

Técnica do Diário Autoconsciencioterápico

Procedimento sistemático de registro cotidiano e detalhado, manuscrito ou digitado, de vivências e paravivências, fatos e parafatos, percepções e parapercepções holossomáticas relacionados à manifestação pessoal em investigação.

Especialidade-chave: Autoinvestigaciologia.

Sinonimologia:

1. *Técnica do diário grafoconsciencioterápico.*
2. *Técnica do registro diário autoinvestigativo.*

Coloquiologia: técnica do diário.

Poliglologia:

Anglofonia: *self-conscientiotherapy diary technique.*

Francofonia: *technique du journal auto-conscientiothérapeutique.*

Germanofonia: *Technik der täglichen Selbstbewusstseinstherapie, f.*

Hispanofonia: *técnica del diario autoconsciencioterápico.*

CONSCIENCIOTERAPEUTICOLOGIA

Indicaciologia. O diário autoconsciencioterápico é valioso instrumento para a ampliação da autocognição, autopercepção e autorganização, atributos importantes para a autoconsciencioterapia.

Objetivologia. O objetivo da técnica é sistematizar, disciplinar e organizar a autoinvestigação consciencioterápica, seja de âmbito geral ou mais específico, por meio do registro detalhista e continuado dos fatos e parafatos relevantes do dia a dia. O procedimento tem também a função de coletar casuísticas de autoinvestigação, a fim de embasar, tecer ou confirmar hipóteses autodiagnósticas.

Detalhamentologia. Essa técnica grafoconsciencioterápica pode ser aplicada em diferentes níveis de detalhamento e duração, dependendo do interesse do autoconsciencioterapeuta no aprofundamento da autocognição.

Paraterapeutologia. No primeiro nível, utilizada na autoinvestigação, ajuda a criar o hábito de observação dos detalhes, extra e intraconscienciais. Em segundo nível, acrescentando análises periódicas do diário, auxilia na ampliação da memória e da acuidade, sendo substrato para mais aprofundamentos autoconsciencioterápicos.

Procedimentologia. A aplicação da técnica consiste em anotar as autexperiências, preferencialmente no momento da ocorrência ou o mais breve possível. Ao final do dia, reler as notas e transcrever em detalhes para o diário, ressaltando os aspectos da manifestação comportamental ou pensênica, focos da autoinvestigação. Periodicamente, por exemplo, a cada semana, as notas são revistas e avaliadas sob a ótica da grafoconsciencioterapia, até o objetivo estabelecido ser alcançado. Recomenda-se a escrita à mão, prevenindo a desconexão parapsíquica e facilitando a materialização das ideias.

Efeitologia. Exemplos de efeitos observados no uso consistente do diário autoconsciencioterápico são a ampliação da autodisciplina na escrita, autocríticidade, autoobservação,

autorreflexão, detalhismo, memória e percepção de amparo extrafísico e interconexão entre as ocorrências registradas.

Exemplologia. Em quadros de desorganização pensênica e dispersão consciencial, por exemplo, pode gerar alívio das pressões cotidianas no momento dos registros e desenvolvimento do foco evolutivo.

Prescriciologia. Na consciencioterapia clínica, o procedimento costuma ser indicado ao evoluciente na fase prospectiva de autoinvestigação. A variante com temáticas específicas é prescrita de acordo com o foco autopesquisístico, por exemplo: diário energético, diário afetivo-sexual, diário da gratidão ou diário projetivo. Evolucientes relatam que a aplicação da técnica ajuda a manter o vínculo com a consciencioterapia no período interatendimentos.

Interaciologia. Os dados coligidos servem também enquanto subsídios para a aplicação da técnica da descrição do mecanismo de funcionamento consciencial, ampliando o cabedal autodiagnóstico. A técnica do diário pode ainda evoluir, de acordo com os achados, para outros procedimentos investigativos mais específicos, por exemplo, ao verificar-se a temática do medo nas anotações, aplicar na sequência o medograma.

Autopesquisologia. O recurso é útil para qualquer tipo de autopesquisa ou fase da autoconsciencioterapia, pois a frequência diária das anotações possibilita a coleta de detalhes e sutilezas das reações psicossomáticas pessoais e da autopenalidade, por vezes, fugidios da automemória.

