

## ANTIPROCRASTINAÇÃO (AUTODISCERNIMENTOLOGIA)

### I. Conformática

**Definologia.** A *antiprocrastinação* é a postura da consciência lúcida e cosmoética de atuar dentro da cronêmica evolutiva de acordo com a holomaturidade pessoal e em consonância com as responsabilidades intra e extrafísicas assumidas.

**Tematologia.** Tema central homeostático.

**Etimologia.** O prefixo *anti* vem do idioma grego, *antí*, “de encontro; contra; em oposição a”. O termo *procrastinar* deriva do idioma Latim, *procrastinare*, “procrastinar”. Surgiu no Século XVII. O vocábulo *procrastinação* apareceu no Século XIX.

**Sinonimologia:** 1. Antecipação. 2. Adiantamento. 3. Priorização do tempo. 4. Acurácia temporal. 5. Autorganização do tempo.

**Neologia.** As 3 expressões compostas *antiprocrastinação egocármica*, *antiprocrastinação grupocármica* e *antiprocrastinação policármica* são neologismos técnicos da Autodiscernimentoologia.

**Antonimologia:** 1. Procrastinação. 2. Postergação. 3. Adiamento. 4. Protelação. 5. Retardamento. 6. Delonga.

**Estrangeirismologia:** o *timing* interassistencial; a agenda evolutiva *up-to-date*; o *right time*; o *momentum* exato; a transferência *sine die*; o adiamento *ad aeternum*.

**Atributologia:** predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto a Priorologia.

**Megapensenologia.** Eis megapensene trivocabular relativo ao tema: – *Antecipemos crises existenciais*.

**Coloquiologia:** o *não deixar para amanhã o que se pode fazer hoje*; o *empurrar com a barriga*; o *fazer cera*; o *encher linguiça*; o *matar o tempo*.

### II. Fatuística

**Pensenologia:** o holopensene pessoal da priorização evolutiva; os ortopenses; a ortopensenedade; os evolucioenses; a evolucioensenedade; os volucioenses; a volucioensenedade; a manutenção da autopensenização produtiva ao longo da vida intrafísica; o holopensene pessoal da interassistencialidade.

**Fatologia:** a antiprocrastinação; a objetividade; a autoconfiança; a assertividade; a vontade sendo o maior poder da consciência; as ansiedades e angústias; o ato de *viver correndo* desnecessariamente; os acidentes de percurso; a sensação de estar atrasado e em débito; a condição de sentir-se em subnível; o ato de *ficar de costas* para a espiral evolutiva; a manutenção do megafoco; a criação de *monstros* inexistentes; o medo de errar; a preguiça; a impossibilidade de recuperar o tempo perdido; o ato de adiar até o último instante o posicionamento pessoal; o ato de assumir muitas atividades assistenciais com o intuito de postergar os autenfrentamentos necessários; as metas pessoais definidas; a personalidade lúcida levando tudo de eito; a escolha de vivenciar o *ciclo multiexistencial pessoal* (CMP) holomaduro, ao invés do primário; a desdramatização; a satisfação íntima de estar em dia com as responsabilidades pessoais; as tomadas de decisão no menor espaço de tempo possível; as rotinas úteis; a escolha pelo auto e heterodesassédio; as repercussões holossomáticas; a profilaxia; o pléxus; a euforin; a consciência tranquila por ter feito o melhor dentro do contexto vivenciado.

**Parafatologia:** a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; a autoconscientização multidimensional (AM); a primavera energética (primener); os autocompromissos da para-procedência intermissiva; a megafraternidade vivenciada.

### III. Detalhismo

**Sinergismologia:** o *sinergismo vontade-autoconquista*; o *sinergismo dos intermissivistas na realização das metas adredemente assumidas*; o *sinergismo autorganização-acabativa*.

