

ANSIEDADE AUTOCONSCIENTE (INTRACONSCIENCILOGIA)

I. Conformática

Definologia. A *ansiedade autoconsciente* é o estado afetivo penoso, ou condição de receio e de apreensão da conscin, homem ou mulher, lúcida quanto à realidade intraconscien- cial caracterizada pelo sentimento de imediatismo, preocupação, inquietação, angústia, impaciência e / ou desassossego, predisposta e determinada a fazer as autorreciclagens intraconscien- ciais, neces- sárias para superá-la e alcançar a harmonia íntima existencial.

Tematologia. Tema central nosográfico.

Etimologia. O termo *ansiedade* deriva do idioma Latim, *anxietate*, “disposição habitual para a inquietação; cuidado inquieto; preocupação meticulosa”. Surgiu no Século XVIII. O elemento de composição *auto* procede do idioma Grego, *autós*, “eu mesmo; por si próprio”. A palavra *consciente*, provém do idioma Latim, *consciens*, “ter conhecimento de algo”. Apareceu em 1881.

Sinonimologia: 1. Aflição cognitiva autoconsciente. 2. Ansiosismo cronicificado auto- lúcido. 3. Estressamento autoconsciente. 4. Desequilíbrio emocional autolúcido. 5. Preocupação excessiva autoconsciente.

Neologia. As 3 expressões compostas *ansiedade autoconsciente*, *ansiedade autoconsciente primária* e *ansiedade autoconsciente avançada* são neologismos técnicos da Intraconscien- ciologia.

Antonimologia: 1. Antiansiedade consciente. 2. Antiansiosismo lúcido. 3. Antiestres- samento consciencial. 4. Tranquilidade íntima. 5. Equilíbrio emocional consciente. 6. Serenida- de. 7. Autoobservação cosmoética permanente.

Estrangeirismologia: a pesquisa do *modus operandi* da ansiedade pessoal; a queda da *performance* pessoal enquanto preço cobrado pelo ansiosismo; o *burnout*; a falta de *pit stop* estra- tégico; a hora do *rush*; o *calm down, everything is gonna be fine* em momentos de *estresse*; a conscin *workaholic* correndo atrás do tempo perdido.

Atributologia: domínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto à intraconscien- cialidade.

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

1. “**Antecipaciologia.** O ato da sua **antecipação** ao evento esvazia completamente a possibilidade da manifestação da ansiedade”.

2. “**Autoponderação.** *Busquemos ponderar tudo. Muitas vezes nos arrependemos de ter falado, mas nenhuma de ter calado em certas injunções*”.

3. “**Autotaquirritmia.** A autotaquirritmia surge quando a pessoa domina a precipitação, a impulsividade e o ansiosismo com a progressão sadia e eficaz da sua **competência laboral** evo- lutiva”.

II. Fatuística

Pensenologia: o holopense pessoal do ansiosismo; os intrusopenses; a intrusopense- nidade; os reciclopenses; a reciclopensidade; os neopenses; a neopensidade; os lucido- penses; a lucidopensidade; os ortopenses; a ortopensidade; a eliminação da rinação pensênica; a autorganização intraconscien- cial promovida pelo mapeamento dos penses; a agen- da de ortopensidade potencializando a linearidade cognitiva; a reestruturação pensênica.

Fatologia: a ansiedade autoconsciente; a agitação; a angústia; a insegurança; a afobação automática irrefletida; a taquicardia; a dificuldade de respiração; a fala apressada; a refeição em pé; o achismo; a falha a partir da precipitação; o sofreguidão de resultados rápidos; a avidez na realização das ações; a tensão intraconscien- cial; as conclusões precipitadas; a autocobrança exa- gerada; os ansiolíticos; a imprudência gerada pela irreflexão; o ato de deixar para trás o essencial;

