RELATOS

Autodomínio Psicossomático pela Benignidade

Autodominio Psicosomático a través de la Benignidad
Psychosomatic Self-control through Benignity

Patrícia Pandolfo

Consciencioterapeuta, graduada em Psicologia e Administração de Empresas, especialista em Gestão em Saúde, *prpandolfo@hotmail.com*

O objetivo deste relato é colaborar com a perspectiva traf*o*rista da benignidade no desenvolvimento do autodomínio psicossomático. A metodologia está assentada na autexperimentação e anotações de fatos e parafatos, do período de outubro de 2023 a maio de 2024, referente ao padrão psicossomático mais homeostático alcançado em contraponto ao emocionalismo cardiochacral comumente vivenciado. Durante o atendimento projecioterápico na OIC, na condição de evoluciente, percebi a presença de equipex com padrão de tranquilidade, sutileza, e captei a ideia de assunção dos meus traf*o*res como padrão homeostático de referência. Durante o *Programa de Aperfeiçoamento do Consciencioterapeuta* – PAC –, além da autopercepção do padrão de benignidade interassistencial, recebi o *feedback* de dois colegas quanto à bondade expressa nas minhas energias. Na *Dinâmica da Autorganização Parafisiológica,* onde têm sido recorrentes minhas parapercepções de benignidade, acalmia e bondade, captei a neoideia de a benignidade ser aplicada enquanto abordagem parateraêutica, nomeada por mim de Benignoterapia. Em diversos contextos do meu dia a dia, passei a me questionar: *Como utilizar a benignidade no processo consciencioterapêutico? Consigo manter esse padrão mais vezes durante o dia? Em quais contextos a benignidade pode ser melhor aplicada? Qual é o pensene que embasa a benignidade? Como qualificar a benignopensenidade?* No meu caso, a manifestação de imaturidades emocionais era decorrente da patopensenidade relacionada à baixa autoconfiança e ao não reconhecimento da potencialidade consciencial, consequentemente, desqualificando o *padrão homeostático de referência pessoal*[1]. Para qualificar e melhor aplicar a autobenignopensenidade no dia a dia, prescrevi-me 10 ações de autenfrentamento: 01. Assumir a responsabilidade pelo traf*o*r identificado da bondade; 02. Aprofundar a conexão extrafísica com amparo de função; 03. Aprimorar o acoplamento energético simpático; 04. Ampliar a disponibilidade para interassistência sadia; 05. Promover a desassimilação pelo traf*o*r; 06. Expandir a mobilização básica das energias e soltura holochacral; 07. Investir em projetabilidade lúcida; 08. Vivenciar a teática da benignidade na tenepes; 09. Recordar do padrão homeostático de referência quando necessário; 10. Registrar as percepções e parapercepções experimentadas. A partir desses experimentos, a ideia é ampliar e aprofundar os estudos, a autocognição, o autoconhecimento acerca do tema e qualificar a interassistência. Além de responder as questões anteriores no texto, fica a seguinte pergunta: *Qual a forma de o evoluciente ser beneficiado na parateraêutica pela benignidade nas atividades consciencioterápicas?*

1. **Martins,** Eduardo; ***Higiene Consciencial: Reconquistando a Homeostase no Microuniverso Consciencial;*** 2017; p. 33.

CITE ESTE RELATO:

Pandolfo, Patrícia; ***Autodomínio Psicossomático pela Benignidade;*** Relato; *XVI Jornada de Conscienciotерapeuticologia;* Foz do Iguaçu, PR; 07-08.09.24; *Conscientiotherapia;* Revista; Anuário; Ano 13; N. 16; Seção: *Relatos;* 1 *E-mail;* 1 microbiografia; 1 ref.; *Organização Internacional de Conscienciotерapia* (OIC); Foz do Iguaçu, PR; Setembro, 2024; páginas 139 a 140.