

## CONSCIN ANSIOSA (ANSIOSISMOLOGIA)

### I. Conformática

**Definologia.** A *conscin ansiosa* é a consciência intrafísica, homem ou mulher, com manifestação caracterizada pela apreensão, preocupação e medo excessivos e persistentes em resposta emocional à ameaça futura, indeterminada ou imaginária, associada frequentemente a comportamentos de esquiva, não raro, trazendo sofrimento físico e psíquico.

**Tematologia.** Tema central nosográfico.

**Etimologia.** O vocábulo *consciência* vem do idioma Latim, *conscientia*, “conhecimento de alguma coisa comum a muitas pessoas; conhecimento; consciência; senso íntimo”, e este do verbo *conscire*, “ter conhecimento de”. Surgiu no Século XIII. O prefixo *intra* deriva igualmente do idioma Latim, *intra*, “dentro de; no interior; no intervalo de; durante; no recinto de; próximo ao centro; interiormente”. O termo *físico* procede também do idioma Latim, *physicus*, e este do idioma Grego, *physikós*, “relativo à Natureza ou ao estudo da mesma”. Apareceu no Século XIII. A palavra *ansioso* provém do idioma Latim, *anxiosus*, “inquieto; aflito; angustiado”. Surgiu no Século XVI.

**Sinonimologia:** 1. Conscin desassossegada. 2. Conscin inquieta. 3. Conscin agoniada.

**Neologia.** As 3 expressões compostas *conscin ansiosa*, *conscin ansiosa eventual* e *conscin ansiosa crônica* são neologismos técnicos da Ansiosismologia.

**Antonimologia:** 1. Conscin serena. 2. Conscin apaziguada. 3. Conscin equilibrada. 4. Conscin eufímica.

**Estrangeirismologia:** o *fear of missing out*; os *gaps* argumentativos.

**Atributologia:** domínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto ao autequilíbrio emocional.

**Megapensenologia.** Eis megapensene trivocabular relativo ao tema: – *Ansiedade: aprisionamento consciencial*.

**Coloquiologia.** Eis 4 expressões populares pertinentes à temática: – *O copo meio vazio; a pessoa ligada no 220; o procurar pelo em ovo; o fazer tempestade em copo d’água*.

**Proverbiologia.** Eis 7 provérbios referentes ao tema: – “Coisas boas levam tempo”. “Quem tem medo de errar nunca tenta”. “O medo devora a alma”. “Devagar se vai ao longe”. “O medo é mau conselheiro”. “A preocupação frequentemente dá uma grande sombra a uma coisa pequena”. “Quem não arrisca, não petisca”.

**Ortopensatologia.** Eis 4 ortopensatas, citadas na ordem alfabética, relativas ao tema:

1. “**Ansiosismo.** O ansiosismo corta a interação com os **amparadores extrafísicos**”.
2. “**Autorreflexão.** A **autopensenação** mais avançada passa, inevitavelmente, pela autorreflexão. A *linearidade autopensênica* é resultado das autorreflexões”.
3. “**Irritabilidade.** A pessoa ansiosa pode se tornar o indivíduo irritado cronicificado”.
4. “**Remorsismo.** A *síndrome do ansiosismo* gera a crise do remorsismo”.

### II. Fatuística

**Pensenologia:** o holopensene pessoal da impulsividade; o holopensene pessoal catastrófico; o holopensene pessoal decidofóbico; o holopensene pessoal da desvalia; os taquipensenes patológicos; a taquipensenedade ansiosa; os patopensenes; a patopensenedade ocultando os trafores; os lapsopensenes; a lapsopensenedade; os subpensenes; a subpensenedade; os entropensenes; a entropensenedade; os xenopensenes; a xenopensenedade; os elipsopensenes; a elipsopensenedade; os repensenes; a repensenedade; a dispersão pensênica; a afobação pensênica; a pensenedade aflitiva; a pensenedade saltuária; a pensenedade truncada; a pensenedade trafarista; a pensenedade ansiogênica quanto à autevolução; os reciclopensenes; a reciclopensenedade; os prioropensenes; a prioropensenedade; o ortopensenes; a ortopensenedade; os lucidopensenes; a lucidopensenedade.

