

AUTORREFLEXÃO DE 5 HORAS (AUTOCONSCIENCIOMETROLOGIA)

I. Conformática

Definologia. A *autorreflexão de 5 horas* é a técnica de a conscin lúcida se dispor a recolher-se em holopensene tranquilo, desligar-se do mundo exterior, sem portar ou efetuar quaisquer anotações, e refletir profundamente sobre os temas mais relevantes e prioritários do momento evolutivo e da reciclagem existencial, durante 5 horas consecutivas.

Tematologia. Tema central homeostático.

Etimologia. O elemento de composição *auto* procede do idioma Grego, *autós*, “eu mesmo; por si próprio”. O termo *reflexão* deriva do idioma Latim, *reflexio*, “ação de voltar para trás”, de *reflexum*, e este de *reflectere*, “recurvar; encurvar; vergar; dobrar; voltar; prestar atenção; refletir”. Apareceu no Século XVII. O vocábulo *cinco* provém do idioma Latim Vulgar, *cinque*, adaptado do idioma Latim Clássico, *quinque*, “cinco”. Surgiu no Século XIII. A palavra *hora* vem do idioma Grego, *hora*, “período de tempo; qualquer divisão de tempo; tempo; duração de 1 dia, uma noite, 1 mês, ou 1 ano; estação de tempo; razão; idade”, através do idioma Latim, *hora*, “hora; duração; época”. Apareceu também no Século XIII.

Sinonimologia: 01. Imersão reflexiva por 5 horas. 02. *Técnica da reflexão prolongada*. 03. Solilóquio prolongado. 04. Reflexão sobre si mesmo. 05. Meditação holofilosófica. 06. Introspecção prolongada. 07. Sessão de autocriticismo. 08. Sensatez pessoal. 09. Autoperspicácia. 10. Vida humana organizada.

Neologia. As 3 expressões compostas *autorreflexão de 5 horas*, *autorreflexão de 5 horas elementar* e *autorreflexão de 5 horas avançada* são neologismos técnicos da Autoconscienciometrologia.

Antonimologia: 01. Autoirreflexão permanente. 02. Alienação consciencial. 03. Vida humana desorganizada. 04. Autoimperspicácia. 05. Ingenuidade pessoal. 06. Insensatez pessoal. 07. Credulidade pessoal. 08. Acriticismo pessoal. 09. Robotização existencial (robéxis). 10. Autovitimização do porão consciencial.

Estrangeirismologia: a pesquisa do *status quo* atual dos recursos tecnológicos empregados.

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

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal da reflexão consciencial; os ortopensenes; a ortopensenidade; os neopensenes; a neopensenidade; os nexopensenes; a nexopensenidade; os autopensenes magnos; a linearidade autopensênica; o fato inafastável de os autopensenes somente se aperfeiçoarem por meio das autorreflexões; a fase da repensenização.

Fatologia: a autorreflexão de 5 horas; a autorreflexão prolongada; a autorreflexão racional demorada; a autorreflexão silenciosa; a reflexão autocrítica demorada; a autorreflexão lógica periódica; a reflexão pessoal sem anotações; a imersão refletiva prolongada; o período da revisão das ideias; as reavaliações pessoais; o poder das neideias libertárias; a reflexão pessoal do fim de semana; o balanço do autodesempenho proexológico; os atributos intraconscienciais; a vontade como sendo o maior poder pessoal; a autoconcentração mental; a focagem intraconsciencial no megafoco momentoso; o exercício do aperfeiçoamento da memória pessoal; o enriquecimento dos dicionários cerebrais; o balanço mentalsomático da Cosmoética; o inventário do emprego da bússola intraconsciencial; a pesquisa intraconsciencial das ideias originais em desenvolvimento; a aferição da atual autoconsciência política; as possíveis correções de rota necessárias na atualidade; o nível satisfatório da ousadia evolutiva pessoal; a pesquisa da qualidade

