

TÉCNICA DO MAPA MENTAL PROEXOLÓGICO (AUTOPROEXOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. A *técnica do mapa mental proexológico* é o método flexível de diagramação visual aplicado à programação existencial (proéxis) pela associação de ideias, visando mapear, organizar, conectar, sintetizar, analisar, planejar, compreender e descobrir aspectos e determinantes do conteúdo do propósito de vida da conscin, homem ou mulher.

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 *mapa* deriva do idioma Italiano, *mappa*, “mapa”, e este do idioma Latim, *mappa*, “toalhinha; guardanapo; representação gráfica de algum terreno”. Apareceu no Século XVI. A palavra *mental* procede do idioma Latim Tardio, *mentalis*, “do espírito; mental”, e esta de *mens*, “mente; atividade do espírito; intenção; memória; pensamento; inteligência; razão; sabedoria; juízo; discernimento”. Surgiu no Século XV. O vocábulo *programa* provém do idioma Latim, *programma*, “publicação por escrito; edital; cartaz”, e este do idioma Grego, *próγραμμα*, “ordem do dia; inscrição”, de *prográ-phó*, “escrever anteriormente; escrever na cabeça de”, provavelmente por influência do idioma Francês, *programme*. Apareceu no Século XVIII. O termo *programação* surgiu no Século XX. A palavra *existencial* origina-se do idioma Latim Tardio, *existentialis*, “existencial; relativo ao aparecimento”, de *existere*, “aparecer; nascer; deixar-se ver; mostrar-se; apresentar-se; existir; ser; ter existência real”. Apareceu no Século XIX. O elemento de composição *logia* vem do idioma Grego, *lógos*, “Ciência; Arte; tratado; exposição cabal; tratamento sistemático de 1 tema”.

Sinonimologia: 1. *Técnica do mapa conceitual da proéxis*. 2. *Técnica do diagrama radial da programação existencial*. 3. *Técnica de diagramação associativa da proéxis*. 4. *Técnica de esquematização da proéxis*. 5. *Técnica de estruturação gráfica da programação existencial*.

Neologia. As 4 expressões compostas *técnica do mapa mental proexológico*, *técnica básica do mapa mental proexológico*, *técnica intermediária do mapa mental proexológico* e *técnica avançada do mapa mental proexológico* são neologismos técnicos da Autoproexologia.

Antonimologia: 1. *Técnica de produção textual linear*. 2. Anotações textuais da proéxis. 3. Esquema hierárquico textual tradicional. 4. *Técnica da diagramação de fluxos*.

Estrangeirismologia: o *brainstorming* existencial; o *mindset* proéxico; o *mind mapping* evolutivo; o *dashboard* do propósito de vida; o abandono do *status quo* apriorístico.

Atributologia: domínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto à autorresponsabilidade proexológica.

Megapensenologia. Eis 3 megapenses trivocabulares relativos ao tema: – *Ideias mapeiam destinos. Atualizemos nossos mapas. Associemos nossas ideias*.

Coloquiologia: o ato de *tomar as rédeas* da proéxis; a decisão de *botar as cartas na mesa*; a hora de *abrir o jogo*; a decisão de *dar a volta por cima*; o esclarecimento ao *pôr os pingos nos is*.

Citaciologia. Eis 3 citações referentes ao tema: – *Quem não sabe para onde vai, qualquer caminho serve* (Lewis Carrol, 1832–1898). *Um objetivo sem um plano é apenas um desejo* (Antoine de Saint-Exupéry, 1900–1944). *Não basta ter um bom plano, é preciso executá-lo* (Johann Wolfgang von Goethe, 1749–1832).

Ortopensatologia. Eis 3 ortopensatas, citadas na ordem alfabética, pertinentes ao tema:

1 “**Associações.** A conscin pode possuir elevado grau de inteligência ou hiperacuidade, contudo se é fraca a urdidura do inventário das **análises** das associações dos fatos e parafatos, estará sempre na retaguarda quanto à sua percuciência maior, ou seja, ignorante a respeito da sabedoria básica do momento evolutivo”.

2 “**Planejamento.** Os **planejamentos**, estratégias, são sempre mais importantes”.

3 “**Proéxis.** O planejamento e a consecução do esquema estrutural da proéxis podem ser envolventes e constantemente motivadores, preenchendo o vazio da **intimidade** de qualquer pessoa. *Existem proéxis terapêuticas*”.