dade; os evolucio pensenes; a evolucio pensenidade; os benigno pensenes; a benigno pensenidade; os grafopensenes; a grafopensenidade contribuindo na organização mental; a autoconscientização pensênica; a autorreestruturação pensênica; o ajustamento da retilinearidade pensênica; o holopense pessoal da reciclagem intraconsciencial.

**Fatologia:** o comportamento desassossegado; a preocupação onipresente; a impaciência persistente; a irritabilidade intoxicante; o nervosismo injustificado; a afobação obnubiladora; o comprometimento da fisiologia em decorrência do estado crônico de ansiedade; o esquecimento das tarefas; os lapsos de memória durante as conversas; a atenção saltuária; o *déficit* de atenção; a sobreposição de compromissos; a falta de acabativa nas tarefas cotidianas; a autculpa; a baixa tolerância à frustração; as compensações emocionais; a despriorização evolutiva; os autassédios; o ato de pensar mal de si mesmo; as fantasias mentais geradoras de ansiedade; a dramatização dos erros e tráfes; a desvalorização dos tráfes; a autodepreciação; a autexigência para fins de heterorreconhecimento; a ectopia existencial; a ilusão de controle das possibilidades; o perfeccionismo viciante; a procrastinação das reciclagens essenciais; as distorções cognitivas; a autodesorganização generalizada; a insegurança; o foco excessivo sobre o próprio desempenho prejudicando a conexão com a assistência; as autocorrupções crônicas prejudicando a autevolução; os ganhos secundários da autovitimização; a autoconsciência dos limites holossomáticos; as ações cosmoéticas levando à produtividade evolutiva; a implementação da vontade para ao desenvolvimento da autocognição; a resolução de efetivar a Higiene Consciencial diária; o investimento máximo no autodiscernimento.

**Parafatologia:** a falta da autovivência do estado vibracional (EV) profilático; a ausência da sinalética energética e parapsíquica pessoal; o descaso com a mobilização básica de energias (MBE); os nódulos no energossoma; o bloqueio do cardiochakra; os perturbios emocionais vindos na paragenética; a autointoxicação energética; a ação direta de assediadores extrafísicos; a assim patológica; a desassim inexistente; o parapsiquismo destrambelhado; o domínio energético enquanto paraterapêutica; a assunção do compromisso para com os amparadores extrafísicos.

### III. Detalhismo

**Sinergismologia:** o *sinergismo errofobia-ansiedade*; o *sinergismo locus externo de controle–inquietação*; o *sinergismo dependência emocional–heterocentramento*; o *sinergismo autassistência–heterassistência*; o *sinergismo Higiene Consciencial–apaziguamento íntimo*; o *sinergismo maior autocompreensão–menor ansiosismo*.

**Principiologia:** o *princípio da causa e efeito*; o *princípio da produtividade sadia*; a aplicação do *princípio “isso não é para mim”*; o *princípio do posicionamento pessoal (PPP)* aplicado na reciclagem do ansiosismo; o *princípio da inteligência evolutiva (IE)* ajudando na priorização adequada.

**Codigologia:** o *código pessoal de Cosmoética (CPC)* aplicado à reciclagem da automanifestação ansiosa; o *código pessoal de prioridades evolutivas*.

**Teoriologia:** a *teoria do pensene*; a *teoria das distorções cognitivas*.

**Tecnologia:** a *técnica da ilha de autopacificação*; a *técnica do estado vibracional*; a *técnica da rotina útil*; a *técnica da gescon autoconsciencioterápica*; a *técnica da desdramatização*; a *técnica da checagem holossomática*; a *técnica da checagem autopensênica*; a *técnica da agenda autodesassediadora*; a *técnica da visualização parapsíquica* aplicada à higienização pensênica; a *técnica da respiração alternada*.

