

AQUISIÇÃO DE NEO-HÁBITOS SADIOS (RECICLOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. A *aquisição de neo-hábitos sadios* é a apropriação de novas rotinas saudáveis por meio de autodisciplina, pensenidade cosmoética e autesforço evolutivo, com vistas ao aperfeiçoamento e automatização discernida da automanifestação.

Tematologia. Tema central homeostático.

Etimologia. O vocábulo *aquisição* vem do idioma Latim Tardio, *acquisitio*, “aumento, acréscimo, ação de adquirir”. Surgiu no Século XVII. O elemento de composição *neo* deriva do idioma Grego, *néos*, “novo”. Apareceu, na *Linguagem Científica Internacional*, a partir do Século XIX. O termo *hábito* procede do idioma Latim, *habitus*, “estado (do corpo); compleição; modo de ser; estado; natureza; postura; exterior; aspecto; modo de vestir; traje; disposição (dos ânimos)”. Surgiu no Século XIII. A palavra *sadio* provém igualmente do idioma Latim, *sanativus*, “próprio para curar”, do radical de *sanatum*, supino de *sanare*, “curar; sanar; sarar; mitigar os cuidados, os pesares, as mágoas”. Apareceu no Século XV.

Sinonimologia: 1. Apropriação de neo-hábitos cosmoéticos. 2. Assunção de neo-hábitos hígidos. 3. Apoderamento de neo-hábitos homeostáticos. 4. Aprendizagem de neo-hábitos evolutivos. 5. Assunção de neorrotinas de excelência.

Antonimologia: 1. Aquisição de neo-hábitos antievolutivos. 2. Assunção de novas condutas de risco. 3. Assunção de rotinas ineficazes. 4. Assunção de neo-hábitos tóxicos. 5. Assunção de neo-hábitos nocivos. 6. Assunção de neo-hábitos antissociais.

Estrangeirismologia: a *open mind* a novos hábitos evolutivos; a experimentação de neo-hábitos sadios em *workshops*; o *checklist* dos neo-hábitos cosmoéticos; a *timeline* dos neo-hábitos evolutivos adquiridos; o *mindset* ao paradigma consciencial; o *update* à mudança evolutiva contínua.

Atributologia: predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto à priorização evolutiva.

Megapensenologia. Eis 4 megapenses trivoculares relativos ao tema: – *Desenvolvamos bons hábitos. Mudamos hábitos mudando-nos. Evolução exige neo-hábitos. Neopensenidade manifesta neo-hábitos.*

Coloquiologia: o ato de *arregaçar as mangas* para as reciclagens.

Citaciologia. Eis 3 citações contributivas à temática: – *Se não nos imaginarmos diferentes, permanecemos iguais* (Neville Goodard, 1905–1972). *Até você se tornar consciente, o inconsciente irá dirigir sua vida e você vai chamá-lo de destino* (Carl Gustav Jung, 1875–1961). *A repetição é a mãe da aprendizagem* (Hilary Hinton Ziglar, 1926–2012).

Proverbiologia. Eis 2 provérbios relativos ao tema: – “O ato único não faz o hábito”. “O homem é 1 animal de hábitos”.

Ortopensatologia. Eis 4 ortopensatas, citadas na ordem alfabética e classificadas em 3 subtítulos:

1. “**Autometamorfose.** Os hábitos de envelhecer o soma em constante e franco aprendizado são, paradoxalmente, agentes de **rejuvenescimento da consciência**”.

2. “**Hábitos.** A primeira manifestação da conscin lúcida é absorver e vivenciar somente os **hábitos pessoais sadios** implantados nas rotinas úteis”. “Todos os maus **hábitos** nivelam as pessoas por baixo, anticosmoeticamente”.

3. “**Leiturofilia.** A *leiturofilia* está entre os **melhores hábitos do Ser Humano**”.

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal da Reciclogia; o holopensene pessoal da autocognição; o holopensene pessoal da aprendizagem reiterada; o holopensene pessoal autorganizati-

vo; os ortopensenes; a ortopensenidade; os neopensenes; a neopensenidade; os parapenses; a parapensenidade; os evolucioenses; a evolucioensidade; o holopense da priorização evolutiva.