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal da programação existencial; o holopensene pessoal da autorganização; o holopensene analítico; o holopensene mentalsomático; os tecnopensenes; a tecnopensenidade; os pensenes investigativos; a dissecação holopensênica; as associações pensênicas; os pensenes da criatividade analítica; os evolucioopensenes; a evolucioopensenidade; os prioropensenes; a prioropensenidade; os recicloopensenes; a recicloopensenidade; os ortopensenes; a ortopensenidade.

Fatologia: o mapeamento da autoproéxis; o autoposicionamento evolutivo; o senso de proéxis; o planejamento das ações futuras; a associação de ideias do propósito de vida; a coerência nas escolhas pessoais; a análise das interconexões entre metas pessoais, grupocármicas e policármicas; o balanço proexológico; o curso *Ciclo Proéxis da Associação Internacional da Programação Existencial* (APEX); a *inteligência evolutiva* (IE); a monitorização constante das metas pessoais; a adaptação flexível às mudanças de cenário; a busca contínua pelo autoconhecimento; a implementação de *feedbacks* na proéxis; o uso de ferramentas tecnológicas para mapear o progresso; a evasão das autorresponsabilidades proexológicas; o autenfrentamento da autocorrupção antiproéxis; a listagem de compromissos da proéxis pessoal; a bagagem existencial; as disposições irrevogáveis da proéxis pessoal; o compromisso de cumprir a cláusula pétrea; a análise dos aportes recebidos durante todo o ciclo vital; a autanálise dos acertos e desvios proexológicos; o completismo existencial da autoproéxis; a conquista íntima pessoal; a visualização gráfica das interdependências; a identificação de pontos cegos quanto ao entendimento da proéxis; a interseção entre as características conscienciais e as necessidades evolutivas; a diversificação máxima de abordagens; os instrumentos de autorganização; as diretrizes da autogestão existencial; a saturação lúcida quanto aos determinantes do conteúdo da autoproéxis; a holomaturidade quanto ao emprego da Tecnologia.

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; a valorização dos paraveres autoimpostos no *Curso Intermisso* (CI); a força presencial da conscin decidida; os *insights* extrafísicos oportunos; a sinalética energética e parapsíquica pessoal; as sincronidades observadas; a paravisualização da trajetória evolutiva; o acesso à proéxis por meio da projeção lúcida; a projeção lúcida demarcando a especialidade proéxica; o reconhecimento e valorização dos aportes do *Curso Intermisso*; os ataques extrafísicos frente à virada de atitude proexológica; o reconhecimento da sinalética do amparador extrafísico da proéxis; as inspirações extrafísicas específicas da escrita de verbetes de cunho proexológico; o reconhecimento da condição de minipeça dentro do *Maximecanismo Multidimensional Interassistencial*.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo interação equipin–equipex da proéxis*; o *sinergismo entre as técnicas pessoais da retomada evolutiva*; o *sinergismo autoposicionamento evolutivo–sustentação energética*; o *sinergismo especialização autopesquisística–aprofundamento mentalsomático*; o *sinergismo vontade de assistir–intenção de esclarecer–organização para produzir*.

Principiologia: o *princípio da descrença* (PD); o *princípio do posicionamento pessoal* (PPP); o *princípio do autesforço continuado*; o *princípio da ampliação do acerto*; o *princípio da autodeterminação*; o *princípio da interassistencialidade evolutiva*.

Codigologia: a aplicação do *código pessoal de Cosmoética* (CPC) na tomada de decisão; as *cláusulas da proéxis*.

Teoriologia: a teoria da proéxis; a teoria da cláusula pétrea; a teoria do autoconhecimento evolutivo; a teoria da inteligência evolutiva; a teática de 1% de teoria e 99% da prática na marcha rumo ao compléxis.

Tecnologia: a técnica do mapa mental proexológico; a técnica do balanço existencial; as técnicas de autopesquisa aplicadas à proéxis; a técnica de viver evolutivamente; a técnica do crescendo proexológico; as técnicas projetivas; as técnicas da exaustividade e do detalhismo na busca pelas conexões dos fatos e parafatos da vida da conscin; a técnica da justificativa associativa para entender as razões exponenciais da conexão com o tema central da investigação; a técnica da autorreflexão de 5 horas para aprofundar as relações entre as seções e subseções do mapa mental; a técnica do brainstorming para gerar novas ideias.

Voluntariologia: o voluntariado conscienciológico como potencializador da autocientificidade proéxica; o voluntariado conscienciológico contribuindo para o prumo ortopensênico; o voluntariado nas Instituições Conscienciocêntricas (ICs).

Laboratoriologia: o laboratório conscienciológico da Autoproexologia; o laboratório conscienciológico da Autevoluciologia; o laboratório conscienciológico da Autorganiziologia; o laboratório conscienciológico da Autamentalsomatologia.

