

## TÉCNICA DAS AGENDAS INTEGRADAS (REEDUCACIOLOGIA)

### I. Conformática

**Definologia.** A *técnica das agendas integradas* é o procedimento de conjugação sinérgica, priorização e organização dos múltiplos compromissos intra e extrafísicos e das metas proexológicas em instrumento personalíssimo, definido e atualizado periodicamente, em prol da autorreeducação, da eficácia evolutiva e do completismo existencial.

**Tematologia.** Tema central homeostático.

**Etimologia.** O vocábulo *técnica* vem do idioma Francês, *technique*, derivado do idioma Latim, *technicus*, e este do idioma Grego, *tekhnikós*, “relativo à Arte, à Ciência ou ao saber, ao conhecimento ou à prática de alguma profissão; hábil”. Surgiu no Século XIX. O termo *agenda* deriva do idioma Latim, *agenda*, “caderneta de anotações”, derivado de *agendus*, e este de *agere*, “fazer; agir; fazer andar à sua frente; conduzir; adiantar-se”. Apareceu no Século XIX. A palavra *integrar* procede igualmente do idioma Latim, *integrare*, “recomeçar; renovar; restabelecer; restaurar”. Os vocábulos *integrar* e *integrado* surgiram no Século XIV.

**Sinonimologia:** 1. *Técnica de integração de agendas intra e extrafísicas*. 2. *Técnica de operacionalização etiológica da proéxis*. 3. Instrumento de integração autorganizativa. 4. Método organizativo multifatorial. 5. *Técnica autorganizativa integrada*.

**Antonimologia:** 1. Agenda intrafísica. 2. Agenda profissional. 3. Agendas pessoais interconflitivas. 4. Agenda vazia. 5. Agenda de atividades intrafísicas. 6. Projeto de Vida.

**Estrangeirismologia:** o *life design*; o *strong profile*; o *workaholism*; o *burnout*; o *quick and dirty* bem utilizado; o método 5W2H (*What? Why? Where? When? Who? How? How much?*); os *checklists* evolutivos; o *planner* organizado; o *alles in Ordnung*.

**Atributologia:** predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto à priorização e autorganização aplicados à Reeducação.

**Megapensologia.** Eis 6 megapensenes trivoculares relativos ao tema: – *Agendas: instrumentos proexológicos. Reeducação: providência evolutiva. Inteligência evolutiva: autorientação. Compléxis: agendas cumpridas. A autorganização liberta. Agenda interassistencial: pri-pri*.

**Citaciologia.** Eis duas citações pertinentes ao tema: – *A vida solicita muito de cada indivíduo em evolução e, por vezes, nos entulhamos com tudo que chega, sem seletividade e discernimento* (Eliana Manfroí, 1962–). *O sucesso é a soma de pequenos esforços repetidos dia após dia* (Robert Collier, 1885–1950).

**Proverbologia.** Eis 2 provérbios relacionados ao tema: – *De grão em grão, a galinha enche o papo. Uma longa caminhada começa com o primeiro passo*.

### II. Fatuística

**Pensologia:** o holopensene pessoal da Proexologia; o materpensene voltado para a autorreeducação contínua; a retilinearidade pensênica focada no compléxis; a predominância do *pen*; os ortopensenes; a ortopensenedade garantidora da produtividade evolutiva; os benignopensenes; a benignopensenedade orientando as rotinas interassistenciais; os tecnopensenes; a tecnopensenedade; os pensenes proexológicos; o holopensene do comprometimento e da determinação; a hidgez pensênica.

