

ПРИЛОЖЕНИЕ
К АУДИОКНИГЕ

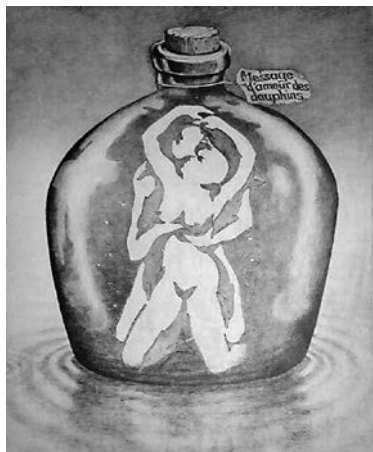
АНТОН ПЕТРЯКОВ
FRESHLIFE28.RU

БЫТЬ
НЕЛЬЗЯ
КАЗАТЬСЯ

ЧАСТЬ I

ВЫМЫШЛЕННАЯ РЕАЛЬНОСТЬ

Как отключить психологические защиты?



Вопрос в том, что если вы покажете эту картинку ребенку, который еще не осведомлен об отношениях полов, он увидит только дельфинов. **Маленький ребенок не увидит двух любовников на картинке по одной простой причине: он ничего не знает об этом, соответственно его мозг не может это идентифицировать.**



ЧАСТЬ II

КТО ТЫ, ВОИН?

Самооценка. Краткий экскурс



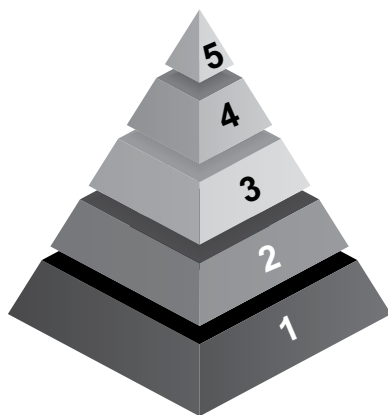
ДОКАЗАННЫЙ
ФАКТАМИ

ЗНАЧИМОЙ ЧАСТИ
ЛИЧНОСТИ

$$\text{САМООЦЕНКА} = \frac{\text{УСПЕХ}}{\text{АМБИЦИИ}}$$

Структура общества

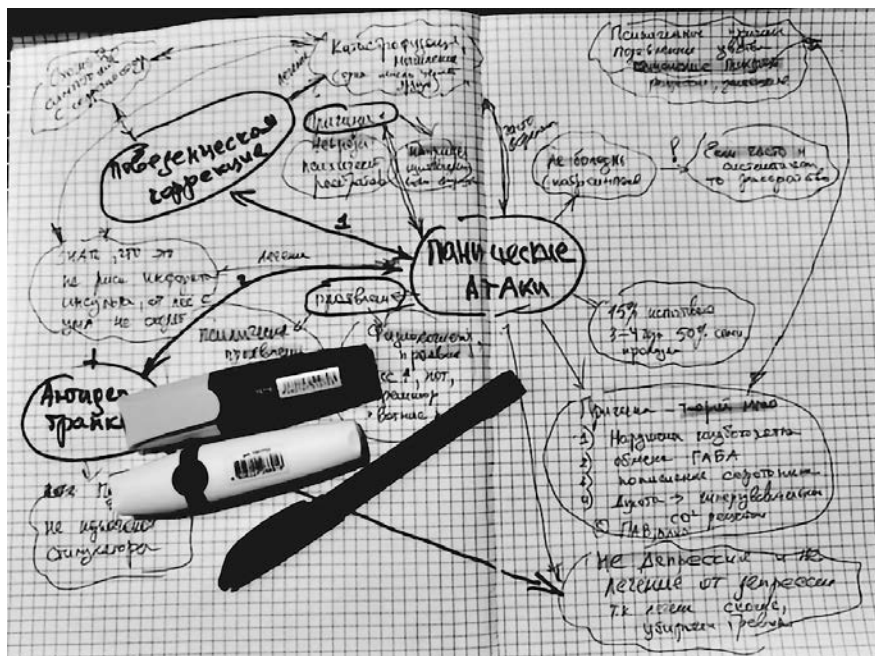
Структура любого сообщества — стаи млекопитающих и человека в том числе — имеет форму пирамиды, равно как и структура ценностей этого общества. Наверху пирамиды находятся так называемые альфа-особи, доминанты. Именно им достаются самые лакомые куски и лучшие места для отдыха. 12% альфа-самцов обеспечивают оплодотворение 80% всех самок стаи. Это верхушка пирамиды, ее 5-й уровень.



