



Semana da
SAÚDE
HOLOSSOMÁTICA

2010

VI Jornada de Saúde da Consciência
IV Simpósio de Autoconsciencioterapia
22, 23 e 24 de outubro de 2010



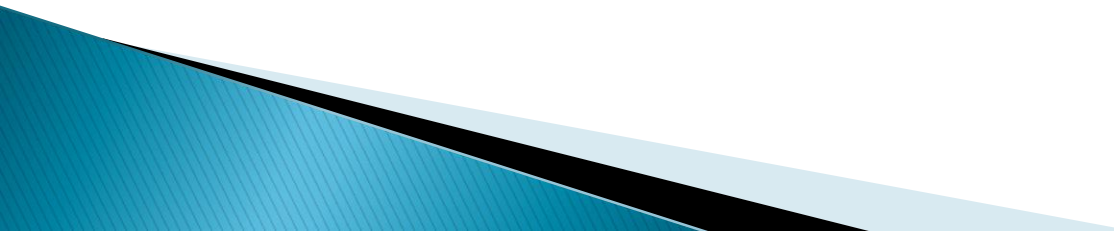
Técnicas de Elaboração do Código Pessoal de Cosmoética a partir da Conscienciometrologia e da Errologia Pessoal

Everaldo Bergonzini

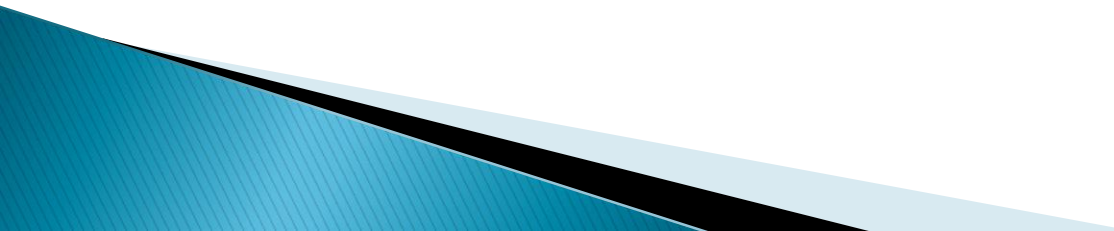
Código Pessoal de Cosmoética

- ▶ **Definologia.** O código pessoal de Cosmoética é o conjunto metódico e sistemático de regras morais autoimpostas, fundamentadas na lisura, na inteireza de caráter, na ortopensividade e no comportamento interassistencial policármico, seguido pela consciência lúcida nas diferentes dimensões da automanifestação (Vieira, 2009)
- ▶ **Sinonimologia:** 1. CPC. 2. Código de conduta Cosmoética. 3. Estatuto moral pessoal. 4. Normas da retidão pessoal. 5. Normas de ortointencionalidade (Vieira, 2009)

CPC

- ▶ **Interassistência.** O princípio interassistencial de se autoqualificar para melhor auxiliar o outro.
 - ▶ **Autocorreção.** Manual de correção das corrupções pessoais.
 - ▶ **Intencionalidade.** Verificação e ajuste permanente da autoatenção.
 - ▶ **Autoconscienciometrologia e Autoerologia.**
- 

Técnicas Utilizadas

- ▶ 1. Técnica do desenvolvimento do Traço-faltante (Trafal).
 - ▶ 2. Técnica da eliminação do Traço-fardo (Trafar).
 - ▶ 3. Técnica de redução dos Erros Pessoais.
- 

Técnica do Desenvolvimento do Traço-faltante - Trafal

Identificar o traço-faltante a ser desenvolvido



Estabelecer norma específica de conduta



Fazer valer a autorregra homeostática

	TRAFAL	NORMA DO CPC
1.	Autoconfiabilidade.	Levar o melhor até as últimas consequências, confiando nisto.
2.	Energossomaticidade (Condicionamento energético pessoal).	Praticar 20 EVs ao dia, no mínimo.
3.	Criticidade (Ponderação madura).	Aplicar a técnica da autorreflexão de 5 horas com regularidade, qualificando as recins pessoais.

