



ОПСУИМОЛОГ



ХРАМ



ДОМ

РАБОТА

Психолог Онлайн - Коротков Опсуимолог.

Психическое измерение

Введение: Привет, Я Ваш Личный Аристотель XXI Века. Опсуимолог!

Приветствую вас, дорогие читатели! Я — Легендарный Психолог Коротков, ваш покорный слуга и, по совместительству, Аристотель XXI века. Да-да, тот самый, только без тоги, с куда более продвинутым пониманием человеческой души и, что немаловажно, с чувством юмора.

Хотя, признаюсь, иногда и мне хочется пофилософствовать, прогуливаясь по Ликею, но современный мир требует более динамичных подходов, не так ли? Хотя по Ялте гуляю регулярно.

Моя миссия проста, как три копейки, и сложна, как квантовая физика: помочь вам разобраться в самых запутанных уголках вашей психики, и сделать это не занудно, а с огоньком, юмором и, конечно же, с глубоким пониманием того, как устроен этот ваш внутренний мир.

Я — создатель феномена Опсуимологии и философии «ЖЗ. ЖИВИ ЗДЕСЬ». Не буду даже пытаться тут объяснить, кто такой опсуимолог, потому что это, как говорится, надо не объяснять, а чувствовать. Скажу лишь, что Опсуимология помогает трансформировать человека системно и целостно — охватывая его биологическое, социальное и психическое измерения.

Именно о последнем, о Психическом измерении, и пойдет речь. Это не просто модный термин, это поле битвы, на котором решается, будете ли вы жить в радости или в вечном "дне сурка". Это измерение, где ваше субъективное восприятие вступает в схватку с объективным миром.

Мы разберем по косточкам, как вы умудряетесь жить в Опсуимологической Трихотомии:

1. Персональное (Дом).
2. Профессиональное (Работа).
3. Психическое (Храм).

И, конечно, мы поговорим о двух состояниях, которые определяют вашу жизнь: Краш и Флоу. Пристегните ремни, мы отправляемся в увлекательное путешествие по лабиринтам вашего сознания!

В случае если нужно больше информации по какому либо пункту можно посмотреть материалы в моем телеграм или на ютубе у кого не работает есть дубль на рутубе. Название каналов «Опсуимолог».

Глава 1: Психическое Измерение: Когда Внешний Кризис – Это Просто Ваше Восприятие

Знаете, друзья мои, в чем главная ирония человеческого бытия? В том, что мы живем в двух мирах одновременно: в объективном, где солнце встает и садится по расписанию, и в Психическом измерении, где солнце может взойти посреди ночи, если вы так решите.

Психическое измерение — это не про мистику и не про эзотерику. Про психику которая есть у всех, а не только у психов. Это про то, что Личный кризис — это не обязательно внешний кризис, а таковое его восприятие. Внешний мир может быть стабилен, как швейцарский банк, но если ваш внутренний мир решил, что наступил апокалипсис, то для вас он наступил. И никакие объективные факты вас не переубедят.

Человек постоянно отражает мир, но в каких-то отражениях хочется, чтобы мир перестал так отражаться.

Вот тут-то и кроется вся соль бытия. Мы, как зеркала, отражаем действительность. Но иногда, глядя в это зеркало, мы видим не себя, а какую-то кривую рожу, которую нам подсунула наша же психика. И вместо того, чтобы поправить зеркало (то есть, свое восприятие), мы начинаем требовать, чтобы мир изменил свое лицо! Гениально, не правда ли?

В этом и состоит задача Психического измерения — научиться различать, где действительность, а где ваше отражение. И понять, что изменить мир гораздо сложнее, чем изменить угол, под которым вы на него смотрите.

Ваше Психическое измерение — это ваш личный Храм в нашей Опсуимологической Трихотомии.

Измерение	Суть	Метафора
Персональное	Ваше физическое тело, быт, семья.	Дом
Профессиональное	Ваша деятельность, карьера, социальная роль.	Работа
Психическое	Ваше восприятие, сознание, внутренний мир.	Храм

Если в Храме бардак, то и в Доме, и на Работе рано или поздно начнется хаос. Инвестируйте в свой Храм, друзья мои. Будьте владельцем своей психики, а не её должником.

