



Conquista da Autoconfiança e Superação do Medo da Autoexposição

Conquista de la Autoconfianza y Superación del Miedo a la Autoexposición

Conquering Self-Confidence and Overcoming the Fear of Self-Exposure

Simone Inoue

Resumo

A autopesquisa em busca da superação da timidez possibilitou aprofundamentos consciométricos, conscioterápicos e recinológicos importantes para a compreensão e superação de um gargalo evolutivo atravancador. A imersão em minha intraconsciencialidade revelou importantes informações que antes encontravam-se veladas ou adormecidas perante meu discernimento e foram decisivos para a conquista da autoconfiança. O objetivo foi expor o processo de investigação, as técnicas autoconsciencioterápicas, utilizadas como metodologia, para o enfrentamento, a interassistência que poderá ser feita àquelas consciências afins mostrando como a conquista da autoconfiança torna a consciência mais autêntica, livre e capaz de realizar assistência e alavancar seu processo evolutivo.

Palavras-chave: autodesassédio; coragem; desrepressão; ferida emocional.

Resumen

La autoinvestigación en busca de la superación de la timidez permitió obtener importantes conocimientos consciométricos, conscioterapéuticos y recinológicos para comprender y superar un cuello de botella evolutivo obstaculizador. La inmersión en mi intraconsciencialidad me reveló información importante que antes estaba oculta o latente en mi discernimiento y fue decisiva para alcanzar la confianza en mí mismo. El objetivo fue exponer el proceso de investigación, las técnicas autoconscienciaterapéuticas, utilizadas como metodología, para el afrontamiento, la interasistencia que se puede brindar a aquellas consciencias afines, mostrando como el logro de la autoconfianza hace a la conciencia más auténtica, libre y capaz de brindar ayuda y apalancar su proceso evolutivo.

Palabras clave: autodesasedio; coraje; desrepresión; herida emocional.

Abstract

Self-research in search of overcoming shyness enabled important conscientiometric, conscientiotherapeutic and recynological insights for understanding and overcoming a hindering evolutionary bottleneck. Immersion in my intraconscienciality revealed important information that was previously hidden or dormant in my discernment and was decisive for achieving self-confidence. The objective was to expose the research process, the self-conscientiotherapeutic

techniques, used as a methodology, for coping, the interassistance that can be provided to those similar consciousnesses, showing how achieving self-confidence makes the consciousness more authentic, free and capable of providing assistance and leveraging its evolutionary process.

Keywords: *courage; de-repression; emotional wound; self-deintrusion.*

INTRODUÇÃO

Objetivo. A proposta deste artigo é fazer um aprofundamento nas causas do medo da autoexposição e analisar o comportamento desta autora a partir do diagnóstico da timidez e seus efeitos nosológicos até à conquista da autoconfiança e suas consequências evolutivas, esmiuçando as possíveis variáveis que resultaram na timidez e no escondimento durante autoexposições públicas.

Metodologia. Para a realização da autopesquisa da autossuperação do medo à autoexposição e conquista da autoconfiança foram utilizados 10 procedimentos metodológicos:

01. Leituras de livros e verbetes.
02. Participação em Dinâmicas Parapsíquicas do IIPC semanais no período de 2018 a 2024.
03. Participação no curso Programa de Desenvolvimento Parapsíquico Avançado (PDPA) do IIPC em julho de 2019.
04. Participação no curso Conscin Cobaia da Conscius em fevereiro de 2020 , junho de 2022, junho e julho de 2024, todos como pessoa analisada (cobaia).
05. Participação no curso Autodesrepressividade, *on-line*, na Conscius, em março de 2021.
06. Consciencioterapia regular no período de setembro de 2021 a maio de 2022, com alta aprovada.
07. Apresentação de aulas treino para docência do Curso Projeziologia e Projeção Consciente *on-line* do IIPC.
08. Imersão nos laboratórios Conscienciológicos da Pensenologia, do Estado Vibracional e da Mentalssomatologia, no CEAEC.
09. Participação no curso Autopesquisa Projeziológica *online* do IIPC para a escrita do artigo.
10. Docência conscienciológica ministrando 3 cursos Projeziologia em 2022, 2023 e 2024

Pilar. Este artigo foi construído a partir da Técnica dos Pilares da Conscienciológica. O Pilar da Conquista da Autoconfiança será apresentado na Seção I.

