

TEORIA DOS TRINÔMIOS ABSTÊMIOS¹

Existem, em geral, diversos trinômios que formam máximas aplicáveis ao processo abstêmio. A seguir estão relacionados diversos trinômios abstêmios²:

1. Abstêmio deve influenciar
2. Abstêmio é autoprotetivo
3. Abstêmio é exemplo
4. Abstêmio é livre
5. Abstêmio tem espiritualidade
6. Abstêmio, abstinência, tempo
7. Abstemiologia é ciência
8. Abstinência é autoconhecimento
9. Abstinência é autocura
10. Abstinência é autoevolução
11. Abstinência é autogerência
12. Abstinência é autopoiese
13. Abstinência é caminho
14. Abstinência é comportamento
15. Abstinência é flexibilidade
16. Abstinência é gratificante
17. Abstinência é liberdade
18. Abstinência é possível
19. Abstinência é prazer
20. Abstinência é real
21. Abstinência é solução
22. Abstinência é tudo
23. Abstinência exige autodiagnóstico
24. Abstinência exige humildade
25. Abstinência exige responsabilidade
26. Abstinência gera abstinência
27. Abstinência gera estabilização
28. Abstinência gera lucidez
29. Abstinência gera royalties
30. Abstinência gera sanidade

¹ Tema apresentado no Livro e Ebook:

ZIEMMERMANN, Péricles. **Teorias abstemiológicas**. 1ª ed. Curitiba/PR: Edição do autor, 2019. 151 p.; 14 X 21 cm. ISBN: 978-85-924432-2-1. Distribuído pela Editora Simplíssimo.

² Esses temas também estão apresentados no Livro e Ebook:

ZIEMMERMANN, Péricles. **Princípios abstemiológicos**. 1ª ed. Curitiba/PR: Edição do autor, 2019. 165 p.; 14 X 21 cm. ISBN 978-85-924432-1-4. Distribuído pela Editora Simplíssimo.

31. Abstinência tem bônus
32. Abstinente, abstinência, sobriedade
33. Adicção é autofagia
34. Adicção é autopermissão
35. Adicção é autoprisão
36. Adicção é buraco
37. Adicção é comportamento
38. Adicção é descontrole
39. Adicção é doença
40. Adicção é escravidão
41. Adicção é ilusão
42. Adicção é insanidade
43. Adicção é intoxicação
44. Adicção é irracional
45. Adicção é mau-caratismo
46. Adicção é nada
47. Adicção é petrificação
48. Adicção é problema
49. Adicção é retrocesso
50. Adicção é rigidez
51. Adicção é sofrimento
52. Adicção gera morte
53. Adicção gera ônus
54. Adicção precisa terminar
55. Adicção tem autocura
56. Adicção tem pedágio
57. Adicção tem recuperação
58. Adicção tem solução
59. Adicção tem tratamento
60. Adicto é ateu
61. Adicto é escravo
62. Adicto é irresponsável
63. Adicto é orgulhoso
64. Adicto é pedinte
65. Adicto é teimoso
66. Adicto vive procrastinando
67. Ambiente protetivo criativo
68. Amplie seus acertos
69. Aplique a autocontenção
70. Aproxime-se dos abstêmios
71. Aqui e agora
72. Assistência gera abstinência
73. Assistência tem limites
74. Assuma seu autocontrole
75. Assuma sua impotência
76. Aumente seu repertório
77. Aumente sua tolerância
78. Autodisciplina gera abstinência

