

ROTINA ÚTIL (INTRAFISICOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. A *rotina útil* é a técnica da sequência lógica, temporal ou diária de atos ou procedimentos constantes, impostos tecnicamente à própria vida pessoal, por força da repetição de hábitos sadios e uniformes, capazes de potencializar a consecução cosmoética da programação existencial específica da conscin lúcida.

Tematologia. Tema central homeostático.

Etimologia. O termo *rotina* vem do idioma Francês, *routine*, “rotina”, e este de *route*, “caminho muito frequentado”. Surgiu no Século XVIII. O vocábulo *útil* deriva do idioma Latim, *utilis*, “que serve; bom; salutar; eficaz; vantajoso; válido; útil”. Apareceu no Século XV.

Sinonimologia: 1. Rotineira vantajosa. 2. Ramerrame profícuo; ramerrão produtivo. 3. Autorganização proveitosa. 4. Programa vital. 5. Vida dinâmica.

Neologia. As duas expressões compostas *minirrotina útil* e *megarrotina útil* são neologismos técnicos da Intrafisicologia.

Antonimologia: 1. Rotina inútil. 2. Ramerrão fastidioso. 3. Autodesorganização. 4. Autoindisciplina. 5. Vida monótona. 6. Mesmexis.

Atributologia: predomínio das faculdades mentais.

II. Fatuística

Pensenologia: a retilinearidade da autopenalidade.

Fatologia: a *rotina útil*; a *rotina útil* da neofilia; a *rotina* evolutiva; a *rotina* cotidiana; a *rotina* dinâmica; as sub-*rotinas* entrosadas; a *rotina* estática; a *rotina* aplastante antievolutiva; a *rotina* autescravizante; o ato ininterrupto de respirar; o dia a dia; o imobilismo; o emperramento; a imutabilidade; a inalterabilidade; o intransmutável; a cronicificação; a praxe; a tautometria; o excesso de simetria; o vício da monotonia; a vida ativa; a vida útil; o dia útil; as tarefas diárias; a diuturnidade; a proéxis pessoal; as repetições indispensáveis; o conservantismo; a vida sedentária; o varejismo consciencial; o dia típico mais corriqueiro; a criatividade positiva; o atacadismo consciencial; o ativismo; a união de hábitos; o ânimo renovado; a disposição física; a disposição intelectual; a *relação rotina-imprevisto*; o saldo da *Ficha Evolutiva Pessoal* (FEP).

Parafatologia: a vivência do estado vibracional (EV) profilático; a tenepes; o jubileu ofiexológico.

III. Detalhismo

Tecnologia: a *técnica de viver evolutivamente*.

Laboratoriologia: o laboratório conscienciológico da Autoconsciencimetrologia; o laboratório conscienciológico da Evoluciologia; o laboratório conscienciológico da Mentalsomatologia; o laboratório conscienciológico da autorganização; o laboratório conscienciológico da Cosmoeticologia; o laboratório conscienciológico da tenepes; o laboratório conscienciológico da ofiex pessoal.

Binomiologia: o binômio hábitos sadios–rotinas úteis; o binômio rotina-saldo.

Interaciologia: a interação rotina-progresso; a interação rotina intrafísica–rotina extrafísica.

Crescendologia: o *crescendo começo fácil–manutenção difícil*.

Trinomiologia: o trinômio automotivação–trabalho–lazer.

Politicologia: a proexocracia (Cognópolis).

Filiologia: a ergofilia.

Fobiologia: a rotina inútil da neofobia.

Sindromologia: a síndrome da mediocrização.

Holotecologia: a diarioteca; a cronoteca; a experimentoteca; a qualitoteca.

Interdisciplinologia: a Intrafisiologia; a Metodologia; a Experimentologia; a Proexologia; a Homeostaticologia; a Mentalsomatologia; a Holomaturologia; a Cronêmica; a Paracronologia; a Somatologia; a Fisiologia Humana.

IV. Perfilologia

Elencologia: a conscin dinâmica; a pessoa organizada; a pessoa prestimosa; a pessoa criativa; o ser desperto; a *dupla líder-locomotiva-liderado-vagão*.

Masculinologia: o pré-serenão vulgar; o *workaholic*; o homem de ação; o *pé-de-boi*; o tocador de obra; o empreendedorista; o gestor moderno; o inventor; o heurista; o completista; o moratorista a maior; o filho da rotina.