Тем, кто ниже, на 4-м уровне, достается только то, что осталось от особей с 5-го уровня; тем, кто на 3-м — то, что осталось от тех, кто на 4-м, и так далее. В самом низу находятся так называемые омега-особи, самые слабые и затюканные. Омега-самцы, как правило, погибают, не оставив потомства: самки не дают омега-самцам возможности его оставить, поскольку всех самок в такой иерархии интересует верхние 12% пирамиды. Вот так природа заботится о генофонде.

ЧАСТЬ III. ПУГАЮЩАЯ НЕИЗВЕСТНОСТЬ

Как пользоваться дефолт-системой



Пример начала составления мной факт-карты в моем блокноте

Как поднять самооценку — подробно

САМООЦЕНКА



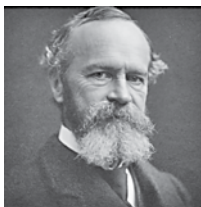
ЭКЗОЦЕНКА

Это оценка со стороны —
сначала родителями,
затем значимыми
людьми в обществе



ЭНДОЦЕНКА

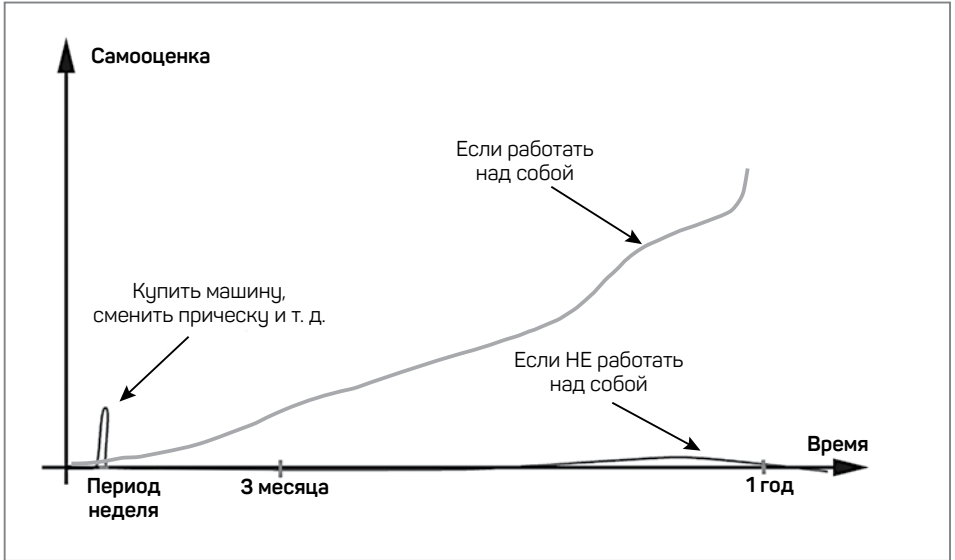
Это то, как мы оцениваем
дочь Вильямса сами для себя



