

SUPERAÇÃO DA AUTODEPRECIAÇÃO (RECICLOGIA)

I. Conformática

Definologia. A *superação da autodepreciação* é o ato ou efeito de a conscin, homem ou mulher, ultrapassar, eliminar, suplantar a autocrítica exacerbada e a desvalorização pessoal, reconhecendo a própria capacidade, competência e trafores, por meio de técnicas e vivências, tornando-se mais autocoerente e autêntica nas automanifestações, em direção à autonomia e à autossuficiência evolutiva.

Tematologia. Tema central homeostático

Etimologia. O vocábulo *superação* vem do idioma Latim, *superatio*, “ação de vencer; alcançar; conseguir”, de *superare*, “elevar-se acima de; superar-se”. Surgiu no Século XVI. O elemento de composição *auto* deriva do idioma Grego, *autós*, “eu mesmo; por si próprio”. O termo *depreciar* procede do idioma Latim, *depretiare*, “diminuir ou tirar o valor de; aviltar; desprezar”, ligado ao substantivo *pretium*, “preço”. As palavras *depreciar* e *depreciação* apareceram no Século XIX.

Sinonimologia: 1. Autossuperação da baixa autestima. 2. Superação da autoimagem depreciativa. 3. Superação da autodesvalorização. 4. Resolução da autodepreciação. 5. Reciclagem da postura autodepreciativa.

Antonimologia: 1. Autopercepção trafariata. 2. Sucumbência à baixa autestima. 3. Autassédio pela autodepreciação. 4. Vitimização pela autodepreciação.

Estrangeirismologia: a busca do *know-how* evolutivo; o *upgrade* consciencial; o *modus operandi* superador; o *turning point* evolutivo; a mudança do *mindset* anacrônico.

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

Megapensenologia. Eis 3 megapenses trivocabulares relativos ao tema: – *Autodepreciação: automanifestação desvalorizada. Autodesvalorização gera autovitimização. Autossuperação: satisfação íntima.*

Ortopensatologia. Eis duas ortopensatas, citadas em ordem alfabética, pertinentes ao tema:

1. “**Autoculpa.** *Autoculpa gera autovitimização*”.
2. “**Autossuperação.** Quanto mais depressa superarmos a minifrustração ou a megafrustração, buscando de imediato o **refazimento** ou a autossuperação, mais rápida será a troca do megadeslize pelo miniacerto”.

II. Fatuística

Pensenologia: o holopense pessoal da Autorreciclogia; o holopense da autossuperação dos trafores; o holopense da antirrepressão; o sobrepujamento dos autopenses assediadores; o enfrentamento da autopenalidade vitimizada; os patopenses; a patopenalidade; o autassédio permitindo a influência das intrusões pensênicas ressaltando a autodepreciação; os toxicopenses; a toxicopenalidade; os reciclopenses; a reciclopensalidade; a superação do holopense autoconflitivo; a erradicação do holopense recorrente de menos-valia; a superação dos pensenes autodesqualificadores; a assunção dos autopenses trafariatas em benefício do autovalor intrínseco e pró-evolutivo; os ortopenses; a ortopenalidade.

Fatologia: a superação da autodepreciação; o posicionamento cosmoético em relação ao autotrafarismo; a valorização dos talentos intraconscienciais; a ampliação da autoconfiança; as ações reciclogênicas; a busca por recins com indicadores conscienciometrológicos; a decisão de ir em frente nas autoverificações; o caráter resolutivo da autoliderança no contexto familiar; a organização pessoal auxiliando na autossuperação; as autorreflexões sobre as imaturidades pessoais;

as inúmeras investidas para transpor os bloqueios intraconscienciais; a autoimagem distorcida; a desorganização mental; a autovitimização; o medo de errar gerando paralisações; a falta de ânimo para empreender evolutivamente; a necessidade de aceitação; o autassédio em relação à auteficácia; as heterocomparações e competições deslocadas interferindo na proatividade existencial; as autocorrupções identificadas; a admissão dos próprios erros; a superação do medo da heterocrítica; as decisões corretas; o sobrepujamento da procrastinação; o empenho no contínuismo das autopesquisas; o exercício da Higiene Consciencial; a autovalorização gerando reforma íntima; a autocosmoeticidade valorizada; a correção do temperamento pessoal; a reciclagem intraconsciencial vivenciada.

