

EFEITO DA SUPERAÇÃO DA ANSIEDADE (AUTORREEDUCACIOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. O *efeito da superação da ansiedade* é a condição de pacificação íntima, harmonia duradoura e equilíbrio holossomático advindos da suplantação das consequências ansiogênicas e estressoras da vida intrafísica, favorecendo a saúde integral, o alinhamento evolutivo e o completismo existencial.

Tematologia. Tema central homeostático.

Etimologia. O vocábulo *efeito* vem do idioma Latim, *effectum*, “efeito; produto de alguma causa”. Surgiu no Século XIII. O termo *superação* deriva também do idioma Latim, *superatio*, “ação de vencer; alcançar; conseguir”, de *superare*, “elevar-se acima de; superar-se”. Apareceu no Século XVI. A palavra *ansiedade* procede do mesmo idioma Latim, *anxietas*, “ânsia; cuidado; trabalho; desassossego; inquietação; ansiedade”. Surgiu igualmente no Século XVI.

Sinonimologia: 1. Consequência da reciclagem do aqodamento. 2. Resultado da superação do ansiosismo. 3. Repercussão do êxito na eliminação da inquietude.

Neologia. As 3 expressões compostas *efeito egocármico da superação da ansiedade*, *efeito grupocármico da superação da ansiedade* e *efeito policármico da superação da ansiedade* são neologismos técnicos da Autorreeducaciologia.

Antonimologia: 1. *Efeito da manutenção do ansiosismo*. 2. Resultado da inquietude íntima. 3. Reflexo da desarmonia emocional.

Estrangeirismologia: a *neoperformance* do repertório emocional; a priorização das autorrecins *on time*; o sobrepairamento ao *Zeitgeist* ansiogênico; a vivência *full time* da pacificação íntima; a *psychoeducation* dos transtornos de ansiedade.

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

Citaciologia. Eis duas citações pertinentes ao tema: – *Mas sem ansiedade: o tempo que temos, se estamos atentos, será sempre exato* (Caio Fernando Abreu, 1948–1996). *A ansiedade e o medo envenenam o corpo e o espírito* (George Bernard Shaw, 1856–1950).

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

1. “**Ansiedade.** A **reflexão profunda** é o maior freio para a conscin, a prova básica de *autodiscernimento*”.

2. “**Equilíbrio.** A qualidade dos **autesforços** compõe o eixo de equilíbrio evolutivo da consciência”.

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal das autossuperações teáticas; o holopensene pessoal da imperturbabilidade; a reestruturação pensênica; os neopensenes; a neopensenidade; os reciclopenses; a reciclopensenidade; o abertismo autopensênico; o hábito de pensenizar positivamente; a pensenidade ansiogênica quanto à autevolução; a eliminação da ruminação pensênica; a autorganização intraconsciencial promovida pelo mapeamento dos pensenes; os lucidopenses; a lucidopensenidade; os ortopenses; a agenda de ortopensenidade potencializando a linearidade cognitiva.

Fatologia: a coragem em enfrentar os incômodos ansiogênicos; o investimento no conforto emocional; a adoção de hábitos saudáveis e rotina útil eliminando a preocupação excessiva; a profilaxia aos gatilhos do autassédio; a reeducação consciencial orientando a autopercepção do nível da ansiedade; a acuidade para os pedidos de ajuda; a função não compreendida da ansiedade; o estilo de vida fornecendo informações genéticas; a má qualidade de vida nas áreas essen-

