

SUSTENTAÇÃO DA HIGIDEZ PRÓ-RECIN (EVOLUCIOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. A *sustentação da higidez pró-recin* é o ato ou efeito de a conscin, homem ou mulher, assenhorear-se da condição homeostática alcançada, independentemente dos reveses e atribulações da vida cotidiana multidimensional, criando alicerces para novas melhorias íntimas.

Tematologia. Tema central homeostático.

Etimologia. O vocábulo *sustentação* vem do idioma Latim, *sustentatio*, “alimentação; nutrição; ação de reter, de conter; dilação; demora; adiamento; espera”. Surgiu no Século XIII. O primeiro elemento de composição *higio* deriva do idioma Grego, *hugiês*, “são; saudável; robusto”. O termo *higido* apareceu no Século XIX. O primeiro prefixo *pró* procede do idioma Latim, *pro*, “diante de; adiante; antes de; a favor de; em prol de”. O segundo prefixo *re* provém igualmente do idioma Latim, *re*, “retrocesso; retorno; recuo; repetição; iteração; reforço; intensificação”. O segundo elemento de composição *ciclo* origina-se do idioma Francês, *cycle*, derivado do idioma Latim, *cyclus*, “período de anos”, e este do idioma Grego, *kyklós*, “círculo; roda; esfera”. Surgiu no Século XVIII. O sufixo *agem* vem do idioma Francês, *age*, formador de substantivo de base verbal ou nominal. O terceiro prefixo *intra* deriva do idioma Latim, *intra*, “dentro de; no interior; no intervalo de; durante; no recinto de; próximo ao centro; interiormente”. A palavra *consciência* procede igualmente do idioma Latim, *conscientia*, “conhecimento de alguma coisa comum a muitas pessoas; conhecimento; consciência; senso íntimo”, e esta do verbo *conscire*, “ter conhecimento de”. Apareceu no Século XIII.

Sinonimologia: 1. Conservação da higidez pró-recin. 2. Sustentabilidade da higidez recinogênica.

Neologia. As 3 expressões compostas *sustentação da higidez pró-recin*, *sustentação medíocre da higidez pró-recin* e *sustentação ótima da higidez pró-recin* são neologismos técnicos da Evoluciolgia.

Antonimologia: 1. Descontinuidade da higidez pró-recin. 2. Negligenciamento das autoconquistas evolutivas. 3. Descontinuação das melhorias pessoais. 4. Desmoronamento das autovitórias recém adquiridas. 5. Soçobramento aos reveses cotidianos. 6. Retorno às instabilidades emocionais. 7. Descomprometimento com a autossustentabilidade emocional. 8. Estagnação evolutiva.

Estrangeirismologia: a *selfconquest* consolidada.

Atributologia: domínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto à autorresponsabilidade evolutiva.

Ortopensatologia: – “**Recin.** Se não há movimento ou ação, algo está errado em sua **recin**”.

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal da autevolução lúcida; os evolucipensenes; a evolucipensenedade; os lucidopensenes; a lucidopensenedade; os reciclopsensenes; a reciclopsensenedade; os parapensenes; a parapensenedade; os xenopensenes; a xenopensenedade; os ortopensenes; a ortopensenedade; a depuração holopensênica; o exercício da metapensenedade; a estabilidade mental e a clareza de raciocínio geradas a partir da ortopensenedade.

Fatologia: a sustentação da higidez pró-recin; a evolução lúcida; a advertência do passageiro evolutivo indicando acomodação e inércia; a ansiedade diante dos altos e baixos naturais no processo de automelhoria; a crise percebida enquanto oportunidade e desafio; a administração das possíveis recaídas emocionais; a superação da ansiedade em alcançar os resultados esperados; a desdramatização dos problemas, evitando a supervalorização; a capacidade de viven-

ciar as dificuldades sem problematizações; a mudança de ponto de vista ajustando as autopercepções; a aptidão em transformar as adversidades em experiências de competência emocional; a capacidade cosmoética de rir de si mesmo; a evitação dos julgamentos precipitados favorecendo a desdramatização do perfeccionismo; a liberdade sentida a partir do desapego à autopiedade; a atenção às emoções no aqui e agora; a habilidade em observar e nomear os próprios sentimentos e emoções, sem apriorismos; o alívio percebido a partir da autaceitação, sem conformismo; a abertura para “fazer diferente” visando resultados distintos; a mudança de atitude envolvida na transformação pessoal; a prática regular da escrita conscienciológica; a valorização das mudanças sutis; o sentimento de autoconfiança resultado da capacidade de administrar as próprias emoções; o autoconhecimento favorecendo o alcance de recursos internos adormecidos; a autoliderança; a receptividade; a flexibilidade; o desapego; o momento bem aproveitado; a resiliência; a paciência; a perseverança; o autodomínio emocional; a manutenção das autovitórias evolutivas; a continuação das melhorias pessoais; as recins consolidadas e autodiscernidas predispondo neorrecins.

