

## AUTORREGULAÇÃO EMOCIONAL (PSICOSSOMATOLOGIA)

### I. Conformática

**Definologia.** A *autorregulação emocional* é o ato ou efeito de a conscin, homem ou mulher, promover a qualificação psicossomática das manifestações autopensênicas por meio das reciclagens conscienciais prioritárias, no atual momento evolutivo, a partir da autanálise crítica das experimentações e reações pessoais diurnas.

**Tematologia.** Tema central homeostático.

**Etimologia.** O elemento de composição *auto* procede do idioma Grego, *autós*, “eu mesmo; por si próprio”. A palavra *regulação* tem origem no idioma Latim *regulatio, regulationis*, significando “ato de regular, ordenar ou ajustar”, derivada de *regula*, “régua, regra, norma”, relacionando-se ao verbo *regere*, “dirigir, guiar, governar, indicando o estabelecimento de normas, controle ou o ato de colocar algo em linha reta”. Surgiu em 1697. O termo *emocional* vem do idioma Francês, *émotion*, “perturbação moral”, derivado de *émouvoir*, e este do idioma Francês Antigo, *motion*, com origem no idioma Latim, *motio*, “movimento; perturbação (febre)”. Apareceu em 1922.

**Sinonimologia:** 1. Autorregulação psicossomática. 2. Reciclagem da manifestação emocional. 3. Ajustamento psicossomático. 4. Ajuste cosmoético do psicossoma. 5. Alinhamento emocional evolutivo.

**Neologia.** As duas expressões compostas *autorregulação emocional incipiente* e *autorregulação emocional profissional* são neologismos técnicos da Psicossomatologia.

**Antonimologia:** 1. Autocorrupção das manifestações emocionais. 2. Autonegligência das emoções pessoais instintivas. 3. Manutenção involutiva do domínio emocional.

**Estrangeirismologia:** a evitação do comprometimento do *hard disk*; a observação do *modus operandi* deficitário; o comprometimento do *modus faciendi*.

**Atributologia:** domínio das percepções extrassensoriais, notadamente do autodiscernimento quanto à qualificação da manifestação psicossomática.

**Megapensenologia.** Eis 9 megapensenes trivocabulares relativos ao tema: – *Emoção: recurso limitado. Há emoções malconcebidas. Arrumemos nossos pensenes. Pensenizar significa manifestar-se. Vida consciencial: autopensenes. Maturidade: instinto domesticado. Sentimentalismo: doença cardiochacral. Saibamos sentir pensando. Reeducação emocional: neomanifestação.*

**Coloquiologia:** o *cabeça fria*; o ato de *respirar fundo*.

**Ortopensatologia.** Eis 4 ortopensatas, citadas na ordem alfabética, pertinentes ao tema:

1. “**Pensene.** Com a evolução, a consciência sai do *ene* da instintividade, vai para o *sen* da emocionalidade, até chegar ao *pen* do autodiscernimento”.

2. “**Psicossomaticidade.** Quem se rende ao comocionalismo dispensa o **autodiscernimento**. Quando o psicossoma prepondera, os atributos mentaisomáticos ficam inibidos”.

3. “**Racionalidade.** *O instinto, a emoção, o entusiasmo, o impulso, a crença, o achismo e a imaginação* jamais devem triunfar sobre a **racionalidade**”.

4. “**Transmigraciologia.** O autodiscernimento do **Ser Serenão** supera toda emoção na hora de colaborar na transmigração extraterrestre de consciexes antigas amigas, em função de estar ciente das finalidades evolutivas cosmoéticas de tais operações”.

### II. Fatuística

**Pensenologia:** o holopensene pessoal da maturidade psicossomática; o holopensene pessoal da busca pelo autequilíbrio emocional; os monopensenes vinculados às emoções; a monopensenedade refletindo a presença da emoção imatura; os batopensenes anticosmoéticos; a batopensenedade interprisoneira; os retropensenes; a retropensenedade; os arrogopensenes; a arrogopensenedade; os belicopensenes; a belicopensenedade; os ginopensenes; a ginopensenedade; os an-

dropenses; a andropensidade; os neopenses; a neopensidade; os ortopenses; a ortopensidade; a regulação dos autopenses pela Cosmoética; a maturação pensênica; a percepção dos penses com predomínio no *sen*; a intenção sendo carregador prático do pensene; a pensidade automimética dispensável; a atenção à fôrma holopensênica potencializadora das disfunções psicossomáticas; os autopatopenses recorrentes; a paracirurgia holopensênica; o hábito da vivência do autopense prioritário; a retilinearidade pensênica; a autoqualificação do pensene.

