



Efeitos da aplicação de 30 técnicas consecutivas de Imobilidade Física Vígil

Efectos de la aplicación de 30 técnicas consecutivas de Inmovilidad Física Vígil

Effects of the application of 30 consecutive techniques of Awake Physical Immobility

Maria de Fatima Fernandes

Resumo

O presente trabalho objetiva compartilhar os efeitos multidimensionais e intraconscienciais, resultantes da aplicação da técnica no Laboratório de Imobilidade Física Vígil (IFV) do CEAEC, no período de 1 mês, compondo 30 experimentos diários ininterruptos. A metodologia utilizada foi composta pelos procedimentos fornecidos para realização da técnica e otimizações sistematizadas pela autopesquisadora através de ideias e inspirações no intuito de aproveitar melhor as 90 horas de imobilidade somática. Conclui-se que a auto experimentação pode patrocinar expansão de lucidez, homeostase holossomática, retilinearidade pensênica, reflexões profundas a respeito das próprias manifestações, ajuste da autoimagem realista, balanço existencial e fortalecimento do binômio vontade-motivação.

Palavras-chave: cosmoanálise; *debug* autopensênico; expansão de lucidez; fortalecimento da vontade; inventário autobiográfico.

Resumen

El presente trabajo objetiva compartir los efectos multidimensionales e intraconcienciales, resultantes de la aplicación de la técnica en el Laboratorio de Inmovilidad Física Vígil (IFV) del CEAEC, en el período de 1 mes, componiendo 30 experimentos diarios ininterrumpidos. La metodología utilizada fue compuesta por los procedimientos suministrados para la realización de la técnica y optimizaciones sistematizadas por la auto-investigadora a través de ideas e inspiraciones con el fin de aprovechar mejor las 90 horas de inmovilidad somática. Se concluye que la auto-experimentación puede patrocinar la expansión de la lucidez, la homeostasis holossomática, la retilinearidad pensativa, reflexiones profundas acerca de las propias manifestaciones, ajuste de la autoimagen realista, balance existencial y fortalecimiento del binomio voluntad-motivación.

Palabras clave: cosmoanálisis; *debug* autopensênico; expansión de la lucidez; fortalecimiento de la voluntad; inventario autobiográfico.

Abstract

The present work aims to share the multidimensional and intraconsciential effects resulting from the application of the technique in the Laboratory of Awake Physical Immobility of the CEAEC, in the period of 1 month, composing 30 uninterrupted daily experiments. The methodology used was composed by the procedures provided for the realization of the technique and optimizations systematized by autopesquisadora through ideas and inspirations in order to better take advantage of the 90 hours of somatic immobility. It is concluded that self-experimentation can sponsor lucidity expansion, holosomatic homeostasis, thosenic rectilinearity, deep reflections about the manifestations themselves, adjustment of the realistic self-image, existential balance and strengthening of the will-motivation binomial.

Keywords: *cosmoanalysis; selfthosenic debug; lucidity expansion; strengthening of the will; autobiographical inventory.*

INTRODUÇÃO

Autodecisão. A necessidade da pesquisadora sair do nível de consciencialidade em que se apresentava, para as autopesquisas mais profundas e metodológicas, levou a tomar a decisão de fazer 30 experimentos de Imobilidade Física Vígil (IFV), no período de 1 mês, no intuito de ampliar as autorreflexões e traçar metas evolutivas mais ousadas.

Superação. O ato de fazer um *pit stop* de 90 horas de autorreflexões e análises nua e crua das fatuísticas do cotidiano e rememoração de vivências importantes do passado, aponta casos de superação inimagináveis, quando há motivação do pesquisador em se tornar uma consciência melhor.

Cosmovisão. Uma única experiência pode trazer informações valiosas a respeito de si. O hábito de fazer o registro com metodologia facilitadora dos intercruzamentos destas informações, ao longo do tempo, compõe o banco de dados de autopesquisas, iniciando a cosmovisão da própria realidade consciencial.

