

TÉCNICA DA AUTEXPERIMENTAÇÃO SERENOLÓGICA (SERENOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. A *técnica da autexperimentação serenológica* é o conjunto de procedimentos aplicados a fim de a conscin, homem ou mulher, durante o período de 24 horas, buscar auto-manifestar-se pensenizando, assistindo, atuando e harmonizando anonimamente os ambientes e parambientes consoante o modelo do *Homo sapiens serenissimus*.

Tematologia. Tema central neutro.

Etimologia. O vocábulo *técnica* procede 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”. Apareceu no Século XIX. O primeiro elemento de composição *auto* vem igualmente do idioma Grego, *autós*, “eu mesmo; por si próprio”. O termo *experimentar* provém do idioma Latim, *experimentare*, “ensaiar; experimentar”. Surgiu no Século XV. A palavra *sereno* origina-se do mesmo idioma Latim, *serenus*, “sereno; puro de nuvens; calmo; sossegado; tranquilo; quieto”. Apareceu no Século XV. O segundo elemento de composição *logia* procede do idioma Grego, *lógos*, “Ciência; Arte; tratado; exposição cabal; tratamento sistemático de 1 tema”.

Sinonimologia: 1. *Técnica de simulação autossenológica*. 2. *Técnica do serenismo aplicado 24 horas*. 3. *Técnica do dia do serenismo*.

Neologia. As 3 expressões compostas *técnica da autexperimentação serenológica*, *técnica da autexperimentação serenológica básica* e *técnica da autexperimentação serenológica avançada* são neologismos técnicos da Serenologia.

Antonimologia: 1. *Técnica de santificação*. 2. *Técnica de iluminação interior*. 3. Desarmonização pessoal.

Estrangeirismologia: a busca do *upgrade* evolutivo.

Atributologia: domínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto à autopenalização serenológica.

Megapensenologia. Eis megapensene trivocabular relativo ao tema: – *Você: Serenão vindouro*.

Citaciologia. Eis citação pertinente ao tema: – *Nós somos aquilo que fazemos repetidamente. A excelência, portanto, não é um ato, mas um hábito* (Aristóteles, 384–322 a.e.c.).

Ortopensatologia. Eis 3 ortopensatas, citadas na ordem alfabética, pertinentes ao tema:

1. “**Lógica.** A lógica dos fatos evidencia que se você, pré-serenão, começar a entender e a vivenciar, mesmo discreta e silenciosamente, as bases da **Serenologia**, estará começando a ser, de fato, um Ser Serenão, ultrapassando os extrapolacionismos evolutivos de todas as naturezas”.

2. “**Serenismo.** Tire um dia da semana para pensenizar igual ao Ser Serenão. Assim, você vai mudar para melhor tudo em sua existência. Comece ficando sozinho em casa para suportar você próprio. Tal técnica é para quem tem gabarito de autorreflexão. Quem não conseguir perceber nada evoluído em tais **introspecções** ou solilóquios, é porque ainda não dispõe de autocrítica madura suficiente. Quem tem menos autocrítica é o ditador. Existem miniditadores em múltiplos holopensenes”.

3. “**Serenologia.** Ninguém espera que você, uma **conscin pré-serenona**, se torne um Ser Serenão nesta vida. Sabemos que tal empreendimento demora, mas você já pode ir chegando mais perto. – ‘Por que não?’”.

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal da autexperimentação; a busca pelo acesso ao holopensene dos Serenões; o estudo do serenismo ajudando na recuperação de cons e imersão no

holopensene do serenismo; os pacipensenes; a pacipensenedade; os autopesquisopensenes; a autopesquisopensenedade; os exopensenes percebidos; a exopensenedade; os ortopensenes vivenciados; a ortopensenedade; os metapensenes; a metapensenedade; os benignopensenes; a benignopensenedade; os lucidopensenes; a lucidopensenedade; os prioropensenes; a prioropensenedade; o bom humor autopensoenogênico; o reconhecimento do grau da patopensenedade; a melhoria na intencionalidade ao tratar de assuntos polêmicos sem pensenizar mal dos outros; a intuição para mapear respeitosamente o holopensene das pessoas; o ensaio teático para autopensoenização serenológica; o holopensene da Autevoluciolgia.

