

EMPENHO ANTIDISPERSIVO (AUTODETERMINOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. O *empenho antidispersivo* é o comprometimento, vontade e esforço pessoal, visando sanar a *síndrome da dispersão consciencial* pela consciência lúcida, homem ou mulher através da aplicação de conjunto de técnicas, procedimentos, regras, ferramentas e pormenores práticos, escolhidos de acordo com as necessidades pessoais.

Tematologia. Tema central homeostático.

Etimologia. O vocábulo *empenhar* vem do idioma Latim Tardio, *impingnare*, de *pignus*, “penhor; objeto penhorado”. Surgiu no Século XV. O prefixo *anti* deriva do idioma Grego, *antí*, “de encontro; contra; em oposição a”. Surgiu no Século XVI. O termo *disperso* procede do idioma Latim, *dispersus*, “disseminado; disperso; espalhado por várias partes”, participio passado de *dispergere*, “separação; abandono”. Apareceu no Século XV. A palavra *dispersivo* surgiu no Século XIX.

Sinonimologia: 1. Autesforço antidispersivo. 2. Afinco antidispersivo. 3. Autodisposição pró-antidispersividade.

Neologia. As 3 expressões compostas *empenho antidispersivo*, *empenho antidispersivo mínimo* e *empenho antidispersivo máximo* são neologismos técnicos da Autodeterminologia.

Antonimologia: 1. Desleixo dispersivo. 2. Empenho autodispersivo. 3. Despriorização da antidispersividade.

Estrangeirismologia: o *checklist* auxiliando na autorganização.

Atributologia: predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto aos autesforços antidispersivos.

Citaciologia. Eis citação pertinente ao tema: – *Superar a autodispersão consciencial é condição intransferível, determinante e irredutível, útil para a consciência mais lúcida empenhada no êxito da programação existencial pessoal e grupal* (Neida Cardozo, 1954–).

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal da autodeterminação evolutiva; o holopensene pessoal da Priorologia; os prioropensenes; a prioropensenidade; os lucidopensenes; a lucidopensenidade; os proexopensenes; a proexopensenidade; a reilinearidade autopensênica; a criação de forma autopensênica de trabalho homeostático; a implantação e manutenção do holopensene da produtividade; os ortopensenes; a ortopensenidade contribuindo nas sincronidades positivas do dia matemático.

Fatologia: o empenho antidispersivo; a autodeterminação; a resiliência antidispersiva; a antidispersão consciencial; a constância nas atividades desempenhadas; a atenção focada nas tarefas; o ato de chegar antecipadamente aos compromissos; o autoconhecimento auxiliando a antidispersão; a utilização do dispersograma ao modo de instrumento de autopesquisa; a vontade em realizar reciclagens antidispersivas; o Conscienciograma auxiliando no autoconhecimento; a organização da agenda diária; o material de apoio na organização do dia a dia; a objetividade nas tarefas desenvolvidas; a priorização da leitura e produção de gescons escritas, auxiliando no desenvolvimento da concentração mental; a organização mental; as estratégias de antidesperdício de tempo e energias; o pragmatismo auxiliando na antidispersão; o enxugamento das atividades não prioritárias; a priorização evolutiva; o planejamento da rotina útil; o autesforço em manter o foco nas atividades; o bom aproveitamento da *Era da Fatura*, evitando desvios; a leitura útil como ferramenta antidispersão; a *inteligência evolutiva* (IE) cotidiana; a autolucidez quanto às escolhas diárias; a autocríticidade diária; a autoconsciencioterapia auxiliando na autocura da dispersão consciencial; as metas existenciais; o megafoco proexológico; a autossuperação do comodismo;

o autocontrole na utilização das redes sociais e *Internet*; o planejamento máximo auxiliando na priorização; a convergência dos valores pessoais fortalecendo a manutenção da antidispersão; a planificação dos trafores, trafares e trafais, sendo ferramenta de autopesquisa essencial às recins; o autocomprometimento nas atividades a serem realizadas; as autorreflexões aprofundando o entendimento pessoal quanto às recins prioritárias; a superação da falta de concentração; a autorreeducação para manutenção da atenção fixada; a autodisciplina mental; o ato de priorizar o prioritário.

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; o comprometimento com a multidimensionalidade auxiliando na focagem do prioritário; o foco na interassistência interdimensional; o autesforço no mapeamento da sinalética energética e parapsíquica pessoal; a tenepes auxiliando na autocentragem consciencial; a paradisciplina redobrada no trabalho com as bioenergias.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo autodeterminação–inteligência evolutiva*; o *sinergismo antidispersão–conexão íntima com o amparo*; o *sinergismo dispersividade–paralisação evolutiva*; o *sinergismo desatenção–incompreensão*; o *sinergismo foco–produtividade*.