Глава 2: Краш и Флоу: Две Стороны Одной Психической Медали

Человек постоянно находится в движении между двумя полярными состояниями, которые я, Опсуимолог, называю Краш и Флоу. Это не просто хорошо и плохо, это два способа существования вашей психики.

Флоу (Поток)

Пото́к, пото́ковое состояние, пережива́ние пото́ка — это то, что вы знаете по книгам моего коллеги Чиксентмихайи. Это психическое состояние, в котором человек полностью включён в то, чем он занимается. Оно характеризуется деятельным сосредоточением, полным вовлечением в процесс деятельности. Вы — это процесс. Вы — это действие. Время летит незаметно, и вы чувствуете себя на своем месте.

Это состояние, когда ваш внутренний оркестр играет в унисон, и все три богатыря (о которых мы поговорим позже) работают как часы. Это состояние, когда вы видите большую пиццу целиком, и каждый кусочек на своем месте.

Краш (Авария)

А есть противоположное состояние. Я называю его Краш — авария, кризис. Это когда вы находитесь на ножах, на иглах. Все сводится к одной мысли, и действительность уходит на второй план. Все сводится к одному состоянию и одной мысли.

Вместо большой пиццы мы видим только один кусочек. Мы на острие. Все свелось только к этому состоянию.

В состоянии Краш вы застряли. Ваше внимание сужено до предела, и вы не видите ничего, кроме своей проблемы. Это как смотреть на мир через замочную скважину. Вы видите только то, что вас беспокоит, и игнорируете все остальное. Ваша психика, вместо того чтобы быть гибкой и адаптивной, становится жесткой и заикленной.

И вот тут-то и нужен Психолог Онлайн - Сергей Коротков. Опсуимолог. Не для того, чтобы решить вашу проблему (это вы сделаете сами), а для того, чтобы помочь вам выйти из этого состояния Краш. Чтобы расширить ваше восприятие, показать вам, что кроме этого "одного кусочка пиццы" есть еще целая, вкусная пицца.

Моя задача — помочь вам переключиться с Краша на Флоу. Потому что Флоу — это не просто приятное состояние, это состояние максимальной эффективности и, что самое главное, это состояние, в котором вы по-настоящему **ЖИВЕТЕ ЗДЕСЬ**.

Глава 3: Триада Опсуимолога (ВВВ): Прошное, Настоящее и Ваш Внутренний Голливуд

Чтобы понять, как мы попадаем в Краш, нужно разобраться с нашим внутренним Опсуимологическим Континуумом, который я называю Триада ВВВ: Воспоминания, Восприятие, Воображение. Это три кита, на которых держится ваше субъективное время.

Воспоминания (Прошное): Пилить Опилки

Воспоминания — это наше прошлое. Ох уж это прошлое! Для многих из нас это не просто «то, что было», а целый театр, где мы и режиссер, и актер, и зритель одновременно.

Кто из вас в своей жизни хоть раз пилил опилки? Конечно, никто не может пилить опилки. Они уже напилены. То же самое с прошлым. Когда вы начинаете беспокоиться о вещах, которые уже прошли, вы занимаетесь тем, что пилите опилки.

Мы тратим драгоценную энергию на то, что уже случилось и не подлежит изменению. В моем профессиональном кругу мы иногда называем их «дешевыми глюками». Почему дешевыми?

Потому что они, как правило, не требуют от вас никаких усилий, чтобы их получить. Раз – и вы уже в прошлом, пережевываете старые обиды. Но вот интенсивность воздействия этих «глюков» по сравнению с действительностью — ничтожна. Вы смотрите фильм в плохом качестве, вместо того чтобы быть на премьере в IMAX.

Восприятие (Настоящее): Лимона Нет, А Слюни Есть

Восприятие — это наше настоящее. Это, без преувеличения, самое ценное и дорогое, что у нас есть. Это ваш личный радар, который сканирует окружающий мир и формирует вашу реальность.

«Лимона нет, а слюни есть» – это же про наше восприятие!

