

Técnica do Autodespertamento da Gratidão

Procedimento para despertar o senso cosmoético de gratidão por meio do mapeamento, registro e autorreflexão da assistência recebida, de conscins e consciexes benfeitoras, em evento marcante.

Especialidade-chave: Autenfrentamentologia.

Sinonimologia:

1. *Técnica do mapeamento das autovivências de gratidão.*
2. *Técnica da autocosmovisão gratulatória.*
3. *Técnica da teia da gratidão.*

Poliglologia:

Anglofonia: *gratitude self-awakening technique.*

Francofonia: *technique de l'auto-éveil de la gratitude.*

Germanofonia: *Selbsterweckungstechnik der Dankbarkeit, f.*

Hispanofonia: *técnica del autodespertar de la gratitud.*

CONSCIENCIOTERAPEUTICOLOGIA

Indicaciologia. Indicada em casos de ingratidão, limitada compreensão da interdependência evolutiva e com reações pró-ingratidão nas manifestações pessoais, apresentando dificuldades de reconhecer, expressar ou retribuir pelos aportes e auxílios recebidos. O procedimento também é útil para conscins displicentes com as trocas interassistenciais, insatisfeitas com a assistência recebida ou com a falta de heterorreconhecimento da oferecida, propensas ao menosprezo alheio e à síndrome da subestimação.

Objetivologia. O objetivo da técnica é aumentar a autopercepção e autocognição sobre o valor e os efeitos da gratidão, ativando a automemória cosmoética quanto aos gestos de generosidade e aportes recebidos, despertando o senso de retribuição lúcida aos credores grupocármicos.

Requisitologia. A autocognição gratulatória envolve a vivência do ciclo dar-receber-retribuir, cuja autexperimentação inclui 3 reações cosmoéticas: reconhecimento, agradecimento e retribuição. O alcance integral desse ciclo depende da autodisponibilidade no acesso à memória pessoal, da complexidade da situação-alvo a ser investigada, e do aprofundamento teático nas autovivências de gratidão do autoconsciencioterapeuta.

Taxologia. A aplicação da técnica pode ser classificada em básica e avançada. No primeiro nível, a conscin pode ampliar a autocosmovisão da interdependência evolutiva, observando aspectos intra e extraconscienciais envolvidos na vivência da gratidão, por exemplo, identificando múltiplos credores e ampliando a autopercepção da relação assistido-assistente dentro da dinâmica interassistencial. No nível avançado, com o aprofundamento das autorreflexões e priorização das ações pessoais retributivas, pode aumentar o autodiscernimento na vivência do binômio admiração-discordância, desenvolvendo progressivamente o senso de gratidão, saindo da condição de omissão deficitária de ingratidão.

Procedimentologia. Escolher evento, acontecimento, ocorrência, fato ou alerta consciencial relevante ou significativo. Listar o nome das conscins e consciexes envolvidas

na situação, direta ou indiretamente. Relacionar cada benfeitor aos parafatos ou parapercepções experimentadas na ocasião. Enumerar os principais aportes recebidos de cada consciência. Elencar os motivos do agradecimento passível de ser expresso com sinceridade pelo beneficiário. Construir esquema visual ou mapa mental, interligando a situação, os benfeitores, os parafatos, os aportes e os motivos de gratidão, explicitando as conexões entre o assistido e os múltiplos assistentes do contexto. Engajar-se em ações práticas de retribuição aos benfeitores, especificando as formas de agradecimento.

Autoconsciencioterapeuticologia. Após o registro, sugere-se as seguintes reflexões ao autoconsciencioterapeuta: Quando penso em gratidão, é mais sobre as pessoas ou as coisas? Qual materpensene caracteriza ou representa o evento escolhido? Quais as virtudes ou qualidades dos benfeitores? Os parafatos foram frutos do parapsiquismo pessoal ou alheio? Estava com lucidez durante o recebimento dos aportes? Qual o nível da motivação pessoal para a retribuição (teática)?

Experimentologia. A técnica pode ser aplicada usando folha de papel com posterior elaboração de mapa mental por meio de *software*, por exemplo. A consulta a anotações pessoais e a terceiros é recurso complementar útil à memória pessoal.

Exemplologia. Para ilustrar, evolucientes com perfil de assistido insatisfazível, geralmente apresentando queixismos, ao mapear determinada situação-alvo, a tendência é a de sobrevir reações de ingratidão, como o ressentimento, dificultando o acesso à memória pessoal e o reconhecimento genuíno dos aportes recebidos. Aos displicentes com as trocas interconscienciais diuturnas, o mapeamento apontaria, ainda, lacunas na expressão da gratidão, com sensação de culpa ou vergonha ao constatar não terem demonstrado agradecimento em tempo hábil. Em outro caso, conscin com tendência ao menosprezo da assistência recebida, a gratidão pode limitar-se tão somente à expressão verbal, *proforma*, sem adentrar a esfera da retribuição, a qual, inclusive, é a ação mais séria segundo a cosmoética e do ponto de vista interassistencial. Em todos esses exemplos, a área a ser trabalhada seria a afetividade, e o traço-fardo subjacente, o orgulho.

Parafisiologia. Durante a aplicação da técnica costuma-se observar reações pessoais pró-gratidão no microuniverso consciencial, por exemplo: benignidade pessoal, generosidade, intercompreensão, pacificidade, simpatia e xenofilia. Prevalecem autopensenes homeostáticos para com os benfeitores e resgate mnemônico das vivências gratulatórias a partir da expansão do cardiochakra. O nível de autoconscientização multidimensional do evoluciente potencializa o estado de reconhecimento espontâneo dos benfeitores. O procedimento ajuda o evoluciente a cultivar de modo consciente sentimentos elevados como a gratidão, ampliando o bem-estar na expansão do cardiochakra.