Fatologia: a aquisição de neo-hábitos sadios; o posicionamento em prol da eficácia evolutiva; a seleção de neo-hábitos a serem adquiridos; a alimentação saudável; o exercício físico funcional; a gestão das emoções; a administração do processo ideativo; a evitação de ações impulsivas; a prática da docência em prol da tarefa de esclarecimento; a leitura regular de temas de desenvolvimento pessoal e conscienciológicos; o estudo da Neurociência educacional em prol da autorreeducação; a escrita conscienciológica priorizada; a gestão das tarefas evolutivas ao longo do dia; a gestão do tempo; o horário definido para a realização de gescons; a manutenção do horário fixo da tenepes; a rotina da organização do espaço; a necessidade de ambientes limpos e organizados; o descarte de bagulhos energéticos; a audição regular das tertúlias conscienciológicas; o registro escrito e diário de neoideias e parapercepções; a autavaliação da *Ficha Evolutiva Pessoal* (FEP) quanto às conquistas pessoais; as sincronicidades corroborando a opção pelo hábito aut-evolutivo; o heterexemplarismo de alto nível inspirando reciclagens conscienciais; a promoção de conscin assistida para conscin assistencial.

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; o desbloqueio de chakras com a aquisição de novos hábitos os parafatos sincrônicos facilitadores da aquisição de novos hábitos evolutivos; a homeostase holossomática enquanto resultado de hábitos evolutivos consolidados; o autesforço para o desenvolvimento da projetabilidade lúcida; o autodomínio energético demandando continuísmo até tornar-se neo-hábito vitalício.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo hábitos saudáveis–inteligência evolutiva* (IE); o *sinergismo persistência na implementação de neo-hábitos–sincronicidades promotoras de neorrotinas*; o *sinergismo rotina útil–recuperação de cons.*

Principiologia: o princípio “o grande começou pequeno”; o princípio da responsabilidade evolutiva; o princípio do exemplarismo pessoal (PEP); o princípio do autoposicionamento recinogênico; o princípio dos 2 pés sobre a rocha e o *mentalsoma no Cosmos*.

Codigologia: o abertismo para a aquisição de neo-hábitos enquanto alínea do código pessoal de *Cosmoética* (CPC); a monitorização periódica do CPC.

Teoriologia: a *teoria da evolução consciencial*; a *teoria da longevidade exemplarista* a partir da acumulação de rotinas evolutivas, interassistências e produtivas.

Tecnologia: a *técnica de listar os paleo-hábitos nosográficos, os neo-hábitos evolutivos adquiridos e os hábitos sadios faltantes*; a *técnica de mais 1 ano de vida intrafísica* acelerando a aquisição e consolidação dos novos comportamentos sadios; a *técnica da imersão em leitura sobre desenvolvimento de rotinas evolutivas*; o aumento da cosmovisão com a *técnica do cosmo-grama*; a *técnica do diário alimentar* registrando a quantidade e a velocidade de ingestão alimentar; a *técnica de desenvolvimento da holomemória* por meio do preenchimento do *Livro dos Creadores Grupocármicos*; a *técnica do registro dos 20 EVs diários*.

Voluntariologia: o voluntariado tarístico formal e informal.

Laboratoriologia: o laboratório conscienciológico da *Autexperimentologia*; o laboratório conscienciológico da *Autorreeducaciologia*.

Colegiologia: o Colégio Invisível da *Experimentologia*; o Colégio Invisível da *Evolucio-ologia*; o Colégio Invisível da *Recexologia*.

Efeitologia: o efeito do desbloqueio progressivo do subcérebro abdominal; o efeito do foco nos neo-hábitos aumentando a autoprodutividade; o efeito do exemplarismo pessoal na evolução do grupocarma; o efeito evolutivo das neoposturas sobre o holopense pessoal, grupal, ambiental e planetário; o efeito do aumento dos registros e análise dos neo-hábitos no desenvolvimento da holomemória.

Neossinapsologia: a recuperação de *cons* contribuindo para a fixação das *paraneossinapses do Curso Intermissivo* (CI); a fixação de neossinapses automatizando lucidamente as rotinas; as *neossinapses construtoras de paraneo-hereditariedade*; a neuroplasticidade contribuindo para a formação de neossinapses.

Ciclogia: o *ciclo entropia de hábitos antievolutivos–sintropia de rotinas sadias*; o *ciclo aquisição-sustentação* de novos hábitos; a autoconscientização do *ciclo do hábito gatilho-resposta-recompensa*; o reconhecimento do *ciclo da excelência insciente incompetente–consciente incompetente–consciente competente–inconsciente competente*.

Enumerologia: a opção pela aceleração evolutiva; a saída da zona de conforto patológica; a definição de neo-hábitos; o autesforço para a mudança; a perseverança na autorreciclagem; a aquisição de neo-hábitos sadios; a mudança de patamar evolutivo.

Binomiologia: o *binômio ortopeniedade-autorganização*; o *binômio neopeniedade–neo-hábito*; o *binômio aquisição de neo-hábitos sadios–descarte de hábitos retrógrados*.

Interaciologia: a interação sináptica na perseverança dos novos comportamentos avançados.

