

EFEITO DA MUDANÇA DE HÁBITOS (INTERASSISTENCIOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. O *efeito da mudança de hábitos* é o resultado homeostático decorrente do esforço de a conscin lúcida, homem ou mulher, ajustar, modificar, transformar, reciclar e reeducar as próprias condutas rotineiras arcaicas, identificadas nas interrelações cotidianas, a partir de implementação técnica, prática contínua e manutenção de neocomportamentos sadios no dia a dia, capazes de potencializar a auto e heterassistência multidimensional.

Tematologia. Tema central homeostático.

Etimologia. O vocábulo *efeito* vem do idioma Latim, *effectum*, “efeito; produto de alguma causa; resultado; eficácia; consequência”. Surgiu no Século XIII. O termo *mudança* deriva igualmente do idioma Latim, *mutare*, “mudar; alterar; transformar; divergir; desfigurar; permutar; deslocar”. Apareceu no Século XIV. A palavra *hábito* procede também do idioma Latim, *habitus*, “estado (do corpo); compleição; modo de ser; estado; natureza; postura; exterior; aspecto; modo de vestir; traje; disposição (dos ânimos)”. Surgiu no Século XIII.

Sinonimologia: 1. Repercussão da mudança de tendências. 2. Consequência da mudança dos costumes arraigados. 3. Reverberação da mudança das práticas constantes. 4. Influência da mudança dos trejeitos rotineiros.

Antonimologia: 1. Consequência da manutenção dos hábitos antievolutivos. 2. *Efeito da repetição de hábitos improdutivos*. 3. Repercussão dos autocondicionamentos antievolutivos. 4. *Efeito da mania de seguir os outros*. 5. *Efeito da negligência das automanifestações cotidianas*.

Atributologia: predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto aos hábitos evolutivos.

Coloquiologia: a postura pessoal contrária ao *deixa a vida me levar*.

Proverbiologia: – *Sozinhos vamos mais rápido, juntos vamos mais longe*.

Ortopensatologia. Eis 5 ortopensatas, citadas em ordem alfabética, pertinentes ao tema:

1. “**Efeitos.** Os efeitos são fáceis de serem identificados, as **causas** são difíceis”.
2. “**Hábitos.** Como já afirmei, os últimos hábitos que a conscin lúcida, **ex-belicista** deserta são a caçada e a pescaria”.
3. “**Megadesafiologia.** *‘Topas? Ou não topas?’* Com estas duas interrogações críticas começam o **megadesafio** da recin”.
4. “**Megadesrespeito.** O **autassédio** é o megadesrespeito a si mesmo”.
5. “**Mudanças.** Quanto mais evolui, mais a consciência diminui a *quantidade* e aumenta a **qualidade** das mudanças pessoais”.

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal da Mudanciologia; o holopensene pessoal da reciclagem consciencial; o holopensene pessoal da interassistencialidade; o holopensene de mudança de hábitos; o holopensene da autopesquisa; o holopensene das recins continuadas; o holopensene do autoconhecimento; a autopensenidade focada nas ações prioritárias; o hábito de pensenizar o melhor para todos; os neopensenes; a neopensenidade; os ortopensenes; a ortopensenidade.

Fatologia: a mudança pró-evolutiva de hábitos; a manutenção cotidiana da automotivação para a mudança atrelada à autodecisão; os benefícios cosmoéticos das recins constantes na auto e heterassistência; a insistência continuada para ser pessoa melhor a cada dia; a condição de acordar todos os dias sabendo a ação a ser realizada no dia; o valor da autocrítica cosmoética observado nos fatos cotidianos; a teática diária do paradigma consciencial; a compreensão da lógica das teáticas conscienciológicas; o ganho evolutivo do autoconhecimento; a dispersão consciencial

