

EXERCÍCIO DE GRATIDÃO (*HOLOMATUROLOGIA*)

I. Conformática

Definologia. O *exercício de gratidão* é o autesforço premeditado da conscin, homem ou mulher, manifesto em pensenes fraternos de consideração aos favorecimentos recebidos, direta ou indiretamente, incluindo as adversidades reciclogênicas, antecipando a manifestação espontânea, genuína e elevada de reconhecimento.

Tematologia. Tema central homeostático.

Etimologia. O vocábulo *exercício* vem do idioma Latim, *exercitium*, “exercício; prática”. Surgiu no Século XIV. O termo *gratidão* deriva também do idioma Latim, *gratitudo*, “gratidão”. Apareceu no Século XVI.

Sinonimologia: 1. Exercício de reconhecimento. 2. Experimento de gratulação. 3. Postura gratulatória premeditada. 4. Autexperiência provocada de gratidão.

Antonimologia: 1. Exercício de ingratidão. 2. Exercício de indiferença. 3. Polianismo.

Estrangeirismologia: o *strong profile* para o traço incipiente; a *expertise* adquirida voluntária e lucidamente; o *upgrade* na holomaturidade; a *best selfperformance* para o atual momento evolutivo; o *selfimprovement* lúcido e planejado.

Atributologia: predomínio das facultades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto à holomaturidade aplicada à retribuição.

Megapensologia. Eis 5 megapensenes trivocabulares relativos ao tema: – *Trafores são aprimoráveis. Reconhecimento: interassistencialidade lúcida. Gratidão: generosidade cósmica. Quem agradece, engrandece. Sejamos generosamente gratos.*

Coloquiologia: a ingratidão enquanto *pobreza de espírito*; a gratidão equiparada à *flor brotando da alma*; a gratidão deficitária *levantando a poeira* do egocentrismo.

Proverbiologia: – “O dinheiro compra pão, porém não compra gratidão”.

Ortopensatologia: – “**Gratidão.** O nível de gratidão pessoal gravita sempre entre a honestidade e a mesquinhez”. “Gratidão é irradiar *energias conscienciais* (ECs) regularmente para todos nossos **heterocríticos**”. “A gratidão sincera é modalidade sofisticada de **recompensa**”.

II. Fatuística

Pensologia: o holopensene pessoal de gratidão; a experimentação do holopensene pessoal de reconhecimento; a implantação do holopensene pessoal de retribuição; o estabelecimento do holopensene pessoal de generosidade; a consolidação do holopensene pessoal de autorreciclagem; o fortalecimento do holopensene pessoal de recomposição; a sedimentação do holopensene pessoal de fraternidade; o senso de gratidão alterando o holopensene pessoal; a identificação de recins significativas na mudança do holopensene pessoal; o hábito de retribuir pensenicamente pelos aportes intrafísicos reconhecidos; a contribuição homeostática ao inverter de pronto a polaridade dos nosopensenes; a clara intenção de reciclar a nosopensenidade; os pensenes gratificados substituindo ressentimentos em relação aos compassageiros evolutivos ressomados e dessomados; os benignopensenes; a benignopensenidade; os fraternopensenes; a fraternopensenidade; os evolucionopensenes; a evolucionopensenidade.

Fatologia: o exercício de gratidão; a gratidão pela oportunidade de assistir; a concepção de oportunidades evolutivas nos contratempos e crises existenciais; a compreensão das dificuldades e limitações vivenciadas sob o viés das recins mais urgentes; treino gratulatório consciente nas situações controversas; o reconhecimento do valor da vida difícil; o aprendizado nas relações afetivas desfeitas; a prática lúcida e preconcebida da gratitudo enquanto instrumento de recomposição; a autenticidade na autodeclaração de insuficiência gratulatória; a percepção do subnível em relação ao genuíno sentimento de gratificação; a evitação do polianismo; o despoja-