Justificativa. Este estudo se justifica pela relevância em se trabalhar a mudança de comportamento, compreendendo o arcabouço de sentimentos que estavam atrelados e escondidos atrás do medo da autoexposição, promovendo a recin para que a consciência se sinta autoconfiante e autêntica nas suas manifestações, frente a diversos tipos de situações.

Estrutura. Este artigo é composto por 3 seções principais: *I. Autoinvestigação Consciencial; II. Autoenfrentamento; III. Autossuperação.*

I. AUTOINVESTIGAÇÃO CONSCIENCIAL

Pilar da Conquista da Autoconfiança (Autoevoluciologia)

1. **Autoconscientização:** constatação, vontade, coragem.
2. **Autoinvestigação:** pesquisa, perscrutação, discernimento.
3. **Autodiagnóstico:** identificação, reconhecimento, determinação.
4. **Autoenfrentamento:** desdramatização, desrepressão, posicionamento.
5. **Dissidência:** autodesassédio, exemplarismo, tares.
6. **Autossuperação:** desassombro, autoconfiança, autenticidade.
7. **Gescon:** contribuição, retribuição, interassistência.

Autoexposição. O medo da autoexposição, a timidez, o medo de ser criticada, o receio do que as outras pessoas iriam pensar, se houvesse alguma falha ou erro, eram os fatores que sempre incomodaram esta autora, provocando repercussões como suores e tremores, brancos e até diarreia quando havia situações de autoexposição pública.

Autoconscientização. A constatação de perdas de oportunidades evolutivas e assistenciais, a vontade de mudar de patamar evolutivo, a coragem de enfrentar um gargalo mantido há muitas décadas, foram os principais motivadores para o movimento reciclogênico que teve início em 2018.

Constatação. O medo e a timidez limitavam as expressões durante as aulas, nas atividades parapsíquicas onde havia trocas de experiências, nos *feedbacks*, nos debates de ideias e nas dúvidas que surgiam.

Perdas. Foram percebidas as inúmeras oportunidades perdidas para expressar o que a autora pensava e que poderiam ter mudado o rumo das situações talvez para melhor.

Omissão. Muitos *feedbacks*, frutos de *insights* amparados foram deixados de dar para assistir colegas evolutivos devido à insegurança quanto às percepções e pensamentos de menos valia quanto às ideias originais acessadas.

Urgência. Havia uma necessidade urgente que precisava ser encarada para evoluir nas reciclagens.

Vontade. A vontade de poder se expressar sem medo, autoconfiante e livremente foram decisivos para alcançar mudança de patamar evolutivo.

Coragem. Trabalhar uma dificuldade que limitou a atuação desde muito cedo nesta vida intrafísica foi um desafio que exigiu muita coragem e uma boa dose de persistência porque foi preciso investigar, a fundo, traumas, fatos marcantes e de difícil acesso.

Guarda-chuva. Pesquisando a timidez, primeiramente, foi revelado que o referido traço funcionava como um “guarda-chuva” para o medo da crítica, o medo de errar, o medo de não ser aceita, o medo de ser rechaçada, o medo do julgamento em conjunção com espécie de fuga para manter-se no anonimato e na zona de conforto.

Autoanálise. Tais constatações foram evidenciadas durante sessões de consciencioterapia, quando realizada autoanálise de situações vivenciadas no trabalho voluntário e no processo de formação docente em 2020.

Perfeccionismo. Ao examinar com maior detalhamento, pode-se inferir que o perfeccionismo mascara o medo de errar, o medo de fracassar e de não dar conta. Existe muito forte a característica de fazer tudo bem-feito, cuidadosamente e detalhadamente, mas em alguns setores de minha manifestação como na preparação para a docência conscienciológica o perfeccionismo contribuiu para procrastinar o processo.

