

TÉCNICA DA SATURAÇÃO LÚCIDA (AUTEXPERIMENTOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. A *técnica da saturação lúcida* é o procedimento sistemático de repetição autoconsciente do emprego de recursos pesquisísticos máximos pela conscin, homem ou mulher, referente a determinada temática, visando realizar a superação de problemática específica ou ultrapassar gargalo evolutivo.

Tematologia. Tema central neutro.

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 *saturação* deriva do idioma Latim, *saturatio*, “saciedade; repleção”, de *saturare*, “fartar; saciar; alimentar; nutrir; satisfazer; encher; cumular”. Apareceu no Século XVIII. A palavra *lúcida* procede igualmente do idioma Latim, *lucidus*, “luminoso; luzente; radioso; nítido; claro; evidente; manifesto”. Surgiu no Século XVI.

Sinonimologia: 1. *Técnica da perseverança lúcida*. 2. *Técnica da persistência lúcida*. 3. *Técnica da obstinação lúcida*. 4. *Técnica da exaustividade superante*.

Neologia. As 3 expressões compostas *técnica da saturação lúcida*, *técnica da saturação lúcida profilática* e *técnica da saturação lúcida terapêutica* são neologismos técnicos da Autexperimentologia.

Antonimologia: 1. *Técnica da saturação projetiva*. 2. *Técnica das 50 vezes mais*.

Estrangeirismologia: o *modus operandi* da autorreflexão introjetado no temperamento pessoal; o *Serenarium*; a *Weltanschauung* além do grupocarma; o *Google effect* na superficialidade da autopenalização; a evitação de *clichés*; o *timing* das reciclagens; o *strong profile* sustentador do autodiscernimento; a saturação do *Zeitgeist*; o corte dos *plugins* assediadores; o emprego do *mind map*.

Atributologia: domínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto à autocientificidade intermissiva.

Megapensologia. Eis 7 megapensenes trivocabulares relativos ao tema: – *Eliminemos intenções ectópicas*. *Metapensenes promovem neoperspectivas*. *Autodescrenciologia: experimentação lúcida*. *Autorreflexão: autodeterminação lúcida*. *Perseverança: volição mentalsomática*. *Paciência: adversidade enfrentada*. *Autossaturação: autoimagem renovada*.

Coloquiologia: o enfrentamento da realidade *nua e crua* do microuniverso consciencial; a autoconscientização dos *segredos guardados a 7 chaves*; a *zona de conforto* produtiva; a flexibilidade mental enquanto *motor* da saturação lúcida; o ato de *andar em círculos* nas pesquisas pessoais; a conscin *teoricona*; a busca incessante pelos *pontos cegos*; o ato de *bater na mesma tecla*.

Ortopensatologia: – “**Aprofundamento.** A minicompreensão das coisas, de modo parcial, gera os **pseudossábios**. Toda pesquisa exige aprofundamento e confirmação”.

II. Fatuística

Pensologia: o holopensene pessoal da Autopesquisologia; os voliciopensenes; a voliciopensenedade; os criticopensenes; a criticopensenedade; os lucidopensenes; a lucidopensenedade; os reciclopensenes; a reciclopensenedade; os neopensenes; a neopensenedade; os metapensenes; a metapensenedade; a autopenalização lucidogênica (Voliciologia); o contato lúcido com o automaterpensene; a meta da autopenalização perene com discernimento atuante; a saturação intencional de autopenensenes regressivos.

Fatologia: a repetição virtuosa; a diversificação máxima de abordagens; a perseverança coerente com a autevolução; o enfrentamento dos desconfortos; as leituras exaustivas das temáticas reciclogênicas; o conteúdo das autorreflexões determinantes para a autossaturação lúcida de traços e comportamentos regressivos; o questionamento do significado das palavras; a leitura multifacetada da temática prioritária; a procrastinação da ação de escrever em função do preciosismo intelectual; os solilóquios falaciosos; a elaboração de mapas mentais desenvolvendo a pluralidade de visões; as revisões conscienciográficas ampliadoras da cosmovisão e aprofundadoras da hiperacuidade; a automotivação sadia enquanto indicador do fluxo consciencioterápico; a construção do cronograma pessoal do cotidiano capaz de alimentar a ampliação da autocosmovisão; a vida intrafísica enquanto exemplificação da saturação lúcida do retroego patológico; a dispersão consciencial evidenciada nas experimentações sem megafoco; a autocientificidade sustentando a lucidez nos contextos de crise de crescimento; a sonolência podendo ser indicador de baixa de lucidez; a disposição para o debate; o alcance de neoverpon pela interlocução entre autopesquisadores; a escuta ativa; a autanálise com base em *feedbacks*; a escrita invexológica; a funcionalidade das autorreflexões e posicionamentos pessoais; as rotinas úteis complementares aos empreendimentos evolutivos prioritários (Gesconologia); o uso continuado do passaporte de laboratórios e dinâmicas parapsíquicas do *Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC) potencializando as pesquisas pessoais; o *Programa Amigos da Enciclopédia*, organizado pelo CEAEC, oportunizando ferramental de pesquisas conscienciológicas; o interesse nas pesquisas alheias; o preenchimento evolutivo constante do espaço mental; a organização da base física convergente com as metas evolutivas pessoais; as preocupações pessoais evidenciando saúde mental e predisposição à formação de neossinapses; o acúmulo de insatisfações pessoais motivando o emprego da *técnica de saturação lúcida*; a profilaxia a acidentes de percurso em função da reflexão repetida de contextos críticos; a hiperacuidade frente aos incômodos íntimos; a identificação do fanatismo ideológico pessoal e grupal; a saturação das amizades ociosas identificada pela improdutividade evolutiva; a alimentação continuada do neuroléxico; o temperamento obstinado; o compléxis enquanto acúmulo de autossuperações.

