

LIVRO DOS EXERCÍCIOS DO E-METER

compilado por
MARY SUE HUBBARD

dos trabalhos de
L. RON HUBBARD

APÊNDICE

(Folha de Originações do Preclear, R2-12, Lista Um,
Verificação de
Rudimentos, Listas Preparadas de verificação de 1 a 12)

FOLHA DE ORIGINAÇÕES DO PRECLEAR

Para uso no E-Meter-15 e 19

Tenho uma dor no estômago.
A sala parece maior.
Sinto o meu corpo pesado.
Tive um tique na perna.
Sinto-me como se me estivesse a afundar.
A cores na sala estão mais brilhantes.
Sinto a minha cabeça inclinada.
Sinto-me muito bem.
Tenho uma sensação de medo terrível.
Tu és o primeiro auditor que jamais prestou atenção ao meu caso.
Acabei de realizar que tenho tido uma dor de cabeça durante anos.
Isto é uma parvoíce.
Sinto totalmente confuso.
Ontem foi uma sessão muito boa.
Tenho uma dor aguda nas costas.
Quando é que vamos fazer algum processamento?
Sinto de alguma forma mais leve.
Não te posso dizer.
Sinto-me muito mal - como se tivesse perdido algo, ou coisa do género.
UAU - Eu antes não sabia isso.
Parece que o quarto está a ficar mais escuro.
Olha l , isto realmente funciona.
Sinto-me terrivelmente tenso.
Com certeza que tu és um bom auditor.

Parece que aquela parede se está a deslocar na minha direcção.

Se me voltas a dar esse comando, levas um murro na boca.

Sinto-me como se algo me tivesse atingido no peito.

Com certeza que tens aqui um gabinete muito bonito.

Sinto-me todo morno.

A propósito, ontem ganhei aquele torneio de ténis.

Sinto que a minha cabeça parece ter algo atado á sua volta.

Quando é que vais cortar o cabelo?

Parece que consigo ver a parede por detrás do meu corpo.

Este processamento vale um bom dinheiro.

Sinto-me como se estivesse todo embainhado, de alguma forma.

Quem é que vai vencer a Final da Taça?

Parece que sou tão alto quanto este prédio.

Esta cadeira é tão confortável que eu poderia dormir.

Sinto-me como se de repente eu pudesse partir algo.

Continuo a pensar sobre aquele chui que me apitou hoje de manhã.

Eu posso ver os fac-símiles melhor.

De repente parece que as coisas estão muito mais nítidas.

Ainda não acabamos com isto?

Sinto-me como estivesse a flutuar.

Parece que a parede está a cair sobre mim.

Aquela parede parece mesmo fina.

UAU!!! U-A-U!!!!!!!

Por quanto tempo é que vamos fazer este processamento?

AU, OH AU.

Tenho um tique na cara.

Estou a ficar com sono.

a primeira vez que realmente estive em sessão .

Estou esfomeado. Vamos almoçar.

Lembro-me de uma altura em que caí e magoei-me.

Posso fumar um cigarro?

O que é que isto tem a ver com religião?

De repente sinto-me tão cansado.

Tudo está a ficar enevoadado.

Quando é que acaba-mos?

Pensei que fosse-mos usar Dianética.

Esta sala está a girar?

Durante quanto tempo mais é que temos que percorrer este processo?

Tu és de longe o pior auditor que eu jamais tive.

O teus olhos cheiram mal.

Acabei de compreender quão errado eu estive toda a minha vida.

Este processos funcionam de uma forma diferente nos homens do que nas mulheres?

