

ZONA DE CONFORTO (AUTORRECEXOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. A *zona de conforto* é a área, local ou condição na qual a consciência se sente sob aconchego, com o máximo de bem-estar e segurança, inteiramente satisfeita e des preocupada.

Tematologia. Tema central neutro.

Etimologia. O vocábulo *zona* provém do idioma Grego, *zone*, “cintura; zona terrestre ou celeste”. Surgiu no Século XIV. A palavra *conforto* deriva do idioma Latim, *confortare*, “fortalecer; fortificar; consolar; animar; confortar”. Apareceu no Século XIII.

Sinonimologia: 01. Zona de alívio. 02. Zona de segurança. 03. Zona de conforto mútuo. 04. Zona de interdição de conflitos. 05. Faixa de tranquilidade. 06. Boavidismo. 07. Água-de-rosas. 08. Mar-de-almirante. 09. Céu-de-brigadeiro. 10. Confortologia.

Cognatologia. Eis, na ordem alfabética, 19 cognatos derivados do vocábulo *conforto*: *confortabilidade; confortada; confortado; confortador; confortadora; confortante; confortar; confortativa; confortativo; confortável; Confortologia; desconfortada; desconfortado; desconfortante; desconfortar; desconfortativa; desconfortativo; desconfortável; desconforto*.

Neologia. As duas expressões compostas *zona de conforto patológica* e *zona de conforto homeostática* são neologismos técnicos da Autorrecoxologia.

Antonimologia: 1. Zona de desconforto. 2. Zona de guerra. 3. Faixa de intranquilidade. 4. Área de risco consciencial. 5. Comodismo infrutífero. 6. Autocomplacência. 7. Platitude ilógica. 8. Crise de crescimento. 9. Conforto de enforcado.

Estrangeirismologia: *o dolce far niente*.

Atributologia: predomínio dos sentidos somáticos, notadamente do autodiscernimento quanto ao bem-estar físico.

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal da autocrítica; os ortopensenes; a ortopensenidade.

Fatologia: a *zona de conforto*; a *zona de conforto* infantil; a *zona de conforto* material; a *zona de conforto* da prostituição; a *zona de conforto* mental; a *zona de conforto* produtivo; a *zona de conforto* enganosa; o hedonismo; a comodidade preguiçosa; o aconchego infantil; a calentura; o refrigério do ar condicionado; o relaxe na rede de dormir; a defesa da sombra e da água fresca; o poder da inércia; os tradicionalismos bolorentos; o encaramujamento; a inatividade; a rotina aplastrante; o *mundinho* pessoal de vistas curtas; os autoplacêbismos; a faixa do Desviacionismo; a zona de interprisão grupocármica; a zona de conforto interiorota, apriorística, uterina e retrógrada; o patamar da Inutilogia; o falso conforto; as pantufas sufocantes; o aumento da autocrítica; o esforço pessoal intransferível; o despertamento quanto ao autassédio; o ponto de viragem; a saída da zona de conforto quando medíocre e prejudicial; a reciclagem do megafoco pessoal; a decisão de fazer coisas novas, assumir riscos, identificar novas descobertas e estabelecer neovínculos evolutivos; a expansão da própria zona de conforto quando positiva; a catálise evolutiva; a aprendizagem com os próprios erros; a ousadia da mudança; a aniquilação dos *bichos-papões*; a autoconvicção teática da reciclagem existencial (recéxis); a busca da zona de conforto evolutiva; a troca da zona de conforto material pelo nível de excelência do empreendimento libertário; o nicho evolutivo; o equilíbrio estático; o equilíbrio dinâmico; a zona de conforto do autencapsulamento energético; a zona de conforto da base intrafísica; a zona de conforto da ofiex pessoal; o fato da estrutura da condição da serenidade do Serenão não estar assentada na zona de conforto comum.

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático.

III. Detalhismo

Principiologia: o princípio do autocomodismo; o princípio da evolução inarredável.

Tecnologia: a fartura da vida tecnológica moderna; a técnica de viver evolutivamente.

Laboratoriologia: o laboratório conscienciológico da Cosmoeticologia; o laboratório conscienciológico da Pensenologia; o laboratório conscienciológico da Proéxis; o laboratório conscienciológico da Mentalsomatologia; o laboratório conscienciológico da Parageneticologia; o laboratório conscienciológico da Despertologia; o laboratório conscienciológico Autoconscienciometrologia.

Efeitologia: o efeito casulo; o ato de questionar os efeitos do próprio conforto.

Binomiologia: o binômio zona de conforto–melin; o binômio zona de conforto–incompléxis; o binômio patológico zona de conforto–comodismo piegas; o binômio progresso–rotina; o binômio crise–crescimento.

Interaciologia: a interação estabilidade–dinamismo.

Crescendologia: o crescendo zona de conforto–cipriene.

Trinomiologia: o trinômio mundinho–interiorose–apriorismose.

Antagonismologia: o antagonismo bem-estar / malestar; o antagonismo tacon / tares; o antagonismo assistente / assistido; o antagonismo doação do bálsamo / recebimento do bálsamo; o antagonismo contorno / autenfrentamento; o antagonismo ociosidade / produtividade; o antagonismo apego / desapego; o antagonismo arrimo / sujeição; o antagonismo renovação / tradição.

Legislogia: a lei do menor esforço; a lei do maior esforço.

