

ESTÂMINA HOLOSSOMÁTICA (HOLOSSOMATOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. A *estâmina holossomática* é a capacidade de a conscin, homem ou mulher, manter vigor e resistência, por longo período de tempo, em atividade ou esforço específico de 1 ou mais veículos de manifestação.

Tematologia. Tema central neutro.

Etimologia. O vocábulo *estâmina* advém do idioma Inglês, *stamina*, derivado do idioma Latim, *stamina*, plural de *stamen*, “fio da roca; fibra; filamento”. O elemento de composição *holo* procede do idioma Grego, *hólos*, “total; completo; inteiro”. O termo *somático* provém do idioma Francês, *somatique*, e este do idioma Grego, *somatikós*, “do corpo; material; corporal”. Surgiu no Século XIX.

Sinonimologia: 1. Resiliência holossomática. 2. Vigor dos veículos de manifestação. 3. Capacidade duradoura de atividade do holossoma. 4. Fôlego holossômico.

Neologia. As 3 expressões compostas *estâmina holossomática*, *estâmina holossomática inicial* e *estâmina holossomática avançada* são neologismos técnicos da Holossomatologia.

Antonimologia: 1. Baixa resistência holossomática. 2. Astenia dos veículos de manifestação. 3. Ausência de condicionamento do holossoma. 4. Lassitude holossômica.

Estrangeirismologia: o *fitness training* holossomático; a *self-performance* evolutiva; o *endurance* cosmoético; a força de vontade do *strong profile*; o *checkup* holossomático; a identificação do *locus minoris resistentiae*; o *will power* do intermissivista; o *upgrade* consciencial; o *maximorexista* enquanto *iron man* proexológico; o ato de darmos *the best of us*.

Atributologia: predomínio das percepções extrassensoriais, notadamente do autodiscernimento quanto aos potenciais e limites holossomáticos.

Megapensenologia. Eis megapensene trivocabular relativo ao tema: – *Tenhamos estâmina holossomática*.

Coloquiologia: a pessoa *de fibra*; a consciência *cheia de vida*.

Ortopensatologia. Eis 3 ortopensatas, citadas na ordem alfabética, relativas à temática:

1. “**Autoproéxis.** Só existe uma fórmula confiável para se alcançar o êxito proexológico nesta vida humana: a **autodeterminação cosmoética**”.

2. “**Disciplina.** A disciplina pessoal começa pela **intraconsciencialidade**”.

3. “**Estâmina.** Na idade biológica avançada, o que desloca mais a **pessoa idosa** da inércia é a *estâmina*, ou a capacidade vital de resistência quanto à *histamina* dos pruridos gerais dos reflexos, impulsos e instintos do soma”.

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal da Holossomatologia; o holopensene pessoal da autoperficiência holossomática; o holopensene da Autodeterminologia; o holopensene pessoal do contínuismo consciencial; o holopensene da Voliciologia; o holopensene pessoal da autorrealização; os autopensenes; a autopensenidade; os voliciopensenes; a voliciopensenidade; os ortopenses; a ortopensenidade; o materpensene da tenacidade; o materpensene da autossuperação de desafios; o materpensene do equilíbrio; a capacidade de manutenção do vigor pensênico; a força de sustentação da mudança de bloco pensênico; o esforço mental de reflexão temática da agenda da autopensenização.

Fatologia: a capacidade de esforço mediante a quantidade de tempo e intensidade; a avaliação nas notas obtidas nas variáveis Soma, Bioenergética, Antiemocionalidade e Invulgaridade do livro Conscienciograma; a essencialidade da realização de exercícios frequentes com os veículos de manifestação para manutenção da homeostase holossomática; o comportamento antiiner-

cial; o autodesassédio da preguiça; a raiz motivacional movida a superar desafios; a disciplina no continuísmo de atividades; o autoortabsolutismo perante o domínio dos impulsos e instintos; os testes de resistência holossomática; as métricas somáticas do consumo máximo de oxigênio e frequência cardíaca para mensuração do nível de estâmina somática no organismo; a descarga hormonal de adrenalina e dopamina; a autopesquisa proexológica dos biotipos físicos; os cuidados para não gerar sobrecargas ou lesões; o tempo de recuperação após a aplicação de esforço; a importância de períodos de descanso evitando a anti-holossomática; a ultrapassagem das marcas e limites pessoais; a participação voluntária na *Prova Geral de Conscienciologia* e na *Prova de Imágística* enquanto elementos aferidores do autodesempenho mentalsomático; os extrapolacionismos indicando neopatamares a serem mantidos; a reeducação holossomática; o planejamento e aplicação holossomática visando a longevidade lúcida e produtiva.

