

AUTOSSUSTENTABILIDADE HOLOSSOMÁTICA (AUTOVOLICIOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. A *autossustentabilidade holossomática* é a condição de a conscin, homem ou mulher, manter o equilíbrio homeostático dos veículos de manifestação mediante esforço contínuo e posicionamento técnico frente aos estímulos diuturnos, a fim de permanecer alinhada à programação existencial.

Tematologia. Tema central homeostático.

Etimologia. O primeiro elemento de composição *auto* procede do idioma Grego, *autós*, “eu mesmo; por si próprio”. A palavra *sustentar* deriva do idioma Latim, *sustentare*, “sustentar; suportar; suster; defender; proteger; favorecer; apoiar; consolar; manter; conservar; cuidar; auxiliar; vir em socorro; alimentar; manter; sofrer; suportar; resistir a; diferir; adiar”. Apareceu no Século XIV. O vocábulo *sustentável* surgiu no Século XV. O segundo elemento de composição *holo* vem do idioma Grego, *hólos*, “total; completo; inteiro”. A palavra *somática* provém do idioma Francês, *somatique*, e esta do idioma Grego, *somatikós*, “do corpo; material; corporal”. Apareceu no Século XIX.

Sinonimologia: 1. Autopreservação do equilíbrio holossomático. 2. Autoconservação do *status* de saúde holossomática. 3. Perpetuação do estado de autequilíbri holossômico. 4. Autarrimo holossomático. 5. Autamparo holossomático.

Neologia. As 3 expressões compostas *autossustentabilidade holossomática*, *autossustentabilidade holossomática a menor* e *autossustentabilidade holossomática a maior* são neologismos técnicos da Autovoliciologia.

Antonimologia: 1. Autoinsustentabilidade holossomática. 2. Autoinconsistência holossomática. 3. Autesmorecimento holossomático.

Estrangeirismologia: o *strong profile*; o *codex subtilissimus* pessoal.

Atributologia: predomínio das faculdades mentais, notadamente da autodeterminação quanto à voliciolina ininterrupta.

Coloquiologia: – *Mais vale 1 pássaro na mão a 2 voando. Quem tudo quer, tudo perde.*

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal da autossustentabilidade permanente; o materpensene do equilíbrio; os cosmoeticopensenes; a cosmoeticopensenidade; os ortopensenes; a ortopensenidade; a acalmia íntima para lidar com os contrapenses; os evolucioopensenes; a evolucioopensenidade; o cultivo de pensenes construtivos; a capacidade desassediadora de mudança do bloco pensênico; a manutenção da autopensenização linear cognitiva; o exercício da energopensenidade autodeterminada sadia; a ancoragem autopensênica na autoparaprocedência sadia; a assistencialidade favorecendo a ortopensenidade; a incansável vigilância autopensênica; a profilaxia e a higiene autopensênica; a autoblindagem pensênica através dos pensenes salutares e bem humorados; a instalação da homeostasia holopensênica.

Fatologia: a autossustentabilidade holossomática; a autorresponsabilidade na manutenção da integridade holossomática; o fato de a evolução pessoal depender dos autesforços apesar de não evoluirmos sozinhos; a ajuda externa sempre bem-vinda; a interdependência salutar; a manutenção das rotinas úteis diárias; os exercícios físicos; o domínio holossomático pessoal; o controle das próprias ações; a alimentação regrada; a leitura edificante; o *check up* médico; o cultivo das amizades úteis; o autenfrentamento nas autopesquisas diárias; a autovigilância ininterrupta, quanto aos contrafluxos relativos ao trabalho assistencial; a dedicação responsável às tarefas assumidas; a planilha evolutiva mantida e utilizada; o convívio grupal maduro e benéfico; o sobrepaio diante de atitudes comprometedoras do assistido; a manutenção dos níveis homeostáticos

de adrenalina; a boa gestão de conflitos; as pausas para o *hobby* edificante; a escrita da gescon; o sono reparador; a dedicação e disponibilidade na constituição da dupla evolutiva (DE); a sexualidade atendida; a troca afetiva madura; o cultivo do bom humor; os trabalhos e estudos estimuladores mentaisomáticos; o saber lidar com fatos do dia a dia mantendo tranquilidade e equilíbrio; a fito e zooconvivialidade sadia; a evitação de contextos e locais desencadeadores do desequilíbrio; a autopreservação; a fase do egoísmo altruísta para posterior e efetiva assistência; a autovigilância evitando autocorrupção à autopesquisa; as automotivações advindas de êxitos; a autopercepção atenta e crítica permanente; o autesforço contínuo na autossuperação e recin; o epicentrismo consciencial lúcido; a autorresponsabilidade pelos próprios resultados; a autonomia evolutiva.