Principiologia: o *princípio do exemplarismo pessoal (PEP)*; o *princípio da vivência do megafoco*; o *princípio dos autesforços evolutivos*.

Codigologia: o *código de prioridades pessoais (CPP)*.

Teoriologia: a *teática da priorização*.

Tecnologia: as *técnicas antidispersivas*; a aplicação de *técnicas projetivas* auxiliando na concentração mental; as *técnicas de organização pessoal*; o uso otimizado dos aparelhos tecnológicos; a *técnica da invéxis*; a *técnica da recéxis*; a *técnica de viver evolutivamente*.

Voluntariologia: o *voluntariado interassistencial nas Instituições Conscienciocêntricas (ICs)*; o *voluntariado tarístico antidesperdício*.

Laboratoriologia: o *laboratório conscienciológico da Autorganizaciologia*; o *laboratório conscienciológico da Automentalsomatologia*; o *laboratório conscienciológico da Autoproexologia*; o *laboratório conscienciológico da imobilidade física vígil (IFV)*.

Colegiologia: o *Colégio Invisível da Mentalsomatologia*; o *Colégio Invisível da Desas-sediologia*.

Efeitologia: o *efeito da Era da Fatura na dispersão da consciência*; o *efeito da antidis-persividade no aproveitamento máximo da vida*; o *efeito do autesforço máximo na evolução pes-soal*; o *efeito do reconhecimento da responsabilidade pessoal na automotivação à antidispersivi-dade*; o *efeito contagiante do autexemplo da antidispersão*.

Neossinapsologia: as *neossinapses geradas pela recin da autodispersão*; as *neossinap-ses geradas pela reformulação constante de hábitos*.

Ciclogia: o *ciclo das mudanças pessoais*; o *ciclo iniciativa–manutenção–acabativa*; o *ciclo erro–reciclagem–acerto*.

Binomiologia: o *binômio desatenção–esquecimento*; o *binômio antidispersividade–luci-dez evolutiva*; o *binômio disciplina–rotinas úteis*.

Interaciologia: a *interação autesforço prioritário máximo–conquistas evolutivas*; a *inte-ração planejamento–realização*.

Crescendologia: o *crescendo organização ideativa–antidispersividade consciencial–priorização evolutiva (Evoluciologia)*; o *crescendo importante–urgente–prioritário*; o *crescendo domínio somático–domínio energético–domínio pensênico*.

Trinomiologia: o *trinômio aqui–agora–já*; o *trinômio estudo–reflexão–metarreflexão*; o *trinômio interesse–dedicação–consolidação*; o *trinômio intelectualidade–parapsiquismo–comu-nicabilidade*; o *trinômio desatenção–dispersão–paralisação*.

Polinomiologia: o *polinômio conscientização–priorização–organização–disciplina–foco*; o *polinômio dia–semana–mês–ano*; o *polinômio idealização–planejamento–realização–resultado*.

Antagonismologia: o *antagonismo desatenção intrafísica / desatenção extrafísica*; o *antagonismo disciplina / desorganização*.

Politicologia: a *lucidocracia*; a *proexocracia*; a *autodesassediocracia*; a *meritocracia*; a *discernimentocracia*; a *cognocracia*; a *evoluciocracia*.

Legislogia: a *lei do maior esforço* auxiliando na antidispersão.

Filiologia: a *priorofilia*; a *autodisciplinofilia*; a *leiturofilia*; a *tecnofilia*; a *neofilia*; a *evoluciofilia*; a *teaticofilia*.

Fobiologia: a *decidofobia*; a *disciplinofobia*; a *neofobia*; a *autopesquisofobia*; a *voliciofobia*; a *megafocofobia*; a *teleofobia*.

Sindromologia: a *profilaxia da síndrome da dispersão consciencial (SDC)*; a *síndrome do ansiosismo*; a *síndrome do déficit de atenção*; a *síndrome da procrastinação*; a *síndrome da pressa*.

Maniologia: a *mania de deixar tudo para a última hora*.

Mitologia: o *mito da evolução sem autesforço*.

Holotecologia: a *volicioteca*; a *organizacioteca*; a *prioroteca*; a *atencioteca*; a *pensoteca*; a *mentalsomatoteca*; a *cognoteca*.

Interdisciplinologia: a *Autodeterminologia*; a *Mentalsomatologia*; a *Disciplinologia*; a *Rotinologia*; a *Priorologia*; a *Dispersologia*; a *Ortopensenologia*; a *Concentraciologia*; a *Discernimentologia*; a *Autorganizaciologia*; a *Percepciologia*.

