ANTIMPULSIVIDADE
(CONSCIENCIOTERAPEUTICOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. A *antimpulsividade* é o autesforço de a consciência, intra ou extrafísica, controlar ou eliminar ações, atitudes e surtos irrefletidos, instintuais e primários nas automanifestações, propiciando ação racional e favorecendo a *performance* autevolutiva.

Tematologia. Tema central homeostático.

Etimologia. O prefixo *anti* vem do idioma Grego, *antí,* "de encontro; contra; em oposição a". Surgiu no Século XVI. O vocábulo *impulso* deriva do idioma Latim, *impulsus,* "choque; abalo; empurrão; movimento; deslocamento; ação brusca". Apareceu no Século XVII. O termo *impulsividade* surgiu no Século XX.

Sinonimologia: 1. Antinstintividade. 2. Antiprimitividade. 3. Antimpetuosidade. 4. Antirrefletividade.

Neologia. As duas expressões compostas *antimpulsividade elementar* e *antimpulsividade avançada* são neologismos técnicos da Conscienciоterapeuticologia.

Antonimologia: 1. Impulsividade. 2. Instintividade. 3. Impetuosidade. 4. Geniosidade. 5. Imprudência. 6. Perturbabilidade.

Estrangeirismologia: o *modus vivendi* antimpulsivo; o *workaholism* intrafísico impedindo a acalmia consciencial; o *stop* profilático reflexivo**.**

Atributologia: predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto às autorreações instintuais**.**

Ortopensatologia: – **"Impulsividade.** A **impulsividade** não é virtude. *Trabalho precipitado não dá bom resultado***"**. "*Impulsividade é tolice*". "Todo *resultado de pesquisas* não deve ser analisado nem extraído impulsivamente, é preciso **ponderação**".

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal da antimpulsividade; o holopensene da hiperatividade; o holopensene da desatenção; o controle da impetuosidade evitando a intrusão pensênica de assediadores extrafísicos; os harmonopensenes; a harmonopensenidade; os reciclopensenes; a reciclopensenidade; o holopensene do enfrentamento da patologia do comportamento instintivo; o holopensene da ressignificação atitudinal impetuosa; o holopensene da autocura; a possível oportunidade para renovação autopensênica**.**

Fatologia: a antimpulsividade; a precaução quanto aos impulsos primitivos descontrolados; o instinto de agir por ímpeto; a superação da necessidade de fazer rápido sem refletir; a instintividade considerada equivocadamente taquipsiquismo; a preocupação e o foco no quantitativo sem considerar aspectos qualitativos; a ação rápida para demonstrar eficiência; o Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC); o controle da autoimpulsividade no exercício da liderança evitando pressão nos liderados; a evitação de assumir afazeres intempestivamente; a autopesquisa na detecção dos traf*a*res da irreflexão; o autodiagnóstico acompanhado da autocompreensão do mecanismo de funcionamento impulsivo; o estabelecimento de prioridades evolutivas; a adoção de metas factíveis; a autorganização; o uso constante da racionalidade na tomada de decisões; o controle da pressa incapacitante do exercício empático; o autenfrentamento do traf*a*r da imprudência; o estabelecimento de indicadores de superação da perturbabilidade; o estado emocional equilibrado expressando homeostasia; a compreensão íntima de não competitividade interpessoal; a tranquilidade de não estar devendo algo e desfrutar do ócio produtivo; a sensação de não estar atrasado; a agenda livre disponível para realização de tarefas imprevisíveis; a importância do estabelecimento de prioridade enquanto antídoto ao imediatismo; o autocontrole adrenérgico; a sensação de bem-estar físico e mental causado pela acalmia e realização produtiva; o agir com prudência;

o estresse controlado e sadio; a lógica orientando as ações diuturnas; a compatibilização da capacidade distributiva temporal entre os curto, médio e longo prazos; o controle da agressividade e impaciência evitando irritação e raiva; a exequibilidade de tarefas sem pressa e açodamentos; a realização com qualidade sem afã quantitativo; a rotina útil de precaução ao adotar postura antimpulsiva; o cumprimento de horários e compromissos combinados contribuindo favoravelmente à convivialidade familiar e laboral; o autodesassédio por ter a sensação de recuperar tempo perdido ou ter deixado coisas por fazer; a opção prévia por fazer cada coisa de cada vez sem *corre-corre;* a interlocução paciente ao ouvir os outros; a moderação; a prudência; o ajustamento cauteloso, sem afogadilho, da bússola consciencial à proexis**.**