mento ao reconhecer a autoingratidão; a ingratidão manifesta involuntariamente e reconhecida posteriormente; a reflexão sobre prováveis ingratidões não admitidas; a vaidade na espera do reconhecimento; a gratidão superficial das mídias sociais; a gratidão manipuladora para fazer mídia; a gratidão falaciosa geradora de *status*; a contenção e autossuperação do queixume; o descarte da análise conjuntural narcísica ultrapassada; a identificação do favorecimento em situações nas quais não houve intenção de ajuda; a postura lúcida de não condicionar a assistência à boa intenção alheia; a sabedoria de ser grato mesmo quando o resultado favorece a vaidade do outro; a sutileza em identificar efeito colateral positivo na ação de outrem de cunho egocêntrico; a avaliação posterior dos aportes recebidos em forma de função a ser exercida; a ação de retribuição chancelando a gratidão; o justo compartilhamento dos méritos pessoais; o mimo enquanto gratidão empacotada; o ato de generosidade simbolizando agradecimento; a retribuição na publicação da gescon pessoal; a gratidão exercitada ao modo de instrumento didático da *inteligência evolutiva* (IE); o epicentrismo expondo a situações propícias ao desenvolvimento traforístico; a validação do paradigma consciencial na autexperiência planejada visando o fortalecimento de traços; os aportes recebidos na contribuição contínua à expansão da Conscienciologia; a expressão máxima da holomaturidade pessoal.

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático enquanto exercício de gratidão ao Universo; a gratidão na prática da tenepes; a doação constante, voluntária, qualificada e retributiva de energias conscienciais contribuindo na manutenção de ambientes homeostáticos; o suporte multidimensional constante e inabalável nas empreitadas evolutivas; a assunção multidimensional de responsabilidades no maximecanismo; a gratidão manifesta dos amparadores extrafísicos demonstrando maturidade gratulatória.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo autobenignidade-heterobenignidade* indicando postura gratificada.

Principiologia: o *princípio do aprendizado pela prática*; o *princípio da interdependência evolutiva*; o *princípio de não pedir mais nada para si*; o *princípio da retribuição de gentilezas* aplicado na aceleração evolutiva; o *princípio de ofertar gratificação*; o *princípio de apresentar*; o *princípio de valorizar os mínimos aprendizados interassistenciais*; o *princípio de devolver sempre mais em relação ao tomado por empréstimo*.

Codigologia: a ação planejada objetivando o aprimoramento do *código pessoal de Cosmoética* (CPC).

Teoriologia: as *teorias sobre a influência da gratidão na saúde física e no sono*.

Tecnologia: a *técnica de admitir verbalmente ingratidão* recompondo relações estremeçadas e desvencilhando possíveis interprisões; o exercício continuado e aprimorado de gratidão na *técnica do Livro dos Credores Grupocármicos*; a maturação de sentimentos na *técnica da tenepes*; a *técnica do completismo diário* fornecendo diagnóstico comportamental; a gratidão genuína dos amparadores expressa na interação durante a *técnica da madrugada*.

Voluntariologia: os desafios da liderança compartilhada no *voluntariado conscienciológico*; as oportunidades de reciclagens no *voluntariado da docência conscienciológica*; a ampliação cognitiva no *voluntariado no Holociclo do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC).

Laboratoriologia: o aproveitamento máximo do *labcon da autoperimentação cotidiana*; os *laboratórios conscienciológicos do CEAEC* otimizando o revezamento amparador-amparando; o *laboratório conscienciológico da Tenepessologia*; o extrapolicionismo pensênico no *laboratório conscienciológico da Autopenologia*.

Colegiologia: o *Colégio Invisível da Reeducaciologia*; o *Colégio Invisível da Recexologia*; o *Colégio Invisível da Proexologia*.

Efeitologia: o *efeito do bem-estar da postura de gratidão*; o *efeito libertador do perdão atuante no senso de gratidão*; o *efeito do sentimento aprimorado de gratitude*.

Neossinapsologia: a rigidez pensênica dificultando a formação de *neossinapses*; a energia da gratidão gerando *neossinapses favorecedoras às mudanças paradigmáticas*; as *neossinapses geradas da reflexão profunda e constante sobre determinado tema*.

Ciclogia: o *ciclo reconhecimento-gratidão-retribuição* desfazendo liames de interpretações grupocármicas; o fechamento do *ciclo egocármico* e a abertura do *ciclo de recomposição*.

Enumerologia: a autodeterminação de gratidão; a prática da generosidade; o hábito do reconhecimento; o desempenho do autodespreendimento; o experimento de autossuperação; o movimento da autorreciclagem; a prova da autogenuinidade. A *ingratidão* crassa; a *ingratidão* despercebida; a *ingratidão* inadmitida; a *ingratidão* disfarçada; a *ingratidão* consentida; a *ingratidão* reconhecida; a *ingratidão* reciclada.

Binomiologia: o *binômio prestimosidade-benignidade* atuante na predisposição gratulatória; o *binômio gratidão-generosidade* representando o traço maduro e consolidado; o *binômio discordância-respeito* sedimentando a maturidade no reconhecimento de aportes; o *binômio gratidão-discordância* indicando a convivialidade sadia; o *binômio receber-retribuir* aflorado genuinamente.

