

PROPÓSITO ANSIOLÍTICO (MENTALSOMATOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. O *propósito ansiolítico* é a motivação para desenvolver determinado conjunto de ações reciclantes empreendidas pela consciência na busca da condição de acalmia e serenismo, objetivando o alívio e a autocura de processos com base na ansiedade.

Tematologia. Tema central homeostático.

Etimologia. O termo *propósito* deriva do idioma Latim, *propositum*, particípio passado de *propositus*, e este de *proponere*, “pôr diante, expor à vista, determinar; apresentar; propor; oferecer; declarar; referir; relatar; narrar; fixar; marcar”. Apareceu no Século XIV. O vocábulo *ansiolítico* é adaptação do idioma Inglês *anxiolytic*, “ansiolítico”. Surgiu em 1960.

Sinonimologia: 01. Decisão antiansiedade. 02. Determinação ansiolítica. 03. Resolução pró-serenidade. 04. Demanda ansiolítica. 05. Objetivo antiansiosismo. 06. Intenção ansiolítica. 07. Projeto de pacificação íntima. 08. Vontade ansiolítica. 09. Paciência no resultado das mudanças. 10. Avaliação mentalsomática.

Cognatologia. Eis, na ordem alfabética, 19 cognatos derivados do vocábulo *propósito*: *apropositado; apropositar; apropósito; desapropositado; desapropósito; despropositado; despropositar; despropósito; proponente; propor; proposição; proposicional; propositado; propositital; propositar; propositivo; propositura; proposta; proposto.*

Neologia. As 3 expressões compostas *propósito ansiolítico*, *minipropósito ansiolítico* e *maxipropósito ansiolítico* são neologismos técnicos da Mentalsomatologia.

Antonimologia: 01. Ansiosismo. 02. Acomodação quanto à condição ansiosa. 03. Vontade fraca quanto à autorreflexão. 04. Agenda sobrecarregada; falta de prioridade. 05. Autodesorganização intraconsciencial. 06. Agitação somática; pressa. 07. Decisões precipitadas; impulsividade. 08. Propósito autoperturbador. 09. Autofuga. 10. *Workaholism*.

Estrangeirismologia: as ações físicas em *slow motion*; os movimentos *slow life*, *slow food* e *slow down*; a cultura do *time is money*; o jeito *easy-going* de ser.

Atributologia: predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto à realidade intraconsciencial.

Megapensenologia. Eis 1 megapensene trivocabular sintetizando o tema: – *Evitemos ações impulsivas.*

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal da acalmia; a retilinearidade autopensênica; os ortopenses; a ortopensenidade; o ato de pensenizar calmamente.

Fatologia: o propósito ansiolítico; o propósito da tranquilidade; o propósito da autorreflexão; as medidas ansiolíticas paliativas; as medidas ansiolíticas profiláticas; o desafio da acalmia; o desafio da paciência; o desafio das proposições homeostáticas ansiolíticas; o ato de falar devagar; o ato de comer devagar; o ato de caminhar devagar; a autassistência; o aprofundamento na autopesquisa; a pressão evolutiva intraconsciencial; a análise detalhista dos fatos; as ações repletas; a tranquilidade nas decisões; os acertos advindos da autorreflexão; a assertividade; o autoconhecimento dos limites pessoais; o ato de assumir tarefas de acordo com os próprios limites; a calma; a firmeza das mãos; o caminhar sem esbarrar nos móveis; a eliminação das taquicardias de origem emocional; a homeostase holossomática; o taquipsiquismo com autodiscernimento; a autexposição sadia; o desafio da paciência e da persistência no aprendizado de novo idioma; a autolucidez; o reaprendizado sobre o novo jeito de ser; a revisão dos hábitos diários; a revisão da rotina agitada; a seletividade das atividades prioritárias para o momento evolutivo; a decisão da mudança; a neofilia das mudanças; o aprofundamento crescente do autoconhecimento promo-

vendo reciclagens intraconscientes continuadas; a aprendizagem crescente na experiência do comportamento assertivo; a valorização das competências pessoais; a busca da pacificação íntima; a busca da serenidade.

