

QUIETUDE AUTOPENSÊNICA (AUTOPENSENOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. A *quietude autopensênica* é a condição de a conscin, homem ou mulher, manter-se em estado de acalmia íntima no ato de pensar, sentir e agir, sobrepassando a autorrealidade intraconscinencial, as realidades e as pararealidades do Cosmos.

Tematologia. Tema central homeostático.

Etimologia. A palavra *quietude* vem do idioma Latim, *quiées, quiétis* “repouso, calma”. Surgiu em 1553. O termo *pensamento* deriva também do idioma Latim, *pensare*, “pensar, cogitar, formar alguma ideia; pesar; examinar; considerar; meditar”. Apareceu no Século XIII. O vocábulo *sentimento* procede igualmente do idioma Latim, *sentimentum*, sob a influência do idioma Francês, *sentiment*, “sentimento; faculdade de receber as impressões físicas; sensação; conhecimento; fato de saber qualquer coisa; todo fenômeno da vida afetiva; emoção; opinião; bom senso”. Surgiu no Século XIV. A palavra *energia* provém do idioma Francês, *energie*, derivada do idioma Latim, *energia*, e este do idioma Grego, *enérgeia*, “força em ação”. Apareceu no Século XVI.

Sinonimologia: 1. Serenidade autopensênica. 2. Tranquilidade autopensênica.

Cognatologia. Eis, na ordem alfabética, 29 cognatos derivados do vocábulo *quietude*: *aquietação; aquietador; aquietadora; aquietar; inquieta; inquietação; inquietador; inquietadora; inquietante; inquieto; inquietude; irrequieta; irrequietação; irrequieto; irrequietude; quiescente; quieta; quietação; quietar; quietarrão; quiete; quietez; quieteza; quietismo; quietista; quietístico; quieto; quietura.*

Neologia. As 4 expressões compostas *quietude autopensênica*, *quietude autopensênica momentânea*, *quietude autopensênica intermitente* e *quietude autopensênica integral* são neologismos técnicos da Autopensenologia.

Antonimologia: 1. Irrequietude autopensênica. 2. Ruído autopensênico. 3. Impaciência autopensênica.

Estrangeirismologia: a *peace of mind* pessoal; o *must-have* recomendado nas práticas bioenergéticas aplicadas à acuidade parapsíquica interassistencial.

Atributologia: predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto à eutímia pensênica.

Coloquiologia: o ato de *deixar o barco correr, a onda passar e o mar se acalmar; a alma leve; a cabeça fria; o coração tranquilo.*

Citaciologia. Eis pensamento relativo ao tema, expresso na antiga China pelo filósofo Lao-Tsé (604–531 a.e.c.): – Poucos homens, aqui na Terra, sabem do segredo do ensinamento sem palavras e do poder do agir pelo não agir.

Ortopensatologia: – “Autopenseses. Somente os autopenseses pacientes são capazes de levar a conscin à **retilinearidade pensênica**”.

II. Fatuística

Pensenologia: a quietude autopensênica; o holopensesse pessoal da tábula rasa; o silêncio pensênico; a observação cosmoetificadora da autopensenidade; a oxigenação do holopensesse pessoal em meio à agitação da vida; o autodesvencilhamento de pressões holopenseses mesológicas; a flexibilidade pensênica; o autocontrole do fluxo pensênico; os exercícios de prática *mindfulness* oportunizando a fixação da quietude autopensênica; a necessidade de dissipação do padrão da fôrma holopensesse da mente irrequieta; o autodiagnóstico de nuanças da estrutura pensênica; a autoconscientização de elucubrações pensênicas vãs; a constatação de retopenseses insistentes e inextricáveis; a retopensesenidade; o peso de subpenseses sorrateiros; a subpensesenidade; a auto-dinamização das manifestações pensênicas; a possibilidade de reparo da autorretilinearidade da

pensenização; a qualificação da fôrma holopensênica pessoal; a evitação de xenopenses; a xenopensenidade; os lateropenses; a lateropensenidade; os lucidopenses; a lucidopensenidade; os harmonopenses; a harmonopensenidade; os nexopenses; a nexopensenidade; os parapenses; a parapensenidade; a autossustentação holossomática requerida para manter o remanso autopensênico nas dimensões intra e extrafísicas.