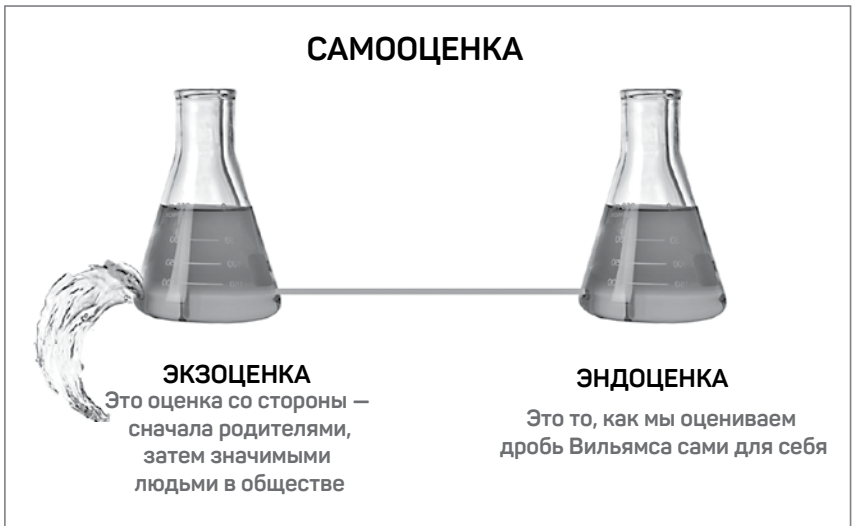
ДОКАЗАННЫЙ
ФАКТАМИ

ЗНАЧИМОЙ ЧАСТИ
ЛИЧНОСТИ

$$\text{САМООЦЕНКА} = \frac{\text{УСПЕХ}}{\text{АМБИЦИИ}}$$



Этюд «Меня ранит любая критика»



ЧАСТЬ IV. КОГДА МЫ ССОРИМСЯ С СОБОЙ

Модель личности по Фрейду

ID (ОНО)

Удовольствие
Инстинкты
Нет контроля
Бессознательное

EGO (Я)

Разум
Оценка
Реальность
Контроль

ID (ОНО)

Удовольствие
Инстинкты
Нет контроля
Бессознательное

**SUPER EGO
(СВЕРХ-Я)**

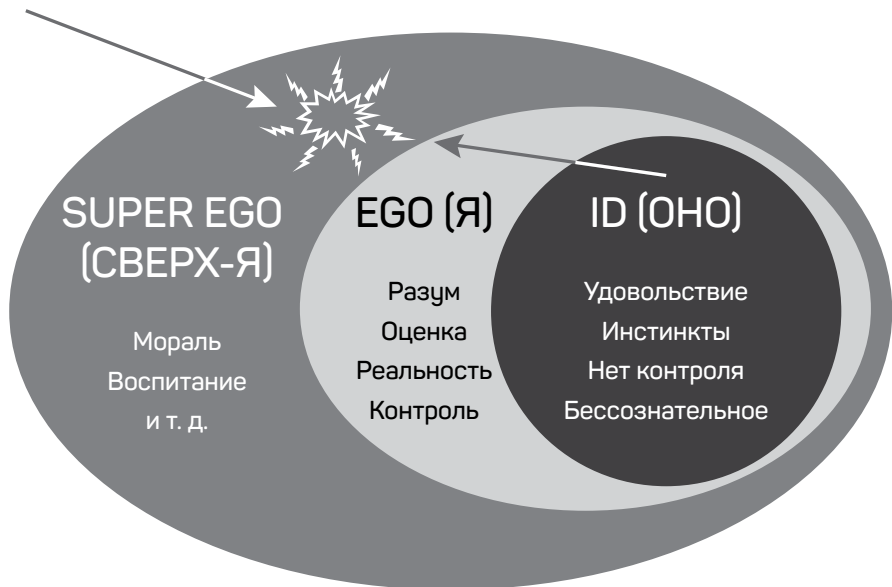
Мораль
Воспитание
и т. д.

EGO (Я)

Разум
Оценка
Реальность
Контроль

ID (ОНО)