retardando a evolução; o abertismo para pedir ajuda quando necessário; a evitação do acostamento evolutivo pela vontade inabalável; a condição de refém da própria emocionalidade impedindo as mudanças necessárias; os resquícios da religião e das linhas dogmáticas de conhecimento, mantendo a conscin na mesmice existencial; a procrastinação gerando consequência danosa no soma, atrasando as mudanças necessárias; o apego às ilusões intrafísicas, prejudicando a consecução satisfatória da proéxis; a terceirização das autorresponsabilidades gerando estagnação evolutiva e profissional; as escolhas rotineiras acertadas propulsoras de vida digna; o auxílio de amparadores intrafísicos, abridores de caminhos; a vontade em combinação com ação, repercutindo perceptivelmente na mudança; o propósito de vida; a observação da proéxis pessoal dia após dia; o fato de, na ressoma, não haver manual de instrução existencial; os facilitadores da Ciência Conventional para a vida melhor; a desdramatização enquanto fator autodesassediante; as interrelações pessoais sadias cotidianas, enquanto indicadores de recins exitosas; o fato de a mudança ser constante no Universo; os resultados positivos dependendo do nível da maturidade da conscin; a satisfação pessoal na observação da reverberação da mudança pessoal para melhor tendo resultado abrangente para todos os envolvidos; os aportes existenciais recebidos sendo motivadores autevolativos.

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; a percepção da atuação do amparo de função extrafísico nas mudanças acertadas; a parapercepção cotidiana alertando para as mudanças prioritárias; a negligência energética prejudicando a mudança de hábitos; a profilaxia da inibição do parapsiquismo; a superação da negligência energética, com observação nos benefícios conquistados; a desassedialidade decorrente da superação da mesmice existencial.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo autesforços-autossuperação*; o *sinergismo autopacificação íntima-assistência multidimensional*; o *sinergismo das autorreciclagens*; o *sinergismo desorganização-assedialidade*; o *sinergismo imaturidade emocional-ignorância parapsíquica*; o *sinergismo negligência-interprisão*.

Principiologia: a assunção do *princípio do posicionamento pessoal (PPP)* na superação dos hábitos doentios; a postura pessoal no *princípio de aprender com os erros*; o fato de o *princípio da evolução* requerer renovação incessante; o *princípio cosmoético de cada conscin arcar com os resultados das próprias escolhas*; o *princípio de a interassistencialidade ser a base das recins*; o *princípio de a vida ser constante aprendizagem*; o *princípio de não ter medo de errar*.

Codigologia: a aplicação do *código pessoal de Cosmoética (CPC)* nos autenfrentamentos contínuos; a cláusula do CPC de “não pensar negativo”; a imposição de pesquisa do *código de valores pessoais*; a utilização do *código de pesquisa pessoal* na identificação das mudanças necessárias; o *código de condutas de usos e costumes*; o CPC qualificando as mudanças pessoais; o CPC qualificando os efeitos recebidos.

Teoriologia: a aplicação teática da *inteligência evolutiva (IE)*; a colocação da vivência acima da teoria; a *teática consciencial da autovivência*; a *teoria cognitiva da motivação*; a *teoria da automimese dispensável*; a *teoria do gap teático*.

Tecnologia: a desdramatização enquanto *técnica para queimar etapas na evolutividade*; a *técnica da tenepes* no tenepessismo 24 horas; a *técnica da aplicação do binômio admiração-discordância*; a *técnica da experimentação em crescendo*; a *técnica da checagem pensênica*; a *técnica de viver coerentemente*; a *técnica de reeducação dos hábitos*.

Voluntariologia: o *voluntariado conscienciológico* enquanto fixador do *Curso Intermissoivo (CI)*; a evitação da deserdação do *voluntariado conscienciológico* devido às pseudolimitações autoimpostas.

Laboratoriologia: a exposição cosmoética do *labcon* do próprio pesquisador; o *laboratório conscienciológico da paz*; o *laboratório conscienciológico da vivência cotidiana diuturna*; o *laboratório conscienciológico da Autopensenologia*; o *laboratório conscienciológico da Conviologia*.