ais da existência humana; a ampliação da insegurança causada pela pandemia de COVID-19 (Ano-base: 2021); a irritabilidade surda; a desinformação alimentando medo e pânico; a antecipação improfícua dos acontecimentos; a reação impulsiva evidenciando a baixa tolerância à frustração; a autexposição teática favorecendo as auto e heterorrecins; o desafio da paciência ao biorritmo dos compassageiros evolutivos; a profilaxia das distorções cognitivas; o despojamento do anacronismo; o uso otimizado da tecnologia no *home office*; a priorização da Higiene Consciencial; a respiração diafragmática apaziguando o cérebro e veículos de manifestação; o reconhecimento pela Medicina da tríade movimento, alimentação e pensamentos; a eliminação dos conflitos pessoais favorecendo a autocura; a predisposição às autorreflexões; a predisposição à pacificação íntima; o autocontrole adaptativo a neossituações ameaçadoras; o bom humor resultando na vida mais leve e agradável; as consequências interassistenciais resultantes da manutenção do equilíbrio pessoal; a reverberação ansiolítica às conscins do grupocarma; a harmonia íntima enquanto valor agregado prioritário à aut-evolução; a interconvivência prazerosa; a autossuperação da ansiedade catalisando os trafores da consciência; a centragem consciencial realinhando a bússola evolutiva.

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático potencializando a lucidez; a paraimunidade advinda da imperturbabilidade vivenciada; o investimento nas manobras energéticas favorecendo a desassim; a harmonia holossomática favorecendo a decodificação da sinalética energética e parapsíquica pessoal; o perturbio energético afetando o entorno; o desperdício das energias conscienciais (ECs); o reflexo ansiolítico modificando o padrão bioenergético; a regulação energética resultante da desconstrução das crenças irracionais; a desdramatização das experiências projetivas propiciando a desenvoltura extrafísica; a desintoxicação holossomática promovendo a Higiene Consciencial; a vivência do extrapolacionismo parapsíquico; a autosssegurança na força parapresencial; o bem-estar duradouro promovido pela primener; o cipriene; a automegaeuforização.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo* superação da ansiedade–bem-estar consciencial; o *sinergismo* vontade-superção; o *sinergismo* autodesempenho-autossuperação; as *sinergias* do equilíbrio; o *sinergismo* sentidos somáticos–faculdades mentais; o *sinergismo* da autoortopense-nização continuada.

Principiologia: o princípio da retilinearidade pensênica; o benefício da vivência do princípio da descrença (PD); o princípio da inteligência evolutiva (IE) aplicada às autossuperações; o princípio do megafoco mentalsomático; o princípio da autodesassedialidade; o princípio da prioridade evolutiva; o princípio do exemplarismo pessoal (PEP).

Codigologia: o código pessoal de Cosmoética (CPC) ortocentrando as manifestações ansiogênicas; os códigos emocionais deslocados; o código pessoal de prioridades evolutivas.

Teoriologia: a teoria da reciclagem intraconsciencial; a teoria do *Homo sapiens serenissimus*.

Tecnologia: o alívio advindo das técnicas de manejo da ansiedade; a técnica dos hábitos sadios e rotinas úteis; as técnicas de autenfrentamento; a técnica do acalme-se; a técnica da anticonflituosidade-autopacificação; a técnica do EV profilático; a técnica do sobreaparelhamento analítico; a técnica da imobilidade física vígil (IFV).

Voluntariologia: o voluntário docente itinerante conscienciológico; o voluntariado impulsionando as autorreciclagens intraconscienciais.

Laboratoriologia: o laboratório conscienciológico do estado vibracional; o laboratório conscienciológico da Autopensenologia; o laboratório conscienciológico da imobilidade física vígil; o laboratório conscienciológico da Automentalsomatologia; o laboratório conscienciológico da Autorganiziologia; o laboratório conscienciológico grupal Acoplamentarium; o laboratório conscienciológico Pacificarium.

Colegiologia: o *Colégio Invisível da Recexologia*; o *Colégio Invisível da Psicossomatologia*; o *Colégio Invisível da Pararreurbanologia*.

Efeitologia: o *efeito da superação da ansiedade*; o *efeito holossomático da pacificação íntima*; o *efeito impulsionador das bioenergias*; os *efeitos da vontade gerando autossuperações*; os *efeitos paraterapêuticos advindos do equilíbrio do cardiochakra*.

Neossinapsologia: as *neossinapses desencadeadas pela autossuperação da ansiedade*; a *fluidez pensênica proporcionando ortoneossinapses*; as *neossinapses hauridas das reciclagens intraconscienciais*.