Holopensene. O holopensene do laboratório de IFV do CEAEC tem alto nível de homeostase, instigando o(a) autopesquisador(a) a entrar em contato com os próprios pensenes e holopensene pessoal favorecendo a retilinearidade pensênica e desbloqueando o mentalsoma para o mergulho na intraconsciencialidade.

Objetivo. O objetivo é apresentar a autopesquisa através dos efeitos da Técnica de IFV como método de expansão em várias áreas de manifestação da consciência, instigando o leitor a ter vontade de praticar o experimento.

Justificativa. As autocríticas cosmoéticas sobre o próprio labcon proporcionaram à autopesquisadora, perspectivação do autoconceito, assertividade nas recins e aumento da vontade e motivação para realizar suas metas evolutivas.

Metodologia. A metodologia aplicada foi a autoexperimentação no laboratório de IFV em um período de 1 mês (16/10/2017 a 14/11/2017), compondo o total de 30 experimentos, 90 horas de imobilidade somática e 15 horas de registro das experiências, no horário das 8h30 às 12h.

Estrutura. O presente trabalho está dividido nas seções listadas: I. Descrição da Técnica de IFV (com informações de procedimentos aplicados na pesquisa); II. Ideias e inspirações (com apresentação dos efeitos da utilização dos recursos intraconscenciais na otimização da autoconscienciometria); III. Expansão da autoconscientização multidimensional (com apresentação dos efeitos ligados à Parapercepcologia). IV. Expansão da autoconsciencialidade (com a apresentação dos efeitos do inventário autobiográfico e as autorreflexões com lucidez expandida); V. Expansão da vontade (com apresentação dos efeitos da automotivação para realização das metas) e VI. Conclusão (com apresentação da síntese dos principais aspectos da experiência da autoexperimentadora).

I. DESCRIÇÃO DA TÉCNICA DE IFV

Definição. A técnica da Imobilidade Física Vígil (IFV) consiste em dominar o soma, ficando imóvel por 3 horas ininterruptas, sentado em uma poltrona, com as pernas estendidas sobre um apoio, olhando, fixamente, para uma parede branca e lisa, mantendo os olhos semicerrados, onde somente a respiração natural é permitida, devendo-se evitar engolir e, até mesmo piscar, objetivando refletir mais profundamente sobre assuntos de interesse, auxiliando na obtenção de maior retilinearidade pensênica e diminuição da ansiedade.

Paratecnologias. A técnica da IFV é composta de paratecnologias que predispõem ao experimentador a reflexões profundas sobre autoevolução e pode ser realizada em casa ou no laboratório. Hoje, (ano base 2018), são 3 as localidades no Brasil de laboratórios disponíveis para o experimento, listados a seguir, na ordem alfabética:

1. Domingos Martins, Espírito Santo: Associação Internacional para Evolução da Consciência (ARACÊ).
2. Foz do Iguaçu, Paraná: Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC).
3. Saquarema, Rio de Janeiro: Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC).

Laboratório. Todo aparato e tecnologias necessárias ao experimento estão disponíveis dentro laboratório de IFV: poltrona, na posição correta a mais ou menos 1 metro de distância da parede, virada para parede arredondada dando sensação de amplitude, relógio despertador, folhas em branco, canetas, mesa para fazer anotações, traveseiros para ajustar o corpo e as pernas na posição mais confortável, manual com explicação da técnica e posturas facilitadoras.

Casa. No caso de fazer em casa, o experimentador pode montar a infraestrutura de acordo com os procedimentos da técnica descritas pelo propositores (VIEIRA, 1997, p. 122).