79. Autonomia recuperada lentamente
80. Autopercepção ajuda muito
81. Autopiedade gera recaída
82. Autossabotagem gera recaída
83. Autossuficiência é arrogância
84. Barreiras às fissuras
85. Bilhetes de lucidez
86. Boa vontade abstinência
87. Busílis da abstinência
88. Cadeia, clínica, caixão
89. Cara de pau
90. Carta de gratidão
91. Codependência é problema
92. Compareça às reuniões
93. Comportamento pode mudar
94. Coragem, serenidade, sabedoria
95. Crie sua solução
96. Cuidador pode ajudar
97. Culpa gera recaída
98. Culpa, medo, raiva
99. Desintoxicar é fundamental
100. Desorganização é fissura
101. Dever de autoproteção
102. Devo aceitar ajuda
103. Dia após dia
104. Doente, doença, dependência
105. É possível mudar
106. Egoísmo gera fissura
107. Encontre seu caminho
108. Entendo minha fissura
109. Erro, engano, omissão
110. Evasão, êxito, evolução
111. Evolua sua consciência
112. Evolucionando, evolução, evolucionado
113. Existe adicto desintoxicado
114. Existe vida saudável
115. Expanda seus valores
116. Fato, prova, exemplo
117. Fissura é vontade
118. Fissura gera desestabilização
119. Fissura tem controle
120. Fissura tem sintoma
121. Fissuras são suportáveis
122. Flexibilize seus conceitos
123. Foco na prioridade
124. Foque na solução
125. Gatilho dispara fissura
126. Grite “consigo mesmo”

127. Grupos de autoajuda
128. Hipersensibilidade a críticas
129. Honestidade gera abstinência
130. Honesto “consigo mesmo”
131. Inexiste abstinência gratuita
132. Informação técnica ajuda
133. Intervenção precoce ajuda
134. Irritabilidade é fissura
135. Lista de gratidão
136. Matriz da abstinência
137. Medicamento pode ajudar
138. Medo gera recaída
139. Menos é mais
140. Mente aberta hoje
141. Mudar é difícil
142. Não acione gatilhos
143. Não corra riscos
144. Não dá nada
145. Não existe fórmula
146. Não precisa usar
147. Não seja ingênuo
148. Não vitimologia adicta
149. Natureza bioquímica imutável
150. Natureza psicológica mutável
151. Neutralizando os gatilhos
152. Ontem não existe
153. Parar com motivo
154. Pensamentos negativos derrubam
155. Pessoas, hábitos, lugares
156. Por que recaiu?
157. Pratique atos responsáveis
158. Precisa mudar tudo
159. Problema tem solução
160. Quem é você?
161. Raciocinar é solução
162. Racionalizar é problema
163. Raiva gera recaída
164. Rebaixe sua autoimportância
165. Recaída é evitável
166. Recaída é grave
167. Recaída é intolerável
168. Recaída é patologia
169. Recaída é periculosa
170. Recaída é previsível
171. Recaída é prognóstico
172. Recaída é reintoxicação
173. Recaída é suicídio
174. Recaída emocional mata

175. Reaída tem fiador
176. Reaída tem prevenção
177. Reaído sem usar
178. Recuperação tem charlatanismo
179. Recuperando, recuperação, recuperado
180. Recupere sua credibilidade
181. Reduza seus erros
182. Rejeite toda reserva
183. Reservas geram fissuras
184. Resolva seus problemas
185. Responsabilidade é intransferível
186. Sanidade, saúde, dignidade.
187. Serenidade, coragem, sabedoria
188. Sistema ideológico abstêmio (pensando como abstêmio)
189. Sistema ideológico abusivo (pensando em abusar)
190. Sistema ideológico adicto (pensando como adicto)
191. Sistema ideológico recuperando (pensando como recuperando)
192. Sistema ideológico religioso (pensando como religioso)
193. Sistema ideológico usuário (pensando como usuário)
194. Só por hoje
195. Solicite internamento preventivo
196. Superando sistemas ideológicos (pensando com lucidez)
197. Supremacia da abstinência
198. Técnicas são informações
199. Teimosia, insanidade, irresponsabilidade
200. Terapeuta pode ajudar
201. Terapia sempre ajuda
202. Toda reaída prejudica
203. Tome seus medicamentos
204. Tratamento é complexo
205. Tratamento é penoso
206. Usar sem motivo
207. Vá com calma
208. Vida abstêmia saudável
209. Viver em abstinência

Essa relação de trinômios abstêmios apresentada é *numerus apertus*³ de modo que existem outros trinômios que podem ser aplicados ao processo abstêmio.

³ Expressão latina para “rol exemplificativo”, ou seja, lista de causas meramente exemplificativa e que admite outras relações trinomiais.