a ação de passar por cima do relevante; a tarefa incompleta; a margem aberta às más interpretações; a pseudotranquilidade; a sensação de agenda sempre lotada; o estado de contínua escassez de tempo; o ato de fazer várias coisas simultaneamente; o ato de querer sempre retorno rápido; a irritação desencadeada pelo suposto ritmo lento das outras pessoas; a característica de desmarcar compromissos na última hora; o estado de constante hiperalerta psicofísico; a dificuldade de relaxar causando insônia; a ausência de férias pelo receio de perder tempo e oportunidades profissionais; a evitação da repetição do mesmo erro; o desafio da reciclagem intraconscional; o auto-desassédio; a superação rápida das crises existenciais; a evitação do nivelamento do compasso autolutivo com o de outras consciências; o equilíbrio entre a vida pessoal e profissional; a resolução ponderada diante dos problemas do dia a dia; a hora de saber “pisar no freio”; o ajuste fino das conclusões pessoais sobre qual rumo próximo seguir; a autorreflexão inserida diuturnamente, auxiliando nas decisões evolutivas; o vínculo consciencial contribuindo com a troca de ideias; a autodisciplina; a autorganização; a seriedade; a autoridade moral; a definição de autoprioridades; o ato de seguir passo a passo, sem pressa, nos trabalhos típicos; a paciência exercida para o aut esclarecimento; o megafoco ininterrupto nas tarefas interassistenciais; a calma; a ampliação da intercompreensão sem esperar retribuições e resultados imediatos; o crescimento do autodesenvolvimento e da racionalidade no ajuste das ações, atitudes e comportamentos; a cooperatividade constituindo a multiplicação de resultados pró-evolutivos.

Parafatologia: a falta da autovivência do estado vibracional (EV) na profilaxia dos atos precipitados; a energossomaticidade negligenciada; o desequilíbrio energético gerado pelo ansiosismo; a impaciência pelos resultados nas manobras energéticas; as energizações no neocórtex frontal; as companhias afins com o mesmo temperamento amplificando o estado de ansiedade; o anseio pelo desenvolvimento parapsíquico; a agenda excessiva impedidora da vida parassocial revitalizadora; os esforços da equipex em prol da retomada de lucidez do amparando; o parapsiquismo mentalsomático priorizado.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo preocupação excessiva–aflição recorrente*; o *sinergismo impulsividade-precipitação*; o *sinergismo patológico expectativa-angústia-frustração*; o *sinergismo da autopenalização sadia continuada*; o *sinergismo autorganização-autorreflexão-ponderação*; o *sinergismo superação da agitação–bem-estar consciencial*.

Principiologia: o *princípio profilático de pensenizar antes de falar*; o *princípio da autodesassedialidade*; o *princípio popular de “a pressa ser inimiga da perfeição”*; o *princípio “na dúvida, abstenha-se”*; o *princípio da prioridade evolutiva*; o *princípio de toda consciência ter sensibilidade multidimensional*; o *princípio cosmoético da autoimposição de desempenhos hígidos*.

Codigologia: a aplicação do *código pessoal de Cosmoética* (CPC) para supressão da ansiedade.

Teoriologia: a *teoria da Era da Fatura*; a *teoria furada da “eterna busca pelo pé-de-meia”*; a *teoria do megafoco profissional*; a *teoria da medida consciencial*; a *teoria do aut esforço evolutivo consciente*; a *teoria do completismo consciencial proexológico*.

Tecnologia: a *técnica do recolhimento íntimo*; a *técnica da observação e registros diários*; as *técnicas de respiração*; a *técnica da imobilidade física vígil* (IFV); as *técnicas de acupuntura*; as *técnicas de autorreflexão*; a *técnica evolutiva do “devagar e sempre”*; as *técnicas de autodefesa energética*.

Voluntariologia: o *voluntariado nas Instituições Conscienciocêntricas* (ICs) enquanto favorecedor da superação do ansiosismo paraperceptivo; o cuidado profilático para se evitar a queda dos rendimentos do voluntariado.

Laboratoriologia: o *laboratório conscienciológico da imobilidade física vígil*; o *laboratório conscienciológico da Autocosmoeticologia*; o *laboratório conscienciológico da Autopenenologia*; o *laboratório conscienciológico da Autoproexologia*; o *labcon autorresponsável sadio*; o *laboratório conscienciológico da Autodespertologia*; o *laboratório conscienciológico Serenarium*.