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; o equilíbrio das energias conscienciais (ECs) favorecendo a acalmia e evitação da ansiedade; a homeostase energossomática; o domínio energético favorecendo a psicosfera homeostática; a antirritação contribuindo para os desbloqueios crônicos no chacra cardíaco; a percepção do amparo de função devido ao ato de não agir instintivamente**.**

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo amparador-amparando; o sinergismo prudência-antimpulsividade;* o *sinergismo acalmia-antirritabilidade;* o *sinergismo vontade-autenfrentamento***.**

Principiologia: o *princípio da homeostase holossomática;* o *princípio profilático de pensenizar antes de agir imprudentemente;* o *princípio de buscar errar menos conscientemente;* o *princípio da inteligência evolutiva* (IE); o *princípio de a instintividade ser prática primitiva animalesca;* o *princípio cosmoético de corrigir o erro identificado no autodiagnóstico***.**

Codigologia: o *código pessoal de Cosmoética* (CPC) aplicado no autenfrentamento do trafar da impetuosidade**.**

Teoriologia: a *teoria da retilinearidade pensênica;* a *teoria da saúde consciencial;* a *teoria dos estados de ânimos***.**

Tecnologia: a *técnica da imobilidade física vígil* (IFV); a *técnica do arco voltaico craniochacral;* a *técnica da tarefa energética pessoal;* a *técnica da dupla evolutiva* (DE) oportunizando a prática diária da antimpulsividade; a *técnica da autorreflexão de 5 horas;* a *técnica do ouvir-pensar-agir;* a *técnica dos 20 EVs diários***.**

Voluntariologia: a oportunidade de exercitar o v*oluntáriado interassistencial;* o exercício do detalhismo ao participar enquanto voluntário de equipe de revisores**.**

Laboratoriologia: o *laboratório conscienciológico do estado vibracional;* o *laboratório conscienciológico da Tenepessologi*a; o *laboratório conscienciológico da Autopensenologia;* o *laboratório conscienciológico da Autorganizaciologia***.**

Colegiologia: o *Colégio Invisível da Pensenologia;* o *Colégio Invisível da Conscienciterapia;* o *Colégio Invisível da Cosmoeticologia;* o *Colégio Invisível da Serenologia;* o *Colégio Invisível da Evoluciologia;* o *Colégio Invisível da Autopesquisologia***.**

Efeitologia: os *efeitos desassediadores;* os *efeitos da racionalidade do mentalsoma sobre a emocionalidade psicossomática;* o *efeito de usar a razão e refletir;* o *efeito de pensenizar antes de agir apressadamente***.**

Neossinapsologia: a acalmia promovendo *neossinapses desassediadoras;* as *neossinapses advindas das reciclagens intraconscienciais;* a diminuição da irritabilidade gerando *neossinapses evolutivas;* as *neossinapses da estabilidade emocional* servindo de suporte à rotina útil; a antimpetuosidade levando a *neossinapses mentaissomáticas***.**

Ciclologia: o *ciclo das mudanças autopensênicas;* a autossuperação do *ciclo ansiedade-impulsividade-precipitação;* o *ciclo da evolução mentalsomática;* o *ciclo impulsividade-autorreflexão-autoconscientização-autossuperação***.**

Binomiologia: o *binômio paciência-persistência;* o *binômio pressa-erro;* o *binômio autodesassédio-heterodesassédio;* o *binômio equívoco-ressignificação;* o *binômio impulso-hipotálamo;* o *binômio hábitos sadios–rotinas úteis;* o *binômio razão-precaução***.**

Interaciologia: a *interação autocognição-autodiscernimento;* a *interação emoção-racionalidade;* a *interação impulsividade-assedialidade***.**

Crescendologia: o *crescendo vontade-determinação-superação;* o *crescendo instinto-razão-discernimento***.**

Trinomiologia: o *trinômio ansiedade-precipitação-açodamento;* o *trinômio reflexão-ponderação-decisão;* o *trinômio vontade-motivação-paciência;* o *trinômio erro-ponderação-acerto***.**

Polinomiologia: o *polinômio reflexão-lucidez-responsabilidade-interassistencialidade--cosmoeticidade;* o *polinômio reconhecimento-reorganização-reformulação-readaptação;* o *polinômio autoinvestigação-autodiagnóstico-autenfrentamento-autossuperação;* o *polinômio incômodo-crise-saturação-autenfrentamento-mudança***.**

Antagonismologia: o *antagonismo paciência / intolerância;* o *antagonismo irreflexão / raciocínio lúcido;* o *antagonismo impetuosidade / antimpetuosidade;* o *antagonismo exaltação / acalmia;* o *antagonismo precipitação / cautela;* o *antagonismo conscin de temperamento belicista / conscin de temperamento pacifista;* o *antagonismo calculismo / impulsividade***.**

