

■ AUTOCONSCIENCIOTERAPEUTICOLOGIA

Autoconsciencioterapia aplicada à Síndrome do Perfeccionismo

Autoconsciencioterapia aplicada al Síndrome de Perfeccionismo

Self-conscientiotherapy applied to to Perfectionism Syndrome

Tatiana Consciência

Consciencioterapeuta, graduada em Medicina, especialista em Medicina Geral e Familiar, voluntária da *Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC)*, tatianaconsciencia@gmail.com

RESUMO. O objetivo deste artigo é apresentar o estudo de caso da autora relacionado à autoconsciencioterapia aplicada à *síndrome do perfeccionismo*. Com base no paradigma consciencial, essa síndrome é caracterizada pela percepção de autovalor dependente da performance, aut exigência excessiva em esforços não prioritários, rigidez pensênica autassediadora com hiperautocriticismo, autotrafarismo e autovitimização. O contraponto homeostático do perfeccionismo é a busca cosmoética do autodesempenho evolutivo e interassistencial aplicado de maneira inegoica, traforística e com autocrítica discernida. O artigo está organizado em 4 seções, dispostas de acordo com o ciclo autoconsciencioterápico, a descrição e os resultados das respectivas técnicas aplicadas pela autora. Mediante a desconstrução do apriorismo-base e a compreensão do senso de autodignidade inerente a todas as consciências, o autenfrentamento da carência afetiva por meio da omniterapêutica e a assunção da condição de minipeça interassistencial do Maximecanismo, esta autora aplicou técnicas com foco em 3 eixos paraterapêuticos: proexoterapia, ampliação da autocognição e autodesassédio, além da qualificação enquanto assistente interassistencial, tendo alcançado alguns indicadores relativos de autossuperação. A manifestação do perfeccionismo no intermissivista tem grande impacto para a autoproéxis e para a maxiproéxis grupal, sendo relevante e necessária a realização de mais estudos e debates sobre essa parapatologia no âmbito da Consciencioterapeuticologia.

Palavras-chave: autovalor; autodesempenho evolutivo; carência afetiva; egocídio; interassistencialidade; proexoterapia.

RESUMEN. El objetivo de este artículo es presentar el estudio de caso de la autora relacionado con la autoconsciencioterapia aplicada al síndrome del perfeccionismo. Basado en el paradigma consciencial, este síndrome se caracteriza por una percepción del autovalor dependiente del desempeño, una autoexigencia excesiva en esfuerzos no prioritarios, una rigidez pensénica autoasediadora con hiperautocrítica, autotrafarismo y autovictimización. El contrapunto homeostático del perfeccionismo es la búsqueda cosmoética del autodesempenho evolutivo e interasistencial aplicado de manera inegoica, traforística y con autocrítica discernida. El artículo está organizado en 4 secciones, dispuestas de acuerdo con el ciclo autoconsciencioterápico, la descripción y los resultados de las respectivas técnicas aplicadas por la autora. A través de la desconstrucción del apriorismo-base, la comprensión del sentido de autodignidad

inherente a todas las conciencias, el autenfrentamiento de la carencia afectiva por medio de la omniterapéutica y la asunción de la condición de minipieza interasistencial del maxi-mecanismo, esta autora aplicó técnicas enfocadas en 3 ejes paraterapéuticos: proexoterapia, ampliación de la autocognición y autodesasedio, además de la cualificación como asistente interasistencial, habiendo alcanzado algunos indicadores relativos de autosuperación. La manifestación del perfeccionismo en el intermisivista tiene un gran impacto en la autoproxia y en la maxiproxia grupal, siendo relevante y necesaria la realización de más estudios y debates sobre esta parapatología en el ámbito de la Conciencioterapeutología.

Palabras clave: autovalor; autodesempeño evolutivo; carencia afectiva; egocidio; interasistencialidad; proexoterapia.

ABSTRACT. The objective of this article is to present the author's case study related to self-conscientiotherapy applied to the perfectionism syndrome. Based on the consciential paradigm, this syndrome is characterized by a perception of self-worth dependent on performance, excessive self-demand in non-priority efforts, self-harassing rigid thinking with hyper-self-criticism, autoweaktrait (self-negative traits), and self-victimization. The homeostatic counterpoint to perfectionism is the cosmoethical pursuit of evolutionary and interassistential self-performance applied in a non-egoic, positive-trait-oriented way, with discerned self-criticism. The article is organized into 4 sections, arranged according to the self-conscientiotherapeutic cycle, the description, and the results of the respective techniques applied by the author. By deconstructing the base-apriorism, understanding the sense of self-dignity inherent in all consciences, self-confronting emotional deficiency through omnitherapeutics, and assuming the condition of an interassistential mini-piece of the Maxi-mechanism, this author applied techniques focused on 3 paratherapeutic axes: proexotherapy, expansion of self-cognition and self-de-harassment, in addition to qualifying as an interassistential assistant, having achieved some relative indicators of self-overcoming. The manifestation of perfectionism in the intermissivist has a great impact on the self-proxia and on the groupal maxiproxia, making it relevant and necessary to conduct more studies and debates on this parapatology within the scope of Conscientiotherapeutology.

Keywords: self-worth; evolutionary self-performance; emotional deficiency; egocide; interassistentiality; proexotherapy.

INTRODUÇÃO

Perfeccionismo. Segundo o Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa, *perfeccionismo* é a “tendência de obstinar-se em fazer as coisas com perfeição” e, *perfeição*, a “excelência no mais alto grau; grau máximo de virtude; cuidado extremo em uma tarefa, um trabalho etc”.

Psicologia. A Psicologia relaciona o perfeccionismo à tendência de a pessoa exigir de si nível de desempenho descomedido, fazendo esforço continuado e inflexível, apesar dos efeitos negativos sentidos, tendo por base a autestima na forma como se esforça e alcança as metas autodefinidas (Shafran; Egan & Wade, 2018).

Disfunção. “O perfeccionismo é considerado tanto um precursor quanto um resultado de uma infinidade de doenças mentais” (Patterson, 2021, p. 6 e 7, tradução nossa) como *transtornos de ansiedade e de humor, alimentares, obsessivos-compulsivos e distúrbios do sono*.

Vulnerabilidade. Brown (2016), a partir de aprofundamento de pesquisa, sugere que o componente principal do perfeccionismo é a pessoa *não se sentir boa o suficiente, ter a sensação de escassez, inadequação ou falta*, levando a *sentimentos de vergonha, culpa e vulnerabilidade, medo de correr riscos e desmotivação*.

Improdutividade. A conscin perfeccionista tende a adotar comportamentos de checagem e rechechagem da *autoperformance*, despendendo tempo e recursos desnecessariamente, ou, ainda, a procrastinar ou esquivar-se da tarefa, por medo de não ser capaz de obter o *desempenho perfeito*. Desta forma, os perfeccionistas são habitualmente pouco eficazes em relação ao próprio potencial produtivo (Shafran; Egan & Wade, 2018).

Hipercriticismo. Para além do *perfeccionismo auto-orientado*, ou seja, caracterizado pela autexigência excessiva, há também a manifestação do *perfeccionismo orientado ao outro*, *tendência a exigir dos outros padrões que não são realistas*, criticando-os e atribuindo-lhes valor com base nos desempenhos, inclusive com propensão a manifestar impaciência com os erros alheios e dificuldade em delegar tarefas (Hewitt & Flett, 1991).

Evolução. Concernente ao paradigma consciencial, o perfeccionismo é doença consciencial, dificultando o movimento evolutivo da consciência.