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; a busca coerente do autacolhimento cosmoético das paravivências; as ideias intrusivas identificadas pelo monitoramento dos solilóquios (conversas internas); a atenção às sincronidades; as projeções conscientes (PCs) recordadas, anotadas e analisadas; a autoconfiança parapsíquica buscada incessantemente; a desassim; a confiança nos amparadores extrafísicos; a ampliação da convivência com os amparadores extrafísicos a partir da qualificação da intencionalidade interassistencial.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo intenção–interassistencialidade–rapport com os amparadores*; o *sinergismo autassistência–heterassistência–interassistência*; o *sinergismo autesforço–amparo intra e extrafísico*; o *sinergismo abertismo–melhoria íntima*.

Principiologia: o *princípio da autopesquisa*; o *princípio da autodesassediabilidade*; o *princípio “isso também passa”*; o *princípio insista, não desista do bom empreendimento*; a *aplicação do princípio de desejar o melhor para todos*.

Codigologia: o *código pessoal de Cosmoética (CPC)*; o *código da Ficha Evolutiva Pessoal (FEP)*.

Teoriologia: a *teoria da reeducação consciencial*; a *teoria da evolução consciencial*.

Tecnologia: a *técnica da escrita*; a *técnica profilática da boa leitura constante*; a *técnica desassediadora da autaceitação*; a *técnica evolutiva de transformação pessoal com a prática da metapensividade*; a *técnica da concentração mental*; a *técnica de buscar o padrão homeostático de referência*; a *técnica de pensar na atitude do amparador diante da situação desafiadora*; a *técnica do dicionário de emoções*.

Voluntariologia: o *voluntariado conscienciológico*; o *voluntariado docente*.

Laboratoriologia: o *laboratório conscienciológico da Tenepessologia*; o *laboratório conscienciológico da Autopenologia*; o *labcon pessoal*.

Colegiologia: o *Colégio Invisível da Pensologia*; o *Colégio Invisível da Evoluciologia*; o *Colégio Invisível da Assistenciologia*.

Efeitologia: o *efeito da autorrenovação pensênica*; o *efeito da autoconfiança nos trafores pessoais*; o *efeito da autodisciplina mantida nos momentos vulneráveis*; o *efeito da continuidade mesmo diante de não percepção de resultados imediatos*; o *efeito de saber diferenciar entre disciplina útil e controle inflexível*; o *efeito da prática diária de exercícios físicos e energéticos*; o *efeito da interassistência na prática da tenepes*; o *efeito do compromisso com a autossustentabilidade pensênica sadia*.

Neossinapsologia: as *neossinapses obtidas a partir da busca do padrão homeostático de referência*; as *neossinapses desenvolvidas a partir do autoposicionamento pró-recin*.

Ciclogia: o *ciclo autorreflexão–autorrenovação–autossustentabilidade*; o *ciclo autoconhecimento–autamparabilidade–autopacificação*; o *ciclo autenticidade–coragem–autoposicionamento*; o *ciclo sustentação da hígidez pró-recin–virada evolutiva*.

Enumerologia: a vontade *recinogênica*; a intenção *recinogênica*; a decisão *recinogênica*; o comprometimento *recinogênico*; a disciplina *recinogênica*; a perseverança *recinogênica*; a sustentação *recinogênica*.

Binomiologia: o *binômio* *autorganização-recin*; o *binômio* *ponderação-ortopen-senidade*; o *binômio* *flexibilidade-liberdade*; o *binômio* *generosidade-gentileza*; o *binômio* *autenfrentamento-autossuperação*.

Interaciologia: a *interação* *autorresponsabilidade-autoliderança*; a *interação* *autossuperação-autonomia*.

Crescendologia: o *crescendo* *reatividade emocional-autavaliação-comportamento responsável*; o *crescendo* *autorganização-autoprofilaxia*; o *binômio* *autaceitação-bom humor*; o *crescendo* *empenho-engajamento-autoconquistas evolutivas*.

