partir da vivência de neopatamar de referência; as neossinapses resultantes da vivência do extrapolacionismo; as neossinapses expressas na consolidação da condição após a repetição paciente de vivências terapêuticas; as neossinapses proprioceptivas a partir da percepção das contrações musculares; as neossinapses expressas na autorrelaxação progressivamente mais eficiente.

**Ciclogia:** a competência frente ao ciclo evolutivo natural estresse-recuperação-adaptação; o ciclo aceleração-desaceleração; o ciclo contração-descontração; o ciclo experimentar-vivenciar-treinar-reproduzir.

**Binomiologia:** o binômio distensionamento-desestressamento; o binômio tensão crônica-intrafísicalização; o binômio sono REM-onirismo; o binômio alfatização-relaxamento psicofísico do estágio de transição da vigília física para o sono; o binômio contrações faciais-autemocionalidade; o binômio relaxar-não reagir; o binômio descarga simpática-resposta de luta e fuga; o binômio tônus parassimpático vagal dorsal-paralisão apática.

**Interaciologia:** a interação soma-mentalsoma; a interação sistema límbico-hipotálamo; a interação neuroticismo temperamental-tensão-estresse; a interação relaxamento-tranquilidade-paciência; a interação tensão-intranquilidade-impaciência; a interação com a Natureza; a interação relaxamento-abertismo consciencioterápico.

**Crescendologia:** o crescendo vivência do bem-estar-doação do bem-estar; o crescendo estado-condição-qualidade nas autexperiências; o crescendo liberação de tensões musculares-desarmamento de tensões interpessoais; o crescendo euforin-primener-cipriene.

**Trinomiologia:** o trinômio autorganização-rotina útil-autorrelaxação; o trinômio auto-desorganização-vida entrópica-adrenalismo; o trinômio bem-estar-exultação bioenergética-automegaeuforização; o trinômio relaxe-sono reparador-autorrefazimento; a inteligência evolutiva aplicada ao trinômio motivação-trabalho-lazer; o trinômio tônus parassimpático vagal ventral-autotranquilização-envolvimento social.

**Polinomiologia:** o polinômio atonia-hipotonia-eutonia-hipertonia; o polinômio da saúde holosomática autodisposição-automegaeuforização-automegafaternidade-autodiscernimento.

**Antagonismologia:** o antagonismo tensão / relaxamento; o antagonismo heteroindução hipnótica / autoindução psicofisiológica; o antagonismo frio na barriga / calor abdominal; o antagonismo eutonia homeostática / hipotonia patológica; o antagonismo do sobreapareamento sentir / sofrer; o antagonismo agir com discernimento / reagir instintivamente; o antagonismo atenção / tensão; o antagonismo autesforço evolutivo / dispêndio tensional energético; o antagonismo relaxamento recreativo / relaxamento técnico parapsíquico; o antagonismo não controlar / perder o controle; o antagonismo desacelerar / parar a evolução; o antagonismo tranquilidade / lentidão; o antagonismo ilusão mística / realismo científico.

**Paradoxologia:** o paradoxo de a consciência com cansaço crônico ter insônia; o paradoxo de a consciência parada manter-se em sofrimento de agitação íntima; o paradoxo de a consciência dinâmica na interassistência apresentar acalmia íntima; o paradoxo da consciência serena taquirrítimica e taquipsíquica.

**Legislogia:** a lei do maior esforço não significando esforço físico inútil; a habilidade do relaxe não significando lei do menor esforço evolutivo; as leis da Fisiologia Humana.

**Fobiologia:** as fobias específicas sendo trabalhadas com o relaxamento muscular progressivo; a tanatofobia ocasionando a dificuldade na descoincidência lúcida.

**Sindromologia:** o vício adrenérgico da síndrome da urgência; a profilaxia quanto à síndrome do conflito de paradigmas na abordagem do tema na autorrelaxação; a tranquilidade inócuia da síndrome da mediocrização consciencial; o medo quanto ao futuro próximo da síndrome do ansiosismo; a eliminação da síndrome do estresse crônico; a superação da síndrome de burnout; a paraterapêutica da síndrome do pânico.