Consciencioterapia. Pela Consciencioterapeuticologia, o perfeccionismo pode ser considerado *Síndrome Consciencial*, a qual é definida como “estado mórbido, com quadro paraclínico característico, definido pela predominância de conjunto específico de sinais, parassinais, sintomas e parassintomas e *modus operandi* regressivo típico” (Almeida; Haymann & Remedios, 2022, p. 790).

Definição. A partir dessa premissa, propõe-se a seguinte definição da *síndrome do perfeccionismo*: é o estado mórbido caracterizado pela percepção de o autovalor depender da *performance*, autoestima contingente, autexigência excessiva em esforços não prioritários e rigidez pensênica autassediadora com hiperautocriticismo.

Parasemiologia. Eis 4 grupos de sinais, parassinais, sintomas e parassintomas predominantes nessa síndrome, em ordem alfabética:

1. **Autassédio.** Rigidez pensênica autassediadora, associada a hiperautocriticismo.
2. **Dependência.** Autestima contingente, dependente da auto e da heteropercepção do desempenho nas tarefas realizadas, podendo levar à condição de baixa autestima e carência afetiva.
3. **Desgaste.** Consumo holossomática crônica por preocupação exagerada com possíveis erros e ansiosismo.
4. **Desvio.** Autexigência quanto aos desempenhos em esforços mal aplicados ou não prioritários, por exemplo a busca excessiva pelo sucesso profissional ou acadêmico, condição financeira ou prestígio social, podendo associar-se a desvio de proéxis e tendência à intrafiscalização.

Paragenética. Tal parassemiologia, singular para cada consciência sindrômica, é desenvolvida ao longo da holobiografia individual. Os traços e as distorções cognitivas equivalentes promovem a conexão com grupos de consciêxes de mesma parapatologia.

Mesologia. A mesologia também pode contribuir para a manifestação dessa doença consciencial, de acordo com a predisposição pessoal. O convívio com familiares, professores ou outros modelos significativos para a conscin, com características ou *cobranças* de perfeição, facilita a manifestação desse tipo de comportamento. Outro aspecto é o fato de a mídia e as redes sociais propagarem vidas *perfeitas*, mas irreais, e estabelecerem um padrão de metas que favorece o *insatisfacionismo* típico do perfeccionismo.

Objetivo. O objetivo deste artigo é apresentar o estudo de caso da autoconsciencioterapia da autora aplicada à *síndrome do perfeccionismo*.

CFC. O presente artigo foi produzido durante o *Curso para Formação do Consciencioterapeuta* (CFC), da *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC), ocorrido entre agosto de 2024 e janeiro de 2025.

Metodologia. A metodologia utilizada baseou-se na análise do diário pessoal de experiências auto e heteroconsciencioterápicas, escrito entre os anos de 2018 e 2024, e foi complementada pela revisão bibliográfica sobre o tema.

Estrutura. O artigo está organizado em 4 seções, dispostas de acordo com o ciclo autoconsciencioterápico:

- I. **Autoinvestigação.**
- II. **Autodiagnóstico.**
- III. **Autenfrentamento.**
- IV. **Indicadores de autossuperação.**

I. AUTOINVESTIGAÇÃO

Autoinvestigação. O ciclo autoconsciencioterápico começa com a autoinvestigação feita pelo próprio evoluciente sobre os padrões pensênicos, as características da manifestação holossomática, as possíveis raízes paragenéticas dos distúrbios e a identificação de grupos de consciêxes afins, objetivando o autodiagnóstico e a implementação de medidas para o processo de autocura pessoal (Almeida; Haymann & Remédios, 2022).

Casística. Em 2019, esta autora percebeu-se mais evidentemente perfeccionista na área profissional, em associação ao *workaholismo*. Apesar dos autesforços serem aplicados em atividades assistenciais na medicina e na educação médica, estava focada apenas na intrafiscalidade, limitando a autodisponibilidade a outras áreas da vida e à multidimensionalidade.

Carência. Nessa época, manifestava carência afetiva e melin, decorrentes de desvio autoproxológico, autovitimização e subjugação ao auto e heterassédio, com consequente defasagem energética crônica.

Técnicas. Na etapa da autoinvestigação, foram selecionadas 4 técnicas do *Dicionário de Consciencioterapêutica* (Almeida; Haymann & Remédios, 2022), descritas a seguir, para identificar os apriorismos e pensenes autassediadores e as manifestações holossomáticas relacionadas ao perfeccionismo:

1. **Técnica do diário autoconsciencioterápico** (p. 1.094): consistiu no registro diário, sistemático e detalhado dos fatos e parafatos vivenciados no cotidiano.

2. **Técnica da checagem autopensênica** (p. 898): aplicada em conjunto com a primeira, permitiu a inclusão e a análise, no registro diário, dos padrões mais frequentes da autopenalidade e dos apriorismos pessoais, conforme o quadro 1, a seguir, com a síntese de 13 manifestações conscienciais do *perfeccionismo*:

QUADRO 1. MANIFESTAÇÕES CONSCIENCIAIS DO PERFECCIONISMO.

01. Apriorismo: “ou você é perfeita ou não tem valor”.
02. Autexigência de desempenho acima do que é realístico, procurando a heteroavaliação, por exemplo, no esporte, na manifestação intelectual ou parapsíquica, no trabalho ou no voluntariado.
03. Autoimposição de metas irreais de desempenho ao acumular muitas tarefas simultaneamente; não saber quando parar os autesforços, deixando de lado outras atividades também prioritárias.
04. Autopenalidade pautada em *tudo ou nada, deve ser assim*.
05. Insatisfação crônica com os resultados; queixismo; foco no que está faltando.
06. Pensões de autoinsegurança, autodepreciação e autoculpa.
07. Dificuldade em delegar tarefas.
08. Rechaço aos elogios, *síndrome do impostor* e hipervaloração das críticas.
09. Dificuldade na tomada de decisões; ponderação excessiva.
10. Dificuldade na gestão do tempo, desperdiçado com checagem e rechechagem da *performance* pessoal; revisão do trabalho diário a procura de erros; realização sistemática de listas de verificação improdutivas e que trazem lentidão aos processos.
11. Procura por heteroavaliação; pedir para outras pessoas conferirem o trabalho para ter a certeza de que o resultado está aceitável.
12. Ansiosismo; ansiedade social/timidez.
13. Procrastinação ou esquiva de tarefas de liderança por autoinsegurança.

3. **Técnica da checagem holossomática** (p. 903): consistiu no autexame das características de manifestação pessoal, relacionadas à essa síndrome, nos quatro veículos do holossoma, conforme tabela 1, a seguir:

TABELA 1. RESULTADOS DA TÉCNICA DA CHECAGEM HOLOSSOMÁTICA NA MANIFESTAÇÃO DA SÍNDROME DO PERFECCIONISMO.

Veículo	Manifestação
Soma	Postura somática tensa, hipervigilante; dificuldade em relaxar; cansaço e exaustão.
Energossoma	Bloqueio energético no laringochakra, cardiochakra e umbilicochakra; intoxicação energética; dificuldade na desassim.
Psicossoma	Baixa autestima; carência afetiva; sentimentos de inadequação, vergonha e culpa; ansiosismo; medo.

Veículo	Manifestação
Mentalsoma	Dificuldade na concentração devido a rumações mentais (autopatopensinidades); rigidez pensênica.

