АННА ШИШКИНА

Я ГОВОРЮ НА КАМЕРУ

КНИГА-ТРЕНИНГ

по развитию проявленности
и умению заявить о себе

БОМБОРА

Бог общения. Говори так, чтобы тебя услышал весь мир

Анна Шишкина

Я говорю на камеру. Книга-тренинг по развитию проявленности и умению заявить о себе

«Эксмо»
2025

УДК 159.923.2
ББК 88.52

Шишкина А. Ю.

Я говорю на камеру. Книга-тренинг по развитию проявленности и умению заявить о себе / А. Ю. Шишкина — «Эксмо», 2025 — (Бог общения. Говори так, чтобы тебя услышал весь мир)

ISBN 978-5-04-237873-7

Искусство говорить на камеру открывает многие двери. Это навык, который помогает построить карьеру, расширить бизнес, стать крутым экспертом, а также дает возможность самовыразиться и наполнить жизнь новыми впечатлениями. В своей книге Анна Шишкина, психолог, спикер на ТВ и сертифицированный коуч, делится знаниями, которые помогли ей и ее клиентам побороть страх публичности. Автор создала книгу-тренажёр, благодаря которому вы будете свободно чувствовать себя в кадре, говорить без запинок и сделаете камеру мощным инструментом для карьеры и творчества. С помощью этих знаний вы: – Освободитесь от страха говорить на камеру. – Распакуете свои невыгодные установки и замените их на эффективные. – Прокачаете харизму. – Узнаете, как работать с хейтерами. В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-237873-7

© Шишкина А. Ю., 2025
© Эксмо, 2025

Содержание

Введение 6
Часть 1. Первый уровень изменений – учимся управлять мыслями и действиями 9
Глава 1. Научиться спокойно говорить на камеру – реально 9
Глава 2. 12 самых частых ошибок, которые мешают проявляться 13
Глава 3. Работа над ошибками. 8 шагов на пути к проявленности 36
Конец ознакомительного фрагмента. 37

Анна Шишкина
Я говорю на камеру. Книга-тренинг по развитию проявленности и умению заявить о себе

© Шишкина А. Ю., текст, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

* * *

Введение

Заговори, чтобы я тебя увидел.
Сократ

Ну что, друзья, раз вы держите в руках эту книгу, значит, тема проявленности и навыка говорить на камеру вам интересна. Это и неудивительно. Понятие публичности давно перестало носить флер преференций для избранных – это уже не «люди из телевизора», а «просто люди». Такие же, как и вы.

Современный мир внес свои коррективы, и теперь неумение быть публичным сопоставимо с неумением писать в эпоху, когда все давно освоили письменность.

Знаете, в отелях есть «мастер-ключ», который открывает все двери? Так вот, **навык говорить на камеру – это «мастер-ключ», который необходим всем, кто хочет профессиональной реализации.**

Давайте посмотрим, что происходит:

– Если вас нет в соцсетях, то вас нет как эксперта. Слишком категорично? Можно утóпаться ножкой в протесте с этим высказыванием, мол, «есть светила в каждой сфере, которые круче тучи, и они не публичные! А очередь из клиентов у них на два месяца вперед! И вообще, не всем это дано!». Но факт остается фактом – при прочих равных проявленный эксперт обгоняет непроявленного по количеству клиентов, по уровню дохода и по весу слова. Дальше – больше. Их приглашают в подкасты, на конференции, на совместные прямые эфиры – их публичность начинает вируситься, и дистанция с непубличным коллегой становится все более грустной для последнего.

– Сотрудники компаний, чьи работодатели продвигают свой бизнес через соцсети, получили новый функционал к должностным обязанностям в виде записи видеоконтента для аккаунта компании, – и это сейчас прямо мейнстрим. Будь то салон красоты, медицинский центр или магазин одежды. И снова все лавры достаются тем сотрудникам, которые с легкостью вещают на камеру и спокойно презентуют товары или услуги своей компании.

– Владельцы бизнеса, которые выстраивают отношения с клиентами через личный бренд и выходят к ним лицом, имеют гораздо большую лояльность со стороны потребителя к своей компании, чем компании того же уровня, но «обезличенные».

– Люди, которые просто хотят делиться с миром своей жизнью, мыслями, мировоззрением, ведут лайф-блоги, и такой вид деятельности давно занял в обществе статус полноценной работы.

И я уже не говорю про бытовые ситуации, в которых то и дело возникает необходимость не бояться камеры. То подруга, записывая свои сторис, взяла вас в кадр, призывая к вербальному участию, а вы краснеете, по-дурацки улыбаетесь и молчите. То после какого-нибудь мероприятия или конференции к вам вдруг с камерой подошли и просят пару слов сказать о впечатлениях, а вы чувствуете, как земля из-под ног уходит, – и, мямля что-то невнятное типа «извините, я тороплюсь», ретируетесь прочь, ненавидя свою слабость.

Поэтому если вы овладели навыком искусно говорить на камеру, считайте, что сорвали джек-пот. Это золотой скилл. Такое нынче время. И вы точно в правильном месте.

Эта книга – тренажер. И с ее помощью вы:

– распакуете ваш страх говорить на камеру;

– уберете все то, что мешает свободно проявляться;

– активируете харизму, уверенность в подаче;

– научитесь получать неистовое удовольствие от процесса съемки и от просмотра своих творений.

Только так зритель будет цепляться вниманием за ваши видео. Знаете почему? Потому что энергия уверенности, свободы и смелости действует как магнит.

С надеждой и верой, что мой мотивационный посыл залетел в глубины вашей души, представлюсь, кто я такая и почему вправе вести вас по пути становления навыка публичности.

Я психолог, член национальной гильдии гипноза (США), спикер на телевидении, коуч с международной сертификацией ICF. Моя первая профессия – врач-стоматолог, главный врач клиники. В общем, медицина и психология – мои «краш-сферы» уже более 20 лет. Многие годы я исследую тему проявленности и страха говорить на камеру, веду клиентов, провожу марафоны.

Но когда-то я сама была психологом, которая боялась публичности. Парадокс? Вроде бы проработанная вдоль и поперек – кому, как не психологу, быть с железной психикой и неуязвимостью перед публикой? Вот только первая говорящая сторис обнажила однажды все баги, и пришлось честно констатировать: я, простите, ссу. Панически.

«Ок, вызов принят», – подумала я.

Сейчас я спокойно и с азартом выступаю в качестве приглашенного эксперта на федеральном телеканале, и вся моя профессиональная деятельность сопряжена с экспертной медийностью. И теперь это наслаждение. Так что я точно знаю: вам мешает проявляться всего лишь страх. И в этой книге я помогу вам от него избавиться.