**Voluntariologia:** o *voluntariado nas Instituições Conscienciocêntricas (ICs)* enquanto favorecedor da superação do ansiosismo.

**Laboratoriologia:** o *laboratório conscienciológico da Autopensenologia*; o *laboratório conscienciológico da Autocosmoeticologia*; o *laboratório conscienciológico da imobilidade física vígil (IFV)*; o *laboratório da conscienciológico da Autoconscienciometrologia*; o *laboratório*

conscienciológico da Autamentalsomatologia; o laboratório conscienciológico da Autopesquisologia; o laboratório conscienciológico da Autorganiziologia.

**Colegiologia:** o Colégio Invisível da Autodesassediologia; o Colégio Invisível da Autoconsciencioterapia; o Colégio Invisível da Egocarmologia; o Colégio Invisível da Psicossomatologia; o Colégio Invisível da Autorreeducaciologia.

**Efeitologia:** o efeito da pensenidade ansiosa constante no prejuízo do funcionamento somático; os efeitos do pessimismo na manifestação consciencial; os efeitos da desassim no aumento da lucidez.

**Neossinapsologia:** as neossinapses necessárias para reciclagem da ansiedade; as neossinapses oriundas de novos padrões de autopenalidade.

**Ciclogia:** o ciclo patológico de repressão emocional; o ciclo patológico ansiedade-compulsão-culpa; o ciclo ansiedade-impulsividade-precipitação.

**Binomiologia:** o binômio interpretação-realidade; o binômio culpa-ansiedade; o binômio ilusão de controle-ansiedade; o binômio situação real-situação imaginária; o binômio ansiedade-exaustão; o binômio vício-alívio ilusório; o binômio apaziguamento íntimo-profilaxia de autoconflitos.

**Interaciologia:** a interação baixa autestima-pessimismo; a interação desvalia-ansiedade; a interação desarmonia interior-assedialidade.

**Crescendologia:** o crescendo patológico ansiedade-compulsão; a ausência do crescendo inteligência emocional-inteligência evolutiva; a carência do crescendo vontade-determinação-autossuperação.

**Trinomiologia:** o trinômio autocrítica exacerbada-ansiedade-repressão; o trinômio pessimismo-aflição-procrastinação; o trinômio inquietação-impulsividade-arrependimento; o trinômio megalomania-expectativa frustrada-desvalia pessoal; o trinômio sofreguidão-fuga emocional-compensação afetiva; o trinômio acolhimento-esclarecimento-encaminhamento aplicado ao autenfrentamento do estado aflitivo; o trinômio iniciativa-manutenção-acabativa enquanto meta homeostática para a pessoa ansiosa.

**Polinomiologia:** o polinômio esgotamento mental-exaustão emocional-descompensação energética-fadiga física; o polinômio estresse-desmotivação-desistência-estagnação; o polinômio autoinsegurança-autoculpa-autorrepressão-autassédio.

**Antagonismologia:** o antagonismo autocrítica cosmoética / autocorrupção; o antagonismo autovitimização / recin; o antagonismo pessimismo / otimismo racional; o antagonismo serenidade / neurose; o antagonismo loc interno / loc externo; o antagonismo precaução com a saúde / descuido somático; o antagonismo meta evolutiva / ausência de meta.

**Paradoxologia:** o paradoxo de viver voltado para os outros por egocentrismo; o paradoxo de aumentar a ansiedade ao tentar reprimi-la; o paradoxo de o stress do autenfrentamento servir para a redução da ansiedade.

