

LAZER SADIO (MENTALSOMATOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. O *lazer sadio* é o tempo de descanso ou repouso do labor cotidiano, empregado lucidamente em atividade promotora de bem-estar, equilíbrio holossomático e saúde consciencial, possibilitando dinamizar o processo evolutivo pessoal.

Tematologia. Tema central homeostático.

Etimologia. O termo *lazer* vem do idioma Latim, *licere*, “ser lícito, ser permitido; ter valor”, através de *lezer*, “ócio, passatempo”. Surgiu no Século XIII. A palavra *sadio* deriva também do idioma Latim, *sanativus*, “próprio para curar”, radical de *sanatum*, supino de *sanare*, “curar; sanar; sarar; mitigar os cuidados, os pesares, as mágoas”. Apareceu no Século XV.

Sinonimologia: 1. Lazer pró-evolutivo. 2. Descanso saudável. 3. Atividade recreativa consciente. 4. Lazer produtivo. 5. Ócio produtivo. 6. Lazer inteligente.

Antonimologia: 1. Lazer destrutivo. 2. Hedonismo. 3. Trabalho. 4. Tempo improdutivo. 5. Momento de preguiça. 6. Intervalo entediante. 7. Ócio. 8. Fuga da responsabilidade.

Estrangeirismologia: a inteligência do *savoir-vivre*; o estado permanente da *dolce vita*; o *to have a blast* com lucidez; o *carpe diem*; o *dolce far niente* restaurador; o *mindfulness* permitindo viver o presente; o *otium cum dignitate*.

Atributologia: predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto ao aproveitamento máximo do tempo intrafísico.

Megapensologia. Eis megapensene trivocabular sintetizando o tema: – *Lazer constitui responsabilidade*.

Citaciologia. Eis duas citações referentes ao tema: – “Quem mata o tempo não é um assassino. É um suicida” (Millôr Fernandes, 1923–2012). “Descansar não é perda de tempo. É investimento em bem-estar. Relaxar não é sinal de preguiça. É uma fonte de energia. Intervalos não são distrações. São uma chance de refocar a atenção. Brincar não é frivolidade. É um caminho para conexão e criatividade” (Adam Grant, 1981–).

Proverbiologia. Eis 3 provérbios relativos ao tema: – *A vida não para. O tempo não espera ninguém. Para quem pode passear com lazer, até a selva é uma estrada real* (provérbio cingalês).

Ortopensatologia. Eis 3 ortopensatas, citadas na ordem alfabética e classificadas em 3 subtítulos:

1. “**Autorganização.** Quem se organiza bem para **viver**, tem o que fazer e tem o lazer”.
2. “**Empreendedor. O empreendedor** inteligente é quem consegue aplicar teaticamente o *trinômio automotivação-trabalho-lazer*”.
3. “**Lazer.** O lazer, as **férias** e *fazer o social* são apenas aspectos mínimos, mas indispensáveis, à vida útil da conscin intermissivista lúcida”.

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal da satisfação íntima; os ortopenses; a ortopensenedade; os conviviopenses; a consolidação da conviviopensenedade sadia na família; os lucidopenses da leitura e da escrita; a lucidopensenedade; o uso produtivo dos prioropenses; a prioropensenedade vivenciada; os harmonopenses; a opção pela harmonopensenedade; os evolucionopenses da homeostase holossomática; a evolucionopensenedade; a quebra do monoideísmo pensênico sobre ideias de relaxamento; as consequências das autopensenedades produtivas; a criação de holopensene pró-evolutivo; o holopensene interassistencial; o materpensene da saúde integral.

Fatologia: o lazer sadio; as atividades relaxantes; a recuperação após esforço laboral; a autorganização do tempo para o descanso; a habilidade em dizer “não” sem autoculpa; a con-

versa produtiva nos momentos de lazer; a sexualidade sadia; a manutenção da saúde somática pela rotina de exercícios físicos; o equilíbrio psicossomático experienciado nos momentos prazerosos; a alegria de estar presente na própria vida; o estado de gratidão; o ócio criativo; a contemplação da Natureza; as pausas programadas; o ato de não assumir *além da conta*; a rotina útil; o tempo adequado para reflexões positivas sobre a vida na Terra; o lazer salutar permitindo o refazimento energético; a intensificação do amor próprio através do autocuidado; o conceito das mini-férias diárias; a alegria de escrever verbetes; o prazer em preparar refeições saborosas; o cultivo de flores e árvores; os passeios no parque; o aproveitamento do intervalo entre cursos para “desligar e recarregar”; o abraço carinhoso; a carícia nos animais de estimação; a leitura de livros com linguagem simples porém edificante; o relaxamento ao assistir o filme favorito; a importância das férias refazedoras do equilíbrio holossomático; o lazer sadio influenciando na ampliação da produtividade consciencial.