Trinomiologia: o *trinômio* *autocrítica-utesforço-autossuperação*; o *trinômio* *autovigilância-ortopen-senidade-exemplarismo*; o *trinômio* *paciência-perseverança-reciclagem*; o *trinômio* *dedicação-comprometimento-aprimoramento de habilidades*; o *trinômio* *autoinvestimento-desapego-automaturidade*.

Polinomiologia: o *polinômio* *insegurança-reclamação-evitação-pseudocontrole-insatisfação*; o *polinômio* *autanálise-autorreconciliação-autodesassédio-autocura*; o *polinômio* *simplicidade-espontaneidade-objetividade-profundidade*.

Antagonismologia: o *antagonismo* *continuidade / descontinuidade*; o *antagonismo* *ansiedade / acalmia*; o *antagonismo* *otimismo / pessimismo*; o *antagonismo* *aceitação / conformismo*; o *antagonismo* *fuga das emoções / autacolhimento sem repressão*; o *antagonismo* *autodesprezo / autobenignidade*; o *antagonismo* *controle / abertura*; o *antagonismo* *evitação / ousadia*.

Paradoxologia: o *paradoxo* *de as mudanças sutis poderem ser as mais profundas*; o *paradoxo* *de a abertura para as próprias emoções poder tornar a conscin mais mentalsomática*.

Politicologia: a *recexocracia*; a *lucidocracia*; a *evoluciocracia*; a *autodiscernimento-cracia*.

Legislogia: a *lei* *do maior esforço evolutivo* aplicada à sustentação da *higidez pró-recin*; a *lei* *da impermanência*.

Filiologia: a *recinofilia*; a *evoluciofilia*; a *autocogniciofilia*; a *neofilia*; a *determinofilia*; a *disciplinofilia*; a *teaticofilia*.

Fobiologia: a *fobia* *de não cumprir as metas estabelecidas*; a *atelifobia*; a *fobia* *de aceitar as emoções dolorosas*; a *autofobia*; a *fobia* *da falta de controle*.

Síndromologia: a *síndrome* *do infantilismo*; a *síndrome* *do negativismo*; a *síndrome* *do perfeccionismo* *prejudicando neoconquistas*; a *síndrome* *do autodesperdício*.

Maniologia: a *mania* *de não questionar pseudoverdades*; a *mania* *de não buscar o autoconhecimento*, causando sofrimento íntimo; a *mania* *de negligenciar as prioridades*.

Mitologia: o *mito* *da solução mágica na superação das adversidades*; o *mito* *da solidão*; o *mito* *de o desperto não sentir raiva, tristeza ou desconforto emocional*; o *mito* *de a síndrome do pânico não poder ser erradicada*; o *mito* *da independência irrestrita*.

Holotecologia: a *recexoteca*; a *evolucioteca*; a *pensenoteca*; a *mentalsomatoteca*.

Interdisciplinologia: a *Evoluciolgia*; a *Recinologia*; a *Holomaturologia*; a *Parapercepciologia*; a *Decidologia*; a *Priorologia*; a *Autodiscernimentologia*; a *Reeducaciologia*; a *Traforologia*; a *Proexologia*; a *Recexologia*.

IV. Perfilologia

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

Masculinologia: o *completista*; o *conscienciólogo*; o *evoluciente*; o *pesquisador*; o *reciclante existencial*; o *inversor existencial*; o *autodecisor*; o *intermissivista*; o *tenepessista*; o *verbetógrafo*; o *voluntário*; o *amparador* *intrafísico*; o *amparador* *extrafísico*.

Femininologia: a completista; a consciencióloga; a evoluciente; a pesquisadora; a recitante existencial; a inversora existencial; a autodecisora; a intermissivista; a tenepeessista; a verbetógrafa; a voluntária; a amparadora intrafísica; a amparadora extrafísica.

Hominologia: o *Homo sapiens analyticus*; o *Homo sapiens sapiens*; o *Homo sapiens autolucidus*; o *Homo sapiens authenticus*; o *Homo sapiens orthopensenicus*; o *Homo sapiens recyclans*; o *Homo sapiens proexologus*.

V. Argumentologia

Exemplologia: sustentação *mediocre* da higidez pró-recin = a limitada ao alcance atual, sem autesforço para aprimorar e atingir melhores patamares evolutivos; sustentação *ótima* da higidez pró-recin = a capaz de alavancar novas conquistas, objetivando o burilamento evolutivo.

Culturologia: a cultura da *Autevoluciologia*; a cultura da *recin*.