Paradoxologia: o *paradoxo de sair de si para compreender-se melhor;* o *paradoxo de a maturidade biológica não assegurar maturidade psicológica***.**

Politicologia: a noso*cracia*; a recino*cracia*; a proexo*cracia*; a lucido*cracia*; a evolucio*cracia*; a cosmoetico*cracia*; a volicio*cracia***.**

Legislogia: a *lei da Cosmoética* orientando a conscin a agir cautelosamente; a *lei do maior esforço evolutivo***.**

Filiologia: a autodesassedio*filia*; a convivio*filia*; a recexo*filia*; a disciplino*filia*; a reciclo*filia*; a evolucio*filia*; a proexo*filia*; a pacienci*filia***.**

Fobiologia: a decido*fobia*; a evolucio*fobia*; a critico*fobia*; a neo*fobia*; a recexo*fobia*; a reciclo*fobia*; a assedio*fobia***.**

Sindromologia: a *síndrome do infantilismo;* a *síndrome do estresse crônico;* a *síndrome do justiceiro;* a *síndrome do ansiosismo;* a *síndrome da dispersão consciencial;* a *síndrome da pressa;* a *síndrome da urgência***.**

Maniologia: a autossuperação da mitomania; a superação da assediomania**.**

Mitologia: o *mito de a solução mais rápida ser a melhor;* o *mito da evolução espontânea sem autesforço***.**

Holotecologia: a penseno*teca*; a recino*teca*; a evolucio*teca*; a discernimento*teca*; a convivio*teca*; a proexo*teca*; a terapeutico*teca*; a cosmoetico*teca***.**

Interdisciplinologia: a Conscienciote rapeuticologia; a Parapatologia; a Somatologia; a Experimentologia; a Reeducaciologia; a Cosmoeticologia; a Mentalsomatologia; a Terapeuticologia; a Conviviologia; a Homeostaticologia; a Evoluciologia**.**

IV. Perfilologia

Elencologia: a conscin calma; o ser lúcido; a conscin prudente; a conscin desassediada; a conscin reciclofílica**.**

Masculinologia: o antimpulsivo; o macrossômata; o psicólogo; o professor; o professor itinerante; o conscienciólogo; o consciencioterapeuta; o tenepessista; o agente retrocognitor; o amparador intrafísico; o intermissivista; o compassageiro evolutivo; o completista; o convivió-logo; o duplista; o duplólogo; o proexista; o proexólogo; o reeducador; o epicon lúcido; o escritor; o evoluciente; o exemplarista; o reciclante existencial; o inversor existencial; o autopesquisador; o projetor consciente; o tertuliano; o teletertuliano; o verbetólogo; o pacificador; o voluntário**.**

Femininologia: a antimpulsiva; a macrossômata; a psicóloga; a professora; a professora itinerante; a conscienciócloga; a consciencioterapeuta; a tenepessista; a agente retrocognitora; a amparadora intrafísica; a intermissivista; a compassageira evolutiva; a completista; a convivió-loga; a duplista; a duplóloga; a proexista; a proexóloga; a reeducadora; a epicon lúcida; a escritora; a evoluciente; a exemplarista; a reciclante existencial; a inversora existencial; a autopes-

quisadora; a projetora consciente; a tertuliana; a teletertuliana; a verbetóloga; a pacificadora; a voluntária**.**

Hominologia: o *Homo sapiens impulsus;* o *Homo sapiens anxiosus;* o *Homo sapiens recyclans;* o *Homo sapiens assistens;* o *Homo sapiens tenepessista;* o *Homo sapiens conscientiotherapeuta;* o *Homo sapiens imperturbabilis;* o *Homo sapiens serenissimus;* o *Homo sapiens harmonicus***.**

V. Argumentologia

Exemplologia: antimpulsividade *elementar* = a reciclagem comportamental, aplicada pela conscin comum, com instinto oscilante de imprudência; antimpulsividade *avançada* = a reciclagem intraconsciencial, aplicada pela conscin lúcida, enraizada, resultando em inexistência de perda de controle e impulsos instintuais**.**

Culturologia: a *cultura da reflexão;* a *cultura da ortopensenidade;* a *cultura da reciclagem intraconsciencial;* a *cultura da evolutividade;* a *cultura da Autoconsciencioterapia;* a *cultura do bom senso;* a *cultura da racionalidade***.**

Terapeuticologia. Considerando a *Experimentologia,* eis, por exemplo, 9 ferramentas otimizadoras na reeducação da impulsividade, classificadas em ordem alfabética:

