



Autorrealização Proexológica através do Otimismo

Autorrealización Proexológica a través del Optimismo

Proexological Self-realization Through Optimism

Jéssica Fernandes Silva

Resumo

Este artigo relata o processo da autora na identificação do traçar do pessimismo e planeamento para sua superação e alcance de postura otimista. Constatou-se imprescindível o desenvolvimento do otimismo para a conquista da autorrealização proexológica. A escolha e desenvolvimento do tema ocorreu durante o curso Autopesquisa Projeciológica (APP). Através da autopesquisa com a identificação de alguns padrões pensênicos, leitura relacionada ao tema e trabalho energético, foi possível iniciar a atualização do modo de ver o mundo e com isso aumentar a percepção sobre as possibilidades que existem além da limitações de uma postura pessimista frente aos acontecimentos.

Palavras-Chave: autodesassédio; binômio conscin otimista-conscin completista; inteligência-evolutiva; otimismo; pessimismo; proéxis.

Resumen

Este artículo relata el proceso del autor en la identificación del traçar del pesimismo y la planificación para superarlo y lograr una postura optimista. El desarrollo del optimismo fue esencial para la conquista de la autorrealización proexológica. El tema fue elegido y desarrollado durante el curso de Auto-Investigación Proyectiva (APP). A través de la autoinvestigación con la identificación de algunos patrones pensênicos, lecturas afines al tema y trabajo energético, se logró ir actualizando la forma de ver el mundo y con ello aumentar la percepción de las posibilidades que existen más allá de las limitaciones de una actitud pesimista hacia los acontecimientos.

Palabras clave: autodesasedio; binomio consciencia optimista-consciencia completista; inteligencia evolutiva; optimismo; pesimismo; proéxis.

Abstract

This article examines the author's process in identifying the weaktrait of pessimism and planning to overcome it and to achieve an optimistic attitude. The development of optimism was found to be indispensable for the achievement of proexological self-realization. The choice and development of the topic occurred during the course Projectiological Self-Research (APP). Through self-research, the identification of some thought patterns, readings related to the subject, and energetic work, it was possible to begin to update the way she sees the world and, with this, increase her perception of the possibilities that exist beyond the limitations of a pessimistic attitude towards events.

Keywords: *self-deintrusion; binomial “optimist conscin – completist conscin”; evolutionary intelligence; optimism; pessimism; proexis.*

INTRODUÇÃO

Contexto

Ao refletirmos sobre a vida e as conquistas pessoais, podemos nos deparar com o fato de termos uma boa vida, cheia de aportes e conquistas e ainda assim não encontrarmos satisfação nas atividades cotidianas e evolutivas. O foco constante em aspectos negativos pode desmotivar seriamente a consciência levando-a ao incomplicado por desperdiçar todos os aportes recebidos nessa existência.

Objetivo

O objetivo desse artigo é compreender as origens do comportamento pessimista da autora e utilizar técnicas para o autodesassédio e superação deste traçar. Adicionalmente, visa alcançar postura otimista perante a vida e maior rendimento nos empreendimentos evolutivos proexológicos.

Justificativa

A autoconscientização sobre a condição de estar em subnível na sua interassistência e cumprimento da programação existencial por conta da desmotivação gerada pela pensividade pessimista, culminou em grande desconforto pessoal e no senso de autorresponsabilidade para superação do traçar a tempo de retomar a Proexis.

Hipótese

Diante de momento crítico da vida a autora verificou possuir todos os aportes possíveis nesta existência e apesar disso, ainda mantinha uma postura pessimista enraizada, sem razão aparente, perante os acontecimentos cotidianos. Surgiu então a hipótese de possuir mérito de outras vidas por ter tido atitudes positivas que a levaram a alguma situação de sofrimento e ainda mantinha esse padrão anacrônico de pensamento nos dias atuais.

Questões

Como fazer o autodesassédio para superar a pensividade pessimista?

Quais técnicas podem ser utilizadas no intuito de estabelecer a pensividade otimista?

