

Técnica da Ação pelas Pequenas Coisas

T

Procedimento de autenfrentamento caracterizado pela realização de atos simples e contínuos, dependentes exclusivamente da vontade pessoal, com início imediatamente após à decisão reciclogênica.

Especialidade-chave: Autenfrentamentologia.

Sinonimologia:

1. *Técnica das miniações contínuas de autenfrentamento.*
2. *Técnica do autenfrentamento a pequenos passos.*

Poliglologia:

Anglofonia: *action by the little things technique.*

Francofonia: *technique de l'action pour les petites choses.*

Germanofonia: *Technik der Tat in kleinen Schritten, f.*

Hispanofonia: *técnica de la acción por las pequeñas cosas.*

CONSCIENCIOTERAPEUTICOLOGIA

Principiologia. A técnica se assenta no princípio milenar de que *vida é movimento* e a terapêutica das doenças conscienciais consiste em restaurar o fluxo energético homeostático no holossoma da conscin, começando, no caso, por pequenas ações reciclogênicas.

Indicaciologia. É indicada às conscins com baixa autoconfiança na capacidade de realizar mudanças, por sentirem-se inábeis para resolverem os próprios problemas, por travamento emocional ou mau-hábito da procrastinação. Também é recomendada para os jovens no processo autoconsciencioterápico, como forma de iniciarem os autenfrentamentos.

Objetivologia. O principal objetivo da técnica é, através da vontade, *startar* o movimento de autorreciclagem, direcionando as energias pessoais para ações simples e factíveis, estabelecendo o fluxo autoconsciencioterápico.

Procedimentologia. *Definir* o autodiagnóstico, tendo clareza da necessidade de se movimentar para promover a autoterapêutica. *Determinar* alguma ação de autenfrentamento, mesmo pequena, mas dependente somente da vontade pessoal para ser realizada. *Pôr* imediatamente em prática a ação definida. *Observar* e *anotar* as percepções e parapercepções, no entorno e no holossoma, durante sua execução. *Prosseguir* com a mesma ação ou com a subsequente, já planejada, dando continuidade ao movimento de autorreciclagem.

Exemplologia. *Pequena ação mentalsomática:* todos os dias escrever 1 parágrafo ou ler uma página de livro. *Pequena ação psicossomática:* olhar sempre nos olhos das pessoas ao conversar para enfrentar o traço de timidez. *Pequena ação energossomática:* fazer 1 EV por dia. *Pequena ação somática:* caminhar diariamente por 20 minutos.

Parafisiologia. O direcionamento da vontade, para a ação de autenfrentamento simples e factível, inicia a resolução do problema. Os primeiros resultados desse movimento geram autoconfiança e automotivação para autenfrentamentos mais complexos, favorecendo a continuidade no ciclo de autocura.

Efeitologia. O efeito da pequena ação, geradora de resultados homeostáticos, tem relação com o *efeito dominó:* o movimento da primeira peça desencadeia a sequência de

movimentos em cascata das peças seguintes. A partir de uma simples ação se chega a resultados surpreendentes e eficazes. Atividade gera vitalidade, vigor e energia para realizar mais ações. Além disso, no processo, a conscin autoconsciencioterapeuta adquire maior autodiscernimento quanto ao emprego da vontade pessoal.

Parassemiologia. Pequenos insucessos, mágoas e ressentimentos podem levar a conscin com baixa autoconfiança e autestima a desistir de si mesma, desenvolvendo acídia, ou enfraquecimento da vontade. O hedonismo e a autovitimização também são fatores predisponentes à estagnação consciencial.

Parafisiopatologia. Diante da necessidade de resolução de problema crônico, aparentemente grande e complexo, algumas conscins desistem e estagnam. Ao longo do tempo, assumem não adiantar fazer nada, pois não confiam mais no próprio potencial. A estagnação energética é retroalimentada por autassédios, os quais sustentam a vampirização energética instalada pela sintonia com consciexes assediadoras.

Paraterapeuticologia. O papel dos consciencioterapeutas consiste em ajudar o evoluciente a identificar pequenas ações capazes de promover mudança íntima, além de incentivá-lo a iniciar o processo. É o estímulo externo à antiinércia e à valorização de suas realizações com palavras de reconhecimento e disponibilização de aporte energético.

Paratecnologia. A técnica dos valores existenciais é uma opção utilizada no decorrer do processo para identificar um valor do evoluciente capaz de motivá-lo a buscar resultados diferentes.

Evitaciologia. Para alguns evolucientes, determinadas ações podem ser simples e para outros complexas. Miniações podem representar grandes autenfrentamentos. É importante avaliar detalhadamente se a prescrição é factível, evitando o estabelecimento de metas irrealistas, além do limite pessoal. A tentativa de dar passos muito maiores às reais possibilidades do momento tende a ocasionar efeito reverso, e retroalimentar a crença negativa de incapacidade e ineficiência.

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 da ação pelas pequenas coisas*:

1. **Apriorismose** (Autassediologia).
2. **Autenfrentamento consciencioterápico** (Autenfrentamentologia).
3. **Autoconsciencioterapia** (Autoconsciencioterapeuticologia).
4. **Energoterapia** (Energoterapeuticologia).
5. **Técnica da ação pelas prioridades** (Autenfrentamentologia).
6. **Técnica do talante** (Autenfrentamentologia).
7. **Volicioterapia** (Volicioterapeuticologia).

Bibliografia Específica:

1. Lopes, Adriana; *Antivitimologia; Opção pelo Autodesassédio*; verbetes; In: Vieira, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Consciencioterapia*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; 27 Vols.; 23.178 p.; Vol. 7; 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 Enciclopediologia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2018; ISBN 978-5-8477-118-9; páginas 1364 e 16019 a 16122.

2. **Peres**, Christóvão; *Volicioterapia: Vontade Aplicada à Autoconsciencioterapia*; pref. Maximiliano Haymann; revisores Eliana Manfrói, *et al.*; 334p.; 4 Seções; 17 caps.; 157 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 1 pontoação; 5 tabs.; 72 técnicas; 5 apênds; 89 refs.; 23 webgrafias; alf.; 23 x 16 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2021.

3. **Takimoto**, Nario; *Princípios Teáticos da Consciencioterapia*; Artigo; *Proceedings of the of the 4th Conscientia 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 25.

4. **Vieira**, Waldo; *Acídia; Propulsor da Vontade*; verbetes; In: **Vieira**, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciológica*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; 27 Vols.; 23.178 p.; Vols. 2, e 22; 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 Enciclopediologia Conscienciológica* (ENCYCLOSSAPIENS); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2018; ISBN 978-5-8477-118-9; páginas 224 a 226; 18.429 a 18.431.

5. **Idem**; *Léxico de Ortopensatas*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 2 Vols.; 1.800 p.; Vols. 1 e 2; 1 *blog*; 652 conceitos analógicos; 22 *E-mails*; 19 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 17 fotos; glos. 6.476 termos; 1.811 megapensenes trivoculares; 1 microbiografia; 20.800 ortopensatas; 2 tabs.; 120 técnicas lexicográficas; 19 *websites*; 28,5 x 22 x 10 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2014.