

## ANSIOLITICOMETRIA (EQUILIBRIOLOGIA)

### I. Conformática

**Definologia.** A *ansioliticometria* é a técnica aplicada aos estudos, conhecimentos específicos, sistemáticos, teáticos ou pesquisas das medidas da extensão, profundidade e consequência do nível de tranquilidade das consciências.

**Tematologia.** Tema central neutro.

**Etimologia.** O vocábulo *ansioso* provém do idioma Latim, *anxiosus*, “inquieto; aflito; angustiado”. Apareceu no século XVI. O termo *ansiolítico* é adaptado do idioma Inglês *anxiolytic*, “ansiolítico”. Surgiu em 1960. O elemento de composição *metria* deriva do idioma Latim, *metrum*, “medida de 1 verso”, e este do idioma Grego *métron*, “unidade de medida; o que mede; instrumento para medir”.

**Sinonimologia:** 1. *Técnica da medição ansiolítica*. 2. Estudo da complexidade ansioliticométrica. 3. Pesquisa da medição da extensão da tranquilidade. 4. Estudo da medição do eustresse.

**Neologia.** Os 3 vocábulos *Ansioliticometria*, *Autansioliticometria* e *Heteransioliticometria* são neologismos técnicos da Equilibriologia.

**Antonimologia:** 1. Estudo da ansiedade. 2. Mensuração do açodamento. 3. Aferição do desassossego patológico. 4. Medida da dependência farmacológica.

**Atributologia:** predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto à experimentação teática ansiolítica.

**Megapensologia.** Eis megapensene trivocabular sintetizando o tema: – *Sejamos serenamente alegres*.

**Proverbiologia.** Eis provérbio italiano relacionado ao assunto: – *Piano, piano, se va a lontano* (Devagar se vai ao longe).

### II. Fatuística

**Pensologia:** o holopensene pessoal da avaliação ansiolítica; o abertismo autopensênico; a identificação do pensene usual; os criticopensenes; a criticopensenidade; o acolhimento ao heteropensene sem autocorruptibilidade; os lucidopensenes; a lucidopensenidade; os parapensenes; a parapensenidade; os paratecnopensenes; a paratecnopensenidade; a harmonização dos pensenes; os harmonopensenes; a harmonopensenidade; os taquipensenes; a taquipensenidade; a autauscultação do holopensene da consciência sob análise; os ortopensenes; a ortopensenidade.

**Fatologia:** a autoobservação métrica; o escrutínio da manifestação ansiolítica detalhada; o estudo da análise holobiográfica; as distorções pela falta da aplicação da ansioliticometria; o exagero na avaliação antiansiolítica; a calibração da automanifestação; o melhoramento contínuo; o fato de as pessoas pensarem de modo singular; o fato de as pessoas terem informações diferentes sobre aspectos diversos; a substituição do julgamento pela compreensão do modo funcionante de cada consciência; o respeito às diferenças; a valorização da singularidade consciencial aplicada qual mola propulsora da evolutividade pessoal; a autossinceridade; a heterossinceridade; a contribuição sem cobranças; a contribuição sem expectativa de retorno; a priorização das ideias acima das pessoas, quando na liderança grupal, destacando trafores na realização de atividades específicas e necessárias ao bom andamento do trabalho; o posicionamento pessoal independente do posicionamento alheio; a motivação em evoluir; o esforço endógeno; o ato de priorizar, com lucidez, a profilaxia à terapêutica; a medição da crescente manifestação ansiolítica; a autavaliação evolutiva; o Conscienciograma; a análise das consequências da manifestação imperturbável; o ato de contribuir com o melhor de si; a noção realista quanto ao provável saldo da *Ficha Evolutiva Pessoal* (FEP).