Metodologia

1. Leitura de referências bibliográficas para embasamento teórico de argumentos.
2. Testes de pessimismo presentes no livro “Aprenda a ser otimista” de Martin E. P. Seligman, e no livro “Sem medo de errar” de Alina Tugend.
3. Agenda pensiva para identificar os momentos e mecanismos onde acontece a pensividade traçarista/pessimista e refutá-los utilizando os traços pessoais para “reprogramar o paracérebro”.
4. Consulta a médico e a nutricionista para verificação de fatores orgânicos e fisiológicos que podem contribuir para a pensividade pessimista.

Testes

Visando aprofundamento da autopesquisa foram realizados alguns testes para mensurar a atual condição de pessimismo da autora. Os resultados obtidos foram: “moderadamente sem esperança”, “muito pessimista”, “alto índice de preocupação com erros”, “padrão elevado de autoavaliação”, “dúvidas

da própria capacidade de realizar tarefas”. Confirmou, assim, o seu padrão de manifestação negativo, que desencadeou uma série de reflexões e autoconscientização a respeito deste padrão e suas implicações na atual existência.

Definição

A *autorrealização proexológica através do otimismo* é ato ou efeito de enxergar as oportunidades evolutivas em cada percalço que se apresenta e aproveitá-las, mantendo a postura otimista e proatividade para encontrar as soluções e promover os empreendimentos proexológicos necessários.

Estes, por sua vez, ampliam autoconfiança da conscin para chegar ao compléxis.

Estrutura

O desenvolvimento do artigo está organizado nas seguintes seções:

- I. Técnica dos Pilares da Conscienciologia.
- II. Apresentação e Desenvolvimento da Técnica dos Pilares.
- III. Casuística Pessoal.
- IV. Terapeuticologia.

I. TÉCNICA DOS PILARES DA CONSCIENCIOLOGIA

Segundo o propositor da técnica Waldo Vieira, sua definição é: *A técnica dos pilares da Conscienciologia é o empilhamento de 7 ideias ou diretrizes básicas para sustentar a construção do conhecimento interativo, sinérgico, sintético e prático de assunto relevante para a consciência evoluir dinamicamente no Cosmos.* (VIEIRA, 2005; p.137)

Segue abaixo pilar da Conscienciologia elaborado pela autora:

Pilar da Autossuperação do Pessimismo (Proexologia)

1. **Pessimismo:** autocorrupção, melin, procrastinação.
2. **Inteligência Evolutiva:** priorização, responsabilidade, disciplina.
3. **Auto-organização:** tempo, produtividade, alegria.
4. **Autodesassédio:** desígnio, vontade, reflexão.
5. **Recin:** parapsiquismo interassistencial, autossuperação, evolução.
6. **Otimismo:** cosmoética, autoconfiança, proéxis.
7. **Completismo:** lucidez, autodeterminação, resultados.

II. APRESENTAÇÃO E DESENVOLVIMENTO DA TÉCNICA DOS PILARES

1. **Pessimismo.** Acreditar que as coisas vão dar errado, ter crença na falta, pensar que a vida não tem sentido e, por isso, não vale a pena fazer as coisas. Olhar pessimista sobre a vida.

Eis 16 crenças disfuncionais observadas na casuística pessoal da autora denotando o pessimismo, listadas abaixo em ordem alfabética.

A. **Assédio.** Admitir irrefletidamente a lógica patológica dos assediadores em detrimento à lógica homeostática e pró-evolutiva dos amparadores.

B. **Cansaço.** Ceder às pressões e estresse da vida cotidiana ocasionando cansaço crônico e perda de energia levando a conscin a abandonar seus empreendimentos evolutivos.

C. **Derrotismo.** Considerar infrutíferos os auto esforços.

D. **Doença.** Ficar aflita constantemente com a ideia de ficar doente, de ingerir alimentos estragados, de pegar algum tipo de bactéria contagiosa.

E. **Escassez.** Preocupar-se exacerbadamente às questões relacionadas à falta de recursos, à falta de emprego, à falta de oportunidades, entre outros.