Controle. A conscin que apresenta altas expectativas, busca exercer controle em tudo que se refere a ela mesma, para que as coisas saíam como esperado e perfeito, o que resultava na paralisação de todo um fluxo de trabalho e entrega de resultados, já que as coisas nunca estariam boas o suficiente para serem finalizadas ou executadas.

Exemplo. Para exemplificar, as aulas treino para a docência conscienciológica só foram ter início 9 meses após aprovação na prova teórica, porque a autora nunca se achava pronta ou preparada para começar.

Arrogância. O orgulho de achar que o próprio jeito é melhor, que sempre precisa fazer melhor que os outros e não focar na automelhoria denota arrogância da consciência, já que, nesse caso, a constante referência de comparação é o outro.

Loc externo. O medo de julgamento pode ser fruto de proteção de autoimagem, a autoimagem distorcida. A autoestima baseada somente nos resultados positivos leva a conscin a depender apenas de avaliações externas.

Preguiça. A preguiça logo se torna atrativa, motivada pelo orgulho e egoísmo. Pode parecer mais cômodo e prático negligenciar qualquer manifestação de ideias, opinião e iniciativa.

Isolamento. Nesse caso, pode haver tendência quase automática de construir barreira energética, espécie de proteção, que blinda o holossoma de leituras ou interações mais profundas.

Mesologia. A educação baseada a cultura oriental pode ser fator decisivo nos comportamentos nosográficos identificados pela pesquisadora.

Hipótese. A socialização com base em forte repressão relacionada à demonstração de fragilidades, de sentimentos, conjugada com valorização da produtividade (produção, ações) são fortes indicadores que permitem inferir a hipótese de os traumas identificados já me acompanharam em vidas pregressas.

Discernimento. Com o ganho de discernimento e desenvolvimento da empatia logo foi compreendido que estava sendo negligente e pusilânime agindo dessa forma. Também comecei a investigar quando esses traumas começaram a se destacar e se foram motivados por alguma vivência ou mesologia.

Aprofundamento. A autoinvestigação pode demorar a revelar causas mais profundas, que alimentam comportamentos patológicos, exigindo esforço para alcançar as camadas mais escondidas da intraconsciencialidade.

Traumas. Para esta autora, investigar fatos ocorridos na infância foi relevante para detectar traumas relacionados a rejeição sofrida em vários episódios marcantes da época, relacionados ao seu núcleo familiar.

Feridas. A emergência de emoções como raiva, tristeza e mágoa denotaram racionalização de sentimentos, que por sua vez transformaram-se em feridas emocionais, ocultadas, guardadas e não curadas.

Máscaras. Nesse sentido, é comum a adoção de métodos de sobrevivência (máscaras ou modo de segurança) que permitem a consciu experimentar certo êxito e proteger seu ego durante algum tempo. Para esta autora, esse processo a acompanhou em quase toda a adolescência e parte da adultidade, acionando o mecanismo de proteção em situações que pudesse haver rejeição, injustiça, humilhação ou dor, na tentativa de não expor a ferida, ora escondida.

Tratamento. A investigação da ferida emocional exige coragem e persistência da consciência para expô-la ao tratamento. O perdão é ferramenta de tratamento eficaz das feridas emocionais, mas sua vivência, de fato, requer ampla compreensão acerca do que já foi e do que ainda não foi superado.

Entendimento. O trabalho mais sério com o perdão começou com o entendimento do paradigma consciencial, compreendendo que as consciências apresentam imaturidades e tendem a replicar traumas vivenciados porque também desenvolveram feridas emocionais, sentimentos reprimidos, carências e mágoas.

Recomposição. A oportunidade de interassistência vivenciada nesta vida, com a referida família possibilitou a compreensão da importância de realizar a recomposição grupocármica.

Ferida. Uma ferida de rejeição adquirida na infância pode ser fator desencadeador de conduta de escondimento, de proteção da autoimagem na condição de mecanismo de defesa conta a rejeição.