4. **Técnica do medograma** (p. 1.139): consistiu na listagem de no mínimo 100 medos pessoais e categorização quanto à intensidade e à frequência na autopensinidade. No tocante ao perfeccionismo, esta autora identificou 5 medos, listados abaixo em ordem alfabética:

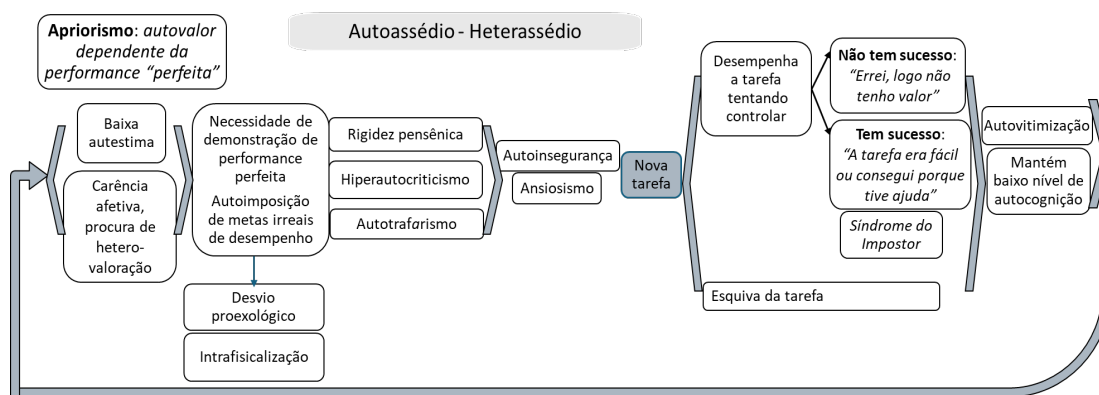
1. **Atelofobia**: medo de não dar conta, de não ser capaz.
2. **Errofobia**: medo de errar, medo das consequências do erro.
3. **Heterocritofobia**: medo da avaliação e da heterocrítica.
4. **Fobia social**: medo da não aprovação.

5. **Síndrome do impostor**: “medo fantasioso de descobrirem não serem merecidas as autoconquistas [...]” (Kauati, 2023, p. 10.048).

II. AUTODIAGNÓSTICO

Autodiagnóstico. O autodiagnóstico é a segunda etapa do ciclo autoconsciencioterápico; é quando o evoluciente identifica a própria parapatologia e compreende o respectivo mecanismo de funcionamento parafisiopatológico (Almeida; Haymann & Remedios, 2022, p. 166).

Autoparafisiopatologia. Foi aplicada a *técnica da descrição do mecanismo de funcionamento consciencial* (*idem*, p. 913), com o propósito de ter maior clareza do funcionamento patológico pessoal, descrito, a seguir, no esquema 1:



ESQUEMA 1. MECANISMO DE FUNCIONAMENTO PARAPATOLÓGICO DA SÍNDROME DO PERFECCIONISMO DA AUTORA.

Apriorismo. O mecanismo de funcionamento patológico do perfeccionismo desta autora era mantido devido à crença pessoal de que seu valor dependia do autodesempenho perfeito. Não sendo possível essa condição, manifestava baixa autestima e incapacidade de promover e manter o próprio equilíbrio e a satisfação íntima, o que resultava em carência afetiva.

Heteroavaliação. Para suprir a necessidade de afeto, buscava a validação externa, ficando em dependência emocional.

Rigidez. Vincular a avaliação pessoal pela demonstração de *performance* perfeita, associada ao tráfego da rigidez pensônica, sustentava a autoimposição, de maneira inflexível, de metas irreais de autodesempenho, levando ao desvio proexológico e à intrafísica-lização.

Autassédio. A busca pelo perfeito é inalcançável. Esse autoconflito era reforçado pelo autotrafarismo e hiperautocriticismo, desencadeando o *ciclo autassédio-heterassédio*.

Autoinssegurança. A falta de confiança nas próprias capacidades manifestava-se por medo constante de errar e deflagrava o ansiosismo face a qualquer nova tarefa.

Reação. Perante um novo desafio, a reação era de *luta ou fuga*. Ambas desembocavam na autovitimização, retroalimentando a baixa autestima e a carência afetiva.

Controle. A *luta* correspondia ao empreendimento da tarefa, tentando controlar todas as variáveis para obter o desempenho almejado. Criar expectativas quanto à perfeição irrealizável faz com que a conscin perfeccionista esteja sempre frustrada perante a percepção de fracasso. Tentar exercer o controle sobre as outras consciências ou sobre os fatos é impossível, trazendo mais ansiedade. A autocura do perfeccionismo vai exigir a renúncia às expectativas infundadas sobre si e sobre os outros (Balona, 2015).

Autodesvalorização. Qualquer variação à expectativa de perfeição era interpretada ao modo de insucesso e erro pessoal, resultando em menosprezo pessoal.

Autodesmerecimento. Quando tinha sucesso no desempenho desejado, desqualificava os resultados, classificando a tarefa como tendo sido fácil ou terceirizando o mérito, dizendo que *só tinha conseguido por ter obtido ajuda*, e reajustava as futuras metas para padrões mais altos e menos realizáveis, reforçando o círculo vicioso.

Impostora. Paradoxalmente, o autotrafarismo também se manifestava no recebimento dos *feedbacks* elogiosos ambicionados, pois os recebia com rechaço e sentimento de não-merecimento, desencadeando o medo de ser descoberta enquanto impostora.

Fuga. Quando o medo dominava, optava pela esquiva da tarefa, preferindo não fazer a ficar *a menor* do seu ideal. Nessa situação, colocava-se em condição de omissão deficitária.

Ciclo. A evitação da experimentação pelo medo de mau desempenho ocasionava baixa autocognição sobre as autopotencialidades, perpetuando a autoinssegurança, o autotrafarismo e a baixa autestima.

III. AUTENFRENTAMENTO

Autenfrentamento. O autenfrentamento é a terceira etapa do ciclo autoconsciencioterápico; ocorre quando o evoluciente se posiciona, planeja e aplica técnicas e faz os

movimentos de recéxis, a fim de alcançar a autocura relativa em prol de atitudes mais evolutivas e prioritárias (Almeida; Haymann & Remedios, 2022).

Autodesassédio. O primeiro passo do autenfrentamento da *síndrome do perfeccionismo* desta autora foi a desconstrução dos apriorismos *autodepreciativos* (Cerqueira, 2017) e de o *autovalor depender do desempenho perfeito*.

Autovalor. A fim de interromper o *fluxo autassédio-heterassédio* (Haymann, 2016) originado por essa irracionalidade apriorística, esta autora aplicou a vontade e o abertismo para estabelecer novas sinapses e parassinapses homeostáticas, por exemplo, admitindo o senso de autodignidade ínsito a todas as consciências, inclusive a si mesma, e a relação reciclogênica e cosmoética com os erros.

Dignidade. A autodignidade, manifesta em pensenes respeitosos dirigidos a si e aos outros, é responsabilidade pessoal, bem como a capacidade de prevenir e resistir aos possíveis ataques externos à dignidade, sem perda da lucidez quanto ao autovalor (Lopes, 2017, p. 221 a 223).

Vínculo. Para a assunção da manifestação mais coerente com a neoautoconcepção do autovalor intrínseco, buscou resgatar o vínculo com a paraprocedência intermissiva e investir na recuperação de unidades de lucidez conscienciais (cons), alcançadas no período da intermissão lúcida, pela imersão no estudo e na prática (teática) da Conscienciologia.

Autodoação. No autenfrentamento da carência afetiva, engajou-se em tarefas interassistenciais, com o objetivo de passar da condição de subjugação ao afeto do outro para a doação lúcida interassistencial libertária (Medeiros, 2013). Desse modo, a motivação deixa de ser o autodesempenho ou heterorreconhecimento e passa a ser a interassistência, dando início ao egocídio.