F. **Fraude.** Sentir-se farsante quando pensa em melhorar e enxergar o lado positivo dos acontecimentos.

G. **Inadequação.** Sentir-se inadequada e com baixa autoestima constante, julgar-se imprópria para desempenhar tarefas, para ter bons relacionamentos, para ocupar boas posições no trabalho, na escola, e no voluntariado.

H. **Insucesso.** Acreditar sistematicamente no fracasso dos empreendimentos pessoais pró-evolutivos.

I. **Isolamento.** Evitar todo tipo de relacionamentos por julgar que serão malsucedidos e trarão sofrimento.

J. **Procrastinação.** Costumar a postergar atividades importantes, ou não, complexas ou simples, reforçando a ideia de uma vida vazia.

K. **Produtividade.** Considerar a falta de perspectivas positivas pode levar ao desânimo, tédio e apatia e conseqüentemente diminuir o rendimento da consciência nas atividades cotidianas.

L. **Proporção.** Pensar que os momentos e situações ruins são duradouros e os momentos bons são rápidos e as situações boas são temporárias.

M. **Pusilanimidade.** Apresentar desconforto ao ter de confrontar pessoas na tomada decisões, por acreditar não ter força suficiente para posicionar-se de “igual para igual” com os outros.

N. **Queixa.** Reclamar, como hábito frequente, de tudo como forma de expressar o desapontamento com a vida, gerando autointoxicação pensênica.

O. **Superioridade.** Rejeitar pessoas por não as julgar boas o suficiente para fazer parte do meio de amigos.

P. **Tensão.** Manter a hiper vigilância constantemente, originada pelo medo e sensação de que circunstâncias negativas podem ocorrer a qualquer momento.

Autocorrupção: A autora teve dificuldade em assumir o pessimismo durante muitos anos, pois acreditava ser uma pessoa otimista apenas por reproduzir a ideia de que um dia tudo “dará certo”. A conscientização da atitude autocorrupta em não ter atitudes de acordo com a pessoa que gostaria de ser, a incoerência nos comportamentos ao não vivenciar o paradigma consciencial, fez esta autopesquisadora compreender por que se sentia em melancolia intrafísica. Esta autoconscientização por um lado trouxe a expectativa de superação deste tráfegar e, por outro, a culpa de ter desperdiçado tempo e oportunidades ao ter um padrão muito exigente consigo mesma e com os outros. Eis 1 megapensene trivocabular relacionado com o tema: “*inexiste vida teórica*”. (VIEIRA, 2009; p. 344)

Melin: A pusilanimidade e o medo fazem-na não assumir o seu parapsiquismo, sua proéxis e a manter a condição de subnível existencial, o que ocasiona a melancolia intrafísica. Esta é o resultado

de ficarmos na zona de conforto, podendo ser ganho secundário para a não realização das atividades importantes por medo de assumir responsabilidades, de errar e de ter consequências negativas.

Procrastinação: A procrastinação de atividades importantes, tais como: estudo, escrita das gestões pessoais, não trabalhar com as energias, desorganização de tempo, de dinheiro e de espaço, falta de vontade para fazer as coisas, não se levar a sério. Deixar as atividades para última hora e não utilizar o máximo do seu potencial.

2. Inteligência Evolutiva: Aplicação da técnica da inteligência evolutiva, com a melhoria do auto-desempenho proexológico, realização das reciclagens, se permitir vivenciar os conceitos evolutivos.

Priorização: Identificar as prioridades essenciais, fundamentalmente as programadas no curso intermissivo, quando estávamos no momento de maior autolucidez consciencial, fazer o planejamento das metas evolutivas, as megametas.

Responsabilidade: Assumir a responsabilidade destas metas perante o grupo e a si. Comprometimento para superar barreiras autoimpostas e sem ter medo do sucesso.

Disciplina: Manter a constância da dedicação para o cumprimento das atividades prioritárias, aumentando a qualidade do autodesempenho até o alcance das metas pré-estabelecidas. Identificar quais são os impeditivos de se manter a disciplina e o foco.

3. Auto-organização: Desenvolver e utilizar a auto-organização como recurso evolutivo, o auto-conhecimento auxiliando na cosmovisão para o arranjo estratégico da própria vida. Preenchimento das lacunas de conhecimento para melhor evoluirmos.