**Principiologia:** o *princípio de não deixar para daqui a pouco o possível de ser feito agora*.

**Codigologia:** o *código pessoal de Cosmoética (CPC)* aplicado ao uso holomaduro do tempo consciencial; o *código pessoal de prioridades evolutivas*; a *responsabilidade pessoal perante o código grupal de Cosmoética (CGC)*.

**Teoriologia:** a *teoria do holocarma da consciência*.

**Tecnologia:** a *técnica da higiene consciencial*; a *técnica de planejar o dia seguinte na noite anterior*; a *técnica de saber viver evolutivamente*; a *técnica de mais 1 ano de vida intrafísica*.

**Voluntariologia:** o *voluntariado conscienciológico* servindo de estímulo à antiprocrastinação evolutiva.

**Laboratoriologia:** o *laboratório conscienciológico da Paraeducação*; o *laboratório conscienciológico da Pensenologia*; o *laboratório conscienciológico da Tenepes*; o *laboratório conscienciológico da Cosmoética*; o *laboratório conscienciológico da grupalidade*; o *laboratório conscienciológico da Proéxis*.

**Colegiologia:** o *Colégio Invisível da Cosmoeticologia*; o *Colégio Invisível da Interassistenciologia*.

**Efeitologia:** o *efeito autodesassediador de estar em dia com as tarefas interassistenciais pessoais e grupais*.

**Ciclogia:** o *ciclo autoculpabilização-autassédio*; o *ciclo antiprocrastinação-acabativa*; o *cipriene*.

**Enumerologia:** os *investimentos teáticos inadiáveis* pró-aprimoramento da afetividade na dupla; os *investimentos teáticos inadiáveis* pró-manutenção da saúde somática; os *investimentos teáticos inadiáveis* pró-melhoria da convivialidade sadia; os *investimentos teáticos inadiáveis* pró-burilamento do energossoma; os *investimentos teáticos inadiáveis* pró-realização da Higiene Consciencial diária; os *investimentos teáticos inadiáveis* pró-desenvolvimento da interassistencialidade a maior; os *investimentos teáticos inadiáveis* pró-amadurecimento do mentalsoma.

**Binomiologia:** o *binômio vontade vigorosa–vontade débil*.

**Crescendologia:** o *crescendo minicompletismos-compléxis*; o *crescendo metas-planejamento-execução-manutenção-acabativa*; o *crescendo autenfrentamento–autoconquistas evolutivas*.

**Antagonismologia:** o *antagonismo metas desconhecidas / metas definidas*; o *antagonismo indecisão / posicionamento*; o *antagonismo perfeccionismo / acabativa*; o *antagonismo gratificação imediata / gratificação futura*.

**Legislogia:** a *lei do maior esforço* aplicada à manutenção das metas planejadas.

**Filiologia:** a *priorofilia*; a *organizaciofilia*; a *retribuiciofilia*; a *evoluciofilia*; a *cosmoeticofilia*; a *proexofilia*; a *interassistenciofilia*.

**Fobiologia:** a *decidofobia*; o *medo do autenfrentamento*.

**Maniologia:** a *mania de esperar tudo cair do céu*.

**Mitologia:** o *mito de deixar a vida escolher o melhor para si*.

**Interdisciplinologia:** a *Autodiscernimentologia*; a *Autopesquisologia*; a *Evoluciolgia*; a *Holomaturologia*; a *Mentalsomatologia*; a *Autopriorologia*; a *Cosmovisiologia*; a *Interassistenciologia*; a *Voliciologia*; a *Cosmoeticologia*.

### IV. Perfilologia

**Elencologia:** a *conscin lúcida*; a *isca humana lúcida*; o *ser desperto*; o *ser interassistencial*; a *conscin enciclopedista*.

**Masculinologia:** o amparador intrafísico; o atacadista consciencial; o autodecisor; o intermissivista; o completista; o proexista; o exemplarista; o reciclante existencial; o inversor existencial; o epicon lúcido; o tenepessista; o projetor consciente; o sistemata; o verbetólogo; o voluntário; o tocador de obra; o homem de ação.