**Maniologia:** a mania de contrair-se ao fazer EV; a mania de mexer-se da consciência psicomotriz cerebelar; a mania de ajeitar-se interminavelmente ao tentar dormir.

**Mitologia:** o mito de a aceleração resultar em produtividade; o mito da necessidade de misturas ritualísticas para relaxar; o mito da necessidade de muletas hipnóticas; o mito da necessidade do comprovacionismo cartesiano; o mito de os assuntos da somática serem intrafísicos; o mito do autossacrifício do assistente; o mito de as atividades recreativas levarem automaticamente ao relaxamento; o mito de o descanso comum ao deitar-se levar ao relaxamento; o mito de o exercício físico ser sempre relaxante; o mito de a mentalsomaticidade parapsíquica ignorar a relaxação somática e a tranquilidade psicossomática; o mito de suar sangue ser apologia ao sofrimento; o mito de a pausa gerar perda de tempo.

**Holotecologia:** a somatoteca; a energoteca; a paraterapêuticoteca; a abstrusoteca.

**Interdisciplinologia:** a Autoconsciencioterapêuticologia; a Autodesassediologia; a Autofrentamentologia; a Descoincidenciologia; a Energossomatologia; a Experimentologia; a Fisiologia; a Holossomatologia; a Homeostaticologia; a Intrafisiologia; a Mentalsomatologia; a Parafisiologia; a Paranestesiologia; a Paraterapêuticologia; a Projecioterapêuticologia; a Psicossomatologia; a Somatologia.

#### IV. Perfilologia

**Elencologia:** a consciência bélica; a consciência tensa; a consciência psicomotriz; a consciência lúcida; a isca humana lúcida; o ser desperto; o ser interassistencial.

**Masculinologia:** o pré-serenão vulgar; o autoconsciencioterapeuta; o estressado; o ansioso; o agitado; o inquieto; o neurótico; o afobado; o cansado crônico; o *workaholic*; o adrenérgico; o intermissivista; o cognopolita; o compassageiro evolutivo; o conscienciólogo; o parafisiólogo; o macrossômata; o epicon lúcido; o escritor; o evoluinte; o exemplarista; o reciclante existencial; o inversor existencial; o tenepessista; o pesquisador; o projetor consciente; o voluntário; o tocador de obra; o homem de ação.

**Femininologia:** a pré-serenona vulgar; a autoconsciencioterapeuta; a estressada; a ansiosa; a agitada; a inquieta; a neurótica; a afobada; a cansada crônica; a *workaholic*; a adrenérgica; a intermissivista; a cognopolita; a compassageira evolutiva; a consciencióloga; a parafisióloga; a macrossômata; a epicon lúcida; a escritora; a evoluinte; a exemplarista; a reciclante existencial; a inversora existencial; a tenepessista; a pesquisadora; a projetora consciente; a voluntária; a tocadora de obra; a mulher de ação.

**Hominologia:** o *Homo sapiens tranquilisator*; o *Homo sapiens autoconscientiotherapicus*; o *Homo sapiens anxius*; o *Homo sapiens exhaustus*; o *Homo sapiens conflictuosus*; o *Homo sapiens bellicosus*; o *Homo sapiens recyclans*; o *Homo sapiens aequilibratus*; o *Homo sapiens bio-*

*philicus*; o *Homo sapiens naturalis*; o *Homo sapiens pacificator*; o *Homo sapiens interassistentialis*; o *Homo sapiens pacificus*.

## V. Argumentologia

**Exemplologia:** autorrelaxação consciencioterapêutica *básica* = a utilizada frente à demanda sintomatológica nosográfica pela consciência tensa; autorrelaxação consciencioterapêutica *intermediária* = a empregada continuadamente enquanto hábito homeostático pelo epicorônico lúcido; autorrelaxação consciencioterapêutica *avançada* = a condição íntima de relaxe anticonflitivo, exteriorizada no paravisual de serenidade plena do *Homo sapiens serenissimus*.

**Culturologia:** a cultura da saúde consciencial; a cultura da hiperconectividade gerando a infocomunicação dispersiva; a cultura das drogas ilícitas; a cultura das redes sociais promovendo a compulsão digital; a cultura do prazer da “geração dopamina”; a cultura da dispersão; a cultura do consumismo.