Sinto-me como se uma teia de aranha estivesse na minha cara.
 Dói-me o joelho esquerdo.
 Sinto-me tão leve!
 Não está a ficar aqui mais calor?
 Acabei de me lembrar da primeira vez que fui nadar.
 As minhas costas têm estado a doer assim durante anos.
 Quanto é que pesas?
 Tu és clear?
 Tu podes fazer o teu corpo flutuar no ar?
 como se eu tivesse dores pelo corpo todo. um som tico,
 não é?
 Quantos engramas é que tu tiveste que percorrer?
 O que é que é este "assist." de que tanto oiço falar?
 O que é que a Cientologia diz acerca dos fantasmas?
 J alguma vez viste um Thetan Operante?
 Como é que tu me vais provar que eu tenho uma alma?
 Sinto-me com vontade de me matar.
 Quanto tempo é que eu vou levar para ficar clear?
 Acabei de realizar quão terrível a minha mãe realmente era.
 Tu és casado?
 Segura-me na mão.
 Sinto-me tão só.
 Quantas horas é que tu foste processado?
 Sinto-me como se não pudesse falar.
 O meu corpo está a começar a tremer por toda a parte.
 Doem-me as costelas.
 Sinto-me como daquela vez em que fui atropelado pelo carro.
 Tudo parece estar a ficar escuro.
 Podemos parar e falar durante um bocadinho?
 Não ficas cansado de ouvir alguém como eu?
 Podes fazer o meu cabelo ficar encaracolado?
 Quanto tempo é que vai ser necessário para que eu perca dez
 quilos?
 Beija-me.
 Tu és o meu marido reencarnado de h 20000 anos atrás.
 Porque é que estás a falar tanto?
 Este último processo não está flat. Estou enjoado.
 Tu estás morto.
 Eu também estou morto.
 Estamos todos mortos.
 Eu adoro a morte.
 Mata-me.
 Bate-me.
 Não, - Não, não, não, NÃO!!!!!!
 Chmo L calic Chum.
 Raza Prac Chac Nopif.
 Vou vomitar para cima de ti se não parares.
 Adoro totalmente a maneira como tu manejas originações.

Tu és querido.

LIVRO DOS EXERCÍCIOS DO E-METER

compilado por
MARY SUE HUBBARD

dos trabalhos de
L. RON HUBBARD

Verificação de Rudimentos

(Repete primeira linha antes de cada item numerado)

Para uso no E-Meter-18

No fim da tua última sessão, o teu auditor falhou em
descobrir e clarificar:

1. Uma supressão?
2. Algo com o qual tiveste cuidado?
3. Algo que não revelaste?
4. Algo que tu not-ised?
5. Uma sugestão?
6. Um erro?
7. Algo acerca do qual tens estado ansioso.
8. Um protesto?
9. Uma decisão?
10. Algo que fizeste e deixaste sem dizer.
11. Um problema?
12. Qualquer objecção que tinhas em relação á sala?

LIVRO DOS EXERCÍCIOS DO E-METER

compilado por
MARY SUE HUBBARD

dos trabalhos de
L. RON HUBBARD

Lista Preparada de Assesement 1

Para uso no E-Meter-23, 24 e 26

PERGUNTA DE ASSESMENT: Qual é o teu cão favorito?

um bull terrier	um velho cão pastor inglês
um lebréu	um cão esquimó siberiano
um cão de caça á raposa	um cão caçador de lobos Irlandês
um bassê	um São Bernardo
um terrier Irlandês	um chihuahua
um pequinês	um terrier escocês
um pastor alemão	um Sealyham terrier
um lulu da Pomerânia	um doberman pinscher
um corgi	um setter inglês
um buldogue	um Gordon setter
um airedale	um Welsh terrier
um sabujo	um cão pastor de Shetland
um chow	um Welsh collie
um dálmata	um lobo de Alsácia
um cão esquimó	um English springer spaniel
um collie	um cão de caça
um Boston terrier	um buldogue inglês
um cocker spaniel	um spaniel de água irlandês
um fox-terrier	um mastim touro
um galgo	um West Highland white terrier
um mastim	um Welsh corgi
um pointer	um Border terrier
um bigle	um malamute
um terrier pêlo de arame	um rafeiro
um cão de água	um cão Russo de caça aos lobos
um pug	um Skye terrier
um lulu	um Great Dane
um shnauzer	um cão de caça dourado
um setter irlandês	um setter vermelho
um Yorkshire terrier	um spaniel de Rei Charles
um galgo afegão	um Bedlington terrier
um boxer	um Cairn Terrier
um cão de caça do Labrador	um cão de caça Basset

LIVRO DOS EXERCÍCIOS DO E-METER

compilado por
MARY SUE HUBBARD

dos trabalhos de
L. RON HUBBARD

Lista Preparada de Assesement 2

PERGUNTA DE ASSESMENT: De que árvore é que gostas mais?

