

OPÇÃO PELA SUPERAÇÃO DA SÍNDROME DO PÂNICO
(*HOLOMATUROLOGIA*)

I. Conformática

Definologia. A *opção pela superação da síndrome do pânico* é o autoposicionamento intraconsciente de a consciência, homem ou mulher, mudar, alterar, romper, desligar, enfrentar, dominar e fundar o padrão pessoal patopensênico de posturas sabotadoras e geradoras de medos aterroizantes, em benefício da manifestação homeostática, cosmoética e interassistencial.

Tematologia. Tema central homeostático.

Etimologia. O vocábulo *opção* vem do idioma Latim, *optio*, de *optatio*, “escolha; eleição; opção”, derivado de *optatum*, supino de *optare*, “escolher; desejar; preferir; pedir”. Surgiu no Século XVII. O termo *superação* deriva igualmente do idioma Latim, *superatio*, “ação de vencer; alcançar; conseguir”, de *superare*, “elevar-se acima de; superar-se”. Apareceu no Século XVI. A palavra *síndrome* procede do idioma Grego, *syndromé*, “concurso; ação de reunir tumultuosamente”. Surgiu no Século XIX. O vocábulo *pânico* provém igualmente do idioma Grego, *panikós*, “relativo ao deus Pã, protetor dos rebanhos e dos pastores”. Apareceu no Século XVI.

Sinonimologia: 1. Opção pela ultrapassagem do transtorno do pânico. 2. Enfrentamento evolutivo dos ataques de pânico.

Cognatologia. Eis, na ordem alfabética, 3 cognatos derivados do vocábulo *pânico*: *anti-pânico*; *panicar*; *panicofobia*.

Neologia. As 3 expressões compostas *opção pela superação da síndrome do pânico*, *efeito social da opção pela superação da síndrome do pânico* e *efeito pessoal da opção pela superação da síndrome do pânico* são neologismos técnicos da Holomaturologia.

Antonimologia: 1. Constância do transtorno do pânico. 2. Fixação pensênica no pavor. 3. Manutenção dos pesadelos diurnos. 4. Vivência cronicada dos medos terríficos. 5. Cultivo das crises de ansiedade. 6. Manutenção dos ataques de pânico.

Estrangeirismologia: o *to stand up for yourself*; a cessação do *self-bullying* no processo de autocura; o *fake it until you make it* ao aplicar as *técnicas psicoterápicas*; a anulação da ideia de autossuperação acontecer *over night*; a parada do *worst case scenario*; o ato de acalmar o *overthinking*; o estar *aware*, não em alerta; o *upgrade* autevolutivo; a *wake up call* para a reciclagem intraconsciente; o ato de mudar o *overview* sobre a vida.

Atributologia: predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto ao autenfrentamento da realidade intraconsciente.

Megapensologia. Eis 2 megapensões trivocabulares relativos ao tema: – *Pânico: epilepsia subcerebral. Enfrentamento: momento decisivo*.

Coloquiologia: o fim dos *pesadelos com olhos abertos*; a conscientização de *isso vai passar também*; a importância de *não deixar o medo criar raízes*; o aprendizado em *andar com os próprios pés*; o ato de *não permitir a mente ir para onde sopra o vento*.

Citaciologia. Eis 4 citações pertinentes ao tema: – *Se você pensa que pode ou se pensa que não pode, de qualquer forma você está certo* (Henry Ford, 1863–1947). *Pequenas disciplinas repetidas com consistência todos os dias, levam a grandes realizações, lentamente conquistadas ao longo do tempo* (John C. Maxwell, 1947–). *Se você realmente quiser fazer alguma coisa, você encontrará um caminho. Se você não fizer isso, você encontrará uma desculpa* (Jim Rohn, 1930–2009). *Pode-se arrancar tudo do homem, menos uma coisa, a última das liberdades humanas: a escolha da atitude pessoal diante das circunstâncias que vão definir seu próprio caminho* (Viktor Frankl, 1905–1997).

Proverbiologia. Eis 2 provérbios relativos ao tema: – “Se não agora, então quando? Se não eu, então quem?” “Preocupação não resolve os problemas de amanhã, só tira a paz de hoje”.

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

1. “**Curtos-circuitos.** A *pane* é um curto-circuito do aparelho. A *síndrome do pânico* é um curto-circuito da *consciência*”.

2. “**Pânico.** A rigor, vamos refletir bem: a *síndrome do pânico* é um naufrágio da consciência em poça d’água”.