Клубок психологических багов, которые стоят за страхом вещать на камеру, большой и запутанный. Это и детский эгоцентризм, и отсутствие права на собственное мнение, и низкая самоценность и, конечно, многогранные разноуровневые страхи. Страх показаться недостаточно умным/красивым/харизматичным, страх испытать стыд, страх быть осмеянным, отвергнутым, страх оказаться в небезопасности и так далее. Со всем этим мы и будем работать пошагово на протяжении всей книги: где-то напрямую, где-то отраженными методами, как при дуплете в бильярде, – это когда бьете шаром о борт, чтобы на отражении попасть в лузу.

Читая книгу, вы пройдете настоящий «психотерапевтический» путь по нивелированию внутренних барьеров, препятствующих вашей затее говорить на камеру, и параллельно будете осваивать этот навык с практической стороны. Все это – в безопасных для психики условиях, поступательно, бережно и с неизбежной прогрессией. На пике мотивации и веры в себя, не откладывая и не отсиживаясь, в обнимку со своими озарениями.

То есть это не просто варево в ментальных прошивках, с вау-эффектом от многочисленных инсайтов, после которых вы остаетесь с внутренним ощущением: «Круто, ярко, я определенно стал сильнее и свободнее внутри, и однажды точно возьмусь за съемки! Вот теперь уж стопудово!» Здесь такой сценарий не прокатит.

Книга построена таким образом, что у вас будет полное ощущение работы над запросом, как в личной терапии: проработали что-то мешающее – и тут же внедрили в жизнь, направили на освоение навыка. Поэтому на выходе вы получите ту версию себя, которая вовсю говорит на камеру, записывает видеоролики, и в качестве приятного бонуса, подтянете хвосты и в других областях жизни. Просто потому, что страх говорить на камеру не существует обособленно – это следствие работы настроек, единых для всех сфер вашего бытия.

Мы будем двигаться по спирали, постепенно углубляясь.

1. Сначала снимем поверхностный и самый легкодоступный слой – то, что мешает вам начать говорить на камеру на уровне мыслей и действий. После этого вы уже начнете-таки говорить. Пусть криво-косо-неуклюже, но начнете.

2. Далее спустимся на уровень глубинных установок и там распакуем «базальные» страхи, стыд, потерю безопасности и самые тонкие уязвимости. Это даст выход свободе действий и свободе выражения себя. Тут начнется волшебство настоящего творчества и легкости говорить

в мир. И, повторюсь, позитивом повеет также во всех областях жизни, где работали эти же блоки.

3. Затем мы пойдем к вашей сокровищнице – распакуем вашу силу и ту самую аутентичность, воспетую в блогерских балладах. Ибо только через свою настоящую природу можно **стать видимым**. И только так можно полыхать в удовольствии проявляться. Без риска потухнуть в изнеможении от псевдопроявленности – это когда вы проявляете не себя, а какой-то искусственный образ. На этом этапе ваши видеотворения заматереют и обретут силу влияния на зрителя.

Шаг за шагом мы будем наслаивать необходимые смыслы. Кстати, не беситесь, когда я буду из раздела в раздел повторять однотипные фразы вроде «безопасные для психики условия». Это не от скудословия. Знакомы с психологическими тестами, где один и тот же вопрос подается в разных формулировках, чтобы обойти ваши психологические защиты и вытащить правду? Тут зеркальная история. Мы в разных контекстах будем разбирать и отыгрывать необходимые коды, чтобы так или иначе мозг усвоил базовые принципы. Кто-то в одном себя узнает, кто-то – в другом.

Последовательность глав – это логически выверенная система, которая мягко погрузит вас в работу над запросом, усилит и бережно выведет. Ваша задача – просто читать, проживать, прислушиваться к себе и выполнять задания. А я буду вести вас за руку. Уютненько пройдемся.

Ну что, готовы поработать?

Часть 1. Первый уровень изменений – учимся управлять мыслями и действиями

Глава 1. Научиться спокойно говорить на камеру – реально

«Ну не всем же дано?.. Неужели я, трепещущий при одной мысли о необходимости говорить на камеру, смогу вдруг встать и спокойно вещать в мир свои мысли? Не, ну не гоните, это врожденный талант – кто-то умеет, кто-то нет. Смириться и плакать».

И вот тут получите-распишитесь, как говорится. Что, если я вам скажу, что любой – нет, даже так – ЛЮБОЙ навык можно интегрировать в ваш функционал? Ммм? Заманчиво?

Причем, по среднему срезу, на это может уйти всего около месяца. Только представьте. Вот вы 30–40 лет считали себя непубличным человеком, а через месяц **работы** – да, не по взмаху феюшкиной палки, уж простите – вы тот, кто записывает экспертные ролики в соцсети и не падает в обморок от идеи провести прямой эфир, например. Справедливости ради отмечу, что через месяц ваши ролики еще не будут теми, на которые со стекающей слюной залипают люди. Будем реалистами. Хотя всякое бывает, конечно, и, возможно, ваша теневая эпатажная натура, вырвавшись в мир, начнет неистово творить шедевры с первого касания с камерой.

Но, как правило, все же нужен разгон.

И адекватное отношение к поступательному освоению навыка. Бережное «Ты молодец!» себе за первый снятый ролик, несмотря на то, что он довольно отстойно снят, ведь он же первый. Подбадривающее «О, еще круче!» на каждое новое видео, с пониманием, что вы растете – неизменно и, кстати, довольно стремительно, в масштабе предыдущих непубличных лет.

А еще нужно четкое понимание, как этот навык вообще встраивается. Так мы даем мозгу логическое обоснование возможности изменений и их перевода из разряда «а вдруг получится» в разряд «получится».

Посему расскажу вам, как встраивается новый навык.

Что такое «привычки реагирования»?

Да простят меня нейрофизиологи за нижеописанный примитивизм и популяризаторскую погрешность, но мне важно донести суть максимально просто для понимания каждого. Чтобы было ясно, как мы можем влиять на собственную жизнь.

Итак.

Любой навык или эмоция – это условно цепь нейронов, по которой передается информация от рецепторов к центральной нервной системе и обратно, к органам и тканям.

То есть все то, что мы умеем, и те эмоции, которые испытываем, – это уже сформированная «картотека» готовых программ. Будь то умение виртуозно подкидывать блин со сковородки, танцевать тверк или… волноваться перед камерой.

Пример.

Маленького ребенка осмеяли ребята в садике за то, что он неправильно рассказал стишок на утреннике, запутался, забыл. Плюс мамино выражение лица в зале, как немой приговор: вместо восторга и тотального «ты мой самый лучший» малыш увидел лицо мамы, расстроенное и сердитое. Потом (вдогонку) воспитательница отругала, мол, не постарался, не выучил нормально.

Что чувствует ребенок? Стыд, страх, вину. Приятные это чувства? Разумеется, так себе.