**Fatologia:** os instrumentos de autorganização; o método para levar de oito múltiplas demandas evolutivas; o uso de tecnologias facilitadoras da priorização e da autorganização; a ferramenta para unir proficuamente demandas interassistenciais e autorrecins; a integração inteligente de agendas minimizando as dificuldades de escolhas; a incapacidade de priorizar; a desorganização; o workaholismo atravancador da agenda integrada; as pressões mesológicas e cobranças gru-

pocármicas anulando o cumprimento das agendas elaboradas; as dificuldades de manter rotinas das agendas, em decorrência de diferenças de valores e prioridades com os pares de convívio; o trabalho formal, em geral, ocupando 1/3 do dia; os ladrões do tempo; a lógica autorganizativa superando a dificuldade de dizer “não”; a profilaxia das doenças decorrentes de estresse e frustrações com as obrigações e escolhas de vida; o universo de possibilidades da *Era da Fatura* dificultando a priorização e autorganização; a evitação da hiperfocagem alienante; a eliminação dos microinteresses em prol do prioritário ao compléxis; a desdramatização dos erros contribuindo para a perseverança nas ações autopropostas nas agendas; o aprender com os erros otimizando a autorganização e a disciplina; o antidesperdício existencial; a anulação da procrastinação; a autorresponsabilidade pelas escolhas; a assunção das consequências das escolhas; o ato de não dramatizar o eventual descumprimento pontual de rotinas, quando lúcido de ter feito o melhor; a experimentação técnica de instrumentos autorganizativos; o respeito às especificidades pessoais na integração das agendas; a identificação dos instrumentos funcionais para si; o aprender fazendo; as metas e atividades autopesquisísticas de recins e recéxis; o exercício dos registros técnicos diários; a flexibilidade e abertismo conscienciais no revisionismo das agendas pessoais; a organização máxima das prioridades na agenda integrada; a rotinometria orientadora; a elaboração organizativa de acordo com a real disponibilidade de tempo; os horários fixos de determinadas atividades; a utilização das agendas ao longo do dia; as janelas de tempo abertas; os possíveis encaixes de atividades; as convergências de interesses; o aproveitamento máximo do tempo, incluindo sobreposições possíveis de afazeres; o ato de levar a vida de eito; a atenção aos mínimos existenciais; os contínuos ajustes nas agendas; as agendas integradas fomentando o aperfeiçoamento contínuo do *Manual Pessoal de Prioridades* (MPP) com foco no compléxis; a agenda integrada orientada pelo MPP.

**Parafatologia:** a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; a convergência das agendas multidimensional, projeciológica e intrafísica; a atenção às inspirações dos amparadores quanto à organização pessoal em prol do compléxis; o saldo da *Ficha Evolutiva Pessoal* (FEP) considerado na definição de aspectos e prioridades das agendas pessoais; a autoconscientização multidimensional (AM) enquanto foco incluído na rotina intrafísica; a saúde holossomática; os cuidados com os mata-burros multidimensionais; a recuperação de cons; a tenepes balizando as escolhas e priorizações.

### III. Detalhismo

**Sinergismologia:** o *sinergismo reeducação-priorização-autorganização*.

**Principiologia:** o *princípio do exemplarismo pessoal* (PEP); o *princípio da evolução consciencial*; o *princípio do 1% de teoria e 99% de prática*.

**Codigologia:** o *código pessoal de Cosmoética* (CPC); o *código grupal de Cosmoética* (CGC).

**Teoriologia:** a *teoria da prioridade compulsória*; a *teática do MPP*.

**Tecnologia:** a *técnica das agendas integradas*; as *técnicas de autopesquisa*; as *técnicas de reeducação*; as *técnicas de priorização e autorganização*; as *técnicas de reflexão*; as *técnicas de atenção plena*; as *técnicas de identificação das diretrizes existenciais*; as *técnicas de autogestão existencial*; as *técnicas de planejamento*; a *técnica do mínimo essencial diário*; a *técnica do mínimo de cada prioridade*; as *técnicas de organização em planilhas*; a *técnica dos pequenos passos*.

**Voluntariologia:** os *voluntariados na Socin e conscienciológico* sendo prioridades alavancadoras existenciais, priorizados na composição das agendas pessoais.