Colegiologia: o *Colégio Invisível dos Intermisivistas*; o *Colégio Invisível dos Recexologistas*; o *Colégio Invisível dos Proexólogos*; o *Colégio Invisível dos Tenepessistas*; o *Colégio Invisível dos Evoluçiólogos*; o *Colégio Invisível dos Serenões*.

Efeitologia: os *efeitos antievolutivos da vida levada de roldão*; o *efeito acumulativo das perdas de oportunidades evolutivas*; os *efeitos maléficos somáticos, psicológicos, parapsíquicos e sociais do ansiosismo*; os *efeitos terapêuticos das autocríticas profundas*; o *efeito da priorização na atenuação das reações psicossomáticas*.

Neossinapsologia: as *neossinapses desencadeadas pela autossuperação da ansiedade*; as *neossinapses hauridas das reciclagens intraconscienciais*.

Ciclogia: a *autossuperação do ciclo inquietação-impulsividade-precipitação*; a *erradicação do ciclo preocupação-inquietação-dramatização*; o *descarte do ciclo anseio-pusilanimidade-trauma*; a *supressão do ciclo patológico medo-angústia-apreensão*; o *ciclo apreensão-acalmia-pacificação*.

Enumerologia: a *substituição do planejamento pela realização*; a *substituição dos impulsos pela reflexão ponderada*; a *substituição da desorganização no ambiente laboral pelo alinhamento funcional*; a *substituição do cifrão pela interassistencialidade*; a *substituição da deriva aleatória pelo trajeto proexológico estruturado*; a *substituição da instabilidade emocional pela tranquilidade íntima*; a *substituição do temperamento “elétrico” pelo tranquilo*.

Binomiologia: o *binômio apreensão-medo*; o *binômio inquietude-estresse*; o *binômio impaciência-aflição interna*; o *binômio patológico urgência-aceleração mental*; o *binômio imediatismo-preocupação*; o *binômio insegurança-agitação íntima*.

Interaciologia: a *interação preocupação cognitiva-tensão somática*; a *interação expectativa em relação ao futuro-remorso sobre o passado*; a *interação senso de urgência-impaciência*; a *interação impulsividade-irreflexão*; a *interação angústia-depressão-melin*; a *interação falta de contemplação-aflição generalizada*.

Crescendologia: o *crescendo desânimo-temor-medo-autorrepressão*; o *crescendo patológico insegurança-agressividade-receio*; o *crescendo apreensão-estabilidade emocional*; o *crescendo agitação interna-sobrepairamento*; o *crescendo tensão consciencial-pacificação proativa evolutiva*.

Trinomiologia: o *trinômio angústia-depressão-somatização*; o *trinômio insônia-preocupação-contração muscular típico da apreensão*; o *trinômio inquietude-autassédio-autocorrupção*; o *trinômio autorganização pensênica-autoprioridades evolutivas-autossuperação da aflição*; o *trinômio pressa-superficialidade-agitação mental*.

Polinomiologia: a *superação do polinômio impulsividade-precipitação-frustração-tensão psíquica*; a *erradicação do polinômio egocentrismo-desassossego-autopercepção-auto-compreensão*; a *vitória sobre o polinômio ocupação-pressa-cobrança-culpa-débito-angústia-autassédio*; o *abandono do polinômio workaholism-aflição-estresse-tensionamento*.

Antagonismologia: o *antagonismo apreensão / ponderação*; o *antagonismo acalmia produtiva / agitação improdutiva*; o *antagonismo tensão interna / acalmia*; o *antagonismo aflição / complexidade*; o *antagonismo taquipensividade funcional / preocupação*.

Paradoxologia: o *paradoxo de a pressa em realizar poder provocar ansiosismo antiprodutivo*; o *paradoxo de os registros mnemônicos reprimidos, a fim de não reviver a dor, causarem mais angústia e sofrimento*.