Trauma. Recordar com detalhes fatos traumáticos da infância podem evidenciar sentimentos ainda vívidos doloridos e dificuldade de identificá-los e de nomeá-los.

Superfície. A autopesquisa superficial não promove verdadeira recin e recéxis necessários à mudança de patamar evolutivo.

Sentimentos. Entrar em contato com os sentimentos, dissecando-os, reconhecendo-os e acolhendo-os são ações importantes para o autoenfrentamento e a autossuperação.

II. AUTOENFRENTAMENTO

Modus Operandi. Situações vividas que abrem as feridas acionam o *modus operandi* de escondimento e omissão que parecem ajudar na proteção contra novas exposições à dor e à injustiça.

Reconhecimento. Desde o momento do reconhecimento das feridas, forças internas (autoassédio) de resistência contra mudanças difíceis e dolorosas e forças extrafísicas de consciexes (heteroassédio), que se alimentavam deste padrão de dramatização e vitimização passam a exercer pressão para que haja desistência e permanência no velho comportamento conhecido.

Determinação. É necessária determinação para não perder o foco.

Acidentes. Pode haver surgimento de miniacidentes de percurso e doença.

Autoenfrentamento. Depois de muitas teorias e constatações, chega o momento de partir para a ação, para a mudança efetiva do padrão de comportamento.

Vitimização. A dramatização e vitimização ainda muito presentes nas situações de autoexposição, minam a confiança nos próprios trafores, dificultando o reconhecimento deles.

Assunção. Com os trafores mapeados, pode-se partir para a assunção deles.

Autoconfiança. Isso ajuda a persistir nas reciclagens, a dar maior atenção ao *loc* interno, a aumentar e melhorar a autoestima, contribuindo para a recuperação da autoconfiança.

CPC. A elaboração do código pessoal de cosmoética com cláusulas específicas ajuda na manutenção do foco na reciclagem.

Desdramatização. Esta autora se permitiu reviver todos aqueles momentos difíceis e dolorosos e deixar as emoções fluírem, a raiva aflorar, a libertar os sentimentos que ficaram presos por tantos anos.

Autenticidade. Em princípio, pode parecer estar se vitimizando e dramatizando a situação vivida. Mas a vitimização verdadeiramente acontece quando se age no modo de segurança e não se permite ser autêntica e livre para se expressar.

Lucidez. É importante ter paciência e persistir com o processo, não racionalizando os sentimentos, dando atenção a qualquer incômodo ou desconforto.

Desrepressão. A primeira técnica colocada em prática para o autoenfrentamento foi a da *Autoexposição Desrepressora* (verbetes do dicionário da Consciencioterapia) que consiste na identificação da situação-problema, normalmente evitada justamente por envolver algum nível de autoexposição pública considerada constrangedora, embaraçosa, angustiante e até vexaminosa e no planejamento para submeter-se de peito aberto ao escrutínio e possível zombaria por parte da audiência, estabelecendo estratégias para expor-se de modo saudável, testando os próprios limites com o intuito de se desinibir.

Oportunidades. Situações cotidianas de reuniões de voluntariado, de trabalho voluntário em lives e cursos, em participações presenciais de tertúlias conscienciológicas, nos debates em dinâmicas parapsíquicas, nas aulas-treino para a docência conscienciológica e na docência conscienciológica podem ser aproveitadas para o uso da referida técnica, auxiliando na observação do progresso nas reciclagens e na cicatrização das feridas emocionais e desdramatizando as situações de autoexposição.

Reações. No começo pode haver sensações de nervosismo, sudorese, palpitações, lapsos de memória com brancos e tremores.

Sintomas. A cada trabalho realizado os sintomas vão se amenizando, diminuindo, até que se tornem aceitáveis ou confortáveis.

Autoconfiança. Depois do trabalho com as feridas emocionais é que realmente é possível notar a autoconfiança que permite mais tranquilidade e segurança.

Resignificação. Ressignificar a ferida de rejeição, compreendendo os erros de interpretação e de comunicação cometidos, as imaturidades e in experiências envolvidas pode ser libertador e decisivo na conquista da autoconfiança.

