

ROTINA ÚTIL INVEXOLÓGICA (INVEXOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. A *rotina útil invexológica* é a técnica da sequência lógica, temporal ou cotidiana de atos ou procedimentos constantes autoimpostos à vida pessoal da conscin inversora, homem ou mulher, por força da repetição de hábitos pró-evolutivos capazes de potencializar a *teática da inversão existencial* (invéxis).

Tematologia. Tema central homeostático.

Etimologia. O vocábulo *rotina* vem do idioma Francês, *routine*, “rotina”, e este de *route*, “caminho muito frequentado”. Surgiu no Século XVIII. O termo *útil* deriva do idioma Latim, *utilis*, “que serve; bom; salutar; eficaz; vantajoso; válido; útil”. Apareceu no Século XV. A palavra *inversão* procede igualmente do idioma Latim, *inversio*, “inversão; transposição em retórica; ironia; anástrofe; alegoria”, de *invertere*, “virar; voltar do avesso; revolver; derrubar; deitar abaixo; inverter; permutar; transtornar”. Surgiu no Século XIX. O vocábulo *existencial* provém do idioma Latim Tardio, *existentialis*, “existencial; relativo ao aparecimento”, de *existere*, “aparecer; nascer; deixar-se ver; mostrar-se; apresentar-se; existir; ser; ter existência real”. Apareceu no Século XIX. O elemento de composição *logia* origina-se do idioma Grego, *lógos*, “Ciência; Arte; tratado; exposição cabal; tratamento sistemático de 1 tema”.

Sinonimologia: 1. Rotina produtiva do inversor. 2. Rotina proveitosa invexológica.

Neologia. As 3 expressões compostas *rotina útil invexológica*, *rotina útil invexológica primária* e *rotina útil invexológica avançada* são neologismos técnicos da Invexologia.

Antonimologia: 1. Rotina improdutiva do inversor. 2. Rotina desalinhada à proéxis. 3. Inconstância cotidiana. 4. Ritual diário. 5. Pseudorrotina útil do inversor.

Estrangeirismologia: o *just do it* aplicado ao planejamento da rotina útil invexológica pessoal, independente do nível de automotivação e do tamanho do desafio evolutivo; o *Zeitgeist* desfavorável à megafocalização precoce; a concretização de prioridades evolutivas no *timing* assistencial; a rotina invexológica permitindo o *sprint* proexológico e evolutivo; a vivência do oxímoro latino *festina lente*.

Atributologia: domínio das faculdades mentais, especificamente do autodiscernimento quanto ao autocompléxis.

Megapensologia. Eis 3 megapensenes trivocabulares relativos ao tema: – *Rotina: aceleração evolutiva*. *Rotina: autolibertação evolutiva*. *Rotina constrói neoego*.

Coloquiologia: a proéxis enquanto *cenoura* invexológica; a conduta proativa e autodiscernida, desde a juventude, contrapondo o *deixa a vida me levar*; a capacidade de *abrir mão* dos microinteresses diariamente; a vivência da rotina útil invexológica mesmo *aos trancos e barrancos* até a conscin consolidar neo-hábitos sadios e neoconquistas evolutivas.

Citaciologia: – *Insanidade é continuar fazendo sempre a mesma coisa e esperar resultados diferentes* (Albert Einstein, 1879–1955).

II. Fatuística

Pensologia: o holopensene pessoal pró-rotina útil; o holopensene pessoal do completismo existencial invexológico; os invexopensenes, a invexopensenedade; os proexopensenes; a proexopensenedade; os evoluciopensenes; a evoluciopensenedade; a manutenção da higidez energética no ambiente domiciliar facilitando a manutenção diária da retilinearidade pensênica; os ortopensenes; a ortopensenedade; os neopensenes; a neopensenedade; o autodesassédio pensênico; a erradicação da autopenseniização patológica; a superação dos autopensenes dogmáticos avançadores da aut-evolução; o contato com o holopensene pragmático de consciências exemplaristas contribuindo para o aprimoramento pessoal.