Interaciologia: a *interação criticidade-gratidão* evitando manifestações humildes e religiosas; a *interação gratidão-doação* manifesta na tarefa cotidiana; a *interação ingratidão-imaturidade* indicando traço consciencial rudimentar.

Crescendologia: o *crescendo exercício de gratidão-senso de gratidão*; o *crescendo experiência planejada-experiência aplicada* sedimentando o planejamento evolutivo; o empenho mentalsomático representado no *crescendo ingratidão-gratidão*.

Trinomiologia: o *trinômio ingratidão-decepção-mágoa* descrevendo pesos psicossomáticos dispensáveis; o *trinômio exercício-reciclagem-sentimento* indicando caminho para a consolidação da gratitude.

Polinomiologia: a gratidão exercitada no *polinômio palavras-gestos-attitudes-energias*.

Antagonismologia: o *antagonismo fracasso / sucesso* aliado ao esforço evolutivo; o *antagonismo identificar trafal / consolidar trafor*; o *antagonismo evocação gratulatória / lembrança convocatória*; o *antagonismo ilusão / evolução*; o predomínio da lucidez no *antagonismo gratidão / complacência*; o *antagonismo discordar com afeto / discordar com rancor* no âmbito da retribuição aos ensinamentos obtidos de modo fraterno.

Paradoxologia: o *paradoxo de o gratificado ser sempre o maior beneficiado*; o *paradoxo de as dificuldades poderem contribuir mais evolutivamente em relação às facilidades*; o *paradoxo de as facilidades poderem favorecer a ingratidão*; o *paradoxo antipoliânico de os assediadores merecerem gratidão*.

Politicologia: a lucidocracia; a política da boa vizinhança em sentido literal.

Legislogia: a compreensão acerca da *lei da retribuição*; a *lei do maior esforço* atuante na consolidação de traços pessoais; as *leis da convivialidade grupocármica*.

Filiologia: a *experimentofilia*; a *autocriticofilia*; a *interassistenciofilia*; a *autocogniciofilia*; a *pesquisofilia*; a *conviviofilia*; a *evoluciofilia*.

Fobiologia: a fobia de parecer fraco ao admitir o mérito alheio; a fobia de ser menor ao reconhecer a grandiosidade do outro; a fobia de receber ingratidão travando a expressão do heteroreconhecimento.

Sindromologia: a *síndrome do bonzinho* produzindo a pseudogratidão; a evitação da *síndrome de Poliana*.

Maniologia: a mania de querer ser reconhecido sem praticar o reconhecimento; a mania de expressar gratidão falsamente; a mania de reclamar; a mania de não reconhecer os aportes recebidos; a mania de ser ingrato.

Mitologia: a superação do *mito da evolução sem autesforço*; o *mito de o traço consciencial nascer pronto*.

Holotecologia: a *parapedagogoteca*; a *criticoteca*; a *didaticoteca*; a *autopesquisoteca*; a *experimentoteca*; a *evolucioteca*; a *conscienciometroteca*.

Interdisciplinologia: a Holomaturologia; a Autorreeducaciologia; a Autexperimentologia; a Autovivenciologia; a Teaticologia; a Autolucidologia; a Autocogniciologia; a Desperto-
logia; a Retribuiciologia; a Interassistenciologia.

IV. Perfilologia

Elencologia: a conscin grata; a conscin semperaprendente; a conscin autopesquisadora; a conscin enciclopedista; o ser interassistencial.

Masculinologia: o aprendiz da gratidão; o gratificado; o iniciante na expressão do reconhecimento; o amparador extrafísico; o duplista; o pai; o irmão; o primo; o tio; o vizinho; o colega de trabalho; o colega de colégio e faculdade; o colega de voluntariado; o colega de liderança em *Instituição Conscienciocêntrica* (IC); o compassageiro evolutivo.

Femininologia: a aprendiz da gratidão; a gratificada; a iniciante na expressão do reconhecimento; a amparadora extrafísica; a duplista; a mãe; a irmã; a prima; a tia; a vizinha; a colega de trabalho; a colega de colégio e faculdade; a colega de voluntariado; a colega de liderança em IC; a compassageira evolutiva.