Tempo: O tempo é o nosso recurso mais precioso, pois ele não volta, por isso deve ser bem aproveitado na ressonância. A escala do tempo deve ser sempre considerada para cada empreendimento que vamos fazer, entre o tempo dessa existência e das demais.

Produtividade: Aproveitar bem o tempo que temos disponível para realizar as atividades que nos propusemos a fazer e que são importantes para nós. Quando estamos envolvidos consistentemente na atividade em desenvolvimento o rendimento é muito maior, temos eficiência de gerar mais resultados com aplicação de menos recursos.

Alegria: A sensação de estarmos vivendo uma existência mais produtiva nos causa uma sensação boa, de alegria, completude, primener.

4. Autodesassédio: O contentamento e a satisfação íntima, auxiliam no autodesassédio, pois nos tornam conscientes do nosso potencial de realização, permite-nos otimizar os trafores e o sentimento de podermos contar com os próprios recursos.

Desígnio: Quando estamos desassediados, abrimos espaço mental para acessarmos novas ideias, encontrarmos o nosso propósito, e avaliar o que mais traz sentido à vida.

Vontade: Ao vermos sentido na vida aumentamos a automotivação para continuar evoluindo. O desenvolvimento e aplicação do trafor da vontade nos permite alcançar os objetivos almejados.

Reflexão: A consciência mental-somática aprofunda suas autorreflexões através da constante busca por novas informações, mantendo o desejo de melhorar sempre e analisando as situações que se apresentam e quais são suas respostas a elas.

5. **Recin:** As autorreflexões nos auxiliam a identificar comportamentos que não condizem mais com a nossa holomaturidade, sentimentos de saturação, necessidade de mudar e acessarmos nossa realidade. E assim podemos diminuir ao máximo possível a autodistorção cognitiva.

Parapsiquismo Interassistencial: A utilização do parapsiquismo pode ser grande ferramenta evolutiva para aumentar a lucidez, qualificar a interassistência e fortalecer o contato com os amparadores. O estreitamento das relações com os amparadores auxilia na manutenção da cosmovisão e da percepção mais otimista da vida. *A conduta otimista aumenta a interassistência e o contato com os amparadores, e o contato com os amparadores aumenta a visão e conduta otimista.*

Autossuperação: A autora considera como autossuperação, o *turning point* autoevolutivo, a consolidação das recins e novos hábitos de conduta. Ampliando o discernimento e o patamar evolutivo.

Evolução: É importante assumir a nova condição para manter o movimento pró-evolutivo e continuar traçando novas metas, como por exemplo a desperticidade.

6. **Otimismo:** A visão otimista da existência traz motivação para emprendermos novas atividades e acreditarmos que podemos ser bem-sucedidos. Eis 3 megapensamentos trivocabulares relacionados com o tema: “*apostemos no otimismo*”; “*otimismo significa ação*”; “*otimismo significa vontade*” (VIEIRA, 2009; p.265)

Cosmoética: Não adianta ser otimista com interesses nosográficos e/ou voltados somente para o próprio ego. É preciso qualificar nossas ações e intenções em prol do melhor para todos. *O desenvolvimento da cosmoética pessoal é antídoto para o assédio e nos coloca em fluxo com o funcionamento do universo.*

Autoconfiança: A coleção de sucessos pessoais permite a consciência ter mais autoconfiança para continuar empreendendo, sem medo de errar e conseqüentemente realiza mais itens de sua Proéxis.

Proéxis: Ao sermos mais autoconfiantes dinamizamos nossa interassistência e criamos condições para integrar equipes extrafísicas e desempenhamos nosso papel de minipeça do maximecanismo. Confiar nessa dinâmica evolutiva nos mantém conectados com a multidimensionalidade e conseqüentemente com a nossa proéxis.

7. **Completismo:** O completismo existencial melhora nossa ficha evolutiva e permite maior participação no planejamento para as próximas vidas em conjunto com a equipe de evolucionólogos. Também proporciona o exemplarismo perante o grupo evolutivo.