Fatologia: a rotina útil invexológica; o desafio da otimização dos empreendimentos evolutivos desde a juventude; o autocompromisso de manutenção da rotina útil invexológica ao longo da vida humana; a qualificação precoce dos interesses pessoais em prol da proéxis; a rotina útil alinhada à autoproéxis predispondo a recuperação de cons; o ato de viver o momento presente com atenção plena; o autesforço em implementar e promover a manutenção de hábitos saudáveis; o atendimento das necessidades holossomáticas individuais consoante a idade do inversor; o desafio básico e indispensável de atender as demandas somáticas adequadamente; a influência das emoções na continuidade da rotina útil; a desdramatização das atividades rotineiras; o autorrealismo consciencial; a rotina útil direcionada para o desenvolvimento da saúde consciencial; o empenho precoce durante a pré-adolescência na elaboração do primeiro cronograma semanal inversivo; o cumprimento antecipado das tarefas diluindo o ansiosismo; a oscilação entre períodos de maior e menor produtividade gerando desconforto e sinalizando recins prioritárias; a realização das atividades programadas, independentemente da automotivação pessoal, contribuindo para aquisição da disciplina e de resultados assistenciais; a eliminação do tempo ocioso; a renúncia ao entretenimento vazio; a análise e qualificação dos valores pessoais por trás de cada escolha diária; a opção pelo lazer evolutivo; o planejamento do lazer útil visando o descanso e a manutenção dos hábitos saudáveis; o desafio pessoal da acabativa nas tarefas assistenciais; a extirpação das autocorruptões crassas diariamente; a análise errológica conduzindo a conscin às autocorrecções e acertos pessoais; a oportunidade inédita de aplicar a *técnica da invéxis* nesta vida, objetivando aprender a levar de oito as prioridades evolutivas; a assunção e utilização do megatrafor pessoal; a autossuperação do trafor ocioso; a autorganização otimizando a rotina pessoal; a elaboração de gescons impactando no autodesassédio diário; a satisfação e o prazer de viver com tecnicidade e autolucidez.

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; a opção diária pelo autodesassédio holossomático; o *checkup* holossomático diário; a alcova blindada contribuindo com a carga horária de sono adequada; a manutenção da alcova blindada; as possíveis paradicas do amparador da tenepes na organização do tempo; os diálogos interdimensionais com o amparador da tenepes contribuindo para as priorizações na rotina útil; a autolucidez multidimensional ampliada a partir da inclusão da rotina gesconológica e da leitura; a superação da labilidade parapsíquica visando a manutenção dos trabalhos assistenciais prioritários desde a juventude; os *insights* durante as horas de trabalho formal sobre a importância e possíveis benefícios da maior dedicação temporal à proéxis pessoal; a pararrotina útil auxiliando na lucidez diária; o desafio em lidar de modo maduro com os parafatos; o *rapport* com o amparo extrafísico no exercício da docência invexológica, contribuindo para a manutenção de pararrotina útil; os parafatos desafiando a condição da automaturidade parapsíquica; a pararrotina útil exitosa.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo autoimperdoamento-heteroperdoamento* qualificando o exercício da assistência na rotina pessoal, desde a juventude; o *sinergismo rotina útil-recuperação de cons*; o *sinergismo inversão existencial-inversão assistencial-inversão da maturidade-inversão energética*; o *sinergismo rotina útil invexológica-autolucidez multidimensional*; o *sinergismo da bilibertação inversora*; o *sinergismo voluntariado-megafoco proexológico*.

Principiologia: o *princípio do livre arbítrio*; o *princípio da sublimação serioxológica* qualificando a rotina útil invexológica; o *princípio dos 2 pés sobre a rocha e o mentalsoma no Cosmos*.

