

FÔLEGO PROEXOLÓGICO (COMPLEXIOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. O *fôlego proexológico* é a capacidade de a conscin intermissivista, homem ou mulher, manter a motivação, disposição e ânimo para dar continuidade, ao longo de todo o *lifetime*, à concretização e ampliação das cláusulas pétreas pessoais, bem como dos trabalhos libertários grupais, planejados antes da atual existência, sem recair em desvios, estagnações, dissidências e / ou automimeses dispensáveis, quicá alcançando o terceiro tempo do *Curso Intermissivo* (CI) após a efetivação do compléxis.

Tematologia. Tema central homeostático.

Etimologia. O vocábulo *folgar* vem do idioma Latim, *follicare*, “arquejar como fole; respirar depois de fadiga; respirar ruidosamente qual fole; repousar; divertir”. Os termos *folgar* e *fôlego* surgiram no Século XIII. A palavra *programa* deriva igualmente do idioma Latim, *programma*, “publicação por escrito; edital; cartaz”, e esta do idioma Grego, *próγραμμα*, “ordem do dia; inscrição”, de *prográphō*, “escrever anteriormente; escrever na cabeça de”, provavelmente por influência do idioma Francês, *programme*. Apareceu no Século XVIII. O vocábulo *programação* surgiu no Século XX. O termo *existencial* procede do idioma Latim Tardio, *existentialis*, “existencial; relativo ao aparecimento”, de *existere*, “aparecer; nascer; deixar-se ver; mostrar-se; apresentar-se; existir; ser; ter existência real”. Apareceu no Século XIX. O elemento de composição *logia* provém do idioma Grego, *lógos*, “Ciência; Arte; tratado; exposição cabal; tratamento sistemático de 1 tema”.

Sinonimologia: 1. Estofo proexológico. 2. Fôlego proéxico. 3. Determinação proexológica. 4. Imunidade pró-compléxis.

Neologia. As 4 expressões compostas *fôlego proexológico*, *fôlego proexológico mínimo*, *fôlego proexológico mediano* e *fôlego proexológico máximo* são neologismos técnicos da Complexiologia.

Antonimologia: 1. Antifôlego proexológico. 2. Baixo fôlego proéxico. 3. Anticondicionamento proéxico. 4. Desvio proexológico. 5. Abandono maxiproexológico.

Estrangeirismologia: o *strong profile*; o *upgrade* evolutivo; o *cluster* proexológico; o *background* intermissivo; o *timing* proexológico; o *follow-up* autoproexológico; o *Proexarium*; o *Intermissarium*; a *selfperformance* proexológica.

Atributologia: predomínio das percepções extrassensoriais, notadamente do autodiscernimento quanto ao grau de recuperação, aplicação e sustentação do megacons intermissivos (Genopensenologia).

Megapensenologia. Eis 4 megapenses trivocabulares relativos ao tema: – *Proéxis exige autodisciplina. Ampliemos nossos fôlegos. Pré-Intermissiologia: neofôlego proexológico. Fôlego proexológico: Autorrecinofiliologia.*

Coloquiologia: o *ato de arregaçar as mangas e suar sangue* em prol do compléxis; a vacina quanto ao *canto das sereias* presentes na dimensão intrafísica.

Proverbiologia: – *Até as torres mais altas começaram do chão.*

Ortopensatologia. Eis duas ortopensatas, citadas na ordem alfabética, pertinentes ao tema:

1. “**Autodeficienciologia.** – ‘Qual a sua intenção? Em qual nível evolutivo você aspira chegar? Qual o seu fôlego? Qual talento maior você emprega?’ A escolha dos trabalhos de pesquisa é muito importante. – ‘Você estava fazendo gazeta na dimensão extrafísica e perdeu a aula do *Curso Intermissivo* (CI) sobre esse assunto?’ Então o seu tema de pesquisa já está escolhido. Invista na **ignorância pessoal** a fim de minimizá-la”.