Fatologia: o silêncio do pensamento; o serenismo pessoal; a sanificação da emoção; o autodesprendimento cosmoético permitindo o impertúrbio; a construção do clima de tranquilidade na vida diuturna; o retalhamento de confusões mentais; o autempenho na manutenção da constância do estado de ânimo sadio; o autencontro intraconsciencial pela Consciencimetrologia, desanuviando as inquietudes; os cuidados somáticos na prevenção e controle da ansiedade e do estresse; a investigação das condições somáticas nos sintomas de fadiga e dificuldade de concentração; o vínculo entre alimentação e transtornos do equilíbrio holossomático da consciência predisposta; a deficiência de vitaminas; o excesso da ingestão de cafeína; a prática regular de exercícios físicos e relaxamento holossomático; o autocontrole do instinto animal; a influência das evocações; a dissolução das intrusões; os recursos conscienciológicos dissuadindo o ato de deixar-se conduzir pelo subcérebro abdominal; os cuidados com a saúde emocional; o autenfrentamento das contrariedades, mantendo o eixo da consciencialidade; a prevenção da exacerbação psicossomática obstrutora do estado de autapaziguamento; a busca de saída do turbilhão emocional; a emersão de preocupações latentes no momento de relaxe; os extravasamentos de recalques no relaxamento psicofisiológico; os episódios de euforia; os choros convulsivos; as flutuações de humor; os cuidados com a manutenção da sanidade mental; a dedicação a atividades de utilização dos atributos mentaissomáticos; o ato de a consciência manter-se inteira no aqui-agora; a compreensão das vacilações em face aos estressamentos da existência diária; a lucidez quanto à gravitação entre a constância e a instabilidade avassaladora; a racionalidade diante de paixões obnubiladoras do juízo crítico; a emoção dominada, sem recalques; a autocientificidade na análise da atravanca autoimposta pela crença em perigos do parapsiquismo; a atenção focada no momento presente; o surgimento da inspiração a partir da quietude íntima; a experiência no *Programa de Aceleração da Desperticidade* (PROAD); o primado dos sentimentos elevados; o raizar da serenidade.

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; a suavidade energética; os cuidados energossomáticos na autoprofilaxia dos distúrbios da inquietação; a seriedade na prática da tenepes; a blindagem energética consciencial; o autencapsulamento energético; a perquirição parapsíquica a partir do silêncio intraconsciencial; a agudização das parapercepções energéticas; a ampliação da capacidade de autoperscrutação paraperceptiva; a identificação de sutilezas no mapeamento da sinalética energética e parapsíquica pessoal; o desabrochamento e refinamento parapsíquico; a predisposição para autovivências do parapsiquismo intelectual; o desenvolvimento do autoparapercepção impressiva; a ampliação da telepatia; a manutenção da homeostase holossomática a partir do autodiagnóstico dos traços faltantes; o descortino de parapercepções inusitadas na *Dinâmica Parapsíquica do Enciclopedismo Reurbanológico*; as experiências parapsíquicas propiciadas no curso *Pangrafologia Verbetológica*, promovido pela *Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); a abertura propícia ao vislumbre de paraconexão com a *Central Extrafísica da Verdade* (CEV).

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo vontade-autodisponibilidade* prévio à instauração da autotranquilidade; o *sinergismo quietude pensênica-autoparapsiquismo*.

Principiologia: os *princípios da sanidade física e mental*; o *princípio da descrença* (PD) aplicado aos autexperimentos; o *princípio cosmoético de reconhecer as dificuldades e os limites conscienciais*; o *princípio da autodeterminação evolutiva*, devagar e sempre; a aplicação do *princípio pessoal de fazer o melhor do melhor possível*; o *princípio de repelir o autassédio* quando ao primeiro sinal dele; o *princípio de revisão dos autopenses*.

Codigologia: o código pessoal de Cosmoética (CPC) orientando a autorreciclagem prioritária.

Teoriologia: a teoria do autodomínio consciencial aplicada à vivência amadurecida do equilíbrio da consciência perante si mesma; a teoria conscienciológica do pensene, aplicada com predominância no pen; a teoria das pesquisas parapsíquicas.

Tecnologia: a técnica da concentração na respiração promovendo acalmia para a relaxação; as técnicas conscienciométricas aplicadas para compreensão da estrutura intraconsciencial; a compreensão da técnica do confor dos traços conscienciais; a técnica da desdramatização do trajar; a técnica do mapeamento dos atributos conscienciais; a técnica da autodescondicionamentometria; o autodiagnóstico aferido na técnica do centramento intraconsciencial; a autaceitação a partir da técnica de identificação do perfil consciencial; as técnicas de desenvolvimento do parapsiquismo lúcido.