Ciclologia: a *libertação do ciclo ansiogênico*; o *ciclo causa-efeito*; o *ciclo autoquestionamento-atesforço-autossuperação*; o *ciclo da reeducação emocional*; o *ciclo engano-ajuste*; o *ciclo retroalimentador da pensenidade ansiosa*; o *ciclo multiexistencial pessoal (CMP) da atividade*.

Enumerologia: a *saturação*; a *organização*; a *disposição*; a *voliciolina*; o *autenfrentamento*; a *autossuperação*; a *autopacificação*.

Binomiologia: o *binômio respiração diafragmática-imobilidade física vígil*; o *binômio autorreflexão-acerto*; o *binômio esforço-conquista*; o *binômio vontade-determinação*; o *binômio hábitos sadios-rotinas úteis*; o *binômio antecipação-tranquilidade*; o *binômio exaustão física-exaurimento energético*; o *binômio ortopenalidade-saúde holossomática*.

Interaciologia: a *interação autenfrentamento-autossaturação*; a *interação autorreciclagem-autolucidez*; a *interação harmonia interior-desassidialidade*; a *interação motivação-recin*.

Crescendologia: o *crescendo controle emocional-autodomínio psicossomático*; o *crescendo equilíbrio pensênico-imperturbabilidade*; o *crescendo ansiedade antecipatória-atesforço libertador*.

Trinomiologia: o *trinômio motivação-equilíbrio-bem-estar*; o *trinômio controle-adaptação-ressignificação*; o *trinômio vivência-experiência-maturidade*.

Polinomiologia: o *polinômio parar-analisar-refletir-mudar*.

Antagonismologia: o *antagonismo autenfrentamento / autofuga*; o *antagonismo vontade inquebrantável / vontade débil*; o *antagonismo razão / emoção*; o *antagonismo pacificação íntima / desequilíbrio grupal*.

Paradoxologia: o *paradoxo desassediador*.

Politicologia: a *exemplocracia*; a *meritocracia*; a *autodiscernimentocracia*; a *proexocracia*; a *lucidocracia*; a *evoluciocracia*; a *interassistenciocracia*.

Legislogia: a *lei da ação e reação*; a *lei da harmonia*; a *lei do maior esforço aplicado à superação da ansiedade*.

Filiologia: a *autocriticofilia*; a *autodesassediofilia*; a *autopesquisofilia*; a *ortopensofilia*; a *reciclofilia*; a *recinofilia*; a *verbaciofilia*.

Fobiologia: a *superação da raciocinofobia*; o *descarte da neofobia*; a *eliminação da agorafobia*; a *extinção da autofobia*; a *erradicação da claustrofobia*; o *corte da aerofobia*; a *anulação da aracnofobia*.

Sindromologia: a *síndrome da ansiedade generalizada*; a *síndrome do estresse pós-trauma*; a *síndrome do transtorno obsessivo compulsivo (TOC)*; a *síndrome da ansiedade social*; a *síndrome do pânico*.

Maniologia: a *superação da mania de tirar conclusões precipitadas*; a *eliminação da mania da antecipação dos acontecimentos*; a *exclusão da mania da preocupação excessiva*; a *extinção da mania pelo vício da adrenalina*.

Mitologia: a *eliminação do mito da perfeição*; o *descarte do mito da autocura sem esforço*; a *ressignificação dos mitos pessoais*.

Holotecologia: a *psicossomatoteca*; a *proexoteca*; a *raciocinoteca*; a *autopesquisoteca*; a *terapeutoteca*; a *pensenoteca*; a *experimentoteca*; a *teaticoteca*; a *volicioteca*.

Interdisciplinologia: a *Autorreeducaciologia*; a *Efeitologia*; a *Autossuperaciologia*; a *Harmoniologia*; a *Psicopatologia*; a *Pacifismologia*; a *Psicossomatologia*; a *Autoconscienciometrologia*; a *Pensenologia*; a *Priorologia*; a *Evoluciologia*.

