

**TÉCNICA DO AUTODESPERTAMENTO DA GRATIDÃO
(AUTOSUPERACIOLOGIA)**

I. Conformática

Definologia. A técnica do autodespertamento da gratidão é o procedimento autoconsciencioterápico de mapear, registrar, promover autorreflexões lúcidas e realizar ações retributivas no intuito de ampliar a cosmovisão quanto às assistências recebidas de conscins e consciexes benfeitoras nesta vida humana.

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 elemento de composição *auto* procede do idioma Grego, *autós*, “eu mesmo; por si próprio”. O termo *despertar* é de origem controversa. Para José Pedro Machado (1914–2005) deriva do idioma Latim, *deepergitare*, “despertar”. Conforme Antenor Nascentes (1886–1972) e Joan Corominas (1905–1997) provém de *espertar*, e este também do idioma Latim, *expergiscere*, “acordar; despertar”. Apareceu no Século XIII. A palavra *despertamento* surgiu no Século XX. O vocábulo *gratidão* vem do idioma Latim, *gratitudo*, “gratidão”. Surgiu em 1543.

Sinonimologia: 1. Técnica do mapeamento das autovivências de gratidão. 2. Técnica da expansão do senso gratulatório. 3. Técnica do efeito halo da gratidão.

Neologia. As 3 expressões compostas *técnica do autodespertamento da gratidão*, *técnica inicial do autodespertamento da gratidão* e *técnica avançada do autodespertamento da gratidão* são neologismos técnicos da Autossuperaciologia.

Antonimologia: 1. Adormecimento da gratidão. 2. Hipomnésia gratulatória. 3. Autodemónia ingrata.

Estrangeirismologia: o *turn in point* gratulatório; o *acid test* na vivência da gratidão; a pessoa com *whole picture* gratulatório.

Atributologia: predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto ao senso pessoal de gratidão.

Megapensenologia. Eis 6 megapenses trivocabulares relativos ao tema: – *Despertemos nossa gratidão. Cultivemos automemórias cosmoéticas. Gratidão: megaresgate mnemônico. Gratidão desperta reconciliação. Compléxis: gratidão seriexológica. Autodespertamento: concepáculo gratulatório.*

Coloquiologia: o ato de *abrir os olhos* para o realmente importante; a ação de *contar as bênçãos*.

Citaciologia: – *As pessoas felizes lembram o passado com gratidão, alegram-se com o presente e encaram o futuro sem medo* (Epicuro, 341–270 a.e.c.).

Proverbiologia. Eis 2 provérbios relativos ao tema: – “A gratidão é a memória do coração”. “A gratidão de quem recebe o benefício é sempre menor em comparação ao prazer de quem o faz”.

Ortopensatologia. Eis 5 ortopensatas, citadas na ordem alfabética, pertinentes ao tema:

1. “**Gratidão.** A conscin **minipeça assistencial** lúcida não labora esperando gratidão”.
2. “**Memória.** Se não há memória, não tem **gratidão**”.

3. “**Panteão.** – ‘Você já enumerou os seus **megabenfeiteiros** desta vida intrafísica, estabelecendo o **panteão** da sua gratidão?’”.

4. “**Renúncia.** Enquanto a pessoa espera pela *gratidão de outrem*, a conscin ainda não comprehendeu a verdadeira **renúncia cosmoética**, cosmovisiológica, evolutiva e prioritária”.

5. “**Sinergismologia.** A **gratidão** é filigrana encaminhando a consciênci para o mental-soma elevado na interatividade atuante entre o psicossoma e o mentalsoma. Nada ocorre, a longo prazo, pela primeira vez. Quem segue tal princípio, entende mais os fluxos do Cosmos e erra menos, ao passo que vai comprehendendo melhor a interatividade evolutiva. O processo todo é ver

o antes, o durante e o depois nas interrelações ou sinergismos existentes em todas as consciências, em todas as coisas, em todos os lados e em todo o tempo. Olha aí a next door mentalso-mática, a contiguidade intelectiva, a aproximação simples nas sutilezas das sincronicidades intelectivas”.

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal da autocognição gratulatória; os lucidopenses; a lucidopensenidade; os mnemopenses; a mnemopensenidade; a evitação dos lapsopenses no mapeamento da vivência gratulatória; a lapsopensenidade; os benignopenses; a benignopensenidade; os cosmoeticopenses; a cosmoeticopensenidade.