Lucidez: Quanto mais lúcidos estivermos para a nossa realidade, mais teremos condições de superar barreiras autoimpostas e barreiras externas. Conseguiremos identificar os problemas que são nossos de fato e os que não são, ficando assim, mais aptos a superar as condutas inadequadas. O emprego cotidiano da lucidez nos livra de uma vida robotizada e nos permite as vivências necessárias à evolução consciencial.

Autodeterminação: Postura ativa em relação à própria vida. Utilizar os traços existentes e desenvolver novos para subir de patamar evolutivo. A consciência determinada pode alcançar tudo o que quiser.

Resultados: É necessária a criação de metodologias para aferição dos resultados. Os registros ajudam na comparação entre como estávamos no passado e como estamos agora. Mesmo que os resultados pareçam ser poucos, o mais importante é focarmos em manter o ritmo e a continuidade das reciclagens do que ficar pensando em tudo o que ainda precisamos melhorar ou nos equívocos passados. O acúmulo da condição de completista em várias vidas resulta na otimização da evolução.

III. CASUÍSTICA PESSOAL

Durante o Curso API (Aprofundamento Parapsíquico Interassistencial) realizado no IIPC São Paulo, no ano de 2016 a autora teve uma experiência projeciológica relacionada ao tema do artigo sobre sua forma de ver a vida.

“No segundo dia de curso, domingo pela manhã, fizemos uma dinâmica projetiva . O exercício era basicamente nos projetarmos e uma vez projetados encontrar nossos amparadores que nos levariam até nossos assediadores para falarmos com eles. Uma prática projetiva didática com o objetivo de qualificarmos nossa assistência para possíveis futuros encontros com assediadores no ambiente extrafísico.

A dinâmica começou como de costume, todos os alunos nos colchonetes, silêncio, pouca luz, temperatura fria. Com orientação dos professores fizemos as práticas energéticas de circulação fechada das energias e EV para conseguirmos nos projetar com mais facilidade.

O campo começou. Nos primeiros momentos me lembrei de um *feedback*, feito na semana anterior, pelos professores do curso EPL, (Escola de Projeção Lúcida) onde falaram que eu não estava usando as técnicas de projeção, estava apenas “abandonando” meu soma e esperando que o amparador viesse me buscar, que esse tipo de atitude também era uma demonstração de controle e por isso tinha dificuldade de me projetar durante as aulas. Pensei que no campo do Curso API eu não faria a mesma coisa e lembrei de algumas técnicas para conseguir me projetar com lucidez.

Usei uma técnica em que o meu psicossoma ia subindo aos poucos e se descolando do soma. Depois de um tempo e sentindo a descoincidência, ainda não estava percebendo o contato com os amparadores ou a projeção em si. Fiquei um pouco incomodada, pensei que apesar do empenho no uso de técnicas para me projetar ainda não estava conseguindo.

Foi então que resolvi ir falar com o professor do curso. Levantei e expliquei que não estava vendo nem percebendo nada. Que aquilo estava me deixando frustrada e que eu não estava aproveitando o curso tanto quanto poderia. O professor me ouvindo com muita atenção foi andando comigo em direção a porta e disse: “Vamos ver se seu assediador está lá fora!” abriu a porta da sala e eu saí. Pensei comigo: “vou ver se o meu assediador está lá no banheiro!” Andei rapidamente até o banheiro e quando cheguei lá, me olhei no espelho. Vi o meu rosto e percebi a mensagem na hora. O meu assediador era eu mesma! Tudo fez muito sentido naquele momento, sem grandes surpresas ou emoções. Era uma coisa que eu já sabia. Retornei em direção a sala de aula e só então percebi estar projetada. Me dei conta do absurdo que era levantar no meio de um campo energético e ir conversar com o professor. Achei aquilo muito interessante e curioso.

Todo esse “teatro extrafísico” foi muito didático, pois ilustrou na prática uma situação, que me fez refletir e marcou muito mais a minha memória do que se essa informação viesse apenas como uma ideia na cabeça, uma intuição ou mesmo uma consciex me dizendo que sou apenas eu que atraso tudo na minha vida.