И что происходит? Ребенок не анализирует, как взрослый: «Так, надо бы в следующий раз хорошо подготовиться, чтобы классно выступить и испытать вместо позора гордость». Нет, ребенок так не умеет. Потому что нервная система еще «незрелая». Пока еще сформировано понимание только простейшей одношаговой причинно-следственной связи: дотронулся до горячего чайника – больно, дернул собаку за хвост – страшно, рассказал стишок – получил целый комплект пренеприятнейших эмоций.

Итог: «Больше стишок рассказывать не буду, чтобы это не чувствовать. Быть публичным = опасно».

Все, мозг сохранил этот закреп в числе прочих, оберегающих своего хозяина. Это охранительные стратегии поведения. Они были призваны работать не против вас, а на вас – защищать.

Вот только теперь ребенок вырос, и быть публичным ему стало выгодно. А закреп остался.

Разумеется, вариантов подобных ситуаций с опытом публичности, точечных и систематических, может быть тьма. Пример про стишок я привела для прорисовки механизма застревания в определенной стратегии поведения и эмоционального реагирования.

> Привычки реагирования – это ваши обычные реакции в той или иной ситуации. Будь то страх перед камерой, чувство вины, когда не оправдали чьих-то ожиданий и так далее.

В нас уже прописаны сценарии поведения. Мозг работает по принципу экономии энергии. Поэтому однажды выбранный тип реагирования на какое-то событие записывается как файл и в дальнейшем просто отыгрывается в нужный момент во всех однотипных ситуациях.

То есть мозг не тратит энергию и ресурсы каждый раз на анализ происходящего, сканирование нашего текущего состояния, обработку данных и выбор уникального реагирования. Нет. Мозг сортирует ситуации на группы и подгруппы и присваивает им соответствующий тип нашего реагирования. А потом просто извлекает из картотеки нужную реакцию. А мы в череде бытовой гонки даже не осознаем, что в большинстве случаев действуем на автомате.

И тут важно понимать: это не приговор. Ведь мы, как существа с разумом, все-таки наделены некой вариативностью поведения. Конечно, при условии осознанного желания что-то изменить. И в помощь нам – одно уникальное свойство мозга.

Нейропластичность – возможность изменений

Нейропластичность – это свойство нашего мозга изменяться в результате получения нового опыта, знаний и условий. И именно она важна нам в вопросе формирования новых навыков.

Если очень упростить – это способность образовывать новые связи между нейронами. Выстраивать ту самую «нейронную цепочку», о которой из всех окон кричат психологи, пытаясь объяснить клиенту, почему же в процессе терапии у него формируются новые, нужные ему привычки реагирования.

За каждый поведенческий или эмоциональный навык отвечает определенная нейронная сеть, по которой, как по электрическому кабелю, передается информация. И мы, создав определенные условия, можем вырастить любую сеть – читай: любой навык, любую эмоциональную реакцию – с выгодой для себя. То есть мы буквально можем задавать нужные изменения в мозге: где даем импульс воздействия, там и растут новые нейронные связи.

Подумайте только, насколько безграничные возможности открывает перед нами знание этой способности мозга!

Реагировали привычным страхом перед публичными выступлениями? Можно изменить эту реакцию на ощущение спокойствия и уверенности. По привычке с готовностью и лозунгом «вызов принят» соглашались на любую просьбу, даже если она шла вразрез с вашими интересами? Можно изменить этот поведенческий паттерн, то есть шаблон, на осознанный выбор: «Что и для кого я хочу/могу делать, а где предпочту уверенно и с достоинством отказать».

Вообще, если уж на то пошло, можно создать новую личность. Точнее, вернуть себе себя настоящего. Стать свободным от наносных комплексов и ограничений. Усилить сильные качества, выгодно адаптировать слабые.

Алгоритм встраивания нового навыка

В теории все звучит красивенько, конечно, но как запустить этот процесс формирования новых нейронных связей?

Если линейно и максимально просто описать логику процесса встраивания любого нового навыка эмоционального реагирования (например: было страшно – теперь не страшно, было стыдно – теперь не стыдно), то получится, что нужно:

– убрать все то, что удерживает вас в старых эмоциональных реакциях;

– усилить вспомогательные для нового навыка качества;

– разрушить старые реакции и создать новые (например, чувствовать себя спокойно, уверенно);

– ввести новые реакции в разряд привычки.

Ну просто же? На самом деле не совсем, иначе бы вас здесь не было. Поэтому разберем этот алгоритм на примере нашего основного запроса: **как перестать бояться говорить на камеру.**

1. Убрать все то, что мешает проявляться.

Раз вы много лет живете со страхом проявляться, смею предположить, что, как в примере со стишком, есть некий прошлый опыт, который запечатал инструкцию: «**проявляться = опасно»**. Здесь могут быть интегрированы различные варианты: страх оценки окружающих, страх быть осмеянным, непринятым, отвергнутым, непонятым, каким-то не таким, отсутствие права на собственное мнение и еще куча всего.

Мы будем подробно разбирать это в темах «Ошибки, которые мешают проявляться» и «Глубинные установки». Будем учиться отслеживать их влияние и обходить по-хитрому. Одним словом, нам нужно минимизировать все то, что удерживает старое реагирование – страх говорить на камеру.

2. Усилить вспомогательные для навыка качества.

Этот пункт – про аутентичность и умение присваивать себе свою силу. Большинство людей обесценивают эти качества в погоне за общепринятыми стандартами «эталонного» спикера. Наша задача – распознать свои сильные стороны и научиться действовать из позиции «меня достаточно».

Мы будем усиливать достоинства и активировать «спящие» ресурсы. Например, если у застенчивого человека хоть раз в жизни был опыт смелого высказывания или действия, то можно «заякорить» это состояние и сделать его новой нормой.

3. Разрушить старые реакции и создать новые.

То есть изменить **автоматическое реагирование** на определенные ситуации. Если вы привыкли реагировать страхом и дискомфортом на намерение высказать свое мнение на камеру, то необходимо ослабить нейронные связи, которые отвечают за эту реакцию, и стиму-

лировать мозг построить новые, выгодные нам. Вместо страха – спокойствие. Вместо стыда – нативная способность высказывать свое мнение бодро, гордо и с чувством права.

Забегая вперед, скажу, что это возможно только в условиях безопасности для психики. Когда вам ничего не угрожает, мозг разрешает опробовать новые варианты реагирования. Об этом подробнее я расскажу позже.

Вы научитесь выстраивать новые модели отношения к ситуации. Например, с удивлением обнаружите, что можно идти в публичность не из позиции «надо», а из позиции «хочу!», и получать от этого наслаждение и море энергии.

4. Все наработанное перевести в разряд новых привычек.

Это тот уровень, когда ваша спокойная и уверенная речь на камеру будет не случайной удачей, а абсолютной нормой для вас.