**Parafatologia:** a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; a sinalética energética e parapsíquica pessoal; os resultados da imperturbabilidade perante surpreendências no desenvolvimento parapsíquico; a identificação e autossuperação de condutas baratrosféricas alimentadoras energéticas de conscins e consciexes afins; a tranquilidade intrafísica favorecendo melhores desempenhos na dimensão extrafísica; a pesquisa do autotemperamento holobiográfico; a comunidade extrafísica *Empathium*.

### III. Detalhismo

**Sinergismologia:** o *sinergismo do agrupamento das atitudes serenas*; o *sinergismo da autopenalização ponderada continuada*.

**Principiologia:** o *princípio da perseverança*; o *princípio fundamental da acuidade nas prioridades*; o *princípio da autodisciplina evolutiva*; o *princípio da singularidade holobiográfica*.

**Codigologia:** o *código pessoal de Cosmoética (CPC)* aplicado ao autorrespeito.

**Teoriologia:** a *teoria e prática da paciência*; a *teoria e prática do esforço pessoal aplicado à homeostasia*; a *teoria da inteligência evolutiva (IE)*; a *teoria da Proexologia*; a *teoria da Recexologia*; a *teoria da recexofilia*.

**Tecnologia:** a *técnica da ansioliticometria*; as *técnicas autoprescritivas*; a *técnica de viver bioenergeticamente alerta sem ansiosismo*; a *técnica do detalhismo*; a *técnica da exaustividade*; as *técnicas de movimentação bioenergética*; as *técnicas da Psicologia Cognitiva auxiliando no fortalecimento do estado ansiolítico*; a *técnica da revisão de artigos, verbetes, livros*; a *técnica do intervalo entre atividades*.

**Laboratoriologia:** o *laboratório conscienciológico da autorganização*; o *laboratório conscienciológico da imobilidade física vígil (IFV)*; o *laboratório conscienciológico da Pensologia*; o *laboratório conscienciológico da Cosmoeticologia*; o *laboratório conscienciológico Serenarium*.

**Colegiologia:** o *Colégio Invisível dos Conscienciômetras*; o *Colégio Invisível dos Evoluçiólogos*; o *Colégio Invisível dos Consciencioterapeutas*; o *Colégio Invisível da Intrafisiologia*; o *Colégio Invisível da Psicossomatologia*; o *Colégio Invisível da Mentalsomatologia*; o *Colégio Invisível da Conviviologia*.

**Efeitologia:** o *efeito da retilinearidade autopensênica na teática ansiolítica*; os *efeitos da tranquilidade cotidiana nas interrelações*; os *efeitos da comunicabilidade eficaz*; os *efeitos cognitivos da solidariedade interassistencial*; os *efeitos do trinômio imaginação–racionalidade–manifestação equilibrada*.

**Neossinapsologia:** as *neossinapses advindas do exame autocrítico na seleção das escolhas cotidianas*; o *acesso a neossinapses a partir da autoportunidade da acalmia*; o *estudo de idiomas promovendo neossinapses associativas*; o *voluntariado pesquisístico proporcionando neossinapses*.

**Ciclogia:** o *ciclo da reciclagem contínua*; o *avanço qualitativo no ciclo multiexistencial pessoal (CMP)*; o *ciclo de desconstrução de retroideia*.

**Enumerologia:** a *acalmia no aprender*; a *acalmia no avaliar*; a *acalmia no reciclar*; a *acalmia no interessistir*; a *acalmia no paraperceber*; a *acalmia no continuísmo*; a *acalmia nos resultados*.

**Binomiologia:** o *binômio ansiedade-estresse*; a *reciprocidade do binômio autocompromisso-autorresponsabilidade*; a *reciprocidade do binômio heterocompromisso-autorresponsabilidade*; o *binômio ansiedade disfarçada–ansiedade autenganada*; o *binômio iniciativa (autenfrentamento magno)-acabativa (persistência na reciclagem)*; o *binômio predisposição-mudança*; o *binômio ataraxia-Liberaciologia*.