Parafatologia: a vivência do estado vibracional (EV) profilático; a sinalética energética e parapsíquica pessoal identificada relativa ao heterassédio; o autodesassédio mentalsomático propiciado pela escrita de verbete pessoal; o desbloqueio do laringochakra através da autexposição; as autodefesas energéticas ampliadas; as projeções conscientes educativas referentes aos temas pesquisados; a interassistência multidimensional qualificada pela recins.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo autorganização-autodiscernimento-autocompetência*; o *sinergismo autocrítica-autoprioridade-automaturidade*; o *sinergismo autopenalização-autodeterminação-contínuismo*; o *sinergismo assertividade-posicionamento-produtividade*; o *sinergismo esforço-criatividade*; o *sinergismo dos trafores* aplicado à superação dos trafores.

Principiologia: o *princípio da Autopesquisologia*; o *princípio do exemplarismo pessoal* (PEP); o *princípio da descrença* (PD); o *princípio do posicionamento pessoal* (PPP).

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

Teoriologia: a *teoria da verdade relativa de ponta* incentivando as autanálises acuradas; a *teoria da autocoerência evolutiva*; a *teoria da reciclagem pessoal* a partir do aut esforço; a *teoria da responsabilidade evolutiva*; a *teoria do paradigma consciencial* vincando o valor das autorreciclagens.

Tecnologia: a *técnica do detalhismo*; a *técnica das autanálises conscienciométricas*; a *técnica de mudança do bloco pensênico* favorecendo a autopercepção otimista; a *técnica do checkup da própria lucidez*; a *técnica da tenepes*.

Voluntariologia: o *voluntariado conscienciológico* sustentado; a alavancagem na recins por meio do *voluntariado interassistencial*.

Laboratoriologia: o *laboratório conscienciológico da Autopenologia*; o *laboratório conscienciológico da Autopesquisologia*; o *laboratório conscienciológico da Reeducação*.

Colegiologia: o *Colégio Invisível da Evolucologia*; o *Colégio Invisível da Recexologia*; o *Colégio Invisível da Cosmoeticologia*; o *Colégio Invisível da Assistenciologia*; o *Colégio Invisível da Tenepessologia*.

Efeitologia: o *efeito da assunção da autovalorização*; o *efeito sadio do EV* propiciando a autolucidez; o *efeito prático da autavaliação sem dramatização*; o *efeito da reeducação existencial*.

Neossinapsologia: as *neossinapses geradas pelas autorrecins*; as *neossinapses geradas a partir da autorreflexão*.

Ciclogia: o *ciclo da valorização dos trafores*; a *superação do ciclo depreciativo automimético*; o *sobrepujamento do ciclo das imaturidades pessoais*; o *ciclo revisão pensênica—crise de crescimento—fortalecimento dos atributos conscienciais*; o *ciclo autaceitação—autovalorização*.

Enumerologia: a *superação do autodesprezo*; a *superação da autovitimização*; a *superação da autoconflitividade*; a *superação da autorrepressão*; a *superação do autodesprestígio*; a *superação do autemocionalismo*; a *superação da autossujeição ao perfeccionismo*.

Binomiologia: o *binômio autoconfiança—autorrespeito*; o *binômio autodeterminação—autopersistência*; o *binômio autodiscernimento—autovalorização*; o *binômio autossuperação—auto*

crítica cosmoética; o binômio superação-desafios; o binômio autovitimização-autodepreciação; o binômio autorreflexão-autaceitação.

Interaciologia: *a interação autocobrança-autocompreensão; a interação autoinsegurança-autossegurança; a interação menosprezo pessoal-inadaptabilidade social; a interação autoafeto conquistado-convivialidade sadia.*

Crescendologia: *o crescendo automotivação-autempenho-realização; o crescendo das autossuperações intraconscientes; o crescendo autoverbação-autorrefratariedade; o crescendo autopesquisa-autoconhecimento-autossuperação.*

Trinomiologia: *o trinômio autoconceito-autoimagem-austestima; o trinômio motivação-determinação-constância; o trinômio organização-competência-rentabilidade; o trinômio atenção-autorreflexão-autocrítica; o trinômio autenfrentamento-autocompetência-automaturidade; o trinômio autaceitação-autoconfiança-autossuperação.*

Polinomiologia: *o polinômio autocrítica-autopesquisa-autodiscernimento-autovalor; o polinômio otimismo-flexibilidade-persistência-sociabilidade; o polinômio interprisão-vitimização-recomposição-libertação-polycarmalidade.*