Parafisiopatologia. As reações de ingratidão demonstram dificuldades pessoais de reconhecer, expressar e retribuir qualquer favor, auxílio ou intercessão fraterna recebidos, gerando bloqueios mnemônicos, esquecimentos, memória seletiva, contrapensenes com relação às reais intenções do assistente e descompensações cardiochacrais. Por exemplo, o fechadismo consciencial, a inveja, a insegurança, o egoísmo doentio, a autoinsensibilidade, a hostilidade, a incompreensão, o desleixo pessoal e a xenofobia, são posturas intraconscienciais que tendem a neutralizar as práticas de gratidão.

Parapatologia. Dentre as manifestações parapatológicas relacionadas à aplicação da técnica, o orgulho é o principal entrave para a pessoa se tornar grata, pois tende a acobertar tanto a necessidade pessoal de ser assistido, para não demonstrar fraqueza ou vulnerabilidade, quanto a capacidade de valorizar o vínculo consciencial na ajuda recebida.

Casuisticologia. Há casos de conscins intermissivistas, com vidas sucessivas em altas posições de poder e *status* social, vivendo ainda hoje no autengano dos privilégios.

Por terem sido tratadas consistentemente como superiores, desenvolvem na paragenética um senso distorcido de automercimento, considerando natural serem servidas e, por isso, não veem motivos para terem qualquer tipo de gratidão por algo ou a alguém, o qual, neste caso, considera não fazer mais do que a obrigação pessoal.

Sindromologia. No quadro clínico nosográfico da síndrome da subestimação, mostra como a indiferença, a desvalorização, o desprezo e a esnobação tornam a autovisão da conscin embaçada e estreita com relação à interdependência evolutiva.

Parassemilogia. Durante o atendimento, o consciencioterapeuta deve auxiliar o evoluciente a identificar pontos cegos e dificuldades no reconhecimento, expressão ou retribuição das assistências recebidas, contribuindo para o aprofundamento autoconsciencioterápico.

Evitaciologia. A postura autocrítica excessiva quanto às autovivências deve ser evitada, sob pena de bloquear o acesso à memória pessoal. Igualmente, o registro dos fatos, parafatos, aportes e motivos de gratidão devem preceder às autorreflexões sobre o tema. Dada as evocações conscientes envolvidas na aplicação da técnica, recomenda-se posterior desassimilação das energias para acabativa harmônica do processo.

Prognosticologia. Com a aplicação da técnica, prevê-se a diminuição gradativa das reações pessoais pró-ingratidão e aumento das reações pessoais pró-gratidão. A ampliação da compreensão quanto à interdependência evolutiva, somada ao aumento da autopercepção e da autocognição, predispõe a conscin ao desenvolvimento desse traço-força.

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 autodespertamento da gratidão*:

1. **Credor grupocármico** (Consciencioterapeuticologia).
2. **Mágoa** (Autassediologia).
3. **Técnica da higienização mnemônica** (Autoparaprofilaxiologia).
4. **Técnica do autodesbloqueio cardiochacral** (Autodesassediologia).
5. **Técnica do diário autoconsciencioterápico** (Autoinvestigaciologia).
6. **Técnica do enfrentamento do malestar** (Autoinvestigaciologia).
7. **Técnica do livro dos credores grupocármicos** (Autenfrentamentologia).

Bibliografia Específica:

1. **Borges, Olegário; Retribuicologia;** verbete; In: **Vieira, Waldo; Org.; Enciclopédia da Conscienciolgia;** apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; 27 Vols.; 23.178 p.; Vol. 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*19.665 a 19.671.

2. **Brito, Karine; Orgulho;** verbete; In: **Vieira, Waldo; Org.; Enciclopédia da Conscienciolgia;** apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; 27 Vols.; 23.178 p.; Vol. 20; 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*16.089 a 16.094.

3. **Loche, Laênio; Aporte existencial;** verbete; In: **Vieira, Waldo; Org.; Enciclopédia da Conscienciolgia;** apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; 27 Vols.; 23.178 p.; Vol.

3; 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 1.496 a 1.502.*

4. **Lopes, Adriana; *Senso de Gratidão***; verbete; In: **Vieira, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciológica***; apres. Coordenação da ENCYCLOSSAPIENS; revisores Equipe de Revisores da ENCYCLOSSAPIENS; 27 Vols.; 23.178 p.; Vol. 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 20.156 a 20.171.*

5. **Steiner, Alexander; *Orgulho: Agente Dificultador da Autoevolução***; 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*; 9 enus.; 1 microbiografia; 2 tabs.; 15 refs.; *Organização Internacional de Consciencioterapia* (OIC); Foz do Iguaçu, PR; Setembro, 2012; páginas 128 a 138.

6. **Vieira, Waldo; *Alerta Conciencial; Binômio Admiração-Discordância; Gratidão***; 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, 7 e 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 658 a 661, 4.806 a 4.810 e 11.627 a 11.631.*

Webgrafia Específica:

1. **Valente, Ivo; *Sinergismo Tenepes-Livro dos Credores***; verbete; In: **Vieira, Waldo; Org.; *Enciclopédia da Conscienciológica***; verbete N. 4.704, apresentado no *Tertulium / CEAEC*, Foz do Iguaçu, PR; 20.06.2020; disponível em: <<http://encyclossapiens.space/buscaverbete>>; acesso em: 12.06.21; 12h25.