**Historiologia.** Hipócrates (460–377 a.e.c.), na coleção de textos médicos *Corpus Hippocraticum*, descreveu estados de saúde em que o corpo deve encontrar equilíbrio entre tensão e relaxamento. Galeno (129–217), na obra *De Mato Muscularum*, discorreu sobre o conceito de contração e relaxamento muscular na Fisiologia do corpo humano. Wilhelm Wundt (1832–1920), considerado fundador da Psicologia Experimental, na obra *Principles of Physiological Psychology* (1874) estabeleceu as bases para o estudo da Psicologia Fisiológica.

**Relax.** As primeiras publicações exploradoras diretamente do termo *relaxamento*, no âmbito terapêutico, foram de Edmund Jacobson (1888–1983), com artigos publicados em periódicos de Medicina e Psicologia. Com a obra *Progressive Relaxation* (1929) descreveu a técnica do *relaxamento muscular progressivo*, e fundamentou o desenvolvimento do uso clínico do relaxamento em psicoterapia e na Medicina.

**Autocura.** À luz da *Autoconsciencioterapeuticologia*, o autotestemperador, cientista de si mesmo, homem ou mulher, pode incluir a autorrelaxação consciencioterapêutica na paraterapêutica das patologias e parapatologias conscienciais. Eis, na ordem alfabética, a listagem de 42 morbididades passíveis desta modalidade de autotestemperamento:

01. **Adrenofilia.**
02. **Asma.**
03. **Bloqueios energéticos.**
04. **Bruxismo.**
05. **Cansaço crônico.**
06. **Cascagrossismo parapsíquico.**
07. **Cefaleia tensional.**
08. **Colite por estresse.**
09. **Comocionalismo.**
10. **Dermatoses de componente emocional.**
11. **Disfunção sexual psicogênica.**
12. **Dispersão consciencial.**
13. **Distonias.**
14. **Dor miofascial.**
15. **Espasmo esofágiano.**
16. **Estresse cronicificado.**
17. **Fobias específicas.**
18. **Hiperatividade.**
19. **Insônia.**
20. **Instintividade.**
21. **Irritabilidade.**

22. **Lombalgia mecânica.**
23. **Neuroticismo temperamental.**
24. **Reatividade.**
25. **Rigidez.**
26. **Síndrome da pressa.**
27. **Síndrome da urgência.**
28. **Síndrome de burnout.**
29. **Síndrome do estresse crônico.**
30. **Síndrome do intestino irritável.**
31. **Síndrome do pânico.**
32. **Síndrome geral de adaptação.**
33. **Síndrome pré-menstrual.**
34. **Tendinopatias crônicas.**
35. **Tensões.**
36. **Transtorno de estresse pós-traumático (TEPT).**
37. **Transtorno de sintomas somáticos.**
38. **Transtorno obsessivo-compulsivo (TOC).**
39. **Transtornos ansiosos.**
40. **Transtornos de adaptação.**
41. **Tremores.**
42. **Úlceras gastroduodenais.**

## VI. Acabativa

**Remissiologia.** Pelos critérios da *Mental somatologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 15 verbetes da *Encyclopédia da Conscienciologia*, e respectivas especialidades e temas centrais, evidenciando relação estreita com a autorrelaxação consciencioterapêutica, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Antagonismo bem-estar / malestar:** Psicossomatologia; Neutro.
02. **Autoconsciencioterapia:** Autoconsciencioterapeuticologia; Homeostático.
03. **Autodisposição:** Experimentologia; Neutro.
04. **Bem-estar:** Homeostaticologia; Homeostático.
05. **Descompressão consciencial:** Intraconscienciologia; Neutro.
06. **Distensionamento psicofisiológico:** Holosomatologia; Homeostático.
07. **Eustresse:** Homeostaticologia; Homeostático.
08. **Eutimia:** Homeostaticologia; Homeostático.
09. **Harmonia existencial:** Harmoniologia; Homeostático.
10. **Homeostase geral:** Homeostaticologia; Homeostático.
11. **Insônia:** Somatologia; Nosográfico.
12. **Interação Fisiologia-Parafisiologia:** Holosomatologia; Neutro.
13. **Técnica da sesta:** Somatologia; Homeostático.
14. **Tranquilidade:** Serenologia; Homeostático.
15. **Vigília contínua:** Autolucidologia; Homeostático.