Procedimentos. Eis 7 procedimentos otimizadores, adotados pela autopesquisadora, para melhor aproveitamento das 3 horas em imobilidade somática a seguir na ordem funcional, conforme as ocorrências:

1. **Data.** Autodeliberação do período de 1 mês, correspondendo a 30 experimentos consecutivos de IFV.
2. **Horário.** Estabelecimento do horário para todo o experimento das 8h30 às 12h.
3. **Local.** Laboratório de Imobilidade Física Vígil no CEAEC.
4. **Anotação.** Definição de critérios para anotação das experiências, descrita na seção de ideias e inspirações.
5. **Temática.** Estabelecimentos dos temas a serem refletidos. O experimentador pode definir seus objetivos ou metas e as motivações para a realização da técnica.
6. **Exercício físico.** A realização de exercícios de alongamento e caminhada de 1 hora pela manhã, antes da entrada no laboratório, como facilitador para manter o soma imóvel por 3 horas.
7. **Alimentação.** Alimentação leve com pouca ingestão de líquido antes da aplicação da técnica.

II. IDEIAS E INSPIRAÇÕES

Inspiração. Inspiração de utilizar as autopotencialidades adquiridas nesta vida intrafísica nas autopesquisas.

Imaturidades. Encontrar imaturidades ou *bugs* intraconscienciais não é tarefa fácil principalmente se forem arraigadas, aquelas que fazem parte do temperamento da consciência.

Estudo de caso. A autopesquisadora trabalhou na construção de software desde a década de 80. As ferramentas de *debug* para achar erros em softwares eram bem precárias e ainda hoje achar erros de lógica e de regra de negócio em programas de computador é tarefa árdua para os desenvolvedores.

Debug. O *debug* manual mais comum consiste em inserir mensagens no programa em locais estratégicos e submeter a execução, onde o desenvolvedor acompanha as mensagens pela tela do computador e quando ocorre o erro não emite a próxima mensagem esperada. Então sabe-se que o erro está entre a última mensagem emitida e próxima não emitida. Repete o procedimento várias vezes até chegar na linha exata do erro. Outro procedimento é submeter o programa acoplado com o programa de *trace* (rastreamento) forçando paradas através do teclado para visualizar e avaliar se o resultado das variáveis está dentro do esperado ou não.

Reutilização. As experiências, conhecimentos e potencialidades adquiridas fazem parte do patrimônio pessoal e podem ser reutilizadas e adaptadas em novas abordagens ou ferramentas. No caso aqui apresentada, uma técnica de autopesquisa.

Técnica. A técnica do *debug* autopensênico é o ato de escolher vivência onde ocorreu algum desconforto, conflito ou fluxos pensênicos patológicos para escanear, dissecar ou rastrear, repassando cada detalhe quantas vezes for necessário, até conseguir encontrar o ponto exato dos *bugs*, *gaps*, incômodos ou pontos cegos intraconscenciais auxiliando a consciência homem ou mulher a iniciar suas recins.

Autoquestionamentos. Para auxiliar na aplicação desta técnica pode-se fazer alguns autoquestionamentos durante o *debug* autopensênico dependendo de cada caso. Exemplos: O que eu estava fazendo antes desta vivência ou pensene? Qual foi o estímulo que acionou este pensene ou esta postura? Qual foi a emoção? Como reagi depois do desconforto ou conflito? Há necessidade íntima não atendida? O que ainda não percebi neste contexto? O que preciso aprender?

Acoplamento. O acoplamento com os amparadores técnicos em auxiliar no rastreamento das imaturidades, promove *zoom* nos pontos chaves, sendo condição importante para compreender os traços envolvidos.

Autoesclarecimento. O ato de encontrar o momento exato da manifestação imatura e principalmente a emoção ou sentimento por detrás, já promove o autoesclarecimento e a partir daí consegue identificar os *modus operandi* dos traços envolvidos.

Detalhismo. Obter o *modus operandi* do traço é necessário mapear com o máximo de detalhe possível cada traço.

Registro. Uma outra técnica que pode ser aplicada em conjunto com o *debug* autopensênico, é o hábito de registrar as vivências de maneira metodológica presentes ou passadas e procurar extrair o máximo de dados intraconscenciais possíveis, tais como: traços, auto conquistas, crenças, intencionalidade, contextos, estímulos internos e externos que acionam determinados comportamentos, sentimentos, reações, desconfortos, conflitos, pré-disposições, momento evolutivo, reunindo fatuísticas (fatos e parafatos) e traços conscienciais, criam-se condições para o pesquisador montar o seu banco de dados autopesquisístico. Com o tempo tem-se informação suficiente para fazer o intercruzamento de dados e iniciar a cosmoanálise.