IV. Perfilologia

Elencologia: a conscin ansiogênica; a conscin reciclante intraconsciencial; a conscin determinada; a conscin superadora; a conscin lúcida; a isca humana lúcida; o ser desperto; o ser interassistencial; a conscin enciclopedista; a conscin autopesquisadora; a conscin parapsíquica; a conscin cosmoética.

Masculinologia: o acoplamentista; o pré-serenão vulgar; o jovem impaciente; o escritor; o reeducador; o intermissivista; o duplista; o duplólogo; o comunicólogo; o conscienciólogo; o conscienciômetra; o consciencioterapeuta; o exemplarista; o priorizador; o reciclante existencial; o inversor existencial; o maxidissidente ideológico; o verbetógrafo; o homem reflexivo; o tenepequista; o parapercepciólogista; o autopesquisador; o projetor consciente; o epicon lúcido; o tertuliano; o teletertuliano; o voluntário; o tocador de obra; o homem de ação.

Femininologia: a acoplamentista; a pré-serenona vulgar; a jovem impaciente; a escritora; a reeducadora; a intermissivista; a duplista; a duplóloga; a comunicóloga; a consciencióloga; a conscienciômetra; a consciencioterapeuta; a exemplarista; a priorizadora; a reciclante existencial; a inversora existencial; a maxidissidente ideológica; a verbetógrafa; a mulher reflexiva; a tenepequista; a parapercepciólogista; a autopesquisadora; a projetora consciente; a epicon lúcida; a tertuliana; a teletertuliana; a voluntária; a tocadora de obra; a mulher de ação.

Hominologia: o *Homo sapiens anxiosus*; o *Homo sapiens exaggerator*; o *Homo sapiens displicens*; o *Homo sapiens immaturus*; o *Homo sapiens recyclans*; o *Homo sapiens autoperquisitor*; o *Homo sapiens autodeterminatus*; o *Homo sapiens recexologus*; o *Homo sapiens reeducator*.

V. Argumentologia

Exemplologia: *efeito egocármico da superação da ansiedade* = a condição de lucidez e imperturbabilidade influenciando positivamente a relação da conscin consigo mesma; *efeito grupocármico da superação da ansiedade* = a condição de lucidez e imperturbabilidade influenciando positivamente a relação da conscin com os membros do grupocarma; *efeito policármico da superação da ansiedade* = a condição de lucidez e imperturbabilidade influenciando positivamente a relação da conscin com o Cosmos e todas as demais consciências.

Culturologia: a *cultura da autopesquisa multidimensional*; a *cultura da Conscienciologia*; o multiculturalismo; a autossuperação da *cultura inútil*; a *cultura da megafraternidade*; a *cultura da cosmovisão*.

Ansiedade. A ansiedade enquanto transtorno é entendida como o estado patológico caracterizado pelo sentimento de temor acompanhado por sinais somáticos de hiperatividade do sistema nervoso autônomo liberando os hormônios envolvidos na reação de estresse em quantidade inadequadamente alta.

Tecnologia. A necessidade do uso excessivo de recursos tecnológicos associado ao isolamento social devido à pandemia COVID-19 contribuíram para as dispersões e desvios das prioridades evolutivas, potencializando ainda mais os *efeitos da ansiedade*. Confinados entre 4 paredes, inclusive para trabalhar em *home office*, muitos enxergaram a *Internet* como meio de se distrair da realidade conturbada e a única alternativa para se comunicar com o exterior.

Sintomas. Sob a ótica da *Psicopatologia*, eis, por exemplo, em ordem alfabética, 46 sintomas de aspectos físicos, cognitivos, emocionais e comportamentais ocasionados pela ansiedade, podendo ser avaliados conforme o grau de intensidade e período de ocorrência:

01. **Agitação.**

02. **Antecipação do futuro.**

03. **Aumento da pressão arterial.**
04. **Baixa autestima.**
05. **Baixa concentração.**
06. **Boca seca.**
07. **Calafrios.**
08. **Cansaço.**
09. **Compulsão alimentar.**
10. **Desconforto no peito.**
11. **Desmaio.**
12. **Dificuldade de respirar.**
13. **Dificuldade para falar.**
14. **Dispersividade.**
15. **Dormência.**
16. **Enxergar perigo em tudo (catastrofismo).**
17. **Falta de ar.**
18. **Frustração.**
19. **Fuga.**
20. **Impaciência.**
21. **Incapacidade de relaxar.**
22. **Inquietação constante.**
23. **Insônia.**
24. **Irritabilidade.**
25. **Julgamento apressado pelas aparências.**
26. **Medo da avaliação alheia.**
27. **Medo da morte.**
28. **Medo de falar em público.**
29. **Medo de perder o controle ou enlouquecer.**
30. **Memória fraca.**
31. **Náuseas.**
32. **Nervosismo.**
33. **Ondas de calor.**
34. **Pensamento acelerado.**
35. **Pensamentos obsessivos.**
36. **Perfeccionismo.**
37. **Preocupação excessiva.**
38. **Problemas digestivos.**
39. **Roeção de unhas.**
40. **Sensação de engasgo.**
41. **Sensação de sufocamento.**
42. **Sudorese.**
43. **Taquicardia.**
44. **Tensão muscular.**
45. **Tontura.**
46. **Workaholism.**

Superação. Quando a conscin reverte a própria condição ansiogênica e restaura as perdas nos diversos setores vitais, ocorre a superação, passando a vivenciar o aqui e agora de modo harmonioso, pacífico e produtivo, conseguindo projetar o futuro com mais confiança nos ganhos evolutivos.

Ações. Segundo a *Terapeuticologia*, eis em ordem alfabética, 17 sugestões e ações profiláticas aos interessados em eliminar os sintomas da ansiedade:

01. **Alimentação.** Descartar da dieta alimentos hiperexcitantes e intoxicantes indutores de ansiedade.

02. **Assistencialidade.** Exercer atividades tarísticas interassistenciais a exemplo do voluntariado, tenepes, docência e itinerância conscienciológica.

03. **Atividade.** Manter a saúde e alívio do estresse por meio da prática de esportes ou atividade física.

04. **Autoconhecimento.** Investir a fundo na autopesquisa por meio da consciencioterapia e conscienciometria visando mapear as atitudes mantenedoras da ansiedade.

05. **Autodesassédio.** Praticar profilática e cotidianamente o EV promovendo a assim e desassim.

06. **Autorganização.** Promover o planejamento diário por meio de agenda pessoal, antecipação nos compromissos, ambiente de trabalho e doméstico otimizados a fim de eliminar os bagulhos energéticos e dispersões desnecessárias.

07. **Cosmoética.** Elaborar o *código pessoal de Cosmoética* voltado aos possíveis gatilhos ansiogênicos.

08. **Escrita.** Criar hábito de anotar as percepções e conquistas pessoais com intuito de aferir o avanço e também compartilhar com outras pessoas.

09. **Lazer.** Aderir a atividades de lazer ampliadoras da Higiene Conscencial.

10. **Manejo.** Elaborar lista de *técnicas de manejo* a serem usadas na hora do aumento do nível de ansiedade.

11. **Parapsiquismo.** Desenvolver continuamente o autoparapsiquismo por meio das projeções conscientes (PCs) e mapeamento da sinalética energética pessoal.

12. **Pensenidade.** Automonitorar os pensenes a fim de eliminar as distorções e irracionalidades sobre si mesmo, os outros e o futuro.

13. **Positividade.** Desenvolver o bom humor e a positividade.

14. **Psicoeducação.** Estudar sobre a patologia ansiogênica para atuar de modo assertivo no momento do surgimento dos primeiros sinais.

15. **Relaxamento.** Praticar *técnicas de relaxamento* a fim de amenizar as tensões musculares e estresse do cotidiano humano.

16. **Respiração.** Reaprender a respirar por meio da *técnica da respiração diafragmática* promovendo melhor oxigenação do organismo.

17. **Sono.** Eliminar hábitos nocivos à qualidade do sono e equilíbrio da alcova energética pessoal.