Fatologia: o autodesafio da atenção dividida diuturnamente; o sorteio dos dias para realizar o experimento propiciando experiências em diferentes contextos; a *autoimposição cosmoética* da pacificação íntima; a *autoimposição cosmoética* da vivência de sentimento de paz e tranquilidade íntima; a *autoimposição cosmoética* da estabilidade emocional; a *autoimposição cosmoética* da desaceleração cerebelar; a *autoimposição cosmoética* do exercício do olhar fraterno; a *autoimposição cosmoética* da aceitação dos fatos tais quais eles são; a *autoimposição cosmoética* na observação do melhor nos outros; a felicidade genuína; os pequenos atos de gentileza acionando sentimentos mais nobres; a assistência sem esperar nada em troca; o otimismo evidente; a boa disposição durante o dia; o bom humor desassediante; o surgimento de crises testando o controle emocional; as recaídas em traços imaturos; a perda da oportunidade de assistência; o autocontrole para não recair em reclamações; os conflitos grupocármicos “levantando poeira”; o *stress* devido aos contrafluxos em série; as divergências expondo pontos-cego na autopesquisa; o autassédio interrompendo o experimento; as reconciliações grupocármicas; os miniacidentes de percurso alertando para a necessidade de parassegurança; a insistência em continuar mesmo com adversidades; a heteropercepção das mudanças na manifestação pessoal; a percepção de maior paciência e compreensão com atos anticosmoéticos de terceiros; o autoimperdoamento; o aumento da importância dos contatos pessoais gerando interesse genuíno; as oportunidades de tarefas surgidas; a ampliação da assistência; o humor como ferramenta didática; a lucidez perceptiva dos pontos frágeis para o assédio e conseqüente prevenção; as minicuras percebidas; as oportunidades de assistência inesperadas no grupocarma; o registro técnico e análise do experimento; as sincronidades; o testemunho de atos de assistência no entorno; o cosmograma mostrando, por hipótese, relações com a ação dos Serenões.

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático mais potente; a busca da aplicação dos 20 EVs diários aumentando o estofo energético; a melhoria do padrão energético pessoal; a ativação dos chacras superiores; a soltura energossomática; a atenção aos aco- plamentos cotidianos; a atenção às energias e aos ambientes; a busca pela iscagem lúcida interassistencial; a assimilação simpática involuntária percebida; o aumento das iscagens assistenciais; o desconforto somático das assimilações; a assim e desassim continuadas; a assistência energética fora do horário da tenepes; a extrapolação energética durante a tenepes; a exteriorização de energias para o Planeta antes da tenepes; a instalação de novos padrões de manifestação consciencial de referência; a sensação de descoincidência durante a vigília física; as extrapolações na assistência; as sinaléticas de amparo confirmando a efetividade do experimento; o descompasso entre os pensamentos e a ativação do cardiochakra indicando assimilação simpática; o alinhamento aos momentos sincronizantes do Cosmos; a melhoria energética dos ambientes percebida.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo percepção-parapercepção*; o *sinergismo equipin-equipex* nos trabalhos assistenciais.

Principiologia: o *princípio cosmoético* “aconteça o melhor para todos”; a autovivência do *princípio da descrença* (PD).

Codigologia: o *código pessoal de Cosmoética* (CPC) aprimorado.

Teoriologia: a *teoria dos Serenões*; a *teoria da evolução consciencial*.

Tecnologia: a *técnica da autexperimentação serenológica*; a *teática da imersão em Serenologia*.

Voluntariologia: a predisposição ao *paravoluntariado interassistencial*; o *voluntariado a distância* podendo emular o anonimato do Serenão.

