

## **SEGUNDA-FEIRA DECISIVA** (AUTORGANIZACIOLOGIA)

### **I. Conformática**

**Definologia.** A *segunda-feira decisiva* é a técnica de autorganização máxima diária aplicada com determinação a partir de cada início de semana, objetivando manter o foco e o empenho na realização das metas evolutivas da autoproéxis.

**Tematologia.** Tema central neutro.

**Etimologia.** O termo *segunda-feira* procede do idioma Latim, *secunda feria*, “segunda-feira”. Surgiu no Século XIV. O termo *decisivo* deriva do idioma Francês, *décisif*, “que traz uma solução”, e este do idioma Latim Medieval, *decisivus*, “que decide uma questão”, de *decidere*, “cortar; separar; despedaçar a golpes”, e por extensão, “decidir; regular amigavelmente; compor; harmonizar; exprimir”. Apareceu no Século XVII.

**Sinonimologia:** 1. Segunda-feira organizativa. 2. Segunda-feira estruturadora. 3. Segunda-feira alavancadora; segunda-feira impulsionadora. 4. Segunda-feira exemplar.

**Neologia.** As 3 expressões compostas *segunda-feira decisiva básica*, *segunda-feira decisiva intermediária* e *segunda-feira decisiva avançada* são neologismos técnicos da Autorganizaciologia.

**Antonimologia:** 1. Segunda-feira entrópica. 2. Segunda-feira dispersiva. 03. Segunda-feira estressante. 4. Segunda-feira estagnante. 5. Segunda-feira robotizante.

**Estrangeirismologia:** o *carpe diem* consciencial; a *kaizen*, metodologia japonesa de melhoria contínua da rotina diária; o *upgrade* produtivo da semana; o *tour de force* na superação de velhos hábitos; o *continuum* evolutivo.

**Atributologia:** domínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto ao melhor aproveitamento do tempo na realização da autoproéxis.

**Megapensologia.** Eis 1 megapensene trivocabular sintetizando o tema: – *Semana: 7 oportunidades*.

**Coloquiologia.** Eis 3 expressões populares sobre o tema: *começar com o pé direito; ou vai ou racha; segundona brava*.

### **II. Fatuística**

**Pensologia:** o holopensene pessoal do autodiscernimento; os prioropenses; a prioropensenedade; os proexopenses; a proexopensenedade; os evoluciopenses; a evoluciopensenedade; os ortopenses; a ortopensenedade; os ociopenses; a ociopensenedade; os neopenses; a neopensenedade; os voliciopenses; a voliciopensenedade; a autorganização pensênica cronológica.

**Fatologia:** a segunda-feira decisiva; a vivência da rotina útil; a responsabilidade existencial da conscin intermissivista; a vontade qualificada pela intenção cosmoética; a autocorência na administração do tempo durante a semana; a disciplina no cumprimento da agenda holossomática diária; o caderno de bolso de registros; o ambiente de trabalho e estudo arrumado, limpo e organizado; o quadro de avisos pessoal; a disponibilidade diuturna para o aprendizado; a prática da leitura útil diária; a listagem das metas evolutivas factíveis imediatas e mediatas; a listagem das tarefas para a realização das metas; o planejamento da semana feito com antecedência no fim de semana; a postura proativa na segunda-feira; os vacilos da autodeterminação; as autocorrupções anacrônicas; a hipervalorização do fim de semana; o hedonismo improdutivo; o ajuste estressante do relógio biológico após período de desregramentos; a tecla *soneca* do despertador; a desmotivação no trabalho profissional; a falta de discernimento e disciplina no uso da *Internet*; a falta de lucidez nas atividades cotidianas; a tarefa negligenciada; a interassistência não realizada; a oportunidade desperdiçada; a reciclagem adiada; a robotização existencial; o tempo sem retorno; a melin

anunciada; a opção pela correção; a antivitimização; a autopesquisa “em dia”; o estado de presença consciencial; a taquirritmia na retratação e reparação do erro; a pontualidade nos compromissos; a chegada antecipada favorecendo a assistência; a flexibilidade cosmoética interassistencial da agenda pessoal; a acalmia diante dos contrafluxos circunstanciais; a desdramatização dos problemas do dia; a priorização das tarefas importantes; o dia *D*; a responsabilidade assumida da participação pessoal na megagescon grupal; a euforin do completismo das metas diárias; a valorização da oportunidade do novo dia; a coragem para recomeçar; a autodeterminação proexológica.