Crescendologia: o *crescendo vida tóxica–vida limpa*; o *crescendo da determinação em alcançar novas metas*; o *crescendo autocontrole–aquisição do neo-hábito*; o *crescendo desejo de mudança–neocomportamento–rotina–autavaliação*; o *crescendo hábitos adquiridos–qualificação de neo-hábitos*.

Trinomiologia: o *trinômio prioridades-hábitos-rotinas*; o *trinômio neofilia–reposicionamento–mudança de hábitos*; o *trinômio valores pessoais–criação de hábitos–mudança de comportamentos*.

Polinomiologia: o *polinômio hábitos saudáveis–rotinas úteis–escolhas planejadas–decisões acertadas*.

Antagonismologia: o *antagonismo evolução / regressão*; o *antagonismo rotinas improdutivas / rotinas evolutivas*; o *antagonismo autodiscernimento evolutivo / alienação consciencial*.

Paradoxologia: o *paradoxo de hábitos antigos poderem ser evolutivos*; o *paradoxo de a disciplina promover a liberdade mentalsomática*; o *paradoxo de a monotonia repetitiva poder favorecer o desenvolvimento consciencial*.

Politicologia: a evoluciocracia; a meritocracia; a reeducaciocracia.

Legislogia: a *lei do maior esforço no crescendo evolutivo*; a *lei da causa e efeito*; a *lei da ascensão consciencial contínua e infinita*.

Filiologia: a evoluciofilia; a decidofilia; a bibliofilia; a homeostaticofilia na escolha de melhores hábitos.

Fobiologia: a superação de fobia às rotinas; a eliminação da fobia à disciplina; a reciclagem da decidofobia; a erradicação da neofobia.

Sindromologia: a *síndrome da dispersão consciencial* enquanto barreira à aquisição de neo-hábitos sadios; a superação da *síndrome de Gabriela*.

Maniologia: a mania de procrastinar a aquisição de rotinas úteis; a mania de deixar o tempo passar sem melhorar; a mania de não pedir ajuda quando necessário; a mania de reclamar dos próprios hábitos ao invés de melhorá-los; a mania de não abrir mão de hábitos retrógrados.

Mitologia: o *mito de continuar a fazer da mesma maneira e esperar mudança espontânea*; o *mito da existência de receita mágica para o surgimento de neo-hábitos evolutivos*; o *mito de somente os hábitos tradicionais serem bons*; o *mito do dom recebido sem esforço*; o *mito de tudo ser para sempre*; o *mito da vida humana única* levando à procrastinação crônica.

Holotecologia: a intrafisicoteca; a autopesquisoteca; a evolucioteca; a recicloteca; a convivioteca.

Interdisciplinologia: a Reciclogia; a Autexperimentologia; a Autorreeducaciologia; a Autorganizaciologia; a Metodologia; as Neurociências; a Priorologia; a Voliciologia; a Apriorismologia; a Autevolucioteca

IV. Perfilologia

Elencologia: a conscin semperaprendente; a plateia de conscins em processo de implementação de neo-hábitos evolutivos; o grupo de consciexes aprendizes de neorrotinas sadias; o público de conscins priorizadoras; a conscin autolúcida; a conscin teática; a consciência determinada; a isca humana autoconsciente; a personalidade traforista.

Masculinologia: o autorganizado; o conscienciômetra; o recexologista; o disciplinado; o evoluciente; o autodecisor; o reeducador; o exemplarista; o reciclante existencial; o autolíder; o completista.

Femininologia: a autorganizada; a conscienciômetra; a recexologista; a disciplinada; a evoluciente; a autodecisora; a reeducadora; a exemplarista; a reciclante existencial; a autolíder; a completista.

Hominologia: o *Homo sapiens neopensenicus*; o *Homo sapiens disciplinatus*; o *Homo sapiens recyclans*; o *Homo sapiens organisatus*; o *Homo sapiens pararrutinus*; o *Homo sapiens exmplologus*; o *Homo sapiens autodeterminatus*; o *Homo sapiens prioritarius*; o *Homo sapiens orthopensenicus*; o *Homo sapiens cosmoethicus*.

V. Argumentologia

Exemplologia: aquisição *precoce* de neo-hábitos sadios = a apropriação de comportamento evolutivo realizada pela conscin inversora de modo regular e sistemático; aquisição *tardia* de neo-hábitos sadios = a apropriação de comportamento evolutivo realizada pela conscin reciclante em etapa avançada da vida, de modo regular e sistemático.

Culturologia: a cultura da autodisciplina; a cultura da autorganização; a cultura da excelência; a cultura da Autorreeducaciologia; a cultura da reciclagem existencial; a cultura do detalhismo; a cultura da autopriorização evolutiva.