HOLOPRESCRICIOLOGIA

Remissologia. Eis, por exemplo, na ordem alfanumérica, 7 verbetes do *Dicionário de Consciencioterapia* prescritos para a expansão das abordagens auto e heteroconsciencioterapêuticas sobre a *técnica do diário autoconsciencioterápico*:

1. **Autoinvestigação consciencioterápica** (Autoinvestigaciologia).
2. **Baixa autocognição** (Autassediologia).
3. **Grafoconsciencioterapia** (Grafoconsciencioterapeutiologia).
4. **Relatório consciencioterápico** (Grafoconsciencioterapeutiologia).
5. **Técnica da auto-holobiografia** (Autoinvestigaciologia).
6. **Técnica da checagem autopenênica** (Autodiagnosticologia).
7. **Técnica da rotina útil** (Autenfrentamentologia).

Bibliografia Específica:

01. Adan, Luca; *Superação da Sociosidade pela Autodisponibilização Cosmoética*; Artigo; *Consciencioterapia*; Revista; Anuário; Edição Especial; Ano 8; N. 8; Seção *Autoconsciencioterapia*; 1 E-mail; 8 enus.; 1 microbiografia; 12 técnicas; 4 refs.; 1 webgrafia; *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC); Foz do Iguaçu, PR; Abril, 2019; página 124.

02. Arakaki, Kátia; *Diários*; verbete; In: Vieira, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciolgia*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; 27 Vols.; 23.178 p.; Vols. 11; 1.112 citações; 11 cronologias; 33 E-mails; 206.055 enus.; 602 especialidades; 1 foto; glos. 4.580 termos (verbetes); 701 microbiografias; 270 tabs.; 702 verbetógrafos; 28 websites; 670 filmes; 54 videografias; 1.087 webgrafias; 13.896 refs.; 9ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional de Encicpédiologia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2018; ISBN 978-5-8477-118-9; páginas 8.605 a 8.609.

03. Elisa, Souza; *Técnica do Diário*; verbete; In: Vieira, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciolgia*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; 27 Vols.; 23.178 p.; Vols. 26; 1.112 citações; 11 cronologias; 33 E-mails; 206.055 enus.; 602 especialidades; 1 foto; glos. 4.580 termos (verbetes); 701 microbiografias; 270 tabs.; 702 verbetógrafos; 28 websites; 670 filmes; 54 videografias; 1.087 webgrafias; 13.896 refs.;

9ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional de Enciclopédiologia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2018; ISBN 978-5-8477-118-9; páginas 21.672 a 21.675.

04. **Estermann**, Regina, *Autoconsciencioterapia e Posicionamento Autêntico*; Artigo; *Conscientiotherapia*; Revista; Anuário; Ano 4; N. 4; Seção *Autoconsciencioterapia*; 1 *E-mail*; 10 enus.; 1 microbiografia; 7 técnicas; 15 refs.; *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC); Foz do Iguaçu, PR; Setembro, 2015; página 50.

05. **Machado**, Cesar; *Proatividade Evolutiva: Sob a Ótica da Autoconsciencioterapia*; pref. Tony Musskopf; revisores Equipe de Revisores da Editares; 440 p.; 7 seções; 53 caps.; 69 abrevs.; 2 diagramas; 21 E-mails; 309 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 14 tabs.; 20 websites; glos. 196 termos; glos. 17 termos (neológico especializado); 6 infografias; 10 filmes; 406 refs.; alf.; geo.; 23 x 16 x 3 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2014, pág. 76 e 310.

06. **Menezes**, Gláucia; *Estudo sobre Autoconfiança e Autoconsciencioterapia*; Artigo; *VII Jornada de Saúde da Consciência e VI Simpósio de Autoconsciencioterapia*; Foz do Iguaçu, PR; 07-09.09.12; *Saúde Consciencial*; Revista; Anuário; Ano 1; N. 1; Seção *Autoconsciencioterapia*; 1 *E-mail*; 10 enus.; 1 microbiografia; 22 refs.; *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC); Foz do Iguaçu, PR; Setembro, 2012; página 120.