Politicologia: a *lucidocracia*; a *decidocracia*; a *exemplocracia*; a *autodiscernimentocracia*; a *proexocracia*; a *evoluçiocracia*; a *interassistenciocracia*; a *conscienciocracia*.

Legislogia: a *lei do maior esforço aplicada à superação da ansiedade*; a *lei da harmonia existencial*; a *lei do livre arbítrio em favor da serenidade*.

Filiologia: a *autopesquisofilia*; a *experimentofilia*; a *neofilia*; a *conscienciofilia*; a *recinofilia*; a *convíviofilia*; a *raciocinofilia*; a *sociofilia*.

Fobiologia: o *medo de errar*; o *medo do fracasso*; o *medo de passar necessidades*; a *neofobia*; a *autocriticofobia*; a *conscienciofobia*; a *profilaxia das fobias derivadas dos transtornos de ansiedade*.

Sindromologia: a erradicação da *síndrome da ansiedade* ao desejar a cura sem dar o tempo necessário para os tratamentos fazerem efeito; a superação da *síndrome do impostor*; a profilaxia da *síndrome da pressa*; a evitação da *síndrome da pré-derrota*.

Maniologia: a *mania* de fazer tudo correndo; a evitação da *mania* de controlar tudo e todos; a *mania* ansiosa de tirar conclusões precipitadas; a destituição da *mania* da preocupação excessiva; a *mania* de ser ansioso quanto às situações futuras; a *mania* de sofrer antecipadamente pelos fatos e parafatos; a *mania* de fantasiar as interpretações paraperceptivas pelo uso dos medos imaginários e da imaginação exacerbada.

Mitologia: a supressão do *mito de o tempo passar depressa*; a eliminação inteligente do *mito do salvacionismo*.

Holotecologia: a *conflitoteca*; a *psicossomatoteca*; a *autopesquisoteca*; a *raciocinoteca*; a *terapeuticoteca*; a *experimentoteca*; a *teaticoteca*.

Interdisciplinologia: a *Intraconscienciologia*; a *Autexperimentologia*; a *Autorreeducaciologia*; a *Reciclogia*; a *Efeitologia*; a *Autossuperaciologia*; a *Harmoniologia*; a *Cosmoeticologia*; a *Autoproexologia*; a *Psicopatologia*; a *Pacifismologia*; a *Priorologia*; a *Serenologia*.

IV. Perfilologia

Elencologia: a *conscin imediatista*; a *conscin reciclante intraconscinencial*; a *conscin emocional*; a *conscin autossuperadora*; a *conscin avaliadora da própria evolução*; a *conscin autopesquisadora*; a *conscin decidida*; a *conscin enciclopedista*; a *conscin parapsíquica*; a *conscin lúcida*; a *isca humana lúcida*; o *ser interassistencial*.

Masculinologia: o *ansioso*; o *impulsivo*; o *precipitado*; o *apressado compulsivo*; o *agoniado*; o *aflito*; o *agitado*; o *achista*; o *hiperativo*; o *reciclante existencial*; o *inversor existencial*; o *homem de ação*; o *agente retrocognitor*; o *amparador intrafísico*; o *intermissivista*; o *cognopolita*; o *compassageiro evolutivo*; o *completista*; o *consciencioterapeuta*; o *conviviólogo*; o *duplista*; o *duplólogo*; o *proexista*; o *proexólogo*; o *reeducador*; o *epicon lúcido*; o *escritor*; o *evoluciente*; o *exemplarista*; o *intelectual*; o *maxidissidente ideológico*; o *tenepessista*; o *parapercepciologista*; o *pesquisador*; o *projettor consciente*; o *tertuliano*; o *teletertuliano*; o *voluntário*; o *tocador de obra*.

