

**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; dilatação; demora; adiamento; espera”. Surgiu no Século XIII. O primeiro elemento de composição *higio* deriva do idioma Grego, *hugíēs*, “são; saudável; robusto”. O termo *hígido* 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 mediocre da higidez pró-recin* e *sustentação ótima da higidez pró-recin* são neologismos técnicos da Evoluciologia.

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: predomínio 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 evoluciopenses; a evoluciopensenidade; os lucidopenses; a lucidopensenidade; os reciclopenses; a reciclopensenidade; os parapenses; a parapensenidade; os xenopenses; a xenopensenidade; os ortopenses; a ortopensenidade; a depuração holopensênicia; o exercício da metapensenidade; a estabilidade mental e a clareza de raciocínio geradas a partir da ortopensenidade.

Fatologia: a sustentação da higidez pró-recin; a evolução lúcida; a advertência do compassheiro 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 sincronicidades; 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 autodesassedialidade; 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 metapensenidade; 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 Autopensenologia; o labcon pessoal.

Cologiologia: o Colégio Invisível da Pensenologia; o Colégio Invisível da Evoluciologia; o Colégio Invisível da Assistenciologia.

Efeitologia: o efeito da autorrenovação pensônica; o efeito da autoconfiança nos traços 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 pensônica 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 autoconecimento-autamparabilidade-autopacificação; o ciclo autenticidade-coragem-autoposicionamento; o ciclo sustentação da higidez 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-ortopenisidade*; 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-autovaliação-comportamento responsável*; o *crescendo autorganização-autoprofilaxia*; o *binômio autaceitação-bom humor*; o *crescendo empenho-engajamento-autoconquistas evolutivas*.

Trinomiologia: o *trinômio autocritica-autesforço-autossuperação*; o *trinômio autovigilância-ortopenisidade-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 consciência mais mentalsomática*.

Politicologia: a *recessocracia*; a *lucidocracia*; a *evoluciocracia*; a *autodiscernimentocracia*.

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 atelofobia; a fobia de aceitar as emoções dolorosas; a autofobia; a fobia da falta de controle.

Sindromologia: 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 *recessoteca*; a *evolucioteca*; a *pensenoteca*; a *mentalsomatoteca*.

Interdisciplinologia: a *Evoluciologia*; a *Recinologia*; a *Holomaturopatologia*; a *Parapercepção*; a *Decidologia*; a *Priorologia*; a *Autodiscernimentologia*; a *Reeducaciología*; a *Traforologia*; a *Proexologia*; a *Recessologia*.

IV. Perfilologia

Elencologia: a consciência lúcida; a isca humana lúcida; o ser desperto; o ser interassencial; a consciência enciclopedista.

Masculinologia: o completista; o conscienciólogo; o evoluciente; o pesquisador; o reciclanter 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 reciclagem existencial; a inversora existencial; a autodecisora; a intermissivista; a tenepesta; a verbógrafa; 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. **Metapensenidade.** 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. **Trafores.** Coloca em prática as próprias habilidades?

VI. Acabativa

Remissiologia. Pelos critérios da *Mental somatologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 15 verbetes da *Encyclopédia 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:** Holomaturológia; 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:** Holomaturológia; Neutro.
10. **Manutenção dinâmica:** Constanciologia; Homeostático.
11. **Neoconquista:** Autevoluciología; Homeostático.
12. **Recin:** Recexología; Homeostático.
13. **Recin motivadora:** Recinología; Homeostático.
14. **Resistência antirrecin:** Antievolutiología; Nosográfico.
15. **Senso de utilidade evolutiva:** Evoluciología; 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 autevolução?

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.; 2^a 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 apêndis; 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 Ortopenasatas*; 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 megapenseses trivocabulares; 1 microbiografia; 20.800 ortopenasatas; 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.