Coleta. A organização de coleta de dados para autopesquisa é outro fator importante. A planilha abaixo pode ser usada como exemplo para registrar os dados das vivências mais importantes do cotidiano de maneira metodológica:

Planilha de <i>debug</i> da vivência ou autopensene						
Vivência: Descrição da vivência ou fluxo pensênico:						
Contexto. Descrição de onde, como e quando ocorre:						
Minipeça. Acontecimentos multidimensionais individuais, nos grupos e no planeta:						
Estímulos	Intencionalidades	Sentimentos ou emoções	Trafores	Trafares	Trafais	Crenças
Autodiagnóstico:						
Recins:						

Exemplos. Eis 10 exemplos listados de indicadores que podem ser tirados das análises do banco de dados autopesquisístico:

01. **Temperamento.** Fornece dados para mapear o temperamento pessoal.
02. **Traços.** Fornece lista de trafores, trafares e trafais e número de vezes que se repetiram.
03. **Autoconquistas.** Fornece dados para avaliar as autoconquistas.
04. **Proéxis.** Fornece diretriz de como está o andamento da proéxis.
05. **Trafores ociosos.** Fornece dados para identificar trafores ociosos.
06. **Crenças.** Fornece dados de crenças limitantes mantidas pela consciência.
07. **Estímulos.** Fornece dados de estímulos internos e externos acionados nas automanifestações de maturidades e imaturidades.
08. **Sentimentos.** Fornece sentimentos e emoções externadas durante um determinado padrão pensênico ou vivência.
09. **Indicadores.** Fornece indicadores de quantidade de vezes que determinados fatos e parafatos se repetem.
10. **Tendências.** Fornece informação para identificar tendências pessoais.

Fazer as coletas e entrecruzamentos de dados nos momentos de maior lucidez é condição imprescindível para não incorrer no risco da interpretação muitas vezes viciada das próprias vivências. A técnica da IFV predispõe a autorreflexão e auxilia bastante a expansão de lucidez.

Resumo. Eis um resumo de 17 posturas sadias e evolutivas, em ordem alfabética, recebidas através de inspirações para o aprofundamento da autopesquisa:

01. **Abertismo.** Abertismo para refletir livremente e com profundidade sobre a intraconsciencialidade, aceitando as auto e heterocríticas, sem apriorismos, pré-conceitos, achismos e mecanismos de defesa do ego.
02. **Amparabilidade.** Contar e confiar nos amparadores.
03. **Artefatos.** Procurar estudar o máximo que puder sobre o tema de pesquisa em várias fontes. Pense na prova da imagística fazer 200 associações de ideias sobre o mesmo objeto. No

caso aqui sobre o tema de pesquisa.

04. **Atenção.** Ter atenção minuciosa aos detalhes. A lucidez multidimensional depende da atenção, foco e concentração.
05. **Autoacolhimento.** Ter coragem e despojamento para entrar em contato e aceitar as próprias emoções, traumas e desconforto com leveza, sem autocobranças. O autodesassédio inicia com acolhimento e aceitação das próprias imaturidades.
06. **Auto-organização.** Organizar o tempo e espaço para as autopesquisas. Auto-organização é o esteio da evolução.
07. **Compartilhamento.** Compartilhar os resultados das pesquisas. Quem compartilha aprende mais!
08. **Cosmovisão.** Abrir mão de estar certo, errado ou ter a razão sobre algo, procurar refletir sobre vários ângulos da questão analisada até chegar a cosmovisão.
09. **Dedicação.** Fazer a autopesquisa com dedicação e envolvimento.
10. **Desassim.** Criar o hábito de fazer desassins antes das autopesquisas. Muitos equívocos podem ser evitados nas análises de fatos e parafatos das autopesquisas.
11. **Desconfiômetro.** Desconfiar das próprias respostas ou hipóteses muito rápidas.
12. **Esforço.** Esforçar-se para não deixar trafores ociosos, são os impulsionadores da evolutividade.
13. **Homeostase.** Aprender a lidar bem com os incômodos evolutivos.
14. **Interassistência.** Escolher sempre o caminho da interassistência. Como posso ajudar neste contexto ou nesta situação?
15. **Técnicas.** Lançar mão de técnicas de autopesquisas. São inúmeras as técnicas disponíveis na Conscienciologia.
16. **Traforismo.** Ser traforista nas autocríticas, autoanálises e abordagens.
17. **Valor.** Valorizar as ideias, inspirações, sincronidades e signos evolutivos que correm durante as autopesquisas.