Reflexões. Em conformidade com a *Recinologia*, eis 16 autoquestionamentos, listados em ordem alfabética, oportunos para a análise da intraconsciencialidade visando a manutenção da higidez e o incitamento à autevolução lúcida:

01. **Autobservação.** Consegue descrever como se sente neste exato momento?
02. **Autodomínio.** Sente-se preparado para enfrentar os acontecimentos?
03. **Autopacificação.** É capaz de administrar as próprias emoções?
04. **Autoprofilaxia.** Prioriza escolhas evolutivas?
05. **Clareza.** Conhece as próprias preferências? Tem clareza da meta evolutiva?
06. **Convivência.** Tem avaliado a qualidade dos relacionamentos intra e interpessoais?
07. **Estabilidade.** Sabe lidar com os próprios sentimentos nas diversas circunstâncias, mesmo as estressantes?
08. **Flexibilidade.** Aceita com facilidade as mudanças?
09. **Imperturbabilidade.** Sente-se calmo e em paz, mesmo em meio a “tempestades”?
10. **Interassistencialidade.** Melhora as energias dos ambientes por onde transita?
11. **Manipulação.** Precisa ter tudo sob controle para sentir-se bem?
12. **Metapensividade.** Avalia os próprios pensamentos, sentimentos e energias no momento imediato?
13. **Percepção.** Encara dificuldades e ameaças enquanto autodesafios?
14. **Planejamento.** Organiza e realiza estratégias dinamizadoras da autevolução?
15. **Posicionamento.** Assume as próprias responsabilidades?
16. **Trafóres.** Coloca em prática as próprias habilidades?

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 sustentação da higidez pró-recin, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Aceleração da História Pessoal:** Evoluciologia; Homeostático.
02. **Autaceitação incondicional:** Holomaturologia; Neutro.
03. **Autodomínio da conquista:** Autevoluciologia; Homeostático.
04. **Binômio decidofilia-proéxis:** Proexologia; Homeostático.
05. **Conquista evolutiva:** Autodeterminologia; Homeostático.
06. **Crescendo da automegarrecin:** Recinologia; Homeostático.
07. **Escala das prioridades evolutivas:** Evoluciologia; Homeostático.
08. **Evitação do autodesperdício:** Autoproexologia; Homeostático.

09. **Intensidade existencial:** Holomaturologia; Neutro.
10. **Manutenção dinâmica:** Constanciologia; Homeostático.
11. **Neoconquista:** Autevoluciologia; Homeostático.
12. **Recin:** Recexologia; Homeostático.
13. **Recin motivadora:** Recinologia; Homeostático.
14. **Resistência antirrecin:** Antievoluciologia; Nosográfico.
15. **Senso de utilidade evolutiva:** Evoluciologia; Homeostático.

A SUSTENTAÇÃO DA HIGIDEZ PRÓ-RECIN É FORMADA PELA VONTADE DECIDIDA CONJUGADA AO DESTEMOR E COMPETÊNCIA EM PERSEVERAR NO COMPROMISSO INSUBSTITUÍVEL DAS AUTOMELHORIAS ININTERRUPTAS.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, é capaz de lidar com os desafios aprimorando e consolidando a própria condição de equilíbrio? Já elencou as habilidades a serem utilizadas a favor da aut-evolução?

Bibliografia Específica:

1. **Cardoso, Alba;** *Dicionário de Emoções, Sentimentos e Estados de Ânimo*; revisores Cathia Caporali; *et al.*; 126 p.; 4 caps.; 50 refs.; 21 x 14 cm; br.; 2ª Ed.; *Epígrafe*; Foz do Iguaçu, PR; 2018; páginas 19 a 114.
2. **Manfroi, Eliana;** *Antidesperdício Consciencial: Escolhas Evolutivas na Era da Fartura*; pref. Mabel Teles; revisoras Cathia Caporali; *et al.*; 230 p.; 3 seções; 21 caps.; 22 citações; 2 *E-mails*; 41 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 1 tab.; 4 testes; 30 notas; 25 *websites*; 104 refs.; 2 webgrafias; 1 anexo; 2 apênds; alf.; geo.; ono.; 23 x 16 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2017; páginas 98 a 101.
3. **Vieira, Waldo;** *Léxico de Ortopensatas*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 2 Vols; 1.800 p.; Vol. II; 1 *blog*; 652 conceitos analógicos; 22 *E-mails*; 19 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 17 fotos; glos. 6.476 termos; 1.811 megapensenes trivocabulares; 1 microbiografia; 20.800 ortopensatas; 2 tabs.; 120 técnicas lexicográficas; 19 *websites*; 28,5 x 22 x 10 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2014; página 1.426.

M. G. M.