**Parafatologia:** a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; os primeiros EVs do dia determinando o ritmo energético; o aqui-agora multidimensional; a identificação da sinalética energética e parapsíquica enquanto apoio nas tomadas de decisões diárias; o exemplarismo da autorganização diante da plateia extrafísica; a pressão parapsíquica contra as mudanças pró-evolutivas; a vida organizada favorecendo a atuação do amparo extrafísico.

### III. Detalhismo

**Sinergismologia:** o *sinergismo autodeterminação-autorganização*; o *sinergismo homeostase holossomática-autorganização consciencial*; o *sinergismo realização contínua-autorganização*; o *sinergismo biorritmo pessoal-autodisciplina*; o *sinergismo produtividade gesconológica-rotina redonda*; o *sinergismo leitura útil-mentalsoma ativo*; o *sinergismo estudo diário-autopesquisa atualizada*; o *sinergismo objetividade-assertividade*.

**Principiologia:** o *princípio do aproveitamento máximo do tempo*; o *princípio de começar bem a semana*; o *princípio da acuidade nas atividades diárias*; o *princípio 80 / 20, também conhecido enquanto princípio de Pareto, relacionando 80% dos resultados a 20% dos esforços*; o *princípio da utilidade*; o *princípio organizacional de usar e guardar sempre no mesmo lugar*; o *princípio do exemplarismo pessoal (PEP)*; o *princípio do comando consciencial das ECs*.

**Codigologia:** o *código pessoal de Cosmoética (CPC)* fortalecendo e fortalecido pela rotina útil.

**Teoriologia:** a *teoria e a vivência da rotina útil*.

**Tecnologia:** a *técnica da segunda-feira decisiva*; a *técnica do trinômio automotivação-trabalho-lazer*; a *técnica da rotinometria*; a *abordagem consciencial das técnicas convencionais de organização pessoal*; a *técnica dos 20 EVs diários*; a *técnica da agenda holossomática diária*; a *técnica do caderno de bolso sempre à mão*; as *técnicas de autopesquisa*.

**Voluntariologia:** a autorganização diária e semanal favorecendo o epicentrismo no voluntariado conscienciológico.

**Laboratoriologia:** o *laboratório conscienciológico da autorganização*; o *laboratório conscienciológico da proéxis*; o *laboratório conscienciológico do EV*; o *laboratório conscienciológico da Autopesquisologia*; o *laboratório conscienciológico da vida cotidiana*; o *laboratório conscienciológico da Mentalsomatologia*; o *laboratório conscienciológico da Reeduaciologia*.

**Colegiologia:** o *Colégio Invisível da Proexologia*; o *Colégio Invisível da Recexologia*; o *Colégio Invisível da Invexologia*.

**Efeitologia:** o *efeito locomotiva da aplicação da técnica da segunda-feira decisiva*; os *efeitos motivadores dos completismos diários*; a *evitação do efeito sanfona na autorganização*; o *efeito propulsor da autorganização para a realização da proéxis*.

**Neossinapsologia:** a mudança positiva de hábitos favorecendo a *geração de neossinapses*.

**Ciclogia:** o *ciclo semanal das rotinas úteis*; o *ciclo da autodeterminação interassistencial da prática da tenepes*; o *ciclo mentalsomático das tertúlias conscienciológicas*; o *ciclo autoverbetográfico*; o *ciclo do autodidatismo teático*; o *ciclo autorganização-autossatisfação-autoprodutividade*; a *evitação do ciclo nosográfico desânimo-desorganização-conformismo*.