III. EXPANSÃO DA AUTOCONSCIENTIZAÇÃO MULTIDIMENSIONAL

Definição. A autoconscientização multidimensional é a capacidade da consciência sustentar a lucidez e o discernimento em múltiplas dimensões, através do parapsiquismo e domínio das projeções conscientes.

Sinonímia. 1. Abertismo parapsíquico. 2. Transcendentalidade. 3. Autoconscientização multidimensional.

Antonímia. 1. Materialismo. 2. Fechadismo consciencial. 3. Existência trancada.

Efeitos. A técnica das 30 IFV consecutivas cria uma imersão multidimensional que favorece ao autopesquisador a vivência de vários fenômenos, ampliando as autorreflexões e contribuindo no desenvolvimento parapsíquico.

Autoexemplos. Eis, na ordem da ocorrência, 18 exemplos de vivências multidimensionais durante o período da aplicação da técnica:

01. **PL.** Intensificação das projeções lúcidas paraeducativas, elucidando ramificações de traço fardo, potencialidades ociosas, maior compreensão dos autoconflitos, valores antievolutivos e vivência de parapsicodrama no intuito de compreender como desenvolver determinado traço faltante.
02. **Paratecnologia.** Maior interação com a equipex e percepção de aparelhos extrafísicos de ajustes no paracérebro.
03. **Homeostase.** Maior potencialização de banhos energéticos, principalmente no final do experimento, promovidos pelos amparadores e levando à homeostase holossomática.
04. **Interassistência.** Trabalho energético mais potencializado no cardiochakra, frontochakra e coronochakra para fins interassistenciais estendendo para a tenepes da autopesquisadora.
05. **Descoincidência.** Percepção dos níveis de descoincidência de paramembros do psicossoma e ampliação do energossoma.
06. **Sinais.** Aparecimento de novas sinaléticas energéticas ligadas à interassistência.
07. **Autolucidez.** A lucidez multidimensional mais ampliada com maior compreensão quanto as próprias manifestações diuturnas.
08. **Evocações.** Muitas evocações de conscins e consciexes foram feitas ao repassar vivências do passado, contribuindo com atualização e reconciliação grupocármica.
09. **Esmero.** Percepção de grande interesse e alegria por parte dos amparadores que o experimento fosse concluído com esmero.
10. **Amparadores.** Chamada dos amparadores através de telepatia ou de sinalética energética pessoal nos momentos de sonolência.
11. **Hipótese.** A hipótese que a fixação em 1 único ponto na parede possibilita desbloqueio no frontochakra, percebendo no cotidiano ao olhar fixo em algum objeto ou pessoa, este chakra é ativado de maneira espontânea.
12. **Cognição.** Ativação da memória e holomemória para relembrar vivências passadas e fazer novas associações de ideias ressignificando o sistema cognitivo.
13. **Retilinearidade.** A vivência da retilinearidade pensênica, sem intervenção de emoções, destravando o mentalsoma para as reflexões multidimensionais mais lúcidas sobre a própria intraconsciencialidade.
14. **Depuração.** A assistência dos amparadores no *debug* autopensênico, auxilia na identificação de pensenes predominantes, fluxos ideativos, intenções e padrões patológicos, reconhecendo os sentimentos e os estímulos internos e externos que acionam as redes sinápticas

pensênicas.