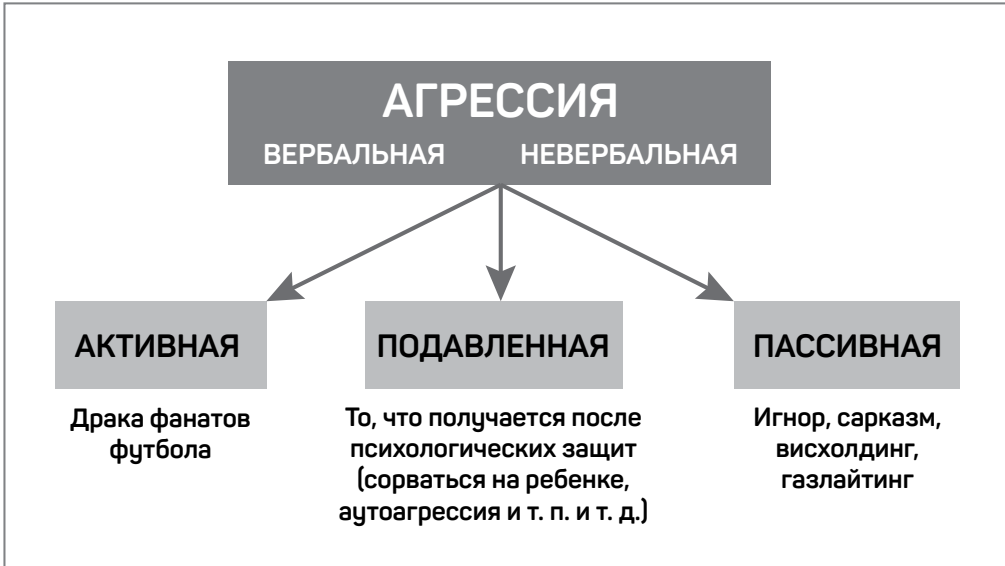
Удовольствие
Инстинкты
Нет контроля
Бессознательное