**Enumerologia:** o *dia de iniciar*; o *dia de empreender*; o *dia de aprender*; o *dia de equilibrar*; o *dia de interassistir*; o *dia de inovar*; o *dia de persistir*.

**Binomiologia:** o *binômio ortopenseidade-desempenho*; o *binômio acalmia mental–posicionamento pessoal*; o *binômio repetição saudável–progressão autorganizativa*; o *binômio flexibilidade-criatividade*; o *binômio começar-continuar*; o *binômio bom humor–desassédio*; o *binômio auto coerência-continuismo*.

**Interaciologia:** a *interação esforço-mérito*; a *interação lucidez decisória–aceleração evolutiva*; a *interação automotivação-autorganização-autodisciplina*; a *interação registro grafo-pensênico–memória organizada*; a *interação detalhismo-reavaliação*; a *interação arrumação–equilíbrio*; a *interação limpeza física–limpeza extrafísica*.

**Crescendologia:** o *crescendo idealizar-realizar-manter*; o *crescendo quantidade-qualidade*; o *crescendo iniciativa-acabativa*; o *crescendo arrumação-organização*; o *crescendo autorganização estática–autorganização dinâmica*; o *crescendo assertividade-sincronicidade*; o *crescendo recebimentos-retribuições*.

**Trinomiologia:** o *trinômio automotivação-trabalho-lazer*; o *trinômio metas-tarefas-cronograma*; o *trinômio atividades importantes–atividades urgentes–atividades circunstanciais*; o *trinômio hora-dia-semana*; o *trinômio planejamento-consecução–resultado*; o *trinômio curto prazo–médio prazo–longo prazo*; o *trinômio patológico autodesculpa-melin-melex*.

**Polinomiologia:** o *polinômio da superação de hábitos nosográficos identificação-decisão-diminuição-eliminação*; o *polinômio relógio-bússola-lupa-luneta*; o *polinômio vontade-intenção-decisão-ação*; o *polinômio ser-fazer-ter-doar*.

**Antagonismologia:** o *antagonismo rotina útil / monotonia existencial*; o *antagonismo acalmia produtiva / ansiedade improdutiva*; o *antagonismo uso prodigioso do tempo / uso pródigo do tempo*; o *antagonismo motivação mentalsomática / impulso emocional*; o *antagonismo sono da robéxis / vigília da lucidez*; o *antagonismo autocorrupção / autocrítica*; o *antagonismo projeto aberto / obra acabada*.

**Paradoxologia:** o *paradoxo demandar tempo para planejar–ganhar tempo para viver*; o *paradoxo parar para fazer EV–otimizar consecução de tarefas*; o *paradoxo da rotina criativa*; o *paradoxo da disciplina trazer liberdade*.

**Politicologia:** a proexocracia (Cognópolis); a meritocracia.

**Legislogia:** a *lei do máximo esforço organizacional*.

**Filiologia:** a *decidofilia*; a *voliciofilia*; a *proexofilia*; a *disciplinofilia*; a *rotinofilia*; a *organizaciofilia*; a *pesquisofilia*.

**Fobiologia:** a *disciplinofobia*; a *rotinofobia*.

**Sindromologia:** a imaturidade e robotização da *síndrome da segunda-feira*; a *síndrome da dispersão conscencial (SDC)*.

**Maniologia:** a mania de procrastinar.

**Mitologia:** a queda do *mito de a segunda-feira ser o pior dia da semana*; o *mito da espera do momento perfeito para fazer a reciclagem pessoal*; o *mito juvenil de ter todo o tempo do mundo*.

**Holotecologia:** a *administroteca*; a *metodoteca*; a *cronoteca*; a *proexoteca*; a *volicioteca*; a *energoteca*; a *mentalsomatoteca*.

**Interdisciplinologia:** a *Autorganiziologia*; a *Autodecidologia*; a *Autodeterminologia*; a *Autodisciplinologia*; a *Autopesquisologia*; a *Autexperimentologia*; a *Rotinologia*; a *Holosomatologia*; a *Homeostaticologia*; a *Proexologia*.