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; a adaptabilidade útil à sensibilidade parapsíquica; as projeções conscientes consequentes das saturações íntimas; a saturação quanto às companhias extrafísicas patológicas; o alcance da autoconscientização multidimensional (AM) a partir da autorreflexão crítica plural; a instalação de campos energéticos a partir do hábito de autopesquisa; o enfrentamento lúcido das facetas do automicrouniverso consciencial na parapsicoteca durante o período intermissivo; o acesso à *Central Extrafísica da Verdade* (CEV).

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo detalhismo-exaustividade*; o *sinergismo rotina útil-Parafisiologia*; o *sinergismo determinação-discernimento* aumentando a autoconcentração mental; a preocupação em implantar sinergismos entre os hábitos cotidianos (Cosmovisiologia).

Principiologia: o *princípio de a aplicação lúcida da vontade fundamentar a proéxis*; o *princípio da paciência*; o *princípio da descrença* (PD); o *princípio do continuismo consciencial*; o *princípio do autodidatismo contínuo*; o *princípio da conscientização da intenção básica*; o *princípio do aprendizado interconsciencial*.

Codigologia: o autossacrifício lucidogênico enquanto cláusula no *código pessoal de Cosmoética* (CPC).

Teoriologia: a *teoria dos poderes da consciência*; a *teoria do pensene*; a *teoria da escala da hiperacuidade*; a *teoria da evolução transparente*.

Tecnologia: a *técnica da saturação lúcida*; a *técnica da saturação projetiva*; a *técnica da autorreflexão de 5 horas*; a *técnica da imobilidade física vígil* (IFV); a *técnica da chapa quente*; a *técnica das 50 vezes mais*; a *técnica da circularidade*.

Voluntariologia: a saturação da ociosidade pelo *voluntariado conscienciocêntrico*.

Laboratoriologia: a sequência de experimentos em *laboratórios conscienciológicos*.

Colegiologia: o *Colégio Invisível dos Conscienciólogos*.

Efeitologia: o *efeito do apriorismo nos ciclopenses pesquisísticos*; o *efeito da vontade discernida na expansão da autolucidez*; o *efeito do exemplarismo alheio nas saturações íntimas*; o *efeito da recin proativa na interassistencialidade consciente*; o *efeito da rotina útil experimentalógica na autoconscientização multidimensional*; o *efeito impactoterápico das experiências inoportunas*.

Neossinapsologia: a predisposição para criação de neossinapses; as *neossinapses adquiridas com a reflexão prolongada* (Megafocologia); as *neossinapses advindas das autexperimentações*; a *higiene mnemônica ampliando a qualidade das neossinapses*; as *neossinapses produzidas pela intencionalidade continuada*; as *neossinapses hauridas pela revisão dos registros parapercepiológicos*; as *neossinapses cultivadas pelo parapsiquismo intelectual*.

Ciclogia: o *ciclo preparação-consecução-acabativa*; o *ciclo das rotinas diárias*; o *ciclo hipótese-experimentação-neoideia*; o *ciclo autoverbetográfico*; o *ciclo autoconsciencioterápico*.

Enumerologia: o *continuísmo* na autorganização; o *continuísmo* na leitura lúcida; o *continuísmo* no registro parapsíquico; o *continuísmo* na autorreflexão crítica; o *continuísmo* na escrita verbetográfica; o *continuísmo* na autoconcentração mental; o *continuísmo* na visualização parapsíquica (Tenepessologia). O *reconhecimento* dos emocionalismos; o *reconhecimento* dos mecanismos de defesa do ego (MDE); o *reconhecimento* das apriorismoses; o *reconhecimento* das distorções cognitivas; o *reconhecimento* de autoconflitos arraigados; o *reconhecimento* de transtorno de personalidade; o *reconhecimento* do fanatismo.