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal do autoposicionamento sadio; o holopensene pessoal do autodesassédio; o holopensene pessoal da aplicação da vontade; o holopensene pessoal da reciclagem intraconsciencial; a hiperacuidade quanto aos xenopensenes patológicos; a xenopense-nidade; a autoinocorrutibilidade pensênica; os lucidopensenes; a lucidopense-nidade; os ortopenses-nes; a ortopense-nidade; os raciopensenes; a raciopense-nidade; a superação da pensenidade vitimi-zadora; os pensenes da reconciliação; os neopensenes direcionados à interassistência; a neopense-nidade; os pacipenses; a pacipense-nidade; a autodepuração pensênica; a mudança de bloco pen-sênico; o descarte dos bagulhos autopensênicos; a manutenção da conexão pensênica com o am-paro extrafísico.

Fatologia: a capacidade de analisar os mecanismos desencadeadores dos ataques de pân-ico; a postura de superação dos medos terríficos; a opção pela superação do pavor; o auten-frentamento dos pesadelos diurnos; a decisão de acabar com a autotortura; a ultrapassagem da vergonha e da culpa por ter crises de ansiedade; a evitação da memória dos eventos desequilibrantes; a eliminação da dependência das posturas patológicas; a cessação da resposta automática de conexão com a Baratrofera; a prática de não subestimação da inteligência dos assediadores; a ne-cessidade de resolver as carências pessoais; a atenção constante ao diálogo interior; a identifica-ção e o uso dos trafores pessoais para transcender os trafores; o desmantelamento das expectativas irrealis sobre a existência; a superação da teimosia a fim de evoluir; a sabedoria de deixar de ser submisso; o aprendizado de ter próprias opiniões; o poder de escolher por si mesmo; a intransfe-ribilidade da própria vida; o valor do amor próprio; o aumento da resiliência; a força do “eu posso”; a seriedade da profilaxia das crises; a importância da persistência; a validação pessoal dos peque-nos passos de sucesso na autocura; o poder do exemplo pessoal; a intensificação da gratidão nos momentos prazerosos; a influência benéfica do heterencorajamento no processo da superação; o impacto positivo das amigas acolhedoras; a decisão de escrever e falar sobre o processo de autenfrentamento para ajudar os outros; a formação docente conscienciológica; a conexão com ideias avançadas através da escrita de verbetes da *Enciclopédia da Conscienciologia*; a participa-ção nos cursos das *Instituições Conscienciocêntricas* (ICs); a lucidez quanto a ser minipeça den-tro do *Maximecanismo Multidimensional Interassistencial*; a compreensão de a consciência ser imortal; o entendimento de a consciência estar em processo evolutivo contínuo; os *hobbies* saudá-veis; o planejamento otimista do futuro; a importância de ter propósito cosmoético; a autanálise profilática do estado íntimo e do nível de *estresse*; o ato de ter mais disponibilidade para a inte-rassistência; o sentimento da fraternidade quanto aos assediadores do passado; a manutenção da imperturbabilidade; a capacidade de fortalecer a autoimunidade emocional; o emprego cosmoéti-co do holossoma; a responsabilidade pelo conhecimento já adquirido.

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; a importância da Higiene Consciencial para a realização da mobilização básica de energias (MBE), evitando a am-pliação da ansiedade; a desassimilação mal feita sendo entendida a partir das consequências; a identificação da intrusão assediadora por meio da clariaudiência e da clarividência; a pressão extrafísica dificultando a renovação pessoal; a parapercepção impressiva; os esforços constantes para evitar a vampirização energética; o aprendizado através da conexão com a equipe extrafísica avançada nos momentos de interassistência; a percepção de ajuda dos amparadores extrafísicos nas situações difíceis; a prática diária de tenepes; a absorção da energia imanente (EI) para a re-carga energética; a exteriorização das melhores energias; a avaliação do padrão energético das pessoas e ambientes; a insistência em fazer o EV especificamente quando surgem pensamentos de procrastinação; a blindagem energética dos ambientes domésticos; a comprovação da multidimen-sionalidade por meio das projeções conscientes.

III. Detalhismo

Principiologia: a aplicação do *princípio da descrença* (PD) no dia a dia; o *princípio de não pensar mal de ninguém*, inclusive de si; o *princípio do autocuidado constante*; o *princípio da evolução inarredável*.

Codigologia: o discernimento para estabelecer cláusulas alcançáveis no *código pessoal de Cosmoética* (CPC).