um carvalho	um zimbro
um freixo	uma palmeira
uma magnólia	uma saboeira
um castanheiro da Índia	um plátano de Londres
um corniso	uma campânula-branca.
uma catalpa	uma macieira silvestre em flor
uma faia	uma olaia
um bordo	uma alfarrobeira
um olmo	uma magnólia norte-americana
uma nogueira amarga	uma sofora
um liquidâmbar	uma chuva-de-ouro
um pinheiro	um arbusto carpino
um sassafrás	uma teca
um salgueiro	um mogno
um choupo	uma dâmara
uma bétula	um castanheiro
um plátano	um eucalipto
uma nogueira	um terebinto
uma tília	uma árvore-de-sebo
uma faia de cobre	um eucalipto australiano
uma tulipeira	uma manga
um estrepeiro	um bombax
um salgueiro chorão	um baobá
um carvalho vermelho	um pau-ferro
uma nogueira do Japão	um ébano
um cedro	um estramónio
um teixo	um botão-de-prata
um cipreste	um eucalipto azul
um espruce	uma cicuta
uma lima	um lariço
	um jacarandá

Lista Preparada de Assesement 3

PERGUNTA DE ASSESSEMENT: Qual é a fruta que sabe melhor?

maçãs	limões
pêras	tâmaras
pêssegos	ameixas-de-Damasco
ameixas	nozes
cerejas	arandos
laranjas	tomates
pamplumossas	diospiros
uvas	nêspas
nectarinos	tangerinas
framboesas	meloas
amoras silvestres	litchis
morangos	papaia
groselhas	cumquat
groselhas verdes	toranjas
vacínios	leite-de-galinha
amoras	sementes-de-loto
marmelos	maçãs silvestres
melancias	jujubas
ananases	amendoins
bananas	cana-de-açúcar
bananas-de-São-Tomé	castanha-de-água
fruta-pão	nozes americanas
goiaba	ameixas secas
romãs	zapotes
cocos	limas
figos	avelãs
castanhas	nozes-de-caju
mangas	damascos
amêndoas	grenedellas

LIVRO DOS EXERCÍCIOS DO E-METER

compilado por
MARY SUE HUBBARD

dos trabalhos de
L. RON HUBBARD

Lista Preparada de Assesement 4

PERGUNTA DE ASSESMENT: De que vegetal gostas menos?

espinafres	feijão-branco
cenouras	endiva
feijão verde	milho
nabo	couve-rábano
alho porro	hortelã
batatas	cogumelos
aipo	batatas doces
couve	couve-marinha
folhas-de-nabo	cebolinhas
ervilhas verdes	lentilhas
feijão verde	feijões-vermelhos
aspargos	quiabo
arroz	pimentos verdes
cebolas	abóboras-meninas
rastinaga	verduras de couve
brócolos	verduras de primavera
couve-de-bruxelas	abóbora
couve-flor	alcachofra
brinjela	rabanetes
couve-Portuguesa	alface
beterraba	favas
ruibarbo	chicória
feijão-de-lima	feijocas

LIVRO DOS EXERCÍCIOS DO E-METER

compilado por
MARY SUE HUBBARD

dos trabalhos de
L. RON HUBBARD

Lista Preparada de Assesement 5

PERGUNTA DE ASSESMENT: Que instrumento musical gostarias de tocar?

uma flauta	uma tuba
um clarinete	uma lira
um contrabaixo	um trompete
uma guitarra	uma ocarina
um oboé	uma tuba baixo
um fagote	um hélicon
um banjo	um cravo
uma harmônica	uma guitarra Havaiana
um alaúde	um pífaro
um órgão	uma gaita-de-foles
um saxofone	uma harpa
um trombone	tambores bongo
um uquelele	um tambor de parada
um violino	um clarinete alto
um piano	um clarinete baixo
um xilofone	um trompete baixo
um bandolim	um saxofone tenor
uma marimba	um triângulo
um violoncelo	castanholas
uma viola	um contrafagote
um clavicórdio	um flautim
um prato	campainhas
um corne Inglês	um sistro
uma trompa	um bombo
uma concertina	uma flauta-de-pã
um acordeão	uma samisen
uma tuba	um saltério
uma corneta	gongos-da-Birmânia
uma saxotrompa	chocalhos de cabaça
uma cítara	uma flauta Africana
um chocalho de bambu	tímbalos

LIVRO DOS EXERCÍCIOS DO E-METER

compilado por
MARY SUE HUBBARD
dos trabalhos de
L. RON HUBBARD

Lista Preparada de Assesment 6

PERGUNTA DE ASSESMENT: Que flores gostarias de plantar?