Voluntariologia: o exercício do voluntariado tarístico nas Instituições Conscienciocêntricas (ICs) aviventando o autodiagnóstico de equívocos intraconscienciais.

Laboratoriologia: o laboratório conscienciológico da Autopenologia; o laboratório conscienciológico da Autorganiziologia; o laboratório conscienciológico da Autoconscienciometrologia; o laboratório conscienciológico da Autocosmoeticologia; o laboratório conscienciológico da Automentalsomatologia; o laboratório conscienciológico da Serenologia (Serenarium); o laboratório conscienciológico Pacificarium.

Colegiologia: o Colégio Invisível da Autopesquisologia; o Colégio Invisível da Autodiscernimentologia; o Colégio Invisível da Autorreeducaciologia; o Colégio Invisível da Conviviolgia; o Colégio Invisível da Interassistenciologia; o Colégio Invisível da Homeostaticologia; o Colégio Invisível da Despertologia.

Efeitologia: a autoconscientização quanto aos efeitos do descuido com a autopenidade; os efeitos evolutivos da introspecção lúcida; os efeitos autassediadores decorrentes da falta de atenção à patopenidade; os efeitos da manifestação precipitada na emissão de opinião sem juízo crítico; os efeitos do desassossego íntimo nas práticas bioenergéticas; o efeito de não se sucumbir à autocorrupção pensênica; o efeito amplificador da consciencialidade perante a acalmia íntima nas interações interdimensionais.

Neossinapsologia: a aquisição de neossinapses nas práticas autorreflexivas; as recins desencadeadas a partir da constatação de parassinapses ultrapassadas.

Ciclogia: o ciclo virtuoso acalmia íntima–acesso a neoideias avançadas; a sintonia ao fluxo do ciclo auscultar-atuar.

Enumerologia: a desopressão dos autocondicionamentos; a desopressão do conceito de a quietação ser sempre ruim; a desopressão de pensamentos anticosmoéticos arraigados; a desopressão da apropriação de energias conscienciais daninhas; a desopressão de autocomocionalismos; a desopressão do automatismo de reagir rápido; a desopressão da necessidade do controle para tudo estar bem.

Binomiologia: o binômio inquietação com o superficial–evasão do essencial; o binômio quietude autopenisênica–dinamização evolucionária; o binômio serenização pensênica–sentimento elevado.

Interaciologia: o favorecimento à acuidade nas interações conscienciais; a confluência positiva para a interação assistente-assistidos.

Crescendologia: o crescendo minutos–horas–dias–vida inteira na duração da pensenidade autodirecionada; o crescendo autocontrole–direcionamento interassistencial exitoso.

Trinomiologia: a sobreposição do trinômio atenção–concentração–observação aos hábitos de atitudes desorganizadas.

Polinomiologia: o polinômio relaxar o soma–serenizar as emoções–silenciar os pensamentos–concentrar-se nas energias conscienciais, enquanto ação-base da quietude autopenisênica.

Antagonismologia: o antagonismo inquietude / autovigilância; o antagonismo ansiedade / perseverança; o antagonismo neofobia / abertismo consciencial.

Paradoxologia: o paradoxo de a autquietação ser recurso de condução à autexpansão consciencial.

Politicologia: a lucidocracia; a cosmoeticocracia.

Legislogia: a *lei da autopensoção ininterrupta*; a *lei do maior esforço* aplicada à autocontenção dos ímpetus psicomotores.

Filiologia: a autopesquisofilia; a silenciafilia.

Fobiologia: a neofobia; a parapsicofobia.

Sindromologia: a profilaxia da *síndrome da dispersão*; a remissão da *síndrome da presa*; a vitória na superação da *síndrome do ansiosismo*.

Maniologia: a autassediomania; a mania de ruminação mental.

Mitologia: a identificação de *megamitos dissimulados*, presentes na autopensoção.

Holotecologia: a analiticoteca; a apriorismoteca; a autocriticoteca; a conscienciometroteca; a consciencioteca; a disciplinoteca; a pensenoteca.