Tecnologia: as *técnicas psicoterapêuticas* constantemente aplicadas; a *técnica dos 20 EVs por dia*; as *técnicas de relaxamento do nervo vago*; as *técnicas de gerenciamento do estresse*; as *técnicas de respiração*; as *técnicas de relaxamento*; as *técnicas de motivação*; as *técnicas para melhorar a autestima*; a *técnica de reeducação dos pensamentos*; as *técnicas para projetar o futuro*; a *técnica de mais 1 ano de vida intrafísica*; a *técnica do contraponto balsâmico*; a *técnica da visualização parapsíquica*; a *técnica do medograma*; a *técnica da paracirurgia*; a *técnica da gratidão*; a *técnica da cosmovisão cosmoética*.

Voluntariologia: o *voluntariado conscienciológico* auxiliando a manter a conexão com as ideias avançadas e com os amigos evolutivos.

Efeitologia: o *efeito nocivo de diminuir ou exagerar o problema*; o *efeito Dobby*; o *efeito da cessação da autocorrupção*; o *efeito da boa colaboração entre paciente e terapeuta*; o *efeito benéfico de conversar com alguém*; o *efeito dos exercícios físicos intensos*; o *efeito da desassimilação bem feita*; o *efeito de pensar também na próxima vida*; o *efeito do reencontro com o grupo evolutivo*; o *efeito de estudar sobre consciências mais avançadas*; o *efeito de ser o melhor amigo de si mesmo*.

Neossinapsologia: a *formação de neossinapses permitindo reagir de maneira diferente*; as *neossinapses adquiridas através do autenfrentamento do medo*; as *neossinapses criadas a partir de posturas maxifraternas quanto aos assediadores*; as *neossinapses advindas da amplificação do amor próprio*; as *neossinapses obtidas para lidar bem com as mudanças na vida humana*.

Ciclogia: o *ciclo improdutivo fuga de confronto—acomodação na zona de conforto—estagnação evolutiva*; a *interrupção do ciclo avós-pais-filhos ansiosos*; o *ciclo assistência retribuída—assistência recebida*; o *ciclo perdão-reconciliação*; o *ciclo emoção-reflexão-racionalidade*.

Enumerologia: a *habilidade de bloquear retrocognições e precognições patológicas*; a *habilidade de focalizar no sucesso e não no pior cenário*; a *habilidade de pedir ajuda*; a *habilidade de viver no momento presente*; a *habilidade de aproveitar o tempo intrafísico para fazer as reciclagens*; a *habilidade de ser paciente*; a *habilidade de dizer “não” aos assediadores*; a *habilidade de assistir ao grupocarma*.

Binomiologia: a *observação do binômio pensenes disfuncionais—consumo de energia*; o *binômio rejeição da cunha mental visual—preservação da energia*; o *binômio conexão com a Natureza—recarga energética*; o *binômio equilíbrio emocional—equilíbrio hormonal*; o *binômio organização—priorização*; o *binômio aceitar os próprios limites—criar expectativas realistas*; o *binômio projetos construtivos—mente ocupada*; o *binômio interassistencialidade—foco no outro*; o *binômio desaceleração do ritmo—percepção dos momentos de interassistência*.

Interaciologia: a *interação confiança em si mesmo—confiança nos amparadores*; a *interação patológica crítica excessiva—aumento da ansiedade*; a *interação cenário mental assustador—reatividade emocional*; a *interação desejo da autotortura—aparecimento dos torturadores*; a *interação ruminações mentais—perda da oportunidade de interassistência*; a *interação genética-epigenética-paragenética*; a *interação identificação do sofrimento—catarse—desbloqueio energético*.

Crescendologia: o *crescendo da recuperação de cons*; o *crescendo autodesassédio—conexão com o amparador*; o *crescendo superação da autoinsegurança—ultrapassagem do desejo de controlar a vida—estar no fluxo do Cosmos*; o *crescendo crises de crescimento—reciclagens existenciais—desperticidade*; o *crescendo completismo diário—completismo anual—completismo existencial*; o *crescendo identificação da situação—encontro da solução*.

Trinomiologia: o *trinômio entendimento das marcas do passado—sabedoria do presente—neovisão do futuro*; a *cessação do trinômio autassédio—ruminação mental—heterassédio*; a *sá-*

da do *trinômio papel da vítima–papel do agressor–papel do salvador*; o *trinômio independência emocional–independência mental–independência financeira*; o *trinômio domínio das energias–domínio das emoções–domínio dos pensamentos*; o *trinômio autovalor–autoconfiança–autossegurança*; o *trinômio saída da mentalidade infantil–crises de crescimento–processo de amadurecimento*; a eliminação do *trinômio fobia de errar–fobia de ser julgado–fobia de ser punido*.