Binomiologia: o *binômio vontade-intenção*; o *binômio autocrítica-autoperseverança*; o *binômio automotivação-equilíbrio*; o *binômio parapsiquismo-intelectualidade*; o *binômio técnica-experimento*; o *binômio incompreensão-conformismo*; o *binômio autonomia-autoposicionamento*.

Interaciologia: a *interação autodeterminação-abertismo-autopesquisa*; a *interação autorregistros-escrita conscienciológica-leitura útil*; a *interação planejamento lúcido-rotina produtiva*; a *interação autoproéxis-maxiproéxis grupal*.

Crescendologia: o *crescendo saturação do academicismo-maximização do aproveitamento do Curso Intermissivo (CI)*; o *crescendo disciplina subcerebral-motivação mentalsomática-intenção continuada*; o *crescendo autorganização egocármica-desassédio grupocármico*; o *crescendo saturação lúcida-inconformismo cosmoético*.

Trinomiologia: o *trinômio automotivação-trabalho-lazer*; o *trinômio energograma-conscienciograma-cosmograma*; o *trinômio detalhismo-paciência-exaustividade*; o *trinômio parapsiquismo-intelectualidade-comunicabilidade* aplicado na verbetografia; o *trinômio saturação lúcida-interlocução lúcida-iscagem lúcida*.

Polinomiologia: o *polinômio vontade-intenção-autorganização-maxiproéxis*; o *polinômio autodisciplina-autoperseverança-continuísmo-autodeterminação*; o *polinômio autocrítica-autopercepção-autenfrentamento-autossuperação*.

Antagonismologia: o *antagonismo automotivação sadia / vontade débil*; o *antagonismo autossacrifício lúcido / masoquismo latente*; o *antagonismo perseverança lúcida / teimosia apriorística*; o *antagonismo crise de crescimento / estupro evolutivo*; o *antagonismo cosmoconsciência / inconsciência*.

Paradoxologia: o *paradoxo de o autesforço incessante poder provocar alívio grupocármico*; o *paradoxo de a autodisciplina egocármica aumentar a disponibilidade interassistencial*; o *paradoxo de a constância nas atividades gerar neoideias*; o *paradoxo de a correção imediata do erro gerar a propensão ao acerto*.

Politicologia: a meritocracia; a experimentocracia; a debatocracia; os questionamentos sadios às políticas na *Comunidade Conscienciológica Cosmoética Internacional (CCCI)*; as políticas de difusão da informação na *Instituição Conscienciocêntrica (IC)*.

Legislogia: a *lei do maior esforço*; a *lei de causa e efeito*; a *lei da sincronicidade*; a *lei da inseparabilidade grupocármica*.

Filiologia: a voliciofilia.

Fobiologia: a hipengiofobia; a conflitofobia; a neofobia.

Sindromologia: a evitação da *síndrome de Poliana*.

Maniologia: a superação da mania de competir nos debates.

Mitologia: os *mitos criados pelo “pensamento mágico”*; a autoconscientização quanto ao mito de a *autoculpa significar acerto cosmoético*.

Holotecologia: a *lexicoteca*; a *hemeroteca*; a *enciclopedioteca*; a *mentalsomatoteca*; a *consciencimetroteca*; a *atributoteca*; a *recicloteca*.

Interdisciplinologia: a *Autexperimentologia*; a *Autopesquisologia*; a *Autoproexologia*; a *Recinologia*; a *Consciencimetrolologia*; a *Consciencioterapeucologia*; a *Parapercepciologia*; a *Cosmoeticologia*; a *Autocriticologia*; a *Receologia*.

IV. Perfilologia

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

Masculinologia: o *experimentador*; o *pesquisador*; o *acoplamentista*; o *discente*; o *reciclante existencial*; o *inversor existencial*; o *grinvexista*; o *reciclante existencial*; o *evoluciente*; o *duplista*; o *voluntário*; o *serenauta*; o *docente*; o *tenepessista*; o *parapsiquista*; o *verbetógrafo*; o *autor*; o *revisor*; o *epicon lúcido*; o *conscienciólogo*; o *agente retrocognitor*; o *invexólogo*; o *re-cexólogo*; o *tenepessólogo*; o *duplólogo*; o *empresário estadunidense Thomas Alva Edison (1847–1931)*; o *imperador chinês Yung-Lo (1403–1425)*.