Fatologia: o autodespertamento da gratidão; o ato de despertar o senso cosmoético de gratidão; a autodeterminação para vencer as dificuldades de reconhecer, expressar ou retribuir os aportes e auxílios recebidos; a atenção às trocas interconscienciais diuturnas, evitando a displicênciça e o menosprezo pelas outras consciências; o autorreconhecimento da condição de conscin insatisfazível enquanto primeiro passo para saída da ingratidão; a ampliação da autopercepção e da autocognição sobre o valor e os *efeitos da gratidão*; a ativação intencional da memória cosmoética para o reconhecimento sincero das ajudas recebidas; o recurso complementar útil de consultar as anotações pessoais e de terceiros, a fim de mitigar lapsos mnemônicos eventuais; as reações subcerebrais de ingratidão, gerando esquecimentos, memória seletiva, bloqueios mnemônicos e até contrapenses em relação aos benfeiteiros; o orgulho dificultando o revezamento interassistencial; a valorização do vínculo consciencial nas intercessões fraternas recebidas; o senso distorcido de automerecimento minando o reconhecimento sincero dos inúmeros atos gratulatórios; a volição intrépida na retribuição lúcida; o levantamento da Elencologia amparológica; o aprofundamento teático nas autovivências de gratidão; a construção de esquema visual ou mapa mental, interligando as benesses recebidas; a explicitação inconteste das conexões entre o assistido e os múltiplos benfeiteiros envolvidos nos contextos; o Livro dos Credores Grupocármicos; o *modus operandi* retribuциológico, estabelecido e consolidado pela conscin intermissivista lúcida; a ampliação do repertório pessoal das formas de agradecimento.

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático no decurso das evocações gratulatórias; a chamada parapsíquica para o autodespertamento da gratidão; o detalhamento das parapercepções circundantes às benesses analisadas; as repercussões cardiochacrais durante o exercício mnemônico; o bloqueio cardiochacral dificultando o acesso mnemônico na identificação das conscins e consciexes assistentes; o autoparapsiquismo para a identificação das achegas dos amparadores envolvidos no cenário gratulatório; a acuidade no acolhimento, orientação e encaminhamento de consciexes escadas na aplicação da técnica; a acabativa multidimensional harmônica do processo interassistencial; a desassimilação das energias após os resgates mnemônicos voluntários.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo amparador extrafísico–conscin lúcida* possibilitando o despertamento gratulatório; o *sinergismo autodespertamento da gratidão–identificação dos credores grupocármicos*; o *sinergismo automemória cosmoética–ações retributivas*.

Principiologia: o princípio da interdependência evolutiva ampliando a autocognição da conscin intermissivista lúcida; o revezamento assistido-assistente implícito no princípio da evolução interassistencial; a vivência do princípio teático do 1% de teoria e 99% de prática, incentivando a etapa retributiva no autodespertamento da gratidão; o princípio de os fatos e parafatos comunicarem mais se comparados a mil palavras.

Codigologia: o autodespertamento da gratidão enquanto cláusula do *código pessoal de Cosmoética* (CPC); o *código grupal de Cosmoética* (CGC) fortalecendo os laços de gratidão das

conscins intermissivistas; o *código duplista de Cosmoética* (CDC) favorecendo o despertamento do senso gratulatório a 2.

Teoriologia: a *teoria das interprisões grupocármicas* auxiliando na compreensão do vínculo da ingratidão; a *teoria do curso grupocármico* embasando o autodespertamento genuíno da gratidão; a *teoria da inteligência evolutiva* (IE) norteando as ações retributivas da consciência intermissivista; a *teoria da autocura através da reconciliação*.

Tecnologia: a *técnica do autodespertamento da gratidão*; a *técnica da revisão gratulatória diária*; a *técnica da higienização mnemônica*; a *técnica da tela mental*; a *técnica do auto-desbloqueio cardiochacral*; a *técnica do Livro dos Credores Grupocármicos*; a *técnica da tarefa energética pessoal* (tenepe).

Voluntariologia: a expansão do senso gratulatório melhorando o convívio cosmoético dos voluntários na *Comunidade Conscienciológica Cosmoética Internacional* (CCCI); o resarcimento lúcido aos credores grupocármicos no voluntariado.