Polinomiologia: o *polinômio sono de qualidade–alimentação saudável–esportes–passeios em a Natureza*; o alívio do estresse através do *polinômio meditação–abraços carinhosos–trabalho com a terra–observação das estrelas*; a prevenção da influência noturna dos assediadores por meio do *polinômio leitura de livros da Conscienciologia–escuta de tertúlias conscienciológicas–blindagem energética da alcova–aplicação de técnicas energéticas intensas*.

Antagonismologia: o *antagonismo fuga dos pensamentos / confronto dos pensamentos*; o *antagonismo culpar o cérebro / conhecer o cérebro*; o *antagonismo adrenalina causada pelos pensamentos ansiosos / adrenalina causada pelos exercícios físicos*; o *antagonismo imaginação dispersa / imaginação criativa*; o *antagonismo intoxicação / mitridatismo*; o *antagonismo auto-crítica patológica / autocrítica construtiva*; o *antagonismo vida imaginária / vida real*; o *antagonismo perda de poder / empoderamento*; o *antagonismo buscar validação externa / ter validação interna*; o *antagonismo isolamento / interatividade humana*; o *antagonismo viver com medos aterrorizantes / viver com alegria*; o *antagonismo apego à intrafísicalidade / vivência da multidimensionalidade*; o *antagonismo perigos reais / perigos irrealis*.

Paradoxologia: o *paradoxo de algo invisível poder causar dor*; o *paradoxo de renunciar ao momento presente em troca do futuro ou do passado*; o *paradoxo de a omissão já ser a decisão*; o *paradoxo de o autoimperdoamento ser forma de amor próprio*; o *paradoxo de o ato de ajudar a si mesmo ajudar aos outros*; o *paradoxo de a luta contra pensamentos irracionais poder alimentá-los ainda mais*; o *paradoxo de o evitamento aumentar o problema*; o *paradoxo de a consciência sozinha no intrafísico não estar solitária*; o *paradoxo de a própria consciência poder ser a maior assediadora de si mesma*.

Filiologia: a *adrenalinofilia patológica*.

Fobiologia: a *superação da fobia de perder o amor de entes queridos*; a *ultrapassagem do medo da responsabilidade*; a *desconstrução do medo de sofrer*; a *sobrelevação do medo da morte*; a *desarticulação da fobia do amadurecimento*.

Sindromologia: a *opção pela superação da síndrome do pânico*; a *profilaxia da síndrome da dispersão consciencial*; a *superação da síndrome de Godot*; a *remissão da síndrome ectoplásmica*; a *evitação da síndrome da indisciplina autopensênica*.

Maniologia: o *término da mania de procurar razões para aplicar a autopunição*; a *cessação da mania de buscar a “pílula mágica” para a cura total*; a *eliminação da mania de tentar controlar a vida*; a *precaução com relação à mania de ser perfeito*; a *superação da mania de agradar a todos*; a *prevenção da mania de usar automedicação*; a *mania de considerar o sofrimento mental inferior ao sofrimento físico*.

Mitologia: o *mito de ter pais perfeitos*; o *mito do sofrimento necessário*; o *mito do céu prometido*; o *mito de a morte eliminar o problema*; o *mito de poder ser salvo por alguém*; o *mito de o intermissivista não ter dificuldades*; o *mito da inocuidade pensênica*; o *mito de a cura acontecer sem autesforço*; o *mito de pedir ajuda profissional significar fraqueza*.

Holotecologia: a *volicioteca*; a *fobioteca*; a *terapeuticoteca*; a *sinaleticoteca*; a *energoteca*; a *teaticoteca*; a *evolucioteca*; a *despertoteca*.

Interdisciplinologia: a *Holomaturologia*; a *Autodesassediologia*; a *Parapatologia*; a *Psiquiatria*; a *Psicologia*; a *Consciencioterapia*; a *Homeostaticologia*; a *Recexologia*; a *Traforologia*; a *Interassistenciologia*; a *Mentalsomatologia*.

IV. Perfilologia

Elencologia: a *personalidade ansiosa*; a *conscin insegura*; a *isca humana inconsciente*; a *isca humana lúcida*; a *conscin lúcida*; a *conscin motivada*; a *conscin enciclopedista*; o *ser interassistencial*; o *ser desperto*; a *conscin autoimperdoadora*.