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; a sustentação da meta dos 20 EVs diários; as maratonas do EV; a tenepes; o desenvolvimento parapsíquico enquanto coadjuvante profilático às surpresas diuturnas; a sinalética energética e parapsíquica pessoal; as primeneres; os ciprienes; a manutenção das energias conscienciais (ECs) positivas; a impregnação das próprias energias equilibradas no ambiente, facilitando a autexpressão sustentável; o diagnóstico energético ambiental profilático; as exteriorizações energéticas higienizadoras; a força presencial.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo atenção-prevenção*; o *sinergismo equilíbrio-posicionamento pessoal tarístico*; o *sinergismo trabalho-proéxis*; o *sinergismo vida intrafísica equilibrada-consecução das metas evolutivas*; o *sinergismo racionalidade-ortótes*; o *sinergismo ortopen-senes-pacificação íntima*; o *sinergismo determinação-organização*; o *sinergismo postura energética profilática-postura cosmoética*; o *sinergismo na utilização dos veículos de manifestação da consciência*.

Princiologia: o *princípio da autonomia consciencial holossomática*; o *princípio de a evolução pessoal ser responsabilidade da própria consciência*; o *princípio de os desafios serem estímulos para seguir adiante*; o *princípio da priorização da inteligência evolutiva (IE) na interdependência edificante*; o *princípio da autoincorruptibilidade evitando desequilíbrio*; o *princípio da precaução enquanto evitação de imprevistos desestruturantes*; a adoção de *princípios e valores morais sadios* como sustentáculos na convivialidade diuturna; a adoção na intrafísica dos *princípios da Navalha de Occan*; o *princípio da responsabilidade*.

Codigologia: o *código da autoconvivialidade sadia*; o *código de honra em cumprir os objetivos autodeterminados*; o *código de autopreservação*; o *código de conduta do Curso Intermissivo (CI)*; o *código pessoal de Cosmoética (CPC)* sustentando atitudes homeostáticas; o *código de prioridades pessoais*.

Teoriologia: a *teoria da ortótes* favorecedora da evolução consciencial; a teoria embasando a prática levando à teática coerente; a *colocação da autovivência acima da teoria*; a implementação diária da *teoria do megafoco existencial*; a *teoria do holossoma*; a *teoria da Ecologia Humana*; a *teoria da sustentabilidade social*; a *teoria da autovigilância parapsíquica*; a *teoria da evolução conscienciológica*.

Tecnologia: as *técnicas de autodefesa interconsciencial*; a *técnica da autorreflexão e autodiagnóstico*; a *técnica de acolhimento à heterocrítica*; a *técnica do sobreapairamento analítico*; a *técnica de respirar fundo e contar até 3*; as *técnicas autoconscienciométricas*; o discernimento para usar a *técnica de antecipação aos fatos*; a *técnica de saber esperar o momento adequado*; a *técnica da dupla evolutiva* enquanto mantenedora do equilíbrio afetivo-sexual; a *técnica da inversão existencial* para aceleração evolutiva; a *técnica da reciclagem existencial* dos retomadores de tarefa; a *técnica da autodeterminação*.

Voluntariologia: o pré-requisito da autoqualificação para adesão ao *trabalho voluntário*; o *trabalho voluntário* enquanto contribuição para autopercepção e equilíbrio pessoal no exercício da Conviviologia; a *manutenção ininterrupta do trabalho voluntário* enquanto termômetro da autorganização proexológica.

Laboratoriologia: o laboratório conscienciológico da Pensenologia; o laboratório conscienciológico da autorganização; o laboratório conscienciológico do estado vibracional; o laboratório conscienciológico da Autopesquisologia; o laboratório conscienciológico da imobilidade física vígil (IFV) facilitando a percepção holossomática; o laboratório conscienciológico da sinalética energética parapsíquica.

Colegiologia: o Colégio Invisível da Conviviologia; o Colégio Invisível da Experimentologia; o Colégio Invisível dos Pesquisadores da Conscienciologia; o Colégio Invisível da Desperologia.