Posicionamento. O posicionamento focado no novo comportamento e postura é fundamental para não recair em recidivas e regressões.

Parapsiquismo. O investimento nos trabalhos energéticos e no parapsiquismo contribuiu para aumentar a lucidez para os próprios processos, identificando o que é da pessoa, no caso, a autora e o que era assédio chegando.

Dinâmicas. A participação em dinâmicas parapsíquicas, cursos e laboratórios conscienciológicos contribui muito no mapeamento de sinaléticas parapsíquicas, que por sua vez, aumentam a autoconfiança e lucidez parapsíquica.

Priorização. Dar foco e atenção aos ganhos, e não aos problemas ajuda a desassediá-lo.

Confiança. Outra técnica utilizada foi a *Técnica da Ação pelas Pequenas Coisas* (verbete do dicionário da Consciencioterapia), que é um procedimento de autoenfrentamento que consiste na realização de atos simples e contínuos, dependentes exclusivamente da vontade pessoal, com início imediatamente após a decisão reciclogênica sem procrastinação.

Duplismo. A dificuldade de confiar mais nas pessoas era uma realidade que sempre acompanhou esta autora. A técnica foi utilizada com pessoas de intimidade maior, como o duplista.

Exemplos. Eis, em ordem alfanumérica, 2 exemplos da aplicação da *Técnica da Ação pelas Pequenas Coisas*, com o intuito de aprender, com o duplista, a confiar e delegar com mais confiança:

1. Liberar para que ele faça tarefas que antes não eram delegadas porque pensava que ele não faria tão bem quanto eu.

2. Monitorar a autopenalidade, remodulando-a para configuração traforista, tais como:

A. “Mas o jeito dele também ficou bom”.

B. “Eu também já errei nesta situação”.

C. “Eu também poderia ter feito errado”

D. “Eu também não teria reparado nisso”.

Libertação. Reconquistar a confiança no outro é libertador.

Amparabilidade. Mesmo sabendo que cometemos muitos erros e injustiças, os amparadores não deixam de confiar nos amparados, quando se disponibilizam para o trabalho assistencial.

Assistido. Além de trabalhar a confiança, também trabalha a superação da arrogância, a necessidade de controle e o orgulho, além de permitir a assistência do outro.

Desassédio. O autoenfrentamento pode ser acompanhado de auto e heteroassédio e ter lucidez para perceber gera muita repercussão extrafísica, ao modo de resistência para que não se consiga fazer as mudanças de padrão de pensamento e comportamento necessários.

Autodesassédio. Foram identificadas 4 sinaléticas de assédio, o que gerou mais consciência e lucidez para o contexto do autoenfrentamento vivenciado.

Retratação. Durante a *Técnica da Autorreflexão de 5 Horas*, realizada durante um período de grande crise, houve uma retratação com algumas consciexes (meninas com padrão de timidez, infantilizadas e vitimizadas), que cobravam fidelidade pois sentiam-se traídas na sua confiança pelas mudanças que eu estava começando a fazer e estavam em desacordo com o combinado de tanto tempo.

Liderança. A autora identificou o sentimento de liderança ou de responsabilidade por elas.

Recomposição. Dias depois, durante o *set* consciencioterápico (no atendimento da Consciencioterapia), houve esclarecimento e recomposição acerca da retratação ora mencionada, para deixar claro o posicionamento de mudança, reforçando conjuntamente a posição de assistência perante o grupo, respeitando o livre arbítrio e o tempo de cada consciência.

Encaminhamento. Houve necessidade de encaminhar essas consciências, acompanhantes há muito tempo, acostumadas a reforçar posturas de vitimização e timidez.

Renúncia. Houve renúncia do padrão de comportamento que não condizia mais a realidade, prioridades e metas.

Esclarecimento. Houve esclarecimento às referidas consciências ligadas ao antigo padrão de comportamento.

Evolução. Agora, a realidade precisa ser diferente e outro patamar precisa ser alcançado, disso depende a evolução e assistência empreendidas.