2. “**Fôlego.** O que influi na sua evolução são seus atos, a sua ação permanente. É preciso fôlego para evoluir. Na corrida evolutiva das consciências muitas chegarão à sua frente por apresentarem maior **fôlego neoverpônico**”.

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal da Autoproexologia; o holopensene pessoal da Intermissiologia Aplicada; o holopensene da Intrafisiologia; o holopensene da Verponologia; os proexopensenes; a proexopensenidade; os genopensenes; a genopensenidade; os analiticipenses; a analiticipensenidade; os ortopensenes; a ortopensenidade; os prioropensenes; a prioropensenidade; os lucidopensenes; a lucidopensenidade; os neopensenes; a neopensenidade; os cronopensenes; a cronopensenidade; o holopensene pessoal da Priorologia Proexológica; o holopensene pessoal do compléxis.

Fatologia: o fôlego proexológico; a sustentação dos trabalhos maxiproexológicos ao longo da vida humana; o ato de honrar os compromissos assumidos na extrafiscalidade até o dia da dessoma; o nível de automotivação proexológica; o exame dos autodesempenhos; a autaditoria cosmoética; o anelo complexiológico; o ato de saber autodesassediar-se em diferentes contextos e épocas; o autorrealismo proéxico; a manutenção da autopesquisa em dia; a teática automegatraforística; a superação do megatrafar; as proexoprioridades reverificadas rotineiramente; o ato de saber utilizar os minutos a favor do compléxis (tempo proexogênico); a manutenção profícua da invéxis nas diferentes fases da vida humana; a efetivação do maxiplanejamento invexológico; o atacadismo maxiproexológico funcional (Eitologia) na realização das cláusulas-pétreas da proéxis; a autopesquisa interassistenciométrica; a assunção da identidade interassistencial principal e das coadjuvantes; a disciplina intelectual sustentada; a verponografia; a contribuição pessoal para a estruturação de neoespecialidade conscienciológica em grupo; a publicação megagesconológica promovendo a maxidissidência retroideológica; as recomposições grupocármicas lúcidas; o ato de saber conviver em grupo (Harmoniologia); o fato de a vida humana ser finita; a lucidez quanto aos engodos intrafísicos; a sabedoria em adiar miniprazeres imediatos supérfluos em prol dos megaprazeres mediatos duradouros (Extrafisiologia); a análise dos escapismos pessoais; as automimeses dispensáveis óbvias e aquelas insuspeitas; o errograma autoproexológico; a minidissidência velada e factual; a oportuna retomada de tarefa; a utilização costumeira dos laboratórios de autopesquisa; os 20 megaatributos propulsores da evolução; o memorando conscienciológico; a *Prova Geral de Conscienciologia*; o *Torneio do Neuroléxico Analógico*; a *Prova da Imagística*; a *Enciclopédia da Conscienciologia*; o fato de a atual vida valer por, pelo menos, 15 vidas anteriores em função da automegarresponsabilidade intermissiva; a qualidade da Pré-Intermissiologia Pessoal; o megadesafio de exemplificar a holomaturidade diuturnamente até a dessoma; o balanço pré-evoluciológico nas diversas fases cronológicas da vida; o pós-compléxis.

Parafatologia: o parafôlego consciencial; o paradever intermissivo; a recuperação crescente de cons intermissivos; as retrocognições intermissivas expandindo o fôlego proexológico; a autovivência do estado vibracional (EV) profilático blindando a conscin atenta perante os diferentes tipos de assédios; o domínio da autossinalética aproximando o proexista da equipex de amparadores; as projeções lúcidas esclarecedoras quanto à autoproéxis pessoal; o investimento na homeostase holomnemônica; a personalidade consecutiva lúcida complexificando a obtenção do compléxis; o saldo extrafísico da *Ficha Evolutiva Pessoal* (FEP); os acidentes de percurso enquanto parassinais da Desviologia; as parassincronicidades orientadoras da autoproéxis; a paraprofilaxia da melex; o epicentrismo seriexológico; o preparo para a vivência oportuna da ofiex; a melhoria no saldo da conta holocármica pessoal e grupal; a comunex temporária *Pandeiro*; a comunex *Pombal*; a futura liderança intermissiva; a conquista da policarmalidade vivida própria da minipeça profissional do *Maximecanismo Multidimensional Interassistencial*; o paraacerto de contas com o evoluciólogo; o investimento dos evoluciólogos no fôlego consciencial ao longo das vidas sucessivas, sobretudo após a retrovida crítica; a reurbex.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo dupla evolutiva (DE)–proéxis grupal*; o *sinergismo amizade-proexialidade*; o *sinergismo autabnegação-amparo*; o *sinergismo tenepes-epicentrismo*.