Efeitologia: o efeito estimulante dos resultados positivos nos novos empreendimentos; o efeito da autosssegurança adquirida na manutenção do holopensene pessoal homeostático; o efeito da vontade determinada na manutenção do foco pensênico; o efeito benéfico do trabalho energético na manutenção do equilíbrio durante a realização de tarefas.

Neossinapsologia: a formação de neossinapses estimuladas pelo abertismo pensênico possibilitando adaptação a contextos mais complexos e evoluídos; a reorganização sináptica como upgrade consciencial.

Ciclogia: o ciclo holopensene sadio–ambiente salutar; o ciclo esforços somados–resultados evidentes–vontade redobrada.

Enumerologia: a autochecagem autocrítica; a autochecagem energética; a autochecagem pensênica; a autochecagem emocional; as autointervensões reparadoras; a recuperação do equilíbrio; o cumprimento da proéxis. A autossustentabilidade ortopensênica; a autossustentabilidade cosmoética; a autossustentabilidade recinológica; a autossustentabilidade recexológica; a autossustentabilidade invexológica; a autossustentabilidade decisória; a autossustentabilidade voliciológica.

Binomiologia: o binômio admiração–discordância; o binômio domínio pensênico–evitação de intrusão assediadora desequilibrante; o binômio autossustentabilidade–interassistencialidade; o binômio autoimperdoamento–autoincorruptão; o binômio hiperacuidade–megafoco.

Interaciologia: a interação autodiscernimento–autodeterminação; a interação autocrítica–autoincorruptibilidade; a interação autorganização–autodisciplina.

Crescendologia: o crescendo vida regrada–rotinas úteis–priorização evolutiva–aceleração proexológica.

Trinomiologia: o trinômio insistência–persistência–êxito; o trinômio comprometimento cosmoético–atitudes coerentes–vontade retroalimentada; o trinômio autodesassédio–autodefesa interconsciencial–manutenção do equilíbrio pessoal; o trinômio autopesquisa–autocontrole–atitudes cosmoéticas; o trinômio decisão–planejamento–consecução.

Polinomiologia: o polinômio idealização de projeto–vontade determinada–planejamento–implementação–vontade inquebrantável–empenho proexológico–autossuperação–satisfação íntima.

Antagonismologia: o antagonismo diletantismo superficial / foco evolutivo; o antagonismo opção pela imperturbabilidade autodesassediante / disponibilidade energossomática perdulária; o antagonismo homeostase holossomática / desequilíbrio holossomático; o antagonismo vontade férrea / vontade débil; o antagonismo autenfrentamento / autocorruptão; o antagonismo arrimo de si mesmo / dependência interconsciencial.

Paradoxologia: o paradoxo de querer muito algo, porém não se empenhar suficientemente para consegui-lo.

Politicologia: a meritocracia íntima.

Legislogia: a lei do maior esforço evidenciando maior chance de êxito evolutivo; o atendimento às leis da Fisiologia Humana; a lei de Amdahl.

Filiologia: a autocríticofilia; a decidofilia; a autocoerenciofilia; a autodisciplinofilia; a autevoluciofilia; a autocogniciofilia; a autoprofilaxiofilia.

Fobiologia: a cacorrafiologia; a falta de hipengiofobia; a lissofobia; a anulação da teleofobia; a ausência de amparofobia; a anticriticofobia; a antidecidofobia; o combate à voliciofobia; a antidisciplinofobia; a autossuperação das fobias comprometedoras do equilíbrio holossomático; a corruptofobia.

Sindromologia: a abolição da *síndrome de despriorização consciencial*; a libertação da *síndrome da mediocrização* enquanto impedimento evolutivo; a superação da *síndrome da desorganização*; a eliminação da *síndrome de insegurança*; a prevenção da *síndrome de burnout* pela adequada autossustentação energética.

Maniologia: a evitação da *riscomania*; a autossuperação da *mania* de justificar os próprios erros ao invés de erradicá-los; a não submissão à *barbituriomania*; a substituição da *heterocriticomania* pela *autocrítica evolutiva*; a superação da *gurumania*; a autolibertação da *fracassomania*; a prevenção quanto à *mania* da subestimar na evitação de surpresas desconcertantes.

Mitologia: o *mito do poder e da riqueza* enquanto fonte de equilíbrio e felicidade; o *mito da fragilidade humana*; o *mito da carne fraca*; o *mito do sexo frágil*.

Holotecologia: a *administrativoteca*; a *analiticoteca*; a *evolucioteca*; a *autocriticoteca*; a *cognoteca*; a *autopesquisoteca*; a *determinoteca*; a *ergonomoteca*; a *holossomatoteca*.