Testes. Ciente que poderá haver outros testes e provocações, esta autora está mais atenta e lúcida para a sinalética do assédio vitimizador.

Assistência. Assim a autodefesa, o esclarecimento e a assistência a esse grupo serão mais assertivos.

Autorreciclagem. As mudanças dependem única e exclusivamente da vontade e posicionamento da consciência para a autorreciclagem.

III. AUTOSSUPERAÇÃO

Autossuperação. Novas posturas, demonstrações de sentimentos e intenções, foram se tornando espontâneas, quase uma necessidade de melhorar a qualidade da minha interação com o outro.

Autoexposição. A autoexposição tem agora um outro significado, vem acompanhada de uma necessidade para me expressar com liberdade e clareza.

Desassombro. Estar autoconfiante durante as exposições tem sido prazeroso e fonte de satisfação.

Exemplo. Eis a seguir, em ordem alfanumérica, 3 exemplos de casuísticas de autoexposição cujo trafor do desassombro fora utilizado:

1. **Aulas-treino.** Estar tranquila para fazer 2 aulas-treino com intervalo de uma semana entre cada uma, é fato que comprovou a atualização consciencial. Houve comprometimento em fazê-las e foi muito confortável.

2. **Autopesquisa.** Apresentar este artigo em um Seminário de Pesquisas Conscienciológicas presencialmente diante de mais de 30 pessoas e me sentir muito confiante.

3. **Docência.** Participação como docente em 3 cursos presenciais de Projeciologia e exposição com tema de pesquisa com tranquilidade.

Similitudes. A autopesquisa desloca o olhar do pesquisador assistente de si para o outro, possibilitando perceber que seu tema é comum entre as consciências, mas cada uma com suas particularidades.

Empoderamento. O empoderamento de expressar-se sem medo é libertador.

Autoconfiança. Os erros, as heterocríticas e *feedbacks* não produzem mais melindres nem afetam a autoestima da mesma forma. São agora fonte de motivação para fazer diferente, para acertar e melhorar.

Autenticidade. Expressar a opinião nas reuniões e conversas de grupo, sem medo ou receio sobre o que vão pensar gera pacificação íntima e motivação para aumentar a participação, tal qual retroalimentador da vontade de contribuir.

Liberdade. A sensação de estar vivendo a melhor versão desta vida é fonte de satisfação íntima. *A autenticidade liberta.*

Gescon. Todo trabalho ganha mais sentido quando é voltado para ajudar outras consciências em situação semelhante.

Exemplarismo. Materializar o trabalho investigativo, listando o passo a passo, técnicas utilizadas, além de ajudar na autopesquisa de interessados no assunto também chancela a reciclagem frente aos amparadores e ao grupo extrafísico do qual nos tornamos exemplaristas.

Retribuição. Todo investimento que a equipe extrafísica faz em prol da reciclagem precisa ser retribuído por meio da assistência, do reconhecimento aos aportes oferecidos, a quem precisar, na produção de gescons e laços interassistenciais amplos.

Interassistência. A via de mão dupla da assistência tem se mostrado muito presente no voluntariado conscienciológico, onde o trabalho de reciclagem está coincidindo com a volta das atividades presenciais do Centro Educacional, do qual esta autora se tornou coordenadora após a pandemia.

Responsabilidade. A oportunidade de colocar em prática as reciclagens trabalhadas com êxito e assistência aos voluntários e novas consciências que chegam ao Centro Educacional é uma grande responsabilidade e voto de confiança do amparo.

CONCLUSÃO

Identificação. A recin e recéxis ganharam força e fluidez quando houve a identificação das feridas emocionais.

Autoenfrentamento. Reconhecer que houve racionalização de sentimentos e adoção de condutas autoprotetivas foi fundamental para o autoenfrentamento e conquista da autossuperação.

Investigação. Foi importante a investigação profunda dos traumas que impediam a conquista da autoconfiança.

Propósito. Estabelecer e vincar firme os propósitos da reciclagem para que os novos padrões de comportamento e pensamento se tornem hábitos e a mudança seja verdadeira foram pontos norteadores para não haver recaídas e retrocessos.