15. **Qualificação.** Melhor aproveitamento dos recursos internos utilizados no autoenfrentamento da reestruturação pensênica, estabelecendo neopenses e qualificando o holopense pessoal.
16. **Plenitude.** A vivência de estar inteiramente no presente e ao mesmo tempo conectada ao Cosmos com de plenitude, alegria e serenidade íntima.
17. **Atenção dividida.** O patrocínio dos amparadores para a vivência da atenção dividida com concentração em vários focos e a inspiração para estudar esta temática com mais profundidade.
18. **Detalhe.** Foi possível analisar os pequenos detalhes despercebidos no diuturno por falta de atenção, ansiedade e dispersão. Um pequeno detalhe não percebido pode travar a evolução, assim quando percebido alavancam, abrem ou solucionam dificuldades evolutivas.

**O PIT STOP DE 90 HORAS DE IFV FAVORECE O EXTRAPOLACIONISMO
CONSCIENCIAL, AMPLIANDO A AUTOCONSCIENTIZAÇÃO
MULTIDIMENSIONAL, CONFLUINDO NA COSMOVISÃO E COSMOANÁLISE
DAS AUTOMANIFESTAÇÕES NOS CONTEXTOS COTIDIANOS.**

IV. EXPANSÃO DA AUTOCONSCIENCIALIDADE

Definologia. Segundo o verbete, a autoconsciencialidade é a qualidade ou o nível de autoconhecimento por parte da própria consciência, segundo o autodiscernimento mentalsomático, a hiperacuidade, a holomaturidade e as prioridades evolutivas na vida intra ou extrafísica.

Sinonímia. 1. Autolucidez consciencial. 2. Hiperacuidade autoconsciencial. 3. Hiperautoconsciencialidade.

Antonímia. 1. Heteroconsciencialidade. 2. Macroconsciencialidade (Coletiva). 3. Inconsciencialidade. 4. Lucidez falhada. 5. Obtusidade evolutiva.

Autoenfrentamento. A IFV pode ser considerada uma das técnicas que mais colaboram com o autoenfrentamento. O autoexperimentador tem duas opções: desiste ou mergulha na sua consciencialidade.

Cosmovisão. A cosmovisão patrocinada através dos aprofundamentos das reflexões sobre determinadas automanifestações, patrocina maior ânimo para fazer as recins. A autocompreensão impulsiona o binômio vontade-automotivação.

Comprometimento. A IFV favorece ao autoexperimentador, quando comprometido e antenado com a autopesquisa, perceber em cima do lance as automanifestações no cotidiano e obter visão mais ampliada e realista das vivências do passado, auxiliando a coleta de fatos e parafatos.

Sincronicidades. Maior facilidade para perceber as sincronicidades e fazer associação com o tema de pesquisa. Os encontros com pessoas, após o laboratório, com as mesmas dificuldades, oportunizaram debate construtivo e maior compreensão das nuances de traços em recin.

Risco. Identificação de traques que trazem maior risco aos empreendimentos evolutivos, profissionais, individuais, voluntariado e pessoal.

Proéxis. Levantamento dos recursos intraconscienciais, auxiliando a discernir melhor quanto ao aproveitamento da proéxis e trazendo aceleração nas autopesquisas e recins.

Autodiagnóstico. Maior facilidade para chegar ao diagnóstico das autodeficiências, autoconflitos, traques e traques a partir da técnica *debug* autopensênico.

Inventário. Durante a maior parte dos experimentos foram realizados inventários biográficos, utilizando a técnica do *debug* autopensênico e com lucidez expandida, das vivências mais importantes desta vida intrafísica, possibilitando o entendimento do *modus operandi* de 2 traques, em recin, listados a seguir em ordem alfabética, auxiliando nas reconciliações grupocármicas e aceleração das recins:

1. **Subjugação.** Identificação do pacto da mediocridade na condição de subjugar-se às imaturidades de um grupo para ter aceitação, desrespeitando os valores intraconscienciais e mantendo pseudo harmonia íntima.