Parafatologia: a estâmina holossomática; a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; a autanamnese e prognóstico holossomáticos; o paracondicionamento holossomático; as paracicatrizes psicossomáticas; a manutenção da sustentabilidade energética, emocional e intelectual em paralelo à intensidade de atividades cotidianas; a voliciolina; o aditivo de voliciolina; o sistema paraimunológico holossomático (Autoparaimunologia); as companhias extrafísicas interferindo no funcionamento dos veículos da consciência; a Paragenética influenciando na composição do holossoma; a mudança de gênero intervidas gerando impacto holossomático; o exercício constante da assim e desassim; a prática do arco voltaico craniochacral; a manutenção de tempo de lucidez extrafísica nas projeções indicando estâmina holossomática; a doação de ectoplasma; o período de recuperação paracirúrgico; a manutenção da homeostase em visita à comunexes evoluídas; o mérito multiexistencial da conscin completista para o recebimento de macrossoma.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo consciência-holossoma*; o *sinergismo compensação holossomática-autodiscernimento*; o *megassinergismo advindo do pentatlo duplista*.

Principiologia: o *princípio da autorresponsabilidade evolutiva*; o *princípio de ir até as últimas consequências cosmoéticas*; o *princípio de jamais reclamar do próprio holossoma*; o *princípio da evolutividade consciencial por meio da Holossomatologia*; o *princípio de viver como se fosse durar 200 anos, cuidando-se e preparado como se fosse dessomar amanhã*.

Codigologia: a aplicação da vontade na vivência das cláusulas referentes à melhoria do desempenho holossomático no *código pessoal de Cosmoética* (CPC).

Teoriologia: a *teoria do mitridatismo da consciência*; a *teoria da inversão energética*; a *teoria do macrossoma*; a *teoria do paramicrochip*; a *teoria da paranatomização do holossoma*.

Tecnologia: a *técnica das 50 vezes mais*; a *técnica da autorreflexão de 5 horas*; a *técnica do turno intelectual*; as *técnicas de Higiene Consciencial*; as *técnicas de condicionamento holossomático*; as *técnicas de checagem holossomática*; a *técnica do holorgasmo*; a *técnica do despertar antelucano* para melhor aproveitamento do dia; a *técnica de levar tudo de eito*.

Voluntariologia: as atividades de mutirão de voluntariado para materialização e organização dos *campi* conscienciológicos; o condicionamento holossomático para as reuniões de realização de desassédio no voluntariado conscienciológico.

Laboratoriologia: o *laboratório conscienciológico da imobilidade física vígil* (IFV); o *laboratório conscienciológico da Autorganizaciologia*; o *laboratório conscienciológico da Autopenologia*; o *laboratório conscienciológico do estado vibracional*; o *laboratório conscienciológico da Autoprojeciologia*; o *laboratório conscienciológico da Automentalsomatologia*; o *laboratório conscienciológico grupal Acoplamentarium*; o *laboratório conscienciológico ao ar livre Alameda Técnica de Viver*; o *laboratório conscienciológico da vida cotidiana diuturna*.

Colegiologia: o *Colégio Invisível da Holossomatologia*; o *Colégio Invisível da Consciencimetrologia*; o *Colégio Invisível da Consciencioterapeuticologia*; o *Colégio Invisível da Linderologia*; o *Colégio Invisível da Autodespertologia*; o *Colégio Invisível da Evoluciologia*.

Efeitologia: os efeitos da prática deliberada e contínua de determinada atividade evolutiva ao longo de décadas.

Neossinapsologia: as *retrossinapses holossomáticas*; as *neossinapses holossomáticas*; as *neossinapses adquiridas a partir das práticas de Higiene Conscencial*.