Principiologia: o *princípio da autocrítica cosmoética*; o *princípio evolutivo da economia de males*; o *princípio da prioridade compulsória (PPC)*; o *princípio da universalidade do tempo*; o *princípio da verpon*; o *princípio do exemplarismo pessoal (PEP)*; o *princípio da descrença (PD)*.

Codigologia: o *código pessoal de Cosmoética (CPC)* entrosado ao *código grupal de Cosmoética (CGC)*; o *código*; a *teática do codex subtilissimus pessoal*.

Teoriologia: a *teoria da magnoproéxis*; a *teoria das fases proexológicas*; a *teoria do megacompléxis*; a *teoria da Taquirritmologia Megagescônica*; a *teoria da subintrância cronêmica*; a *teoria da Pré-Intermissiologia*; a *teoria do megaparavincio intermissivo*.

Tecnologia: a *técnica das 50 vezes mais aplicada à autoproéxis*; a *aplicação teática da técnica do proexograma*; a *técnica da invéxis*; a *técnica da identificação da retrossenha pessoal*.

Voluntariologia: o *voluntariado conscienciológico*.

Laboratoriologia: o *laboratório conscienciológico da Autoproexologia*; o *laboratório conscienciológico da Autorganizaciologia*; o *laboratório conscienciológico da Autopenseniologia*.

Efeitologia: os *efeitos proexológicos das amizades intermissivas*; o *efeito extrafísico do compléxis*; o *efeito evolutivo da priorização hodierna das verpons conscienciológicas*; os *efeitos mediatos dos investimentos proexológicos*; o *efeito nosológico das omissões deficitárias*; os *efeitos extrafísicos doentios (melex) da Desviologia Pessoal*; os *efeitos interassistenciais do exemplarismo pessoal*; os *efeitos parassociológicos da invéxis*.

Neossinapsologia: as *neossinapses oriundas do CI*; as *neossinapses constituídas e consolidadas no voluntariado conscienciológico*.

Ciclologia: os *cinco ciclos da espiral proexológica (CI-tenepes-epicentrismo-desperticidade-compléxis)*; as *mudanças nas autoprioridades de acordo com o ciclo etário*.

Enumerologia: o *ânimo proéxico*; o *alento proéxico*; a *coragem proéxica*; o *condicionamento proéxico*; a *disposição proéxica*; o *ritmo proéxico*; a *concretização proéxica*. A *recin pró-compléxis*; a *recéxis pró-compléxis*; a *teática pró-compléxis*; a *verbação pró-compléxis*; o *duplismo pró-compléxis*; a *gescon pró-compléxis*; o *amparo pró-compléxis*. O *porão consciencial*; a *dispersão consciencial*; a *promiscuidade consciencial*; a *drogadição consciencial*; a *plutocracia consciencial*; a *politicagem consciencial*; o *egão consciencial*.

Binomiologia: o *binômio miniproéxis-maxiproéxis*; o *binômio economia-autoparapsiquismo*; o *binômio incorruptibilidade pessoal–anticonflitividade grupal*; o *binômio fôlego pessoal–magnoproéxis pessoal*; o *binômio alelo genético (DNA)–anelo evolutivo (ParaDNA)*.

Interaciologia: a *interação indisciplina-incompléxis*; a *interação fôlego somático–fôlego proexológico*; a *interação aportes-retribuições*; a *interação passadão multimilenar–passado intermissivo recente*; a *interação aglutinação-autoproéxis*.

