

Técnica da Autexpressão Autêntica

Procedimento de a conscin expor, expressar e explicitar os próprios pensamentos, sentimentos e energias conscienciais de modo genuíno, claro e transparente, fundamentando-se na autointencionalidade cosmoética.

Especialidade-chave: Autenfrentamentologia.

Sinononimologia:

1. *Técnica da autexpressão transparente.*
2. *Técnica da autexposição autêntica.*

Poliglologia:

Anglofonia: *authentic self-expression technique.*

Francofonia: *technique de l'auto-expression authentique.*

Germanofonia: *authentische Selbstaussdruck-Technik, f.*

Hispanofonia: *técnica de la autoexpresión autentica.*

CONSCIENCIOTERAPEUTICOLOGIA

Indicaciologia. Indicada para o autoconsciencioterapeuta ou evoluciente com autodescondimento e dificuldade em posicionar-se de modo autêntico, a exemplo das seguintes razões ou manifestações: proteção da autoimagem; necessidade de agradar aos outros e atender as expectativas externas; evitação de conflitos, contrariedades ou constrangimentos; superficialidade autoconsciencioterápica; incoerência intraconsciencial; omissão deficitária; pusilanimidade; pseudoganhos; autorrepressão.

Objetivologia. Tem por objetivo auxiliar no autoposicionamento perante as companhias, de modo cosmoético e coerente com os valores e princípios pessoais, promover desrepressão e desbloqueio holossomáticos e ampliar a autocognição, pois a autexposição revela os próprios trafores, trafores e trafores, favorecendo a assunção da autoimagem real.

Procedimentologia. Na aplicação da técnica, a conscin experimentadora identifica situações, contextos e pessoas junto às quais tende a manifestar-se de maneira inautêntica. Nessas circunstâncias, mobiliza as energias, reafirma mentalmente os propósitos condizentes com os valores intraconscienciais e expõe, com transparência e firmeza, a intenção cosmoética pessoal.

Exemplologia. No caso da conscin com dificuldade em colocar as opções autevolutivas para o grupo familiar, com receio de causar conflitos e criar constrangimentos a quem ainda não é capaz de compreendê-la, a aplicação da *técnica da autexpressão autêntica* é desassediadora, pois o posicionamento elimina, em primeiro lugar, o autoconflito do murismo, e ainda possibilita a reperspectivação das posturas de companhias pessoais, intra e extrafísicas, ao serem confrontadas com visão divergente, exposta de modo cosmoético, por alguém estimado.

Efeitologia. Entre os possíveis efeitos intraconscienciais homeostáticos, destacam-se o autodesassédio, o aumento da autocognição e da segurança pela visão realista e coerente. No holossoma, pode-se observar: descontração muscular; desbloqueios chacrais,

principalmente do laringochakra e do cardiochakra; aumento da força presencial; desrepressão das emoções e expressividade mais confiante. Nas interrelações, favorece o respeito mútuo, a transparência e a vivência do binômio admiração-discordância.

Interassistenciologia. O autoposicionamento com a autexpressão autêntica promove a mudança de patamar da manifestação da conscin, do nível de tacon para taes. *Quem se expõe com sinceridade, ajuda mais.*

HOLOPRESCRICIOLOGIA

Remissiólogia. 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 autexpressão autêntica*:

1. **Autenfrentamento consciencial** (Autenfrentamentologia).
2. **Autopusilanimidade** (Autassediologia).
3. **Pseudoganho** (Autassediologia).
4. **Técnica da identificação de pseudoganhos** (Autodiagnosticologia).
5. **Técnica da potencialização da força presencial** (Autodesassediologia).
6. **Técnica da ridicularização desrepressora** (Autoimpactoterapeuticologia).
7. **Técnica do streaptease consciencial** (Autoimpactoterapeuticologia).

Bibliografia Específica:

1. **Ebling, Márcia;** *Qualificação da Autenticidade Consciencial a partir da Autoconsciencioterapia*; Artigo; *Anais da V Jornada de Saúde da Consciência & II Simpósio de Autoconsciencioterapia*; Foz do Iguaçu, PR; 05-07.09.08; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 12; N. 1; 1 *E-mail*; 22 enus.; 1 microbiografias; 10 técnicas; 6 refs.; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciolgia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Janeiro-Março, 2008; páginas 48 a 61.
2. **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; páginas 46 a 55. 144.
3. **Muszkopf, Tony;** *Autenticidade Consciencial*; pref. Kátia Arakaki; revisores Claudio Lima; *et al.*; 376 p.; 107 caps.; 6 seções; 71 abrevs.; 22 *E-mails*; 155 enus.; 81 estrangeirismos; 1 microbiografia; 1 questionário da autenticidade consciencial com 10 perguntas e 10 respostas; 3 tabs.; 19 *websites*; glos. 237 termos; glos. 11 termos (neológico especializado); 6 filmes; 508 refs.; 1 anexo; alf.; geo.; ono.; 23,5 x 16,5 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2012; páginas 23, 28, 201 e 202.
4. **Idem;** *Autenticidade Consciencial*; verbetes; In: **Vieira, Waldo;** Org.; *Enciclopédia da Conscienciolgia*; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; 27 Vols.; 23.178 p.; Vol. 4; 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 2.400 a 2.403.