Flexibilidade. Desenvolver a flexibilidade pensênica, em oposição à rigidez, tem o intuito de favorecer a conexão com os amparadores e qualificar a interassistencialidade.

O CONTRAPONTO HOMEOSTÁTICO DO PERFECCIONISMO É A BUSCA COSMOÉTICA DO AUTODESEMPENHO EVOLUTIVO E INTERASSISTENCIAL, APLICADO DE MANEIRA INEGOICA, TRAFORÍSTICA E COM AUTOCRÍTICA DISCERNIDA.

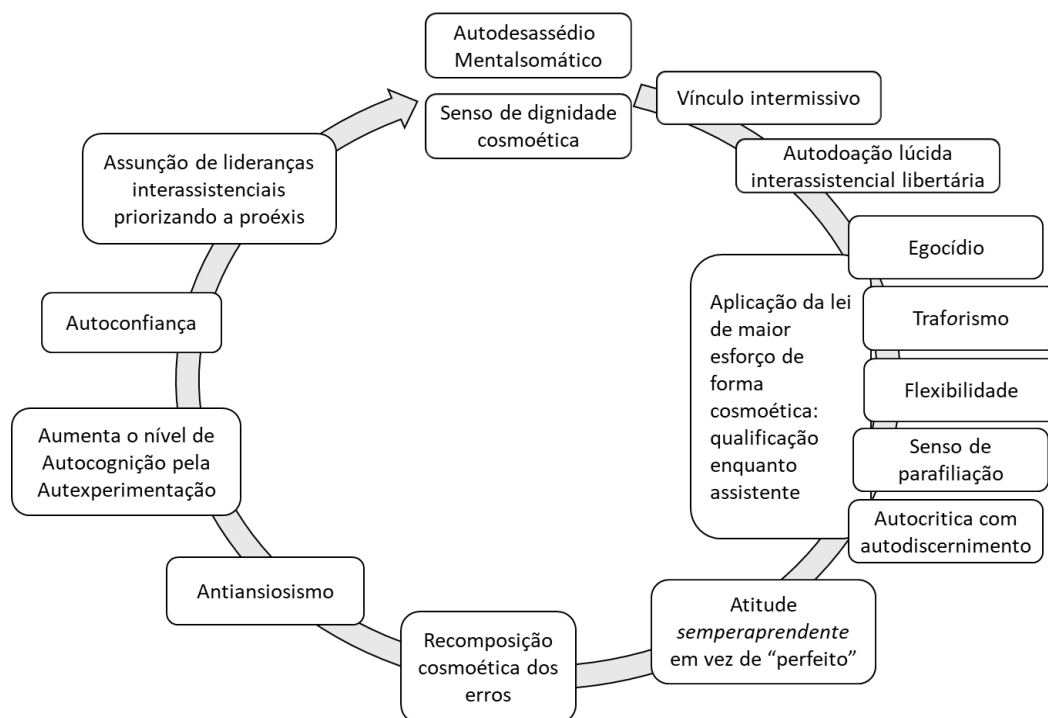
Traforismo. A conscin assistencial traforista doa o seu melhor em função do outro, mantendo padrão pensênico de benignidade em relação a si e aos demais, além de satisfação íntima perante os autesforços.

Amparabilidade. O assistente com senso de parafiliação entende que as tarefas estão vinculadas aos trabalhos da equipe de amparadores, assume a responsabilidade pela própria condição de minipeça lúcida do maximecanismo interassistencial funcionante e desenvolve autoconfiança nos empreendimentos cosmoéticos aos quais se dedica.

Semperprendente. Compreender e aceitar que o erro faz parte da experimentação e do processo de aprendizagem foi fundamental para esta autora. Perante um erro inevitável, a melhor abordagem é a recomposição cosmoética, por meio de ações de responsabilização, reparação, retratação e reformulação da conduta, com foco na interassistência (Almeida; Haymann & Remedios, 2022).

Antiansiosismo. “O ideal evolutivo para a consciência lúcida é a anulação da ansiedade com a autosssegurança, sem ansiosismo, e o autopreparo para as inevitáveis ocorrências fora das expectativas habituais” (Vieira, 2014, p. 1.354).

Liderança. A partir dos autenfrentamentos de sinais e sintomas da *síndrome do perfeccionismo*, esta autora passou a assumir lideranças interassistenciais pertinentes à autoproélix, fortalecendo o senso de autovalor enquanto intermissivista no fluxo proexológico.



ESQUEMA 2. MECANISMO HOMEOSTÁTICO DO AUTODESEMPEÑO EVOLUTIVO EM CONTRAPONTO AO PERFECCIONISMO.

Técnicas. Para chegar ao mecanismo homeostático do autodesempenho evolutivo, esta autora aplicou técnicas de autenfrentamento, descritas na sequência, a fim de atuar em 3 eixos paraterapêuticos:

1. **Proexoterapia.** Priorização do processo evolutivo.
2. **Autodesassédio.** Ampliação da autocognição e do autodesassédio.
3. **Interassistencialidade.** Qualificação enquanto assistente interassistencial.

2.1 Técnicas e atitudes relacionadas à priorização do processo evolutivo.

A. **Técnica da autocrítica dos valores pessoais** (Almeida; Haymann & Remedios, 2022): com a listagem dos próprios valores, assumiu o autoposicionamento quanto à priorização dos valores evolutivos e ao realinhamento proexológico. Destacaram-se os valores da *evolução*, *interassistência* e *voluntariado*, os quais funcionaram enquanto âncora e força propulsora para o planejamento, implementação e consolidação da recélix.

B. Voluntariado conscienciológico: priorizou o voluntariado na OIC desde 2019, permitindo experienciar a condição de *minipeça no maximecanismo interassistencial* e a interação com o grupo evolutivo intra e extrafísico, mesmo morando em Portugal, desenvolvendo atividades à distância. Mais tarde, em 2021, atuou no *Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia* (IIPC), na área internacional e na docência conscienciológica *online*. Em 2023, já residindo em Foz do Iguaçu, tornou-se voluntária do *Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC), onde vivenciou a docência conscienciológica presencial. O voluntariado foi fulcral na sustentabilidade da priorização do processo evolutivo, pois proporcionou a participação contínua em atividades interassistenciais, realçando o holopense intermissivo e o convívio com o grupo evolutivo (Consciência & Consciência, 2020).

C. Tenepes: início da *tarefa energética pessoal* em janeiro de 2020. A vivência diária de momento interassistencial junto ao amparador de função também contribuiu para fixar a conexão com a paraprocedência intermissiva.

D. Radicação na Cognópolis: em maio de 2022, tomou a decisão de mudar a residência de Lisboa para a Cognópolis Foz do Iguaçu, PR, com o objetivo de investir no processo de recin e na qualificação da interassistência. Foram necessárias várias ações no âmbito profissional e financeiro, com o grupocarma e os aspectos legais relacionados à imigração. A mudança concretizou-se em agosto de 2023.

2.2 Técnicas relacionadas à ampliação da autocognição e do autodesassédio (ver Almeida; Haymann & Remedios, 2022).

Atendimentos consciencioterápicos. A partir de 2018, passou por vários atendimentos consciencioterápicos na modalidade intensiva, de 5 dias, em Foz do Iguaçu, complementado pela *Assessoria Autoconsciencioterápica* e grupos consciencioterápicos temáticos *online*. Em 2023, com a mudança para Foz do Iguaçu, foi possível iniciar os atendimentos presenciais na modalidade regular. Nesse caminho, a autora foi aumentando a autocognição, aprofundando o processo autoconsciencioterápico e enfrentando os traumas da intrafiscalização, carência afetiva, repressão emocional, rigidez pensênica, autotrafarismo e autovitimização, relacionados à *síndrome do perfeccionismo*.