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; a conexão com o amparador extrafísico; a tenepes; a sinalética energética e parapsíquica pessoal; o acoplamento áurico assistencial; as energias imanes (EIs) da Natureza; a exteriorização de energias conscienciais (ECs) durante o banho diário; os *insights* recebidos por amparadores extrafísicos ao assistir filmes e / ou ler livros; a projetabilidade lúcida (PL) revigorante.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo holossoma sadio–ambiente sadio*; o *sinergismo autorresponsabilidade holossomática–autorresponsabilidade proexológica*; o *sinergismo saúde mental–saúde física*; o *sinergismo saúde somática–saúde holossomática*; o *sinergismo saúde individual–assistência contínua*; o *sinergismo equilíbrio-amparo*; o *sinergismo dos pensenes de harmonia*; o *sinergismo bom humor–bem-estar pessoal*.

Principiologia: o *princípio do emprego inteligente da energia consciencial*; o *princípio do posicionamento pessoal (PPP)*; o *princípio da evolução contínua da consciência*; o *princípio do aproveitamento máximo do tempo evolutivo*; o *princípio da convivialidade sadia*; o *princípio da autoincorruptibilidade*; o *princípio da inteligência evolutiva (IE)*; o *princípio da responsabilidade intransferível do bem-estar*; o *princípio de cuidar de si para cuidar do outro*.

Codigologia: o investimento no autocuidado como cláusula do *código pessoal de Cosmoética (CPC)*; o *código de prioridades pessoais (CPP)*.

Teoriologia: a maior eficácia assistencial a partir da *teática do equilíbrio pensênico* autovivenciada nos momentos de lazer.

Tecnologia: a *técnica de viver evolutivamente*; a *técnica do crescendo proexológico*; a *técnica da sesta*; a *técnica de autorganização*; a *técnica do trinômio motivação-trabalho-lazer*; as *técnicas energéticas* trazendo equilíbrio pessoal; as *técnicas dos exercícios físicos* mantenedores da saúde; as *técnicas de absorção de energias imanes*; as *técnicas de respiração*; a *técnica do sorriso*; a *técnica da tenepes*; a *técnica da tábula rasa*.

Voluntariologia: a importância do autodiscernimento ao usar o tempo livre para o *voluntariado conscienciológico*.

Laboratoriologia: o *laboratório conscienciológico da vida cotidiana diuturna*; o *laboratório conscienciológico da Autorganiziologia*; o *laboratório conscienciológico da Autoproexologia*; o *laboratório conscienciológico do estado vibracional*; o *laboratório conscienciológico da Tenepessologia*; o *laboratório conscienciológico da Autoprojeciologia*; o *laboratório conscienciológico da Autamentalsomatologia*.

Efeitologia: o *efeito terapêutico da regeneração pós-descanso*; o *efeito do uso sadio das funções cerebrais em intervalos regulares de lazer*; o *efeito colateral do trabalho excessivo*; o *efeito do mau uso do tempo livre*; o *efeito positivo de dividir o hobby pessoal com outras pessoas*; o *efeito das férias bem planejadas*; o *efeito revigorante ao final do exercício físico*; o *efeito relaxante dos abraços afetuosos*; o *efeito da boa organização no trabalho*; o *efeito do exemplarismo da conscin equilibrada*.

Neossinapsologia: as *neossinapses derivadas do efeito positivo do bem-estar*; a criação de neossinapses a partir do autoconvívio cosmoético.

Ciclogia: o *ciclo alternante trabalho-descanso*.

Enumerologia: o *time flies* evidenciando a preciosidade do tempo; o *spare time* utilizado com sabedoria; o *kill time* denotando perda de oportunidade evolutiva; o *to lose track of time* desencadeado pelo estado de *flow*; a necessidade do *time off*; a eliminação do *waste of time*; o uso com discernimento do *too much time on one's hands*.