Taxologia. Sob a ótica da *Autosuperaciologia*, eis, na ordem alfabética, 11 benefícios decorrentes da superação da ansiedade:

01. **Amparabilidade.** Predisposição maior para intervenção do amparo extrafísico.

02. **Autestima.** Apropriação do autovalor.

03. **Autoconfiança.** Manifestação assertiva da autoconfiança nas decisões cotidianas.

04. **Autolucidez.** Retilinearidade e lógica enquanto trafores mentaissomáticos.

05. **Autopacificação.** Imperturbabilidade vivenciada conforme a eliminação dos autoconflitos.

06. **Comunicabilidade.** Desenvolvimento do atributo consciencial da comunicabilidade por meio da tares.

07. **Maturidade.** Posturas maduras em todas as áreas de vida.

08. **Motivação.** Disposição positiva contínua no cumprimento da proéxis.

09. **Ortopensenidade.** Cosmoética refletida na pensenidade.

10. **Recin.** Eliminação dos trafores.

11. **Saúde.** Autovivência da homeostase holossomática.

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 o *efeito da superação da ansiedade*, indicados para

a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Alerta recinológico:** Autorrecinologia; Neutro.
02. **Ansiedade:** Psicossomatologia; Nosográfico.
03. **Ansiedade omissiva:** Parapatologia; Nosográfico.
04. **Autossuperação do megatrafar:** Intraconscienciologia; Homeostático.
05. **Bem-estar explícito:** Euforismologia; Homeostático.
06. **Compleatismo autoconsciente:** Autevoluciologia; Homeostático.
07. **Crescendo da automegarrecin:** Recinologia; Homeostático.
08. **Desequilíbrio mental:** Parapatologia; Nosográfico.
09. **Efeito halo reciclogênico:** Recinologia; Homeostático.
10. **Equilíbrio mental:** Homeostaticologia; Homeostático.
11. **Harmoniologia:** Cosmoeticologia; Homeostático.
12. **Ortopensinidade:** Cosmoeticologia; Homeostático.
13. **Propósito ansiolítico:** Mentalsomatologia; Homeostático.
14. **Sustentação da autopenalidade sadia:** Holopenenologia; Homeostático.
15. **Tranquilidade:** Serenologia; Homeostático.

A VIVÊNCIA DA ACALMIA ÍNTIMA FRENTE AOS DESAFIOS EVOLUTIVOS COTIDIANOS EVIDENCIA O EFEITO DA SUPERAÇÃO DA ANSIEDADE, FAVORECENDO A CONEXÃO AO TRABALHO INTERASSISTENCIAL MULTIDIMENSIONAL.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, já pensou nos benefícios interassistenciais dos *efeitos da imperturbabilidade*? Em caso afirmativo, quais esforços pessoais vem empregando para superar a ansiedade nessa existência?

Bibliografia Específica:

1. **Vieira, Waldo; *Homo sapiens reurbanisatus***; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.584 p.; 24 seções; 479 caps.; 139 abrevs.; 12 *E-mails*; 597 enus.; 413 estrangeirismos; 1 foto; 40 ilus.; 1 microbiografia; 25 tabs.; 4 *websites*; glos. 241 termos; 3 infográficos; 102 filmes; 7.665 refs.; alf.; geo.; ono.; 29 x 21 x 7 cm; enc.; 3ª Ed. Gratuita; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2004; página 491.
2. **Idem; *Léxico de Ortopensatas***; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 2 Vols.; 1.800 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 trivoculares; 1 microbiografia; 20.800 ortopensatas; 2 tabs.; 120 técnicas lexicográficas; 19 *websites*; 28,5 x 22 x 10 cm; enc.; Associação Internacional Editores; Foz do Iguaçu, PR; 2014; páginas 91 e 601.
3. **Idem; *700 Experimentos da Conscienciologia***; 1.058 p.; 700 caps.; 147 abrevs.; 600 enus.; 8 índices; tabs.; 300 testes; glos. 280 termos; 5.116 refs.; alf.; geo.; ono.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; Instituto Internacional de Projeciologia; Rio de Janeiro, RJ; 1994, página 552.

C. G.