Interdisciplinologia: a *Autovolicilogia*; a *Autonomologia*; a *Autopensenologia*; a *Autodiscernimentologia*; a *Autodeterminologia*; a *Conviviologia*; a *Assistenciologia*; a *Holossomatologia*; a *Autodesassediologia*.

IV. Perfilologia

Elencologia: a *conscin lúcida*; o *epicentro consciencial*; a *personalidade íntegra*; a *personalidade forte*; a *conscin pilar*; a *consciência javalínica*; a *consciência resiliente*; o *ser desperto*; o *ser interassistencial*.

Masculinologia: o *acoplamentista*; o *agente retrocognitor*; o *autodecisor*; o *amparador de si mesmo*; o *atacadista consciencial*; o *autodecisor*; o *intermissivista*; o *administrador*; o *cognopolita*; o *compassageiro evolutivo*; o *completista*; o *conscienciólogo*; o *conscienciômetra*; o *consciencioterapeuta*; o *macrossômata*; o *conviviólogo*; o *duplista*; o *proexólogo*; o *reeducador*; o *leitor*; o *evoluciente*; o *exemplarista*; o *intelectual*; o *reciclante existencial*; o *inversor existencial*; o *proexista*; o *maxidissidente ideológico*; o *tenepessista*; o *ofiexista*; o *parapercepciologista*; o *autopesquisador*; o *tocador de obra*; o *homem teático*; o *projeto consciente*; o *sistemata*; o *verbetólogo*; o *voluntário*; o *homem de ação*; o *completista*.

Femininologia: a *acoplamentista*; a *agente retrocognitora*; a *autodecisora*; a *amparadora de si mesma*; a *atacadista consciencial*; a *autodecisora*; a *intermissivista*; a *administradora*; a *cognopolita*; a *compassageira evolutiva*; a *completista*; a *consciencióloga*; a *conscienciômetra*; a *consciencioterapeuta*; a *macrossômata*; a *convivióloga*; a *duplista*; a *proexóloga*; a *reeducadora*; a *leitora*; a *evoluciente*; a *exemplarista*; a *intelectual*; a *reciclante existencial*; a *inversora existencial*; a *proexista*; a *maxidissidente ideológica*; a *tenepessista*; a *ofiexista*; a *parapercepciologista*; a *autopesquisadora*; a *tocadora de obra*; a *mulher teática*; a *projeto consciente*; a *sistemata*; a *verbetóloga*; a *voluntária*; a *mulher de ação*; a *completista*.

Hominologia: o *Homo sapiens desobsessus*; o *Homo sapiens despertus*; o *Homo sapiens desassediator*; o *Homo sapiens determinator*; o *Homo sapiens energovibrator*; o *Homo sapiens decisophilicus*; o *Homo sapiens vigilans*; o *Homo sapiens attentus*; o *Homo sapiens orthopense-nicus*; o *Homo sapiens cosmoethicus*; o *Homo sapiens serenissimus*.

V. Argumentologia

Exemplologia: autossustentabilidade holossomática *a menor* = a capacidade incipiente da homeostase nas manifestações conscienciais; autossustentabilidade holossomática *a maior* = a capacidade elevada de manutenção diuturna da homeostase nas manifestações conscienciais.

Culturologia: a cultura da aplicação da inteligência evolutiva (IE); a cultura da manutenção da homeostase holossomática através de técnicas conscienciológicas; a evitação da cultura de fazer corpo mole; a cultura da autenticidade consciencial; a cultura do equilíbrio.

Caracterologia. Sob a ótica da *Paraprofilaxia*, eis, em ordem funcional, os 4 veículos de manifestação da consciência e exemplos de ações preventivas ao desequilíbrio holossomático:

1. **Soma:** os exercícios físicos regulares, salutareis e equilibrados.
2. **Energossoma:** os 20 Evs diários; a prática das dinâmicas energéticas.
3. **Psicossoma:** o investimento no autequilíbrio; o controle emocional.
4. **Mentalsoma:** o investimento na cognição; a ênfase na racionalidade.