Autorreflexão. O ato de saber que ninguém pode suprir as necessidades íntimas é pouco para a resolução da problemática. Isto é, precisa saber, exatamente quando, como, onde e porque ocorre a manifestação para promover o plano de ação da auto reeducação.

Medo. A necessidade da aceitação tem relação direta com o medo da rejeição, do abandono, da perda do afeto, de ser castigado(a) ou punido(a). A crença enraizada pode ser: *vou agradar a todos para não ser abandonada, rejeitada, perder o afeto, castigado(a), punido(a)*.

Estímulos. A necessidade de aceitação ou o medo pode não ser estimulada por qualquer pessoa. É importante identificar quem são estas pessoas. Um outro ponto comum é ocorrer com as pessoas que tem alguma ascendência hierárquica sobre a consciência que quer ser aceita. Este levantamento vai dar o indicador do público alvo interassistencial.

Recin. A primeira etapa da recin é acolher o medo ou a necessidade de aceitação. Esta atitude acolhe também as consciexes envolvidas, considerando que ninguém está sozinho nas manifestações de imaturidades e maturidades ao longo das várias vidas.

Perdão. De posse do levantamento do público alvo interassistencial, a técnica do perdão pode ser utilizada como uma ferramenta de auxílio na recomposição grupocármica. O perdão ini-

cia-se na decisão íntima de melhorar a si próprio e assume a responsabilidade pelo epicentrismo interassistencial grupocármico.

Foco. Os medos em geral mantem a consciência em estado de alerta com o foco passado ou preocupado com o futuro.

Presença. A prática da vivência plena no presente, o ato de estar com a atenção no aqui agora, auxilia a enfrentar os medos ao invés de ser comandados por eles.

2. **Soberba.** Identificação da dificuldade de receber assistência por sentir-se diminuído(a), sustentando a conduta da soberba.

Reação. A reação principal é não deixar o outro falar ao perceber a possibilidade de ser assistido(a). Querer dizer algo melhor ou contar alguma conquista para não entrar em contato com tal desconforto ou emoção. O ato de descobrir a emoção no momento exato de sua ocorrência inicia a compreensão do *modus operandi* do traço e aí já pode traçar o plano de ação da recin.

Autossuperação. Algumas condutas evolutivas, contribuem para a autossuperação da soberba, eis 3 exemplos na ordem alfabética, aplicado pela autopesquisadora:

- a) **Autoavaliação.** Manter o hábito de autoavaliar-se de modo autentico, ajustando a autoestima.
- b) **Conquistas.** Reconhecer e valorizar as autoconquistas e as heteroconquistas.
- c) **Interassistência.** Receber, com leveza e demonstrar consideração, as heterocríticas e sugestões, evitando apriorismos, preconceitos, reatividade, criando clima interassistencial em uma via de mão dupla, onde todos os envolvidos podem aprender.

Autoabertismo. O ato de permitir entrar em contato com as próprias emoções ou desconfortos é pré-requisito fundamental para a expansão da autoconsciencialidade.

Autovigilância. A identificação das repercussões dos pensenes ou imaturidades geradas no holossoma facilita reeducação mais rápida - parece ser mais fácil manter autovigilância nos desconfortos holossomáticos do que manter a autovigilância pensênica.

Técnica. As experiências do passado ficam registradas na holomemória. O levantamento de dados realizado através da técnica do *debug* autopensênico e a vontade em tornar-se uma consciência melhor, permite aos poucos identificar os pontos cegos da intraconsciencialidade.

Trafares. Muitos trafares tem relação entre si, as mesmas posturas adotadas para resolver um trafar auxilia na resolução ou ramificações de outros. A consciência se manifesta com todo seu arcabouço holopensênico multiexistencial o tempo todo.

Reeducação. A vontade sincera de a consciência promover recins, atrai amparadores extrafísicos interessados na evolução que patrocinam ampliação de lucidez para identificar o momento exato da manifestação do traço, e passam técnicas que auxiliam na reeducação.

Avanço. Os 2 traços descritos acima já estavam em recin há alguns anos, o entendimento dentro do laboratório de IFV favoreceu para um grande avanço na reeducação.