Мы можем вспомнить запах лимона, и наш организм отреагирует, как будто он прямо перед нами. Вот так и с жизнью: мы часто реагируем на фантомы прошлого или будущего, забывая о том, что происходит прямо сейчас.

Жить в настоящем, воспринимать мир таким, какой он есть, без искажений прошлого и ожиданий будущего – вот истинное искусство. Это как аттракцион, где ты катаешься полчаса, а потом освобождаешь место для других. Цени момент, пока он есть!

Воображение (Будущее): Внутренний Стив Джобс и Алкоголик с Шизой

Воображение — это наше будущее. Ваш личный портал в завтра, ваш персональный Голливуд, где вы – главный сценарист и режиссер.

Воображение – это мощный инструмент, который может как вдохновлять на подвиги, так и парализовать страхом. Ваш внутренний Стив Джобс и Алкоголик с Шизой в зависимости от воспитания.

Именно здесь мы строим воздушные замки, планируем великие свершения и, чего уж греха таить, иногда и рисуем самые мрачные сценарии. Воображение может создавать завышенные ожидания, которые потом больно бьют по действительности из-за несовпадения реальности и действительности.

Краш часто случается, когда мы застреваем либо в Воспоминаниях (пилим опилки), либо в Воображении (рисуем катастрофы), полностью игнорируя Восприятие (Настоящее). Наша задача — научиться дирижировать этим оркестром, чтобы не сойти с ума от какофонии.

Интеллектуальное ♥ Эмоциональное ⚡ Экзистенциальное
Воспоминание • Восприятие • Воображение

ВСЕЛЕННАЯ
МИР
СТРАНА
ГОРОД
СЕМЬЯ
Я

Уровень
3 МЫСЛИ
2 СЛОВА
1 ДЕЙСТВИЯ

ОПСУИМОЛОГ
КОРОТКОВ СЕРГЕЙ

Telegram YouTube www 😊
+7 919 877 98 70
batmanapollo.ru

Власть
Дело
Отношения
Умножаю
Теряю

А это я и моя визитка.

Глава 4: Рептилия, Лабрадор и Профессор: Наша Внутренняя Санта-Барбара или Дом-2

Внутри каждого из нас живет целая толпа персонажей, и они постоянно выясняют отношения. Я, Коротков, упростил это до гениальной триады, которая объясняет конфликт между Природой и Культурой: Рептилия, Лабрадор и Профессор.

Сущность	Природа/Культура	Функция	Среда обитания
Рептилия	Природа (Инстинкты)	Выживание, еда, безопасность, размножение.	Древние джунгли
Лабрадор	Природа (Эмоции)	Привязанности, одобрение, логика сердца.	Дискотека
Профессор	Культура (Разум)	Анализ, планирование, построение концепций.	Библиотека

Рептилия и Лабрадор: Дикая Природа

Рептилия — это наш внутренний пращур, который не понимает, зачем нужны эти ваши «культурные нормы», когда можно просто схватить и съесть. Она хладнокровна и нацелена на результат здесь и сейчас.

Лабрадор — это наши эмоции. Он хочет любви, признания, виляет хвостом от радости и скулит от обиды. Он готов на многое ради одобрения, но его логика — это логика сердца. Как показывает практика, «идея в том, что лабрадор может захотеть быть профессором не оправдала себя». Ну не может лабрадор быть профессором, как ни крути!

Профессор: Культура как Полиция

Профессор — это наша попытка навести порядок в этом зоопарке. Культура — это, по сути, попытка Профессора приручить Рептилию и Лабрадора и жить по справедливости находясь в гармонии с друг другом.

Культура — это всё, что делает человек. И, конечно же, культура — это еще и полиция.

Да-да, вы не ослышались! Полиция (как собирательный образ трех ветвей власти) — это внешний регулятор, который помогает нам не скатиться обратно в первобытное состояние.

Ведь для чего нужны внешние регуляторы? Помогать нам в регуляции, которую мы не можем применить изнутри себя.

Краш случается, когда Рептилия или Лабрадор берут верх, и Профессор, который должен был быть за штурвалом, оказывается запертым в чулане. Мы начинаем действовать на инстинктах или эмоциях, игнорируя логику и долгосрочные последствия.