Laboratoriologia: o *laboratório conscienciológico da Autopensoologia*; o *laboratório conscienciológico da Autossinaleticologia*; o *laboratório conscienciológico da Tenepessologia*; o *laboratório conscienciológico da Autocosmoeticologia*; o *laboratório conscienciológico da Automentalsomatologia*; o *laboratório conscienciológico grupal Acoplamentarium*.

Colegiologia: o *Colégio Invisível da Autopesquisologia*; o *Colégio Invisível da Convivialogia*; o *Colégio Invisível da Despertologia*; o *Colégio Invisível da Dessimatologia*; o *Colégio Invisível da Paradireitologia*.

Efeitológia: o *efeito do crescendo heteroperdão-autodespertamento da gratidão na qualificação da interassistencialidade*; o *efeito do autodespertamento da gratidão no engajamento proexológico do intermissivista*; o *efeito homeostático das retribuições advindas do mapeamento das autovivências de gratidão*; o *efeito benigno da expansão do senso gratulatório no resgate da raiz seriexológica parapsíquica*.

Neossinapsologia: as *neossinapses gratulatórias decorrentes do cultivo lúcido das automemórias cosmoéticas*; o autodesassombro dessomático proveniente da expansão das neossinapses de gratidão.

Ciclogia: o *ciclo de homeostase autopensônica*; a lógica interassistencial no *ciclo autocognição gratulatória-recomposições grupocármicas*.

Binomiologia: o *binômio mágoa-ingratidão*; o *binômio resgate mnemônico-registro gratulatório*; o *binômio fatos-parafatos*; o *binômio consciência assistida-consciência assistente*; o *binômio lucidez-autodespertamento gratulatório*; o *binômio cardiochakra-gratidão*; o *binômio aporte-retribuição*.

Interaciologia: a *interação ingratidão-egocentrismo*; a *interação alerta consciencial-autodespertamento da gratidão*; a *interação autoevocação sadia-interassistência centrífuga*; a *interação eventos-benfeiteiros-parafatos-aportes-retribuição*.

Crescendologia: o *crescendo assistido insatisfazível-assistido satisfazível*; o *crescendo autoconsciencioterápico da qualificação do senso gratulatório pessoal*; o *crescendo autodemémoria cosmoética-recomposição grupocármica*.

Trinomiologia: o *trinômio holomaturológico reconhecer-expressar-retribuir*; o *trinômio perdão-gratidão-reconciliação* enquanto condição *sine qua non* para trilhar neopatamares na escala evolutiva das consciências.

Polinomiologia: o *polinômio hipomnésia-esquecimento-bloqueios mnemônicos-ingratidão*; o *polinômio consciência assistida-evocação sadia-reconhecimento-agradecimento sincero-retribuição lúcida*; o *polinômio alerta consciencial-ampliação da autolucidez-aportes reconhecidos-gratidão-ações retributivas*.

Antagonismologia: o *antagonismo lembrança / esquecimento*; o *antagonismo memória atilada / hipomnésia*; o *antagonismo autodespertamento gratulatório / adormecimento retributivo*.

Paradoxologia: o autodespertamento da gratidão levando ao *paradoxo da distribuição acumulativa*; o *paradoxo de a adversidade poder ser aporte existencial*.

Politicologia: a lucidocracia; a cosmoeticocracia; a assistenciocracia.

Legislogia: a *lei do maior esforço* no detalhamento exaustivo dos benfeiteiros, intra e extrafísicos.

Filiologia: a mnemofilia; a ortopenenofilia; a assistenciofilia; a evoluciofilia.

Fobiologia: a mnemofobia; a raciocionofobia; a autopesquisofobia; a evoluciofobia.

Sindromologia: a *síndrome da apriorismose* dificultando o mapeamento das vivências gratulatórias; o autenfrentamento da *síndrome da subestimação*; a *síndrome da hipomnésia (lapsus memoriae)* dificultando a expansão do senso gratulatório.

Maniologia: a mania de esquecer as ajudas recebidas a fim de não contrair dívidas de gratidão.

Mitologia: a quebra do *mito egoico dos recebimentos por mero merecimento*; o *mito da autossuficiência absoluta* dificultando o autodespertamento da gratidão em razão do orgulho.