**Interaciologia:** a *interação acalmia-parapsiquismo-multidimensionalidade*.

**Crescendologia:** o *crescendo anticonflitividade-megafraternidade*.

**Trinomiologia:** o *trinômio simplificação-complexidade-adaptação*; o *trinômio aprender–ensinar–delegar tarefas*; o *trinômio identificação do sintoma–reciclofilia–superação eficaz*; o *trinômio desafio-racionalidade-evolução*; o *trinômio autoconhecimento–autodomínio–mudan-*

ças pessoais; o trinômio evolutivo iniciar-direcionar-manter comportamentos reciclantes; o trinômio Autotaquipensologia-Analiticologia-Autorredaciologia.

**Polinomiologia:** o polinômio saúde-prioridade-proéxis-grafopensalidade; o polinômio esforço inicial-determinação-manutenção-autorrecin.

**Antagonismologia:** o antagonismo desatenção / atenção; o antagonismo amaurose / lucidez; o antagonismo simplismo / simplificação; o antagonismo imaginação / racionalidade.

**Paradoxologia:** o paradoxo de a acalmia gerar produtividade.

**Politicologia:** a lucidocracia; a evolucionocracia; a meritocracia.

**Legislogia:** a lei do maior esforço evolutivo; a lei de causa e efeito.

**Filiologia:** a priorofilia; a determinofilia; a pesquisofilia; a autocríticofilia; a voliciofilia; a intencionofilia; a evolucionofilia.

**Fobiologia:** o descarte da fobia à autexposição; a erradicação da panofobia; a eliminação definitiva da fobia atravancadora quanto à realização da autoproéxis.

**Sindromologia:** o ponto final à síndrome do ansiosismo.

**Maniologia:** a profilaxia da mania dos resultados rápidos no uso indiscriminado de medicamentos ansiolíticos; a remoção da cleptomania; a superação da algomania; o abandono da lomania; a extinção da hoplomania; o desaparecimento da pseudomania; a cura da farmacomania.

**Mitologia:** a abolição do mito da infalibilidade.

**Holotecologia:** a mensuroteca; a conscienciometroteca; a experimentoteca; a mentalso-matoteca; a críticoteca; a sinaleticoteca; a metodoteca.

**Interdisciplinologia:** a Equilibriologia; a Harmoniologia; a Holomaturologia; a Intraconscienciologia; a Autoconsciencioterapia; a Multidimensiologia; a Tenepessologia; a Vivenciologia; a Paracerebrologia; a Parapatologia; a Energossomatologia.

#### IV. Perfilologia

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

**Masculinologia:** o ansioso; o precipitado; o desassossegado; o acoplamentista; o agente retrocognitor; o amparador intrafísico; o atacadista consciencial; o autodecisor; o intermissivista; o cognopolita; o compassageiro evolutivo; o completista; o comunicólogo; o conscienciólogo; o conscienciômetra; o consciencioterapeuta; o autoconsciencioterapeuta; o macrossômata; o conviviólogo; o duplista; o duplólogo; o proexista; o proexólogo; o reeducador; o epicon lúcido; o escritor; o evoluciente; o exemplarista; o intelectual; o autor; o reciclante existencial; o inversor existencial; o maxidissidente ideológico; o tenepessista; o ofiexista; o parapercepcicologista; o pesquisador; o projetor consciente; o sistemata; o tertuliano; o teletertuliano; o paratertuliano; o verbetólogo; o verbetógrafo; o voluntário; o tocador de obra; o homem de ação.