A. Técnica do autoortoabsolutismo desassediador: aplicou a vigilância autopen-sênica e o autoortoabsolutismo na sua qualificação, com o objetivo de eliminar circuitos patopensênicos automatizados e diminuir a vulnerabilidade para heterassédios. Pensenes de autoinsegurança e autodepreciação foram substituídos pelo autoposicionamento da intencionalidade cosmoética e a conscientização de minipeça da equipin e da equipex nas atividades interassistenciais; pensenes de autoculpa foram substituídos por proatividade na *recomposição cosmoética dos erros*.

B. Técnica da qualificação da intenção: adotou a rotina do *triplo questionamento* – *Por quê? Para quê? Para quem?* – com o objetivo de identificar quando a motivação estava relacionada com carência afetiva ou com autocorrupção por medo e fazer a correção imediata.

C. **Técnica da explicitação dos trafores:** realizou a listagem dos principais traços-força pessoais e trabalhou, na autoconsciencioterapia, a assunção deles. Identificou os trafores de *comprometimento* e *perseverança*, cuja aplicação precisava ser qualificada, pois estavam sendo utilizados no esforço perfeccionista, sendo redirecionados para a sustentabilidade dos autesforços evolutivos. Também foram identificados trafores ociosos, nomeadamente o *acolhimento*, a *assistencialidade* e o *parapsiquismo*, devido ao processo de esquiva de lideranças interassistenciais, os quais passaram a ser aplicados nos novos desafios do voluntariado, aumentando a autoconfiança.

D. **Técnica da neoconcepção autoconscencial:** imaginou-se enquanto consciência autoconfiante, desperta, sem autoconflitos motivados por medo ou insegurança, trabalhando em parceria com os amparadores no processo interassistencial. Essa experiência proporcionou neorreferencial homeostático de autossuperação e, por outro lado, evidenciou as perdas evolutivas de manter o comportamento autocorrupto. Passou a valorizar as assistências efetuadas e os *feedbacks* recebidos, mantendo-se autovigilante para não rechaçar teimosamente, *a priori*, os comentários positivos nem hipervalorizar as críticas, trocando a autosterilidade patológica pelo autodiscernimento e autoparacientificidade.

E. **Técnica da rotina útil:** realizou o levantamento das tarefas semanais e implementou ajustes para a adoção de rotina sem ansiosismos; autolimites do tempo dedicado às tarefas profissionais; otimização das rotinas relacionadas com a saúde somática (alimentação, atividade física e sono), com a tenepes, o duplismo e o convívio com as amizades evolutivas; integração, na rotina, de momentos de autorreflexão, estudo e escrita de temas evolutivos, trabalho bioenergético, laboratórios conscienciológicos e participação em dinâmicas parapsíquicas. Inclusão de momentos de fitoconvivialidade e de lazer. Por fim, o ajuste na distribuição das tarefas para que ficassem realistas com o tempo disponível, contemplando horários disponíveis para demandas extrapauta.

2.3 Ações de qualificação da interassistencialidade.

A. **Engajamento em tarefas interassistenciais parapsíquicas:** a vivência da tenepes, do voluntariado, da docência conscienciológica e da gesconografia interassistencial permitiu desenvolver o senso de parafiliação e a interconfiança na equipex.

B. **Técnica da dupla evolutiva:** opção por um relacionamento afetivo-sexual maduro, convívio amoroso pautado pelos princípios inegoico, libertário, tarístico, trafo-rista, interassistencial e potencializador do processo evolutivo do casal.

C. **Imersão homeostática:** participação diária em dinâmicas parapsíquicas interassistenciais, experimentos semanais em laboratórios conscienciológicos de autopesquisa e cursos de campo com o objetivo de se qualificar enquanto assistente parapsíquica.

D. **Curso para Formação do Consciencioterapeuta:** momentos de consciencioterapia grupal com foco na qualificação de todos os participantes enquanto interassistentes. Participar do CFC proporcionou à autora o aprofundamento da autocompreensão sobre o mecanismo de funcionamento pessoal, o aumento da autoconfiança para atuar na função de consciencioterapeuta e a intensificação do *rapport* junto à equipe extrafísica de paraconsiencioterapeutas.

IV. INDICADORES DE AUTOSSUPERAÇÃO

Autossuperação. O autenfrentamento e a autossuperação são processos contínuos de autocura, pelos quais é necessário autesforço ininterrupto do evoluciente para a reciclagem de manifestações anacrônicas e implementação de novos mecanismos mais homeostáticos, em níveis crescentes de aprofundamento.

Duplismo. A vivência do duplismo evolutivo vem permitindo o exercício da autenticidade, renunciando à autodefesa da imagem, e a aprendizagem de se manifestar de modo mais traforista.

Indicadores. A autossuperação é aferida por meio de indicadores, “parâmetros práticos, claros e mensuráveis do processo de superação da doença consciencial, durante a fase de autenfrentamento” (Almeida; Haymann & Remedios, 2022, p. 1.170).

Autesforços. A superação da *síndrome do perfeccionismo* pode ser alcançada a partir da prática da busca saudável pelo autodesempenho evolutivo. “Evoluir é ampliar os autesforços” (Vieira, 2019, p. 810). “A tendência de tudo no Cosmos é se aperfeiçoar, esse é o princípio cósmico da evolução” (*idem*, p. 802).

Enumeração. A partir da autoconsciencioterapia, esta autora desenvolveu 9 contrapontos entre o perfeccionismo e a procura cosmoética pelo autodesempenho evolutivo, listados na tabela 2, a seguir, constituindo indicadores de autossuperação relativa da parapatologia.

TABELA 2. CONTRAPONTO PERFECCIONISMO *VERSUS* AUTODESEMPEÑO EVOLUTIVO.

Perfeccionismo	Procura cosmoética pelo autodesempenho evolutivo
Intencionalidade egoica (focada nas necessidades próprias).	Intencionalidade interassistencial (focada na assistência e <i>que aconteça o melhor para todos</i>).
Procura pela heteroavaliação. Carência afetiva.	Doação lúcida interassistencial, interconsciencial e interdimensional libertária, sem esperar retorno.
Insegurança.	Autoconfiança.
Autocobrança autassediadora.	Autesforços aplicados com cosmoética, autocrítica evolutiva e sem distorções autassediadoras ou autoculpa.
Rigidez pensênica.	Flexibilidade pensênica, com abertismo; postura <i>semperaprendente</i> .
Insatisfação crônica com os resultados; queixismo; autotrafarismo.	Satisfação íntima com o trabalho realizado; traforismo.
Reclamação.	Gratidão e retribuição.
Ansiosismo, medo, repressão emocional; autosterilidade patológica.	Leveza desassediadora.
Trabalho <i>solo</i> , autossuficiência equivocada.	Conexão com a equipe extrafísica de amparadores e paramizadas evolutivas; interdependência evolutiva.

CONCLUSÃO

Síndrome. Neste artigo, propôs-se a *síndrome do perfeccionismo* e sua Parassemiologia no âmbito da Consciencioterapeuticologia. Com a descrição do estudo de caso da autora, procurou-se fornecer subsídios para a compreensão dessa parapatologia.