Femininologia: a *experimentadora*; a *pesquisadora*; a *acoplamentista*; a *discente*; a *reciclante existencial*; a *inversora existencial*; a *grinvexista*; a *reciclante existencial*; a *evoluciente*; a *duplista*; a *voluntária*; a *serenauta*; a *docente*; a *tenepessista*; a *parapsiquista*; a *verbetógrafa*; a *autora*; a *revisora*; a *epicon lúcida*; a *consciencióloga*; a *agente retrocognitora*; a *invexóloga*; a *re-cexóloga*; a *tenepessóloga*; a *duplóloga*.

Hominologia: o *Homo sapiens autodeterminatus*; o *Homo sapiens autolucidus*; o *Homo sapiens autopercceptor*; o *Homo sapiens autocriticus*; o *Homo sapiens technicus*; o *Homo sapiens leader*; o *Homo sapiens intermissivus*.

V. Argumentologia

Exemplologia: *técnica da saturação lúcida profilática* = aquela aplicada à evitação do autocontágio pelas influências da *Mesologia* ao longo da existência; *técnica da saturação lúcida terapêutica* = aquela aplicada à superação das *autopatomimeses* existenciais arraigadas.

Culturologia: a *cultura da Autopesquisologia* multifacetada e *perene*; a *cultura da co-baiagem evolutiva*; a *cultura do holopensene lucidogênico*.

Recin. Sob a luz da *Megafocologia*, o enfrentamento dos problemas existenciais demonstra *senso de prioridade evolutiva* dentro da *autopesquisa*, evitando desvios e teorizações superficiais sobre o *atomicrouniverso consciencial* próprios da *conscin teoricon*.

Interassistencialidade. Considerando a *Evoluciolologia*, a repetição exaustiva e multifacetada da *autopesquisa prioritária* gera produtos assistenciais a partir da *materialização* de *gestações conscienciais* sincronizadas ao *timing* correto sinalizado pelo *amparo extrafísico* de função.

Dinamização. Dentro da *Invexologia*, conforme a *conscin* aplica a *técnica da saturação lúcida*, consegue imprimir ritmo na vivência do *trinômio neoexperiências-neorrecins-neogescons*, sustentado pela característica essencial da *invéxis*: a *autocrítica*.

Neoeogo. Frente à *Recinologia*, o principal indicador da autevolução na reciclagem da problemática prioritária é a fundamentação teática enraizada nos pilares do paradigma consciencial promovendo a autatualização autoparadigmática.

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 *técnica da saturação lúcida*, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Aprofundamento da pesquisa:** Experimentologia; Neutro.
02. **Autodisposição:** Experimentologia; Neutro.
03. **Autoimperdoador:** Holomaturologia; Homeostático.
04. **Autossaturação intraconsciencial:** Autoconscienciometrologia; Neutro.
05. **Confrontologia:** Experimentologia; Neutro.
06. **Continuismo consciencial:** Evoluciologia; Homeostático.
07. **Estafa intelectual:** Experimentologia; Nosográfico.
08. **Intencionalidade continuada:** Holomaturologia; Homeostático.
09. **Laboratório conscienciológico:** Experimentologia; Homeostático.
10. **Lei do maior esforço:** Holomaturologia; Homeostático.
11. **Repetição paciente:** Experimentologia; Homeostático.
12. **Saturação intelectual:** Mentalsomatologia; Homeostático.
13. **Técnica da circularidade:** Experimentologia; Neutro.
14. **Técnica da exaustividade:** Experimentologia; Neutro.
15. **Zona de conforto:** Autorrecexologia; Neutro.

A PRÁTICA DA TÉCNICA DA SATURAÇÃO LÚCIDA EVIDENCIA O AUTOSSACRIFÍCIO LUCIDOGÊNICO NECESSÁRIO A TODA CONSCIN INTERESSADA NA EVOLUÇÃO AUTOCOSCIENTE, DINAMIZANDO A AUTO E MAXIPROÉXIS.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, já aplica a *técnica da saturação lúcida*? Quais os efeitos evolutivos observados na rotina pessoal?

Bibliografia Específica:

1. **Rezende, Ricardo; *Lucidez Consciencial***; revisores Maria Cristina Ellwanger; João Paulo Costa & Maria Regina Camarano; 224 p.; 18 caps.; 77 abrevs.; 1 *email*; 65 enus.; 1 estatística; 3 formulários; 13 tabs.; 20 siglas; 90 refs.; 8 *webgrafias*; alf.; 23 x 16 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2021; páginas 107 a 116.
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; página 329.
3. **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; página 111.
4. **Idem; *700 Experimentos da Conscienciologia***; 1.088 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.; 3ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2013; página 207.