Interdisciplinologia: a Autopensoologia; a Holossomatologia; a Mentalsomatologia; a Autodiscernimentologia; a Autocogniciologia; a Autenganologia; a Psicossomatologia; a Energossomatologia; a Parafenomenologia; a Somatologia.

IV. Perfilologia

Elencologia: a conscin intermissivista; a conscin caladona; a conscin irrequieta; a conscin determinada; a conscin cosmovisiológica; a conscin autorreflexiva; a conscin mentalsomática; a conscin interassistencial; a conscin enciclopedista; o ser desperto; o ser Serenão.

Masculinologia: o acoplamentista; o agente retrocognitor; o autodecisor; o cognopolita; o compassageiro evolutivo; o conscienciólogo; o conscienciômetra; o consciencioterapeuta; o conviviólogo; o duplista; o epicon lúcido; o escritor; o evoluciente; o exemplarista; o inversor existencial; o pacificador; o parapercepcicologista; o pesquisador; o proexista; o projetor consciente; o reciclante existencial; o reeducador; o sensitivo; o sistemata; o tenepessista; o tertuliano; o verbetógrafo; o verbetólogo; o voluntário.

Femininologia: a acoplamentista; a agente retrocognitora; a autodecisora; a cognopolita; a compassageira evolutiva; a consciencióloga; a conscienciômetra; a consciencioterapeuta; a convivióloga; a duplista; a epicon lúcida; a escritora; a evoluciente; a exemplarista; a inversora existencial; a pacificadora; a parapercepcicologista; a pesquisadora; a proexista; a projetora consciente; a reciclante existencial; a reeducadora; a sensitiva; a sistemata; a tenepessista; a tertuliana; a verbetógrafa; a verbetóloga; a voluntária.

Hominologia: o *Homo sapiens autopensoisator*; o *Homo sapiens autoperceptor*; o *Homo sapiens euthymicus*; o *Homo sapiens intraconscientiologus*; o *Homo sapiens omniperquisitor*; o *Homo sapiens orthopensoisator*; o *Homo sapiens paciens*; o *Homo sapiens pacificator*; o *Homo sapiens plenus*; o *Homo sapiens sanus*.

V. Argumentologia

Exemplologia: quietude autopensoisática *momentânea* = a manutenção cosmoética de autopensoisados, de modo pontual, durante a prática de atividade específica predispondo-se para a assistência; quietude autopensoisática *intermitente* = a conservação cosmoética da pensenidade sem ruídos, de modo crescente, no decorrer das atividades da rotina diária, dispondo-se à teática interassistencial; quietude autopensoisática *integral* = a sustentação cosmoética da ortopensoisidade, imperturbável, interassistencial, plena em todas as manifestações pessoais.

Culturologia: a *cultura autoconscienciométrica*; a superação da *cultura do barulho pensênico*; a *cultura do aditamento mentalsomático*; o sobrepujamento da *cultura do comocionalismo*; a *cultura da Cosmoética Destrutiva*; a *cultura do autodesprendimento cosmoético*; a *cultura evolucionológica*.

Caracterologia. Em consonância à *Autodiscernimentologia*, a quietude autopensênica se caracteriza em manifestação consciencial de índole pró-evolutiva, por exemplo, notadamente contraposta ao estado de apatia, o quietismo de caráter nosográfico, retrator do dinamismo da evolutividade da consciência.

Tabelologia. Atinente à *Contrapontologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 7 características do quietismo autorrepressor em confronto à quietude autopensênica:

Tabela – Contrapontos: Quietismo Autorrepressor / Quietude Autopensênica

N ^{os}	Quietismo Autorrepressor	Quietude Autopensênica
1.	Afugentamento consciencial; evasão	Engajamento consciencial: ortopriorização
2.	Alienação do contexto; alheamento	Integralização ao meio; atilamento
3.	Ausência de interação; timidez	Percuciência na interação; despertez
4.	Condição autestacionária: remancho	Situação autevolucionária: avanço
5.	Fechadismo consciencial; malestar	Abertismo consciencial; bem-estar
6.	Imobilidade forçada: inércia	Sagacidade legitimada: solércia
7.	Reação psicossomática: anticura	Ação mentalsomática: autocura