1. **Autoconscienciometria.**
2. **Autoconsciencioterapia.**
3. **Autodisciplina.**
4. **Autoposicionamento.**
5. **Autovigilância.**
6. **Energofilia.**
7. **Escrita tarística.**
8. **Sexualidade sadia.**
9. **Tenepes.**

VI. Acabativa

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

01. **Ansiedade:** Psicossomatologia; Nosográfico**.**
02. **Antirritabilidade:** Equilibriologia; Homeostático**.**
03. **Autocentramento consciencial:** Conscienciometrologia; Homeostático**.**
04. **Autovigilância ininterrupta:** Consciencioterapia; Homeostático**.**
05. **Conscin impulsiva:** Imaturologia; Nosográfico**.**
06. **Desassediologia:** Consciencioterapia; Homeostático**.**
07. **Holopensene desassediado:** Holopensenologia; Homeostático**.**
08. **Impactoterapia:** Parateraputicologia; Homeostático**.**
09. **Planilha evolutiva:** Evoluciologia; Homeostático**.**
10. **Raiz do temperamento:** Autotemperamentologia; Neutro**.**
11. **Reação equilibrada:** Psicossomatologia; Homeostático**.**
12. **Reciclagem do temperamento:** Temperamentologia; Homeostático**.**
13. **Reciclagem prazerosa:** Recexologia; Homeostático**.**
14. **Subcerebralidade:** Parapatologia; Nosográfico**.**
15. ***Técnica da desassedialidade direta:*** Consciencioterapia; Homeostático**.**

A *ANTIMPULSIVIDADE* ***CONQUISTADA PELA CONSCIÊNCIA LÚCIDA ESTIMULA A*** *AUTODESASSEDIALIDADE DIUTURNA,* ***INDISPENSÁVEL PARA CONSECUÇÃO DA*** *TAREFA DO ESCLARECIMENTO* ***ASSISTENCIAL DE MODO ININTERRUPTO.***

Questionologia. Você, leitor ou leitora, já vivencia racionalmente a antimpulsividade? Em caso afirmativo, quais resultados evolutivos vem obtendo após esta *performance?*

Bibliografia Específica:

1. **Abreu,** Cristiano Nabuca de; *et al;* ***Manual Clínico dos Controles dos Impulsos;*** 224 p.; 11 caps. 14 x 21 cm; enc.; *Artmed;* Porto Alegre, RS; 2008; página 19.

2. **Almeida,** Marco; **Haymann,** Maximiliano; & **Remedios,** Juliana; Orgs.; ***Dicionário de Conscienciote-rapeuticologia com Termos Multilíngues Equivalentes;*** revisores Equipe de Revisores da OIC; neologistas multilíngues: Equipe de Idiomas da OIC; 1.412 p.; glos. 400 termos (verbetes); 400 termos em alemão; 400 termos em espanhol; 400 termos em francês; 400 termos em inglês; 4 apênds. (1 apênd.: BEE da Conscienciotera-peuticologia: 575 refs.); 845 enus.; 50 especialidades; 54 microbiografias; 3 quadros sinópticos; 1 tab.; 45 verbetógrafos; 161 filmes; 111 webgrafias; 1.100 refs.; 9 índices; alf.; 27,9 x 21,6 x 6,4 cm; enc.; *Associação Internacional Editares;* & *Organização Internacional de Conscienciote-rapia* (OIC); Foz do Iguaçu, PR; 2022; páginas 797 a 799.

3. **Vieira,** Waldo; ***Léxico de Ortopensatas;*** revisores Equipe de Revisores do Holociclo; CEAEC; & EDITARES; 3 Vols.; 2.084 p.; Vol. II; 1 *blog;* 652 conceitos analógicos; 22 *E-mails;* 19 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 17 fotos; glos. 7.518 termos; 1.811 megapensenes trivocabulares; 1 microbiografia; 25.183 ortopensatas; 2 tabs.; 120 a técnicas lexicográficas; 19 *websites;* 28,5 x 22 x 13cm; enc.; 2ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional Editares;* Foz do Iguaçu, PR; 2019; página 1.025.

Webgrafia Específica:

1. **Malloy-Diniz,** Leandro Fernandes; *et al.;* ***Tradução e Adaptação Cultural da Barratt Impulsiveness Scale* (BIS-11) *para Aplicação em Adultos Brasileiros;*** *Jornal Brasileiro de Psiquiatria;* Vol 59; N. 2; 2010; disponível em <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/KJHvdcGNxgqy4DGCjHBnxqM/?lang=pt/>; acesso em 13.05.2022.

G. M. G.