Masculinologia: o evoluciente; o exemplarista; o clariaudiente; o clarividente; o ectoplasma; o autodecisor; o reciclante existencial; o inversor existencial; o macrossômata; o maxidissidente ideológico; o infiltrado cosmoético; o conscienciólogo; o docente; o epicon lúcido; o verbetólogo; o tenepessista; o projetor consciente; o voluntário; o tocador de obra; o homem de ação.

Femininologia: a evoluciente; a exemplarista; a clariaudiente; a clarividente; a ectoplasma; a autodecisora; a reciclante existencial; a inversora existencial; a macrossômata; a maxidissidente ideológica; a infiltrada cosmoética; a consciencióloga; a docente; a epicon lúcida; a verbetóloga; a tenepessista; a projetora consciente; a voluntária; a tocadora de obra; a mulher de ação.

Hominologia: o *Homo sapiens parapsychicus*; o *Homo sapiens intermissivista*; o *Homo sapiens teaticus*; o *Homo sapiens determinator*; o *Homo sapiens recyclans*; o *Homo sapiens autolucidus*; o *Homo sapiens orthopensenicus*.

V. Argumentologia

Exemplologia: *efeito social* da opção pela superação da *síndrome do pânico* = as consequências dos autesforços constantes para viver em Sociedade e encarar o mundo extraconsciençial; *efeito pessoal* da opção pela superação da *síndrome do pânico* = as consequências dos autesforços constantes para vivenciar o equilíbrio pensênico e sustentar a autoincorrupibilidade lúcida.

Culturologia: a cessação da *cultura de dar o poder interior ao mundo exterior*; a *cultura da autoconfiança*.

Autodomínio. Sob a ótica da *Conscienciologia*, no microuniverso intraconsciençial o ser possui o poder de mando, pois importa reforçar ser a consciência a condutora dos veículos de manifestação. Quando o indivíduo se deixa dominar pela autopenalidade nosográfica, trata-se de escolha pessoal, oriunda das crenças limitantes sobre si e a própria existência.

Autoproteção. De acordo com a *Cosmoeticologia*, a melhor autodefesa em todas as dimensões é a ortopenalidade.

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 opção pela superação da *síndrome do pânico*, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Ansiedade:** Psicossomatologia; Nosográfico.
02. **Antivitimologia:** Holomaturologia; Homeostático.
03. **Autodefesa energética:** Paraprofilaxiologia; Homeostático.
04. **Autodesassedialidade:** Autoconsciencioterapia; Homeostático.
05. **Autonomia:** Autonomologia; Neutro.
06. **Autossuperação de transtorno psicopatológico:** Autossuperaciologia; Homeostático.
07. **Autossuperação do medo:** Psicossomatologia; Homeostático.
08. **Autossuperação do TOC:** Autoconsciencioterapeuticologia; Homeostático.
09. **Contraponto balsâmico:** Interassistenciologia; Homeostático.
10. **Interassistencialidade:** Assistenciologia; Homeostático.
11. **Mudança de bloco pensênico:** Autopenologia; Neutro.
12. **Opção pelo autodesassédio:** Voliciologia; Homeostático.
13. **Paradoxo da autossabotagem:** Autassediologia; Nosográfico.

14. **Propósito ansiolítico:** Mentalsomatologia; Homeostático.
 15. **Ruminação mental:** Autopensenologia; Nosográfico.

A OPÇÃO PELA SUPERAÇÃO DA SÍNDROME DO PÂNICO É A DECISÃO DE TRANSFERIR O PONTEIRO DA CONSCIÊNCIA DA INTERAÇÃO SUBCÉREBRO-PORÃO CONSCIENCIAL PARA A INTERAÇÃO CÉREBRO-PARACÉREBRO.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, possui alguma síndrome? Em caso afirmativo, já escolheu prioritariamente posicionamentos de autossuperação diante da situação? Quais esforços tem realizado nesse sentido?

Bibliografia Específica:

1. **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; página 914.
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 466 e 1.206.
3. **Idem**; *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 pontuações; 1 técnica; 4.672 temas; 53 variáveis; 1 verbete 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 269.
4. **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 Projecciologia*; Rio de Janeiro, RJ; 1994; página 468.

Webgrafia Específica:

1. **Carvalho**, Francisco; *et al.*; *Técnica do Medograma*; Farmacopeia Consciencioterápica; mediação Maximiliano Haymann; disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=3BX-eDVJc-w>>; acesso em: 28.12.2022; 18h.

I. C. V.