Antagonismologia: *o antagonismo pacificação / ansiosismo; o antagonismo autoconfiança / autovitimização; o antagonismo reciclagens de valores pessoais / crenças irracionais; o antagonismo comedimento / alienação; o antagonismo senso crítico / autengano; o antagonismo proatividade / reatividade.*

Paradoxologia: *o paradoxo de a hipercriticidade pessoal poder representar ausência de autocrítica cosmoética.*

Politicologia: *a assistenciocracia; a conscienciocracia; a evoluciocracia; a cosmoeticocracia; a tenepessocracia; a reciclocracia; a proexocracia; a recexocracia.*

Legislogia: *a lei de causa e efeito aplicada aos esforços pessoais; a lei da ação e reação; a lei da responsabilidade consciencial.*

Filiologia: *a neofilia; a pesquisofilia; a autorreciclofilia; a descresciofilia; a reciclofilia; a conscienciofilia; a determinofilia.*

Fobiologia: *a fobia da autexposição; a decidofobia; a catagelofobia; a fobia social.*

Sindromologia: *a evitação da síndrome do impostor; o enfrentamento da síndrome da autoinsegurança; a autorreciclagem da síndrome do perfeccionismo.*

Maniologia: *a superação da mania de pensar em doença; a acribomania.*

Mitologia: *o mito de a autodepreciação não proporcionar ganhos secundários; o mito de o erro não trazer aprendizado, mas punição; o mito do aprendizado sem esforço.*

Holotecologia: *a assistencioteca; a consciencioteca; a cosmoeticoteca; a egoteca; a pensenoteca; a proexoteca; a recexoteca.*

Interdisciplinologia: *a Reciclogia; a Autopesquisologia; a Autodeterminologia; a Autocognicologia; a Autodiscernimentologia; a Autorreeducaciologia; a Autorrecexologia; a Tenepessologia; a Homeostaticologia; a Consciencimetrologia.*

IV. Perfilologia

Elencologia: *a consréu ressomada; a conscin insegura; a conscin lúcida; a isca humana lúcida; a conscin cobaia; a conscin autopesquisadora; a conscin superadora; a conscin interassistencial; a conscin enciclopedista; o ser desperto.*

Masculinologia: *o pré-senenão vulgar; o voluntário lúcido; o intermissivista; o amparador intrafísico; o agente retrocognitor; o atacadista consciencial; o autodecisor; o experimentador; o verbetógrafo; o exemplarista; o semperaprendente; o compassageiro evolutivo; o conscienciólogo; o conscienciômetra; o consciencioterapeuta; o cosmopolita; o reeducador; o evoluciente; o reciclante existencial; o inversor existencial; o proexista; o tenepessista; o tertuliano; o teletertuliano.*

Femininologia: a pré-senenona vulgar; a voluntária lúcida; a intermissivista; a amparadora intrafísica; a agente retrocognitora; a atacadista consciencial; a autodecisora; a experimentadora; a verbetógrafa; a exemplarista; a semperaprendente; a compassageira evolutiva; a consciencióloga; a conscienciômetra; a consciencioterapeuta; a cosmopolita; a reeducadora; a evoluciente; a reciclante existencial; a inversora existencial; a proexista; a tenepeessista; a tertuliana; a teletertuliana.

Hominologia: o *Homo sapiens recyclans*; o *Homo sapiens autocriticus*; o *Homo sapiens assistentialis*; o *Homo sapiens lucidus*; o *Homo sapiens reflexivus*; o *Homo sapiens analyticus*; o *Homo sapiens cosmoethicus*.

V. Argumentologia

Exemplologia: superação *básica* da autodepreciação = a alcançada por meio da autanálise positiva resultando na valorização das autocompetências e realizações pessoais; superação *avançada* da autodepreciação = a alcançada por meio da autanálise positiva resultando na valorização dos autotrafores aplicados em favor da evolução pessoal e grupal.

Culturologia: a cultura da autopesquisa intraconsciencial; a cultura útil enriquecedora; a cultura adquirida ao longo da vida; a cultura da Conscienciometria Interassistencial; a cultura da Recinologia.

Terapeuticologia: a priorização autevolutive; a valorização das autoconquistas; a desinibição nas interrelações; a autexpressão desembaraçada; o autodesassédio deliberado; a vontade aplicada; o sobreapairamento autocrítico; o autodesprendimento quanto ao heterorreconhecimento; o exercício da associação de ideias sadias; o recurso à autoconsciencioterapia; a prática da autoconscienciometria.