Кстати, в процессе прочтения советую выписывать инсайты. Как показывает моя практика в работе с клиентами, самые крутые результаты бывают не от четких алгоритмов, а от случайных (разумеется, неслучайных) осознаний где-то на глубинном уровне. И от этих осознаний будто целый пласт ограничений отваливается. Потому что у нейропластичности есть секретик: встраивание нового навыка, эмоционального или поведенческого, происходит либо путем большого количества итераций, либо почти мгновенно от яркой эмоции. Через внезапное осознание, через узнавание себя. И это волшебство. Какая-то незначительная мелочь, высказывание в одну строчку может пронзить насквозь. До мурашек. Именно здесь и сейчас, как будто специально для вас была эта строчка. Остальные мимо прошли, а в вас стрелой залетело. В такие мгновения нужно отложить книгу. Прожить, прочувствовать, переварить. Позволить этому проникнуть в вас. Осмыслить. И дать этому значение, не обесценить, не пролистнуть. В идеале – выписать инсайт, ваши мысли и ощущения, новые решения. Это действительно перебрасывает сразу на новую ступень. И это главное не пропустить. Имейте в виду.

Поэтому все то, что я так незатейливо буду накидывать вам здесь «на подумать», имеет на самом деле очень четкую структуру и четко простроенный механизм воздействия. Мы будем заходить с разных сторон, прощупывать, исследовать себя, и раз за разом будут «загораться лампочки»: «И это про меня. И это. И вот еще». И психика начнет пропускать нас глубже.

Как на сессии, когда психолог «угадал» ваш психологический портрет и озвучил то, что вы на самом деле про себя знаете. Появляется ощущение: «Меня понимают». И случается так называемый **раппорт** – установление доверительных отношений между клиентом и психологом. Без них работа вообще не имеет смысла, психика просто не пропустит.

Так же и здесь. Читая главу за главой, вы будете узнавать себя в описаниях, и тем самым произойдут сразу две магии:

– Через яркое осознание будет происходить встраивание нового паттерна поведения или эмоционального реагирования. Например: «О, оказывается, хейтеров можно не бояться, а просто удалять их сразу к чертям!»

– Будет устанавливаться наш с вами раппорт. Для того, чтобы у вас был порыв выполнять рекомендуемые здесь шаги по освоению навыка говорить на камеру. Иначе зачем это все? Можно просто «художку» почитать.

Подводя итог этой главы: при создании правильных условий и пошаговом внедрении навыка нейропластичность будет работать на вас, перестраивая привычку реагирования. Новая эмоциональная привычка – спокойно вещать на камеру и гордо обнародовать свои видео – будет укрепляться каждый раз, когда вы будете условно гнать электрический импульс по заданным нейронным цепям. Снова и снова. До состояния автоматизма – вот тогда и обнимемся, победу празднуя.

Глава 2. 12 самых частых ошибок, которые мешают проявляться

Мы подошли к первому уровню нашего спирального углубления, связанному со страхом говорить на камеру. Помните, я обещала планомерное погружение? Делаем это с целью мягкого «приручения» психики и открытия доступа к порталу ваших изменений. Чтобы дать нейропластичности шанс начать работать в нужном нам направлении. И самый лайтовый старт – внести осознанные изменения на уровне ваших действий и мыслей.

Да, и тем, и другим можно управлять.

«Ну, с действиями понятно! А как мыслями-то управлять?»

Увидите, насколько это просто. Весь фокус – в отслеживании невыгодных мыслей и их развороте в выгодном для вас направлении, в противовес привычному им повиновению. И этот навык довольно быстро осваивается с появлением потрясающего ощущения свободы управлять тем, как вы думаете. Просто читайте и следуйте рекомендациям.

Я специально упаковала этот уровень в формат ошибок. В таком варианте, как ни странно, будет меньше всего сопротивлений к их нивелированию.

Несмотря на то, что люди склонны воспринимать указание на их ошибки с некоторой долей обиды и порыва защититься/оправдаться/напасть, для мозга это очень простой объект работы. Пусть даже с надутой губой, но вы читаете, интуитивно примеряете прочитанное на себя. После чего мозг выдает честный ответ: «Это про меня» или «Это не про меня». И после констатации, что вы допускаете в своих действиях или мыслях именно эту ошибку, вы на осознанном уровне ее устраняете. Это куда проще и быстрее, чем наша дальнейшая работа с установками, поэтому работа над ошибками даст вам очень быстрый старт в навыке говорить на камеру, а вместе с тем – веру в себя, что «Я могу!».

А дальше будем ювелирно распаковывать всю глубину ваших возможностей и творческих рвений – уже на базе сформированного первичного навыка записи видеороликов.

Итак, разберем самые популярные ошибки, которые мешают вам проявляться и говорить на камеру. Читайте, примеряйте на себя. Этот раздел будет довольно простым, он призван мягко и постепенно пропитать вас нужным настроем. Пока не будет упражнений и заданий на съемки. Обещала же плавный вход, ну?

1. Врать себе, что можно эффективно продвигаться и без «говорящей головы»

Человек потребляет то, что для него привычно. И сейчас говорящий контент становится именно таким – привычным. Это некий стандарт формата, который задается большинством. Вы можете, конечно, наперекор всем продолжать писать простыни постов, но, увы, потреблять их будет все меньшее количество людей. Да, безусловно, есть определенный процент аудитории, который любит текстовый формат. Возможно, если вы искусный эпистоляр, у вас даже есть свой фан-клуб подписчиков, которые жадно поглощают ваши тексты и ждут очередной публикации. И круто, если это так.

Но, повторюсь, формат соцсетей задается большинством. И если мозг, листая ленту, обрабатывает видеоконтент и вдруг натыкается на ваш пост, он об него спотыкается. То есть требуется как бы перезагрузиться, переключить активность на другие анализаторы входящей информации. Для этого нужен ресурс. А мозг работает по принципу экономии энергии. Поэтому он захочет просто пролистнуть ваш пост мимо.

Второй момент: экспресс-презентация через видео. Видеоконтент позволяет в кратчайшее время, за 2–3 секунды, дать зрителю суммарную о вас информацию. Внешность, энергетика, голос, уверенность (или ее отсутствие), мимика, жесты, интонация. Ну и сам смысловой посыл, разумеется. Это сильно упрощает задачу анализа – «мое – не мое», что опять же сокращает затрачиваемую энергию. Три секунды – и готовое решение: задержаться вниманием или пролистнуть. Это что-то очень понятное и однозначное, как экспресс-презентация.

Третий момент: посмотреть видео – банально проще, чем читать. Вам словно разжевали и в рот положили. Не зря дети сейчас потребляют бесконечное количество видеоконтента – это же очень показательно. Их мозг заточен на поиск путей с наименьшим сопротивлением. Видеоролики как раз отвечают этому запросу. Вообще не нужно напрягаться! И можно бесконечно рассуждать на тему утопичности происходящего, но факт остается фактом: видеоформат плотно вошел в культуру потребления информации, жестко подвинув текст.

