

Enfrentamento da Auto-sabotagem através do Traforismo

Siomara Vicenzi

RESUMO

O presente artigo expõe o tema *Enfrentamento da Auto-sabotagem através do Traforismo*, segundo o enfoque da Conscienciologia. Apresenta abordagem teática, resultado de experiências pessoais e heteropesquisa, com o objetivo de compreender os mecanismos da consciência auto-sabotadora. Mecanismos esses, utilizados por diversas consciências que não assumem a responsabilidade pelo seu desenvolvimento evolutivo e, assim, comprometem sua programação existencial, quando não do seu grupo evolutivo. São apresentadas algumas técnicas consciencioterápicas, sendo o reconhecimento dos trafores a alavanca para o enfrentamento de tais mecanismos parapatológicos.

Palavras-chave: auto-sabotagem; autopunição; traforismo; Autoconsciencioterapia; responsabilidade.

INTRODUÇÃO

Auto-sabotagem. A auto-sabotagem pode manifestar-se em vários campos de atuação da consciência. Às vezes, é tão sutil que nem ela própria percebe o que faz consigo. Em outras situações, ela sabe que não é positivo agir daquela maneira, mas mesmo assim age como forma de autopunição. Ela se encarrega de criar as próprias dificuldades em sua escalada evolutiva. A origem de sua manifestação é diversa, devido à complexidade da consciência.

Autopesquisa. Através da autopesquisa, questionando-se quanto aos objetivos pretendidos com suas ações e reavaliando os valores pessoais, a consciência adquire uma percepção maior de si mesma, começa a entender cada um dos seus mecanismos de auto-sabotagem e, só assim, poderá superá-los.

Objetivo. O objetivo deste estudo é auxiliar a consciência a identificar os mecanismos de auto-sabotagem que utiliza em seu dia-a-dia.

Técnicas. São sugeridas algumas técnicas consciencioterápicas por terem proporcionado melhores resultados no enfrentamento da auto-sabotagem. É realizada uma abordagem quanto ao traforismo e sua relevância na superação desses mecanismos improdutivos.

Definição. Auto-sabotagem é o ato ou efeito da consciência agir de modo a provocar prejuízos para si, de modo consciente ou inconsciente, com atitudes que dificultam ou impedem seu desenvolvimento evolutivo.

Etimológica. O elemento *auto*, deriva do idioma Grego, *autós*, “eu mesmo; por si próprio”. A palavra *sabotagem*, deriva do idioma Francês, *sabotage* (1904), “manobras, ações que têm por objetivo provocar o prejuízo de uma empresa”, de *saboter* (1564).

Sinonímia: 1. Autocondenação. 2. Trafarismo. 3. Autopunição. 4. Autovitimização. 5. Antiproéxis. 6. Autoculpa. 7. Autocorrupção.

Antonímia: 1. Auto-imperdoador. 2. Responsabilidade. 3. Traforismo. 4. Auto-reconhecimento. 5. Proéxis. 6. Ortopenidade. 7. Incorruptibilidade.

Atitudes. Quantas vezes na vida você quis algo conscientemente, mas sem perceber acabou fazendo algo que ia exatamente contra aquilo que queria? As atitudes auto-sabotadoras desencadeiam uma série de contrafluxos, causando atrasos na evolução e desgastes energéticos desnecessários.

Consciencioterapia. A Consciencioterapia, especialidade da Conscienciologia, oferece técnicas e recursos especializados para que a consciência possa atuar de maneira profilática, quanto às posturas antiproéxis, e superar a auto-sabotagem.

I. AUTO-INVESTIGAÇÃO NA AUTO-SABOTAGEM

Auto-investigação. A auto-investigação requer disponibilidade íntima para aprofundar em seu microuniverso consciencial. É importante criar o hábito positivo de observar-se diariamente, e em todos os momentos, para perceber sua atuação, ser o investigador e o objeto de estudo ao mesmo tempo, conforme o Paradigma Consciencial. Esta atitude propicia melhor auto-aceitação quanto à própria realidade e auto-imagem mais condizente.