Casuística. Apresentou-se a condição nosográfica de vincular a autestima ao desempenho, reforçado pelo apriorismo de que *só tem valor se for perfeito*, causando baixa autestima e carência afetiva, com a consequente procura por heteroavaliação, autexigência para demonstrar desempenhos intensos em esforços não prioritários, desvio da proéxis e melin. Observou-se também a ocorrência de desgaste holossomático crônico, devido à preocupação exagerada com possíveis erros, ansiosismo, autovitimização e heterassédio.

Paraterapêutica. No caso da autora, a linha paraterapêutica principal de autenfrentamento do perfeccionismo foi a Proexoterapia, a partir da priorização dos valores evolutivos e do realinhamento proexológico, com engajamento em tarefas interassistenciais, ao modo do voluntariado conscienciológico e da tenepes, e mudança de residência para a Cognópolis Foz do Iguaçu.

Cosmoética. A autora compreendeu que o perfeccionismo difere da busca cosmoética pelo autodesempenho evolutivo e interassistencial, sendo este seu foco de autenfrentamento atual, tendo alcançado alguns indicadores relativos de autossuperação.

Consciencioterapeuticologia. A manifestação do perfeccionismo no intermissivista tem grande impacto para a autoproéxis e para maxiproéxis grupal, sendo relevante e necessária a realização de mais estudos e debates sobre essa parapatologia no âmbito da Consciencioterapeuticologia.

Holoprescriciologia. Para maior aprofundamento sobre as temáticas deste artigo, além das citadas, eis 12 referências bibliográficas complementares:

01. Verbetes: *Antiperfeccionismo, Conscin Perfeccionista, Harmonia Existencial, Imperfectividade, Leveza Autodesassediadora, Medo de Errar, Perfeccionismo Atravancador, Rigidez Consciencial, Síndrome da Autossantificação e Workaholism* – Enciclopédia da Conscienciológica (Vieira, 2023).

02. *Antiperfeccionismo na Invéxis* (Pedroso, 2005).

03. *Egocentrismo X Egocídio na Assistencialidade* (Gonçalves, 2006).

04. *Paper do Círculo Mentalsomático: Lei do Maior Esforço* (Costa, 2024).

05. *Paraterapêutica do Ansiosismo: Ferramentas Práticas Autoconsciencioterápicas* (Ribeiro, 2024).

06. *Paraxioterapia aplicada à Ânsia pela Heteroavaliação* (Ribeiro, 2022).

07. *Qualificação da Auto-Estima* (Carvalho, 2006)

08. *Suas Qualidades Positivas: Teoria e Técnicas para Auxiliar no (Re)Conhecimento, Aplicação e Desenvolvimento de Talentos e Pontos Fortes Pessoais* (Dantas, 2023).

09. *Cartilha: Perfeccionismo em Perspectiva* (LAVIS – UFMG, online).

10. *Paraterapêutica da Necessidade de Heteraprovação* (Pandolfo, 2023).

11. *Perfeccionismo: Autoconhecimento e Desapego dos Ideais Perfeitos* (Araújo; Bichara & Araújo, 2014).

12. *Propriedades Psicométricas da Frost Multidimensional Perfectionism Scale para Adultos Brasileiros* (Mansur-Alves, et al., 2022).

BIBLIOGRAFIA ESPECÍFICA

01. Almeida, Marco; Haymann, Maximiliano; & Remedios, Juliana; Orgs.; *Dicionário de Consciencioterapeu-ticologia com Termos Multilíngues Equivalentes: 400 Verbetes Prescritivos*; ed. Liege Trentin; Maximiliano Haymann; & Sissi Lopes; neologistas multilíngues: Equipe de Idiomas da OIC; revisores: Equipe de Revisores da OIC; 1.412 p.; 25 E-mails; 845 enus.; 50 especialidades; glos. 400 termos (al., esp., fr., ing.); 54 microbiografias; 3 quadros sinópticos; 1 tab.; 142 técnicas; 26 websites; glos. 38 termos (miniléxico dos campos paracientíficos); 161 filmes; 1.100 refs.; 111 webgrafias; 4 apênds. (1 apênd.: BEE da Consciencioterapeu-ticologia: 575 refs.); alf. (al., esp., fr., ing.); 28,5 x 22 x 7 cm; enc.; Associação Internacional Editares; & Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC); Foz do Iguaçu, PR; 2022; páginas 93, 119, 157, 166, 219, 790, 887, 898, 903, 913, 945, 983, 1.007, 1.012, 1.018, 1.068, 1.070, 1.139 e 1.094.

02. Araújo, Ana Luíza de Carvalho; Bichara, Felipe Feres; & Araújo, Leopoldo Freitas; *Perfeccionismo: Autoconhecimento e Desapego dos Ideais Perfeitos*; Artigo; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 18; N. 1; 3 E-mails; 4 enus.; 3 microbiografias; 2 técnicas; 5 refs.; Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciolgia (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Janeiro-março, 2014; páginas 48 a 58.

03. Balona, Málu; *Autocura através da Reconciliação: Um Estudo Prático sobre a Afetividade*; pref. 1ª Ed. Marina Thomaz; pref. 2ª Ed. Daniel Muniz; pref. 3ª Ed. Cristina Arakaki; pref. 4ª Ed. Allan Gurgel; revisor Marcelo Bellini; 368 p.; 2 seções; 11 caps.; 124 adágios; 23 E-mails; 1 entrevista; 56 enus.; 2 escalas; 1 esquema; 1 foto; 10 gráfs.; 6 ilus.; 1 microbiografia; 5 quadros sinópticos; 4 questionários; 3 séries harmônicas; 2 tabs.; 18 técnicas; 5 teorias; 21 websites; glos. 86 termos; 25 infográf.; 20 cenografias; 84 filmes; posf.; 338 refs.; 28 webgrafias; 2 apênds.; alf.; 21 x 14 cm; enc.; sob.; 4ª Ed. rev. e aum.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2015; páginas 129 e 130.

04. Brown, Brené; *A coragem de Ser Imperfeito: Como Aceitar a Própria Vulnerabilidade, Vencer a Vergonha e Ousar Ser Quem Você É*; trad. Joel Macedo; 208 p.; 23 x 16 cm; br.; Sextante; Rio de Janeiro, RJ; 2016; páginas 22 a 85.

05. Carvalho, Juliana dos Remedios; *Qualificação da Auto-Estima*; Monografia; *Curso para Formação de Consciencioterapeutas*; 20 p.; 8 seções; 22 enus.; 2 tabs.; 11 técnicas; 14 refs.; 29,5 x 21,5 cm; enc.; Organização Interna-cional de Consciencioterapia (OIC); Foz do Iguaçu, PR; Novembro, 2006; páginas 1 a 20.

06. Cerqueira, Flávia Aouar; *Trajetória Autoconsciencioterápica da Autoinsegurança ao Protagonismo Cos-moético*; Artigo; *IX Jornada de Consciencioterapia*; Foz do Iguaçu, PR; 09-10.09.2017; *Conscientiotherapia*; Revista; Anuário; Ano 6; N. 6; Seção: *Autoconsciencioterapia*; 1 E-mail; 14 enus.; 1 microbiografia; 2 técnicas; 29 refs.; 3 web-grafias; Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC); Foz do Iguaçu, PR; Setembro, 2017; página 141.

07. Consciência, Luísa; & Consciência, Tatiana; *Sustentabilidade Íntima no Holopense Português: Projeto OIC Lisboa*; Artigo; *XII Jornada de Consciencioterapia*; Foz do Iguaçu, PR; 05-06.09.20; *Conscientiotherapia*; Revista; Anuário; Ano 9; N. 10; Seção: *Autoconsciencioterapia*; 2 E-mails; 24 enus.; 2 microbiografias; 1 tab.; 13 técnicas; 12 refs.; 1 webgrafia; Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC); & Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; Setembro, 2020; páginas 103 a 115.