Четвертый момент: уместность формата. То есть его соответствие ресурсу, на котором он размещен. Например, сейчас вы читаете книгу и текстовый формат отлично себя отрабатывает. Смею надеяться. Это логично: вы же осознанно купили книгу, а значит, вы пришли сюда именно за текстом. Или предпочли формат аудиоверсии книги, то есть изначально настроились на то, чтобы слушать. Та же ситуация с площадками, где основа контента – лонгриды, туда пользователь приходит за соответствующим форматом.

А когда пользователь открывает соцсети, он уже настроен листать видосики. Это закономерное ожидание. И попавшийся ему ваш глубоко вдумчивый и контентно-ценный экспертный пост, боюсь, просто останется незамеченным в череде более простого для потребления материала.

> Если вы хотите эффективно продвигаться, у вас не получится избежать формата «говорящей головы».

И многие сейчас узнают себя. Кто-то, возможно, разозлится, кто-то застыдится, но все же посидите, послушайте.

Есть такие эксперты, которые страстно хотят быть проявленными в мир. Через соцсети как минимум. Только вот незадача: вести речевой контент страшно. Но они пытаются сделать вид, что не страшно. И в итоге взору зрителя достаются экспертные посты с фоточками вместо смело говорящей головы. Или – уровень чуть более продвинутый – атмосферные видеоролики с умными надписями. Или – ну прямо «хай левел» – те же атмосферные ролики, но с закадровым голосом.

И если это просто креативный формат, который вы искренне выбрали для ведения блога, тогда моя ирония не вам адресована. Но если за этим стоит грустная сублимация потребности выкладывать говорящие видео, то пора что-то менять.

Ну, каждый же про себя знает правду.

И будет довольно инфантильно сейчас ухватиться за выше брошенную лазейку про креативный формат контента, если на самом деле душу рвет желание выйти лицом и говорить-говорить-говорить. Как другие. Но так страшно, что хочется спрятаться, обнять колени и плакать. А потом вытереть слезы и сделать вид, что «хм, да не хочется мне говорить, чего пристали?».

Так что проанализируйте себя: насколько вы честны к своим желаниям. А я пока расскажу, как все это видит зритель.

Зритель, разумеется, не анализирует ваш посыл осознанно. Он сканирует метасообщение. Неосознанно.

> Метасообщение – это совокупность того, что вы транслируете вне самого контента, так называемое «между строк».

И когда человек видит эксперта, который говорит, и говорит уверенно, он получает метасообщение: **смелость рассказчика, уверенность в том, что он вещает, право это вещать и вообще право быть здесь и занимать место в своей нише.**

А какое метасообщение получает зритель, когда смотрит на блог того эксперта, который **сам не чувствует в себе смелости и права говорить**, а прикрывается постами с фотками и видео с высокопарными надписями?

Метасообщение «Я ССУ».

«Но делаю вид, что не ссу».

Как вам? Зритель не дурак, зритель все видит. Точнее его зеркальные нейроны «видят». Это клетки нервной системы, которые (условно) ставят вас на место другого человека и на неосознанном уровне позволяют просканировать его состояние.

И если зритель зашел на страницу эксперта, а там нет речевого контента, то, в сегодняшнее время это вызывает вопросы. Несколько лет назад – нет, так как общий тон платформ соцсетей был текстовым. Но не теперь. И либо вы забыли «переобуться» вместе со всеми, либо есть причины, почему не «переобулись».

Об отсутствие видеоконтента люди спотыкаются. Мол, непорядок: почему нет? И каждый, кто хоть как-то ведет соцсети или активно их потребляет, знает/чувствует закулисье. И интуитивно понимает, ПОЧЕМУ его нет.

Потому что человек боится снимать видеоконтент.

Хотим мы того или нет, но общие тренды соцсетей все-таки задают правила игры. И насмотренность зрителя принуждает его сегодня ожидать пресловутые короткие ролики.

Это ДЕГУСТАЦИЯ вас: как эксперта, как блогера, как личности.

И если человек не найдет в вашем блоге возможности быстрого сканера, он просто пройдет мимо.

Так что пусть атмосферные видео с вашей озвучкой, острыми надписями и посты с фоточками будут дополнением к блогу, а не его основой.

И вот тут, кстати, отдельный привет психологам, которые ведут экспертные блоги без говорящих видео. Перед одним из вебинаров на тему «Как перестать бояться говорить на камеру» мы с командой просмотрели аккаунты зарегистрировавшихся участников, и знаете что? Около 70 процентов – психологи. И практически у каждого из них были блоги без видеоконтента. Понимаете? Психологи со страхом проявляться.

Если помните, вначале я говорила о том, что несколько лет назад сама была таким психологом. Причем за плечами были годы личной терапии, успешной работы с клиентами, но страх говорить на камеру прямо ждал своей распаковки. И, слава небесам, дождался. С учетом уже подготовленной почвы это произошло довольно быстро.

Поэтому, коллеги, вам, как никому другому, пора. Вам будет легко достичь результата – у вас уже есть база, нужно чуть-чуть поднажать. Наблюдаю за участниками наших марафонов по проявленности – там реально как дамбу прорывает! Накопленная годами потребность говорить в мир выливается в нескончаемый поток видеороликов, которые сшибают энергией сквозь экран телефона. Ох, обожаю такое! Когда человек выходит из своей внутренней клетки.

В общем, сейчас, конечно, время видеоформата. И оставаться в тени этого тренда – можно, но продвигаться будет крайне сложно.

Но, опять же, выбор за вами.

Давайте разберем это на примере экспертной деятельности в любой нише, будь то медицина, психология, юриспруденция, дизайн интерьеров – неважно.

Сравните двух экспертов одного уровня профессионализма: один активно ведет соцсети, уверенно делится с миром пользой через речевой контент, проявляется. Второй просто сидит на сарафанном радио. У кого будет выше чек на услуги и больше клиентов? В современных реалиях ответ довольно предсказуем.

И вот у такого непроявленного молчаливого эксперта появляется весьма гнетущее ощущение: «Забирают мой хлеб». Ну разумеется. Клиенты идут к эксперту, о существовании которого они как минимум знают. Как максимум у них есть возможность ознакомиться с его деятельностью, ходом мыслей и ценностной позицией.

Особенно обидно бывает, когда проявленный эксперт сладкоголосо вещает о том, в чем вы разбираетесь круче, глубже. Знакомо же?

А лавры – ему.

Заслуженно? Конечно.

Потому что от того, что знания торжественно покоятся у вас в голове, никому ни жарко ни холодно. Для людей они имеют значение лишь тогда, когда приносят пользу им лично.

> Для слушателя ценнее пусть даже среднестатистический эксперт, но который информацией делится, чем гений, который молчит.

Вы отдаете информацию вовне, и тогда она начинает работать. Для каждого, кому она интересна. Людям – ценность, вам – возможности.