Recin. A recin pode levar anos, muitos fluxos pensênicos ou desconfortos aparentemente “bobos” podem ter raízes profundas e o descortinamento vai sendo feito em conjunto com a reeducação, passo a passo.

V. EXPANSÃO DA VONTADE

Técnica. A técnica da IFV, pode auxiliar no fortalecimento da vontade ou até mesmo na conquista da vontade inquebrantável. Eis 9 exemplos de efeitos, listados em ordem alfabética, percebidas durante e após o período da autoexperimentação:

1. **Agilidade.** Mais vontade e agilidade para fazer resolver as coisas no cotidiano.
2. **Ânimo.** Ânimo extra e muita motivação para escrever as experiências.
3. **Antiprocrastinação.** Aumento no autoesforço, para realizar as prioridades evolutivas.
4. **Autodeterminação.** Maior autodeterminação para encarar os medos estagnadores da evolução.
5. **Disciplina.** Mais disciplina para realizar as tarefas e agregar novas atividades evolutivas.
6. **Disposição.** Maior disposição para fazer as reciclagens.
7. **Foco.** Aumento da atenção dividida dando mais foco e aumento de produtividade.
8. **Posicionamento.** Maior assertividade nos posicionamentos.
9. **Traforismo.** Mais positivismo e motivação para acolher os tráfes.

O COMPLETISMO NA REALIZAÇÃO DA TÉCNICA DA IFV DIARIAMENTE NO PERÍODO DE 30 DIAS, CRIA CLIMA DE PRIMENERES, AUMENTANDO A FORÇA DE VONTADE E AGILIZANDO A CONSECUÇÃO DAS PRIORIDADES EVOLUTIVAS.

VI. CONCLUSÃO

Abertismo. A recin auxilia a consciência a corrigir os nós ou *bugs* do passado, patrocinando mais autenticidade e abertismo consciencial. Para isto é necessário despojamento para perceber o *modus operandi* da manifestação nosográfica.

Autoevolução. A técnica da IFV auxilia a consciência a perceber as reprises do passado no ato de tropeçar na mesma pedra várias vezes, sinalizando de algum modo a estagnação evolutiva, afim de acertar os passos da autoevolução.

Autoinventário. O hábito de fazer inventário biográfico e registrar as vivências marcantes da vida intrafísica, auxilia na coleta de dados, possibilitando fazer as correções necessárias para aumentar o nível da interassistencialidade. Estudar o passado para corrigir o presente.

Continuismo. Na condição de continuismo evolutivo, a consciência deve esforçar ao máximo, afim de evitar as influências estagnadoras contidas nas vivências do passado e fluxos pensênicos.

Maturidade. Com o amadurecimento consciencial, a consciência tende a conhecer as próprias necessidades e atende-las de modo adequado, deixando para trás posturas de loc-externo (querer a aceitação ou reconhecimento das pessoas, cobrar afeto ou carinho, queixume, vitimização) para lidar melhor com contextos e pessoas em desarmonia com os valores pessoais evolutivos.

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

1. DAOU, Dulce; *Vontade: Consciência Inteira*; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2014.
2. TANURI, Vera; *Perdão: Opção Cosmoética de Seguir em Frente*; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2016.
3. VIEIRA, Waldo; *Dicionário de Argumentos da Conscienciologia*; EDITARES; PR; 2014. Verbetes: Neoideogenicologia e Taquiprojeciologia
4. VIEIRA, Waldo; *Enciclopédia da Conscienciologia*; 8ª edição; EDITARES; PR; 2013. Verbetes: Imobilidade Física Vígil (IFV) Reciclogênica; Perdão Irrestrito; Autoconscientização Multidimensional; Autoconsciencialidade; Recin; Amparador Extrafísico

Fátima Oliveira Fernandes é graduada em Análise de Sistemas. Voluntária da Conscienciologia desde 2004, tenepessista a partir de 2006 e docente desde 2007.

E-mail: fatima.ofernandes@gmail.com