A CONQUISTA DA AUTOCONFIANÇA LIBERTA A CONSCIÊNCIA DO APRISIONAMENTO COMPORTAMENTAL QUE ELA MESMA SE IMPÕE E PODE LEVAR AO ENCONTRO DA AUTENTICIDADE E PAZ ÍNTIMA TÃO NECESSÁRIOS NA CAMINHADA EVOLUTIVA.

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

1. BOURBEAU, Lise; *As Cinco Feridas Emocionais - Como Superar os Sentimentos que Impedem a sua Felicidade*; Sextante; Rio de Janeiro, RJ; 2020; página 176.

2. BROWN, Brené; *A Coragem de Ser Imperfeito - Como Aceitar a Própria Vulnerabilidade, Vencer a Vergonha e Ousar ser Quem Você É*; Sextante; 2016; página 208.
3. KAUATI, Adriana; *Síndrome do Impostor - Superação pela Autocientificidade*; Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2017.
4. KOLK, Bessel Van Der; *O Corpo Guarda as Marcas - Cérebro, Mente e Corpo na Cura do Trauma*; Sextante; Outubro, 2020; página 480.
5. VIEIRA, Waldo; *Conscienciograma: Técnica de Avaliação da Consciência Integral*; Instituto Internacional de Projeiologia (IIP); Rio de Janeiro, RJ; 1996; páginas 68, 72, 82, 114, 116, 132, 154, 164, 166, 180, 184, 190, 196, 198, 200, 202, 204, 206, 208, 210, 212, 220, 224, 226, 232 e 234
6. VIEIRA, Waldo; *Dicionário de Argumentos da Conscienciologia*; Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2014; páginas 174, 227, 309, 539 e 933.

WEBGRAFIA CONSULTADA

1. DICIO: Dicionário Online de Português; Autoconfiança; disponível em <<https://www.dicio.com.br/autoconfianca/>>; acesso em 26/06/2022.
2. DICIONÁRIO de Antônimos Online; *Confiança*; disponível em <<https://www.antonimos.com.br/confianca/>>; acesso em 26/06/2022.
3. DICIONÁRIO de Sinônimos Online; *Autoconfiança*; disponível em <<https://www.sinonimos.com.br/autoconfianca/>>; acesso em 26/06/2022.
4. DICIONÁRIO de Termos Consciencioterápicos; *Técnica da Ação pelas Pequenas Coisas*; disponível em <http://consciencioterapia.dicionario.space/index.php/T%C3%A9cnica_da_A%C3%A7%C3%A3o_pelas_Pequenas_Coisas>; acesso em 26/06/2022.
5. DICIONÁRIO de Termos Consciencioterápicos; *Técnica da Autexposição Desrepressora*; disponível em <http://consciencioterapia.dicionario.space/index.php/T%C3%A9cnica_da_Autexposi%C3%A7%C3%A3o_Desrepressora>; acesso em 26/06/2022.
6. DICIONÁRIO de Termos Consciencioterápicos; *Técnica do Talante*; disponível em <http://consciencioterapia.dicionario.space/index.php/T%C3%A9cnica_do_Talante>; acesso em 26/06/2022.
7. ICGE - Instituto Cognopolitano de Geografia e Estatística; *Planilha Teste da Identificação do Megatrafor*; disponível em <https://www.icge.org.br/?page_id=1385>; acesso em 26/06/2022.
8. VERBETOTECA; *Autorreflexão de 5 Horas*; disponível em <<https://verbetoteca.info/verbete/autorreflexao-de-5-horas>>; acesso em 26/06/2022.
9. VERBETOTECA; *Código Pessoal de Cosmoética*; disponível em <<https://verbetoteca.info/verbete/codigo-pessoal-de-cosmoetica>>; acesso em 26/06/2022.

Simone Inoue, graduada em Odontologia; Especialização em Ortodontia; Cirurgiã-Dentista; voluntária do IIPC São Paulo desde 2017; docente da Conscienciologia desde 2020.
E-mail: simoneinoue@hotmail.com