Contextos. A consciência adota atitudes de auto-sabotagem em vários contextos, por exemplo: manter-se em relacionamentos improdutivos, permanecer acomodada, adotar postura vitimizada, ter medo de crescer e não assumir responsabilidades, não querer abrir mão de traços que travam sua evolução, agir por impulso, entre outros.

Características. Algumas características encontradas nas consciências auto-sabotadoras serão descritas a seguir:

01. **Insatisfação.** Com frequência, a consciência auto-sabotadora sente insatisfação íntima e esse processo começa, normalmente, com pensenes

negativos a seu respeito. Nessa condição, a consciência procura, em lugares e pessoas, algo que possa aplacar esse sentimento. As conquistas que alcançou na vida têm um valor temporário, pois logo esquece e volta a pensar de modo negativo a respeito de si mesma.

02. **Distorção.** A insatisfação íntima ocorre devido à distorção na autopercepção, sendo comum atribuir seus insucessos à mesologia, esquecendo-se do livre-arbítrio para fazer as próprias escolhas. Age como se tivesse que se submeter às imposições da vida de modo passivo, uma forma simplista de não assumir a responsabilidade por seus atos e escolhas (*loc* externo).
03. **Loc externo.** A consciência tende a não assumir a responsabilidade por suas escolhas, atribuindo-a ao meio externo. O local de controle encontra-se fora dela. Esse comportamento contribui para gerar mais insatisfação pessoal, pois estabelece seu referencial através da manifestação de outrem e isso interfere em seu auto-conceito.
04. **Auto-assédio.** Por pensar mal de si mesma, a consciência auto-sabotadora gera o auto-assédio e esse pode levar aos assédios interconscienciais, trazendo conseqüências negativas ao longo da seriéxis.
05. **Medo.** A falta de introspecção por parte da consciência pode ter como base o medo do que pode descobrir sobre si mesma, tanto nos aspectos negativos como nos positivos, pois perceber seu potencial de realização implicará em maior responsabilidade quanto à sua evolução.
06. **Pseudoganhos.** A consciência lembra mais dos fracassos e do que lhe falta, ao invés das conquistas e superações e, nessa atitude, tem pseudoganhos, pois permanece na mesma postura acomodada.
07. **Perfeccionismo.** É comum na consciência auto-sabotadora o traço do perfeccionismo, que, pelo medo de errar, evita assumir responsabilidades que exijam posicionamento.
08. **Criticidade.** Segundo Viera (1994, p.663), “só a autocrítica abre horizontes mais vastos ao autoconhecimento”, porém, a autocrítica exagerada pode tornar-se um mecanismo de auto-sabotagem. A consciência que é muito crítica faz constantes comparações com os outros. Ela cobra-se por aquilo que não é. Normalmente, a consciência tem dificuldade em se aceitar e, dificilmente, consegue aceitar os outros também.
09. **Pseudo baixa auto-estima.** Pelo fato de não reconhecer suas potencialidades e apresentar baixa autopercepção quanto ao seu mecanismo de funcionamento, pode gerar uma “pseudo baixa auto-estima”. É comum, por detrás desta, sentimentos de arrogância, no qual a consciência oscila, sentindo-se em alguns momentos superior às outras consciências e, em

outros, inferior, dependendo do contexto positivo ou negativo em que está inserida.