**Femininologia:** a ansiosa; a precipitada; a desassossegada; a acoplamentista; a agente retrocognitora; a amparadora intrafísica; a atacadista consciencial; a autodecisora; a intermissivista; a cognopolita; a compassageira evolutiva; a completista; a comunicóloga; a consciencióloga; a conscienciômetra; a consciencioterapeuta; a autoconsciencioterapeuta; a macrossômata; a convivióloga; a duplista; a duplóloga; a proexista; a proexóloga; a reeducadora; a epicon lúcida; a escritora; a evoluciente; a exemplarista; a intelectual; a autora; a reciclante existencial; a inversora existencial; a maxidissidente ideológica; a tenepessista; a ofiexista; a parapercepcicologista; a pesquisadora; a projetora consciente; a sistemata; a tertuliana; a teletertuliana; a paratertuliana; a verbetóloga; a verbetógrafa; a voluntária; a tocadora de obra; a mulher de ação.

**Hominologia:** o *Homo sapiens conscienciometricus*; o *Homo sapiens autoperquisitor*; o *Homo sapiens semperaprendens*; o *Homo sapiens systemata*; o *Homo sapiens activus*; o *Homo sapiens determinator*; o *Homo sapiens vigilans*; o *Homo sapiens conscienciometra*.

## V. Argumentologia

**Exemplologia:** *autansioliticometria* = a técnica aplicada aos estudos, conhecimentos específicos, sistemáticos, teáticos ou pesquisas das medidas da extensão, profundidade e consequência do nível ansiolítico pessoal; *heteransioliticometria* = a técnica aplicada aos estudos, conhecimentos específicos, sistemáticos, teáticos ou pesquisas das medidas da extensão, profundidade e consequência do nível ansiolítico de outrem.

**Culturologia:** a cultura da avaliação sistemática das realidades; a cultura da Autorganização; a cultura da priorização; a cultura da disponibilidade; a cultura da seletividade; a cultura do incentivo à autonomia consciencial; a cultura do desassédio interconsciencial.

**Taxologia.** Sob a ótica da *Equilibrilogia*, eis, por exemplo na ordem alfabética, 22 categorias ansioliticométricas, para a consciência interessada, homem ou mulher, avaliar a gradação das manifestações diurnas a caminho da imperturbabilidade:

01. **Antecipação:** a *qualidade da acalmia* na priorização da ação previdente ou antecipada, momento no qual a consciência passa a exercitar a visão de conjunto iniciando o planejamento a curto, médio e longo prazo da próxis pessoal contribuindo e integrando a grupal.

02. **Aperfeiçoamento:** a *qualidade da acalmia* no reconhecimento e remoção de travões, perfectibilidade de trafores e estabelecimento de trafais.

03. **Argumentação:** a *qualidade da acalmia* na expressão das ideias pessoais, seja pela comunicação verbal ou escrita.

04. **Autocorreção:** a *qualidade da acalmia* na análise dos erros e acertos pessoais (*princípio cosmoético da autocorreção imediata após a constatação do erro*).

05. **Coerência:** a *qualidade da acalmia* manifesta na autocoerência da verbação pessoal.

06. **Compreensão:** a *qualidade da acalmia* na compreensão das auto e heteromanifestações conscienciais, adequada ao alcance do conhecimento evolutivo de cada qual.

07. **Comprometimento:** a *qualidade da acalmia* na prontidão do atendimento às solicitações e compromissos assumidos.

08. **Conduta:** a *qualidade da acalmia* ante a conduta e o posicionamento cosmoéticos, sem se deixar levar por influências e pressões externas.

09. **Decisão:** a *qualidade da acalmia* no exercício da decidofilia.

10. **Democracia:** a *qualidade da acalmia* no ato de ouvir e respeitar a opinião individual e grupal.

11. **Desapego:** a *qualidade da acalmia* expressa no desapego cosmoético frente às diferentes situações da vida cotidiana.

12. **Distinção:** a *qualidade da acalmia* expressa na característica pessoal ímpar, inusitada, singular.

13. **Gescon:** a *qualidade da acalmia* na produção escrita de artigos, verbetes, livros levando as atividades evolutivas de eito.

14. **Heterocrítica:** a *qualidade da acalmia* no reconhecimento da condição de consciencobaia na vida cotidiana.

