

## *Técnica da Rotina Útil*

Sequenciamento lógico e temporal de atos ou procedimentos constantes e produtores, autoimpostos sistematicamente à vida pessoal diária, em substituição programada de hábitos ou tarefas irrefletidos, automiméticos ou estagnadores da autevoluição.

**Especialidade-chave:** Autenfrentamentologia.

**Sinonimologia:**

1. *Técnica da rotina autevolutive.*
2. *Técnica da autorganização diuturna.*

**Poliglologia:**

Anglofonia: *useful routine technique.*

Francofonia: *technique de la routine.*

Germanofonia: *Technik der Gebrauchsroutine, f.*

Hispanofonia: *técnica de la rutina útil.*

---

## CONSCIENCIOTERAPEUTICOLOGIA

---

**Indicaciologia.** O procedimento é indicado a conscins indisciplinadas, afetadas pelo mau hábito da procrastinação, estagnadas pelo marasmo evolutivo e desvio proexológico. Constitui importante recurso auxiliar para a manutenção do foco na autoprioridade evolutiva de personalidades com perfil dinâmico, porém disperso, sem organização e com dificuldade no continuísmo, a exemplo dos portadores da síndrome da dispersão consciencial.

**Objetivologia.** A aplicação da técnica objetiva a elaboração de rotina útil e hábitos sadios pelo evoluciente, ou autoconsciencioterapeuta, interessado em dinamizar a autevoluição, levando as atividades, tarefas, obrigações e responsabilidades da vida humana de eito, com produtividade interassistencial.

**Parafisiologia.** Os progressos diários, positivos, advindos das rotinas úteis, inserem a conscin no ciclo virtuoso da automotivação, gerando mais energia para o autenfrentamento consciencial. Quando assentado no trinômio automotivação-trabalho-lazer, tal efeito é potencializado.

**Requisitologia.** Antes de iniciar a aplicação da técnica, deve-se investigar e detalhar a rotina já estabelecida, por exemplo, listando os afazeres durante o período de uma semana, para identificar o que precisa ser modificado ou acrescentado.

**Procedimentologia.** Inicialmente, são estabelecidas metas evolutivas de curto, médio e longo prazos, bem como as ações necessárias para alcançá-las. Posteriormente, é feita a análise e a classificação das atividades diárias em produtivas ou improdutivas, levando-se em consideração as metas estabelecidas e excluindo da rotina pessoal as práticas consideradas contraproducentes. Recomenda-se utilizar dos recursos extraconscienciais auxiliares da autorganização, a exemplo de agenda diária e planilha semanal. Para manter a constância da rotina autorganizada, avalia-se o autodesempenho na vivência das neorrotinas semanalmente, fazendo continuamente os ajustes necessários.

**Discernimentologia.** Rotinas devem ser regularmente revistas, analisadas e auto-criticadas para não se tornarem acúmulos de maus hábitos diários, vivificadores de robotizações existenciais e automimeses antievolutivas.

**Experimentologia.** Na implantação de novos hábitos e rotinas, comumente surgirão imprevistos e extrapautas, sendo interessante flexibilizar o cronograma pessoal quando necessário. Deve-se manter o foco nos megaobjetivos traçados, com a atenção aos pequenos acontecimentos do cotidiano, atendendo a todas as áreas da vida humana. Tendo em vista o detalhismo, importa incluir as necessidades fisiológicas, parafisiológicas e afetivas na rotina útil: exercícios físicos e energéticos, alimentação, horas de sono, contatos sociais. Importante, ainda, considerar o tempo de deslocamento entre as atividades.

**Paraterapeuticologia.** Os consciencioterapeutas poderão auxiliar o evoluciente a avaliar se as neorrotinas estão coerentes com os próprios valores e objetivos, e se o desempenho está satisfatório ou inconcluso. Não raro, podem ser identificadas autocorrupções, fuga das responsabilidades ou inabilidades demandantes de melhores orientações e instrumentalizações, ou ainda a existência de metas não prioritárias ou incondizentes com o atual momento evolutivo do evoluciente.

**Efeitologia.** Os efeitos imediatos da técnica são a qualificação dos hábitos pessoais, melhora da organização e aumento da produtividade. Enquanto decorrência homeostática adicional, há relatos de identificação, em pormenores, do *modus operandi*, ou mecanismo de funcionamento pessoal, e a sensação de bem-estar advinda do *check list* das metas diárias atingidas.

**Extrafisiologia.** A manutenção da rotina útil, proexológica, intrafísica, estabiliza os neo-hábitos saudáveis, os quais, repetidos ao longo do tempo, fortalecem a própria vontade, formando vinco, ou paravinco, em nível multidimensional, possibilitando a implementação de pararrotina útil.

---

## 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 rotina útil*:

1. **Marasmo existencial** (Parapatologia).
2. **Mecanismo de funcionamento consciencial** (Parasemiologia).
3. **Técnica da ação pelas pequenas coisas** (Autenfrentamentologia).
4. **Técnica da ação pelas prioridades** (Autenfrentamentologia).
5. **Técnica dos valores existenciais** (Autenfrentamentologia).
6. **Volicioterapia** (Volicioterapeuticologia).
7. **Vontade** (Parafisiologia).

### Bibliografia Específica:

1. Almeida, Nazaré; Gonçalves, Luiz; & Soares, Fátima; **Decidofobia**; Artigo; *Proceedings 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; 3 microbiografias; 30 refs.; *International Academy of Consciousness (IAC)*; Londres, Inglaterra; Setembro, 2006; página 230.
2. Crespo, Telma; **Autodirecionamento e Autoconsciencioterapia**; Artigo; *VII Jornada de Saúde da Consciência e VI Simpósio de Autoconsciencioterapia*; Foz do Iguaçu, PR; 07-09.09.12; *Saúde Consciential*; Revista; Anuário; Ano 1; N. 1; Seção *Autoconsciencioterapia*; 1 E-mail; 1 tab.; 8 enus.; 1 microbiografia; 18 refs.; *Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC)*; Foz do Iguaçu, PR; Setembro, 2012; página 26.

3. **Takimoto, Nário; *Princípios Teáticos da Consciencioterapia***; Artigo; *Proceedings 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; páginas 22.

4. **Vieira, Waldo; *700 Experimentos da Conscienciolgia***; 1.058 p.; 40 seções; 100 subseções; 700 caps.; 147 abrevs.; 1 cronologia; 100 datas; 1 *E-mail*; 600 enus.; 272 estrangeirismos; 2 tabs.; 300 testes; glos. 280 termos; 5.116 refs.; alf.; geo.; ono.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; *Instituto Internacional de Projeciologia*; Rio de Janeiro, RJ; 1994; páginas 86, 239, 275, 297, 350, 361, 413 e 708.

5. **Idem; *Autorganização Livre; Pararotina Útil; Rotina Útil***; verbetes; In: **Vieira, Waldo**; Org.; *Enciclopédia da Conscienciolgia*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; 27 Vols.; 23.178 p.; Vols. 06, 20 e 24; 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 3.887 a 3.890, 16.831 a 16.834 e 19.878 a 19.880.

6. **Idem; *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; páginas 1.072, 1.073 e 1.074.

#### Webgrafia Especifica:

1. **Ramos, Luiz Paulo; *Técnica de Autorganização***; verbete; In: **Vieira, Waldo**; Org.; *Enciclopédia da Conscienciolgia*; verbete N. 5.213, apresentado no Tertularium / CEAEC, Foz do Iguaçu, PR; 13.05.2020; disponível em: <<http://encyclossapiens.space/buscaverbete>>; acesso em: 04.07.2020.