dos próprios relacionamentos grupais; o levantamento da qualificação do círculo de relações sociais; a possibilidade dos cortes de excessos diversos; o andamento atual da megagescon pessoal; a estratégia e a logística autoproexológica para os próximos meses; o balanço realista do nível cosmoético pessoal; a verificação do nível satisfatório dos próprios esforços em andamento; o inventário da interassistencialidade pessoal; o autodesassédio mentalsomático; a autopesquisa ininterrupta; a câmara de autorreflexão; o autodiscernimento da bússola intraconsciencial; a maturidade evolutiva; os momentos críticos de recolhimento íntimo; o confronto entre o mês passado e o próximo mês; o processo fértil da autorreflexão; a autorreflexão superior às leituras; o consenso pessoal entre vontade e intencionalidade; a minimização dos conflitos intraconscienciais; as prioridades cosmoéticas; o uso teático das disciplinas intracerebrais; a abertura intraconsciencial para o compléxis; as neoideias; as neoverentes; as neoverpons; a consolidação da autorganização; o caminho da extinção da impulsividade; o trafor da reflexão a respeito do serenismo; os ganhos indiscutíveis das horas de reflexão.

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; o balanço do auto-desempenho parapsíquico; o balanço da assistência pessoal de amparador extrafísico; o balanço da tenepes; a relação da conscin com próprio *Curso Intermissivo* (CI); a base intrafísica; o transe parapsíquico de reflexão dinâmica; a reflexão quanto ao conteúdo da inspiração; o balanço mentalsomático.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo da autopenkenização sadia continuada*.

Principiologia: o *princípio da retilinearidade da pensenização*; o *princípio de pensenizar antes de falar*; o *princípio do megafoco mentalsomático*.

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

Teoriologia: a *teoria e a prática da Paracerebrologia*.

Tecnologia: a *técnica da autorreflexão de 5 horas*.

Voluntariologia: o *balanço periódico do voluntariado pessoal*.

Laboratoriologia: o *laboratório conscienciológico da Pensenologia*; o *laboratório conscienciológico da imobilidade física vigil* (IFV); o *laboratório conscienciológico da Autoconscienciometria*; o *laboratório conscienciológico da Mentalsomatologia*; o *laboratório conscienciológico da diferenciação pensênica*.

Colegiologia: o *Colégio Invisível da Conscienciometrologia*.

Efeitologia: os *efeitos das autocríticas profundas*; o *efeito halo das neoideias*.

Neossinapsologia: a *lateropenkenidade e as sinapses livres*.

Ciclogia: o *ciclo rotina útil–reciclagem ininterrupta*; o *ciclo de neoideias*.

Enumerologia: a *autorreflexão pensênica*; a *autorreflexão profunda*; a *autorreflexão existencial*; a *autorreflexão cosmoética*; a *autorreflexão evolutiva*; a *autorreflexão proexológica*; a *autorreflexão disciplinada*. A *liberdade de pensenizar*; a *análise reflexiva*; as *asas do pensamento*; o *ato de pôr a mão na consciência*; o *frigir os miolos*; a *ação de dar tratos à imaginação*; a *entrada na razão*.

Binomiologia: o *binômio hábitos sadios–rotinas úteis*; o *binômio Opciologia-Decidologia*.

Interaciologia: a *interação racionalidade-autexposição*; a *interação dinâmica operativa–câmara de autorreflexão*; a *interação análises–sínteses*.

Crescendologia: o *crescendo leitura pessoal–autorreflexão*; o *crescendo autorreflexão de minutos–autorreflexão de horas*; o *crescendo retroideias–neoideias*.

Trinomiologia: o *trinômio vontade-intencionalidade-autodisciplina*.

Antagonismologia: o *antagonismo cálculo / impulso*; o *antagonismo racionalidade / emocionalidade*; o *antagonismo autorreflexão / autoirreflexão*.

Politicologia: a *democracia direta*; a *lucidocracia*.

Legislogia: a *lei do maior esforço*.

Filiologia: a neofilia; a recexofilia.

Holotecologia: a recexoteca; a criticoteca; a evolucioteca; a mentalsomatoteca; a cognoteca; a conscienciometroteca; a metodoteca.

Interdisciplinologia: a Autoconscienciometrologia; a Autoconsciencioterapia; a Autopensenologia; a Autocriticologia; a Autoprofilaxia; a Autorrecexologia; a Experimentologia; a Heuristicologia; a Autoproexologia; a Terapeuticologia; a Politicologia.