Codigologia: a elaboração do *código pessoal de Cosmoética* (CPC) visando o comprometimento e a incorruptibilidade da rotina útil invexológica; o *CPC* orientando a vivência dos valores intermissivos no cotidiano.

Teoriologia: a *teoria da pirâmide de Maslow* sobre as necessidades humanas.

Tecnologia: a *técnica da invéxis*; a *técnica da invexometria*; a *técnica da dupla evolutiva* (DE); a *técnica da tenepes*; a *técnica dos 20 EVs diários*; as *técnicas projetivas*; a *técnica dos*

turnos mentaisomáticos; as técnicas bioenergéticas; a técnica da desassim; a técnica do encapsulamento energético; a técnica do relaxamento psicofisiológico; a técnica da imobilidade física vígil (IFV); a técnica do autoinventário invexológico; as técnicas de autorganização; a técnica de chegar em todos os compromissos com 15 minutos de antecedência contribuindo com a autodesassedialidade diária; a técnica do arco voltaico craniochacral com o duplista promovendo desassédio mútuo e aprimorando a lucidez do casal; o contato com o amparador durante a técnica da autorreflexão de 5 horas otimizando a definição da rotina útil.

Voluntariologia: o voluntariado nas Instituições Conscienciocêntricas (ICs) contribuindo para a criação de hábitos sadios; o voluntariado na Associação Internacional da Inversão Existencial (ASSINVÉXIS).

Laboratoriologia: o laboratório conscienciológico da Autocosmoeticologia; o laboratório conscienciológico da Autorganiziologia; o laboratório conscienciológico da Autodesperto- logia; o Grinvex enquanto laboratório conscienciológico facilitador da glasnost consciencial, dos autenfrentamentos, da superação dos trafores e do emprego lúcido dos trafores pessoais; os experimentos nos laboratórios conscienciológicos evidenciando os autotrafores; o laboratório conscienciológico Alameda Técnica de Viver revelando a importância da rotina útil invexológica para a consecução da autoproxéxis e a conquista da dessoria homeostática.

Colegiologia: o Colégio Invisível da Invexologia; o Colégio Invisível da Proexologia; o Colégio Invisível da Assistenciologia; o Colégio Invisível da Cosmoeticologia; o Colégio Invisível da Evoluciologia; o Colégio Invisível da Desperto- logia; o Colégio Invisível da Duplogia; o Colégio Invisível da Experimentologia; o Colégio Invisível da Pensenologia.

Efeitologia: o efeito potencializador da rotina útil na aplicação da invéxis; o efeito negativo da procrastinação na invexibilidade pessoal; o efeito da rotina intelectual na autolucidez multidimensional; o efeito da rotina útil na assistencialidade durante a tenepes.

Neossinapsologia: o estabelecimento de neossinapses evolutivas a partir da rotina útil invexológica; as neossinapses contributivas à construção de neogo evolutivo.

Ciclogia: o ciclo multiexistencial pessoal (CMP) produtivo do ponto de vista evolutivo; o ciclo autocosmoético erro-acerto.

Enumerologia: a rotina convergente à inversão existencial; a rotina convergente à auto- proxéxis; a rotina convergente à tenepes; a rotina convergente à aplicação do duplismo invexo- lógico; a rotina convergente à produtividade gesconológica; a rotina convergente à valorização dos autotrafores; a rotina convergente ao enfrentamento dos autotrafores.

Binomiologia: o binômio rotina útil–produtividade evolutiva; o binômio assim-desas- sim; o binômio ortopeniedade-autorganização; o binômio inteligência evolutiva (IE)–autesfor- ço lúcido; o binômio rotina útil–pararrotina útil.

Crescendologia: o crescendo implementação-consolidação da rotina útil; o crescendo autodesassédio mentaisomático–autodesassédio holossomático.