#### IV. Perfilologia

**Elencologia:** a *conscin lúcida*; a *conscin decisora*; a *conscin proativa*; a *conscin autopesquisadora*; a *conscin-trator*; a *conscin procrastinadora*; o *ser autorganizado*; o *ser interassistencial*; a *conscin enciclopedista*.

**Masculinologia:** o *amparador intrafísico*; o *autodecisor*; o *autodidata*; o *intermissivista*; o *cognopolita*; o *completista*; o *conscienciólogo*; o *conscienciômetra*; o *proexista*; o *proexólogo*; o *escritor*; o *evoluciente*; o *exemplarista*; o *reciclante existencial*; o *inversor existencial*; o *tene-*

peSSista; o pesquisador; o projetor consciente; o sistemata; o tertuliano; o verbetólogo; o verbetógrafo; o voluntário; o tocador de obra; o homem de ação, o realizador.

**Femininologia:** a amparadora intrafísica; a autodecisora; a autoditada; a intermissivista; a cognopolita; a completista; a consciencióloga; a conscienciômetra; a proexista; a proexóloga; a escritora; a evoluciente; a exemplarista; a reciclante existencial; a inversora existencial; a tenepeSSista; a pesquisadora; a projetora consciente; a sistemata; a tertuliana; a verbetóloga; a verbetógrafa; a voluntária; a tocadora de obra; a mulher de ação; a realizadora.

**Hominologia:** o *Homo sapiens displicens*; o *Homo sapiens decisophilicus*; o *Homo sapiens determinator*; o *Homo sapiens autorganisatus*; o *Homo sapiens aequilibratus*; o *Homo sapiens autoperquisitor*; o *Homo sapiens prioritarius*; o *Homo sapiens activus*; o *Homo sapiens experimenter*; o *Homo sapiens proexologus*.

## V. Argumentologia

**Exemplologia:** segunda-feira decisiva *básica* = a técnica aplicada para inserir hábitos sádios holossomáticos na rotina diária, otimizando a autopesquisa; segunda-feira decisiva *intermediária* = a técnica aplicada para manter hábitos sádios holossomáticos na rotina diária, otimizando as recins; segunda-feira decisiva *avançada* = a consolidação da técnica mantendo e ampliando hábitos sádios holossomáticos na rotina diária, otimizando a conquista da desperticidade.

**Culturologia:** a evitação da *cultura de deixar tudo para a última hora*; a *cultura da produtividade*; a *cultura da manutenção*; a *cultura proexológica*.

**Postura.** A autolucidez sobre a importância da autorganização na rotina diária para a realização da proéxis pessoal exige da conscin postura decisiva irrevogável, evitando procrastinações estagnadoras e atrasos desnecessários.

**Fatores.** Sob a ótica da *Discernimentologia*, eis, na ordem alfabética, 15 fatores nosográficos, não excludentes, desencadeadores de adiamentos prejudiciais:

01. **Assédio.** A *procrastinação* por influência de agentes externos intrafísicos ou extrafísicos.
02. **Autodesorganização.** A *procrastinação* por falta de organização da agenda pessoal e do ambiente de trabalho e estudo.
03. **Autovitimização.** A *procrastinação* por queixumes e coitadices.
04. **Comodismo.** A *procrastinação* evitando a saída da zona de conforto e a perda dos ganhos secundários.
05. **Decidofobia.** A *procrastinação* por falta de decisão, de posicionamento e autoconfiança.
06. **Desmotivação.** A *procrastinação* por falta de estímulo, de perspectiva e reconhecimento.
07. **Dispersão.** A *procrastinação* por falta de foco e de priorização.
08. **Displicência.** A *procrastinação* por negligência, descaso ou autocorrupção.
09. **Distúrbios.** A *procrastinação* contumaz e generalizada indicando distúrbios conscienciais.
10. **Fadiga.** A *procrastinação* por cansaço físico, defasagem energética ou *stress* mental negativo.
11. **Imaturidade.** A *procrastinação* por falta de discernimento e de lucidez.
12. **Orgulho.** A *procrastinação* por teimosia ou melindres.
13. **Perfeccionismo.** A *procrastinação* da reciclagem à espera do momento perfeito.
14. **Preguiça.** A *procrastinação* por acídia, moleza e falta de determinação.
15. **Pusilanimidade.** A *procrastinação* por medo, fuga, covardia ou fraqueza.