08. Dantas, Álvarez; *Suas Qualidades Positivas: Teoria e Técnicas para Auxiliar no (Re)Conhecimento, Apli-cação e Desenvolvimento de Talentos e Pontos Fortes Pessoais*; pref. Julianne Fischer; revisoras Eliane Wojslaw; & Aline Niemeyer; 222 p.; 10 caps.; 2 fotos; glos. 113 termos; 11 ilus.; 1 microbiografia; 1 questionário; 5 tabs.; 12 técnicas; 1 teste; 113 notas; 46 refs.; 3 apênds.; 9 webgrafias; alf.; 23 x 16 x 1,5 cm; br.; Epígrafe; Foz do Iguaçu, PR; Brasil; 2023; páginas 1 a 114.

09. Gonçalves, Luiz; *Egocentrismo X Egocídio na Assistencialidade*; Artigo; *Proceedings of the 4th Cons-ciential Health Meeting (Anais da IV Jornada de Saúde da Consciência)*; Foz do Iguaçu, PR; 07-10.09.06; *Journal of Cons-cientiology*; Revista; Trimestral; Vol. 9; N. 33-S; 11 técnicas; 8 enus.; 1 microbiografia; 10 filmes; 30 refs.; *International Academy of Consciousness* (IAC); London; September, 2006; páginas 61 a 84.

10. Haymann, Maximiliano; *Prescrições para o Autodesassédio*; revisores Ivelise Vicenzi; et al.; 216 p.; 4 seções; 36 caps.; 24 E-mails; 141 refs.; 88 enus.; 1 esquema; 1 fluxograma; 1 foto; 1 microbiografia; 4 tabs.; 21 websites; glos. 168 termos; 63 refs.; 28 webgrafias; alf.; 23 x 16 cm; br.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2016; páginas 49 a 69.

11. Hewitt, Paul L.; & Flett, Gordon L.; *Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology*; Artigo; *Journal of Personality and Social Psychology*; Revista; Mensário; Vol. 60; N. 3; *American Psychological Association (APA)*; Washington, DC; USA; páginas 456 a 470.

12. Lopes, Adriana; *Sensos Evolutivos & Contrassensos Regressivos: O Estudo Contrapontado do Autodiscernimento quanto à Maturidade Consciencial*; pref. Antonio Pitaguarí; revisores Dayane Rossa; *et al.*; 640 p.; 3 seções 44 caps.; 9 citações; 391 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 8 tabs.; 22,5 x 16 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2017; páginas 221 a 223.

13. Mansur-Alves, Marcela; *et al.*; *Propriedades Psicométricas da Frost Multidimensional Perfectionism Scale para Adultos Brasileiros*; Artigo; *Avaliação Psicológica*; Revista; Trimestral; Vol. 21; N. 2; 1 E-mail; 4 tabs.; 6 notas; 43 refs.; *Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG)*; Belo Horizonte, MG; 2022; páginas 163 a 174.

14. Medeiros, Luziânia; *Autoconsciencioterapia aplicada à Carência Afetiva*; Artigo; *I Simpósio Intercientífico de Saúde Consciencial*; Foz do Iguaçu, PR; 07-08.09.2013; *Saúde Consciencial*; Revista; Anuário; Ano 2; N. 2; Seção: *Autoconsciencioterapia*; 1 E-mail; 19 enus.; 2 esquemas; 1 microbiografia; 1 sigla; 32 refs.; *Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC)*; Foz do Iguaçu, PR; Setembro, 2013; página 28.

15. Pandolfo, Patrícia; *Paraterapêutica da Necessidade de Heteraprovação*; Artigo; *Conscientiotherapia*; Revista; Ano 12, N. 14; 1 E-mail; 13 enus.; 3 esquemas; 1 microbiografia; 2 tabs.; 10 técnicas; 10 refs.; 1 webgrafia; *Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC)*; Foz do Iguaçu, PR; 2023 páginas 59 a 70.

16. Pedroso, Thatianna; *Antiperfeccionismo na Invéxis*; Artigo; *V CINVÉXIS*; Foz do Iguaçu, PR; 2005; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 9; N. 2; Seção: *Temas da Conscienciologia*; 1 E-mail; 13 enus.; 1 microbiografia; 3 técnicas; 4 notas; 16 refs.; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC)*; Foz do Iguaçu, PR; Abril-junho, 2005; páginas 187 a 195.

17. Ribeiro, Guilherme; *Paraterapêutica do Ansiosismo: Ferramentas Práticas Autoconsciencioterápicas*; Artigo; *XVI Jornada de Consciencioterapeutologia*; Foz do Iguaçu, PR; 07-08.09.2024; *Conscientiotherapia*; Revista; Anuário; Ano 13; N. 16; Seção: *Abordagens Consciencioterápicas*; 1 E-mail; 1 microbiografia; 4 enus.; 19 refs.; 7 webgrafias; 1 tab.; 18 técnicas; 1 nota; *Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC)*; Foz do Iguaçu, PR; Setembro, 2024; páginas 33 a 49.

18. Ribeiro, Guilherme; *Paraxioterapia aplicada à Ânsia pela Heteroavaliação*; Artigo; *Conscientiotherapia*; Revista; Anuário; Ed. Especial; Ano 11; N. 12; 1 E-mail; 1 microbiografia; 7 técnicas; 1 tabela; 6 enus.; 2 esquemas; 1 illus.; 8 refs.; 2 webgrafias; *Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC)*; & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; Junho, 2022; páginas 67 a 80.

19. Shafran, Roz; Egan, Sarah; & Wade, Tracey; *Overcoming Perfectionism: A Self-Help Guide Using Scientifically Supported Cognitive Behavioural Techniques*; pref. Peeter Cooper; 448 p.; 2 partes; alf.; 19,5 x 13 cm; br.; 2ª Ed.; *Little, Brown Book Group*; London; 2018; páginas 3 a 16 e 19 a 54.

20. Vieira, Waldo; *Léxico de Ortopensatas*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo, CEAEC & EDITARES; 3 Vols.; 2.084 p.; Vols. I, II e III; 652 conceitos analógicos; 30 E-mails; 4 enus.; 1 esquema de evolução consciencial; 2 fotos; glos. 7.518 termos; 2.313 megapensenes trivoculares; 1 microbiografia; 25.183 ortopensatas; 1 tab.; 120 técnicas lexicográficas; 26 websites; 28,5 x 22 x 13 cm; enc.; 2ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2019; páginas 802 e 810.

21. Vieira, Waldo; *Dicionário de Argumentos da Conscienciologia*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.572 p.; 1 blog; 21 E-mails; 551 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 18 fotos; glos. 650 termos; 19 websites; alf.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2014; página 1.354.

WEBGRAFIA ESPECÍFICA

01. Arakaki, Kátia; *Workaholism* (N. 1.690; 13.09.2010); Verbete; In: Vieira, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; Vol. Digital Único (PDF); CCXL + 34.372 p.; 3 E-mails; 11.129 enus.; 727 especialidades; 1 foto; glos. 6.500 termos (verbetes); 1 illus.; 1.001 microbiografias; 417 tabs.; 25 websites; 22.474 bibliografias específicas; 125 videografias específicas; 1.860 webgrafias específicas; alf.; 10ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional de Enciclopédiologia Conscienciológica (ENCYCLOSSAPIENS)*; & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2023; páginas 34.305 a 34.309; disponível em: <https://encyclossapiens.space/ec/ECDigital10.pdf>; acesso em: 09.08.2025; 10h00.