**Femininologia:** a amparadora intrafísica; a atacadista consciencial; a autodecisora; a intermissivista; a completista; a proexista; a exemplarista; a reciclante existencial; a inversora existencial; a epicon lúcida; a tenepessista; a projetora consciente; a sistemata; a verbetóloga; a voluntária; a tocadora de obra; a mulher de ação.

**Hominologia:** o *Homo sapiens interassistentialis*; o *Homo sapiens autolucidus*; o *Homo sapiens prioritarius*; o *Homo sapiens proexologus*; o *Homo sapiens tenepessista*; o *Homo sapiens desassediator*; o *Homo sapiens cosmovisiologus*.

## V. Argumentologia

**Exemplologia:** antiprocrastinação *egocármica* = o ato de realizar as recins inevitáveis sem postergação; antiprocrastinação *grupocármica* = o ato de priorizar as reconciliações inevitáveis de qualquer ordem sem postergação; antiprocrastinação *policármica* = o ato de iniciar, manter e finalizar a escrita inevitável das gescons pessoais sem postergação.

**Culturologia:** a *cultura da autorganização*; a *cultura da competência*; a *cultura da Proexologia*; a *cultura da interassistencialidade consciencial*.

**Sintomatologia.** Conforme a *Holossomatologia*, as procrastinações quando anticosmoéticas podem gerar consequências, ao modo das 15 enumeradas em ordem alfabética:

01. **Autassédio.**
02. **Autoculpabilização.**
03. **Autodesvalorização.**
04. **Baixa autestima.**
05. **Bloqueios holochacrais.**
06. **Estresse.**
07. **Falta de autoconfiança.**
08. **Frustração.**
09. **Heterassédio.**
10. **Interprisões** (exemplarismo negativo).
11. **Perdas de energia.**
12. **Perdas de tempo.**
13. **Perdas financeiras.**
14. **Problemas de saúde.**
15. **Retroalimentação do padrão trafarista.**

**Evitaciologia.** Sob a ótica da *Paraprofilaxiologia*, pode-se observar, por exemplo, 4 atitudes procrastinadoras contrárias ao desenvolvimento da saúde consciencial, mapeadas a partir de cada veículo do holossoma, dispostas em ordem lógica:

1. **Somática.** Adiar o copo de água para daqui a pouco; adiar o almoço para mais tarde; adiar a ida ao banheiro; adiar a prática de exercícios físicos regulares; adiar o *check up* médico.
2. **Energossomática.** Adiar a aplicação do EV profilático; adiar a iscagem lúcida; adiar a desassim; adiar a conquista do domínio das bioenergias.
3. **Psicossomática.** Adiar as reconciliações; adiar a superação do trafar; adiar a expressão da afetividade sadia; adiar a aquisição da pacificação íntima.

4. **Mentalsomática.** Adiar a prática da leitura diária; adiar a implementação da rotina grafopensênica; adiar as pausas autorreflexivas indispensáveis; adiar a autoconscientização de ter realizado o melhor ao alcance da autopenalidade.

**Autopesquisologia.** De acordo com a *Intermissiologia*, eis 10 posturas procrastinadoras prejudiciais à interassistência, afetando a si próprio e ao grupo evolutivo, listadas em ordem lógica:

01. **Adiar a assunção do epicentrismo consciencial.**
02. **Adiar a apresentação de artigos.**
03. **Adiar o início do voluntariado conscienciológico.**
04. **Adiar a definição aguardada pelo grupo evolutivo.**
05. **Adiar a atuação predominantemente tarística.**
06. **Adiar o início da docência conscienciológica.**
07. **Adiar a escrita da megagescon pessoal.**
08. **Adiar a participação na megagescon grupal** (Enciclopédia da Conscienciologia).
09. **Adiar o início da prática da tenepes.**
10. **Adiar a conquista da desperticidade.**