10. **Controle.** Pelo fato de não conseguir fazer com que as situações se desenvolvam a seu modo, ou pela falta de controle sobre as mesmas, pode apresentar um sentimento de raiva. Este pode estar direcionado às pessoas ou às situações, e como não pode dar vazão, volta para si mesma, uma forma de autopunição por sentir-se impotente em suas ações.
11. **Agressividade.** Quando a consciência sente raiva de si mesma, canaliza suas energias conscienciais contra si, podendo até causar doenças auto-imunes.
12. **Autocorrupção.** Nem sempre a consciência auto-sabotadora é consciente da sua condição. Quando sabe o que deveria fazer para seu crescimento e evolução e não o faz, denota autocorrupção.
13. **Barganha.** Para evitar o auto-enfrentamento, tenta barganhar com pessoas e, não raro, com os amparadores, na tentativa de fazer menos esforço para obter o que deseja, atitude pouco assistencial e sabotadora de sua evolução.

Auto-enfrentamento. Segundo Vicenzi (2001, p.127), “o auto-enfrentamento sincero e a reflexão lógica e positiva sobre os próprios erros facilita concatenar as ações entre si de forma proativa”. Nesse contexto, a auto-investigação é indispensável.

Técnicas. Eis, enumeradas na ordem alfabética, 3 técnicas para auto-investigação quanto à auto-sabotagem:

A) Técnica do Enfrentamento do Mal-estar.

Quando a consciência sentir que algo a está incomodando, é justamente nesse ponto que deve pesquisar para identificar a origem do mal-estar. A consciência auto-sabotadora, com frequência, sente mal-estar devido à insatisfação com seus resultados.

B) Técnica da Qualificação das Intenções.

No processo de auto-sabotagem, as intenções não são qualificadas, por isso é importante checá-las em todas as ações. Esta técnica consiste em responder as seguintes questões: Para quem? Por quê? Para quê? Por exemplo, quando a consciência reivindicar algo, questionar a sua intenção respondendo a estas três perguntas.

C) Técnica do Trafor e do Trafar.

Conhecer os trafores e trafares é relevante no processo da auto-sabotagem. Observar qual trafor pode auxiliar na superação de um trafar, principalmente aqueles trafares que levam à auto-sabotagem.

II. AUTODIAGNÓSTICO NA AUTO-SABOTAGEM

Mecanismos. Conhecer os mecanismos de auto-sabotagem que a consciência emprega, de modo consciente ou inconsciente, faz-se necessário para adotar uma conduta mais atenta quanto às suas ações no dia-a-dia. Se a consciência sente mal-estar e conhece o seu mecanismo de funcionamento, tem condições de mudar as atitudes que desencadeiam tais sensações.

Trafores. Se a consciência conhece os seus traços imaturos de personalidade (traços-fardos), e ao invés de negá-los, enfrenta-os, pode superá-los através dos trafores (traços-forças).

Oportunidade. O contato com a realidade consciencial, através do autodiagnóstico, pode levar a freqüentes crises de crescimento, as quais são uma excelente oportunidade de crescimento evolutivo.

Parassemiologia. Eis, enumerados na ordem alfabética, 16 sintomas identificados com maior freqüência nas consciências auto-sabotadoras:

01. **Autocorrupção:** não se enfrenta quando sabe que deve fazê-lo.
02. **Autocrítica exagerada:** cobra-se muito por suas falhas, apresenta dificuldade com a auto-aceitação.
03. **Autoculpa:** permanece culpando-se por fatos ocorridos no passado, ao invés de assumir os resultados e avaliar o que aprendeu com tais experiências.
04. **Autodesorganização:** a procrastinação, a desorganização pensênica, a falta de priorização, gera acúmulo de tarefas que impede a consciência de ser mais produtiva.
05. **Baixa autopercepção:** percebe-se pouco quanto ao seu mecanismo de atuação.
06. **Comodismo:** mantém-se acomodada dentro de um sistema de vida já conhecido.
07. **Comparação consciencial:** compara-se com outros em uma atitude anti-cosmoética. Esta atitude, além de improdutiva, priva a consciência em reconhecer e colocar em prática o seu verdadeiro potencial.
08. **Displícência somática:** falta de exercícios físicos, obesidade, sono irregular, alimentação inadequada, carência sexual, entre outros.
09. **Intoxicação energética:** intoxica-se energeticamente devido à falta de desassim.
10. **Loc externo:** atribui a responsabilidade de seus atos ao meio externo. Busca justificativas infundadas para as insatisfações pessoais.