**Escalas.** A conscin decidida em superar os adiamentos retardativos aplica, com logicidade e determinação, a autorganização desde o simples minuto até o restante da vida intrafísica. No universo da *Paracronologia*, eis, na ordem crescente, 8 exemplos de adiamentos resultantes da procrastinação nosográfica:

1. **Minuto.** Os “minutinhos” a mais de sono após o alarme do despertador.
2. **Hora.** As horas de desequilíbrio energético antes de fazer o EV.
3. **Dia.** O dia de alimentação desregrada antes de começar a dieta.
4. **Semana.** A semana de sedentarismo antes de iniciar os exercícios físicos.
5. **Mês.** O mês de dispersão gerando o incompletismo gesconológico.
6. **Ano.** O ano a mais de insatisfação antes da mudança de emprego.
7. **Década.** A década passada sem assumir a autoproéxis.
8. **Vida.** O período intrafísico desperdiçado sem reciclar o megatrafar.

**Dia.** À luz da *Constanciologia*, é produtivo escolher 1 dia da semana para ser o modelo de aplicação e renovação da autorganização. A segunda-feira, sendo o primeiro dia útil da semana, é escolha lógica e desestigmatizadora.

**Taxologia.** No âmbito da *Autorganizaciologia*, eis, por exemplo, 16 aspectos relevantes, entre eles posturas e medidas profiláticas diárias, determinantes para a vivência da rotina útil, reunidos de acordo com 4 especialidades da Conscienciologia, em ordem lógica:

A. **Autopensenologia.** Com o foco na ortopensenidade produtiva, as posturas e medidas profiláticas diárias dizem respeito à intraconsciencialidade e ao convívio, de acordo com os 4 exemplos em ordem alfabética:

01. **Anticonflituosidade:** a pacificação íntima; a pacificação com as outras consciências; a pacificação com o meio.
02. **Acalmia:** a tranquilidade nas tomadas de decisão; a serenidade nas situações de contrafluxo; a moderação diante das emoções.
03. **Intencionalidade:** a manutenção da lisura intencional cosmoética; o aprimoramento constante do CPC.
04. **Mentalsomaticidade:** a preferência pelas manifestações do mentalsoma.

B. **Holossomatologia.** Com o foco na homeostase holossomática, as posturas e medidas profiláticas diárias dizem respeito aos 4 veículos de manifestação da consciência, listados em ordem crescente de complexidade:

05. **Soma:** o relógio biológico pessoal compreendido e respeitado; a carga horária correta de sono; a alimentação natural equilibrada; a assiduidade na higiene pessoal; a manutenção da forma física; os cuidados com a saúde; a sexualidade sadia.
06. **Energossoma:** os 20 EVs diários; a autavaliação holochacral; as manobras energéticas de autodefesa; a assistência através das energias; a tenepes.
07. **Psicossoma:** a emocionalidade equilibrada; a evitação da reatividade; a empatia na assistência; o entretenimento sadio; a projeção consciente (PC).
08. **Mentalsoma:** a produtividade gesconológica; a leitura útil; o autodidatismo; a tertúlia conscienciológica; a opção pela racionalidade; os prazeres intelectuais cosmoéticos.

C. **Cronêmica.** Com foco no aproveitamento máximo do tempo, as posturas e medidas profiláticas diárias dizem respeito à administração eficaz e aos registros mnemônicos, de acordo com os exemplos a seguir, listados em ordem alfabética:

09. **Agenda:** a agenda profissional; a agenda pessoal; a agenda digital compartilhada; a agenda holossomática; os bilhetes de lembretes e *post-its*.
10. **Planejamento:** a priorização das metas e tarefas; o uso de metodologias organizativas; os programas organizacionais na *Internet*; a visão estratégica de curto, médio e longo prazo.