**Fatologia:** a autorregulação emocional; a reeducação das emoções primárias; o estar atento ao processo emocional; a percepção da necessidade da qualificação psicossomática; a intenção enquanto segundo poder da consciência; a atenção às reações emocionais; o estudo das emoções pessoais; as respostas instintivas; o comportamento emocional; a estimulação do afeto negativo; os incentivos sadomasoquistas; a observação aos gatilhos psicossomáticos; a análise dos traumas relacionados ao desencadeamento da resposta emocional; os redutores do autodiscernimento; os mecanismos de funcionamento patológicos; as automimeses dispensáveis; as atitudes instintivas; a perscrutação das ações automáticas; os chamamentos emocionais pela evocação mental; a emoção fixa; os autassédios promovidos pelo desequilíbrio consciencial; a falta de avaliação racional dos fatos; as interpretações ilógicas; as fantasias promotoras de credulidade; os apriorismos ideativos; o psicossoma sendo o atual corpo veicular de maior predominância de uso nas manifestações da população em geral; a evitação dos processos instintivos do comocionalismo psicossomático pelo atributo consciencial do autodiscernimento; a ampliação do ato de discernir pela maturidade consciencial; o juízo crítico autodiscernido; a regulação das ações pessoais pelo mentalsoma.

**Parafatologia:** a autovivência do estado vibracional (EV) profilático auxiliando a regulação psicossomática; as experiências seriexológicas emotivas sendo compreendidas na vida atual; os traumas retrobiográficos incrustados nos nódulos holomnemônicos; as feridas das retrovivências tornando-se cicatrizes; as afinidades energéticas interconscienciais; as consciexes carentes energívoras (conseneres); o desenvolvimento da sinalética energética e parapsíquica pessoal ampliando a autoconfiança cognitiva; a mudança de campo bioenergético na presença de compassageiros cobradores seriexológicos; os bloqueios do cardiochakra; a influência dos chakras sexuais nas repercussões emocionais; a disfuncionalidade do umbilicochakra; a intoxicação energossomática impactando os hemisférios cerebrais; a interrelação da parafisiopatologia psicossomática com a neurofisiopatologia somática; a neuroectoplasmia; o domínio prático das ECs auxiliando no preavalecimento mentalsomático; a doação de energias repercutindo no energossoma; os campos energéticos mentalsomáticos; a recuperação de cons ampliando a automundividência; o impacto homeostático na parafisiologia do psicossoma; a autossustentação energética; a autorreciclagem dos mecanismos intraconscienciais paragenéticos psicossomáticos auxiliadora do completismo existencial.

### III. Detalhismo

**Sinergismologia:** o *sinergismo checagem psicossomática–autorreflexão–autocriticidade*; o *sinergismo posicionamento evolutivo–reciclagem racional*.

**Principiologia:** o *princípio da descrença* (PD); o *princípio da autabnegação cosmoética*; o *princípio “se não presta, não presta mesmo, não adianta fazer maquilagem”*; os *princípios da Cosmoética* sendo potencializadores da melhoria da manifestação consciencial.

**Codigologia:** a autorresponsabilidade da atualização do *código pessoal de Cosmoética* (CPC) auxiliando as recins; o *código grupal de Cosmoética* (CGC).

**Teoriologia:** a *teoria da indissociabilidade do pensene* percebida na prática diária da conscin parapsíquica; a *teoria da unidade de medida da manifestação prática da consciência*.

**Tecnologia:** a *técnica da tábula rasa*; a *técnica do EV*; a *técnica da checagem holossomática*; a *técnica da qualificação da intenção*; a *técnica do arco voltaico craniochacral*; a *técni-*

ca da dissecação pensênica; a técnica da autorreflexão de 5 horas; as técnicas de heteroperdão; as técnicas de desassim; a técnica do autopensene prioritário.

**Voluntariologia:** o voluntariado conscienciológico auxiliando o exercício tarístico racional.

**Laboratoriologia:** o laboratório conscienciológico da Autopensenologia; o laboratório conscienciológico da Autoparageneticologia; o laboratório conscienciológico da Autororganizaçologia; o laboratório conscienciológico da vida cotidiana diuturna; o laboratório conscienciológico Serenarium; o laboratório conscienciológico da Automentalsomatologia; as interrelações pessoais enquanto laboratório consciencial diário.