Holotecologia: a mnemoteca; a inventarioteca; a evolucioteca.

Interdisciplinologia: a Autossalveraciologia; a Autoconsciencioterapeuticologia; a Mnemossomatologia; a Mnemotécnica; a Lucidologia; a Mentalssomatologia; a Voliciologia; a Intencionologia; a Discernimentologia; a Cosmoeticologia; a Homeostaticologia; Conviviologia; a Holomaturolologia.

IV. Perfilologia

Elencologia: a consciência lúcida; a isca humana lúcida; o ser desperto; o ser interassencial; a pessoa grata; a consciência agradecida.

Masculinologia: o acoplamentista; o agente retrocognitor; o amparador extrafísico; o intermissivista; o cognopolita; o compassageiro evolutivo; o comunicólogo; o conscienciólogo; o conscienciômetra; o consciencioterapeuta; o convívioólogo; o duplista; o duplólogo; o proexistente; o proexólogo; o reeducador; o epicon lúcido; o escritor; o evoluinte; o exemplarista; o intelectual; o reciclante existencial; o inversor existencial; o tenepecessista; o ofixista; o parapercepciolista; o pesquisador; o pré-serenão vulgar; o projetor consciente; o tertuliano; o teletertuliano; o verbetógrafo; o verbetólogo; o voluntário; o tocador de obra; o homem de ação.

Femininologia: a acoplamentista; a agente retrocognitora; a amparadora extrafísica; a intermissivista; a cognopolita; a compassageira evolutiva; a comunicóloga; a consciencióloga; a conscienciômetra; a consciencioterapeuta; a convíviologa; a duplista; a duplóloga; a proexistente; a proexóloga; a reeducadora; a epicon lúcida; a escritora; a evoluinte; a exemplarista; a intelectual; a reciclante existencial; a inversora existencial; a tenepecessista; a ofixista; a parapercepciolista; a pesquisadora; a pré-serenona vulgar; a projetora consciente; a tertuliana; a teletertuliana; a verbetógrafa; a verbetóloga; a voluntária; a tocadora de obra; a mulher de ação.

Hominologia: o *Homo sapiens attentus*; o *Homo sapiens autolucidus*; o *Homo sapiens intermissivista*; o *Homo sapiens prioritarius*; o *Homo sapiens gruppalis*; o *Homo sapiens benevolens*; o *Homo sapiens altruisticus*; o *Homo sapiens remissor*; o *Homo sapiens gratus*.

V. Argumentologia

Exemplologia: *técnica inicial do autodespertamento da gratidão* = a ampliação da autocognição quanto à interdependência evolutiva, levando à identificação de múltiplos credores na vida intrafísica atual; *técnica avançada do autodespertamento da gratidão* = a priorização teática das ações retributivas da recomposição grupocármica lúcida assentada na raiz seriexológica do intermissivista.

Culturologia: a cultura da gratidão; a cultura do aproveitamento dos aportes proexológicos; a cultura da evitação dos desperdícios; a cultura da retribuição interassistencial cosmoética; a cultura da generosidade reversa.

Indicaciología. A técnica do autodespertamento da gratidão pode ser útil, por exemplo, para conscins com 4 tipos de demandas autoconscioterápicas, dispostas em ordem alfabética:

1. **Bloqueio.** Entraves mnemônicos na vivência do ciclo dar-receber-retribuir.
2. **Insciência.** Compreensão limitada da interdependência evolutiva.
3. **Monovisão.** Baixa cosmovisão quanto à obrigação cosmoética da gratidão.
4. **Omissão.** Ingratidão como base das omissões deficitárias interassistenciais.

Procedimentología. Eis, na ordem lógica, 5 passos para a aplicação da técnica do autodespertamento da gratidão pela conscin lúcida interessada:

1. **Escolha.** Elencar situação evolutiva marcante na qual foi assistido.
2. **Pessoas.** Identificar os benfeiteiros, diretos e indiretos, conscins e consciexes.
3. **Parafatos.** Listar parafatos e parapercepções relacionados ao contexto gratulatório.
4. **Aportes.** Levantar os aportes recebidos.
5. **Motivos.** Expressar o agradecimento e implementar ações retributivas oportunas.