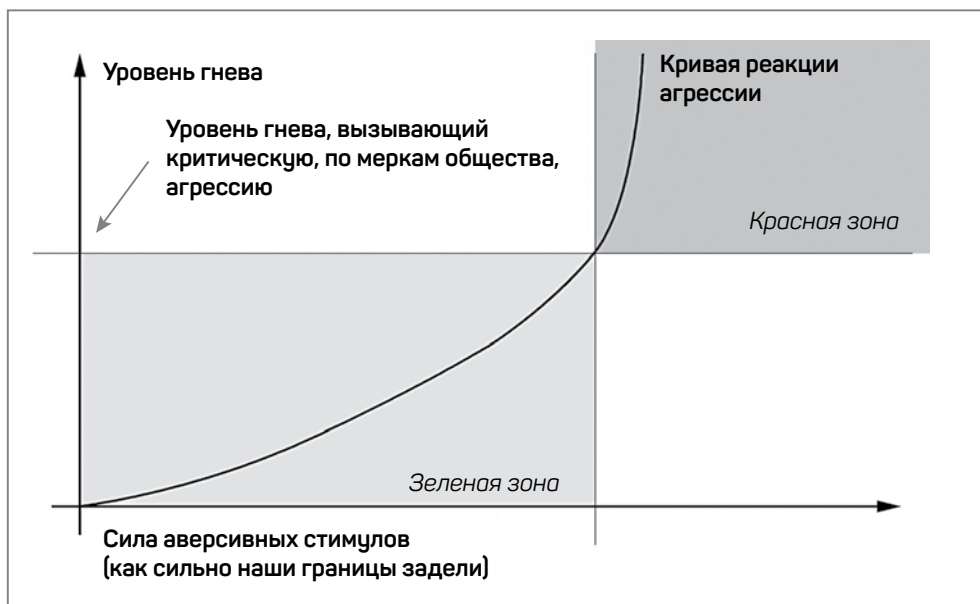
ЧАСТЬ VI. ВСАДНИКИ ЛИЧНОГО АПОКАЛИПСИСА: ГНЕВ, АГРЕССИЯ, ФРУСТРАЦИЯ



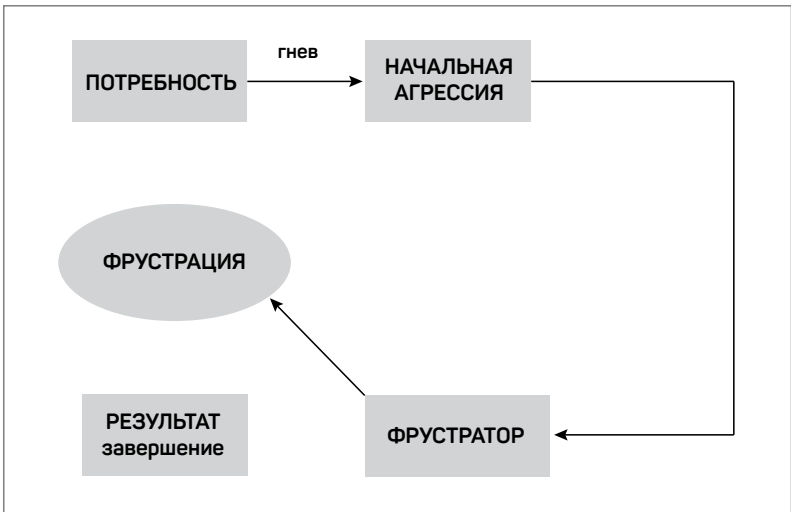
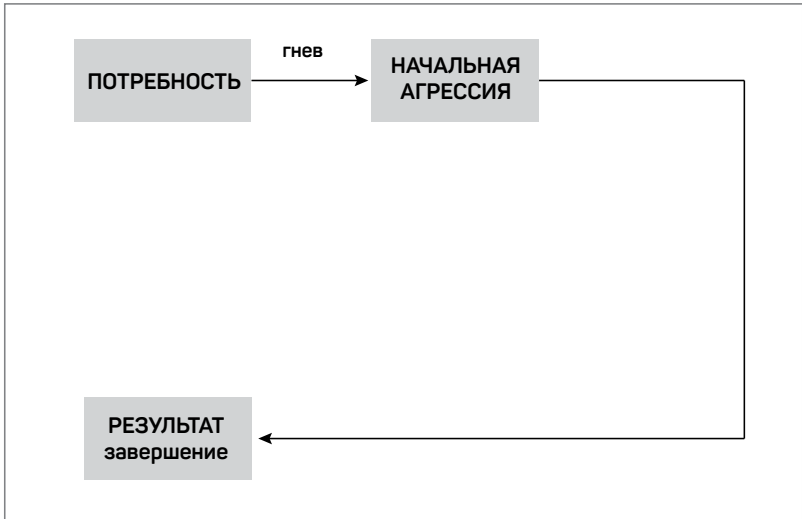
Виды агрессии