Colegiologia: o *Colégio Invisível da Autexperimentologia*; o *Colégio Invisível da Convivologia*; o *Colégio Invisível da Assistenciologia*; o *Colégio Invisível da Pacifismologia*; o *Colégio Invisível da Pensenologia*; o *Colégio Invisível dos Intermisivistas*; o *Colégio Invisível dos Tenepessistas*.

Efeitologia: o *efeito da mudança de hábitos*; a autoconscientização quanto aos *efeitos dos atos pessoais*; o *efeito evolutivo da superação do porão consciencial*; o *efeito da gratidão no estado de autocontentamento sereno*; o *efeito da tenepes na vida do tenepessista*; o *efeito do posicionamento pessoal na próxis*; a cadeia de *efeitos do equívoco não desfeito* devido à falta de posicionamento pessoal; o atraso existencial enquanto *efeito da procrastinação*.

Neossinapsologia: a aquisição das *neossinapses nas práticas diárias da tenepes*; a mudança positiva de hábitos favorecendo a geração de neossinapses; as autorreflexões de crises existenciais gerando neossinapses; as *neossinapses adquiridas na mudança de paradigma pessoal*; as *neossinapses originadas pela autodesassidialidade permanente*; as *neossinapses geradas pelo acolhimento intra e extrafísico*; a zona de conforto patológica impossibilitando o surgimento de neossinapses.

Ciclogia: a prontidão no *ciclo erro-retificação-acerto*; o *ciclo autanálise-autopesquisa-autoconhecimento*; o *ciclo autexperimentação-autoconstatação-autocomprovação-autoconvicção*; o *ciclo das oportunidades evolutivas* gerando autossatisfação; o *ciclo evolutivo de renovação de saberes*; o *ciclo sadio dos acertos evolutivos consecutivos*; as insatisfações na condição de *travões no ciclo evolutivo pessoal*.

Binomiologia: a compreensão vivencial do *binômio admiração-discordância* gerando recins interassistenciais; a promoção do *binômio autonomia-autossustentabilidade*; o *binômio autopesquisa-autoconhecimento*; o *binômio desdramatização-antivitimização afetiva*; o *binômio imperturbabilidade-sobrepairamento*; o *binômio patológico dependência-submissão*; o *binômio travão intocado-postergação da maturidade*.

Interaciologia: a *interação aportes existenciais-diretrizes da autopróxis*; a *interação conscin tenepessista-conscin amparadora*; a *interação acordos intrafísicos-acordos extrafísicos*; a *interação gratidão-Universalismo*; a *interação mentalsoma-energossoma*; a *interação conflitos íntimos-conflitos interpessoais*; a *interação preguiça-autocorrupção*.

Crescendologia: a ampliação da amparabilidade a partir do *crescendo tacon-tares*; o *crescendo autassistência-heterassistência*; o *crescendo autenfrentamento-autossuperação-automotivação*; o *crescendo das reciclagens intraconscienciais*; o *crescendo evolutivo da interpretação pessoal cosmoética de si mesmo*; o *crescendo minipeça humana-maximecanismo interassistencial multidimensional*; o *crescendo pequenas mudanças-grandes conquistas*.

Trinomiologia: o *trinômio admiração-intercompreensão-discordância*; o *trinômio desdramatizar-desmitificar-desvitimizar*.

Polinomiologia: o demonstrativo teático do *polinômio autocrítica-autoinocorrutibilidade-autocosmoética-autodesassédio*.

Paradoxologia: a *conduta paradoxal de esperar resultados diferentes agindo sempre da mesma forma*; o *fato paradoxal de a evolução exigir pequenos passos diários mesmo da consciência já dotada de cosmovisão*; o *paradoxo de a pacificação pessoal reverberar na pacificação de todos*; o *paradoxo da passagem de bastão para si próprio*; o *paradoxo de quanto mais o autopesquisador se conhece, melhor compreende o outro*; o *paradoxo saber rir de si mesmo com seriedade evolutiva*.

Politicologia: a *assistenciocracia*; a *autexperimentocracia*; a *convivocracia*; a *discernimentocracia*; a *holomaturocracia*; a *recinocracia*; a *voliciocracia*.