**O AUTODOMÍNIO DA AUTORRELAXAÇÃO CONSCIENCIO-TERAPÊUTICA É CONDIÇÃO INDISPENSÁVEL À CONSCIENCIA OPEROSA, POSSIBILITANDO A AUTOTAQUIRRTMOLOGIA INTERASSISTENCIAL SEM ESTRESSAMENTOS DOENTIOS.**

**Questionologia.** Qual o nível, leitor ou leitora, de eficiência no refazimento somatopsíquico obtido por você? Quais resultados vem obtendo na aplicação técnica de métodos de autorrelaxação psicofisiológica?

**Bibliografia Específica:**

01. Almeida, Marco; Haymann, Maximiliano; & Remedios, Juliana; Orgs.; *Dicionário de Consciencioterapeuticologia com Termos Multilíngues Equivalentes: 400 Verbetes Prescritivos*; ed. Liege Trentin; Maximiliano Haymann; & Sissi Lopes; neologistas multilíngues: Equipe de Idiomas da OIC; revisores: Equipe de Revisores da OIC; 1.412 p.; 25 E-mails; 845 enus.; 50 especialidades; glos. 400 termos (al., esp., fr., ing.); 54 microbiografias; 3 quadros sinópticos; 1 tab.; 142 técnicas; 26 websites; glos. 38 termos (miniléxico dos campos paracentíficos); 161 filmes; 1.100 refs.; 111 webgrafias; 4 apênd. (1 apênd.: BEE da Consciencioterapeuticologia: 575 refs.); alf. (al., esp., fr., ing.); 28,5 x 22 x 7 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; & *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC); Foz do Iguaçu, PR; 2022; páginas 174 e 1.256.
02. Cortez, Célia Martins; & Silva, Dilson; *Fisiologia aplicada à Psicologia*; 278 p.; 5 seções; 29 caps.; 1 E-mail; 12 enus.; 21 esquemas; 6 fórmulas; 3 gráf.; 113 ilus.; 2 microbiografias; 12 tabs.; 1 website; 344 refs.; il.; alf.; 28 x 21 cm; br.; *Guanabara Koogan*; Rio de Janeiro, RJ; 2008; página 216.
03. Hermógenes, José; *Yoga para Nervosos*; apres. Oswaldo Paulino; 390 p.; 10 caps.; 10 citações; 22 enus.; 1 gráf.; 34 ilus.; 1 microbiografia; 42 técnicas; 31 notas; glos. 301 termos; 315 refs.; 21 x 14 cm; br.; 22<sup>a</sup> Ed.; *Record*; Rio de Janeiro, RJ; 2004; páginas 259 a 264.
04. Hossri, Cesário Morey; *Treinamento Autógeno e Equilíbrio Psicotônico*; supervisão W. H. Geenem; 108 p.; 2 partes; 7 caps.; 1 microbiografia; 18 notas; 7 tabs.; 3 esquemas; 48 enus.; 3 ilus.; 27 refs.; 2<sup>a</sup> Ed. rev. e aum.; *Mestre Jou*; São Paulo, SP; 1970; páginas 40 a 45.
05. Jacobson, Edmund; *Relax: Como Vencer as Tensões (You Must Relax)*; trad. Heloysa de Lima Dantas; 184 p.; 2 partes; 21 caps.; 5 enus.; 25 fotos; 3 gráf.; 3 notas; 19,5 x 13 cm; br.; *Cultrix*; São Paulo, SP; 1978; páginas 1 a 182.
06. Miguel, Eurípedes Constantino; et al.; *Clínica Psiquiátrica: A Terapêutica Psiquiátrica*; pref. Tarciso Eloy Pessoa de Barros Filho; et al.; 3 Vols.; 1.138 p.; 23 seções; 351 caps.; Vol. 3; alf.; 28 x 21 cm; enc.; 2<sup>a</sup> Ed.; rev. e aum.; *Manole*; Barueri, SP; 2021; páginas 795 e 796.
07. Ribeiro, Guilherme; *Paraterapêutica do Ansiosismo: Ferramentas Práticas Autoconsciencioterápicas*; Artigo; *XVI Jornada de Consciencioterapeuticologia*; Foz do Iguaçu, PR; 07-08.09.2024; *Conscientiotherapia*; Revista; Anuário; Ano 13; N. 16; Seção: *Abordagens Consciencioterápicas*; 1 E-mail; 4 enus.; 1 microbiografia; 1 tab.; 18 técnicas; 1 nota; 19 refs.; 7 webgrafias; *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC); Foz do Iguaçu, PR; Setembro, 2024; páginas 33 a 49.