Баланс — это не борьба с Природой, а гармоничное сосуществование, где Профессор уважает инстинкты Рептилии и эмоции Лабрадора, направляя их в созидательное русло.

Глава 5: Путь к Флоу: Как Опсуимолог Выводит из Краша

Итак, мы в Краше. Мы видим только один кусочек пиццы, пилим опилки и рисуем в воображении катастрофы. Как выйти из этого состояния и вернуться в Флоу?

Мой метод, как Опсуимолога, заключается в том, чтобы вернуть вам контроль над вашим Психическим измерением. Амбициозная задача.

1. Переключение Фокуса с Краша на Пиццу

Краш — это сужение фокуса. Флоу — это расширение.

- В Краше: Вы заиклены на одном событии, одной мысли.
- В Флоу: Вы видите всю картину, всю Опсуимологическую Трихотомию (Дом, Работа, Храм).

Психолог Онлайн - Сергей Коротков, Опсуимолог - помогает вам сделать шаг назад и увидеть, что проблема, которая кажется вам концом света, занимает лишь малую часть вашей жизни, а может это и не психическая проблема, не субъективная, а самая что не на есть объективная и тут нужны другие инструменты и важно выбрать нужные, а не те за которые хочется схватиться автоматически.

2. Управление Тριάдой ВВВ

Выход из Краша начинается с осознанного управления своим Воспоминанием, Восприятием и Воображением.

Состояние	ВВВ в Краше	ВВВ в Флоу
Воспоминания	Пилим опилки, пережевываем обиды.	Извлекаем уроки, используем опыт как ресурс.
Восприятие	Игнорируем настоящее, реагируем на фантомы.	ЖИВЕМ ЗДЕСЬ (ЖЗ), полностью включены в момент.
Воображение	Рисуем катастрофы, создаем завышенные ожидания.	Планируем, вдохновляемся, используем как двигатель прогресса.

3. Принцип R/U: От Удовольствия к Действительности.

"От принципа удовольствия к принципу действительности - таков путь истинного развития человеческого сознания" - Опсуимолог Сергей Коротков.

Наша Рептилия и Лабрадор живут по Принципу Удовольствия (хочу здесь и сейчас).

Наш Профессор живет по Принципу действительности (надо, надо, чтобы было хорошо потом).

Краш — это победа Принципа Удовольствия в его деструктивной форме (залипание в эмоциях, избегание действительности, завешание в внутренний катастрофе).

Флоу — это гармония, где Принцип действительности совмещенный с реальностью, направляет энергию Принципа Удовольствия в созидательное русло.

Опсуимолог помогает вам совершить этот переход. Не запинать Рептилию и обламать Лабрадора, а научить ее работать под руководством Профессора на общее благо.

Заключение: Инвестируй в Себя. Духовный Капитал – Твой Главный Актив.

Итак, друзья мои, мы завершаем наше краткое, и уверен полезное путешествие по Психическому измерению.

Главный вывод, который я, Легендарный Психолог Коротков, Опсуимолог, хочу, чтобы вы вынесли: Будь владельцем своей психики, а не её должником.

- Краш — это долг, который вы платите своей психике за нежелание жить в Восприятии.
- Флоу — это дивиденды, которые вы получаете за осознанное управление своим ВВВ и гармонию между Рептилией, Лабрадором и Профессором.

Инвестируй не только в вещи — инвестируй и в себя. Ваш Духовный капитал — это ваш главный актив.

Психолог Онлайн - Сергей Коротков Опсуимолог, нужен не для того, чтобы дать вам волшебную таблетку, а для того, чтобы дать вам инструмент для выхода из Краша. Помочь выйти в продуктивное состояние.

Психолог Коротков больше чем психолог и авторские наработки помогут вам. Живите Здесь. Живите Сейчас. И пусть ваш внутренний Профессор всегда будет на связи!

С серьезностью и юмором, Ваш Опсуимолог Коротков.

<https://batmanapollo.ru>

<https://t.me/samorazvitiepsi>

+7(919) 877-98-70 (Max, Телеграм, WhatsApp)

Запись на консультацию: <https://t.me/a050021>

Вселенная
мир
страна
город
семья
я



Подпись