Colegiologia: o Colégio Invisível da Assistenciologia; o Colégio Invisível da Sinaleticologia; o Colégio Invisível da Parapercepciologia; o Colégio Invisível da Proexologia.

Efeitologia: a atração de equipex especialista enquanto efeito da focagem na interassistencialidade proéxica; o autodesassédio mentalsomático enquanto efeito da autocientificidade proéxica; o efeito do autoposicionamento evolutivo assistencial; o efeito alavancador da autocientificidade proéxica; o efeito da autoconscientização quanto às realizações da proéxis; o efeito dinamizador das oportunidades evolutivas.

Neossinapsologia: a construção de neossinapses por meio da autopesquisa proéxica; as neossinapses influenciando na definição das prioridades proexológicas; as neossinapses exploradas a partir do sobrepairamento da diagramação da proéxis; a aquisição de neossinapses a partir da associação de ideias; as recins catalisadoras de neossinapses permitindo vislumbrar a retomada da proéxis; as neossinapses a partir do sobrepairamento proexológico.

Ciclologia: o ciclo desvio de proéxis–correção de rota–retomada de tarefa proexológica; o ciclo fase preparatória da autoproéxis–fase executiva da autoproéxis; o ciclo renovação pessoal–consecução da proéxis; o ciclo planejar–fazer–verificar–agir (PDCA).

Binomiologia: o binômio autassédio–desvio proexológico; o binômio autodesassédio–heterodesassédio; o binômio ônus–bônus proexológico; o binômio identificação proexológica–consecução proexológica; o binômio teoria–prática.

Interaciologia: a interação amparo extrafísico–parceria evolutiva; a interação antiviti-mização–interassistência; a interação equipin–equipex; a interação lucidez–mentalsoma; a interação ponderação–decisão acertada.

Crescendologia: o crescendo observação–sobrepairamento; o crescendo planejamento–realização; o crescendo completismo diário–completismo existencial; o crescendo compléxis–maximoréxis; o crescendo das neoideias proexológicas; o crescendo do senso de paradever tarístico; o crescendo desvio da proéxis–acerto da proéxis.

Trinomiologia: o trinômio intenção–vontade–determinação; o trinômio autopesquisa–autorreciclagem–autoprodutividade; o trinômio autorreciclagem–autoposicionamento–avanço da proéxis; o trinômio autopesquisa–autodiscernimento–juízo crítico; o trinômio autoprojeção–autorreflexão–autoproéxis; o trinômio eficiência–eficácia–efetividade.

Polinomiologia: o polinômio autoinvestigação–autodiagnóstico–autenfrentamento–autossuperação; o polinômio curto prazo–médio prazo–longo prazo–longuíssimo prazo; o polinômio vontade–intenção–autorganização–maxiproéxis.

Antagonismologia: o antagonismo planejamento / desorganização; o antagonismo automotivação sadia / vontade débil; o antagonismo identificação do amparador de proéxis / identificação da ausência de amparo proexológico; o antagonismo compléxis / vazio existencial; o antagonismo espectador da vida / protagonista da vida.

Paradoxologia: o paradoxo ganho secundário–perda evolutiva; o paradoxo de as crises servirem enquanto redirecionadoras de proéxis; o paradoxo de a conscin intermissivista poder vivenciar a antiproéxis; o paradoxo do quanto maior a liberdade, maior a responsabilidade.

Politicologia: a proexocracia; a meritocracia; a evoluciocracia; a cosmoeticocracia; a voliciocracia; a assistenciocracia; a discernimentocracia; a autopesquisocracia; a autodesasse-diocracia.

Legislogia: a lei da intransferibilidade da autexperiência; a lei do retorno evolutivo; a lei da autorresponsabilidade evolutiva pessoal, grupal e planetária; a lei do livre arbítrio; a lei de causa e efeito; a lei da ação e reação; a lei do maior esforço; a lei do autoinvestimento evolutivo; a lei da inseparabilidade grupocármica; as leis da parapercepção.

Filiologia: a evoluciofilia; a proexofilia; a neofilia; a decidofilia; a energofilia; a raciocinofilia; a metodofilia; a interassistenciologia; a autodecidofilia; a autopesquisofilia; a projeciofilia; a autodeterminofilia; a tecnofilia.

Fobiologia: a proexofobia; a verponofobia; a neofobia; a decidofobia; a metatesiofobia; a tropofobia; a hipengiofobia.