ervilhas-de-cheiro	floxes
margaridas	cravos-rosa
tulipas	lírios-reais
nastúrcios	margarida-de-flores-grandes
d lías	irises
malmequeres	zínias
papoilas	cravos-dos-poetas
gladiólos	verbenas
miosótis	anémonas
clárquias	esporenas
bocas-de-lobo	alissos
petúnias	flores-de-balão
lobélias	mangeronas
crisântemos	bugulas
primaveras	lupinos
delfínios	balizeiros
lírios	trólios
açafrão	jacintos
girassóis	verónicas
columbinas	violetas
iberes	goivos
campânulas	junquinhos
cravos	orquídeas
acónitos	campainhas
narcisos-amarelos	amores-perfeitos
nicotianas	poeonias
ásteres	malva-rosa

LIVRO DOS EXERCÍCIOS DO E-METER

compilado por
MARY SUE HUBBARD

dos trabalhos de

L. RON HUBBARD

Lista Preparada de Assesement 7

PERGUNTA DE ASSESSEMENT: Qual é o animal Norte-Americano que gostarias de ver?

um esquilo	uma lontra marinha
um urso	um porco-do-mar
um alce	uma doninha
um ocelote	um lemo
uma lebre	um leão marinho
um arganaz	um lince
um porco-espinho	um cão selvagem
um lobo	um golfinho
um rangífer	uma tamia
um milhafre	um coati
uma zibelina	um pecari
um coelho	um lúcio
uma raposa	um musaranho
um veado	um puma
um armadilha	um coiote
uma morsa	uma lontra
um texugo	um carcaju
uma baleia	uma preguiça
uma marmota	uma cabra-montês
um caribu	um rato-do-campo
um morcego	uma doninha-fedorenta
um rato	um guaxinim
um castor	um opossum
um carneiro-montês	um jaguar
um bisonte	um leão Americano
um furão	um manatim
um pescador	uma marta
uma ratazana	uma marta branca
um cão-da-pradaria	uma toupeira
uma foca	um gato-tigre
um lobo-cerval	um gato-bravo

LIVRO DOS EXERCÍCIOS DO E-METER

COMPILADO POR
MARY SUE HUBBARD

DOS TRABALHOS DE
L. RON HUBBARD

LISTA PREPARADA DE ASSESSEMENT 8

PERGUNTA DE ASSESSEMENT: QUAL é a cor de que gostas mais?

verde	rosa
encarnado	ébano
azul rosado	vermelho de ginja
verde azulado	verde-marinho
azul de ovo de pato	amarelo
branco	azul bebé
malva	magenta
creme	púrpura
caqui	açafraão
ametista	pulga
turquesa	rosa claro
verde de salva	bálsamo
aguamarinha	violeta
cobalto	verde garrafa
azul	preto
cardinal	pistácio
carvão	marfim
ferrugem	branco pérola
escarlata	azul marinho
cinzento de ardósia	rubi
vermelho de rosa	topázio
laranja	amarelo torrado
amarelo-pálido	flamingo
azul Prussiano	bronze
verde esmeralda	verde relva
carmesim	ganga
cartuxa	chocolate
azul de pavão	canela
vermelho de Veneza	lavanda
café	damasco
morango	rosa salmão
palha	pêssego
noz	castanho
castanho-pálido	ocre

azul real	cádmio
castanho dourado	vermelho chama
rosa-pálido	lilás
amarelo de chá de rosa	verde escaravelho
couro	verdete
castanho-avermelhado	ouro
verde-azeitona	prata
vermelho	orquídea

LIVRO DOS EXERCÍCIOS DO E-METER

compilado por
MARY SUE HUBBARD

dos trabalhos de
L. RON HUBBARD

Lista Preparada de Assesement 9

PERGUNTA DE ASSESMENT: Em que país gostarias de viver?