IV. Perfilologia

Elencologia: a *conscin evolutivamente empenhada*; a *conscin focada*; a *conscin técnica*; a *conscin autopesquisadora*; a *conscin lúcida*.

Masculinologia: o *disperso*; o *antidisperso*; o *voluntário*; o *inversor existencial*; o *reciclante existencial*; o *desorganizado*; o *organizado*; o *esforçado*; o *estudante*; o *profissional*; o *projetor*; o *pesquisador*; o *intermissivista*; o *pragmático*; o *leitor*; o *escritor*.

Femininologia: a *dispersa*; a *antidispersa*; a *voluntária*; a *inversora existencial*; a *reciclante existencial*; a *desorganizada*; a *organizada*; a *esforçada*; a *estudante*; a *profissional*; a *projetora*; a *pesquisadora*; a *intermissivista*; a *pragmática*; a *leitora*; a *escritora*.

Hominologia: o *Homo sapiens compromissus*; o *Homo sapiens autodeterminator*; o *Homo sapiens prioritarius*; o *Homo sapiens assistentialis*; o *Homo sapiens lucidus*; o *Homo sapiens intellegens*; o *Homo sapiens autorganisatus*.

V. Argumentologia

Exemplologia: empenho antidispersivo *mínimo* = o afinco inicial na reeducação da dispersão; empenho antidispersivo *máximo* = a aplicação continuada da *lei do maior esforço* para a autossuperação da dispersão consciencial.

Culturologia: a *cultura do empenho*; a *cultura da priorização*; a *cultura da Reeduaciologia*; a *cultura do autenfrentamento*; a *cultura do antidesperdício*; a *cultura pessoal da superação da dispersividade*.

Técnicas. Sob a ótica da *Mentalsomatologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 23 *técnicas auxiliaadoras na autossuperação da dispersividade consciencial*:

01. **Técnica da administração do tempo:** fazer planejamento quanto à utilização lúcida do tempo no dia a dia.

02. **Técnica da bibliografia específica exaustiva (BEE):** organizar com detalhismo e exaustividade o maior número de informações acerca de livros, artigos ou verbetes.

03. **Técnica da concentração mental:** treinar a autoconcentração por meio de exercícios exigindo focagem tais como escrita e leitura.

04. **Técnica da exaustividade:** aprofundar o máximo possível as autopesquisas, aplicando todos os recursos disponíveis.

05. **Técnica da imersão intelectual:** realizar continuamente atividades intelectivas, com finalidade de otimizar os autesforços para o aperfeiçoamento cognitivo.

06. **Técnica da imobilidade física vigil (IFV):** realizar várias vezes o procedimento da imobilidade do soma durante 3 horas consecutivas, para treinar a capacidade de dominar a psicomotricidade.

07. **Técnica da mobilização básica das energias (MBE):** aplicar as manobras de movimentação, exteriorização e absorção de energias, a fim de treinar a concentração energossomática.

08. **Técnica da pontoação:** organizar e pontoar diversas situações, objetos, conquistas, com propósito de criar *neossinapses de organização de dados*.

09. **Técnica da saturação temática:** pesquisar exaustivamente informações sobre determinado assunto, auxiliando na concentração do foco pesquisístico.

10. **Técnica das 50 vezes mais:** aplicar 50 vezes mais esforços em determinada tarefa, pesquisa e demais atividades.

11. **Técnica da tenepes:** autoconcentrar-se na exteriorização de energias e assistência durante a prática tenepessística.

12. **Técnica da contagem de palavras ou letras:** identificar com os olhos, com os dedos ou com grifos, em texto pré-escolhido, palavra ou letra específica predeterminada e realizar a contagem numérica, cronometrando o tempo, ampliando a atenção e a linearidade pensênica.

13. **Técnica de autorganização:** organizar a rotina útil, aplicando autesforços no dia a dia.

14. **Técnica de autorreflexão de 5 horas:** realizar a autorreflexão durante 5 horas, exigindo autopersistência e concentração mental.

15. **Técnica de leitura útil:** realizar a leitura técnica de livros, fazendo marcações e códigos de pesquisa.

16. **Técnica do autorregistro pesquisístico:** realizar formulários específicos e padronizados para os registros de dados ou informações de autopesquisa, impressos ou digitais.

17. **Técnica do cosmograma:** ler e selecionar matérias de revistas e jornais, posteriormente organizar conforme temática e arquivar para utilização em futuras gescons.

18. **Técnica do diário:** registrar fatos e parafatos com finalidade de organizar-se quanto às autopesquisas.