Laboratoriologia: o *labcon pessoal* intensificado, durante o experimento, proporcionando extrapolacionismo harmonizador; o *laboratório conscienciológico da Autopensenologia*; o *laboratório conscienciológico da Autevoluciológica*; o *laboratório conscienciológico da Automentalsomatologia*; o *laboratório conscienciológico da Autexperimentologia*; o *laboratório conscienciológico da Autorganizacionologia*; o *laboratório conscienciológico Serenarium*.

Colegiologia: o *Colégio Invisível da Serenologia*; o *Colégio Invisível da Evolucionologia*; o *Colégio Invisível dos Serenões*; o *Colégio Invisível da Autexperimentologia*; o *Colégio Invisível da Autopesquisologia*; o *Colégio Invisível da Cosmoeticologia*; o *Colégio Invisível da Parapercepciológica*; os debates entre *Colégios Invisíveis da Conscienciologia* enquanto espaço para proposição de aplicação da paratecnologia serenológica.

Efeitologia: o *efeito autopacificador decorrente do uso da técnica*; o *efeito da autorreflexão ampliada*; os *efeitos da autexperimentação serenológica nos dias seguintes*; o *efeito da autexperimentação serenológica no aumento da atenção dividida*.

Neossinapsologia: as *neossinapses adquiridas nos extrapolacionismos vivenciados*; o estudo do serenismo ampliando as *neossinapses pessoais*.

Ciclogia: o *ciclo circadiano*; o *ciclo evolutivo pessoal*.

Enumerologia: a preparação para o *experimento* iniciada; a saturação mental serenológica para o *experimento* realizada; a atenção dividida no *experimento* efetivada; a observação da intencionalidade no *experimento* continuada; o autodiscernimento no *experimento* exercitado; a assistência anônima no *experimento* realizada; os fatos e parafatos do *experimento* registrados.

Binomiologia: o *binômio pensenidade-autobservação*; o *binômio autopesquisa-autevolução*.

Interaciologia: a *interação equilíbrio pessoal-comunicação assertiva*; a *interação amparador-amparando*.

Crescendologia: o *crescendo dos níveis da escala evolutiva das consciências*; o *crescendo autobelicismo-autopacificação*.

Trinomiologia: o *trinômio autodespeticidade-autoimperturbabilidade-autoserenidade* como megameta existencial; o *trinômio automotivação-trabalho-lazer* enquanto elemento do serenismo.

Polinomiologia: o *polinômio experimentação-registro-persistência-resultados*.

Antagonismologia: o *antagonismo atenção / desatenção*; o *antagonismo extrapolação serenológica espontânea / extrapolação serenológica cavada*.

Paradoxologia: o *paradoxo de a energia maxifraterna dos Serenões poder promover a identificação das autocorrupções da conscin pesquisadora do serenismo*.

Politicologia: a política autevolutiva; a *cosmoeticocracia*; a *assistenciocracia*; a *evolucionocracia*; a *recinocracia*; a *serenocracia*; a *pacienciocracia*; a *autopesquisocracia*.

Legislogia: a *lei do maior esforço evolutivo*.

Filiologia: a *tecnofilia*; a *serenofilia*; a *cosmoeticofilia*; a *evoluciofilia*; a *pacificofilia*; a *assistenciofilia*; a *neofilia*.

Fobiologia: a superação da *sociofobia*.

Sindromologia: a reciclagem da *síndrome do justiceiro*; a superação da *síndrome do ansiosismo*.

Maniologia: o descarte da mania de ignorar as autexperiências parapsíquicas.

Mitologia: a eliminação do *mito da serenidade inatingível*; a erradicação do *mito da autevolução sem aut esforço*.

Holotecologia: a *serenoteca*; a *evolucioteca*; a *recinoteca*; a *assistencioteca*; a *proexoteca*; a *experimentoteca*; a *mentalsomatoteca*.

Interdisciplinologia: a Serenologia; a Evoluciologia; a Despertologia; a Reurbanologia; a Assistenciologia; a Sincronologia; a Tecnologia; a Paratecnologia; a Experimentologia; a Autexperimentologia.