IV. TERAPEUTICOLOGIA

A autora utilizou como técnica terapêutica a listagem dos pensenes pessimistas, listagem dos pensenes otimistas, representada nas tabelas abaixo, e aplicação do EV. Os pensenes foram identificados ao longo do período do curso, com o aumento da percepção no dia a dia da autora e lembranças de situações em que havia sido marcadamente pessimista.

Tabela 1

HÁBITOS DA CONSCIN PESSIMISTA		
CATEGORIAS	EFEITOS	PENSAMENTOS PESSIMISTAS
Conexões extrafísicas	Conexão patológica com os assediadores	01. “Se eu fizer algo inadequado tudo dará errado para mim!” 02. “Valorizo muito os meus erros!” 03. “Sou assediada!”
Holossoma	Cansaço	04. “Sinto que estou exausta e totalmente sem energias.”
	Doença	05. “Não gosto de ficar entre muitas pessoas pois elas têm doenças e podem passá-las para mim!”
Atitudes	Derrotismo	06. “Isso não vai dar certo!”
		07. “Por que vou começar essa atividade se eu não conseguirei terminá-la?”
		08. “Não vou nem tentar, sei que dará errado mesmo.”
		09. “Tem muitos concorrentes para essa vaga, dificilmente serei escolhida.”
	Escassez	10. “Não vou dividir esse objeto/informação com as outras pessoas e se eu ficar sem/ou perder alguma oportunidade? Vou guardar para mim!”
	Fraude	11. “Estou me enganando tentando pensar bem das pessoas ou situações, eu não sou assim.”
	Inadequação	12. “Não sirvo para essa atividade.”
		13. “As pessoas não gostam de mim.” 14. “Não consigo me sentir bem comigo mesma!”
Isolamento	15. “Prefiro ficar sozinha a ter alguém que atrapalhe minha vida.” 16. “Se eu ficar na minha não terei problemas.”	
Insucesso	17. “Para que estudar e trabalhar tanto? Qual é o sentido disso tudo?”	
	18. “Tenho tantos pontos que preciso melhorar que não sei nem por onde começar.” 19. “Por mais que eu melhore nunca será suficiente.”	
Procrastinação	20. “Depois eu faço isso.”	

Atitudes (cont.)	Pusilanimidade	21. “Não importa o que eu faça, tudo continuará igual aqui.”
		22. “Se eu der minha opinião sofrerei retaliações.”
	Queixas	23. “Nada nunca está bom.”
		24. “É muito raro me sentir satisfeita com algo.”
		25. “Por que eu tenho que passar por isso?”
	Superioridade	26. “Você não serve pra mim.”
		27. “As pessoas não merecem minha confiança.”
Tensão	28. “Tenho que estar atenta o tempo todo para evitar que coisas ruins aconteçam.”	
Traços Conscienciais	Produtividade	29. “Eu gostaria de fazer mais coisas, mas me falta motivação.”
	Proporção	30. “Por que as situações ruins são duradouras e as situações boas passam logo?”

Tabela 2

HÁBITOS DA CONSCIN OTIMISTA		
CATEGORIAS	EFEITOS	PENSAMENTOS OTIMISTAS
Conexões extrafísicas	Conexão qualificada com os amparadores.	01. “Erros acontecem, o mais importante é aprender com eles para melhorar a conduta daqui em diante.” 02. “Reflito com lucidez sobre meus erros e acertos e dou a devida dimensão a eles.” 03. “Eu sou amparada!”
Holossoma	Disposição	04. “Trabalho com as energias para me sentir mais disposta e equilibrada.”
	Saúde	05. “Fico confortável no meio de outras pessoas, sei que estou saudável e mantereí esse padrão.”
Atitudes	Positivismo	06. “Isso vai dar certo!” 07. “Vou começar essa atividade e fazer um planejamento para finalizá-la.” 08. “Vou aproveitar essa oportunidade, existe a chance de dar certo.” 09. “Tem muitos concorrentes para essa vaga, sou capacitada e tenho tantas chances de conseguir a vaga quanto os demais.”