Ciclogia: o preparo holossomático para a autossuperação dos cinco ciclos abrindo a possibilidade de maximoréxis.

Enumerologia: o vigor do soma; o equilíbrio do gastrossoma; o atendimento do sexossoma; a vitalidade do energossoma; a vivacidade do psicossoma; a potencialidade do mentalsoma; o valor do holossoma.

Binomiologia: o binômio *vontade-megafoco*; o binômio *inspiração-transpiração*; o binômio *consciência-usina energética*; o binômio *1% de teoria-99% de prática*; o binômio *detalhismo-exaustividade*; o binômio *autoimperdoamento-heteroperdoamento*.

Interaciologia: a *interação tempo-esforço*; a *interação esforço-fadiga*; a *interação estâmina-força*; a *interação preparação-consecução*; a *interação holossoma-proéxis*; a *interação holossomática multiveicular*; a *interação Holossomática-Multidimensionalidade*.

Crescendologia: o *crescendo infinito do autodesenvolvimento consciencial*.

Trinomiologia: o trinômio *tempo-intensidade-estâmina*; o trinômio *automotivação-trabalho-lazer*; o trinômio *Paragenética-Genética-Mesologia*.

Polinomiologia: o polinômio *estâmina física-estâmina energética-estâmina emocional-estâmina mental*; o polinômio *saúde física-saúde energética-saúde emocional-saúde mental*.

Antagonismologia: o *antagonismo histamina / estâmina*; o *antagonismo hesitação / êxito*; o *antagonismo estresse / eustresse*.

Paradoxologia: o *paradoxo holossomático*; o *paradoxo do gasto energético inteligente gerar mais energia*; o *paradoxo da beleza somática não significar homeostase holossomática ou maturidade consciencial*.

Politicologia: as políticas de saúde pública; a meritocracia evolutiva.

Legislogia: a *lei do maior esforço evolutivo aplicada ao holossoma*; as *leis da Parafisiologia Holossomática*.

Filiologia: a *holossomatofilia*; a *biofilia*; a *energofilia*; a *conscienciofilia*; a *bibliofilia*; a *projeciologia*; a *homeostaticofilias*.

Fobiologia: a *cinesiofobia*; a *agorafobia*; a *tanatofobia*; a *espectrofobia*; a *autofobia*; a *grafofobia*; a *cacorrafiologia*.

Sindromologia: a *síndrome de burnout*; a *síndrome snowflake*; a *síndrome do sedentarismo holossomático*; a *síndrome de bigorexia*; a *síndrome da autovitimização*; a *síndrome de dismorfismo corporal*; as *síndromes alimentares*.

Maniologia: a *evitação da mania de deixar os cuidados holossomáticos para depois*.

Mitologia: o *mito do Super Homem ou Mulher Maravilha*; a *eliminação do mito da evolução sem autesforço*.

Holotecologia: a *consciencioteca*; a *parageneticoteca*; a *somatoteca*; a *energoteca*; a *psicossomatoteca*; a *mentalsomatoteca*; a *holossomatoteca*; a *hemeroteca*.

Interdisciplinologia: a *Holossomatologia*; a *Autodeterminologia*; a *Marasmologia*; a *Voliciologia*; a *Somatologia*; a *Energossomatologia*; a *Psicossomatologia*; a *Mentalsomatologia*; a *Cronoevoluciolgia*; a *Autodesempenhologia*; a *Homeostaticologia*; a *Parageneticologia*; a *Biopologia*.

IV. Perfilologia

Elencologia: a *conscin javalínica*; a *persona tenaz*; a *conscin polivalente*; a *conscin longa-lúcida e produtiva*; a *personalidade de fôlego*; a *conscin atacadista madura*; o *líder interassistencial*.