Crescendologia: o *crescendo nosográfico melin-melex*; o *crescendo homeostático fôlego proexológico–fôlego pré-intermissiológico*; o *crescendo autexclusivismo inversivo–neopatamar evolutivo*; o *crescendo tenepes-ofiex*; o *crescendo epicentrismo–desperticidade-semiconsciencialidade*; o *crescendo evolutivo sementeira-colheita*; o *crescendo lucidológico na proéxis*.

Trinomiologia: o *trinômio retrovida crítica–vida pré-CI–vida maxiproexológica*; o *trinômio invexograma-proexograma-seriexograma*; o *trinômio sexo-dinheiro-poder*; o *trinômio paraprofilaxia proexológica primária (invéxis)–paraprofilaxia proexológica secundária (recéxis)–paraprofilaxia proexológica terciária (retomador de tarefa)*.

Polinomiologia: o *polinômio egocarma-duplocarma-grupocarma-policarma*.

Antagonismologia: o *antagonismo recepção / retribuição*; o *antagonismo fôlego intermissivo / fôlego baratroférico*; o *antagonismo retrocons intrafísicos / megacons intermissivos*; o *antagonismo pensenização monovisiológica / pensenização cosmovisiológica*; o *antagonismo*

Marasmologia / Pré-Intermissiologia; o antagonismo megatrafar / materpensene evolutivo; o antagonismo cooperação / competição.

Paradoxologia: *o paradoxo do intermissivista inadaptado; o paradoxo do ex-atleta sedentário; o paradoxo da defesa da autobiografia capaz de manchar a holobiografia; a autodeserção paradoxal; o paradoxo do intermissivista veterano como antimodelo para o intermissivista jejuno; o paradoxo do heroísmo silencioso da conscin maximoratorista.*

Politicologia: *a conscienciocracia; a proexocracia.*

Legislogia: *as leis da proéxis; a lei do maior esforço proexológico.*

Filiologia: *a proexofilia; a biofilia monopolizadora ofuscando o paradever intermissivo.*

Fobiologia: *a proexofobia; a espectrofobia; a mnemofobia; a seriexofobia; a alodoxafobia; a epistemofobia; a neofobia impossibilitando o aumento do fôlego proexológico.*

Sindromologia: *a síndrome do diploma; a síndrome do canguru; a síndrome da abstinência da Baratrosfera (SAB); a síndrome de Swedenborg; a síndrome da erudição desperdiçada; a síndrome da mediocridade consciencial; a síndrome da pré-derrota; a síndrome de Peter Pan; a síndrome do hiperconsumismo; a síndrome de burnout; a síndrome da dominação.*

Mitologia: *a desconstrução do mito da perfeição; a mitoclastia lúcida.*

Holotecologia: *a proexoteca; a egoteca; a gregarioteca; a grupoteca; a temperamentoteca; a recinoteca; a parapsicoteca.*

Interdisciplinologia: *a Complexiologia; a Proexologia; a Cronoproexologia; a Maxiproexologia; a Autopropositologia; a Intrafisiologia; a Experimentologia; a Autopesquisologia; a Autodiscernimentologia; a Teaticologia; a Seriexologia; a Recomposiciologia; a Evoluciologia.*

IV. Perfilologia

Elencologia: *a conscin lúcida; a isca humana lúcida; o ser desperto; o ser interassistencial; a conscin enciclopedista; a conscin minidissidente conscienciológica; a conscin maxidissidente ideológica; a consciex Zéfiro.*

Masculinologia: *o acoplamentista; o agente retrocognitor; o amparador intrafísico; o atacadista consciencial; o autodecisor; o intermissivista; o cognopolita; o compassageiro evolutivo; o completista; o comunicólogo; o conscienciólogo; o conscienciômetra; o consciencioterapeuta; o macrossômata; o conviviólogo; o duplista; o duplólogo; o proexista; o proexólogo; o reeducador; o epicon lúcido; o escritor; o evoluciente; o exemplarista; o intelectual; o reciclante existencial; o inversor existencial; o maxidissidente ideológico; o tenepessista; o ofiexista; o parapercepciologista; o pesquisador; o projetor consciente; o sistemata; o tertuliano; o verbetólogo; o voluntário; o tocador de obra; o homem de ação; o retomador de tarefa; o amparador Enumerador; o evoluciólogo Transmentor.*