Parafatologia: a assepsia da psicosfera quanto aos heterassédios; a autovivência do estado vibracional (EV) profilático.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo dos resultados*.

Codigologia: o *código pessoal de Cosmoética (CPC)*.

Teoriologia: a *teoria da autorganização*.

Tecnologia: a *técnica da imobilidade física vígil (IFV); a técnica do devagar e sempre*.

Laboratoriologia: o *laboratório conscienciológico da imobilidade física vígil; o laboratório conscienciológico da Paragenética; o laboratório conscienciológico da Despertologia*.

Colegiologia: o *Colégio Invisível da Consciencioterapia*.

Efeitologia: os *efeitos crescentes do autodomínio somático; os efeitos crescentes da autorreflexão; os efeitos crescentes da ponderação; os efeitos crescentes do autodiscernimento; os efeitos crescentes da serenidade*.

Ciclogia: o *ciclo propósito-experiência-ajustes-reeducação-recomeço*.

Enumerologia: a *calma; a paciência; a disciplina; a constância; o continuísmo; a ponderação; a organização*.

Binomiologia: o *binômio soma estático–consciência dinâmica*.

Interaciologia: a *interação holossomática soma-energossoma-psicossoma-mentalsoma*.

Crescendologia: o *crescendo tarefas múltiplas improdutivas–tarefas seletas evolutivas*.

Trinomiologia: o *trinômio parar-refletir-priorizar; o trinômio lucidez-prioridades-prazos*.

Antagonismologia: o *antagonismo expectativas alheias / expectativas próprias; o antagonismo pressa irrefletida / catálise evolutiva*.

Paradoxologia: o *paradoxo das ações assertivas definidas a partir da imobilidade do soma na técnica da IFV; o paradoxo do “devagar se vai mais longe”*.

Politicologia: a *lucidocracia; a evoluciocracia*.

Legislogia: a *lei do maior esforço aplicada à reeducação*.

Filiologia: a *autocriticofilia; a intencionofilia; a voluciofilia; a evoluciofilia*.

Sindromologia: a *síndrome do ansiosismo*.

Holotecologia: a *conscienciometroteca; a evolucioteca; a assistencioteca; a determinoteca; a recexoteca; a pensenoteca; a experimentoteca; a teaticoteca; a volucioteca; a somatoteca; a consciencioterapeuticoteca*.

Interdisciplinologia: a *Mentalsomatologia; a Conscienciometrologia; a Psicossomatologia; a Somatologia; a Experimentologia; a Autopesquisologia; a Recexologia; a Autopriorologia; a Autocogniciologia; a Autodecidologia; a Despertologia; a Evoluciolgia; a Pensenologia; a Autoconsciencioterapia*.

IV. Perfilologia

Elencologia: a *consréu ressomada; a conscin lúcida; a isca humana lúcida; o ser desperto; o ser interassistencial*.

Masculinologia: o *ansioso; o precipitado; o desassossegado; 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 autoconsciencioterapeuta; o macrossômata; o conviviólogo; o duplista; o duplólogo; o proexista; o proexólogo; o reeducador; o epicon lúcido; o es-*

critor; o evoluciente; o exemplarista; o intelectual; o reciclante existencial; o inversor existencial; o maxidissidente ideológico; o tenepequista; o ofiexista; o parapercepcicologista; o pesquisador; o projetor consciente; o sistemata; o tertuliano; o teletertuliano; o paratertuliano; o verbetólogo; o verbetógrafo; o voluntário; o tocador de obra; o homem de ação.

Femininologia: a ansiosa; a precipitada; a desassossegada; 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 autoconsciencioterapeuta; 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 tenepequista; a ofiexista; a parapercepcicologista; a pesquisadora; a projetora consciente; a sistemata; a tertuliana; a teletertuliana; a paratertuliana; a verbetóloga; a verbetografa; a voluntária; a tocadora de obra; a mulher de ação.