Tabelologia. Sob a ótica da *Reciclogia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 16 cotejos entre características, atitudes ou posturas favoráveis à manutenção da tendência à autodepreciação e respectivas posturas autorrealistas de autossuperação:

Tabela – Cotejo Postura Autodepreciativa / Postura Autorrealista

N ^{os}	Postura Autodepreciativa	Postura Autorrealista
01.	Ansiedade	Autocentramento
02.	Autoculpa	Autorreconciliação
03.	Autofuga	Autenfrentamento
04.	Autoimagem distorcida	Autoimagem real
05.	Autorrejeição	Autaceitação
06.	Autorrepressão	Autodesrepressão
07.	Autosubjugação	Autoliderança
08.	Autovitimização	Desdramatização
09.	Baixa autestima	Autestima sadia
10.	Impulsividade	Ponderação
11.	Manipulação	Autorresponsabilização

N ^{os}	Postura Autodepreciativa	Postura Autorrealista
12.	Mau humor	Bom humor
13.	Perfeccionismo	Detalhismo
14.	Pessimismo	Otimismo
15.	Procrastinação	Resolutividade
16.	Trafarismo	Traforismo

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 superação da autodepreciação, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Abertismo consciencial:** Evoluciologia; Homeostático.
02. **Autossuficiência evolutiva:** Evoluciologia; Homeostático.
03. **Autossuperação da arrogância:** Reciclogia; Homeostático.
04. **Autossuperação do emocionalismo:** Mentalsomatologia; Homeostático.
05. **Autossuperação prioritária:** Autoconsciencioterapia; Homeostático.
06. **Autovalor ínsito:** Paraxiologia; Homeostático.
07. **Binômio autodepreciação-autosubjugação:** Parapatologia; Nosográfico.
08. **Construção do autoafeto:** Evoluciologia; Homeostático.
09. **Crescendo das autossuperações:** Crescendologia; Homeostático.
10. **Desdramatização dos autotrafes:** Trafarologia; Homeostático.
11. **Desestigmatização do autoconceito:** Autodesassediologia; Neutro.
12. **Domínio pessoal:** Autoconscienciometrologia; Neutro.
13. **Reciclagem da autovitimização:** Autorrecoxologia; Homeostático.
14. **Reconciliação íntima:** Homeostaticologia; Homeostático.
15. **Síndrome do silêncio autodepreciativo:** Parapatologia; Nosográfico.

A SUPERAÇÃO DA AUTODEPRECIAÇÃO EXIGE MÁXIMO REALISMO E COSMOÉTICA NOS AUTENFRENTAMENTOS, AUTORRECICLAGENS E ASSUNÇÃO DOS AUTOTRAFES COM VALORIZAÇÃO DO AUTODESEMPENHO EVOLUTIVO.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, aplica máximo realismo nas autanálises e ponderações reciclogênicas? Aprecia os êxitos obtidos e reconhece os aut esforços para as superações necessárias ao alcance da maturidade consciencial?

Bibliografia Específica:

1. **Machado, Cesar;** *Antivitimização: Alicerce para a Autevolução*; pref. Alexandre Zaslavsky; 330 p.; 3 seções; 19 caps.; 65 abrevs.; 5 cronologias; 120 enus.; 35 questionamentos; 3 testes; 5 tabs.; glos. 256 termos; 215 refs.; 1 webgrafia; alf.; geo; ono; estrangeirismos; 23 x 16 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2016; páginas 85 e 111.
2. **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; páginas 808, 1.112 e 1.141.
3. **Idem;** *Homo sapiens pacificus*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.584 p.; 24 seções; 413 caps.; 403 abrevs.; 38 *E-mails*; 434 enus.; 484 estrangeirismos; 1 foto; 37 ilus.; 168 megapensenes trivocabulares; 1 mi-

crobiografia; 36 tabs.; 15 *websites*; glos. 241 termos; 25 pinacografias; 103 musicografias; 24 discografias; 20 cenografias; 240 filmes; 9.625 refs.; alf.; geo.; ono.; 29 x 21,5 x 7 cm; enc.; 3ª Ed. Gratuita; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2007; página 651.

4. **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.; 3ª Ed. Gratuita; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2004; páginas 334 e 679.

5. **Idem; *Léxico de Ortopensatas***; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 2 Vols.; 1.800 p.; Vol. I; 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 177 e 251.

M. L. F.