11. **Materialismo:** esquece, temporariamente, que sua origem é extrafísica e que esta vida intrafísica é transitória.
12. **Mecanismos de defesa do ego:** usa de mecanismos de defesa do ego para diminuir a ansiedade, cada vez que se vê em situações de auto-enfrentamento. Quanto maior a complexidade consciencial, mais sofisticados são os mecanismos de defesa utilizados.
13. **Perfeccionismo:** não assume maiores responsabilidades por medo de errar.
14. **Ruminação:** não fala o que pensa na hora e depois permanece com seus pensenes negativos, contaminando ambientes e pessoas com sua energia tóxica.
15. **Trafarismo:** fixa-se mais nos tráfes, seus e dos outros.
16. **Vitimização:** “reconhece as próprias faltas, passando por pequenos momentos de depressão, durante os quais entende que precisa mudar, *mas suas atitudes transformadoras são suprimidas pela autopiedade*” (VICENZI, 2001, p.72).

Técnicas. A aplicação de técnicas autoconsciencioterápicas auxilia a consciência a realizar seus autodiagnósticos, identificando seus mecanismos de funcionamento. Eis, enumeradas na ordem alfabética, 2 técnicas com esta finalidade:

A) Técnica da Checagem Pensênica.

Esta técnica ajuda a consciência a perceber qual o nível de pensenes que apresenta em seu cotidiano. Tem sentimentos de raiva, competição, insegurança, vitimização? Há coerência? A consciência pode registrar seus pensenes e analisar a predominância deles: são de auto-sabotagem ou de anti-sabotagem?

B) Técnica da Identificação dos Pseudoganhos.

Para as pessoas que se sentem vítimas, que reivindicam, são justiceiras, avaliar o que estão ganhando com a situação. O que a faz prevalecer nisso? O que você não quer abrir mão? Quais os pseudoganhos nessa atitude de auto-sabotagem?

III. AUTO-ENFRENTAMENTO NA AUTO-SABOTAGEM ATRAVÉS DO TRAFORISMO

Definição. O traforismo é a conduta pessoal da consciência que vive sob o predomínio dos trafores, utilizados de maneira cosmoética no desenvolvimento da auto-evolução, sobre os tráfes.

Etimológica. O vocábulo *traço*, deriva do idioma Latim, *tractiare*, de *trahere*, “tirar, puxar, arrastar, mover, rolar”. Surgiu no século XVI. A palavra *força*, deriva do idioma Latim, *fortia*, de *fortis*, “força; ato de coragem”. Surgiu no Século XIII.

O sufixo *ismo*, deriva do idioma Grego, *ismós*, “doutrina escola, teoria ou princípio artístico, filosófico, político ou religioso” (TELES, 2007, p.258).

Sinónímia: 1. Habilidade pró-evolutiva. 2. Conduta consciencial positiva. 3. Ortopensividade.

Antonímia: 1. Auto-sabotagem. 2. Conduta consciencial patológica. 3. Defeito paragenético. 4. Patopensividade.

Traforismo. Consciências traforistas são mais produtivas, vêm as dificuldades como oportunidades e conseguem manter a energia necessária para enfrentar a auto-sabotagem e manter seus projetos pessoais. A consciência que consegue ver seus próprios trafores, consegue ver os dos outros também e, com isso, melhora as relações interpessoais.

Loc interno. Consciências traforistas ajudam aquelas que atuam sob o predomínio dos trafores (consciências trarafistas), quanto à percepção do seu mecanismo de funcionamento. Seu *loc* é interno, confiam em si mesmas, assumem a responsabilidade pelas suas conquistas e também pelos seus fracassos.