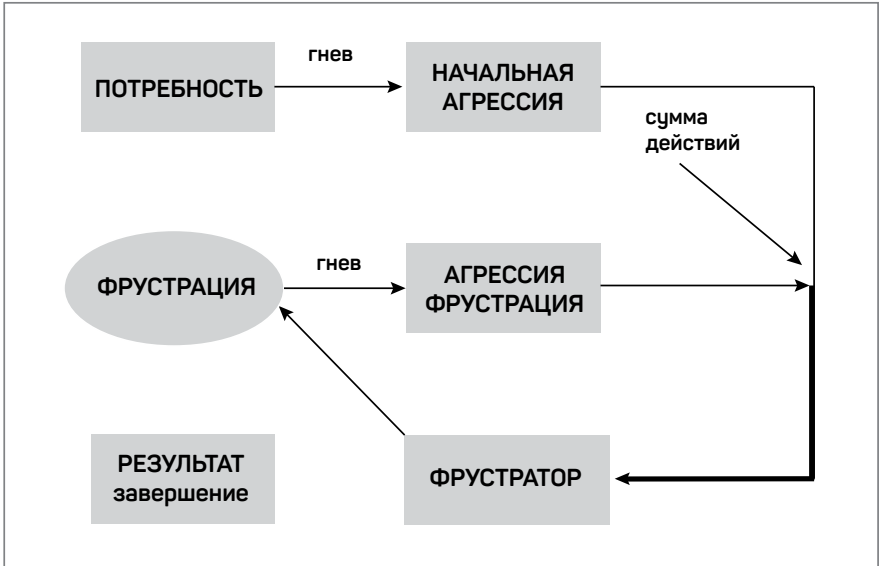


Проблемы работы с агрессией в профессиональной среде

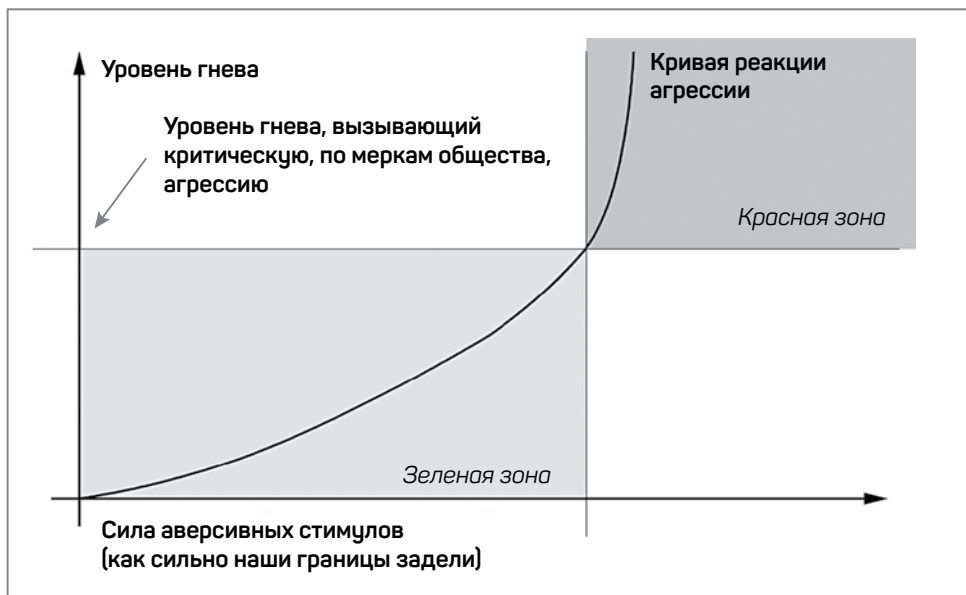


Фрустрация (или облом)





ЧАСТЬ VII. ЛЮБОВЬ, ПРЕДАТЕЛЬСТВО И МЕСТЬ



О чем говорит популярность тематики мести в культуре

Формула подсчёта [[править](#) | [править код](#)]

Расчёт рейтинга фильмов производится на основе подлинной байесовой оценки по следующей формуле:

$$W = \frac{RV + CM}{V + M}$$

где:

W — окончательный рейтинг;

V — число голосов, отданных за фильм;

M — минимальное количество голосов для включения в рейтинг, $M = 25\ 000$;

R — средняя оценка фильма (по десятибалльной шкале);

C — средняя оценка среди всех фильмов.

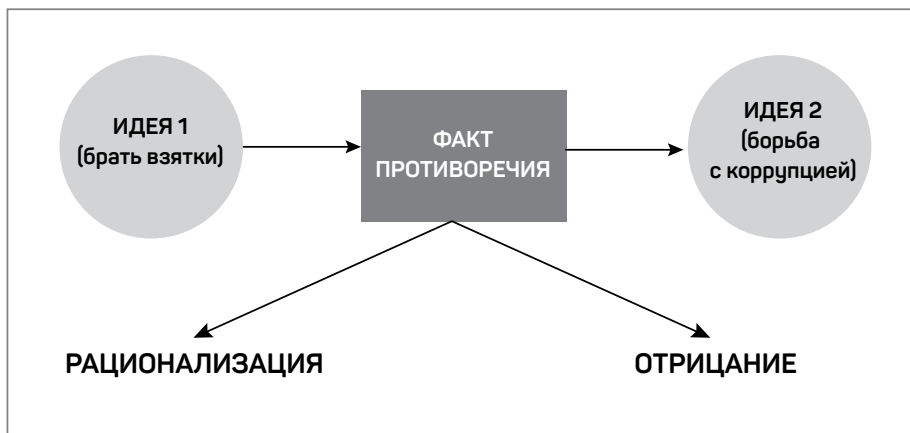
При этом учитываются только голоса зарегистрированных посетителей сайта IMDb, которые голосуют постоянно^[4].