Reino Unido	Islândia
Irlanda	Noruega
Suécia	Finlândia
Dinamarca	Holanda
Bélgica	França
Espanha	Portugal
Alemanha	Áustria
Suíça	Itália
Checoslováquia	Polónia
Hungria	Roménia
Jugoslávia	Albânia
Grécia	Bulgária
União da Repúblicas	Luxemburgo
Socialistas Soviéticas	Síria
Turquia	Israel
Arábia Saudita	Jordânia
Líbano	Adem
Iémen	Mascate e Omão
Oman	Pérsia
Qatar	Kuwait
Afeganistão	Iraque
Paquistão Oriental e Ocidental	Kashmir
Índia	Nepal
Ceilão	Mongólia
China	Burma
Sião	Laos
Camboja	Vietname do Norte e do Sul
Malásia	Filipinas
Indonésia	Sarawak
Borneu do Norte	Coreia do Norte
Coreia do Sul	Japão
Kénia	Groenlândia
Uganda	Canadá
Congo	Estados Unidos

Tanganica
África do Sul
Namíbia
Angola
Congo
Gabão
Bolívia
Uruguai
Argentina
Nova Zelândia

México
Jamaica
Haiti
República Dominicana
Porto Rico
Colômbia
Chile
Austrália
Nova Guiné
Lichtenstein

LIVRO DOS EXERCÍCIOS DO E-METER

compilado por
MARY SUE HUBBARD

dos trabalhos de
L. RON HUBBARD

Lista Preparada de Assesement 10

PERGUNTA DE ASSESMENT: Qual é o teu meio de transporte favorito?

carro de bois	carro fechado
cavalo	motocicleta
patins	boi
eléctrico	caribu
avião	cruzador de neve
coche	carrinho de mão
bicicleta	camião
automóvel	sapatos de neve
barco a vapor	carro de bufalo-da-Índia
autocarro	caravana
corveta	riquexó
mula	carro de quatro rodas
camelo	canoa de tronco
balão	lama
jacto	brigue
vagão coberto	barco a motor
canoa	trenó de cães
helicóptero	barca
carruagem	triciclo
elefante	vagão
combóio	escuna
palanquim	esquis
carruagem de cowboys	caiaque
liteira	jangada
chata	iaque
trenó	bergantim
galera	caleche
combóio suspenso	barco-à-vela
diligência	a pé
carruagem aberta	pára-quedas
coupé	cabriolé
cabriolé	junco
sampana	carroça

vitória
metro

carro coberto
gôndola

LIVRO DOS EXERCÍCIOS DO E-METER

compilado por
MARY SUE HUBBARD

dos trabalhos de
L. RON HUBBARD

Lista Preparada de Assesement 11

PERGUNTA DE ASSESMENT: De qual gostas menos?

uma tarântula	um peixe-leão
um mosquito	uma serpente venenosa
uma barata	um peixe-pedra
uma cobra cascavel	um monstro da gila
uma centopeia	um moscardo
um escorpião	uma vespa
um jacaré	uma térmite
uma mamba	uma formiga vermelha
um insecto de ferrão	um gafanhoto
uma raia	uma mosca tsé-tsé
uma piranha	um peixe-escorpião
uma pulga	uma víbora
uma serpente marinha	um louva-a-deus
um tubarão	uma ratazana
um crocodilo	um peixinho-de-prata
uma jibóia	uma cobra
uma aranha viuva negra	um lesma
um polvo	um caracol
um carrapato	um libélula
um piolho	um verme-do-caruncho
um pitão	uma vieira gigante
uma abelha	um lagarto
uma barracuda	uma aranha-de-água
uma rã	uma alforreca
uma moreia	uma ténia
uma enguia eléctrica	um escaravelho
uma anaconda	uma traça
uma minhota	uma iguana
uma cobra do coral	uma melga
uma lagarta	um besouro
uma sanguessuga	um congro

LIVRO DOS EXERCÍCIOS DO E-METER

compilado por
MARY SUE HUBBARD

dos trabalhos de
L. RON HUBBARD

Lista Preparada de Assesement 12

PERGUNTA DE ASSESMENT: De que erva gostas mais para tempero?

esclaréia	cebolinho
aspérula doce	hortelã-francesa
rosmaninho	dente-de-leão
mangerona	alho
hortelã verde	marroio
salva	rábano-bravo
tomilho	verbena limão
mostarda branca	hortelã-pimenta
funcho	croco
funcho doce	arruda
coentros	cerefólio anisado
alcaravia	cálamo
aipo	estragão
borragem	gengibre bravo
basílico	pírola
anis	segurelha
salsa	absinto
cerefólio	menta
cominhos	dormideira
pimenta vermelha	gerânio
sésamo	segurelha de-verão
mangerona doce	louro
agrião	bálsamo
gatária	camomila