Automotivação. Consciências traforistas são mais automotivadas. Automotivação é a força íntima que impulsiona a consciência à ação, a concretizar seus objetivos e, são estes, que geram a força motriz das realizações.

Coragem. Além da automotivação para superação da auto-sabotagem, é importante a coragem para efetuar as mudanças necessárias. Segundo Vicenzi (2001, p.117), “a coragem é indispensável quando temos que tomar grandes decisões que, normalmente, são as mais difíceis, pois implicam em abrir mão de algo importante, embora tragam os maiores e mais positivos resultados”.

Coerência. A consciência traforista busca manter a coerência constante entre seus valores pessoais e suas atitudes diárias, avaliando de modo positivo os resultados alcançados, atitude anti-sabotagem.

Posicionamento. É importante para a consciência saber exatamente onde quer chegar, o que quer para si e o quanto está disposta a mudar. Quando se posiciona e efetua as mudanças necessárias, a consciência sente-se motivada e mais livre também.

Liberdade. Segundo May (1999, p. 133), “liberdade é a capacidade do homem contribuir para sua própria evolução”[...]”liberdade significa abertura, disposição para evoluir; significa ser flexível, pronto para mudar em vista de mais importantes valores humanos”.

Autopercepção. A consciência, quando adquire uma percepção maior de si mesma, aumenta a responsabilidade perante o grupocarma intra e extrafísico. Mostra-se mais autoconfiante e o nível de auto-respeito é maior.

Auto-estima. A autopercepção propicia melhor auto-estima. Segundo Branden (2001, p.133), “auto-estima não é determinada pelo sucesso mundano, pela

aparência física ou por qualquer outro valor que não esteja diretamente sob o controle de nossa vontade. Antes, é uma função da nossa racionalidade, honestidade e integridade, de todos os processos de nossa vontade, de todas as operações mentais pelas quais somos responsáveis”.

Autopenses. Através da reeducação dos autopenses, a consciência adota posturas mais produtivas evolutivamente para si e para os outros.

Técnicas. Eis, enumeradas na ordem alfabética, 2 técnicas para o auto-enfrentamento da auto-sabotagem:

- A) **Técnica da Ação pelas Pequenas Coisas pelo Traforismo:** é importante estabelecer pequenos passos, uma ação de cada vez, a fim de não gerar ansiedade e desânimo. A consciência percebe vários mecanismos de auto-sabotagem e escolhe um, criando estratégias práticas para o auto-enfrentamento. Por exemplo, se apresenta *loc* externo, sugere-se fazer auto-reflexão em todas as situações e trazer para si, a responsabilidade nos resultados.
- B) **Técnica das Prioridades pelo Traforismo.** Consiste em avaliar o que a consciência precisa mudar primeiro, qual o aspecto mais relevante, prioritário e estagnante do seu processo evolutivo. Alguns exemplos para o enfrentamento de situações de auto-sabotagem:
- **Auto-exposição.** Na preocupação com a auto-imagem é conveniente procurar situações de exposição. Se tiver medo de falar em público, pode dar aulas. No início, a tendência é gerar certo nível de estresse, porém positivo. É importante não descartar as oportunidades. Quanto mais autoconsciência tiver quanto ao seu valor e limitações, mais autoconfiante se torna. Um dos trafores que poderá ser utilizado: coragem.
 - **Interação.** Se preferir isolar-se, e sabe que precisa interagir mais com as pessoas para desenvolver sua assistencialidade e comunicabilidade é importante procurar situações nas quais possa praticar isso. Um dos trafores que poderá ser utilizado: persistência.
 - **Ação.** Se for passiva, acomodada, gosta do boavidismo pode procurar situações que a tirem dessa situação: mudar de cidade, de emprego, de profissão, sair da casa dos pais, entre outras. Um dos trafores que poderá ser utilizado: neofilia.
 - **Responsabilidade.** Caso apresente sentimentos vitimizados, convém questionar-se quanto ao que ganha com isso e o que está reivindicando para si. Pode-se mudar essa situação no momento em que a perceber. Um dos trafores que poderá ser utilizado: responsabilidade.
 - **Assistência.** Para ajudar a superar o egoísmo, colocar o foco no processo assistencial às outras consciências, pois sentirá maior satisfação íntima

pela experimentação de ser uma minipeça dentro do maximecanismo assistencial. Um dos trafores que poderá ser utilizado: altruísmo.