Recomposição. O autodespertamento da gratidão, quando realizado de modo técnico e racional, favorece a melhoria da *Ficha Evolutiva Pessoal* (FEP), pelo engajamento lúcido no *Maximecanismo Multidimensional Interassistencial* e recomposições grupocármicas.

Consequências. Eis, em ordem alfabética, 11 decorrências sadias do autodespertamento da gratidão:

01. **Abertismo consciencial.**
02. **Apriorismo sadio.**
03. **Automemória cosmoética.**
04. **Bem-estar técnico.**
05. **Benignidade pessoal.**
06. **Generosidade reversa.**
07. **Homeostase.**
08. **Intercompreensão.**
09. **Pacificidade.**
10. **Senso de retribuição.**
11. **Xenofilia.**

VI. Acabativa

Remissiología. 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 do autodespertamento da gratidão, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Acabativa interassistencial:** Interassistenciología; Homeostático.
02. **Alerta consciencial:** Paraprofilaxiología; Homeostático.
03. **Amortização evolutiva:** Grupocarmología; Homeostático.
04. **Aporte existencial:** Proexología; Homeostático.
05. **Cardiochacra:** Energossomatología; Neutro.
06. **Gratidão:** Holomaturolología; Homeostático.
07. **Hipomnésia:** Mnemossomatología; Nosográfico.
08. **Lucidología:** Autoconscienciología; Homeostático.
09. **Memória básica:** Holomnemônica; Neutro.
10. **Prova de gratidão:** Verbaciología; Homeostático.

11. **Qualidade da intenção:** Intencionologia; Neutro.
12. **Reconciliação autocurativa:** Autevoluciologia; Homeostático.
13. **Retribuiciología:** Proxexología; Homeostático.
14. **Senso de gratidão:** Holomaturológia; Homeostático.
15. **Viragem assistido-assistente:** Assistenciología; Homeostático.

O AUTODESPERTAMENTO DA GRATIDÃO MARCA O TURNING POINT EVOLUTIVO DA CONSCIN INTERMISSIVISTA LÚCIDA, SAINDO DO ATRASO INTERPRISIOLÓGICO RUMO À LÓGICA RETRIBUTIVA INTERASSISTENCIAL.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, já aplicou a *técnica do autodespertamento da gratidão?* Quais efeitos cosmoéticos angariou até o momento?

Bibliografia Específica:

1. **Almeida, Marco; Haymann, Maximiliano; & Remedios, Juliana;** Orgs.; *Dicionário de Consciencioterapiologia com Termos Multilíngues Equivalentes*; revisores Equipe de Revisores da OIC; neologistas multilíngues: Equipe de Idiomas da OIC; 1.412 p.; 845 enus.; 50 especialidades; glos. 400 termos (verbetes); 400 termos em alemão; 400 termos em espanhol; 400 termos em francês; 400 termos em inglês; 54 microbiografias; 3 quadros sinópticos; 1 tab.; 45 verbetógrafos; 161 filmes; 1.100 refs.; 111 webgrafias; 4 apênd. (1 apênd.: BEE da Consciencioterapiologia: 575 refs.); alf.; 28 x 21,5 x 6,5 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; & *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC); Foz do Iguaçu, PR; 2022; páginas 1.062 a 1.065.
2. **Brito, Karine;** *Gratidão: Reconhecer, Expressar e Retribuir*; ed. Cristina Ellwanger; pref. Marina Thomaz; revisoras Ercília Monção; & Helena Alves de Araújo; 328 p.; 6 seções; 43 caps.; 18 citações; 80 enus.; 1 E-mail; 1 foto; 7 notas; 16 técnicas; 3 websites; 98 refs.; 3 webgrafias; alf.; 23 x 15,5 cm; br; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2024; páginas 243 a 252.
3. **Vieira, Waldo;** *Léxico de Ortopensatas*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; CEAEC; & EDITARES; 3 Vols.; 2.084 p.; Vols. II e III; 1 blog; 652 conceitos analógicos; 22 E-mails; 19 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 17 fotos; glos. 7.518 termos; 1.811 megapenseses trivocabulares; 1 microbiografia; 25.183 ortopensatas; 2 tabs.; 120 técnicas lexicográficas; 19 websites; 28,5 x 22 x 13 cm; enc.; 2ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2019; páginas 933, 1.276, 1.439, 1.726 e 1.840.

K. B.