11. **Planilhas:** a manutenção detalhada de cronograma de metas e tarefas; as planilhas quantitativas e qualitativas da rotinometria.

12. **Pontualidade:** a autodisciplina da pontualidade nos compromissos e consecução de tarefas; a *técnica dos 15 minutos de espera*.

D. **Proxêmica.** Com o foco na organização do ambiente de trabalho e estudo, as posturas e medidas profiláticas diárias dizem respeito à racionalização e ao conforto, de acordo com os exemplos a seguir, apresentados em ordem alfabética:

13. **Arrumação:** os procedimentos sistemáticos de usar e guardar; os aparatos organizacionais (pastas; arquivos; estantes; quadro de avisos; caixas transparentes; etiquetas); a organização constante dos arquivos digitais com realização de *backups*; a manutenção da limpeza e da higienização.

14. **Conforto:** o conforto térmico; o conforto acústico; a iluminação adequada; a ventilação natural favorecida; o umidificador de ar; a preferência por cores claras nos ambientes internos; a despoluição visual.

15. **Mobiliário:** a ergonomia; a escolha pela funcionalidade; a facilidade de limpeza e higienização; a distribuição racional do *layout* favorecendo o fluxo das atividades.

16. **Objetos:** o caderno de bolso de registros e *insights*; a preferência por objetos funcionais e de evocação mentalsomática; a evitação dos bagulhos energéticos.

## VI. Acabativa

**Remissologia.** 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 a segunda-feira decisiva, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Agenda vazia:** Parapatologia; Nosográfico.
02. **Aproveitamento do tempo:** Autoproexologia; Homeostático.
03. **Autodesorganização:** Parapatologia; Nosográfico.
04. **Autodeterminologia:** Autovoliciologia; Neutro.
05. **Autorganização consciencial:** Autorganizaciologia; Neutro.
06. **Autorganização livre:** Intrafisiologia; Homeostático.
07. **Conscin proativa:** Autodeterminologia; Homeostático.
08. **Dia da arrumação:** Recexologia; Homeostático.
09. **Manutenção dinâmica:** Constanciologia; Homeostático.
10. **Ortodecisão reiterada:** Autodeterminologia; Homeostático.
11. **Rotina útil:** Intrafisiologia; Homeostático.
12. **Semana do detalhismo:** Holopercuciologia; Homeostático.

## **A VIVÊNCIA DA ROTINA ÚTIL RENOVADA A PARTIR DE CADA SEGUNDA-FEIRA DECISIVA É ANTÍDOTO PARA SE EVITAR A MONOTONIA, A ROBOTIZAÇÃO EXISTENCIAL E A MELANCOLIA NA VIDA INTRAFÍSICA.**

**Questionologia.** Você, leitor ou leitora, estigmatiza as segundas-feiras? Já ponderou sobre esse dia ser excelente oportunidade evolutiva?

### **Bibliografia Específica:**

1. **Vieira,** Waldo; *Manual da Proêxis: Programação Existencial*; revisores Alexander Steiner; Cristiane Ferraro; & Kátia Arakaki; 174 p.; 40 caps.; 32 *E-mails*; 86 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 5 *websites*; 17 refs.; alf.; 21

x 14 cm; br.; 3ª Ed.; *Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia* (IIPC); Rio de Janeiro, RJ; 2003; páginas 20, 38 a 48 e 106 a 111.

2. **Idem; 700 Experimentos da Conscienciologia;** 1.058 p.; 40 seções; 100 subseções; 700 caps.; 147 abrevs.; 1 cronologia; 100 datas; 1 *E-mail*; 600 enus.; 272 estrangeirismos; 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 Projeciologia*; Rio de Janeiro, RJ; 1994; páginas 131, 506 e 507.

F. L.