Binomiologia: o *binômio trabalho-reposo*; o *binômio ortopensenização-ortoenergização*; o *binômio rotina útil-progresso energossomático*; o *binômio saúde individual-saúde coletiva*; o *binômio desejo de viver-estilo de vida*; o *binômio boa saúde-hábitos sadios*; o *binômio liberdade de escolha-flexibilidade*.

Interaciologia: a *interação cosmoética ambiente intrafísico-ambiente extrafísico*; a *interação qualidade de vida-expectativa de vida*; a *interação das necessidades pessoais*; a *interação lazer-férias regulares*; as *interações culturais*; a *interação descanso-ócio produtivo*; a *interação falta de autocuidado-doença*; a *interação momentos prazerosos-desbloqueios energéticos*; a *interação gratidão-fluxo do Cosmos*.

Crescendologia: o *crescendo satisfação íntima-autopacificação*; o *crescendo rotina intrafísica organizada-vida produtiva*; o *crescendo bons hábitos-rotina redonda*; o *crescendo bem-estar individual-bem-estar coletivo*; o *crescendo lazer patológico-lazer sadio-lazer pró-evolutivo*; o *crescendo acessibilidade-qualidade de vida*; o *crescendo autorganização-saúde-longevidade*; o *crescendo amor próprio-transafetividade*.

Trinomiologia: o *trinômio discernimento-equilíbrio-serenidade*; o *trinômio férias-aprendizado-criatividade*; o *trinômio lazer-autopesquisa-gescon*; o *trinômio estudo-descanso-lazer*; o *trinômio fitoconvivialidade-zooconvivialidade-hominiconvivialidade*; o *trinômio descanso somático-descanso psíquico-desembaraço mnemônico*; o *trinômio cansaço-férias-retorno ao trabalho com motivação*.

Polinomiologia: o *polinômio organização-rotina útil-hábito saudável-equilíbrio holossomático*; o *polinômio praia-parque-mata-energia imanente*.

Antagonismologia: o *antagonismo cuidar da saúde / cuidar da doença*; o *antagonismo hábito evolutivo / hábito estagnante*; o *antagonismo dopamina / adrenalina*; o *antagonismo prevenção / negligência*.

Paradoxologia: o *paradoxo de a aparente perda de tempo resultar em ganho de saúde consciencial*; o *paradoxo de a conscin, mesmo de férias, continuar sendo minipeça do Maximecanismo Multidimensional Interassistencial*; o *paradoxo do trabalho voluntário enquanto forma de lazer*; o *paradoxo de o momento de descanso aumentar a produtividade*.

Legislogia: a *lei do maior esforço* aplicada ao equilíbrio holossomático.

Filiologia: a *equilibriofilia*; a *organizaciofília*; a *abertismoofília*; a *interassistenciofília*; a *biofília*; a *evoluciofília*; a *vivenciofília*.

Fobiologia: a eliminação da *fobia* de ficar a sós consigo mesmo; a superação da *hedonofobia*; a eliminação da *fobia* de enfrentar a própria vida; a ultrapassagem da *fobia* de mudar a rotina robotizada; a prevenção da *autopesquisofobia*; a profilaxia da *sociofobia*; a desconstrução da *fobia* de perder tempo; a desarticulação da *neofobia*.

Sindromologia: a prevenção da *síndrome do workaholism*; a precaução com relação a *síndrome de Duracell*; as consequências patológicas da *síndrome de burnout*.

Maniologia: a eliminação da mania de trabalhar até morrer (*karoshi*); a desconstrução da mania de procrastinar o momento de descanso.

Mitologia: a superação do *mito do sofrimento necessário*; a profilaxia do *mito de esperar para descansar no paraíso eterno*.

Holotecologia: a *energoteca*; a *qualitoteca*; a *organizacioteca*; a *discernimentoteca*; a *teaticoteca*; a *terapeuticoteca*; a *lucidoteca*.

Interdisciplinologia: a *Mentalsomatologia*; a *Intrafisiologia*; a *Somatologia*; a *Psicosomatologia*; a *Conviviologia*; a *Homeostaticologia*; a *Autodiscernimentologia*; a *Profilaxiologia*; a *Proexologia*; a *Interassistenciofília*; a *Evoluciofília*.