Masculinologia: o *holossômata*; o *educador físico*; o *consciencioterapeuta*; o *evoluciente*; o *intermissivista*; o *inversor existencial*; o *reciclante existencial*; o *macrossômata*; o *proexista*;

o proexólogo; o projetor consciente; o tenepessista; o ofiexista; o parapercepciologista; o epicon lúcido; o conscienciólogo; o conscienciômetra; o teleguiado autocrítico; o evoluciólogo; o cogno-polita; o completista; o comunicólogo; o conviviólogo; o exemplarista; o pesquisador; o pré-sere-não vulgar; o tertuliano; o verbetólogo; o voluntário; o parageneticista; o acoplamentista; o tocador de obra; o homem de ação; o reeducador consciencial; o triatleta consciencial; o atleta holossomático; o polímata desperto.

Femininologia: a holossômata; a educadora física; a consciencioterapeuta; a evoluciente; a intermissivista; a inversora existencial; a reciclante existencial; a macrossômata; a proexista; a proexóloga; a projetora consciente; a tenepessista; a ofiexista; a parapercepciologista; a epicon lúcida; a consciencióloga; a conscienciômetra; a teleguiada autocrítica; a evolucióloga; a cogno-polita; a completista; a comunicóloga; a convivióloga; a exemplarista; a pesquisadora; a pré-sere-nona vulgar; a tertuliana; a verbetóloga; a voluntária; a parageneticista; a acoplamentista; a tocadora de obra; a mulher de ação; a reeducadora consciencial; a triatleta consciencial; a atleta holossomática; a polímata desperta.

Hominologia: o *Homo sapiens holossomaticus*; o *Homo sapiens volitivus*; o *Homo sapiens determinator*; o *Homo sapiens experimentatus*; o *Homo sapiens autoperquisitor*; o *Homo sapiens proexista*; o *Homo sapiens energovibrator*; o *Homo sapiens homeostaticus*; o *Homo sapiens parapsychicus*; o *Homo sapiens multidimensionalis*; o *Homo sapiens tenepessista*; o *Homo sapiens interassistentialis*.

V. Argumentologia

Exemplologia: estâmina holossomática *inicial* = a capacidade multiveicular e o fôlego assistencial do tenepessista; estâmina holossomática *avançada* = a capacidade multiveicular e o fôlego assistencial do desperto ofiexista.

Culturologia: a cultura conscienciológica; a cultura invexológica; a cultura recexológica; a cultura tenepessológica; a cultura mentalsomática; a cultura despertológica; a cultura do maior empenho evolutivo.

Rotina. Eis, em ordem alfabética, 18 práticas diárias para o desenvolvimento e manutenção da estâmina holossomática, contidas na rotina da conscin proexista, lúcida e atilada:

01. **Afetividade.** Oaristo com o(a) duplista.
02. **Amizades.** Sociabilidade sadia com amizades evolutivas.
03. **Assistência.** Tenepes.
04. **Autodidatismo.** Leitura lúcida.
05. **Bioenergética.** Trabalhos energéticos com a instalação de ao menos 20 EVs diários.
06. **Conscienciografia.** Escrita tarística pesquisística sob a ótica do paradigma consciencial.
07. **Dieta.** Alimentação saudável e balanceada com pelo menos 3 refeições quentes ao dia.
08. **Higidez.** Higiene corporal e bucal.
09. **Líquidos.** Ingestão diária de 2,5 litros de água.
10. **Mentalsomática.** Autorreflexão pesquisística.
11. **Pensenidade.** Higiene pensênica.
12. **Peso.** Percentuais de gordura e peso adequados ao Índice de Massa Corpórea (IMC).
13. **Profissão.** Trabalho remunerado permitindo a autossustentância ou independência financeira.
14. **Projeção.** Desenvolvimento da projetabilidade lúcida.
15. **Psicossomática.** Autocontato emocional e empatia.
16. **Sexossomática.** Sexualidade monogâmica madura e sadia.

17. **Somática.** Exercícios físicos regulares até transpirar, sem exageros.
18. **Trocas.** Assim e desassim lúcidas nas interações.

Finalidade. Pela *Reurbanologia*, o preparo holossomático do intermissivista possui a finalidade de qualificação e ampliação da assistencialidade tarística multidimensional, visando adentrar na condição de minipeça lúcida alinhada ao maximecanismo evolutivo.

Mensuração. Mediante a *Homeostaticologia*, o referencial de medida da estâmina holossomática é a quantidade de esforço consciencial necessário para se atingir e manter padrão homeostático de referência da consciência.