**Laboratoriologia:** o *laboratório conscienciológico da Autoproexologia*; o *laboratório conscienciológico da Autorganiziologia*; o *laboratório conscienciológico da Autopensenologia*.

**Colegiologia:** o *Colégio Invisível da Cosmoética*.

**Efeitologia:** os efeitos da autorganização na qualificação dos padrões pensênicos; os efeitos das realizações; os efeitos das distorções cognitivas prejudicando a organização das agendas; os efeitos dos estudos e pesquisas refletidos na elaboração das agendas.

**Neossinapsologia:** as neossinapses advindas da autorganização evolutiva.

**Ciclogia:** o ciclo planejar-fazer-chechar-aprimorar; os ciclos de rotinas periódicas diárias-semanais-quinzenais-mensais-anuais; os ciclos de autexperimentações.

**Enumerologia:** a agenda evolutiva; a agenda proexológica; a agenda autoconsciencio-terápica; a agenda interassistencial; a agenda projetiva; a agenda conviviológica; a agenda reeducadora.

**Binomiologia:** o binômio vontade-determinação; o binômio comprometimento-persistência; o binômio pragmatismo-discernimento; o binômio qualidade-quantidade.

**Interaciologia:** a interação fatura nociva–desperdício; a interação preguiça travado-ra–procrastinação.

**Crescendologia:** o crescendo autopesquisa–reciclagens–proficiência evolutiva.

**Trinomiologia:** o trinômio discernimento-vontade-cosmoética; a autorganização lúcida transponto o trinômio medo de errar–medo da rejeição–medo da vulnerabilidade.

**Polinomiologia:** o polinômio priorizações-metas-planos-rotinas-acompanhamento.

**Antagonismologia:** o antagonismo agenda evolutiva / workaholismo; o antagonismo agenda lotada / agenda vazia; o antagonismo coragem / fuga; o antagonismo persistência / teimosia.

**Paradoxologia:** o paradoxo de o menos poder ser mais; o paradoxo da disciplina liber-tar; o paradoxo de esperar resultados diferentes fazendo sempre as mesmas coisas.

**Politicologia:** a evolucionocracia; a autopesquisocracia; a interassistenciocracia.

**Legislogia:** as leis da proéxis; a lei de causa e efeito; a lei do maior esforço.

**Filiologia:** a proexofilia; a recexofilia; a interassistenciofilia; a organizaciofilia.

**Sindromologia:** a síndrome de Gabriela; a síndrome do perfeccionismo.

**Maniologia:** a mania de único jeito; a mania de procrastinar; a mania de dramatizar; a tecnicidade autorganizativa integrada reciclando a mania de querer fazer tudo ao mesmo tempo.

**Mitologia:** o mito de a disciplina ser aprisionadora; o mito de a agenda cheia sinalizar rendimento evolutivo; o mito do “jeito certo”; o mito do paralogismo “não tenho tempo”.

**Holotecologia:** a proexoteca; a recexoteca; a recinoteca; a interassistencioteca.

**Interdisciplinologia:** a Reeducaciologia; a Priorologia; a Autorganizaciologia; a Proexo-logia; a Experimentologia; a Administraciologia; a Autevoluciologia; a Cosmoeticologia; a Dis-cernimentologia; a Voliciologia.

#### IV. Perfilologia

**Elencologia:** a conscin priorizadora lúcida; a conscin dispersiva; a conscin eletrônica; a conscin trator; a conscin organizada; a conscin resiliente; a conscin equilibrada; a conscin prag-mática.

**Masculinologia:** o homem de ação; o empreendedor; o tocador de obra; o trabalhador; o voluntário; o atacadista consciencial; o completista.

**Femininologia:** a mulher de ação; a empreendedora; a tocadora de obra; a trabalhadora; a voluntária; a atacadista consciencial; a completista.