Sindromologia: a síndrome da dispersão consciencial dificultando a amparabilidade; a síndrome do medo do autoparapsiquismo; a síndrome do autodesperdício consciencial refreando as autopesquisas.

Maniologia: a mania da perfeição; a mania de postergar posicionamentos proexológicos; a mania de “deixar para amanhã”; a mania de achar tudo difícil; a mania de ficar nos achismos.

Mitologia: o mito de a proéxis se confirmar sem autesforço; o mito de única experiência resumir a pesquisa; o mito de o intermissivista não ter amparador de proéxis; o mito de os problemas se resolverem apenas com o passar do tempo.

Holotecologia: a proexoteca; a evolucioteca; a cosmoeticoteca; a assistencioteca; a discernimentoteca; a parapsicoteca; a intelectoteca.

Interdisciplinologia: a Autoproexologia; a Autevoluciologia; a Autassistenciologia; a Autopesquisologia; a Autoconscienciometrologia; a Autoparapercepciologia; a Autorganiziologia; a Autexperimentologia; a Autoprojeciologia; a Interassistenciologia; a Cosmoeticologia; a Intermissiologia; a Maxiproexologia.

IV. Perfilologia

Elencologia: a conscin proexista; a conscin universalista; a conscin autexperimentadora; a conscin minipeça interassistencial; a conscin parapsíquica; a conscin lúcida; a equipex; a conscin pesquisadora; a conscin decisora.

Masculinologia: o proexólogo; o evoluciente; o autopesquisador; o autoimperdoador; o comunicador; o completista; o determinado; o esclarecedor; o exemplarista; o intermissivista; o maxidissidente ideológico; o pacifista; o persistente; o protagonista; o projetor consciente; o reciclante existencial; o retomador da tarefa interassistencial; o voluntário.

Femininologia: a proexóloga; a evoluciente; a autopesquisadora; a autoimperdoadora; a comunicadora; a completista; a determinada; a esclarecedora; a exemplarista; a intermissivista; a maxidissidente ideológica; a pacifista; a persistente; a protagonista; a projetora consciente; a reciclante existencial; a retomadora da tarefa interassistencial; a voluntária.

Hominologia: o *Homo sapiens* proexista; o *Homo sapiens* projectius; o *Homo sapiens* autoperquisitor; o *Homo sapiens* intermissivista; o *Homo sapiens* parapsychicus; o *Homo sapiens* assistentialis; o *Homo sapiens* compromissus; o *Homo sapiens* amparator.

V. Argumentologia

Exemplologia: *técnica básica do mapa mental proexológico* = a diagramação visual da programação existencial pouco rememorada; *técnica intermediária do mapa mental proexológico* = a diagramação visual da programação existencial autorreconhecida e com recuperação razoável de cons intermissivos; *técnica avançada do mapa mental proexológico* = a expansão do diagrama da programação existencial a partir da recuperação plena dos megacons do *Curso Intermissivo*.

Culturologia: a cultura da Proexologia; a cultura do parapsiquismo; a cultura da Evoluçologia; a cultura da Autodiscernimentologia; a cultura interassistencial; a cultura da Autopesquisologia; a cultura da cosmoeticidade; a cultura do esclarecimento; a cultura da autexperimentação; a cultura do compléxis.

Origem. O conceito de mapa mental foi criado em 1970 pelo inglês Tony Burzan (1942–2019), psicólogo, escritor e consultor em educação. Fundamentado no conceito de pensamento irradiante, o método promove a associação de ideias de maneira não linear. Além disso, baseia-se na *teoria da aprendizagem significativa* de David Ausubel (1918–2008), enfatizando a importância das conexões entre novos conhecimentos e informações previamente adquiridas.

Proéxis. Durante a vida intrafísica, a consciência frequentemente necessita tomar decisões em diferentes contextos e situações. A falta de compromisso com as decisões autevolútivas pode resultar no desvio da programação existencial.

Objetivo. O mapa mental proexológico visa mapear e organizar a programação existencial da conscin, permitindo compreender as conexões entre fatos, parafatos e decisões, a fim de direcionar a proéxis de maneira correta.

Pensamento. A construção do mapa mental proexológico utiliza o pensamento irradiante, no qual o processamento de informações começa a partir da ideia central da programação existencial (proéxis) e se expande em várias direções agrupadas por tema, criando rede de associações entre diferentes aspectos da vida da conscin.

Método. Esse método não linear proporciona visão abrangente e multifacetada dos elementos da proéxis, favorecendo a identificação de conexões ocultas e aprofundando a compreensão sobre o cumprimento da programação existencial.