15. **História:** a *qualidade da acalmia* no estudo, análise e autocrítica da História Pessoal.

16. **Liderança:** a *qualidade da acalmia* no desempenho intransferível da autoliderança e na delegação de tarefas.

17. **Parapsiquismo:** a *qualidade da acalmia* nas parapercepções a fim de aperfeiçoar a comunicabilidade parapsíquica interassistencial.

18. **Pré-Intermissão:** a *qualidade da acalmia* no desenvolvimento do convívio cotidiano visando a recomposição e libertação grupocármica, aqui-agora-já, qual exercício para o próximo período intermissivo.

19. **Rotina:** a *qualidade da acalmia* no desempenho das rotinas pessoais nas diferentes áreas de abrangência da vida diuturna, seja no âmbito doméstico, afetivo, profissional, multidimensional.

20. **Soerguimento:** a *qualidade da acalmia* nos momentos de soerguimento evolutivo, sem dramatizações.

21. **Taquirritmia:** a *qualidade da acalmia* na análise do desempenho e desenvolvimento da Autotaquirritmologia.

22. **Teática:** a *qualidade da acalmia* a partir da análise e balanço da teática perante as proposições de experimentos e reciclagens.

**Planificação.** A mensuração ansioliticométrica pode ser realizada a partir do registro, análise e mensuração entre a manifestação atual de tranquilidade e o traço faltante, o *gap* identificado na homeostasia pessoal, tendo por parâmetro a *escala evolutiva das consciências*, experienciada sobre qualquer condição, em todos os contextos evolutivos aplicando o *ciclo autoconscienciométrico avaliação-diagnóstico-reciclagem-reavaliação*.

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

01. **Autavaliação evolutiva:** Autevoluciologia; Neutro.
02. **Autocomprometimento:** Proexologia; Neutro.
03. **Autorreflexão de 5 horas:** Autoconscienciometrologia; Homeostático.
04. **Consciência harmonizada:** Harmoniologia; Homeostático.
05. **Conscin organizadora:** Holomaturologia; Homeostático.
06. **Conscin-trator:** Evoluciologia; Neutro.
07. **Egocentrismo ansioso:** Egologia; Nosográfico.
08. **Equilibrilogia:** Homeostaticologia; Homeostático.
09. **Eustresse:** Homeostaticologia; Homeostático.
10. **Eutimia:** Homeostaticologia; Homeostático.
11. **Expressão conscienciométrica evolutiva:** Conscienciometrologia; Neutro.
12. **Imperturbabilidade:** Homeostaticologia; Homeostático.
13. **Padrão sempiterno:** Holomaturologia; Homeostático.
14. **Produmetria anticonflitiva:** Autoconsciencioterapia; Homeostático.
15. **Propósito ansiolítico:** Mentalsomatologia; Homeostático.

## **A ANSIOLITICOMETRIA OFERECE POSSIBILIDADE QUANTIFICADORA E QUALIFICADORA DAS AUTOMANIFESTAÇÕES DIUTURNAS CAPAZES DE DEMONSTRAR A EUTIMIA TEÁTICA E A VIVÊNCIA DA IMPERTURBABILIDADE PESSOAL.**

**Questionologia.** Você, leitor ou leitora, já avaliou a possibilidade de aplicar a ansioliticometria nas autopesquisas recicladoras? A quais conclusões chegou?

### **Bibliografia Específica:**

1. Sant'Anna, Marília; *Pre-intermissiometria: uma Proposta para Aferição da Pré-Intermissibilidade*; Artigo; *Conscientia*; revista; trimestral; vol. 18; n. 2; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Edição Especial Colégios Invisíveis da Conscienciologia 25 a 27 de Julho de 2014; Abril-Junho, 2014; páginas 131 a 142.

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 79, 445 e 446, 1262 a 1264.

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 microbiografia; 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 982.

4. **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 pontoações; 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 100.

N. M.