Hominologia: o *Homo sapiens propositus*; o *Homo sapiens anxius*; o *Homo sapiens desobsessus*; o *Homo sapiens autolucidus*; o *Homo sapiens epicentricus*; o *Homo sapiens attentus*; o *Homo sapiens rationabilis*; o *Homo sapiens cosmoethicus*; o *Homo sapiens parapercutiens*.

V. Argumentologia

Exemplologia: *minipropósito ansiolítico* = a ingestão de medicamentos no combate à ansiedade; *maxipropósito ansiolítico* = a imersão em, no mínimo, 10 experimentos no *laboratório conscienciológico da imobilidade física vígil*.

Culturologia: a *cultura homeostática do propósito ansiolítico*; a *cultura das rotinas úteis*.

Etiologia. Sob a ótica da *Experimentologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 3 condições geradoras do propósito ansiolítico para o homem ou a mulher:

1. **Autocompreensão:** da importância das ações não precipitadas.
2. **Autodesassédio:** autolucidez quanto à própria pensenidade.
3. **Causalidade:** o estudo das causas e contextos geradores de ansiedade.

Indicadores. Segundo a *Consciencimetrologia*, eis, na ordem alfabética, 15 indícios ou indicadores da reciclagem inicial do propósito ansiolítico:

01. **Autafetividade:** o crescente autoafeto proporcionando autorreconciliação.
02. **Autoimagem:** a acalmia íntima e a autanálise revelando progressivamente a real condição intraconsciencial a partir da autorreflexão.
03. **Autorganização:** da pensenidade; da mesa de trabalho; das atividades pessoais.
04. **Catálise:** a catálise evolutiva sem pressa irrefletida.
05. **Comedimento:** a erradicação das ações ou respostas rápidas sem necessidade.
06. **Comportamento:** a análise das consequências e repercussões energéticas do comportamento pessoal nas interações intra e extrafísicas.
07. **Continuismo:** a valorização do continuísmo nos empreendimentos evolutivos.
08. **Equilíbrio:** o crescente equilíbrio emocional.
09. **Escolhas:** o aprendizado com as escolhas seletivas.
10. **Holossoma:** o apaziguamento íntimo dando vazão à autodiscriminação holossomática.
11. **Paciência:** o exercício da paciência nas interrelações cotidianas.
12. **Parapsiquismo:** a interação com a multidimensionalidade por meio do entendimento da passividade ativa.
13. **Teática:** o aprofundamento na autopesquisa teática.

14. **Tempo:** o gradativo gerenciamento lúcido do tempo.
15. **Tranquilidade:** a redução gradativa do *fazer tudo para ontem*.

VI. Acabativa

Remissiolgia. Pelos critérios da *Mentalsomatologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 12 verbetes da *Enciclopédia da Conscienciologia*, e respectivas especialidades e temas centrais, evidenciando relação estreita com o propósito ansiolítico, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Alerta consciencial:** Paraprofilaxiologia; Homeostático.
02. **Ansiedade:** Psicossomatologia; Nosográfico.
03. **Ansiedade omissiva:** Parapatologia; Nosográfico.
04. **Anticura:** Consciencioterapia; Nosográfico.
05. **Autenticismo:** Intencionologia; Homeostático.
06. **Autocomprometimento:** Proexologia; Neutro.
07. **Autoconsciencialidade:** Holomaturologia; Homeostático.
08. **Autocontrole:** Holomaturologia; Homeostático.
09. **Higiene consciencial:** Paraassepsiologia; Homeostático.
10. **Iniciativa pessoal:** Voliciologia; Neutro.
11. **Repetição paciente:** Experimentologia; Homeostático.
12. **Taquipensene:** Taquipensenologia; Neutro.

O PROPÓSITO ANSIOLÍTICO EXIGE ESFORÇO PESSOAL MÁXIMO A FIM DE A CONSCIÊNCIA PODER DESFRUTAR DA CONDIÇÃO CRESCENTE DE ACALMIA, SELETIVIDADE E ASSERTIVIDADE EM TODAS AS AUTOMANIFESTAÇÕES.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, já se questionou sobre as vantagens de controlar a ansiedade? Quais atitudes práticas foram incluídas na manifestação pessoal diária a partir desta reflexão?

N. M.