Через трансляцию своей экспертности в соцсетях вы становитесь заметным. И однажды с удивлением обнаруживаете, что очень многим нужны. Начинают прилетать предложения: выступить в чьем-нибудь онлайн-проекте, на бизнес-завтраке, в качестве приглашенного спикера на телевидении (позже расскажу, как это было у меня), дать рекламу в своем блоге. То есть вас начинают *видеть*. Клиенты, партнеры. Да вообще, вы просто проявляетесь в мир, как на фотобумаге: не было, не было и вот есть.

И чем больше растет ваша медийность, тем более весомым становится ваше слово. Как в университете – «Зачетка работает на меня»:

– Вас начинают слышать и слушать.

– Высказанное мнение становится авторитетным для зрителя просто потому, что оно ваше.

– Видеоролики сохраняют в закладки.

– Блогом делятся, как ценной находкой, с друзьями и близкими.

– Вы первый, о ком вспоминают, как только речь заходит про вашу нишу.

– Клиенты записываются в лист ожидания, потому что хотят именно к вам и готовы ждать.

Разумеется, это прямая корреляция с уровнем дохода. И, как следствие, с уровнем жизни.

И да, есть определенная категория людей, которые не хотят снимать видео. По-честному не хотят: не из-за страха, не из-за ограничивающих убеждений. Просто не хотят. Это их не зажигает, в этом нет для них энергии. Но они и не читали бы сейчас эту книгу. «Я говорю на камеру» – слоган книги вполне четкий, чтобы предположить отсутствие случайно сюда залетевших. Поэтому не берем их сейчас в расчет. Мой посыл ориентирован на присутствующих. А присутствующие хотят, но боятся.

Пока.

Вот и разматываем потихоньку этот клубок. Все будет отлично, поверьте.

И напоследок…

Во всем этом просто океан энергии:

– Во-первых, сам факт развития навыка публичности дает дофаминовый буст, и вы летите на этом новом ощущении «Я тоже так могу».

– Во-вторых, безумнейший энергообмен с аудиторией, обратная связь, ощущение созданного вами комьюнити, макросемьи, где вы – лидер.

– В-третьих, и, пожалуй, самое мощное: если у вас есть потребность проявляться, а вы не даете этому выхода, то появляется тотальная фоновая неудовлетворенность жизнью даже при

наличии денег, семьи, друзей, путешествий. И начинается раздражительность на жен/мужей, слив агрессии на детей. Потому что вам нечем заткнуть этот голод.

А держит вас лишь страх проявляться, с которым мы и будем работать. Представляете, какое количество энергии высвободится, когда прорвет эту дамбу? Ваша природа разморозится. И вы начнете быть живым.

Ну супер же?

2. Идти на курсы ораторского мастерства и техники речи.

Вашему вниманию – любимая стратегия клиентов, которые вдруг возжелали обуздать навык говорить на камеру, записывать ролики, экспертно вести соцсети.

Их первая мысль: «О! Мне ж надо пойти на курсы ораторского мастерства! Там сделают из меня оратора искусного, и я начну покорять сердца зрителей».

И в этом их фатальная, не побоюсь, ошибка.

Уточняю: речь сейчас именно про людей, которые **боятся** говорить на камеру.

Давайте препарируем ситуацию. Представьте себе человека, которому, например, 30+ лет. Он вполне себе коммуникабельный, приятный в общении, стиль речи – обычный. Но встать перед камерой и начать говорить – страшно. А в современных реалиях – очень нужно. И он принимает решение освоить этот навык.

То есть перед мозгом стоит задача включить кнопку нейропластичности (отсылка к прошлой главе, так что кому было скучно/сложно советую вернуться и прочитать) и построить нейронную цепь, которая будет отвечать за способность спокойно говорить в эту «черную точку». Для организма это дополнительный, внештатный расход энергии. То есть это не готовый алгоритм, который мозг активирует на автомате, а новый, который нужно создать с нуля. Это энергозатратно даже в чистом виде. А накиньте сюда еще страх быть осмеянным, стыд показаться тупым, нелепым и так далее. Представляете, какую колоссальную задачу вы ставите перед мозгом?

И тут человек такой: «А добрый вечер, не расходимся. Заверните еще, пожалуйста, новую технику речи, технику подачи, четкую артикуляцию, умение филигранно выстраивать структуру высказывания, ну и голос давайте-ка усилим до кучи».

Занавес. Ваш мозг пошлет вас подальше – просто потому что это перебор.

Стиль вашей речи формировался, на минуточку, десятилетиями. И совершенствовать его – отдельная и весьма масштабная задача. Нейропластичность – штука мощная, но нагружать ее нужно постепенно, бережно и чутко.

Сначала необходимо ослабить силу влияния оценки окружающих, «подразгрести» все, что мешает говорить на камеру, и, собственно, начать «на нее» говорить.

Финальный результат первого этапа – говорить на камеру так, **как вы говорите в обычной жизни**: спокойно, живо, в привычном для вас стиле.

И дальше мы стоим на этом плато некоторое время. В работе с клиентами оставляю их «застолбиться» в этом новом навыке недели на две или на месяц, в зависимости от исходной ситуации и активности человека. Это нужно для того, чтобы навык говорить на камеру стал вашей новой нормой. То есть та нейронная цепь, которая теперь отвечает за спокойное обращение с камерой и которую так заботливо сформировал для вас мозг, должна стать прочной и бесперебойной.

Люблю приводить в пример метафору про лыжню. Свежесформированная нейронная цепь сначала очень неустойчивая, как только что проложенная лыжня беговыми лыжами. Кто катался на лыжах по прямой, не коньком, – помните, какая она рыхлая и нестабильная? То есть «импульс реакции» на какое-то событие еще может соскочить и вернуться к прошлому паттерну. Вот вроде уже спокойно записывали свою говорящую голову на фронталку, и вдруг

– раз! – опять накатил дискомфорт и скованность. И это абсолютно нормально. Поэтому мы и ждем того момента, когда эта «лыжня» станет такой накатанной, как после лыжного марафона. И записывать себя на камеру станет таким же естественным, как говорить по телефону.

Ммм? Заманчивый уровень?

Новая НОРМА.

И вот только теперь можно давать мозгу новую задачу.

Только теперь вы можете начать работать над искусством говорить. Потому что мозг сможет выделить новую порцию энергии на следующий навык.

Ведь изменение стиля речи, энергетики подачи, артикуляции, жестикуляции и прочего – это сочетанная работа над психическим и поведенческим паттерном. Например, энергия, с которой вы сможете транслировать себя публике, – это в большей степени работа психики (самоценность, право говорить, сила личности и т. д.). Но она обрамляется в поведенческий «багет» – определенные техники речи, артикуляции, жестикуляции, чтобы при прочих равных энергия подачи была еще мощнее.