**Hominologia:** o *Homo sapiens autorreeducator*; o *Homo sapiens organisatus*; o *Homo sapiens prioritarius*; o *Homo sapiens proexologus*; o *Homo sapiens experimentatus*; o *Homo sapiens methodicus*; o *Homo sapiens completista*.

## V. Argumentologia

**Exemplologia:** *técnica das agendas integradas mínima* = aquela envolvendo as metas anuais; *técnica das agendas integradas máxima* = aquela englobando todas as cláusulas proexológicas.

**Culturologia:** a cultura da priorização; a cultura da organização; a cultura da experimentação; a cultura do planejamento; a cultura da autevolução; a cultura da reeducação.

**Diferenciais.** Eis, em ordem alfabética, 8 norteadores proexológicos do intermissivista, capazes de atender aos mínimos existenciais de cada área da vida, a serem considerados na composição e operacionalização da *técnica das agendas integradas*:

1. **Autenergicidade:** o desenvolvimento parapsíquico e bioenergético.
2. **Autevolução:** autopesquisa; autoqualificação.
3. **Autogestão existencial:** profissão; relacionamentos; finanças; saúde holossomática.
4. **Compléxis:** a consecução da proéxis.
5. **Cosmoética:** as contínuas autocorrecções.
6. **Cosmovisão:** a definição cosmovisiológica das metas.
7. **Holomaturidade:** a maturidade integral; a afetividade sadia.
8. **Interassistencialidade:** a assistência interconsciencial; a convivialidade fraterna.

**Estrutura.** Consoante a *Autorganizaciologia*, eis a título de exemplo, 8 itens passíveis de compor a *técnica das agendas integradas*, a serem cumpridos opcionalmente para o período de 1 mês, em ordem alfabética, com respectivas orientações ou exemplos:

1. **Atividades:** as listas de agendamentos organizados por semana; os compromissos mensais a serem cumpridos no período.
2. **Autocuidado:** as atividades autopesquisísticas e cursos; os cuidados com a saúde; os consultas e exames médicos; os eventos de convivialidade e lazer; as demandas e manutenção do lar.
3. **Compras:** o eletrodoméstico útil; os presentes dos aniversariantes; as demandas do escritório; os itens de uso pessoal.
4. **Eventualidades:** as atividades não-prioritárias, porém almejadas.
5. **Metas:** a qualificação da tenepes; o desenvolvimento do parapsiquismo; as recins; as gescons; a erudição; os megaobjetivos no voluntariado; a saúde holossomática.
6. **Rotinas:** as *técnicas de concentração, reflexão e passividade ativa*; os exercícios parapsíquicos; o estudo, pesquisa e *técnicas autopesquisísticas*; a escrita; as leituras diversas; os exercícios físicos; manutenção e arrumações do lar; momentos de relaxamento ou lazer.
7. **Trabalho:** a rotina consolidada e metas futuras; as possibilidades de melhoria; as reuniões.
8. **Voluntariado:** a rotina de atividades; as gescons em andamento; os projetos prioritários; os eventos planejados.

**Organização.** Toda tarefa possui a própria razão de ser, a meta a ser alcançada, demandando ações e rotinas associadas para serem concretizadas. Assim, implantar estratégias de acompanhamento e checagem diárias é fundamental para a consecução do planejado.

**Complementaridade.** Instrumentos assessórios podem facilitar a disciplina e autorganização, tais quais a planilha dedicada ao registro dos EVs pessoais, planos de ações de detalhamento de metas, roteiros de atividades profissionais, planilhas auxiliares e arquivos de registros.

**Tradição.** É válido ter à mão a tradicional agenda manual, impressa, com datas, dias da semana e horários para a disciplina organizacional, sempre de acordo com a especificidade de demanda da conscin. O mais importante é a adoção de instrumentos facilitadores da qualificação máxima da funcionalidade evolutiva.