07. **Neves**, Ângela; *Diário Autopesquisístico Conscienciológico*; verbete; In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciológica*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; 27 Vols.; 23.178 p.; Vols. 11; 1.112 citações; 11 cronologias; 33 *E-mails*; 206.055 enus.; 602 especialidades; 1 foto; glos. 4.580 termos (verbetes); 701 microbiografias; 270 tabs.; 702 verbetógrafos; 28 *websites*; 670 filmes; 54 videografias; 1.087 webgrafias; 13.896 refs.; 9ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional de Enciclopédiologia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2018; ISBN 978-5-8477-118-9; páginas 8.589 a 8.593.

08. **Ribeiro**, Ermania; *Diário de Experiências Cognopolitanas*; revisores Equipe de Revisores da Editares; pref. Hilton Gunça; 230 p; 3 Seções; 19 caps.; 20 citações; 15 relatos; 40 enus.; 20 frases enfáticas; glos. 164 termos; epil.; 39 refs.; 4 webgrafias; alf.; 21 x 14 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2020; páginas 11 a 216.

09. **Schneider**, Leonardo; *A Catálise Evolutiva a partir da Consciencioterapia*; Artigo; *IX Jornada de Consciencioterapia*; Foz do Iguaçu, PR; 09-10.09.17; *Conscientiotherapia*; Revista; Anuário; Ano 6; N. 6; Seção *Autoconsciencioterapia*; 1 *E-mail*; 5 enus.; 1 microbiografia; 4 técnicas; 1 tab.; 4 refs.; *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC); Foz do Iguaçu, PR; Setembro, 2017; páginas 76.

10. **Silva**, Marcelo; *Diário Projetivo*; verbete; In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciológica*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; 27 Vols.; 23.178 p.; Vols. 11; 1.112 citações; 11 cronologias; 33 *E-mails*; 206.055 enus.; 602 especialidades; 1 foto; glos. 4.580 termos (verbetes); 701 microbiografias; 270 tabs.; 702 verbetógrafos; 28 *websites*; 670 filmes; 54 videografias; 1.087 webgrafias; 13.896 refs.; 9ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional de Enciclopédiologia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2018; ISBN 978-5-8477-118-9; páginas 8.600 a 8.604.

11. **Takimoto**, Nário; *Princípios Teáticos da Consciencioterapia*; Artigo; *Proceedings of the of the 4th Consciential Health Meeting* (Anais da IV Jornada de Saúde da Consciência); Foz do Iguaçu, PR; 07-10.09.06; *Journal of Conscientiology*; Revista; Trimestrário; Vol. 9; N. 33-S; 29 enus.; 1 microbiografia; 3 tabs.; 29 refs.; *International Academy of Consciousness* (IAC); Londres, Inglaterra; Setembro, 2006; página 22.

12. **Vieira**, Meire; *Aplicação da Técnica do Diário Autoconsciencioterápico na Otimização da Consciencioterapia Clínica*; Artigo; *X Jornada de Consciencioterapia*; Foz do Iguaçu, PR; 08-09.09.18; *Conscientiotherapia*; Revista; Anuário; Ano 7; N. 7; Seção *Autoconsciencioterapia*; 1 *E-mail*; 6 enus.; 1 microbiografia; 3 técnicas; 3 refs.; 3 webgrafias; *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC); Foz do Iguaçu, PR; Setembro, 2018; páginas 81 a 90.

13. **Vieira**, Waldo; *Faculdade de registrar*; verbetes; In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciológica*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; 27 Vols.; 23.178 p.; Vol. 14; 1.112 citações; 11 cronologias; 33 *E-mails*; 206.055 enus.; 602 especialidades; 1 foto; glos. 4.580 termos (verbetes); 701 microbiografias; 270 tabs.; 702 verbetógrafos; 28 *websites*; 670 filmes; 54 videografias; 1.087 webgrafias; 13.896 refs.; 9ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional de Enciclopédiologia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2018; ISBN 978-5-8477-118-9; páginas 10.792 a 10.795.