Femininologia: *a acoplamentista; a agente retrocognitora; a amparadora intrafísica; a atacadista consciencial; a autodecisora; a intermissivista; a cognopolita; a compassageira evolutiva; a completista; a comunicóloga; a consciencióloga; a conscienciômetra; a consciencioterapeuta; a macrossômata; a convivióloga; a duplista; a duplóloga; a proexista; a proexóloga; a reeducadora; a epicon lúcida; a escritora; a evoluciente; a exemplarista; a intelectual; a reciclante existencial; a inversora existencial; a maxidissidente ideológica; a tenepessista; a ofiexista; a parapercepciologista; a pesquisadora; a projetora consciente; a sistemata; a tertuliana; a verbetóloga; a voluntária; a tocadora de obra; a mulher de ação; a retomadora de tarefa; a amparadora Rose Garden; a Serenona Monja.*

Hominologia: *o Homo sapiens autoproexor; o Homo sapiens completista; o Homo sapiens maxiproexologus; o Homo sapiens responsabilis; o Homo sapiens compromissus; o Homo sapiens responsus; o Homo sapiens obligatus; o Homo sapiens conscienciologus; o Homo sapiens paraperceptiologus; o Homo sapiens holomaturologus; o Homo sapiens intermissivista.*

V. Argumentologia

Exemplologia: fôlego proexológico *mínimo* = o da conscin intermissivista minidissidente; fôlego proexológico *mediano* = o da conscin intermissivista completista; fôlego proexológico *máximo* = o da conscin maximoratorista.

Culturologia: a cultura da autoconscientização multidimensional (AM).

História. Tendo em vista a *Paracronologia*, ao longo da História da Conscienciologia, muitas conscins intermissivistas engajaram-se no voluntariado a fim de cumprir o combinado intermissivo de materializar, na dimensão humana, a *Ciência da Consciência*, a partir de neoparadigma cosmoético, holossomático, multidimensional e multiexistencial.

Conscienciologia. Passadas mais de 4 décadas desde a proposição da Conscienciologia (Ano-base: 2024), pode-se avaliar a dinâmica de construção da Neociência sob a perspectiva do *fôlego consciencial*. Durante tal período muitos vieram e ficaram. Outros vieram e se foram. Outros vieram, se foram e tornaram a voltar. Muitos ainda chegarão e outros tantos voltarão (retomadores). Cada qual com idiossincrasias e fatores extraconscienciais próprios capazes de afetar a disposição em manter-se no trabalho libertário grupal. Saber manter o *cilindro proexológico de oxigênio* depende, em primeiro lugar, do nível de abertismo e reciclogenia da própria conscin. *Voluntariado: primeira cláusula*.

Recin. No âmbito da *Analogia*, o oxigênio está para o soma assim como a recin está para a proéxis. A conscin *proexologicamente* estagnada equivale ao indivíduo *cardiologicamente* sedentário. *Honremos nossos paradesveres*.

Arco. No contexto da *Metaforologia*, a recuperação constante de megacons equivale à tensão aplicada sobre o arco para a flecha (intermissivista) poder atingir o alvo (compléxis).

Lexicologia. Segundo a *Conformaticologia*, é interessante notar o fato de a palavra *fôlego* trazer em si o termo *ego*. Evoluir é ampliar o fôlego consciencial e diminuir o ego instintual. *Soma: corpo fole*.

Evoluciólogo. Considerando-se a importância para o intermissivista, a temática do *fôlego consciencial pró-evolutivo* deve, por hipótese, ser matéria-chave do CI, sendo o evolucionólogo o grande especialista no assunto, sobretudo do heterofôlego consciencial. *Quem já pôde mais* (retrovistas), *pode ousar ainda mais* (neoproéxis).