Filiologia: a hedonofilia; a autocriticofilia.

Fobiologia: as mil fobias irracionais.

Sindromologia: a síndrome do canguru; a síndrome da mediocrização.

Holotecologia: a consciencioteca; a cognoteca; a evolucioteca; a criticoteca; a recexoteca; a analiticoteca; a experimentoteca.

Interdisciplinologia: a Autorrecexologia; a Autevoluciolgia; a Confortologia; a Auto-discernimentologia; a Autoconscienciometrologia; a Autodesassediologia; a Autopriorologia; a Autoconsciencioterapia; a Cosmoeticologia; a Interassistenciologia; a Cosmovisiologia.

IV. Perfilologia

Elencologia: a consciênçula; a consréu ressomada; a conscin baratrosférica; a conscin eletrônica; a conscin lúcida; a isca humana inconsciente; a isca humana lúcida; a conscin enciclopédista.

Masculinologia: o acoplamentista; o agente retrocognitor; o amparador intrafísico; o atacadista consciencial; o autodecisor; o intermissivista; o cognopolita; o compassageiro evolutivo; o completista; o comunicólogo; o conscienciólogo; o conscienciômetra; o consciencioterapeuta; o macrossômata; o conviviólogo; o duplista; o duplólogo; o proexista; o proexólogo; o reeducador; o epicon lúcido; o escritor; o evoluciente; o exemplarista; o intelectual; o reciclante existencial; o inversor existencial; o maxidissidente ideológico; o tenepequista; o ofiexista; o parapercepciolgista; o pesquisador; o pré-serenão vulgar; o projetor consciente; o sistemata; o tertuliano; o verbetólogo; o voluntário; o tocador de obra; o homem de ação; o estroina; o dependente.

Femininologia: a acoplamentista; a agente retrocognitora; a amparadora intrafísica; a atacadista consciencial; a autodecisora; a intermissivista; a cognopolita; a compassageira evolutiva; a completista; a comunicóloga; a consciencióloga; a conscienciômetra; a consciencioterapeuta; a macrossômata; a convivióloga; a duplista; a duplóloga; a proexista; a proexóloga; a reeducadora; a epicon lúcida; a escritora; a evoluciente; a exemplarista; a intelectual; a reciclante exis-

tencial; a inversora existencial; a maxidissidente ideológica; a tenepessista; a ofiexista; a para-percepciologista; a pesquisadora; a pré-serenona vulgar; a projetora consciente; a sistemata; a tertuliana; a verbetóloga; a voluntária; a tocadora de obra; a mulher de ação; a estroina; a dependente.

Hominologia: o *Homo sapiens autocriticus*; o *Homo sapiens autoperquisitor*; o *Homo sapiens conscientiotherapicus*; o *Homo sapiens recyclans*; o *Homo sapiens prioritarius*; o *Homo sapiens proexologus*; o *Homo sapiens autodeterminator*.

V. Argumentologia

Exemplologia: zona de conforto *patológica* = a da conscin vulgar partidária da condição perdulária da autovivência do *trinômio pão-amor-fantasia*; zona de conforto *homeostática* = a da conscin lúcida partidária da autovivência do *trinômio automotivação-trabalho-lazer*.

Culturologia: os idiotismos culturais.

VI. Acabativa

Remissologia. Pelos critérios da *Mentalsomatologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 10 verbetes da *Enciclopédia da Conscienciologia*, e respectivas especialidades e temas centrais, evidenciando relação estreita com a zona de conforto, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Ampliação do mundo pessoal:** Recexologia; Neutro.
02. **Antagonismo bem-estar / malestar:** Psicossomatologia; Neutro.
03. **Automutação:** Recexologia; Homeostático.
04. **Autopromoção evolutiva:** Evoluciologia; Homeostático.
05. **Comodismo piegas:** Psicossomatologia; Nosográfico.
06. **Escala das prioridades evolutivas:** Evoluciologia; Homeostático.
07. **Mimeticologia:** Intrafisicologia; Neutro.
08. **Radicalidade evolutiva:** Evoluciologia; Homeostático.
09. **Reciclagem prazerosa:** Recexologia; Homeostático.
10. **Retomador de tarefa:** Recexologia; Homeostático.

QUALQUER PESSOA PODE DESFRUTAR DE ALGUM TIPO DE ZONA DE CONFORTO. O PROBLEMA É A QUALIDADE DA INTENCIONALIDADE E DOS EFEITOS EVOLUTIVOS DECORRENTES DESSA CONDIÇÃO INDIVIDUAL ESPECÍFICA.

Questionologia. Qual a qualidade da zona de conforto escolhida por você, leitor ou leitora, na vida atual? A sadia ou a doentia?

Bibliografia Específica:

1. **Bardwick, Judith M.;** *Perigo na Zona de Conforto (Danger in the Comfort Zone); Como Eliminar o Hábito do Entitlement*; trads. Luzi L. Gomes & Paula Csillag; rev. Janet Yunes Elias; XVIII + 156 p.; 11 caps.; 31 enus.; 5 escalas; 1 estatística; 7 gráfs.; 36 perguntas; 141 refs.; 20 respostas; 3 tabs.; alf.; 21 x 17 cm; br.; *Editora Pioneira*; São Paulo, SP; 1996; páginas 9 a 21.