

## *Técnica da Higienização Mnemônica*

Conjunto de medidas e procedimentos adotados pela conscin, autoconsciencioterapeuta ou evoluciente, para evitar a ação autassediadora de lembranças patopensênicas dos recessos da própria memória.

**Especialidade-chave:** Autoparaprofilaxiologia.

**Sinonimologia:**

1. *Técnica da higiene mnemônica.*
2. *Técnica da higioterapia mnemônica.*
3. *Técnica do descarte do lixo mnemônico.*
4. *Técnica do autodesassédio holomnemônico.*

**Poliglologia:**

Anglofonia: *mnemonic sanitation technique.*

Francofonia: *technique d'assainissement mnémonique.*

Germanofonia: *Technik der mnemonischen Hygienisierung, f.*

Hispanofonia: *técnica de la autexpresión auténtica.*

---

## CONSCIENCIOTERAPEUTICOLOGIA

---

**Indicaciologia.** O procedimento é indicado para conscins mal-habitadas a fazer evocações mnemônicas antiprodutivas, antievolutivas e autassediadoras, ou exibindo fixação mental patológica e ruminação pensênica sobre ocorrências, problemas, fatos, parafatos, perdas e ações pessoais passadas, desta ou de outras existências. É prescrição também para as personalidades acometidas pela nostomania e pelo banzo consciencial.

**Objetivologia.** A experimentação da técnica objetiva o estado ou condição de higiene mnemônica e a criação do hábito de lidar, de modo sadio e cosmoético, com a memória pessoal. Para isso, deve-se evitar reminiscências infrutíferas e autassediadoras ou sem quaisquer benefícios de serem resgatadas e revividas no atual momento evolutivo.

**Procedimentologia.** Quando certa lembrança vem à mente, a conscin autoconsciencioterapeuta avalia, de imediato, com autocrítica cosmoética, a qualidade da intenção pessoal e as possíveis evocações e repercussões multidimensionais de se manter o fluxo da autopenalidade neste viés. Ao ser constatado o potencial efeito nocivo ou anticosmoético da recordação, muda-se o bloco da pensenidade para outra temática ou, se for o caso, o assunto da interlocução para outro sem qualquer relação com o conteúdo da rememoração. Recomenda-se, inclusive, a instalação instatânea do EV na mudança do bloco de pensenidade.

**Paraprofilaxiologia.** Tendo em vista a manutenção da higidéz mnemônica na vida cotidiana, fora do contexto terapêutico ou autopesquisístico, a conscin deve evitar falar ou tão só pensar sobre assuntos e experiências pretéritas capazes de fazer evocações doentias. Para manter a mente livre dos lixos mnemônicos evita-se também a autexposição desnecessária a situações e contextos evocadores de lembranças patológicas, ao modo de certos holopenses ambientais, leituras, filmes e até companhias pessoais.

**Paratecnologia.** Ainda no âmbito autoparafilático, há a prática do esquecimento técnico, quando, intencionalmente, colocam-se certos engramas e paraengramas pessoais

em espécie de quarentena na mente, isolados, para não serem acessados. Os efeitos benéficos de tal procedimento autodesassediador avançado é análogo ao esquecimento para-fisiológico ocorrido às conscins ressonantes, ainda inaptas a lidar homeostaticamente com determinadas experiências do passado.

**Requisitologia.** Para aplicar a técnica com eficiência é necessário desenvolver o hábito da autovigilância pensênica, mantendo-se lúcido quanto ao seu conteúdo, desde a fala cotidiana durante a interlocução até aquela pensenidade expressa somente na intra-consciencialidade, por exemplo no monólogo mental.

**Evocaciologia.** As lembranças surgem quando evocadas pela própria conscin, por outrem ou por algum fator extraconsciencial. Pela ótica da *Parapercepciologia*, a supitação mnemônica positiva é induzida pelos amparadores extrafísicos com intuito assistencial, porém ocorrem intervenções mnemônicas de assediadores extrafísicos, pariforme dos fenômenos de retrocognições patológicas desequilibradoras.

**Paracliniologia.** Nas experimentações da paraclínica, ou na clínica consciencioterápica, o consciencioterapeuta atua enquanto mediador na heteraplicação desta técnica, por meio de heteroquestionamentos técnicos e argumentos racionais fundamentados no procedimento descrito, de modo a auxiliar o evoluciente a identificar o mau hábito evocativo e os respectivos efeitos negativos da revivência das automemórias espúrias, intrusivas ou antiprodutivas.

**Discernimentologia.** As orientações para a superação das evocações patológicas não se referem a lembranças supitadas, inclusive relativas a situações problemáticas, porém frutos de intervenções homeostáticas dos amparadores, ao modo do que ocorre, até com certa frequência, nas práticas tenepessistas.

**Autenfrentamentologia.** Há ainda de se diferenciar as casuísticas nas quais a evocação mnemônica técnica é aplicada no autenfrentamento de experiências pretéritas geradoras de traumas, medos, ansiedades, ressentimentos e outros sofrimentos emocionais, por exemplo, com neobordagens homeostáticas às vivências, pela catarse psicossomática ou pela ressignificação cosmoética.

---

## HOLOPRESCRIOLOGIA

---

**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 higienização mnemônica*:

1. **Autassédio mentalsomático** (Autassediologia).
2. **Autodesassédio mentalsomático** (Autodesassediologia).
3. **Catarse psicossomática** (Autenfrentamentologia).
4. **Cunha mental** (Heterassediologia).
5. **Sigilo pensênico** (Paraprofilaxiologia).
6. **Técnica da autovigilância ininterrupta** (Autoparaprofilaxiologia).
7. **Técnica da mudança de bloco pensênico** (Autodesassediologia).

### Bibliografia Específica:

1. **Vieira, Waldo;** *Dicionário de Argumentos da Conscienciolgia*; 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 394.

2. **Idem; Higiene Mnemônica;** verbete; In: **Vieira, Waldo;** Org.; *Enciclopédia da Conscienciologia;* apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; 27 Vols.; 23.178 p.; Vol. 15; 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 11.837 a 11.840.

**Webgrafia Especifica:**

1. **Valente, Ivo;** *Intervenção Mnemônica Interassistencial; Epicentrismo em Debate;* disponível em <https://www.tertuliarium.org/>; acesso em 10.07.2020.