**Efeitologia:** o efeito da autocosmoética nas ponderações racionais; o efeito do autodesassédio no curso grupocármico; o efeito da autorreeducação emocional na autonomia consciencial; o efeito do livre arbítrio pessoal na interassistência; o efeito do antibagulhismo emocional na tranquilidade íntima.

**Neossinapsologia:** as neossinapses obtidas pela recuperação de cons; as neossinapses relacionadas à manifestação consciencial com os sentimentos mais elevados; as trilhas neossinápticas adquiridas pela reeducação psicossomática; as neossinapses promovidas pela neuroplasticidade; a formação de neossinapses homeostáticas pela reciclagem consciencial dos mecanismos de funcionamento.

**Ciclogia:** o ciclo das evocações patológicas recorrentes promotoras da fixação doentia; o ciclo do curso grupocármico interprisão-vitimização-recomposição-libertação-polícarmalidade.

**Enumerologia:** a evitação das emoções instintivas; a evitação da raiva; a evitação do medo; a evitação da ira; a evitação da ansiedade; a evitação da mágoa; a evitação do ciúme. A busca pelos sentimentos elevados; a busca pela alegria; a busca pelo amor puro; a busca pela amizade desinteressada; a busca pela harmonia; a busca pela serenidade; a busca pela ternura.

**Binomiologia:** o binômio admiração-discordância; o binômio orgulho-melindre; o binômio mágoa-ressentimento; o binômio autorresponsabilidade-equilíbrio consciencial; o binômio adaptação comportamental-autossustentação emocional.

**Interaciologia:** a erradicação da interação instinto-exacerbação emocional; a interação autocrítica-autorregulação; a evitação da interação emocionalismo-desvio proexológico; a interação controle dos pensamentos-controle das emoções.

**Crescendologia:** o crescendo instinto-emoção-sentimento; o crescendo efervescência comocional-avaliação mentalsomática; o crescendo estabilidade emocional-homeostasia consciencial.

**Trinomiologia:** o trinômio equilíbrio emocional-autorreflexão lógica-autodesassédio; o trinômio da holomaturidade; o autodiscernimento no trinômio bom senso-bom intenção-bom vontade.

**Polinomiologia:** o polinômio arroubo emocional-descontrole-autassédio-interprisão grupocármica; o polinômio treinamento-repetição-exercício-paciência-tempo atuando na regulação emocional.

**Antagonismologia:** o antagonismo afeto negativo / afeto positivo; o antagonismo efervescência comocional / ponderação discernida; o antagonismo propensão apriorística / tendência racional descrenciológica; o antagonismo mecanismo instintivo / modus operandi racional; o antagonismo impulsividade / atitude autodiscernida; o antagonismo impacto emocional / sobreparamento.

**Paradoxologia:** o paradoxo de a memorização emocional patológica impactar negativamente a memória produtiva; o paradoxo de o controle do pensamento no veículo mais sutil influenciar a presença de doença no veículo mais grosseiro.

**Politicologia:** a assediocracia; a assistenciocracia.

**Legislogia:** a lei da prioridade evolutiva; as leis da Parafisiologia; as leis da Fisiologia Humana.

**Filiologia:** a proexofilia; a assistenciofilia; a evoluciofilia; a biofilia; a pesquisofilia; a experimentofilia; a descrenciofilia; a neofilia; a recinofilia.

**Fobiologia:** a eisoptrofobia; a neofobia.

**Sindromologia:** a *síndrome da dispersão*; a *síndrome da ectopia afetiva* (SEA); a *síndrome da abstinência para fisiológica*; a *síndrome da abstinência da Baratrofera* (SAB); a *síndrome ansiosa*; a *síndrome do pânico*; a *síndrome da urgência*; a *síndrome depressiva*; a *síndrome de Gabriela*; a *síndrome da apriorismose*.

**Maniologia:** a mania de revivenciar mentalmente as emoções.

**Mitologia:** o *mito do coração partido*.

**Holotecologia:** a *medicineteca*; a *psicologoteca*; a *cerebroteca*; a *psicossomatoteca*; a *mentalsomatoteca*; a *energoteca*; a *evolucioteca*; a *temperamentoteca*; a *pensenoteca*; a *consciencioteca*.

**Interdisciplinologia:** a *Psicossomatologia*; a *Temperamentologia*; a *Autopensenologia*; a *Psiquiatria*; a *Psicologia*; a *Autoconscienciometrologia*; a *Consciencioterapeuticologia*; a *Parapsiquiatriologia*; a *Parasemiologia Psicopatológica*; a *Paraterapeuticologia Psicopatológica*; a *Equilibrilogia*; a *Evolucilogia*; a *Homeostaticologia*.