IV. Perfilologia

Elencologia: a conscin lúcida; a isca humana lúcida; o ser desperto; o ser interassistencial; a personalidade sem reflexão íntima; a conscin enciclopedista.

Masculinologia: 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 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 reciclante existencial; o inversor existencial; o maxidissidente ideológico; o tenepessista; o ofiexista; o parapercepcilogista; o pesquisador; o pré-serenão vulgar; o projetor consciente; o sistemata; o tertuliano; o verbetólogo; o voluntário; o tocador de obra; o homem de ação.

Femininologia: 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 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 reciclante existencial; a inversora existencial; a maxidissidente ideológica; a tenepessista; a ofiexista; a parapercepcilogista; a pesquisadora; a pré-serenona vulgar; a projetora consciente; a sistemata; a tertuliana; a verbetóloga; a voluntária; a tocadora de obra; a mulher de ação.

Hominologia: o *Homo sapiens sapiens*; o *Homo sapiens autolucidus*; o *Homo sapiens autorreflexor*; o *Homo sapiens intellegens*; o *Homo sapiens pacificus*; o *Homo sapiens parapsychicus*; o *Homo sapiens despertus*; o *Homo sapiens evolutiologus*.

V. Argumentologia

Exemplologia: autorreflexão de 5 horas *elementar* = a inicial, da conscin jovem, calou-ra, ainda superficial, tateante e monovisual; autorreflexão de 5 horas *avançada* = a madura, da conscin veterana, experiente, mais profunda, abrangente e cosmovisiológica.

Culturologia: a cultura da Autorrecexologia.

Experimentologia. Sob a ótica da *Intrafisiologia*, eis, por exemplo, na ordem funcional, 10 observações técnicas de autorreflexão de 5 horas:

01. **Conscin:** a pessoa sinceramente interessada em evoluir consciencialmente.
02. **Dia da semana:** o ideal é o domingo sem nenhum compromisso.
03. **Horário:** o ideal é das 7 às 12 horas, depois do terceiro sono.
04. **Isolamento:** o ambiente sem quaisquer instrumentos de ligação com o exterior.
05. **Holopense:** o ideal é o ambiente permanentemente silencioso.
06. **Local:** o ideal é a base intrafísica energeticamente blindada ou amparoporto.
07. **Temática inicial:** o assunto sério mais postergado até o momento.
08. **Relaxe:** o ideal é, de início, empregar a *técnica da relaxação muscular progressiva*.

09. **Estado vibracional:** o ideal é promover o EV antes, durante e após a autorreflexão prolongada.
10. **Periodicidade:** o ideal é autorreflexão prolongada mensal.

VI. Acabativa

Remissiolgia. Pelos critérios da *Mentalsomatologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 12 verbetes da *Enciclopédia da Conscienciologia*, e respectivas especialidades e temas centrais, evidenciando relação estreita com a autorreflexão de 5 horas, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Ânimo extra:** Autorreexologia; Homeostático.
02. **Aprofundamento da pesquisa:** Experimentologia; Neutro.
03. **Ato mentalsomático:** Mentalsomatologia; Neutro.
04. **Autoimperdoador:** Holomaturologia; Homeostático.
05. **Autopesquisologia:** Experimentologia; Homeostático.
06. **Calculismo cosmoético:** Cosmoeticologia; Homeostático.
07. **Consciência crítica cosmoética:** Cosmoeticologia; Homeostático.
08. **Equilíbrio mental:** Homeostaticologia; Homeostático.
09. **Intelecção:** Mentalsomatologia; Homeostático.
10. **Irreflexão pré-verbal:** Parapatologia; Nosográfico.
11. **Paracérebro receptivo:** Paracerebrologia; Homeostático.
12. **Trinômio da holomaturidade:** Holomaturologia; Homeostático.

A AUTORREFLEXÃO DE 5 HORAS É INSTRUMENTO TÉCNICO, INTERATIVO, EFICAZ E INDISPENSÁVEL PARA A CONSCIN LÚCIDA EXPANDIR AS CONQUISTAS INTRA-CONSCIENCIAIS EM TODAS AS DIREÇÕES EVOLUTIVAS.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, cogitou alguma vez se dedicar a algum tipo de reflexão mais duradoura? Você admite extrair algum benefício pessoal de tal técnica?