08. Rosenberg, Stanley; *O Poder Curativo do Nervo Vago: Exercícios para Combater a Ansiedade, a Depressão, os Traumas e as Fobias*; pról. Stephen Porges; & Benjamin Shield; revisora Alice Araújo; trad. Rita Carvalho e Guerra; 290 p.; 2 partes; 7 caps.; 3 citações; 11 enus.; 34 ilus.; 1 tab.; 8 técnicas; 94 notas; 1 apênd.; 24 fotos; 23 x 15 cm; br.; 3<sup>a</sup> Ed.; *Nascente*; Lisboa, Portugal; 2023; páginas 1 a 290.
09. Seward, Brian Luke; *Stress: Aprenda a Lidar com as Tensões do dia-a-dia e melhore sua Qualidade de Vida*; apres. Larry Dossey; revisão técnica Maria Filomena Fontes Ricco; trad. Maria da Graça da Silva; 560 p.; 4 partes; 28 capítulos; alf.; 25,5 x 18 cm; enc.; 5<sup>a</sup> Ed.; *Novo Conceito*; Ribeirão Preto, SP; 2006; páginas 349 a 535.
10. VandenBos, Gary R.; Org.; *Dicionário de Psicologia da APA (APA Dictionary of Psychology)*; trad. Daniel Bueno; Maria Adriana Veríssimo Veronese; & Maria Cristina Monteiro; revisoras Maria Lucia Tiellet Nunes; & Giana Bitencourt Frizzo; 1.040 p.; 237 abrevs.; 2.024 enus.; glos. 25.000 termos.; 4 apênd.; 28,5 x 21,5 x 5 cm; enc.; *Artmed*; Porto Alegre, RS; 2010; páginas 805 e 933.
11. 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; página 153 a 155, 171 a 173, 445 a 447, 582 e 1.086.
12. 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 megapenseses 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.; 3<sup>a</sup> Ed. Gratuita; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAAC); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2007; página 954.
13. 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.; 3<sup>a</sup> Ed. Gratuita; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAAC); Foz do Iguaçu, PR; 2005; páginas 225 e 1.030.
14. Idem; *Manual dos Megapenseses Trivocabulares*; revisores Adriana Lopes; Antonio Pitaguri; & Lourdes Pinheiro; 378 p.; 3 seções; 49 citações; 85 elementos linguísticos; 18 E-mails; 110 enus.; 200 fórmulas; 2 fotos; 14 ilus.; 1 microbiografia; 2 pontuações; 1 técnica; 4.672 temas; 53 variáveis; 1 verbete enciclopédico; 16 websites; glos. 12.576 termos (megapenseses trivocabulares); 9 refs.; 1 anexo; 27,5 x 21 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2009; páginas 182, 277, 299 e 330.

15. **Idem; Projeciologia: Panorama das Experiências da Consciência Fora do Corpo Humano;** revisores Alexander Steiner; *et al.*; 1.254 p.; 18 seções; 525 caps.; 150 abrevs.; 17 E-mails; 1.156 enus.; 1 escala; 1 foto; 3 gráfs.; 42 ilus.; 1 microbiografia; 1 sinopse; 2 tabs.; 15 websites; glos. 300 termos; 2.041 refs.; alf.; geo.; ono.; 28 x 21 x 7 cm; enc.; 10<sup>a</sup> Ed.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2009; páginas 205, 432, 433, 435 e 436, 448 a 451, 477, 478, 796, 844, 846, 873, 874 e 956.

G. R. M.