**Desculpas.** Considerando a *Holomaturologia*, eis em ordem alfabética, por exemplo, 18 expressões simples contudo significativas, podendo representar desculpas procrastinadoras e indicativas da falta de maturidade evolutiva, próprias para a reflexão das pesquisadoras e pesquisadores:

01. **Ainda não estou preparado.**
02. **Amanhã eu termino.**
03. **Da próxima vez eu vou fazer.**
04. **Depois eu resolvo esta pendência.**
05. **É melhor esperar um pouco mais.**
06. **Fica para outra oportunidade.**
07. **Isto ainda não é para mim.**
08. **Me sinto inseguro para realizar isso agora.**
09. **Melhor deixar para depois.**
10. **Nada dá certo para mim.**
11. **Não é o melhor momento.**
12. **Não sei se é a hora certa.**
13. **Não vai dar certo.**
14. **Na segunda eu começo.**
15. **No próximo ano eu vou fazer diferente.**
16. **Provavelmente vou falhar.**
17. **Vou deixar para a próxima.**
18. **Vou fazer isso mais tarde.**

**Terapeuticologia.** Do ponto de vista da *Autoconsciencioterapia*, eis 5 pontos a serem considerados, visando a autossuperação das postergações pessoais e o uso maduro do tempo consciencial, dispostos em ordem lógica:

1. **Autopesquisa.** Definir os valores pessoais.
2. **Discernimento.** Determinar as metas a serem alcançadas mantendo a coerência com os valores pessoais identificados.
3. **Megaprioridades.** Estabelecer as prioridades e megaprioridades evolutivas calcadas nas metas mapeadas.
4. **Planejamento.** Manter o megafoco nas prioridades definidas investindo na autorganização quanto ao uso do tempo intrafísico (dia a dia).
5. **Vontade.** Autoenfrentar-se na prática, sem autocorrupções e adiamentos infundados.

## VI. Acabativa

**Remissiólogia.** Pelos critérios da *Mentalsomatologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 15 verbetes da *Enciclopédia da Conscienciologia*, e respectivas especialidades e temas centrais, evidenciando relação estreita com a antiprocrastinação, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Agenda de autopenalização:** Pensenologia; Homeostático.
02. **Agente confluencial:** Confluenciologia; Neutro.
03. **Alerta consciencial:** Paraprofilaxiologia; Homeostático.
04. **Aproveitamento do tempo:** Autoproexologia; Homeostático.
05. **Autodomínio da vontade:** Voliciologia; Homeostático.
06. **Evitação do autodesperdício:** Autoproexologia; Homeostático.
07. **Gap teático:** Incoerenciologia; Nosográfico.
08. **Princípio do exemplarismo pessoal:** Cosmoeticologia; Homeostático.
09. **Princípio do posicionamento pessoal:** Autodefinologia; Homeostático.
10. **Prioridade:** Autevoluciologia; Neutro.
11. **Prioridade parapsíquica:** Autoparapercepciologia; Homeostático.
12. **Priorização da proéxis:** Proexologia; Homeostático.
13. **Síndrome da pressa:** Parapatologia; Nosográfico.
14. **Teste da vontade:** Voliciologia; Homeostático.
15. **Voliciolina:** Voliciologia; Neutro.

## **A PROCRASTINAÇÃO DOS COMPROMISSOS PROEXOLÓGICOS PROPICIA O VAZIO EXISTENCIAL. VONTADE HÍGIDA, MEGAPRIORIZAÇÃO E MEGAFOCO NO USO DO TEMPO CONSCIENCIAL CONDUZEM AO COMPLÉXIS NESTA VIDA.**

**Questionologia.** Você, leitor ou leitora, compreende a importância de banir a procrastinação da *Ficha Evolutiva Pessoal* (FEP)? Na escala de 1 a 5, qual a avaliação do nível de autor-organização pessoal?