Femininologia: a pré-serenona vulgar; a *workaholic*; a mulher de ação; a tocadora de obra; a empreendedorista; a gestora moderna; a inventora; a heurista; a completista; a moratorista a maior; a filha da rotina.

Hominologia: o *Homo sapiens agens*; o *Homo sapiens methodicus*; o *Homo sapiens prioritarius*; o *Homo sapiens autolucidus*; o *Homo sapiens holomaturologus*; o *Homo sapiens proexista*; o *Homo sapiens autodidactor*.

V. Argumentologia

Exemplologia: *minirrotina útil* = o ato de tomar as refeições sem afobação; *megarrotina útil* = a prática diária do tenepessismo.

Rotinas. As rotinas diárias, quando úteis, aprofundam a coerência dos trabalhos em andamento e evitam as lacunas no desenvolvimento das conquistas evolutivas.

Benfeitorias. Sob a ótica da *Intrafisiologia*, a estrada, o caminho ou a prática da vida humana são enriquecidos quando recebem benfeitorias a favor de todas as pessoas.

Imposições. Pelos critérios da *Experimentologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 15 condições de renovação capazes de surgir inesperadamente na vida de qualquer pessoa:

01. **Acidente:** o acidente de percurso de bases parapsíquicas.
02. **Atipicidade:** o dia incomum ou atípico de atividades mais intensas.
03. **Contratempo:** o contratempo da notícia de última hora.
04. **Extra:** a hora extraordinária exigida pelo serviço profissional.
05. **Extrapauta:** a nova pauta de trabalho da viagem repentina.
06. **Extrapolacionismo:** a extrapolação evolutiva.
07. **Impacto:** o evento intrusivo, impactante e *divisor de águas*.
08. **Lazer:** os sobressaltos das férias justas e necessárias.
09. **Momentum:** o *momentum* evolutivo ímpar.
10. **Primener:** a primavera energética imprevista.
11. **Quebra:** a quebra da rotina pelo encontro não-programado.
12. **Recéxis:** a reciclagem existencial e o roteiro alterado.
13. **Revitalização:** o *sangue novo* do reforço da revitalização.
14. **Surpresa:** a surpresa desagradável impondo mudanças emergenciais.
15. **Upgrade:** o aprimoramento imposto aos autodesempenhos.

Quebra. Na vida com rotina rígida, toda quebra do ramerrame deve ser registrada em papel quanto ao horário e lugar, ou empregado o despertador para acordar a pessoa disciplinada, a fim de não esquecer o compromisso novo e incomum, por exemplo, o exame do hemograma a ser feito, em casa, pela manhã, exigindo jejum durante as 12 horas anteriores.

VI. Acabativa

Remissologia. Pelos critérios da *Mentalsomatologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 7 verbetes da *Enciclopédia da Conscienciologia*, e respectivas especialidades e temas centrais, evidenciando relação estreita com a rotina útil, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

1. **Continuismo consciencial:** Evoluciologia; Homeostático.
2. **Desembaraço intelectual:** Mentalsomatologia; Homeostático.
3. **Holopensene criativo:** Heuristicologia; Homeostático.
4. **Interassistencialidade:** Assistenciologia; Homeostático.
5. **Megadesafio do intermissivista:** Maxiproexologia; Homeostático.
6. **Repetição paciente:** Experimentologia; Homeostático.
7. **Tertúlia conscienciológica:** Parapedagogiologia; Neutro.

**NA CONDIÇÃO DE SEMPERAPRENDENTE, À CONSCIN
LÚCIDA E AUTODIDATA SE IMPÕE A IMPLANTAÇÃO DE
TÉCNICA EFICAZ PARA TORNAR A PRÓPRIA VIDA MAIS
PROVEITOSA, SE POSSÍVEL DESDE A ADOLESCÊNCIA.**

Questionologia. A Tecnologia e a Paratecnologia já chegaram até você? Como qualifica as próprias rotinas?

Bibliografia Específica:

1. **Vieira, Waldo;** *Homo sapiens reurbanisatus*; 1.584 p.; 479 caps.; 139 abrevs.; 40 ilus.; 7 índices; 102 sinopses; glos. 241 termos; 7.655 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; páginas 211, 335, 492 e 493.