**Politicologia:** a conscienciorracia; a lucidocracia; a discernimentocracia.

**Legislogia:** a lei do maior esforço aplicada à reciclagem do ansiosismo.

**Filiologia:** a emocionofilia; a autopesquisofilia; a evoluciofilia.

**Fobiologia:** a hedonofobia; a errofobia; a glossofobia.

**Sindromologia:** a síndrome do ansiosismo; a síndrome da banalização do autodiagnóstico; a síndrome da dispersão consciencial; a síndrome da pressa; a síndrome do autodesperdício; a síndrome da pré-derrota; a síndrome do hiperdesempenho; a síndrome do impostor; a síndrome da fadiga; a síndrome de burnout; a síndrome da emergência; a síndrome da ectopia afetiva (SEA); a síndrome do bonzinho; a síndrome da mulher maravilha; a síndrome do super-homem.

**Maniologia:** a autassediomania; a robexomania; a megalomania; a mania de considerar o pior desfecho como o único possível; a mania de controle; a mania de não confiar na própria capacidade de enfrentamento.

**Mitologia:** o mito de o aut esforço ser sempre suficiente para dispensar o tratamento psiquiátrico; o mito da onipotência pessoal; o mito da perfeição; o mito da autocura sem esforço.

**Holotecologia:** a psicossomatoteca; a autopesquisoteca; a trafaroteca; a maturoteca; a discernimentoteca; a lucidoteca; a mentalsomatoteca.

**Interdisciplinologia:** a Ansiosismologia; a Autassediologia; a Parapatologia; a Patopen-senologia; a Autovitimologia; a Temperamentologia; a Holossomatologia; a Terapeuticologia; a Consciencioterapeuticologia; a Autorganizaciologia; a Cosmoeticologia.

#### IV. Perfilologia

**Elencologia:** a conscin ansiosa; a isca humana inconsciente; a consciência em subnível nas autorrealizações; a consciência no contrafluxo cósmico.

**Masculinologia:** o dramático; o aflito; o desassossegado; o autassediado; o impaciente; o agoniado; o precipitado; o impulsivo; o autenclausurado; o autoconfinado; o estulto; o achista; o hiperativo; o fura-fila; o agitado; o apriorota; o antissocial; o insociável; o isolacionista; o so-ciofóbico; o autoperturbado; o autocorrupto; o pré-serenão vulgar.

**Femininologia:** a dramática; a aflita; a desassossegada; a autassediada; a impaciente; a agoniada; a precipitada; a impulsiva; a autenclausurada; a autoconfinada; a estulta; a achista; a hiperativa; a fura-fila; a agitada; a apriorota; a antissocial; a insociável; a isolacionista; a so-ciofóbica; a autoperturbada; a autocorrupta; a pré-serenona vulgar.

**Hominologia:** o *Homo sapiens anxiosus*; o *Homo sapiens autoculpatas*; o *Homo sapiens desaequilibratus*; o *Homo sapiens autopenenicus*; o *Homo sapiens autocorruptus*; o *Homo sapiens immaturus*; o *Homo sapiens autocriticus*.

#### V. Argumentologia

**Exemplologia:** conscin ansiosa *eventual* = aquela com manifestação de ansiedade exacerbada apenas em situações específicas; conscin ansiosa *crônica* = aquela com manifestação de ansiedade persistente e disfuncional.

**Culturologia:** a cultura da *pressa*; a cultura da *autovitimização*; a cultura da *apriorismo*; a cultura de *“tudo para ontem”*; a cultura do *corre-corre*; a cultura da *rotina útil evolutiva*; a cultura da *autorreflexão*.