Legislogia: a *inexistência de leis intrafísicas coibidoras de patopenses*; a *lei de evolução consciencial contínua*; a *lei de impermanência*; a *lei de retribuição dos aportes recebidos*; a *lei de atração entre os afins*; a *lei do maior esforço na busca de assertividade cosmoética*; a *lei do melhor para todos*.

Fobiologia: a *superação da fobia da mudança*; a *eliminação da paraconvivofobia*; a *profilaxia da decidofobia*; a *supressão da tanatofobia*; a *extinção da reciclofobia*; a *tenepes propician-*

do o descarte das *fobias* pessoais; o fim das *fobias* atuais com origem em retrovidas; a cura da *evoluciofobia*.

Sindromologia: a ultrapassagem da *síndrome da mesmice*.

Maniologia: a abolição da mania das queixas e lamentações.

Mitologia: a anulação do *mito das verdades absolutas*; a demolição dos *mitos milenares* por meio das vivências teáticas; a desconstrução do *mito da mudança de patamar sem autesforços e autocrítica*; o descarte do *mito da evolução espontânea sem esforço*; o corte do *mito da espera do momento perfeito para fazer a reciclagem pessoal*; o fim do *mito de viver bem a vida ser sinônimo de boavidismo*; a superação do *mito de os prazeres serem a maior fonte de felicidade*.

Interdisciplinologia: a Interassistenciologia; a Efeitologia; a Mudanciologia; a Autopesquisologia; a Recinologia; a Altruismologia; a Autexperimentologia; a Conviviologia; a Ortopensologia; a Voliciologia; a Evoluciolgia.

IV. Perfilologia

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

Masculinologia: o transformador de hábitos nocivos; o investidor no autoconhecimento; o realizador das teáticas conscienciológicas; o pesquisador assertivo; o volicionista em ação; o completista existencial; o abandonador da mesmice; o antiprocrastinador; o amparando intra e extrafisicamente; o tenepessista.

Femininologia: a transformadora de hábitos nocivos; a investidora no autoconhecimento; a realizadora das teáticas conscienciológicas; a pesquisadora assertiva; a volicionista em ação; a completista existencial; a abandonadora da mesmice; a antiprocrastinadora; a amparanda intra e extrafisicamente; a tenepessista.

Hominologia: o *Homo sapiens automimeticus*; o *Homo sapiens recyclans*; o *Homo sapiens assistentialis*; o *Homo sapiens autoconsciens*; o *Homo sapiens autodeterminator*; o *Homo sapiens autoperquisitor*; o *Homo sapiens pacificus*.

V. Argumentologia

Exemplologia: *efeito da mudança básica de hábitos* = a reverberação do exemplarismo recinológico de condutas rotineiras pessoais no grupocarma familiar; *efeito da mudança avançada de hábitos* = a reverberação do exemplarismo recinológico de tendências multimilenares pessoais no grupocarma mais amplo de compassageiros evolutivos.

Culturologia: a *cultura do emocionalismo*; a autoinserção gradativa na *cultura parapsíquica*; a *cultura autopesquisística*; a *cultura conscienciológica*; a *cultura da interassistência*; a *cultura da superação do "rolo compressor" da mesologia*.

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 *efeito da mudança de hábitos*, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Ânimo extra:** Autorreexologia; Homeostático.
02. **Autossustentabilidade assistencial:** Interassistenciologia; Homeostático.
03. **Fruto experimental:** Experimentologia; Homeostático.

04. **Hábito evolutivo:** Evoluciologia; Homeostático.
05. **Interassistencialidade:** Assistenciologia; Homeostático.
06. **Mudança de hábitos:** Recinologia; Homeostático.
07. **Opção pela correção:** Opciologia; Homeostático.
08. **Opção pelo autodesassédio:** Voliciologia; Homeostático.
09. **Pararrotina útil:** Pararrotinologia; Neutro.
10. **Princípio da responsabilidade interassistencial:** Interassistenciologia; Homeostático.
11. **Reatividade à heterocrítica:** Antidiscernimentologia; Nosográfico.
12. **Reciclagem prazerosa:** Recexologia; Homeostático.
13. **Rotina redonda:** Rotinologia; Homeostático.
14. **Transformismo:** Autorrecexologia; Homeostático.
15. **Viragem assistido-assistente:** Assistenciologia; Homeostático.