02. Costa, João Paulo; *Lei do Maior Esforço*; Paper; *Círculo Mentalsomático*; Semanário; N. 653; 4 p.; 4 enus.; 7 refs.; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC)*; Foz do Iguaçu, PR; 19.10.2024; disponível em: < <https://www.tertuliarium.org/pdf/CM-653>>; acesso em: 09.08.2025; 10h00.

03. **Fração, Socorro; *Perfeccionismo Atravancador*** (N. 3.891; 29.09.2016); Verbete; In: **Vieira, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia***; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; Vol. Digital Único (PDF); CCXL + 34.372 p.; 3 *E-mails*; 11.129 enus.; 727 especialidades; 1 foto; glos. 6.500 termos (verbetes); 1 ilus.; 1.001 microbiografias; 417 tabs.; 25 *websites*; 22.474 bibliografias específicas; 125 videografias específicas; 1.860 webgrafias específicas; alf.; 10ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional de Enciclopedia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2023; páginas 25.838 a 25.842; disponível em: <https://encyclossapiens.space/ec/ECDigital10.pdf>; acesso em: 09.08.2025; 10h00.

04. **Freire, Carina; *Leveza Autodesassediadora*** (N. 4.790; 17.03.2019); Verbete; In: **Vieira, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia***; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; Vol. Digital Único (PDF); CCXL + 34.372 p.; 3 *E-mails*; 11.129 enus.; 727 especialidades; 1 foto; glos. 6.500 termos (verbetes); 1 ilus.; 1.001 microbiografias; 417 tabs.; 25 *websites*; 22.474 bibliografias específicas; 125 videografias específicas; 1.860 webgrafias específicas; alf.; 10ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional de Enciclopedia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2023; páginas 21.017 a 21.022; disponível em: <https://encyclossapiens.space/ec/ECDigital10.pdf>; acesso em: 09.08.2025; 10h00.

05. **Guimarães, Daniela; *Medo de Errar*** (N. 3.763; 24.05.2016); Verbete; In: **Vieira, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia***; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; Vol. Digital Único (PDF); CCXL + 34.372 p.; 3 *E-mails*; 11.129 enus.; 727 especialidades; 1 foto; glos. 6.500 termos (verbetes); 1 ilus.; 1.001 microbiografias; 417 tabs.; 25 *websites*; 22.474 bibliografias específicas; 125 videografias específicas; 1.860 webgrafias específicas; alf.; 10ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional de Enciclopedia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2023; páginas 22.206 a 22.211; disponível em: <https://encyclossapiens.space/ec/ECDigital10.pdf>; acesso em: 28.01.2024; 10h00.

06. **Haverroth, Michele; *Conscin Perfeccionista*** (N. 3.155; 24.09.2014); Verbete; In: **Vieira, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia***; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; Vol. Digital Único (PDF); CCXL + 34.372 p.; 3 *E-mails*; 11.129 enus.; 727 especialidades; 1 foto; glos. 6.500 termos (verbetes); 1 ilus.; 1.001 microbiografias; 417 tabs.; 25 *websites*; 22.474 bibliografias específicas; 125 videografias específicas; 1.860 webgrafias específicas; alf.; 10ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional de Enciclopedia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2023; páginas 10.575 a 10.582; disponível em: <https://encyclossapiens.space/ec/ECDigital10.pdf>; acesso em: 28.01.2024; 10h00.

07. **Kauati, Adriana; *Síndrome do Impostor*** (N. 2.461; 28.10.2012); Verbete; In: **Vieira, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia***; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; Vol. Digital Único (PDF); CCXL + 34.372 p.; 3 *E-mails*; 11.129 enus.; 727 especialidades; 1 foto; glos. 6.500 termos (verbetes); 1 ilus.; 1.001 microbiografias; 417 tabs.; 25 *websites*; 22.474 bibliografias específicas; 125 videografias específicas; 1.860 webgrafias específicas; alf.; 10ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional de Enciclopedia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2023; páginas 30.714 a 30.718; disponível em: <https://encyclossapiens.space/ec/ECDigital10.pdf>; acesso em: 28.01.2024; 10h00.

08. **Laboratório de Avaliação e Intervenção na Saúde (LAVIS – UFMG); *Perfeccionismo em Perspectiva***; Cartilha; *Website LAVIS-UFMG*; Seção: *Publicações*; 9 módulos; Belo Horizonte, MG; S. D.; disponível em: <https://lavisufmg.wixsite.com/website/publicacoes>; acesso em: 12.12.2024; 08h00.

09. **Meira, Zoraide; *Antiperfeccionismo*** (N. 3874; 12.09.2016); Verbete; In: **Vieira, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia***; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; Vol. Digital Único (PDF); CCXL + 34.372 p.; 3 *E-mails*; 11.129 enus.; 727 especialidades; 1 foto; glos. 6.500 termos (verbetes); 1 ilus.; 1.001 microbiografias; 417 tabs.; 25 *websites*; 22.474 bibliografias específicas; 125 videografias específicas; 1.860 webgrafias específicas; alf.; 10ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional de Enciclopedia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2023; páginas 1.794 a 1.799; disponível em: <https://encyclossapiens.space/ec/ECDigital10.pdf>; acesso em: 28.01.2024; 10h00.

10. **Patterson, Hahna; et al.; *A Systematic Review on the Psychological Effects of Perfectionism and Accompanying Treatment***; Artigo; *Psychology*; Revista; Vol. 12; *Special Issue on Depression & Anxiety Research*; 1 *E-mail*; 6 microbiografias; 96 refs.; disponível em: <https://www.scirp.org/journal/paperinformation?paperid=106424>; acesso em: 28.01.2024; 10h00; páginas 1 a 24.

11. **Richter, Rita; *Rigidez Conscional*** (N. 4.632; 10.10.2018); Verbete; In: **Vieira, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia***; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; Vol. Digital Único (PDF); CCXL + 34.372 p.; 3 *E-mails*; 11.129 enus.; 727 especialidades; 1 foto; glos. 6.500 termos (verbetes); 1 ilus.; 1.001 microbiografias; 417 tabs.; 25 *websites*; 22.474 bibliografias específicas; 125 videografias específicas; 1.860 webgrafias específicas; alf.; 10ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional de Enciclopedia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2023; páginas 29.578 a 29.584; disponível em: <https://encyclossapiens.space/ec/ECDigital10.pdf>; acesso em: 28.01.2024; 10h00.

12. **Vieira, Waldo**; *Harmonia Existencial* (N. 1.765; 02.12.2010); *Imperfectividade* (N. 452; 26.01.2007); *Síndrome da Autossantificação* (N. 1.726; 20.10.2010); Verbetes; *In: Vieira, Waldo*; Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; Vol. Digital Único (PDF); CCXL + 34.372 p.; 3 *E-mails*; 11.129 enus.; 727 especialidades; 1 foto; glos. 6.500 termos (verbetes); 1 ilus.; 1.001 microbiografias; 417 tabs.; 25 *websites*; 22.474 bibliografias específicas; 125 videografias específicas; 1.860 webgrafias específicas; alf.; 10ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional de Enciclopediologia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2023; páginas 17.701 a 17.706, 18.589 a 18.591 e 30.486 a 30.489; disponíveis em: <https://encyclossapiens.space/ec/ECDigital10.pdf>; acesso em: 28.01.2024; 10h00.