

TÉCNICA DA HORA MENTALSOMÁTICA DIÁRIA (INTRAFISICOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. A *técnica da hora mentalsomática diária* é a atividade de leitura, escrita ou estudo de conteúdos evolutivos, avançados, realizada pela conscin, homem ou mulher, no período de 60 minutos, preferencialmente no mesmo horário e ambiente intrafísico, objetivando fixar hábito intelectual sadio e produtivo na rotina pessoal.

Tematologia. Tema central homeostático.

Etimologia. O vocábulo *técnica* vem do idioma Francês, *technique*, derivado do idioma Latim, *technicus*, e este do idioma Grego, *tekhnikós*, “relativo à Arte, à Ciência ou ao saber, ao conhecimento ou à prática de alguma profissão; hábil”. Surgiu no Século XIX. O termo *hora* deriva igualmente do idioma Grego, *hora*, “período de tempo; qualquer divisão de tempo; tempo; duração de 1 dia, uma noite, 1 mês, ou 1 ano; estação de tempo; razão; idade”, através do idioma Latim, *hora*, “hora; duração; época”. Apareceu no Século XIII. A palavra *mental* procede do idioma Latim Tardio, *mentalis*, “do espírito; mental”, e esta de *mens*, *mentis*, “atividade do espírito; intenção; memória; pensamento; inteligência; razão; sabedoria; juízo; discernimento”. Surgiu no Século XV. O vocábulo *somático* provém do idioma Francês, *somatique*, e este do idioma Grego, *somatikós*, “do corpo; material; corporal”. Apareceu no Século XIX. O termo *diário* origina-se do idioma Latim, *diarius*, “do dia; relativo ao dia”. Surgiu no Século XVIII.

Sinonimologia: 1. *Técnica da hora da tarefa intelectual diária*. 2. *Técnica da hora da atividade intelectual diária*. 3. *Técnica da hora do trabalho mentalsomático diário*.

Neologia. As 3 expressões compostas *técnica da hora mentalsomática diária*, *técnica da hora mentalsomática diária centrípeta* e *técnica da hora mentalsomática diária centrífuga* são neologismos técnicos da Intrafisiologia.

Antonimologia: 1. Tarefa mentalsomática semanal. 2. Turno de trabalho intelectual.

Estrangeirismologia: o *upgrade* pensênico com hora marcada; o *ordinateur portable* sempre presente; o *rapport* com os amparadores.

Atributologia: domínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto à importância da priorização da atividade mentalsomática diária.

Megapensologia. Eis megapensene trivocabular relativo ao tema: – *Destravemos nossos mentaíssomas*.

Ortopensatologia. Eis 3 ortopensatas, citadas na ordem alfabética e classificadas em 2 subtítulos:

1. “**Mentalsomaticidade. O enriquecimento mentalsomático** ocorre com o aumento dos trabalhos intelectuais. A consequência, com o tempo, é a aquisição da cosmovisão”. “Promover concepções ideativas, reflexões, escritas, leituras e registros pessoais, de modo habitual, diário, amplia a parafisiologia do mentalsoma, ao modo de **pilares na vida intraconscin** da conscin lúcida”.

2. “**Rotinas.** As **rotinas** detalhistas assentam as *pararrotinas* detalhistas”.

II. Fatuística

Pensologia: o holopensene pessoal da cogniciofilia; o holopensene mentalsomático; o holopensene leituofílico; os bibliopenses; a bibliopensenedade; os neopenses; a neopensenedade; os grafopenses, a grafopensenedade; os prioropenses; a prioropensenedade; os evoluociopenses; a evoluociopensenedade; o holopensene intelectual atrator; a afinidade com o holopensene da Conscienciologia; a regularidade diária favorecendo a fixação do holopensene do desassédio mentalsomático.