#### IV. Perfilologia

**Elencologia:** a isca humana insciente; a conscin lúcida; a isca humana lúcida; o ser deserto; o ser interassistencial; a conscin enciclopedista.

**Masculinologia:** o reciclante intraconsciencial; o reciclante existencial; o emocional; o emocionalista; o irracional; o descoincidente lúcido; o descoincidente insciente; o paciente psiquiátrico; o egoísta; o egocêntrico; o malintencionado; o distímico; o depressivo; o ansioso; o fóbico; o estressado; o psicótico; o bipolar; o demente; o alcoolista; o dependente químico; o farmacodependente; o psicopata; o impulsivo; o fanático; o epilético; o vampiro energético; o instável; o multívolo; o temperamental; o imprevisível; o agressivo; o apriorista; o ignorante; o assediado; o paranoico; o dependente; o irritado; o mau humorado; o mutilado cosmoético; o imoral; o amoral; o *borderline*; o evoluciente; o psicólogo; o psiquiatra; o parapsiquiatra; o consciencioterapeuta; o conscienciômetra; o intermissivista; o tenepessista; o parapsíquico; o projetor lúcido; o paraprofilaxista.

**Femininologia:** a reciclante intraconsciencial; a reciclante existencial; a emocional; a emocionalista; a irracional; a descoincidente lúcida; a descoincidente insciente; a paciente psiquiátrica; a egoísta; a egocêntrica; a malintencionada; a distímica; a depressiva; a ansiosa; a fóbica; a estressada; a psicótica; a bipolar; a demente; a alcoolista; a dependente química; a farmacodependente; a psicopata; a impulsiva; a fanática; a epilética; a vampira energética; a instável; a multívola; a temperamental; a imprevisível; a agressiva; a apriorista; a ignorante; a assediada; a paranoica; a dependente; a irritada; a mau humorada; a mutilada cosmoética; a imoral; a amoral; a *borderline*; a evoluciente; a psicóloga; a psiquiatra; a parapsiquiatra; a consciencioterapeuta; a conscienciômetra; a intermissivista; a tenepessista; a parapsíquica; a projetora lúcida; a paraprofilaxista.

**Hominologia:** o *Homo sapiens autopathicus*; o *Homo sapiens pathopensenicus*; o *Homo sapiens psychossomaticus*; o *Homo sapiens emotionalis*; o *Homo sapiens autovictimatus*; o *Homo sapiens irrationalis*; o *Homo sapiens criticus*; o *Homo sapiens cosmoethicus*; o *Homo sapiens recyclans*; o *Homo sapiens despertus*; o *Homo sapiens serenissimus*.

#### V. Argumentologia

**Exemplologia:** autorregulação emocional *incipiente* = o manejo das emoções pela compreensão inicial do traço consciencial relacionado ao desarranjo emotivo a ser reciclado; autorregulação emocional *profissional* = o *ciclo de reciclagens aprofundadas* a fim de superar mecanismos intraconscienciais patológicos e alcançar a maturidade psicossomática.

**Culturologia:** a evitação da *cultura do comocionalismo*; a autoobservação da influência da *cultura do Zeitgeist*; a saída da *cultura do emocionalismo*; a autocrítica da *cultura mesológica*; a *cultura dos sentimentos elevados*.

**Mecanismo.** De acordo com a *Etologia*, a conscin apresenta mecanismos de funcionamento relacionados a diversos aspectos e situações, tais como, experiências de vidas pretéritas e da vida atual, culturas e ambientes vivenciados, traumas, ideias aprioristas, traços-fardos, traços-forças, maneiras de compreensão do mundo, temperamento pessoal e recuperação de cons. O modo de reagir e de funcionar pode estar relacionado ao predomínio do psicossoma.

**Interpretação.** Pela *Psicossomatologia*, a consciência com predominância das emoções no *modus operandi*, diante de determinado fato, pode interpretar o mesmo de maneira irracional, condizente com o comprometimento da logicidade mentalsomática, podendo representar gatilho emocional.

**Parafisiopatologia.** Consoante a *Parafisiopatologia Psicossomática*, o predomínio emocional instintivo nas manifestações conscienciais pode promover a disfuncionalidade psicossomática e, conseqüentemente, a presença de autassédio. Pela interação parafisiológica interveicular, a disfunção cronicificada do psicossoma promove alteração energossomática e na Fisiologia do soma, gerando doença.