Variável. Pela *Proexometrologia*, a qualidade do fôlego proexológico pode variar ao longo da vida da conscin intermissivista, devendo a mesma, idealmente, saber manter-se *up-to-date* com os compromissos intermissivos previamente assumidos. Nesse contexto, eis, listados alfabeticamente, dentre outros, 16 fatores capazes de exercer influência positiva ou negativa no grau de contínuismo crescente do engajamento maxiproexológico:

01. **Amparo interconsciencial** (intra e extrafísico).
02. **Autassédio cronicificado.**
03. **Autoconexão comunexológica.**
04. **Companhias evolutivas.**
05. **Consciencialidade.**
06. **Contingenciamentos intrafísicos.**
07. **Doenças somáticas.**
08. **Exemplarismo** (pessoal ou alheio).
09. **Extrapolacionismos parapsíquicos.**
10. **Heterassédio interconsciencial** (intra e extrafísico).
11. **Idade cronológica.**
12. **Passado pessoal e grupal** (FEP).
13. **Recinofilia aplicada.**
14. **Senso de autopararresponsabilidade.**
15. **Tenepessismo teático.**
16. **Tentações humanas.**

Cosmovisão. Sob a ótica da *Taxologia*, eis, ordenados alfabeticamente, 25 tipos diferentes, porém convergentes, de fôlegos conscienciais pró-evolutivos a fim de ampliar a visão de conjunto e, ao mesmo tempo, aprofundar o tema em foco, cabendo ao proexista, homem ou mulher, autavaliar-se quanto à qualidade dos mesmos:

01. **Fôlego assistencial.**
02. **Fôlego autopesquisístico.**
03. **Fôlego cognopolitológico.**
04. **Fôlego desassediológico.**
05. **Fôlego despertológico.**
06. **Fôlego duplológico.**
07. **Fôlego ectoplásmico.**
08. **Fôlego epiconológico.**
09. **Fôlego evolutivo.**
10. **Fôlego gesconológico.**
11. **Fôlego grupocarmológico.**
12. **Fôlego holomnemônico.**
13. **Fôlego intermissivo.**
14. **Fôlego invexológico.**
15. **Fôlego megagesconológico.**
16. **Fôlego mentalsomático.**
17. **Fôlego pré-intermissiológico.**
18. **Fôlego projetivo.**
19. **Fôlego recexológico.**
20. **Fôlego recinológico.**
21. **Fôlego retrocognitivo.**
22. **Fôlego tenepessológico.**
23. **Fôlego verbetológico.**
24. **Fôlego verponológico.**
25. **Fôlego voluntariológico.**

Vida. Atinente à *Intrafisicologia*, além dos tipos citados, importa lembrar 2 outros essenciais para a manutenção digna da vida humana:

1. **Fôlego financeiro.**
2. **Fôlego somático** (cardiopulmonar; muscular).

Meta. Considerando a *Pré-Intermissiometrologia*, o fôlego proexológico atual pode ser aferido, individualmente pela conscin intermissivista, a partir de, pelo menos 7 parâmetros, listados em ordem alfabética:

1. **Cosmoética:** o nível de autodisciplina pensênica na manutenção da ortopensenidade funcional, aplicada interassistencialmente perante o grupo evolutivo.
2. **Egocídio:** o nível de autodeterminação recinológica na eliminação das manifestações egoicas espúrias, próprias do orgulho, da vaidade e da soberba (egão).
3. **Magnoproéxis:** o nível de autodomínio holossomático na conquista e exemplificação da assunção despertológica (imperturbabilidade) e dos próximos patamares evolutivos.
4. **Maximoréxis:** o nível de garra complexiológica para alcançar o terceiro tempo do CI (pós-compléxis).
5. **Megagescon:** o nível de gana mentalsomática na publicação da obra-prima pessoal.
6. **Ofiex:** o nível de autodedicação tenepessológica possibilitando assumir a ofiex oportunamente, quicá vivenciando primórdios da semiconsciencialidade.
7. **Parafenomenologia:** o nível de autodisposição paracognitiva em estudar, pesquisar, vivenciar e dominar os parafenômenos, sobretudo os mais avançados ao modo da pangrafia.