Trinomiologia: o trinômio vontade-automotivação-intenção; o trinômio motivação-tra- balho-lazer; o trinômio lucidogênico voluntariado-leitura-escrita; o trinômio autanamnese-me- gafoco-planejamento; o trinômio meta-meios-rotina; o trinômio autorganizacional curto-médio- longo prazo.

Polinomiologia: o polinômio inteligência somática–inteligência emocional–inteligência intelectual–inteligência parapsíquica.

Antagonismologia: o antagonismo ritual diário aprisionador / rotina útil libertadora; o antagonismo procrastinação / prolepse; o antagonismo adolescência irrefletida / adolescência refletida; o antagonismo rotina da conscin jovem lúcida / rotina da conscin jovem inversora; o antagonismo pressa / taquipsiquismo; o antagonismo posturas retroegoicas dúplices cotidianas / neoposturas cosmoéticas cotidianas; o antagonismo teoricismo / pragmatismo; o antagonismo impulsividade / taquirritmia; o antagonismo dispersão consciencial / megafoco proexológico.

Paradoxologia: o paradoxo de o domínio da própria rotina útil invexológica exigir fle- xibilidade consciencial.

Politicologia: a proexocracia; a discernimentocracia; a meritocracia.

Legislogia: a lei do maior esforço direcionada ao completismo diário.

Filiologia: a autodiscernimentofilia; a autocriticofilia; a autorganizaciofilia; a disciplinofilia.

Fobiologia: a proexofobia; a autopesquisofobia; a confrontofobia diante da priorização dos desafios evolutivos; o medo de dizer não ao preservar a rotina útil diária.

Sindromologia: a *síndrome da pressa*; a *síndrome do ansiosismo*; a *síndrome da dispersão consciencial*; a *síndrome da autodesorganização*; a *síndrome da procrastinação*; a *síndrome do perdularismo evolutivo*.

Maniologia: a mania de deixar as atividades prioritárias para depois; a mania de banalizar as atividades assistenciais; a mania de centrar-se nas demandas intrafísicas e despriorizar as demandas multidimensionais.

Mitologia: o *mito de os acontecimentos da própria vida dependerem da sorte*; o *mito de não existir tempo suficiente para a realização das prioridades evolutivas*; o *mito do workaholism enquanto êxito existencial*.

Holotecologia: a *tecnoteca*; a *metodoteca*; a *projeioteca*; a *autopesquisoteca*; a *convivioteca*; a *despertoteca*; a *voluntarioteca*.

Interdisciplinologia: a *Invexologia*; a *Rotinologia*; a *Proexologia*; a *Autorganizaciologia*; a *Estrategiologia*; a *Cosmoeticologia*; a *Interassistenciologia*; a *Disciplinologia*; a *Acabativo-logia*; a *Multidimensiologia*; a *Autexperimentologia*; a *Tenepessologia*; a *Recinologia*; a *Autoconsciencioterapeuticologia*; a *Holossomatologia*; a *Autorreeducaciologia*; a *Evoluciolgia*.

IV. Perfilologia

Elencologia: a *conscin interassistencial*; a *conscin planificadora*; a *conscin autoimperdoadora-heteroperdoadora*.

Masculinologia: o *inversor existencial*; o *proexista*; o *proexólogo*; o *sistemata*; o *completista diário*; o *completista existencial*; o *autodecisor*; o *organizado*; o *atacadista consciencial*; o *acoplamentista*; o *intermissivista*; o *conscienciólogo*; o *duplista*; o *duplólogo*; o *reeducador*; o *escritor*; o *exemplarista*; o *parapsíquico*; o *epicon lúcido*; o *evoluciente*; o *tenepessista*; o *ofeixista*; o *projedor consciente*; o *verbetólogo*; o *voluntário*; o *tocador de obra*; o *homem de ação*.