**Caracterologia.** Sob a ótica da *Autopesquisologia*, eis, por exemplo, em ordem alfabética, 20 manifestações conscienciais nosográficas, comumente observadas na conscin ansiosa:

01. **Ausência de autorresponsabilidade.**
02. **Autocobrança exacerbada.**
03. **Autoconflitividade crônica.**
04. **Autocorrupção habitual.**
05. **Autoculpa religiosa.**
06. **Autodesperdício de oportunidades.**
07. **Automimeses dispensáveis.**
08. **Baixa autestima.**
09. **Déficit autocognitivo.**
10. **Desorganização consciencial.**
11. **Desregulação neurofisiológica.**
12. **Imaturidade emocional.**
13. **Intolerância à incerteza.**
14. **Inutilização dos trafores.**
16. **Irresolução atravancadora.**
16. ***Locus of control* externo.**

17. **Pessimismo cronicificado.**
18. **Procrastinação de recin.**
19. **Repressão emocional.**
20. **Retroalimentação patopensênica.**

**Terapeuticologia.** Conforme a *Autoconsciencioterapeuticologia*, eis, em ordem alfabética, 6 aspectos essenciais na reciclagem do ansiosismo:

1. **Assistencialidade:** o exercício da interassistencialidade ampliando a pensenidade para além de si mesmo.
2. **Autoconscientização:** a autoconscientização holossomática e pensênica como bases para identificação das recins necessárias.
3. **Autoconvivialidade:** a autassistência e o respeito a si mesmo adotando traforismo teático e autorresponsabilidade evolutiva.
4. **Autodesassédio:** o compromisso com desenvolvimento do domínio energético e realização da desassim, quando necessário.
5. **Recin:** a autopesquisa continuada em conjunto com a Consciencioterapia ou a terapia convencional, assumindo a autorresponsabilidade pelas recins.
6. **Soma:** a *técnica da imobilidade física vígil*; o cuidado com o corpo a exemplo da alimentação equilibrada, exercício físico, sono adequado e tratamento psiquiátrico, quando necessário.

## 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 conscin ansiosa, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Agenda autodesassediadora:** Paraprofilaxiologia; Neutro.
02. **Ansiedade:** Psicossomatologia; Nosográfico.
03. **Ansiedade cronoevolutiva:** Psicopatologia; Nosográfico.
04. **Ansiedade social:** Parapatologia; Nosográfico.
05. **Anticonflitividade diária:** Anticonflitologia; Homeostático.
06. **Autorreestruturação pensênica:** Autevoluciologia; Homeostático.
07. **Desenvolvimento da inteligência emocional:** Autevoluciologia; Homeostático.
08. **Efeito da superação da ansiedade:** Autorreeducaciologia; Homeostático.
09. **Harmonia existencial:** Harmoniologia; Homeostático.
10. **Medo de errar:** Parapatologia; Nosográfico.
11. **Propósito ansiolítico:** Mentalsomatologia; Homeostático.
12. **Reciclagem da culpa religiosa:** Recexologia; Homeostático.
13. **Síndrome do bonzinho:** Psicossomatologia; Nosográfico.
14. **Síndrome do hiperdesempenho:** Parapatologia; Nosográfico.
15. **Vergonha da autopenenidade:** Psicossomatologia; Nosográfico.

## **A AUTOCONSCIENTIZAÇÃO PENSÊNICA É ESSENCIAL PARA A IMPLEMENTAÇÃO DE ESTRATÉGIAS VISANDO ALCANÇAR A SUPERAÇÃO DO ANSIOSISMO E PROMOVER A QUALIFICAÇÃO LÚCIDA DA INTERASSISTENCIALIDADE.**

**Questionologia.** Você, leitor ou leitora, identifica algum nível de ansiosismo na manifestação pessoal? Reconhece a importância evolutiva da autopesquisa e reciclagem da ansiedade?

**Bibliografia Específica**

1. **American Psychiatric Association (APA); *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders:*** DSM-V; Artigo; *Journal; Quarterly*; 948 p.; 3 seções; 29 caps.; 21 enus.; 3.221 refs.; alf.; ono.; 26 x 20,5 x 7 cm; enc.; 5ª Ed.; *American Psychiatric Association*; Arlington, VA; USA; 2013; páginas 189 a 195.
2. **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; páginas 123 e 124.
3. **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 91, 239, 927 e 1.445.

S. R. X.