IV. Perfilologia

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

Masculinologia: o técnico; o estudioso; o arrojado; o autossuperador; o autopesquisador; o intermissivista; o conscienciólogo; o proexólogo; o evolucionista; o exemplarista; o reciclante existencial; o tenepessista; o parapercepciologista; o pré-serenão vulgar; o tertuliano; o verbetólogo; o serenólogo.

Femininologia: a técnica; a estudiosa; a arrojada; a autossuperadora; a autopesquisadora; a intermissivista; a consciencióloga; a proexóloga; a evolucionista; a exemplarista; a reciclante existencial; a tenepessista; a parapercepciologista; a pré-serenona vulgar; a tertuliana; a verbetóloga; a serenóloga.

Hominologia: o *Homo sapiens technicus*; o *Homo sapiens experimentatus*; o *Homo sapiens atopercquisitor*; o *Homo sapiens serenissimus*; o *Homo sapiens evolutiens*; o *Homo sapiens interassistencialis*; o *Homo sapiens intermissivista*; o *Homo sapiens recyclator*; o *Homo sapiens evolutiologus*; o *Homo sapiens pacificus*; o *Homo sapiens reurbanisator*; o *Homo sapiens universalis*; o *Homo sapiens cosmoethicus*.

V. Argumentologia

Exemplologia: *técnica da autexperimentação serenológica básica* = a aplicada pelo pesquisador iniciante, experimentando extrapolação quanto ao nível evolutivo imediatamente superior ao pessoal; *técnica da autexperimentação serenológica avançada* = a aplicada pelo pesquisador veterano, vivenciando extrapolicionismos do nível evolutivo do Ser Serenão.

Culturologia: a *cultura da Serenologia*; a *cultura da Assistenciologia*; a *cultura da Reurbanologia*; a *cultura da Evoluciologia*.

Pré-requisito. Considerando a *Autocogniciologia*, o pré-requisito indispensável para a aplicação da *técnica de vivência do autosserenismo* é ter conhecimento básico sobre a *teoria dos Serenões*.

Procedimentos. Sob a ótica da *Autexperimentologia*, eis, na ordem funcional, 8 etapas sugeridas para a aplicação da *técnica da autexperimentação serenológica*:

1. **Programação.** Escolher o dia para aplicar o experimento.
2. **Desafio.** Buscar comportar-se, em cada ação, pensene e interações aos moldes do Ser Serenão.
3. **Equilíbrio.** Aplicar o máximo de EVs durante o dia.
4. **Atenção.** Manter-se atento às energias pessoais e dos ambientes.
5. **Foco.** Observar e agir frente às possibilidades de assistência.
6. **Metapensividade.** Reconhecer a autointencionalidade, expensenes e intuições.
7. **Anotação.** Registrar graficamente os fatos e parafatos vivenciados.
8. **Cosmograma.** Pesquisar os acontecimentos locais e mundiais ocorridos no dia do experimento, em busca de pistas de atuação de Serenões.

Otimizadores. Eis 2 fatores otimizadores dos resultados da aplicação da *técnica da autoperimentação serenológica*:

1. **Domínio.** Ser hábil nas manobras básicas de energia consciencial (EC).
2. **Evocação.** Estabelecer conexão cosmoética com o holopensene serenológico.

Evitações. Eis, na ordem alfabética, 5 evitações a serem observadas durante a aplicação da *técnica da autoperimentação serenológica*:

1. **Apriorismose.**
2. **Julgamentos prévios.**
3. **Pensar mal dos outros.**
4. **Preconceitos.**
5. **Sectarismos.**

Atributos. Eis, na ordem alfabética, 14 traços conscienciais desejáveis, passíveis de serem qualificados e / ou desenvolvidos com a aplicação da *técnica da autoperimentação serenológica*:

01. **Abnegação.**
02. **Atenção dividida.**
03. **Autoconcentração.**
04. **Autodisciplina.**
05. **Autoliderança.**
06. **Autoortopeniedade.**
07. **Desassombro.**
08. **Energossomaticidade.**
09. **Higiene Consciencial.**
10. **Intencionalidade sadia.**
11. **Prontidão assistencial.**
12. **Universalismo.**
13. **Verbação.**
14. **Volição.**