Técnica da Eliminação do Traço-fardo - Trafar

Reconhecer o autotrafar



Propor norma afirmativa a qual indica comportamento rotineiro incompatível ao do trafar a ser superado



Pôr em prática a proposição pessoal com firmeza e continuísmo

	TRAFAR	NORMA DO CPC
1.	Impulsividade nas decisões.	Verificar permanentemente a autoatenção, corrigindo desvios anticosmoéticos.
2.	Projetabilidade inconsciente.	Aplicar regularmente técnica projetiva visando a interassistência.
3.	Sedentarismo	Caminhar 40 minutos, 3 vezes por semana, aumentando a oxigenação do cérebro, conceptáculo do mentalsoma.

Errologia Pessoal

- ▶ **Errologia.** É a especialidade da Conscienciologia dedicada ao estudo das causas, dos efeitos e das profilaxias dos erros, objetivando o aumento do autodiscernimento e da holomaturidade.
- ▶ Abordagens quanto aos Erros Pessoais.
 - Indiferença
 - Vitimização
 - Aprendizado
- ▶ Taxa de Corte dos Erros Pessoais
- ▶ **Megapensene.** Os erros ensinam.

Técnica da Redução dos Erros Pessoais

Refletir sobre os fatos e os parafatos diários.



Identificar os autoacertos e os autoerros cometidos.



Estudar as origens e conseqüências dos erros, enganos e omissões deficitárias.



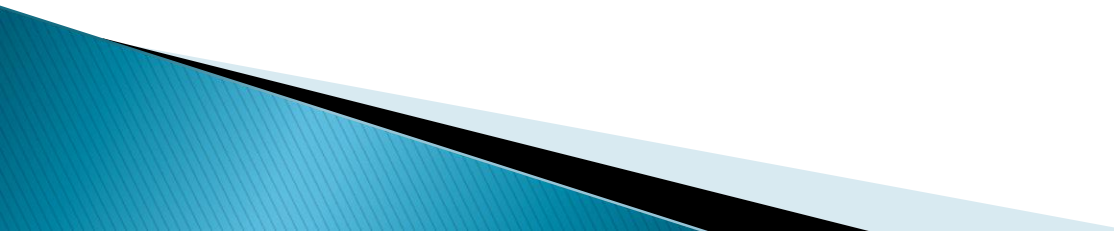
Prescrever norma explícita, direta e qualificadora da autoatenção indicando posicionamentos, posturas ou comportamentos profiláticos quanto a repetição das falhas.




Executar as normas estabelecidas com determinação.

	ERROLOGIA PESSOAL	NORMA DO CPC
1.	Assinatura pensênica espúria.	Retornar ao ambiente com as pessoas envolvidas e recompor em dobro com energias homeostáticas.
2.	Falta de higiene consciencial quanto às atividades pessoais.	Tratar assuntos nos ambientes específicos. Assuntos domésticos em casa. Assuntos profissionais no trabalho. Assuntos do voluntariado na respectiva instituição.
3.	Procrastinação.	Ter continuísmo nas ações pessoais, não deixando nada para depois do que pode ser feito de imediato. Trinômio aqui-agora-já.

Dicas Práticas para Formulação do CPC

- ▶ 1. Exequibilidade.
 - ▶ 2. Desafio.
 - ▶ 3. Autoimperdoador.
 - ▶ 4. Lembrete.
 - ▶ 5. Teática.
 - ▶ 6. Atualização.
 - ▶ 7. Quantidade.
 - ▶ 8. Objetividade.
- 

Vantagens do Emprego do CPC

- ▶ Ampliação da autocoerência.
 - ▶ Desdramatização na identificação e superação das falhas pessoais.
 - ▶ Intensificação do parapsiquismo através da interassistência qualificada.
 - ▶ Maior exigência consigo e melhor compreensão do outro.
 - ▶ Revisão dos valores pessoais reais.
 - ▶ Troca da autocorreção forçada desencadeada pelos fatos da vida pela autocorreção voluntária profilática.
- 

CPC – Técnica de Saúde Consciencial

- ▶ **Autoinvestigação** acurada da pensenidade sinalizadoras dos aspectos problemáticos a serem revistos.
- ▶ **Autodiagnóstico** quanto à etiologia dos tráfes e dos tráfais.
- ▶ **Autoenfrentamento** ao estabelecer e fazer cumprir regras promotoras da autocura.
- ▶ **Autossuperação** decorrente da satisfação íntima com a transposição dos gargalos evolutivos.