Atitudes (cont.)	Prodigalidade	10. “Vou dividir essa informação, ou objeto, com as pessoas, é algo positivo e quanto mais pessoas souberem melhor.”
	Autenticidade	11. “Eu estou aprendendo a pensar bem das pessoas, a cada dia me torno melhor.”
	Capacitação	12. “Seme empenhar conseguirei sair bem nessa atividade.” 13. “As pessoas gostam de mim.” 14. “Sou capaz de me sentir bem comigo mesma.”
	Convivialidade	15. “A inter-relação auxilia no aprimoramento das manifestações pessoais e traz mais sentido à vida.” 16. “Posso interagir com as pessoas e fazer boas amizades.”
	Sucesso	17. “Estudo para aprimorar meus conhecimentos e trabalho para adquirir meios de realizar a missão que vim fazer nessa existência.” 18. “O importante é manter o empenho e a continuidade na autoevolução, sem ficar paralisada pelo futuro.” 19. “A cada autossuperação me sinto motivada a continuar avançando.”
	Aceleração	20. “Tenho condições de fazer essa atividade agora e resolver a questão.”
	Audácia	21. “Se eu mudar minha postura as coisas serão diferentes.” 22. “Tenho o direito de expor minha opinião com respeito e cosmoética.”
	Valorização	23. “Tudo que acontece oferece oportunidade para ampliarmos nossas reflexões e cosmovisão.” 24. “Sinto-me satisfeita frequentemente.” 25. “O que posso aprender com essa situação?”
	Respeito	26. “Vou me permitir conhecer essa pessoa melhor afim de evitar julgamentos e pré-julgamentos.” 27. “Tenho discernimento o suficiente para saber quais são as pessoas que merecem minha confiança.”
Traços Conscienciais	Confiança	28. “Sinto-me em segurança e sei que nada de ruim acontecerá.”
	Produtividade	29. “Mantenho-me motivada para fazer todas as atividades que tenho vontade.”
	Proporção	30. “As situações tanto boas quanto ruins duram o tempo que precisamos para aprender com elas.”

A autora teve a comprovação do início de sua mudança para melhor e pôde aferir os resultados, a partir da rememoração de projeção consciente ocorrida durante o curso APP, onde em conversa com grupo de consciexes ouviu uma delas expressar-se de forma pessimista e deu-lhe um *feedback* dizendo que ela deveria ser mais otimista e sinceramente acreditando na resolução positiva da questão em pauta.

CONCLUSÃO

O momento atual da pesquisa representa autodesassédio.

A autora busca desenvolver e utilizar a vontade, as reflexões e as vivências pessoais na mudança de visão sobre o mundo e seu modelo de funcionamento, deixando de ver os problemas como tragédias e passando a vê-los como oportunidades para evoluir.

Adicionalmente, aos poucos, percebe-se capaz de manter posturas otimistas, mesmo em momentos difíceis.

Para tal, compreende que tanto as situações boas quanto as ruins contribuem para o crescimento consciencial.

O bom aproveitamento de cada oportunidade evolutiva que se apresenta, amplia a probabilidade de alcançarmos o completismo.

REFERÊNCIAS

1. VIEIRA, Waldo; *Homo sapiens reurbanisatus.*; 3a Ed. Gratuita; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2003; p. 137.
2. VIEIRA, Waldo; *Manual dos Megapenseses Trivocabulares*; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2009; p. 320.

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

1. CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly; *A Descoberta do Fluxo - Psicologia do Envolvimento com a Vida Cotidiana*; Rocco; Rio de Janeiro, RJ; 1999.
2. SELIGMAN, Martin E. P.; *Aprenda a ser Otimista*; Nova Era; Rio de Janeiro, RJ; 2005.
3. TUNGEND, Alina; *Sem Medo de Errar, as Vantagens de Estar Enganado*; Zahar; Cidade; 2012.

Jéssica Fernandes Silva, graduada em Arquitetura e Urbanismo e em Psicologia; pós-graduada em Projetos de Arquitetura; voluntária da desde 2013; docente de Conscienciologia desde 2016; atualmente voluntaria na ASSIPI.

E-mail: jess0911@hotmail.com