Femininologia: a *inversora existencial*; a *proexista*; a *proexóloga*; a *sistemata*; a *completista diária*; a *completista existencial*; a *autodecisora*; a *organizada*; a *atacadista consciencial*; a *acoplamentista*; a *intermissivista*; a *consciencióloga*; a *duplista*; a *duplóloga*; a *reeducadora*; a *escritora*; a *exemplarista*; a *parapsíquica*; a *epicon lúcida*; a *evoluciente*; a *tenepessista*; a *ofeixista*; a *projedora consciente*; a *verbetóloga*; a *voluntária*; a *tocadora de obra*; a *mulher de ação*.

Hominologia: o *Homo sapiens inversor*; o *Homo sapiens libertus*; o *Homo sapiens autolucidus*; o *Homo sapiens intentiophilicus*; o *Homo sapiens orthopensenicus*; o *Homo sapiens cosmoethicus*; o *Homo sapiens disciplinatus*; o *Homo sapiens methodicus*; o *Homo sapiens teaticus*.

V. Argumentologia

Exemplologia: rotina útil invexológica *primária* = a priorização de atividades intelectuais para fins de conclusão do curso de graduação importante à bilibertação inversora; rotina útil invexológica *avançada* = a priorização de atividades interassistenciais visando gescons libertárias.

Culturologia: a *cultura da Invexologia*; os idiotismos culturais do *Zeitgeist*; a *cultura prejudicial do workaholism*; a *cultura invexológica* contribuindo para a implementação e manutenção da rotina útil.

Pilares. De acordo com a *Eitologia*, eis, na ordem funcional, 4 pilares destacados para a realização e sustentação da rotina útil invexológica:

1. **Cuidados holossomáticos.** O *hábito* de suprir equilibrada e adequadamente as necessidades básicas dos 4 veículos de manifestação. Zelar pelo holossoma exige autenfrentamentos e neocondutas cosmoéticas cotidianas.

2. **Convivialidade sadia.** O *hábito* de priorizar amizades evolutivas, sem aceção de pessoas. As amizades frutificam ideias e neocondutas cosmoéticas pelo exemplarismo e fraternidade.

3. **Autopesquisa ininterrupta.** O *hábito* de aprofundar sobre o *modus operandi* pessoal e a autoconsciencialidade por meio das autopesquisas. Partindo do microuniverso, entende-se o macrocosmos.

4. **Produtividade proexológica.** O *hábito* de produzir resultados assistenciais e evolutivos. A conscin mais rica intelectualmente compartilha as próprias ideias mais cosmoéticas e assistenciais, frutos da autoverbação.

Diretrizes. Eis, por exemplo, na ordem alfabética, 14 especialidades conscienciológicas com respectivas orientações convergentes ao desenvolvimento e à otimização da rotina útil desde a juventude:

01. **Autoortabsolutismologia:** a determinação sadia de não repetir os próprios erros já identificados; a opção diária pela autoortopenalidade.

02. **Autorganizaciologia:** a organização e limpeza da base física; a eliminação autoprogramada dos bagulhos energéticos; o conhecimento prévio da localização dos objetos úteis do dia a dia; a definição cronológica e logística das tarefas diárias.

03. **Eitologia:** o empenho em levar de oito prioridades da própria existência.

04. **Energossomatologia:** o desenvolvimento do domínio das bioenergias pela instalação frequente do EV.

05. **Evoluciologia:** o desenvolvimento do autodiscernimento e *inteligência evolutiva* permitindo adequação lúcida da rotina pessoal às demandas interassistenciais e autoproexológicas.

06. **Grafopenologia:** a produtividade gesconográfica; a anotação e o gerenciamento de neopensatas.

07. **Invexometrologia:** a avaliação periódica da invexibilidade pessoal.

08. **Maxiplanejamentologia:** a organização abrangente da própria existência, a partir da elaboração e atualização periódica do maxiplanejamento invexológico pessoal.

09. **Otimizaciologia:** a vivência do essencialismo e do minimalismo favorecendo a rotina útil; o desenvolvimento da habilidade em lidar com regras e processos próprios da Intrafisiologia encaminhando a conscin inversora para maior nível de resolutividade.