Состояние на 12 апреля 2022 года [[править](#) | [править код](#)]

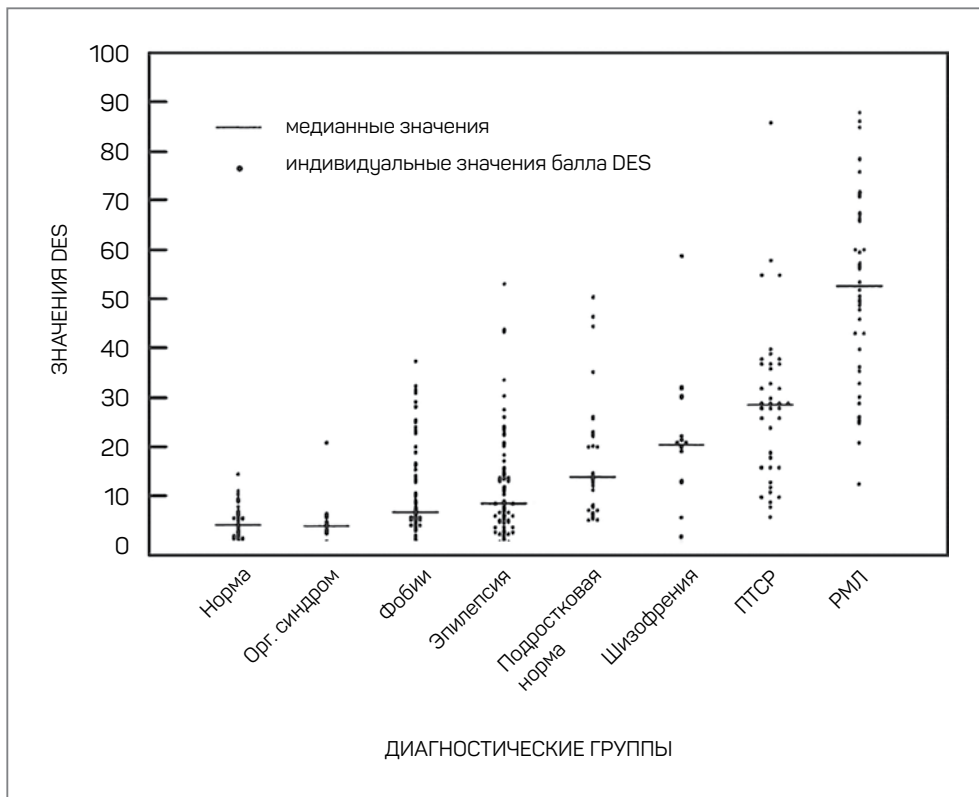
Место ↕	Название фильма	Год ↕	
1	Побег из Шоушенка	1994	Фрэнк Дарабентис
2	Крёстный отец	1972	Фрэнсис Форд Коппола
3	Крёстный отец 2	1974	Фрэнсис Форд Коппола
4	Тёмный рыцарь	2008	Кристофер Нолан
5	12 разгневанных мужчин	1957	Сидни Люмет
6	Список Шиндлера	1993	Стивен Спилберг
7	Властелин колец: Возвращение короля	2003	Питер Джексон
8	Криминальное чтиво	1994	Квентин Тарантино
9	Властелин колец: Братство Кольца	2001	Питер Джексон
10	Хороший, плохой, злой	1966	Серджо Леоне
11	Форрест Гамп	1994	Роберт Земелин
12	Бойцовский клуб	1999	Дэвид Финч
13	Начало	2010	Кристофер Нолан
14	Властелин колец: Две крепости	2002	Питер Джексон
15	Звёздные войны. Эпизод V: Империя наносит ответный удар	1980	Ирвин Кершнер
16	Матрица	1999	Энди и Лодовико

Начало списка топ-250, первые 16 фильмов. В сюжете каких фильмов вы найдете тему мести? Почти во всех

ЧАСТЬ VIII. ВЫСШИЙ ПИЛОТАЖ САМООБМАНА



Диссоциация и посттравматическое стрессовое расстройство



Шкала диссоциации (англ. *Dissociative Experience Scale – DES*) – инструмент, измеряющий выраженность диссоциативных симптомов, который подходит для самотестирования

ПТСР — посттравматическое стрессовое расстройство



Эта известнейшая фотография солдата Майка Триппа сделана 15 мая 1967 корреспондентом Фрэнком Джонстоном (англ. Frank Johnston) после ураганного обстрела во Вьетнаме. Взгляд, который запечатлен на фотографии, получил название «взгляд на две тысячи ярдов». Впервые этот термин появился в 1945 году во время Второй мировой войны и относился к солдатам, которые участвовали в боевых действиях и наблюдали все ужасы войны.