Femininologia: a *ansiosa*; a *impulsiva*; a *precipitada*; a *apressada compulsiva*; a *agoniada*; a *aflita*; a *agitada*; a *achista*; a *hiperativa*; a *reciclante existencial*; a *inversora existencial*; a *mulher de ação*; a *agente retrocognitora*; a *amparadora intrafísica*; a *intermissivista*; a *cognopolita*; a *compassageira evolutiva*; a *completista*; a *consciencioterapeuta*; a *convivióloga*; a *duplista*; a *duplóloga*; a *proexista*; a *proexóloga*; a *reeducadora*; a *epicon lúcida*; a *escritora*; a *evoluciente*; a *exemplarista*; a *intelectual*; a *maxidissidente ideológica*; a *tenepessista*; a *parapercepciologista*; a *pesquisadora*; a *projetora consciente*; a *tertuliana*; a *teletertuliana*; a *voluntária*; a *tocadora de obra*.

Hominologia: o *Homo sapiens anxius*; o *Homo sapiens impulsus*; o *Homo sapiens recyclans*; o *Homo sapiens autoperquisitor*; o *Homo sapiens reeducator*; o *Homo sapiens imperturbabilis*; o *Homo sapiens harmonicus*; o *Homo sapiens convivens*; o *Homo sapiens epicentricus*; o *Homo sapiens pacificus*; o *Homo sapiens cosmoethicus*; o *Homo sapiens consciencitologus*; o *Homo sapiens serenissimus*.

V. Argumentologia

Exemplologia: *ansiedade autoconsciente primária* = aquela na qual a *conscin* manifesta baixo nível de lucidez quanto às autorreciclagens intraconscinenciais; *ansiedade autoconsciente avançada* = aquela na qual a *conscin* manifesta maior nível de lucidez, por meio da autopesquisa profunda, disposta a dominar a própria manifestação holossomática, o autodesenvolvimento continuado do autoparapsiquismo objetivando a consecução da maxiproéxis grupal.

Culturologia: a cultura patológica da irreflexão; a cultura do “corre-corre”; a cultura da emocionalidade; o incremento da cultura parapsíquica pessoal por meio do voluntariado nas Instituições Conscienciocêntricas (ICs); a cultura de paz interior.

Causas. Sob a ótica da *Autotemperamentologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 21 sintomas, comportamentos, traques ou medos comuns observados pela conscin com ansiedade autoconsciente:

01. **Autaceitação.** O anseio de aceitação e reconhecimento, pautado na necessidade de corresponder às vontades e padrões dos demais.

02. **Autoaprovação.** A necessidade recorrente de se autovalidar frente à desvalorização íntima e às lacunas na autoconfiança.

03. **Autocobrança.** A tendência à autocobrança exacerbada, na ânsia contínua em acertar ou corresponder às expectativas elevadas.

04. **Comparação.** A autodesvalorização resultante da comparação recorrente com os outros, alimentando sentimento de inferioridade e insegurança.

05. **Controle.** A preocupação excessiva em monitorar, dominar ou intervir sobre pessoas, ambientes e contextos cotidianos.

06. **Culpa.** O peso das omissões ou erros passados, fixando pensividade de autorrecriação improdutiva.

07. **Desconfiança.** A dificuldade em confiar nos outros e em si mesmo, fomentando hiperalerta e vigilância constante.

08. **Emocionalismo.** A baixa tolerância à frustração manifestada em reações emocionais exacerbadas, afetando o equilíbrio psíquico.

09. **Estresse.** O acúmulo de responsabilidades e sobrecargas levando ao estresse crônico, dificultador da homeostase holossomática.

10. **Exigências.** A pressão íntima criada pela imposição de metas rígidas sobre as próprias competências.

11. **Fracasso.** Os padrões de desempenho irrealistas, gerando frustração e preocupação constantes com a possibilidade de falhar.

12. **Hiperresponsabilidade.** A crença de ser responsável por tudo e todos, assumindo encargos além das próprias possibilidades.

13. **Hipervigilância.** O estado contínuo de alerta e monitoramento excessivo dos ambientes, pessoas e situações, resultando em desgaste energético e dificuldade de manter a autodesassimilação energética.

14. **Imediatismo.** A busca pela satisfação imediata das necessidades, acarretando erros devido à falta de planejamento ou informações adequadas.

15. **Impulsividade.** A tomada de decisões apressadas, sem reflexão, ignorando limites pessoais e holossomáticos.