- **Trafor.** Quando a consciência estiver passando por algum momento crítico, é importante lembrar-se de situações enfrentadas no passado em que obteve êxito e reconhecer o trafor utilizado na época. Isso vai ajudá-la na pesquisa do megatrafor. Um dos trafores que poderá ser utilizado: autocrítica positiva.
- **Ortopensene.** A consciência precisa ser cirúrgica quanto aos seus patopenses e não se permitir pensar mal nem de si, nem de ninguém. É importante pesquisar a raiz desses patopenses para entender a si mesma e adotar uma visão traforista. Um dos trafores que poderá ser utilizado: disciplina.

Atributos. No processo da auto-sabotagem, a consciência precisa ter como base os trafores da vontade e da determinação para o auto-enfrentamento.

IV. AUTO-SUPERAÇÃO DA AUTO-SABOTAGEM

Superação. Para o processo de superação da auto-sabotagem, a consciência precisa agir, não ficar somente na autopesquisa e no autodiagnóstico, pois acabará criando mecanismos de defesa ainda mais sofisticados para não se auto-enfrentar. Na medida em que a consciência faz movimentos em prol da sua evolução, que supera suas imaturidades, sente-se mais autoconfiante, e esses mecanismos de auto-sabotagem vão sendo superados.

Trafor. O reconhecimento dos trafores é básico no processo de superação da auto-sabotagem, pois esses propiciam coragem e autoconfiança necessárias para o enfrentamento e superação dos trafores identificados no processo da auto-sabotagem.

Energia. Algumas das sensações percebidas na superação da auto-sabotagem são: euforia, bem-estar, maior motivação, mais energia. A energia proveniente da auto-superação gera ainda mais energia para efetuar novas mudanças, reduz o auto-assédio e as auto-sabotagens, permitindo melhor aproveitamento do seu potencial evolutivo.

CONCLUSÕES

Mecanismos. Através do estudo ao qual este artigo se propôs é possível identificar alguns mecanismos de auto-sabotagem que a consciência pode utilizar. Não basta a consciência ter a autopercepção quanto aos trafores, é necessário querer mudar, abrir mão dos pseudoganhos e assumir os trafores.

Autoconsciencioterapia. Por meio de técnicas autoconsciencioterápicas, a consciência faz a autoproxifilia e promove a superação da auto-sabotagem.

Trafor. Com o reconhecimento dos trafores, a consciência adquire uma auto-imagem mais positiva e assume a responsabilidade pela sua evolução. Perde o medo de crescer e de ver suas imaturidades, pois sente-se motivada para novas recins. O resultado é a valorização de suas conquistas e a redução do medo de errar.

Assistência. A consciência traforista busca desenvolver a heteroassistência, pois confia mais em si, nos amparadores e em sua capacidade em assistir o outro. Essa atitude anti-sabotagem e pró-evolutiva permite desviar o foco do processo egóico e, conseqüentemente, a consciência sente-se mais produtiva e satisfeita consigo.