### Filmografia Específica:

1. *O Escafandro e a Borboleta*. **Título Original:** *Le Scaphandre et le Papillon*. **País:** França; & EUA. **Data:** 2007. **Duração:** 112 min. **Gênero:** Drama. **Idade** (censura): 10 anos. **Idioma:** Francês. **Cor:** Colorido. **Direção:** Julian Schnabel. **Elenco:** Isaach de Bankolé; Marie-Josée Croze; Mathieu Amalric; Emmanuelle Seigner; Max Von Sydow; Jean-Pierre Cassel; Anne Consigny; Patrick Chesnais; Gérard Watkins; & Marina Hands. **Distribuição:** Europa Filmes. **Outros dados:** Vencedor do Globo de Ouro de Melhor Diretor e Melhor Filme Estrangeiro. Vencedor do Bafta de Melhor Roteiro Adaptado. **Sinopse:** Conta a história real de Jean-Dominique Bauby, o poderoso editor da revista Elle, após sofrer derrame cerebral devastador aos 43 anos. Aprende a se comunicar piscando letras do alfabeto e forma palavras, frases e até parágrafos. Comunicando-se com o movimento de único olho, usa a imaginação e memória e, escreve livro.

2. *O Feitiço do Tempo*. **Título Original:** *Groundhog Day*. **País:** EUA. **Data:** 1993. **Duração:** 103 min. **Gênero:** Comédia. **Idade** (censura): 12 anos. **Idioma:** Inglês. **Cor:** Colorido. **Legendado:** Português (em DVD). **Direção:** Harold Ramis. **Elenco:** Bill Murray; Andie MacDowell; Chris Elliot; Stephen Tobolowsky; Brian Doyle-Murray; Marita Geraghty; Angela Paton; Ricku Ducommun; Rick Overton; Robin Duke; & Harold Ramis. **Produção:** Trevor Albert; & Harold Ramis. **Desenho de Produção:** John Beard. **Roteiro:** Danny Rubin; & Harold Ramis, baseado em história de Danny Rubin. **Fotografia:** John Bailey. **Música:** George Fenton. **Estúdio:** Columbia Pictures Corporation. **Sinopse:** Frustrado com o emprego de repórter do tempo, Phil Connors (Bill Murray) vai a pequena cidade americana para cobrir o especial sobre o “Dia da Marmota”. Phil já não consegue disfarçar o desapontamento, por ser o quarto ano consecutivo cobrindo a matéria. E para complicar a vida, Phil fica preso no tempo, acordando sempre no mesmo dia.

### Bibliografia Específica:

1. Emmett, Rita; *Não deixe para depois o que você pode fazer agora* (*The Procrastinator's Handbook*); revisores Luiz Américo Costa; Masé Sant'Anna; & Sérgio Bellinello Soares; trad. Vera Whately; 110 p.; 3 partes; 10 caps.; 2 E-mails; 21 x 14 cm; br.; *Sextante*; Rio de Janeiro, RJ; 2008; páginas 7 a 9, 42 a 63 e 76 a 83.

2. **Ringer, Robert**; *Ação: Nada acontece até que algo se mova* (*Action! Nothing happens until something moves*); trad. Rodrigo Carvalho Alva; 276 p.; 9 caps.; 3 *E-mails*; 1 microbiografia; 2 *websites*; 23 x 16 cm; br.; *BestSeller*; Rio de Janeiro, RJ; 2007; páginas 14 a 19.

3. **Steel, Piers**; *A Equação de Deixar para depois: Livre-se das Tentações e faça o que tem que Ser feito agora* (*The Procrastination Equation*); trad. Gabriel Zide Neto; 278 p.; 10 caps.; 1 *E-mail*; 1 microbiografia; 348 refs.; 23 x 16 cm; br.; *BestSeller*; Rio de Janeiro, RJ; 2012; páginas 67 a 102.

L. R.