16. **Insegurança.** O medo da rejeição, abandono, dor ou sofrimento, evidenciando apego e dificuldade em lidar com vínculos efêmeros.

17. **Medo.** O receio de errar, desencadeando vergonha, retraimento e descrença nas próprias capacidades.

18. **Negativismo.** A tendência de antecipar cenários negativos, criando preocupações irreais ou exageradas.

19. **Precipitação.** A ânsia de encerrar abordagens rapidamente, conduzindo à superficialidade e desqualificação da assistência.

20. **Preocupação.** O pensamento dominante antecipado e constante com a incerteza e a imprevisibilidade do futuro.

21. **Ruminação.** O excesso de pensamentos repetitivos e ruminativos, dificultando o discernimento.

Realidade. Quando a consciência aprofunda a autopesquisa, identificando os incômodos gerados pelos sintomas relacionados à ansiedade, assume a autorresponsabilidade evolutiva, percebendo e observando os próprios comportamentos, compreendendo o contexto multidimensional e as reciclagens intraconscientes enquanto ferramentas valiosas para a aut-evolução.

Terapeuticologia. Sob a ótica da *Autoconscienciometrologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 22 ações terapêuticas a serem gerenciadas pela consciência intermissivista lúcida, a fim de requalificar o saldo da *Ficha Evolutiva Pessoal* (FEP):

01. **Acalmia.** A conquista gradual da serenidade íntima, mantendo a calma e o equilíbrio autopsíquico diante de pressões holopsíquicas, na redução dos conflitos intraconscientes e interconscientes, independentemente de estímulos externos adversos.

02. **Anticompetitividade.** A renúncia consciente à rivalidade interpessoal, priorizando a interassistência e a convivência harmônica entre consciências.

03. **Autalinhamento.** A postura de manter foco na proéxis, sem desvios ou acelerações precipitadas, preservando a homeostase holossomática.

04. **Autexperimentologia.** O exercício contínuo da autopercepção, ampliando a lucidez, promovendo melhor equilíbrio intraconsciente.

05. **Autocoerência.** O alinhamento racional e coerente das manifestações pessoais, favorecendo equilíbrio íntimo e autenticidade consciencial.

06. **Autocosmoeticidade.** O investimento contínuo na cosmoética pessoal, orientando decisões, reduzindo conflitos e qualificando a interassistência.

07. **Autocriticidade.** A postura reflexiva de autoquestionamento contínuo, visando identificar traços ampliadores do autodiscernimento intraconsciente.

08. **Autocuidado.** A responsabilidade pessoal de preservar, fortalecer e qualificar todos os veículos de manifestação, em sintonia com a evolução consciencial.

09. **Autodesassombro.** A autossuperação dos medos, vulnerabilidades e limitações pessoais, promovendo maturação na liberdade de expressão, fortalecendo a estabilidade intraconsciente e o posicionamento pessoal.

10. **Autodiscernimento.** A atitude de analisar situações com autodiscernimento prevenindo impulsos e escolhas precipitadas.

11. **Autodomínio.** A autogestão lúcida das manifestações psíquicas e holossomáticas, mantendo estabilidade íntima mesmo em contextos desafiadores.

12. **Autopersistência.** A capacidade de sustentar a automotivação e o engajamento nas reciclagens intraconscientes, convertendo adversidades em oportunidades de crescimento.

13. **Autoprotagonismo.** A assunção da autoliderança evolutiva, sem terceirizar decisões ou responsabilidades, fortalecendo a autonomia consciencial.

14. **Autorreeducação.** A renovação permanente da consciência, pela substituição de padrões imaturos por posturas evolutivas mais realistas, em sintonia com a evolução pessoal e grupal, ampliando a maturidade e a autoconsciencialidade.

15. **Autorreflexão.** O exercício constante de refletir e analisar com criticidade, permitindo identificar condicionamentos, promover recins e sustentar decisões evolutivas mais lúcidas.

16. **Autossinceridade.** O autenfrentamento sincero das fragilidades pessoais sustentando reciclagens intraconscientes profundas com autenticidade e consistência.