Fatologia: a escolha do melhor horário; os ajustes na agenda pessoal; a contribuição à otimização da rotina diária; o exercício da autodisciplina mentalsomática; o ambiente intrafísico otimizado; o conforto do local de estudo; a luminosidade; a temperatura; o material necessário; o papel; o lápis; a caneta; o marcador de texto; o computador; a biblioteca pessoal; a cadeira; a mesa; o atril; a ergonomia; a ingestão de líquidos; o silêncio necessário; o celular no modo silencioso, longe do alcance; o início e a conclusão; a evitação da dispersão; a ausência de pausas para atender a demandas previsíveis; a lembrança de preocupações diversas anotadas em folha de papel à parte para providências futuras; o foco; a concentração; a percepção temporal; a leitura; a escrita; a manutenção da organização de arquivos e pastas pessoais; a regularidade e continuidade na elaboração de gescons; os compromissos assumidos; a ansiedade decorrente do envolvimento em atividades intelectuais concomitantes; a relevância da cognição; a necessidade de elencar prioridades temáticas; a disciplina no enfoque ao prioritário; a autopesquisa; a oportunidade de desenvolver trafores e reciclar trafores; as pausas reflexivas; o abertismo; a qualificação interassistencial; a profilaxia cotidiana da robotização existencial; a teática; a proéxis, o compléxis; a construção grupal do *Dicionário de Consciencioterapeuticologia com Termos Multilíngues Equivalentes* da *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC); o *Programa Verbetografia* da *Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); o *Curso para Formação de Professores de Conscienciologia* da *Associação Internacional de Parapedagogia e Reeducação Consciencial* (REAPRENDENTIA); o *Curso de Formação de Autores da Conscienciologia* da *União Internacional de Escritores da Conscienciologia* (UNIESCON); as verpons; a Cosmoética.

Parafatologia: o trabalho energético nos minutos anteriores ao início da técnica; a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; a sinalética energética anímico-parapsíquica pessoal; a autochecagem holossomática; a sustentabilidade energossomática; a exteriorização de energias; a relação cérebro-paracérebro; a recuperação de cons; o parapsiquismo intelectual; a amparabilidade extrafísica favorecida pela regularidade da atividade diária; as paracompanhias de estudo; o autodesassédio mentalsomático; a ampliação da lucidez e discernimento decorrente da atividade intelectual, propiciando o esclarecimento conjunto de consciexes; o acoplamento energético revisor-autor; o amparo extrafísico de função específico; a autoconscientização multidimensional (AM); a pangrafia; a *Central Extrafísica da Verdade* (CEV).

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo autorganização-produtividade*; o *sinergismo rotina útil-proéxis*; o *sinergismo intelectual amparador-amparando*; o *sinergismo proéxis-compléxis*.

Principiologia: o *princípio do posicionamento pessoal* (PPP); o *princípio da autorganização proexológica*; o *princípio da autodisciplina evolutiva*; o *princípio “devagar e sempre”*; o *princípio de viver com os pés na rocha e o mentalsoma no Cosmos*.

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

Teoriologia: a *teoria da inteligência evolutiva* (IE).

Tecnologia: a *técnica da hora mentalsomática diária*; a *técnica de viver evolutivamente*; a *técnica da reciclagem existencial* (recéxis); a *técnica das recins gerando gescons*; a *técnica das 3 cadeiras*; a *técnica da tenepes*; a *técnica das recorrências evolutivas*; a *tecnicidade aplicada ao cotidiano*.

Voluntariologia: o *voluntariado conscienciológico*.

Laboratoriologia: o *laboratório conscienciológico da Autoproexologia*; o *laboratório conscienciológico da Autorganiziologia*; o *laboratório conscienciológico da Conscienciografolgia*; o *laboratório conscienciológico da Automentalsomatologia*; o *laboratório conscienciológico Holociclo*; o *laboratório conscienciológico Tertuliarium*; o *laboratório conscienciológico Serenarium*.

Colegiologia: o *Colégio Invisível da Pensenologia*; o *Colégio Invisível da Autopesquisologia*; o *Colégio Invisível da Autoconsciencioterapia*; o *Colégio Invisível da Despertologia*;

o Colégio Invisível da Gesconologia; o Colégio Invisível da Parapedagogiologia; o Colégio Invisível da Evoluciologia.