**Autocrítica.** Condizente à *Autopesquisologia*, a conscin interessada na homeostasia holossomática necessita observar se há presença do predomínio instintivo emocional nas ações diurnas. Diversas técnicas conscienciológicas são auxiliadoras para análise da checagem psicossomática e dos traços conscienciais relacionados ao emocionalismo.

**Autotemperamentologia.** O desequilíbrio emocional promovido pelas manifestações intraconscienciais deve ser diagnosticado para melhor prognóstico evolutivo. Pela *Parapsiquiatriologia*, a perscrutação detalhista do temperamento pessoal e do autopensene é base para a compreensão paraetiológica de possível transtorno psiquiátrico presente em determinada conscin emocional.

**Recin.** O autodiagnóstico do mecanismo consciencial a ser reciclado a fim de buscar o equilíbrio emocional é primordial. A autassistência vinculada à recin com prognóstico da ampliação do autodiscernimento faz parte da prospectiva evolutiva.

**Autodiscernimento.** A amplificação do autodiscernimento pelo uso cosmoético do mentalsoma promove a estabilização emocional. O *trinômio autodiscernimento-autocosmoética-ponderação* é essencial ao prumo da evolução.

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

01. **Antibagulhismo emocional:** Equilibriologia; Homeostático.
02. **Autocontrole:** Holomaturologia; Homeostático.
03. **Autodesassedialidade:** Autoconsciencioterapia; Homeostático.
04. **Autodiscernimento:** Holomaturologia; Homeostático.
05. **Autolucidez consciencial:** Holomaturologia; Homeostático.
06. **Autopensene prioritário:** Autopensenologia; Homeostático.
07. **Autopensenidade descrenciofilica:** Holomaturologia; Homeostático.
08. **Coerenciologia:** Holomaturologia; Homeostático.
09. **Consciência cosmoética:** Holomaturologia; Homeostático.
10. **Crescendo autocorrupção-autoimperdoamento:** Cosmoeticologia; Homeostático.
11. **Emoção fixa:** Psicossomatologia; Nosográfico.
12. **Holopensenograma:** Holopensenologia; Neutro.
13. **Maturidade holopensênica:** Holopensenologia; Neutro.
14. **Redutor do autodiscernimento:** Holomaturologia; Nosográfico.
15. **Trinômio da holomaturidade:** Holomaturologia; Homeostático.

## **A AUTORREGULAÇÃO EMOCIONAL PROMOVE A QUALIFICAÇÃO DA MANIFESTAÇÃO AUTOPENSÊNICA CONSCIENCIAL. O INTERMISSIVISTA COM ATITUDES AUTODISCERNIDAS AMPLIA A INTERASSISTÊNCIA NA AUTOPROÉXIS.**

**Questionologia.** Você, leitor ou leitora, já autavaliou a qualidade das reações emocionais manifestas diuturnamente? Compreende a relevância da obtenção da maturidade psicossomática a partir da cosmoética e do autodiscernimento?

### **Bibliografia Específica:**

1. Cover, Marcelo; *Autopensividade Pró-Evolutiva: Conceitos e Reflexões*; revisores Gisele Salles; Oswaldo Vernet; & Rosemary Salles; 304 p.; 3 seções; 24 caps.; 1 *E-mail*; 162 enus.; 1 foto; 275 megapensenes trivocabulares; 1 microbiografia; 250 pensatas; 1 tab.; 32 refs.; 91 *webgrafias*; alf.; 23 x 16 cm; br.; *Epígrafe*; & *Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); Foz do Iguaçu, PR; Agosto, 2025; páginas 4 a 301.

2. Vieira, Waldo; *Léxico de Ortopensatas*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; CEAEC; & EDITARES; 3 Vols.; 2.084 p.; Vol. III; 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 1.526, 1.670, 1.688 e 1.958.

3. **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 pontuações; 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 173, 174, 239, 275, 276, 310 e 311.

4. **Idem**; *Projeciologia: Panorama das Experiências da Consciência Fora do Corpo Humano*; revisores Alexander Steiner; *et al.*; 1.254 p.; 18 seções; 525 caps.; 150 abrevs.; 17 *E-mails*; 1.156 enus.; 1 escala; 1 foto; 3 gráfs.; 42 ilus.; 1 microbiografia; 1 sinopse; 2 tabs.; 15 *websites*; glos. 300 termos; 2.041 refs.; alf.; geo.; ono.; 28 x 21 x 7 cm; enc.; 10ª Ed.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2009; página 339.

A. C. G.