Intrafisicologia. Sob a ótica da *Voliciologia*, eis, na ordem alfabética, 28 atitudes ou ações qualificadoras da autossustentabilidade nas manifestações holossomáticas:

01. **Ações cosmoéticas:** evolutivas; autoinocorrutíveis; fiéis ao código pessoal de Cosmoética.
02. **Ações criativas:** formadoras de neossinapses; coadjuvantes do upgrade planetário.
03. **Alimentação:** balanceada; nutritiva.
04. **Aquisição de utilidades e bens:** necessários; funcionais; suficientes.
05. **Assistência:** madura; auto e heteradequada.
06. **Autodiscernimento afetivo:** priorizado; relacionamento afetivo atendido.
07. **Autopesquisa:** permanente; fidedigna.
08. **Composição do pé-de-meia:** precoce; profilático.
09. **Compromissos financeiros:** priorizados; atendidos.
10. **Construção de dupla evolutiva:** benéfica; supridora mútua.
11. **Convívio grupocármico:** harmonioso; construtivo; assistencial.
12. **Estabelecimento de metas:** cosmoéticas; viáveis; evolutivas.
13. **Edificação de moradia:** organizada; limpa; otimizada à evolução.
14. **Fitoconvivialidade:** cuidadosa; valorizada.
15. **Frequência a locais:** edificantes; acrescentadores.
16. **Hidratação:** suficiente; regular.
17. **Lazer:** salutar; construtivo.
18. **Leitura:** produtiva; enriquecedora.
19. **Manutenção de ortopenses:** equilibrados; desassediantes.
20. **Participação na Sociex:** autodiscernimentológica; amplificadora.
21. **Participação na Socin:** traforística; interassistencial; cosmovisiológica.
22. **Prática de rotinas úteis:** diárias; ininterruptas.
23. **Qualificação de companhias:** valorizadas; evolutivas.
24. **Sono:** suficiente; qualificado.
25. **Trabalho profissional:** qualificado; produtivo; cosmoético.
26. **Trabalho voluntário:** útil; eficiente; cosmoético.
27. **Utilização de tecnologia:** inovadora; acelerativa; evolutiva.
28. **Zooconvivialidade:** interassistencial; benéfica.

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

01. **Ancoragem consciencial íntima:** Intraconscienciologia; Neutro.
02. **Autochecagem indispensável:** Autexperimentologia; Homeostático.
03. **Autocontrole:** Holomaturologia; Homeostático.

04. **Autodesassedialidade:** Autoconsciencioterapia; Homeostático.
05. **Autodeterminação:** Autodeterminologia; Neutro.
06. **Autoimunidade consciencial:** Despertologia; Homeostático.
07. **Autossuperação prioritária:** Autoconsciencioterapia; Homeostático.
08. **Autovigilância ininterrupta:** Consciencioterapia; Homeostático.
09. **Directrix:** Autevoluciologia; Homeostático.
10. **Equilíbrio mental:** Homeostaticologia; Homeostático.
11. **Personalidade emocionalmente instável:** Nosologia; Nosográfico.
12. **Poder de realização:** Autodeterminologia; Neutro.
13. **Postura energética profilática:** Paraprofilaxiologia; Homeostático.
14. **Propulsor da vontade:** Evoluciologia; Neutro.
15. **Voliciolina:** Voliciologia; Neutro.

O NÍVEL DE HOMEOSTASE HOLOSSOMÁTICA DEMONSTR A O GRAU DE AUTOSSUSTENTABILIDADE DA CONSCI- ÊNCIA, DECORRENTE DA VONTADE, DOS AUTESFORÇOS E DO EMPREGO LÚCIDO DA INTELIGÊNCIA EVOLUTIVA.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, já observou e / ou mapeou o nível de autossustentabilidade holossomática? Conseguiu identificar o veículo mais propenso ao desequilíbrio e efetivar as necessárias atitudes profiláticas?

Bibliografia Específica:

1. **Bauman**, Zygmunt; *Medo Líquido (Liquid Fear)*; trad. Carlos Alberto Medeiros; 240 p.; 6 caps.; 21 citações; 1 E-mail; 2 enus.; 1 foto; 1 minicurriculo; 1 website; 137 notas; 21 x 14 cm; br.; *Jorge Zahar Editor*; Rio de Janeiro, RJ; 2008; página 130.
2. **Vieira**, Waldo; *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 trivoculares; 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 293, 455, 457, 571 a 574, 578, 579, 671, 694, 872 a 879, 881, 882, 893, 894, 909 a 911, 915, 919, 988, 991, 996 a 1.002 e 1.005 a 1.009.
3. **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.; 10ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2009; páginas 255 a 258, 282, 283, 296 a 304, 315 a 318 e 324 a 326.

M. M. F.