10. **Paraprofilaxiologia:** a prática recorrente de *técnicas de autodesassédio*, a exemplo da chuva de hidromagnética; a manutenção da alcova blindada.

11. **Proexologia:** o alinhamento das ações pessoais com a autoproxéxis, a partir do exercício da assistência e da proexofilia.

12. **Projeciologia:** o investimento ininterrupto na autoprojabilidade lúcida.

13. **Recinologia:** a propensão e o fôlego na realização de recins contínuas.

14. **Tenepessologia:** a priorização e comprometimento diário da tenepes.

VI. Acabativa

Remissiologia. 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 rotinal útil invexológica, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Antagonismo bifrontismo / invéxis:** Autodiscernimentologia; Neutro.

02. **Antidispersividade cotidiana:** Rotinologia; Neutro.

03. **Antiprocrastinação:** Autodiscernimentologia; Homeostático.
04. **Autoimperdoador:** Holomaturologia; Homeostático.
05. **Eitologia do Intermisivista:** Intrafisiologia; Homeostático.
06. **Invexometria diária:** Invexometrologia; Homeostático.
07. **Lazer:** Autonomologia; Neutro.
08. **Pararrotina útil:** Pararrotinologia; Neutro.
09. **Pseudotimização:** Rotinologia; Nosográfico.
10. **Rotina do inversor universitário:** Invexologia; Neutro.
11. **Rotina redonda:** Rotinologia; Homeostático.
12. **Rotina útil:** Intrafisiologia; Homeostático.
13. **Senso de autocosmoética invexológica:** Invexologia; Homeostático.
14. **Sprint proexológico:** Cronoproexologia; Homeostático.
15. **Técnica de autorganização:** Autorganizaciologia; Homeostático.

A VIVÊNCIA DA ROTINA ÚTIL INVEXOLÓGICA EXIGE AUTOIMPERDOAMENTO DIÁRIO E PERMITE À CONSCIN LÚCIDA O DESENVOLVIMENTO E CONSOLIDAÇÃO DE NEO-EGO INVERSIVO, EM PROL DA AUTONOMIA EVOLUTIVA.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, aplicante da *técnica da invéxis*, sustenta rotina alinhada ao maxiplanejamento invexológico e ao alcance das metas evolutivas pessoais e grupais a curto, médio e longo prazo? Na rotina pessoal emprega com lucidez os autotrafes e se empenha na superação dos autotrafes?

Bibliografia Específica:

1. **Polizel, Caio;** Org.; *Diretrizes da Autogestão Existencial*; revisores Dayane Rossa; *et al.*; 300 p.; 12 caps.; 3 fig.; 6 quad.; 9 microbiografia; 159 refs.; 23 x 16 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2019; páginas 33 a 55.
2. **Miranda, Flora.** *Técnica do Autoinventário Invexológico*; Artigo; *Gestações Conscienciais*; Revista; Anuário; Vol. 11; *Seção: Tecnicidade Autodesassediadora*; 1 *E-mail*; 2 enus.; 2 ilus.; 1 microbiografia; 16 refs.; *Associação Internacional de Inversão Existencial (ASSINVÉXIS)*; Foz do Iguaçu, PR; Julho, 2020; páginas 86 a 94.
3. **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 1.388 e 1.390.

Webgrafia Específica:

1. **Polizel, Caio;** *Rotina Útil do Epicon* (Rotinologia); *Paper*; *Epicentrismo em Debate*; Semanário; N. 15; *Conselho de Epicons*; *União das Instituições Conscienciocêntricas Internacionais (UNICIN)*; & *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC)*; Foz do Iguaçu, PR; 19.06.2020; disponível em: <https://www.conselhodeepicons.org.br/?page_id=1044>; acesso em: 13.07.2023; 08h03.

M. U. G.