Hominologia: o *Homo sapiens gratus*; o *Homo sapiens autoeducabilis*; o *Homo sapiens autorreeducator*; o *Homo sapiens experimentalis*; o *Homo sapiens autocriticus*; o *Homo sapiens autodidacta*; o *Homo sapiens evolutiologicus*; o *Homo sapiens interassistentialis*; o *Homo sapiens invulgaris*; o *Homo sapiens neopensenicus*; o *Homo sapiens rationalis*.

V. Argumentologia

Exemplologia: exercício de gratidão *primário* = a vivência em condições favorecedoras, de intenções e resultados grupocármicos; exercício de gratidão *avançado* = a vivência em condições ambivalentes, de intenções egocármicas e resultados grupocármicos.

Culturologia: a *cultura de expressar gratidão*; a *cultura do bom humor desassediante*; a *cultura desprentensiva do compartilhar*.

Taxologia. Concernente à *Evoluciolgia*, eis, por exemplo, em ordem alfabética, 12 atributos intraconscienciais indicadores de temperamento gratulatório, favorecedores ao exercício de gratidão:

01. **Acolhimento:** o exercício do *trinômio receber-envolver-atender*.
02. **Amizade:** a expressão do *trinômio afeiçoar-admirar-respeitar*.
03. **Assistencialidade:** a manifestação do *trinômio observar-auxiliar-amparar*.
04. **Cooperação:** a adaptação ao *trinômio compartilhar-contribuir-estimular*.
05. **Empatia:** a adequação ao *trinômio ouvir-compreender-aceitar*.
06. **Generosidade:** a adoção do *trinômio doar-proporcionar-distribuir*.
07. **Gentileza:** o emprego do *trinômio retribuir-obsequiar-presentear*.
08. **Lealdade:** a aplicação do *trinômio acompanhar-apoiar-confiar*.
09. **Otimismo:** a dosagem do *trinômio incentivar-motivar-entusiasmar*.
10. **Perdão:** a sedimentação do *trinômio absolver-relevar-remitir*.
11. **Prestatividade:** a consolidação do *trinômio colaborar-conceder-oferecer*.
12. **Solidariedade:** a proposição do *trinômio apoiar-socorrer-zelar*.

VI. Acabativa

Remissiolgia. Pelos critérios da *Mentalsomatologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 15 verbetes da *Enciclopédia da Conscienciologia*, e respectivas especialidades e temas cen-

trais, evidenciando relação estreita com o exercício de gratidão, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Autexperiência cavada:** Paraconstructurologia; Neutro.
02. **Binômio reconhecimento-gratidão:** Holomaturologia; Homeostático.
03. **Código Pessoal de Generosidade:** Paradireitologia; Homeostático.
04. **Gratidão:** Holomaturologia; Homeostático.
05. **Gratidão intelectual:** Retribuiciologia; Homeostático.
06. **Gratidão intermissiva:** Intermissiologia; Homeostático.
07. **Gratidão mesológica:** Holomaturologia; Homeostático.
08. **Gratidão reciclogênica:** Holomaturologia; Homeostático.
09. **Interação gratidão-perdão:** Conviviologia; Homeostático.
10. **Omnigratidão:** Holomaturologia; Homeostático.
11. **Prova de gratidão:** Verbaciologia; Homeostático.
12. **Revezamento amparador-amparando:** Interassistenciologia; Homeostático.
13. **Senso de gratidão:** Holomaturologia; Homeostático.
14. **Sinergismo gratidão-generosidade:** Interassistenciologia; Homeostático.
15. **Técnica da gratidão desassediadora:** Desassediologia; Homeostático.

O EXERCÍCIO DE GRATIDÃO LÚCIDO E CONTINUADO CONSENTE À CONSCIÊNCIA A ANÁLISE DO NÍVEL PES- SOAL DE EGOCENTRISMO, SENDO TESTE GRUPOCÁRMICO AVANÇADO PREDISPONENTE À POLICARMALIDADE.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, já avaliou o nível da gratidão pessoal? Considera a retribuição atual em palavras, ações e energias conscienciais equivalente ao recebido do Cosmos?

Bibliografia Específica:

1. **Daou, Dulce;** Org.; *Autoverbetes: 101 Autoverbetógrafos da Enciclopédia da Conscienciologia*; ed. e apres. Oswaldo Vernet; revisores Marcelo Cover; *et al.*; 700 p.; 4 seções; 6 artigos; 101 autoverbetes; 25 *E-mails*; 102 fotos; 1 minibiografia; 25 *websites*; 28 x 21 cm; enc.; *Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); Foz do Iguaçu, PR; 2021; páginas 600 a 605.
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 250, 261, 285 e 306.
3. **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 766 e 767.

R. A. P.