Tabelologia. Na perspectiva da *Traforologia*, eis, por exemplo, em ordem alfabética, 12 trafores facilitadores da aquisição de posturas evolutivas e as dificuldades superadas:

Tabela – Trafores facilitadores / Dificuldades superadas

N ^{os}	Trafores facilitadores	Dificuldades superadas
01.	Abertismo consciencial	Autopensenidade fossilizada
02.	Autenfrentamento	Timidez
03.	Autoconfiança	Autovitimização
04.	Autocuidado	Autodessoma provocada
05.	Autopesquisa	Ignorantismo
06.	Autorganização	Hábitos disfuncionais
07.	Coragem evolutiva	Conformismo
08.	Hábito de monitorizar e registrar	Autocorrupção
09.	Higidez pensênica	Subpensenidade dominante
10.	Pacificação íntima	Impulsividade

N ^{os}	Trafores facilitadores	Dificuldades superadas
11.	Priorização	Procrastinação
12.	Soltura energossomática	Bloqueio holochacral generalizado

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 aquisição de neo-hábitos sadios, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Antiprocristinação:** Autodiscernimentologia; Homeostático.
02. **Aplicação da neoideia:** Heuristicologia; Neutro.
03. **Aproveitamento do tempo:** Autoproexologia; Homeostático.
04. **Assunção da autodespeticidade:** Despertologia; Homeostático.
05. **Autodomínio da vontade:** Voliciologia; Homeostático.
06. **Autogestão existencial:** Autoproexologia; Neutro.
07. **Hábito evolutivo:** Evoluciologia; Homeostático.
08. **Mudança de hábitos:** Recinologia; Homeostático.
09. **Pararrotina útil:** Pararrotinologia; Neutro.
10. **Quebra de obstáculos:** Voliciologia; Homeostático.
11. **Repetição paciente:** Experimentologia; Homeostático.
12. **Rotina redonda:** Rotinologia; Homeostático.
13. **Rotina útil:** Intrafisicologia; Homeostático.
14. **Sustentação da autopenalidade sadia:** Holopenenologia; Homeostático.
15. **Vontade de acertar:** Voliciologia; Homeostático.

O FOCO COSMOÉTICO E A PERSISTÊNCIA NO AUTESFORÇO À AQUISIÇÃO CONTINUADA DE NEO-HÁBITOS SADIOS É CONDIÇÃO ESSENCIAL PARA A CONSCIN INTERMISSIVISTA ATINGIR O COMPLETISMO EXISTENCIAL.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, já identificou neo-hábitos sadios adquiridos? Valoriza os neo-hábitos capazes de acelerar a evolução pessoal?

Bibliografia Específica:

1. **Duhigg**, Charles; *O Poder do Hábito (The Power of Habit)*; tradutor Rafael Mantovani, revisores Mariana Freire Lopes; Rita Godoy; & Raquel Correa; 476 p.; 3 partes; 9 caps.; *E-book*; Editora Objetiva, Rio de Janeiro, 2012; páginas 96 a 138.
2. **Goodard**, Neville; *O Poder da Consciência*; trad. Pedro Santos Gomes; 174 p.; 27 caps.; 21 x 15 cm; enc.; Editora Albatroz; Porto; Portugal; 2022; páginas 29 a 32.
3. **Vieira**, Waldo; *Léxico de Ortopensatas*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; CEAEC; & EDITARES; 3 Vols.; 2.084 p.; Vols. I e II; 1 *blog*; 652 conceitos analógicos; 22 *E-mails*; 19 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 17 fotos; glos. 7.518 termos; 1.811 megapensenes trivocabulares; 1 microbiografia; 25.183 ortopensatas; 2 tabs.; 120 *técnicas lexicográficas*; 19 *websites*; 28,5 x 22 x 13 cm; enc.; 2ª Ed. rev. e aum.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2019; páginas 208, 775 e 965.
4. **Idem**; *Manual dos Megapensenes Trivocabulares*; revisores Adriana Lopes; Antonio Pitaguar; & 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; páginas 204 e 297.

5. **Idem; 700 Experimentos da Conscienciologia;** revisores Ana Maria Bonfim; Everton Santos; & Tatiana Lopes; 1.088 p.; 40 seções; 100 subseções; 700 caps.; 147 abrevs.; 1 *blog*; 1 cronologia; 100 datas; 20 *E-mails*; 600 enus.; 272 estrangeirismos; 1 fórmula; 1 foto; 1 microbiografia; 56 tabs.; 57 técnicas; 300 testes; 21 *websites*; 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; páginas 102, 443 a 449 e 699.

C. M. C.