O EFEITO DA MUDANÇA DE HÁBITOS EVIDENCIA O NÍVEL DO AUTOCONHECIMENTO E DA MATURIDADE CONSCIENCIAL ALCANÇADO PELA RECIN PROFUNDA, NA SUS-TENTAÇÃO DA AUTO E HETERASSISTÊNCIA CONTÍNUAS.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, vivencia o *crescendo da interassistência* na cotidianidade? Quais resultados evolutivos vem colhendo com a mudança de hábitos pessoais no dia a dia?

Bibliografia Específica:

1. **Almeida, Julio;** *Qualificações da Consciência*; pref. Waldo Vieira; revisores Alexandre Zaslavsky; *et al.*; 260 p.; 14 seções; 135 caps.; 14 *E-mails*; 185 enus.; 46 estrangeirismos; 1 foto; 1 microbiografia; 2 tabs.; 7 *websites*; glos. 210 termos; 403 refs.; alf.; ono.; br.; 21 x 14 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2005; páginas 41 e 69.
2. **Balona, Málu;** *Autocura através da Reconciliação: Estudo Prático sobre Afetividade*; pref. 1ª Ed. Marina Thomaz; pref. 2ª Ed. Daniel Muniz; pref. 3ª Ed. Cristina Arakaki; pref. 4ª Ed. Allan Gurgel; revisor Marcelo Bellini; 368 p.; 2 seções; 11 caps.; 124 adágios; 23 *E-mails*; 1 entrevista; 56 enus.; 2 escalas; 1 esquema; 1 foto; 10 gráfs.; 6 ilus.; 1 microbiografia; 5 quadros sinópticos; 4 questionários; 3 séries harmônicas; 2 tabs.; 18 técnicas; 5 teorias; 21 *websites*; glos. 86 termos; 25 infográficos; 20 cenografias; 84 filmes; posf.; 338 refs.; 28 webgrafias; 2 apênds.; alf.; 21 x 14 cm; enc.; sob.; 4ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2014; página 156.
3. **Musskopf, Tony;** *Autenticidade Consciencial*; pref. Kátia Arakaki; revisores Claudio Lima; *et al.*; 376 p.; 107 caps.; 6 seções; 71 abrevs.; 22 *E-mails*; 155 enus.; 81 estrangeirismos; 1 microbiografia; 1 questionário da autenticidade consciencial com 10 perguntas e 10 respostas; 3 tabs.; 19 *websites*; glos. 237 termos; glos. 11 termos (neológico especializado); 6 filmes; 508 refs.; 1 anexo; alf.; geo.; ono.; 23,5 x 16,5 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2012; página 49.
4. **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 367, 477, 605, 810, 1.377, 1.393 e 1.415.
5. **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 568, 569, 775, 1.038 e 1.039.
6. **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 megapensenes 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.; 3ª Ed. Gratuita; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC)*; & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2007; páginas 109, 158 e 421.
7. **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.; 3ª Ed. Gratuita; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC)*; Foz do Iguaçu, PR; 2004; página 806.

8. **Idem; 700 Experimentos da Conscienciologia;** 1.058 p.; 40 seções; 100 subseções; 700 caps.; 147 abrevs.; 1 cronologia; 100 datas; 1 *E-mail*; 600 enus.; 272 estrangeirismos; 2 tabs.; 300 testes; glos. 280 termos; 5.116 refs.; alf.; geo.; ono.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; *Instituto Internacional de Projeciologia*; Rio de Janeiro, RJ; 1994; páginas 343, 422, 574, 636, 682 e 683.

A. F. S.