Соответственно, задача для мозга: усиливать себя как личность и параллельно менять «механику» тела. Это круто, безумно интересно и, главное, у вас будет наглядное «до/после». Действительно, прокачанный оратор выделяется среди череды говорящих голов в ленте. Цепляет, завораживает.

Но, повторюсь, важно организовать грамотную этапность становления себя как спикера. Иначе вам светит выгорание, а не слава народная.

Как мозг дает понять: «Хозяин, нам туда нельзя»? Через любимую всеми прокрастинацию или выгорание. Сходили на курсы ораторского мастерства и техники речи, не озадачившись предварительно освоить навык обычного спокойного говорения на камеру? Получайте эмоциональный откат и сопротивление вообще вести соцсети. Потому что таким, как есть, вы себя достойным говорить уже не считаете (на курсах же показали, что это не норма, надо иначе), а новый формат освоить не представляется возможным, пока не заложите фундамент **– просто говорить**.

Такую многозадачность психика одномоментно брать в работу не собирается и предложит вам альтернативу – вообще забить болт на эту затею. А вы принудительно узнаете об этом, обнаружив, что нет ни сил, ни желания снимать контент.

Надеюсь, мысль донесла.

3. Полагать, что вас кропотливо оценивают, или эффект «Рожающей женщины».

Когда вы создаете контент, часто возникает ощущение, что зритель будет пристально вслушиваться в каждое слово и детально вас рассматривать, оценивать, анализировать. Буквально поставит свою жизнь на паузу и переключится на вас. И это может капитально тормозить в создании контента, особенно видеоконтента. Будто вам нужно доверчиво обнажиться и по доброй воле стать максимально уязвимыми для критики.

При чем тут «рожающая женщина»? Ммм, это нагляднейшая метафора, друзья.

Кто рожал, особенно проникнитесь. Кто нет – точно прочувствуете «вайб».

Когда женщина, вынашивая девять месяцев ребенка, наконец подходит к этапу родов, представляете, какова значимость этого события для нее? Ни с чем не сравнимая, без преувеличения. Особенно в случаях, когда это очень долгожданная беременность. То есть для женщины реально все, что не касается родов, остается за кадром. Фокус внимания целиком и полностью направлен на свое тело, на пинающегося внутри малыша, на молитвы, чтобы все прошло благополучно, на надежду и веру во врачебный профессионализм и так далее. То есть уровень значимости этого события – 10 по 10-балльной шкале. И вот тут – внимание! – ей

кажется, что ее роды – это точно так же запредельно значимое событие и для всех окружающих! Для врача, для персонала роддома, для мужа, родственников, друзей.

И да, безусловно, это важно. Только чем дальше степень приближения людей к героине, тем меньше по 10-балльной шкале фокусировка на ожидании этого события. Врачи и персонал роддома – в момент родов – да, максимальная концентрация, но с оговоркой: значимость события для них не персонализирована. То есть их включенность в процесс – это не ода торжества именно вашему событию в жизни. Для них это профессиональная рутина. Для них вы всего лишь одна из многих.

Понимаете, к чему клоню?

То, что для вас – центр Вселенной, для других – та или иная доза вовлеченности **в момент касания.**

Но гормональный шторм во время беременности/родов способствует «небольшому» эмоциональному отрыву от объективной реальности, и женщина закономерно ожидает от других придания центральной значимости ее событию.

Тут вопросов нет – это физиология.

Но у многих есть подобное ощущение касаемо создаваемого ими контента. То есть **детский эгоцентризм**: ощущение, что мир вращается вокруг вас и всем, абсолютно всем, есть до вас дело.

Вот такое когнитивное искажение: вам кажется, что та значимость, которую вы придаете своему творению, – она для зрителя такая же. И он, зритель, сидит и ждет, когда же вы запостите свой шедевр, чтобы, наконец, приступить к просмотру. А потом отлавливать мельчайшие тонкости заложенных смыслов, пересматривать снова и снова, увеличивать видео до размера по́ры на носу (естественно, позорно закупоренной, да?), перепроверять факты и строчить хейтерский коммент в случае неидеального ролика. Ну или с восторгом пересылать друзьям – в случае идеального.

Поэтому вы буквально с потугами «рожаете» это видео, часами вытуживая глубину посыла, оттачивая предложения, стараясь впихнуть невпихуемое в минутный ролик. Ну, чтоб сквозило из всех щелей «вайбом интеллекта». Заморачиваетесь над безупречной картинкой, фоном, луком, макияжем, укладкой. И чтобы все без сучка, как говорится, без задоринки – идеальный по всем фронтам видос. И вот такое напряжение в создании контента не всегда следствие перфекционизма, как многим кажется. В большинстве случаев это как раз вышеописанный эгоцентризм и страх, что вас под микроскопом будут оценивать, коль уж вы – центр Вселенной для зрителя.

Что мы имеем на самом деле? Людям на вас наплевать. И на ваш контент. И на вашу потребность быть проявленным и признанным.

Мы все эгоисты. И людям в единственном случае не плевать на ваш контент: когда он приносит им пользу. Причем неважно какую – информационную, эмоциональную, мотивационную. Может он их просто веселит. И тогда человек задерживает свое драгоценное внимание на вашем ролике. Как правило, не досматривая его до конца. Вам же знаком термин «глубина просмотра»? Он показывает, какую часть вашего ролика люди в среднем посмотрели. И при хорошем раскладе это примерно 30 секунд из минутного ролика.

То есть большинство просто пролистнет мимо, а кто-то задержится ровно настолько, насколько ему это нужно. И можно сейчас возразить: «Ну так в том-то и дело! Чем круче ролик, тем больше вероятности, что людям “зайдет” и они досмотрят! И подпишутся!»

И спросят номер карты, куда донат за сверхэмоцию от увиденного перечислить, да.

Вот только в погоне за идеальным роликом вы в итоге не делаете никакого. Потому что это слишком большое напряжение и мозг бастует, включая прокрастинацию.

Расслабьтесь и делайте «хоть как-нибудь», а в процессе уже будем совершенствовать и глубину смыслов, и искусство подачи.

P. S. Разумеется, такой алогичной панике способствует не только застревание в эгоцентризме, но еще и мелькающие периодически ролики-разоблачения некомпетентности автора или ролики с разбором «неуместного» внешнего вида или кинетики спикера. Причем цепляют вниманием такие ролики именно людей, чей эгоцентризм имеет «заряд». То есть вы интуитивно про себя это чувствуете. И появляется страх, что «боже, на его месте могу быть я…». И холодный пот по спине.

Но чтобы дорасти до уровня, когда на вашей медийности люди захотят хайпануть, большинству из вас еще топать и топать. Спойлер: если дотопаете, значит, страх кропотливой оценки вы уже перешагнули. А когда его нет, то и «пляски на ваших костях» вам уже не страшны. Потому что это становится всего лишь субъективным мнением какого-то человека. И главное, есть глубинная устойчивость через понимание: по большому счету, людям плевать на «разоблачение» вас – они, повторюсь, живут свою жизнь. Ну и, в конце концов, антиреклама – это тоже реклама.