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 da autoperimentação serenológica*, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Acesso ao holopensene dos Serenões:** Extrapolacionismologia; Homeostático.
02. **Autoperimento conscienciológico:** Autoperimentologia; Homeostático.
03. **Crescendo autobelicismo-autopacificação:** Paciologia; Homeostático.
04. **Desenvolvimento da pacificação íntima:** Pacifismologia; Homeostático.
05. **Fluxo serenológico:** Serenologia; Homeostático.
06. **Holopensene de paz:** Pacifismologia; Homeostático.
07. **Imitação evolutiva:** Autevoluciologia; Homeostático.
08. **Olhar de fraternidade:** Interassistenciologia; Homeostático.
09. **Opção pela proatividade interassistencial:** Autovoliologia; Homeostático.
10. **Opção pelo serenismo:** Opciologia; Homeostático.
11. **Serenofilia:** Evoluciologia; Homeostático.
12. **Serenograma:** Serenologia; Neutro.
13. **Sinergismo serenismo-Cosmoética:** Evoluciologia; Homeostático.
14. **Sinergismo Tenepessologia-Serenologia:** Tenepessologia; Homeostático.
15. **Toque de Serenão:** Serenologia; Homeostático.

A TÉCNICA DA AUTEXPERIMENTAÇÃO SERENOLÓGICA VISA QUALIFICAR O NÍVEL ASSISTENCIAL DA CONSCIN POR MEIO DE EXTRAPOLAÇÕES PESSOAIS ALINHADAS AO EXEMPLARISMO DO HOMO SAPIENS SERENISSIMUS.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, já pensou em vivenciar o serenismo no dia a dia? Quais técnicas utiliza para este fim?

Bibliografia Específica:

1. **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 121 a 123 e 368 a 370.

2. **Idem;** *Homo sapiens pacificus*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.584 p.; 24 seções; 413 caps.; 403 abrevs.; 38 *E-mails*; 434 enus.; 484 estrangeirismos; 1 foto; 37 ilus.; 168 megapensenes trivocabulares; 1 microbiografia; 36 tabs.; 15 *websites*; glos. 241 termos; 25 pinacografias; 103 musicografias; 24 discografias; 20 cenografias; 240 filmes; 9.625 refs.; alf.; geo.; ono.; 29 x 21,5 x 7 cm; enc.; 3ª Ed. Gratuita; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC)*; & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2007; página 908.

3. **Idem;** *Léxico de Ortopensatas*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo, CEAEC e EDITARES; 3 Vols.; 2.084 p.; Vols. II e III; 652 conceitos analógicos; 30 *E-mails*; 4 enus.; 1 esquema de evolução consciencial; 2 fotos; glos. 7.518 termos; 2.313 megapensenes trivocabulares; 1 microbiografia; 25.183 ortopensatas; 1 tab.; 120 *técnicas lexicográficas*; 26 *websites*; 28,5 x 22 x 13 cm; enc.; 2ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2019; páginas 1.187, 1.816 e 1.818.

4. **Idem;** *700 Experimentos da Conscienciologia*; revisores Ana Maria Bonfim; Everton Santos & Tatiana Lopes; 1.088 p.; 40 seções; 100 subseções; 700 caps.; 147 abrevs.; 1 *blog*; 1 cronologia; 100 datas; 20 *E-mails*; 600 enus.; 272 estrangeirismos; 1 fórmula; 1 foto; 1 microbiografia; 56 tabs.; 57 técnicas; 300 testes; 21 *websites*; glos. 280 termos; 5.116 refs.; alf.; geo.; ono.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; 3ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2013; página 753.

5. **Idem;** *Teoria dos Serenões*; Artigo; *Jornal Espírita*; Mensário; Ano XII; N. 147; Seção: *Boletim de Projeciologia*; 2 enus.; 1 ilus.; São Paulo, SP; Setembro, 1987; páginas 5 e 6; Acervo do Arquivo Público da *Holomemória da Conscienciologia*; *Discernimentum*; Cognópolis; Foz do Iguaçu, PR.

N. A. V.