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

01. **Acalmia mental:** Mentalsomatologia; Homeostático.
02. **Antidispersividade cotidiana:** Rotinologia; Neutro.
03. **Apreço pela autolucidez:** Autolucidologia; Homeostático.
04. **Ataraxia:** Homeostaticologia; Homeostático.
05. **Ato mentalsomático:** Mentalsomatologia; Neutro.
06. **Autocontrole:** Holomaturologia; Homeostático.
07. **Bagulho autopensênico:** Patopensenologia; Nosográfico.
08. **Egocentrismo ansioso:** Egologia; Nosográfico.
09. **Eutímia:** Homeostaticologia; Homeostático.
10. **Fôrma holopensênica:** Pensenologia; Neutro.
11. **Higiene Consciencial:** Paraassepsiologia; Homeostático.
12. **Intentio recta:** Intencionologia; Homeostático.
13. **Ortopensenidade:** Cosmoeticologia; Homeostático.
14. **Silenciofilia:** Conviviologia; Neutro.
15. **Tranquilidade:** Serenologia; Homeostático.

A CONSCIN AUTOLÚCIDA PARA O VALOR DA QUIETUDE AUTOPENSÊNICA NO DESEMPENHO DO PARAPSIQUISMO INTERASSISTENCIAL, EMPENHA-SE PARA AMPLIÁ-LA NAS LIDES COTIDIANAS, ANGARIANDO PROVEITO EVOLUTIVO.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, como avalia a própria suportabilidade de quietude de autopensênica? Quais ações teáticas vem aplicando em prol da serenidade íntima nas tarefas interdimensionais, no labor da vida intrafísica e nas atividades interdimensionais?

Bibliografia Específica:

1. **Green, Wendy;** *50 Coisas que Você Pode fazer para Controlar a Ansiedade (5th Things you can do Today to manage Anxiety)*; pref. Joanna Salle; trad. Gabriela Machado; 160 p.; 8 seções; 50 caps.; 25 enus.; 13 sinopses; 2 tabs.; glos. 15 termos; 1 nota; 11 refs.; br.; Lafonte; São Paulo, SP; 2012; páginas 34, 95, 98, 99 e 109.

2. **Vieira, Waldo;** *Conscienciograma: Técnica de Avaliação da Consciência Integral*; revisor Alexander Steiner; 344 p.; 150 abrevs.; 106 assuntos das folhas de avaliação; 3 *E-mails*; 11 enus.; 100 folhas de avaliação; 1 foto; 1 microbiografia; 100 qualidades da consciência; 2.000 questionamentos; 100 títulos das folhas de avaliação; 1 *website*; glos. 282 termos; 7 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; Instituto Internacional de Projeciologia; Rio de Janeiro, RJ; 1996; página 96 e 97.

3. **Idem;** *Homo sapiens reurbanisatus*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.584 p.; 24 seções; 479 caps; 139 abrevs.; 12 *E-mails*; 597 enus.; 413 estrangeirismos; 1 foto; 40 ilus.; 1 microbiografia; 25 tabs.; 4 *websites*; glos. 241 termos; 3 infográficos; 102 filmes; 7.665 refs.; alf.; geo.; ono.; 29 x 21 x 7 cm; enc.; 3^a Ed. Gratuita; Associação Internacional do Centro de Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2004; página 727.

4. **Idem;** *Léxico de Ortopensatas*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 2 Vols.; 1.800 p.; Vols. 1 e 2; 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; página 218.

5. **Idem;** *Projeciologia: Panorama das Experiências da Consciência Fora do Corpo Humano*; revisores Alexander Steiner; *et al.*; 1.254 p.; 18 seções; 525 caps.; 150 abrevs.; 17 *E-mails*; 1.156 enus.; 1 escala; 1 foto; 3 gráfs.; 42 ilus.; 1 microbiografia; 1 sinopse; 2 tabs.; 15 *websites*; glos. 300 termos; 2.041 refs.; alf.; geo.; ono.; 28 x 21 x 7 cm; enc.; 10^a Ed.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2009; páginas 82 e 377.

6. **Willians, Mark;** & **Penman, Danny;** *Atenção Plena, Mindfulness: Como encontrar a Paz em um Mundo Frenético (Mindfulness: a Practical Guide to finding Peace in a Frantic World)*; pref. Jon Kabat-Zinn; rev. Hermínia Totti; Jean Marcel Montassier; & Renata Dib; trad. Ivo Korytowski; 208 p.; 12 caps.; 3 citações; 38 enus.; 2 esquemas; 23 x 16 cm; br.; Sextante; Rio de Janeiro, 2015; páginas 11 a 160.

N. O.