VI. Acabativa

Remissiolgia. 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 fôlego proexológico, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Assédio maxiproexológico:** Parapatologia; Nosográfico.
02. **Autodesempenho proexológico:** Proexologia; Homeostático.
03. **Autodeserção paradoxal:** Autocoerenciologia; Nosográfico.
04. **Autoprofilaxia proexológica:** Autoproexogramologia; Homeostático.
05. **Capacidade ociosa proexológica:** Proexometrologia; Nosográfico.
06. **Fôlego mentalsomático:** Mentalsomatologia; Homeostático.
07. **Fôlego retrocognitivo:** Retrocogniciologia; Neutro.
08. **Interação retrossenha-proéxis:** Seriexologia; Neutro.
09. **Magnoproéxis:** Magnoproexologia; Homeostático.
10. **Megatrafar antimaxiproéxis:** Parapatologia; Nosográfico.
11. **Priorização da proéxis:** Proexologia; Homeostático.
12. **Proexograma:** Proexologia; Homeostático.
13. **Proexometria pré-executiva:** Autoproexogramologia; Homeostático.
14. **Sprint proexológico:** Cronoproexologia; Homeostático.
15. **Tempo proexogênico:** Cronoproexometria; Homeostático.

**ANALOGAMENTE À SAÚDE CARDIORRESPIRATÓRIA,
A PROÉXIS EXIGE EXERCÍCIOS DIÁRIOS, NO CASO
RECINOLÓGICOS, A FIM DE SE MANTER COM FÔLE-
GO SUFICIENTE PARA ALCANÇAR O MEGACOMPLÉXIS.**

Questionologia. Você, leitor ou leitora, costuma avaliar o nível do fôlego proexológico pessoal? Quais medidas tem tomado a fim de ampliar a *performance* maxiproexológica?

Bibliografia Específica:

1. **Fernandes, Pedro; *Paraprofilaxia Aplicada à Proéxis*; Artigo; V *Balanço Existencial*; 18-21.02.2007; Foz do Iguaçu, PR; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 11; 1-S; Seção: *Temas da Conscienciologia*; 1 *E-mail*; 29 enus.; 14 refs.; 2 webgrafias; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Fevereiro, 2007; páginas 75 a 88.**
2. **Idem; *Seriexologia: Evolução Multiexistencial Lúcida*; Tratado; ed. Oswaldo Vernet; revisores Dayane Rossa; et al.; 1.020 p.; 11 seções; 143 caps.; 163 definições; 2 escalas; 3 esquemas; 66 fichários; 1 fórmula; 610 enus.; 1 foto; 134 frases enfáticas; glos. 300 termos; 1 ilus.; 190 megapensenes trivoculares; 1 microbiografia; 10 perguntas e 10 respostas; 1 pontuação; 225 questionamentos; 8 questionários; 3 tabelas; 17 notas; 6 filmes; 160 refs.; 106 verbetes; 5 webgrafias; 7 índices; alf.; geo.; ono.; 29 x 22,5 x 6 cm.; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2021; páginas 393 a 404.**
3. **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 412 a 416.**
4. **Idem; *Léxico de Ortopensatas*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; CEAEC; & EDITARES; 3 Vols.; 2.084 p.; Vols. I e II; 1 *blog*; 652 conceitos analógicos; 22 *E-mails*; 19 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 17 fotos; glos. 7.518 termos; 1.811 megapensenes trivoculares; 1 microbiografia; 25.183 ortopensatas; 2 tabs.; 120 técnicas lexicográficas; 19 *websites*; 28,5 x 22 x 13 cm; enc.; 2ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2019; páginas 216 e 879.**
5. **Idem; *Manual da Proéxis: Programação Existencial*; 172 p.; 40 caps.; 17 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; 2ª Ed.; *Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia* (IIPC); Rio de Janeiro, RJ; 1998; páginas 112 a 134.**

P. F.