Efeitologia: os efeitos positivos do estabelecimento de rotina mentalsomática; os efeitos negativos da flexibilização do horário de aplicação da técnica; os efeitos evolutivos do investimento intelectual cosmoético; o efeito desassediador da hora diária de estudo; os efeitos do parapsiquismo intelectual na atividade mentalsomática; os efeitos tarísticos da aplicação da técnica sobre as consciêxas presentes; os efeitos vantajosos do implemento de rotina redonda.

Neossinapsologia: as neossinapses necessárias aos novos hábitos; as neossinapses consolidadas pela teática mentalsomática.

Ciclogia: o ciclo mentalsomático priorização-autorganização-produção-motivação; o ciclo leitura-raciocínio-associação-interpretação; o ciclo interassistencial aprender-ensinar.

Enumerologia: a instalação do campo; a harmonização holossomática; a concentração de atenção; a semperaprendência evolutiva; a pensenidade heurística; a taquirritmia mentalsomática; a operosidade evolutiva.

Binomiologia: o binômio amparador-amparando; o binômio autesforço-autevolução; o binômio antecedência-tranquilidade; o binômio capacidade perceptiva-sinalética energética pessoal; o binômio resultados contínuos-motivação crescente; o binômio mentalsomaticidade-autodesassediabilidade; o binômio rotina útil-fluxo multidimensional.

Interaciologia: a interação cérebro-paracérebro; a interação disciplina-rotina útil; a interação velocidade de cruzeiro-aceleração evolutiva; a interação 1% de inspiração-99% de transpiração; a interação autorado-autoconsciencioterapia; a interação desassédio mentalsomático-homeostase holossomática; a interação casa do intelecto pessoal (escritório pessoal)-casa do intelecto coletiva (Holociclo).

Crescendologia: o crescendo completismos diários-completismos mensais-completismos anuais-completismo existencial; o crescendo ganho cognitivo-assistência qualificada; o crescendo leitor crítico-escritor tarístico.

Trinomiologia: o trinômio prioridade-continuismo-megafoco; o trinômio iniciativa-mantenção-acabativa; o trinômio papiro-pergamino-papel; o trinômio autodidatismo-interassistência-evolução consciencial.

Polinomiologia: o polinômio pesquisa dirigida-leitura selecionada-reflexão temática-escrita técnica; o polinômio vontade-intenção-definição-determinação-autorganização-neoconquista; o polinômio revisor-autor-verbetógrafo-professor.

Antagonismologia: o antagonismo autorganização / autodesorganização; o antagonismo rigidez / flexibilidade, o antagonismo psicomotricidade / mentalsomaticidade; o antagonismo compléxis / incompléxis.

Paradoxologia: o paradoxo de a disciplina poder trazer liberdade.

Politicologia: a lucidocracia; a discernimentocracia.

Legislogia: a lei do maior esforço; a lei da educação evolutiva permanente.

Filiologia: a cogniofilia; a pesquisiofilia; a bibliofilia; a leiturofilia; a grafiofilia; a autorreciclofilia; a evoluciofilia.

Sindromologia: a evitação da síndrome da dispersão consciencial.

Maniologia: a reciclagem da mania de postergar a realização de atividades mentaisomáticas.

Mitologia: o abandono do mito da falta de tempo; a desconstrução do mito de a indisciplina significar liberdade consciencial; o descarte do mito da evolução consciencial sem autesforço.

Holotecologia: a cognoteca; a prioroteca; a pesquisoteca; a grafoteca; a evolucioteca; a mentalsomatoteca; a parapsicoteca.

Interdisciplinologia: a Intrafisiologia; a Rotinologia; a Autorganizaciologia; a Mental-somatologia; a Autopesquisologia; a Gesconologia; a Autodiscernimentologia; a Lucidologia; a Evoluciologia; a Holomaturologia.

IV. Perfilologia

Elencologia: a conscin disciplinada; a conscin lúcida; a conscin minipeça autoconsciente do *Maximecanismo Multidimensional Interassistencial*; a consciex amparadora; o ser desperto.