19. **Técnica do estado vibracional:** instalar diariamente 20 estados vibracionais, buscando a concentração no exercício, para otimizar a maleabilidade energética.

20. **Técnica do pomodoro:** gerenciar o tempo durante a leitura, escrita e demais atividades, buscando realizar pausas, evitando cansaço mental.

21. **Técnica do quadro de avisos:** utilizar quadro de avisos no escritório, para auxiliar na lembrança das atividade prioritárias.

22. **Técnica dos 50 dicionários:** utilizar 50 dicionários com finalidade de ampliar o vocabulário pessoal e melhoria da concentração.

23. **Técnica ortopensatográfica:** elaborar sentenças, máximas, parêmiás e frases através da autorreflexão referente a determinado assunto.

Aplicação. Conforme a *Autodeterminologia*, eis, em ordem funcional, 4 etapas capazes de auxiliar a conscin interessada em alcançar lucidamente a antidispersão:

1. **Planejamento.** O estabelecimento da planificação de metas e objetivos para reciclar o trafar dispersivo.

2. **Desenvolvimento.** A colocação em prática do planejamento, mantendo o continuísmo quanto à aplicação de *técnicas auxiliaadoras da autofocagem*.

3. **Checagem.** O acompanhamento planejado e verificação dos resultados.

4. **Ação corretiva.** A correção de falhas encontradas no decorrer dos procedimentos técnicos.

Evolução. Pode haver momentos nos quais a conscin dispersa desejará desistir ou até mesmo esquecer das metas quanto à antidispersão, porém será necessário ter clareza dos objetivos evolutivos e continuar de onde havia parado.

Maturidade. O ideal é a conscin focada na autossuperação da dispersão diariamente se qualificar para alcançar neopatamares quanto à maturidade consciencial, desenvolvendo neotrafões.

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

01. **Antidispersividade cotidiana:** Rotinologia; Neutro.
02. **Aproveitamento do tempo:** Autoproexologia; Homeostático.
03. **Autocomprometimento:** Proexologia; Neutro.
04. **Autodeterminação:** Autodeterminologia; Neutro.
05. **Autorganização consciencial:** Autorganizaciologia; Neutro.
06. **Autossuperação da dispersão:** Autodesassediologia; Homeostático.
07. **Desviacionismo:** Proexologia; Nosográfico.
08. **Dispersão intelectual:** Dispersologia; Nosográfico.
09. **Eitologia do Intermisivista:** Intrafisiologia; Homeostático.
10. **Megafoco permanente:** Megafocologia; Neutro.
11. **Priorização da proéxis:** Proexologia; Homeostático.
12. **Rotina útil:** Intrafisiologia; Homeostático.
13. **Síndrome da dispersão consciencial:** Antievoluciologia; Nosográfico.
14. **Técnica:** Intrafisiologia; Neutro.
15. **Técnica de autorganização:** Autorganizaciologia; Homeostático.

A CONSCIN DISPERSA AO UTILIZAR-SE DA VONTADE E DE TÉCNICAS OTIMIZADORAS DE AUTOSSUPERAÇÃO DA SÍNDROME DA DISPERSÃO CONSCIENCIAL ESTARÁ QUALIFICANDO E ACELERANDO A EVOLUÇÃO PESSOAL.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, considera possuir dispersão consciencial? Já utilizou técnicas antidispersivas na autossuperação da síndrome da dispersão consciencial?

Bibliografia Específica:

1. **Cardozo, Neida;** *Síndrome da Dispersão Consciencial: Abordagem Evoluciológica*; pref. Rosa Nader; revisores Eliana Manfroi, et al; 240 p.; 5 seções; 13 caps.; 2 anexos; 1 E-mail; 97 enus.; 15 frases enfáticas; 1 foto; glos. 134 termos; 4 microbiografias; 2 planilhas; 1 teste; 100 questionários; 21 siglas; 47 refs.; 12 webgrafias; 11 filmes; alf.; 23 x 16 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2020, páginas 141 a 149.
2. **Vieira, Waldo;** *Conscienciograma: Técnica de Avaliação da Consciência Integral*; revisor Alexander Steiner; 344 p.; 150 abrevs.; 106 assuntos das folhas de avaliação; 3 E-mails; 11 enus.; 100 folhas de avaliação; 1 foto; 1 microbiografia; 100 qualidades da consciência; 2.000 questionamentos; 100 títulos das folhas de avaliação; 1 website; glos. 282 termos; 7 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; *Instituto Internacional de Projeciologia*; Rio de Janeiro, RJ; 1996; páginas 142 e 143.

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.; 10^a Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2009; páginas 70, 109, 202, 350, 352, 493, 494, 513 e 552.

L. F. R.