Auto-avaliação. Cabe a cada consciência avaliar se usa algum mecanismo de auto-sabotagem e qual o percentual, intensidade e freqüência de uso do mesmo, vigiando-se a todo o momento, mudando o modo de pensar e de agir, sempre que percebê-lo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

01. Balona, Málu; *Síndrome do Estrangeiro – O Banzo Consciencial*; 334 p.; 14 caps.; 380 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC); Rio de Janeiro, RJ; 1998; páginas 109 a 115.
02. Branden, Nathaniel; *Auto-Estima – Como Aprender a Gostar de Si Mesmo*; 143 p.; 11 caps.; 21 x 14 cm; br.; 38ª Ed.; Saraiva; São Paulo, SP; 2001; páginas 133 e 134.
03. Houaiss, Antonio; & VILLAR, Mauro de Salles; *Dicionário da Língua Portuguesa*; LXXXIV + 2.992 p.; glos. 228.500 termos; 1.301 abrevs.; 804 refs.; 31 x 22 x 7 cm; enc.; Editora Objetiva; Rio de Janeiro, RJ; 2001; página 2.490.
04. May, Rollo; *O Homem à Procura de Si Mesmo*; 230 p.; 8 caps.; 21 x 14 cm; br.; 26ª. Ed.; Vozes; Petrópolis, RJ; 1999; páginas 133 a 137.
05. Soares, Fátima; *Dinâmica Interconsciencial – O Ego e o grupo*; *Journal of Conscientiology*; Anais da III Jornada de Saúde da Consciência; 286 p.; 20 caps.; 21 x 14 cm; br.; Vol. 5; N. 20s; *International Academy of Consciousness*; London, UK; England; Setembro, 2003; páginas 13 e 14.
06. Takimoto, Nario; & Almeida, Roberto; *Conscientiotherapy: A Clinical Experience of the Nucleus of Integral Assistance for the Consciousness*; *Journal of Conscientiology*; Vol. 4, N. 15s; Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC); New York, NY; USA; Maio, 2002; páginas 21 a 41.
07. Teles, Mabel; *Profilaxia das Manipulações Conscienciais*; 345 p.; 44 caps.; 344 refs.; enus.; glos. 187 termos; alf.; 21 x 14 cm; br.; Editares; Foz do Iguaçu, Pr; 2007; páginas 184 a 187, 201 a 203, 257 a 263.
08. Vicenzi, Luciano; *Coragem para Evoluir*; 187 p.; 8 caps.; 50 refs.; glos. 29 termos; 21 x 14 cm; br.; Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC); Rio de Janeiro, RJ; 2001; páginas 64 a 78, 115 a 127.

09. **Vieira, Waldo;** *Conscienciograma: Técnica de Avaliação da Consciência Integral*; 344 p.; 150 abrevs.; 11 enus.; 100 folhas de avaliação; 4 índices; 2.000 itens; glos. 282 termos; 7 refs.; 21 x 14 cm; br.; *Instituto Internacional de Projeciologia*; Rio de Janeiro, RJ; 1996; páginas 94 e 95.

10. **Idem;** *200 Técnicas da Conscienciologia*; 260p.; 200 caps.; 13 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; *Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC)*; Rio de Janeiro, RJ; 1997; páginas 42, 58, 68, 104, 211 e 212.

11. **Idem;** *Manual da Proéxis: Programação Existencial*; 164 p.; 40 caps.; 10 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; 2ª. Ed.; *Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC)*; Rio de Janeiro, RJ; 1997; páginas 9, 65 a 67, 110.

12. **Idem;** *700 Experimentos da Conscienciologia*; 1.058 p.; 700 caps.; 147 abrevs.; 600 enus.; 8 índices; 2 tabs.; 300 testes; glos. 280 termos; 5116 refs.; alf.; geo.; ono.; alf.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; *Instituto Internacional de Projeciologia*; Rio de Janeiro, RJ; 1994; páginas 446, 448, 456, 609 e 663.

Minicurrículo

Siomara Vicenzi; Desenhista Industrial e Psicóloga, Especialista em Marketing, Planejamento e Promoções & Propaganda; Pesquisadora de Conscienciologia desde 1993, Professora de Conscienciologia desde 2000; Consciencioterapeuta desde 2004, voluntária da OIC na área internacional e no CEAEC – Holociclo.

E-mail: svicenzi@uol.com.br