Masculinologia: o intermissivista; o proexista; o inversor existencial; o reciclante existencial; o voluntário; o tenepessista; o intelectual; o pesquisador; o escritor; o verbetógrafo; o revisor; o professorando de Conscienciologia; o reeducador; o semperaprendente; o autoconscienciômetra; o autoconsciencioterapeuta; o conscienciólogo; o completista.

Femininologia: a intermissivista; a proexista; a inversora existencial; a reciclante existencial; a voluntária; a tenepessista; a intelectual; a pesquisadora; a escritora; a verbetógrafa; a revisora; a professoranda de Conscienciologia; a reeducadora; a semperaprendente; a autoconscienciômetra; a autoconsciencioterapeuta; a consciencióloga; a completista.

Hominologia: o *Homo sapiens mentalsomaticus*; o *Homo sapiens autorganisatus*; o *Homo sapiens prioritarius*; o *Homo sapiens reflexivus*; o *Homo sapiens analyticus*; o *Homo sapiens autocriticus*; o *Homo sapiens autolucidus*; o *Homo sapiens cosmovisiologus*; o *Homo sapiens evolutiologus*; o *Homo sapiens cosmoethicus*.

V. Argumentologia

Exemplologia: *técnica da hora mentalsomática diária centrípeta* = aquela autopesquisística, voltada para a intraconsciencialidade do pesquisador; *técnica da hora mentalsomática diária centrífuga* = aquela voltada para o compartilhamento da produção de conhecimento tarístico.

Culturologia: a *cultura da valorização do autoconhecimento*; a *cultura da produtividade intelectual interassistencial*; a *Multiculturologia*; a *cultura da tecnicidade*; a *cultura da rotina útil*.

VI. Acabativa

Remissiolgia. 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 *técnica da hora mentalsomática diária*, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Administração da vida intelectual:** Experimentologia; Homeostático.
02. **Agenda autodesassediadora:** Paraprofilaxiologia; Neutro.
03. **Antidispersividade cotidiana:** Rotinologia; Neutro.
04. **Autorganização nos estudos:** Autorganizaciologia; Homeostático.
05. **Autorganização proexogênica:** Antidesviologia; Homeostático.
06. **Binômio autodesassedialidade-mentalsomaticidade:** Autodesassediologia; Homeostático.
07. **Ciclo da autopesquisa:** Autocogniciologia; Neutro.
08. **Holopensene criativo:** Heuristicologia; Homeostático.
09. **Pré-aula de Conscienciologia:** Parapedagogiologia; Neutro.
10. **Ritmo mentalsomático:** Mentalsomatologia; Homeostático.
11. **Rotina redonda:** Rotinologia; Homeostático.
12. **Rotina útil:** Intrafisicologia; Homeostático.
13. **Técnica:** Intrafisicologia; Neutro.
14. **Trabalho antelucano:** Autexperimentologia; Homeostático.
15. **Turno intelectual:** Mentalsomatologia; Homeostático.

A AMPLIADA CONEXÃO COM O AMPARO EXTRAFÍSICO DE FUNÇÃO DECORRENTE DA APLICAÇÃO DA TÉCNICA DA HORA MENTALSOMÁTICA DIÁRIA FAVORECE A TARES, O AUTODESASSÉDIO E A EXPANSÃO MENTALSOMÁTICA.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, possui autorganização voltada para a produção intelectual? Admite incluir na rotina pessoal a *técnica da hora mentalsomática diária*?

Bibliografia Específica:

1. **Vieira, Waldo;** *Léxico de Ortopensatas*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; CEAEC; & EDITARES; 3 Vols.; 2.084 p.; Vols. II e III; 652 conceitos analógicos; 30 *E-mails*; 4 enus.; 1 esquema de evolução consciencial; 2 fotos; glos. 7.518 termos; 2.313 megapensenes trivocabulares; 1 microbiografia; 25.183 ortopensatas; 1 tab.; 120 técnicas lexicográficas; 26 *websites*; 28,5 x 22 x 13 cm; enc.; 2ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2019; páginas 1.286 e 1.777.

2. **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 246.

C. N. A.