IV. Perfilologia

Elencologia: o ser autorganizado; a conscin equilibrada; a conscin de bem com a vida; a conscin bem-disposta; a conscin bem-humorada; a conscin lúcida; a isca humana lúcida; o ser desperto; o ser interassistencial; a conscin enciclopedista.

Masculinologia: o exemplarista; o autodecisor; o intermissivista; o completista; o reciclante existencial; o inversor existencial; o voluntário; o tenepessista; o pesquisador; o projetor consciente; o epicon lúcido; o conscienciólogo; o tertuliano; o teletertuliano; o verbetógrafo; o verbetólogo; o megaeuforizador; o tocador de obra; o homem de ação.

Femininologia: a exemplarista; a autodecisora; a intermissivista; a completista; a reciclante existencial; a inversora existencial; a voluntária; a tenepessista; a pesquisadora; a projetora consciente; a epicon lúcida; a consciencióloga; a tertuliana; a teletertuliana; a verbetógrafa; a verbetóloga; a megaeuforizadora; a tocadora de obra; a mulher de ação.

Hominologia: o *Homo sapiens prioritarius*; o *Homo sapiens autolucidus*; o *Homo sapiens autoeducatus*; o *Homo sapiens proexologus*; o *Homo sapiens orthopensenicus*; o *Homo sapiens holomaturologus*; o *Homo sapiens evolutiologus*; o *Homo sapiens serenissimus*.

V. Argumentologia

Exemplologia: lazer sadio *espontâneo* = o descanso com repercussões positivas, realizado intuitivamente pela conscin; lazer sadio *programado* = o descanso com repercussões positivas, cuidadosamente planejado pela conscin.

Culturologia: a *cultura do bem-estar*; a *cultura do aproveitamento do momento evolutivo*; a *cultura da produtividade* focada na próxis; a eliminação dos idiotismo culturais nos momentos de lazer; a *cultura do antidesperdício*; a *cultura da Harmoniologia*; a *cultura da serenidade*.

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

01. **Agenda autodesassediadora:** Paraprofilaxiologia; Neutro.
02. **Antagonismo bem-estar / malestar:** Psicossomatologia; Neutro.
03. **Aproveitamento do tempo:** Autoproexologia; Homeostático.
04. **Autoconvívio cosmoético:** Autoconviviologia; Homeostático.
05. **Bem-estar:** Homeostaticologia; Homeostático.
06. **Benefício da autorganização:** Organizaciologia; Homeostático.
07. **Férias:** Homeostaticologia; Neutro.
08. **Hábito evolutivo:** Evoluciologia; Homeostático.
09. **Lazer:** Autonomologia; Neutro.
10. **Multifoco evolutivo:** Evoluciologia; Homeostático.
11. **Prazer evolutivo:** Evoluciologia; Homeostático.
12. **Rotina útil:** Intrafisicologia; Homeostático.
13. **Síndrome da pressa:** Parapatologia; Nosográfico.
14. **Técnica de autorganização:** Autorganizaciologia; Homeostático.
15. **Técnica do trinômio automotivação-trabalho-lazer:** Intrafisicologia; Neutro.

A ESCOLHA PLANEJADA DO LAZER SADIO EVIDENCIA A PRESENÇA DA INTELIGÊNCIA EVOLUTIVA NA CONSCIN, HOMEM OU MULHER, FAVORECENDO A MANUTENÇÃO DA HARMONIA E BEM-ESTAR INTRACONSCIENCIAL.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, desfruta de momentos de lazer sadio? Em escala de 1 a 5, qual o nível de aproveitamento evolutivo do tempo?

Bibliografia Específica:

1. **Vieira, Waldo; *Manual dos Megapensenes Trivocabulares***; revisores Adriana Lopes; Antonio Pitaguari; & Lourdes Pinheiro; 378 p.; 3 seções; 49 citações; 85 elementos linguísticos; 18 *E-mails*; 110 enus.; 200 fórmulas; 2 fotos; 14 ilus.; 1 microbiografia; 2 pontoações; 1 técnica; 4.672 temas; 53 variáveis; 1 verb ete enciclopédico; 16 *websites*; glos. 12.576 termos (megapensenes trivocabulares); 9 refs.; 1 anexo; 27,5 x 21 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2009; página 229.

2. **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 236, 579 e 959.

I. C. V.