Experimentologia. Segundo a *Autexperimentologia*, eis, por exemplo, em ordem funcional, 9 passos para a conscin interessada aplicar, de modo consciente, a *técnica do mapa mental proexológico*:

1. **Ideia Central.** Criar a primeira caixa do mapa mental com o tema proéxis no centro de folha em branco, representando a programação existencial pessoal.

2. **Mapear.** Dividir o tema central em subcategorias principais, tais como objetivos, público-alvo, autopesquisa, fatos e parafatos, desvios da proéxis, investimentos evolutivos, metas e realizações.

3. **Identificar.** Apontar as diversas conexões de fatos e parafatos direcionadores à realização da autoproéxis.

4. **Organizar.** Estruturar cada subcategoria em tópicos e subtópicos, identificando detalhes específicos e organizando as informações de maneira lógica.

5. **Representar.** Utilizar cores diferentes e imagens para representar cada subcategoria, facilitando a visualização e memorização dos elementos do mapa mental.

6. **Relacionar.** Conectar as subcategorias e tópicos com linhas e setas, demonstrando interrelações e interdependências entre as diferentes áreas da proéxis.

7. **Analisar.** Examinar as conexões e relações para entender melhor as interações entre os elementos mapeados, identificando padrões e *insights* significativos.

8. **Explorar.** Investigar novas ideias e possibilidades advindas das conexões estabelecidas, expandindo o entendimento e identificando neossinapses.

9. **Planejar.** Estruturar plano de ação embasado nos *insights* e descobertas obtidos, definindo estratégias, metas e passos concretos para desenvolver a proéxis.

Expansão. Após criar o mapa mental proexológico inicial, a conscin pode segmentar as ramificações principais em seções derivadas, representando aspectos específicos da proéxis. Isso permite análise mais detalhada e clara das interrelações e nuances de cada subcategoria.

Softwares. Existem diversos *softwares* disponíveis (Ano-base: 2024) facilitadores da criação de mapas mentais, em substituição à folha branca. Essas ferramentas auxiliam na organização das informações, na representação das conexões e na análise das interrelações entre diferentes aspectos da programação existencial.

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 do mapa mental proexológico*, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Alavancagem da proéxis:** Proexologia; Homeostático.
02. **Atitude antiproéxis:** Proexologia; Nosográfico.
03. **Autororganização proexogênica:** Antidesviologia; Homeostático.
04. **Autorresponsabilidade proexológica:** Proexologia; Homeostático.
05. **Autossatisfação proexológica:** Proexologia; Homeostático.
06. **Binômio decidofilia-proéxis:** Proexologia; Homeostático.
07. **Desafio da proéxis:** Proexologia; Homeostático.
08. **Empenho proexológico:** Autodeterminologia; Homeostático.
09. **Farol proexológico:** Autevoluciologia; Homeostático.
10. **Inteligência proexológica:** Proexologia; Homeostático.
11. **Marco autevolutivo:** Proexologia; Homeostático.
12. **Priorização da proéxis:** Proexologia; Homeostático.
13. **Retomada autevolitiva:** Autorrecexologia; Homeostático.
14. **Senso de proéxis:** Parapercepciologia; Homeostático.
15. **Técnica da saturação temática:** Mentalsomatologia; Neutro.

AO MAPEAR AS INTERCONEXÕES EVOLUTIVAS RELACIONADAS À PROÉXIS, A CONSCIN AMPLIA A LUCIDEZ SOBRE OS DETERMINANTES DO CONTEÚDO AUTOPROEXOLÓGICO, FAVORECENDO O COMPLETISMO EXISTENCIAL.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, já percebeu interconexões entre os fatos, para fatos e a composição da autoproéxis? Possui clareza sobre as características e variáveis da proéxis pessoal?

Bibliografia Específica:

1. **Buzan, Tony;** *Dominando a Técnica dos Mapas Mentais (Mind Map Mastery)*; 226 p.; 6 caps.; 23 x 16 cm; br.; Editora Pensamento-Cultrix; São Paulo, SP; 2019; páginas 23 a 40.
2. **Loche, Laênio;** *Determinantes do Conteúdo da Proéxis: A Abordagem Sistêmica da Evolução*; Artigo; *V Balanço Existencial*; Foz do Iguaçu, PR; 18-21.02.2007; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 11; 1-S; Seção: *Temas da Conscienciologia*; 1 E-mail; 33 enus.; 1 escala; 1 ilus.; 1 tab.; 16 refs.; *Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC)*; Foz do Iguaçu, PR; Fevereiro, 2007; páginas 3 a 17.

B. M. M.