**Periodicidade.** As rotinas úteis devem ser condizentes com o perfil pessoal, necessidades, prioridades e adequação à conscin organizada. É bom definir frequência e duração das mesmas, a exemplo das necessárias atividades físicas regulares, as quais também demandam apoio de profissional de saúde.

**Imprescindibilidade.** As atividades voltadas à auteducação e à interassistência são itens imprescindíveis à *técnica das agendas integradas*, condizentes com as cláusulas pétreas da proéxis e conduzidas nos trilhos da *inteligência evolutiva*, respeitando as singularidades da conscin.

## 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 *técnica das agendas integradas*, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Agenda autodesassediadora:** Paraprofilaxiologia; Neutro.
02. **Agenda de autopenalização:** Pensenologia; Homeostático.
03. **Agenda holossomática:** Proexologia; Homeostático.
04. **Agenda pessoal pró-amparador:** Autodiscernimentologia; Homeostático.
05. **Agenda projetiva:** Projeiologia; Homeostático.
06. **Agenda recinológica:** Autorrecinologia; Homeostático.
07. **Autogestão existencial:** Autoproexologia; Neutro.
08. **Autopesquisa proexológica:** Autoproexologia; Homeostático.
09. **Conscin operosa:** Eficienciologia; Neutro.
10. **Evitação do autodesperdício:** Autoproexologia; Homeostático.
11. **Inteligência interassistencial:** Interassistenciologia; Homeostático.
12. **Manual Pessoal de Prioridades:** Proexologia; Homeostático.
13. **Qualificação da autoprodutividade:** Autevoluciologia; Homeostático.
14. **Rotinometria:** Conscienciometrologia; Neutro.
15. **Técnica de autorganização:** Autorganizaciologia; Homeostático.

## **A TÉCNICA DAS AGENDAS INTEGRADAS ALINHA COM-PROMISSOS AUTO E MAXIPROEXOLÓGICOS, A PARTIR DA AUTORGANIZAÇÃO E DA OPEROSIDADE VOLTADAS À PRIORIZAÇÃO MÁXIMA DO AUTOCOMPLÉXIS.**

**Questionologia.** Você, leitor ou leitora, integra agendas pessoais para qualificar a autorganização e rendimento evolutivos? Entende o valor de levar de oito as agendas de maneira integrada para otimizar a produtividade? Considera a *técnica das agendas integradas* enquanto ferramenta operacional alinhada à inteligência evolutiva?

### Bibliografia Específica:

1. **Elrod, Hal;** *O Milagre da Manhã: O Segredo para Transformar sua Vida (The Miracle Morning)*; trad. Marcelo Schild; & Patrícia Azevedo; 36ª Ed.; 196 p.; 10 caps.; 22,8 x 15,5 cm; *Best Seller*; RJ; 2019; páginas 93 a 137.
2. **Manfroi, Eliana;** *Antidesperdício Conscinencial: 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 63 a 69, 133 a 139 e 155 a 163.
3. **O'Kelly, Eugene;** & Postman, Andrew; *Claro como o Dia: Como a Certeza da Morte mudou a minha Vida. Um Último Relato (Chasing Dayliht: How my Forthcoming Death Transformed my Life)*; trad. Regina Lyra; revisoras. Mônica Aggio; & Sheila Til; 156 p.; 7 caps.; 2 enus.; 1 ilus.; 21 x 14 cm; br.; *Nova Fronteira*; Rio de Janeiro, RJ; 2006; páginas 67 a 105.

4. **Vieira, Clara.** *Escolhas Evolutivas: 120 Opções para Reflexão e Expansão das Ideias*; revisoras Ila Rezende; & Liliane Sakakima; 176 p.; 1 *E-mail*; 1 foto; 1 microbiografia; 10,5 x 15 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2020; páginas 15 a 18, 25 a 30, 32, 39, 42, 55, 56, 67, 85 a 88, 127, 132 a 134, 147, 156, 159 e 162.

C. E. V.