17. **Autossustentabilidade.** A capacidade de manter a autonomia evolutiva, preservando a autossustentabilidade holossomática diante das pressões holopsíquicas.

18. **Concessão.** O ato discernido de “abrir mão” com discernimento em prol do bem coletivo, evitando conflitos e ampliando a fraternidade.

19. **Desdramatização.** A habilidade de enfrentar adversidades com equilíbrio emocional, mantendo a resolutividade cosmoética.

20. **Intercompreensão.** A habilidade de compreender a si mesmo e aos outros, reconhecendo as auto e heterodificuldades, auxiliando relações equilibradas e pacíficas.

21. **Racionalidade.** O exercício constante da racionalidade na análise de fatos e parafatos, ajustando emoção e razão, promovendo decisões ponderadas e conscientes.

22. **Sobreapairamento.** A capacidade de analisar situações com distanciamento, permitindo avaliar realidades complexas com isenção, clareza e discernimento evolutivo crescente.

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 ansiedade autoconsciente, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Autavaliação evolutiva:** Autevolucilogia; Neutro.
02. **Autocontrole:** Holomaturologia; Homeostático.
03. **Autodiscernimento:** Holomaturologia; Homeostático.
04. **Autorrealidade intraconsciente:** Intraconscienciologia; Homeostático.
05. **Autovigilância ininterrupta:** Consciencioterapia; Homeostático.
06. **Cansaço:** Consciencioterapia; Neutro.
07. **Gatilho do autassédio:** Autodesassediologia; Nosográfico.
08. **Harmoniologia:** Cosmoeticologia; Homeostático.
09. **Impaciência disfuncional:** Psicossomatologia; Nosográfico.
10. **Imperturbabilidade:** Homeostaticologia; Homeostático.
11. **Saúde emocional:** Autoconscienciometrologia; Homeostático.
12. **Saúde mental:** Autoconscienciometrologia; Homeostático.
13. **Síndrome de burnout:** Energossomatologia; Nosográfico.
14. **Temperamento ansioso:** Parapsiquiatriologia; Nosográfico.
15. **Valorização do CPC:** Autocosmoeticologia; Homeostático.

A ASSUNÇÃO DO AUTORREALISMO PERMITE A SUPERACÃO DA ANSIEDADE AUTOCONSCIENTE, POSSIBILITANDO O AUTOPROTAGONISMO LÚCIDO E A AUTODETERMINAÇÃO PARA ATINGIR A HOMEOSTASE HOLOSSOMÁTICA.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, já diagnosticou, de modo consciente, os sintomas gerados pela ansiedade? Em caso positivo, como pretende qualificar a retilinearidade pensênica na própria manifestação consciencial?

Bibliografia Específica:

1. **Han**, Byung-Chu; *Sociedade do Cansaço (The Burnout Society)*; trad. Enio Paulo Giachini; 136 p.; 7 caps.; 32 refs; 18 x 10,5 cm; br.; 2ª Ed; rev. e aum.; *Vozes*; Petrópolis, RJ; 2017; páginas 41, 43, 45, 53 a 55 e 57.
2. **Kauati**, Adriana; *Síndrome do Impostor: Superação pela Autocientificidade*; pref. Alzira Gesing; 246 p.; 5 partes; 31 caps.; 209 enus.; 3 esquemas; 1 fluxograma; 31 frases enfáticas; 5 ilus.; 1 questionário; 7 tabs.; 3 filmes; 112 refs.; 9 webgrafias; alf.; ono.; 22,5 x 16 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2017; páginas 72, 75, 80, 87, 106, 128 e 135.
3. **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 124 a 128 e 185.
4. **Idem**; *Léxico de Ortopensatas*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; CEAEC; & EDITARES; 3 Vols.; 2.084 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; 25.183 ortopensatas; 2 tabs.; 120 *técnicas lexicográficas*; 19 *websites*; 28,5 x 22 x 10 cm; enc.; 2ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2019; páginas 110, 268 e 303.

S. L. L.