Modalidades. Dentre as variáveis assistenciais, o atleta holossomático pode mensurar também o autodesempenho e níveis de estâmina holossomática em, pelo menos, 18 modalidades de *performance*, listadas em ordem alfabética:

01. **Adaptaciológica.**
02. **Comunicativa.**
03. **Docente.**
04. **Energossomática.**
05. **Evolutiva.**
06. **Gesconológica.**
07. **Grupocarmológica.**
08. **Ideativa.**
09. **Liderológica.**
10. **Maturológica.**
11. **Organizaciológica.**
12. **Parapsíquica.**
13. **Proexológica.**
14. **Profissional.**
15. **Projetiva.**
16. **Recinológica.**
17. **Tenepessológica.**
18. **Voluntariológica.**

VI. Acabativa

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

01. **Agenda holossomática:** Proexologia; Homeostático.
02. **Autodomínio da vontade:** Voliciologia; Homeostático.
03. **Autofocalização holossomática:** Autoparapercepciologia; Neutro.
04. **Autossustentabilidade holossomática:** Autovoliciologia; Homeostático.
05. **Autovoliciometria:** Voliciologia; Neutro.
06. **Checkup holossomático:** Paraprofilaxiologia; Homeostático.
07. **Estágio holossomático:** Holossomatologia; Neutro.
08. **Impossibilidade holossomática:** Holossomatologia; Neutro.
09. **Maxianatomização holossomática:** Parafisiologia; Neutro.
10. **Percepção do upgrade holossomático:** Holossomatologia; Neutro.
11. **Poder de realização:** Autodeterminologia; Neutro.
12. **Reciclagem da anti-holossomática:** Reciclologia; Homeostático.
13. **Saúde holossomática do assistente:** Assistenciologia; Homeostático.
14. **Teste da vontade:** Voliciologia; Homeostático.
15. **Voliciolina:** Voliciologia; Neutro.

OS NÍVEIS DE ESTÂMINA HOLOSSOMÁTICA SÃO DIRETAMENTE PROPORCIONAIS AO ATO DE SUAR SANGUE NAS RECINS E DISPONIBILIZAÇÃO ASSISTENCIAL, AMPLIANDO O CONDICIONAMENTO MULTIVEICULAR DO ASSISTENTE.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, encontra-se em níveis crescentes de estâmina holossomática? Quais fatos e parafatos embasam tal asserção?

Bibliografia Específica:

1. **Daou, Dulce; Vontade: Consciência Inteira;** revisores Equipe de Revisores da Editares; 288 p.; 6 seções; 44 caps.; 23 *E-mails*; 226 enus.; 1 foto; 1 minicurriculo; 1 seleção de verbetes da *Enciclopédia da Conscienciologia*; 3 tabs.; 21 *websites*; glos. 140 termos; 1 nota; 133 refs.; 17 webgrafias; 1 apênd.; alf.; ono.; 23 x 16 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2014; páginas 22 a 32.
2. **Peres, Christóvão; Volicioterapia: Vontade Aplicada à Autoconsciencioterapia;** pref. Maximiliano Haymann; revisores Eliana Manfrói, *et al.*; 334 p.; 4 Seções; 17 caps.; 157 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 1 pontoação; 5 tabs.; 72 técnicas; 5 apênds; 89 refs.; 23 webgrafias; alf.; 23 x 16 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2021; páginas 157 a 206.
3. **Vieira, Waldo; Conscienciograma: Técnica de Avaliação da Consciência Integral;** 344 p.; 150 abrevs.; 11 enus.; 100 folhas de avaliação; 4 índices; 2.000 itens; glos. 282 termos; 7 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; *Instituto Internacional de Projeciologia*; Rio de Janeiro, RJ; 1996; páginas 1 a 131.
4. **Idem; Léxico de Ortopensatas;** revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 2 Vols.; 1.800 p.; Vol. I; 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 228, 534 e 638.
5. **Idem; 700 Experimentos da Conscienciologia;** 1.058 p.; 700 caps.; 147 abrevs.; 600 enus.; 8 índices; 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 153 a 159.

P. B.