4. Думать, что вы делаете контент для всех.

Раз вы здесь, позволю себе предположить, что тема тревожности в той или иной степени присутствует в вашей жизни. И вариант сделать контент, пусть даже не видео, на скорую руку и, не заморачиваясь, «пульнуть» в постинг – вряд ли ваш.

В работе с тревожностью мозгу важно подсветить предмет самой тревожности, чтобы она перестала быть фоновой. Это когда вы в напряжении, но не осознаете, почему. Касаемо нашей темы: сели, например, писать пост или записывать ролик, и все, не идет. Сковало что-то, голова в тумане и мысли не собрать в кучу. И тут начинаем на осознанный уровень вытягивать, что же тревожит.

И обрабатывать это.

Так вот, по среднему клиентскому срезу, в работе с запросом «перестать бояться говорить на камеру» предметом тревожности чаще всего оказывалось: показаться тупым, недостаточно профессиональным, что будут не согласны с мнением и так далее.

Понимаете, какой это стопор? То есть вы, создавая контент, заранее прогнозируете, что вас, простите, «обосрут». Что остается психике? Вас защищать и не пускать в «опасное место». То есть включить, опять же, прокрастинацию и радоваться, что хозяин в безопасности.

Потому что, вероятно, у вас есть некорректное убеждение, что вы творите **для всех!**

И теперь послушайте, как это абсурдно звучит. Вы создаете контент для:

– тех, кто экспертнее вас;

– тех, у кого другое мнение;

– тех, кто в другой нише и вашей темой вообще не интересуется.

Прикольно?

Представим, что сидит какой-то крупный эксперт в вашей нише и смотрит ваш контент. Или человек, который думает на эту тему иначе. Или вообще человек, которому ваша ниша «ехала-болела». Очень вряд ли они будут этим заниматься. Но подсознательно вам кажется, что именно так и происходит.

Отсюда одна из причин страха проявляться – опасения, что эти категории людей будут вас смотреть, будто вы для них свои видео делаете.

Не для них.

Это как раз те люди, которые пролистнут вас в общей ленте.

А теперь предметно обсудим, как на осознанном уровне обрабатывается этот затык.

Задам вам всего один вопрос: так для кого вы делаете контент?

И вот тут совсем просто. Потому что это не маркетинговый инструмент, где нужно прописывать аватар клиента, его боли и точки «Б». Думаю, вы это сто раз делали, только контент создавать проще не стало.

Мы зайдем с другой стороны: **вы делаете контент для тех, кому он нужен.**

Понимаете, как просто?

То есть вы отряхиваетесь от ответственности за то, какое впечатление произведете на зрителя. Потому что это… **ответственность зрителя**! Это его выбор – смотреть вас или нет. Вы просто транслируете в мир то, что можете и хотите дать. А мир сам фильтрует – кому это нужно, те берут. Кому нет – проходят мимо.

Вас просто не заметят те, кто экспертнее вас. Ну, потому что вы им пока не интересны; они гораздо круче в своей нише и им нечего от вас взять.

Вас не заметят те, кто другого мнения. Просто потому, что нет точек касания (мы не берем хейтеров, о них позже подробно поговорим, это другая тема). Так вот, здоровая психика цепляется за «своих» людей – с общими ценностями, с единым мнением. Если совпадения нет, человек пройдет мимо, не заметит.

Вас пролистнут те, кто не интересуется вашей темой или нишей, какими бы вы крутыми в этом ни были.

Понимаете, насколько это упрощает задачу? И освобождает ваши творческие порывы. Безусловно, стратегии маркетинга, продвижения, целевых продаж в блогинге никто не отменяет. Но сейчас мы здесь, чтобы снять первичный стопор и начать легко создавать видеоконтент. А когда наработаете навык, подключайте на здоровье ваши клиентские аватары и жгите на полную! But not now[1].

> Теперь, когда вы будете записывать ролики, держите в голове, что фильтр работает даже вне вашего контроля, и вас увидят только те, кому это нужно. Кто хочет вас смотреть и слушать. То есть вы создаете контент для своих. Для «друзей».

Кстати, почему я называю подписчиков и читателей друзьями? Думаете, это манипуляция для вас? Чтобы вы хорошо ко мне относились? Создаю, так сказать, первичный раппорт и внушаю, что я своя? Неа. Это манипуляция для меня. Я «назначаю» вас друзьями, чтобы мне здесь нравилось. Я выхожу к своим. Я творю для своих. А дальше дело за вами – быть со мной или нет. Естественный фильтр.

Представляете, насколько это круто? Я иду не к врагам – коими блогеры интуитивно воспринимают вышеописанные категории, – а к друзьям. Стоит ли спрашивать, в какой среде проще быть и творить? А среду эту вы создаете сами – внутри своего сознания. Просто принимая решение, для кого вы это делаете и разрешая работать естественному фильтру. В глобальном смысле – возвращая людям их ответственность за выбор: взаимодействовать с вами или нет.

5. Ждать момента «когда-нибудь я начну».

Сколько лет вы уже на это рассчитываете, а?

В основе, как правило, – «синдром отложенной жизни». Могу предположить, что вы не только съемки рилсиков откладываете. Советую даже закрыть книгу на 5 минут и выписать все, что давно хотите, но «хм… когда-нибудь стопудово это сделаю/достигну/обрету/куплю».

Причем, разумеется, всегда есть «логическое» обоснование, почему не сейчас.

[1] Перевод с английского: «не сейчас».

– «Хочу на гитаре научиться играть, мечта детства буквально. Но пока “объективно” времени нет, работы много, да и на очередные курсы пошла… Но когда-нибудь – обязательно!»

– «Хочу в поход с палатками, чтоб у костра сидеть и чай ароматный из котелка пить. Песни петь и ржать с друзьями, опьяненной этим оазисом трехдневного авантюрного счастья. А утром проснуться у озера под пение птиц и вдыхать лесной воздух, чтоб аж щемило от наслаждения моментом… Но дети маленькие же! Вот когда подрастут… обязательно!»

– «Хочу сумку дорогую, брендовую. Несколько лет хочу. Но необходимо столько всего нужного купить… пока не до сумки. Но когда-нибудь – обязательно!»

– «Хочу видеоролики снимать. Как остальные эксперты. Столько идей уже в заметки набросал. И даже внутри представляю, с каким выражением это на камеру говорю. Только пока еще экспертности, наверно, недостаточно. Надо еще одно обучение пройти. Да и интерьера для фона приличного нет… И оборудование, наверно, нужно дорогое. В общем, когда-нибудь – обязательно начну!»

А прикиньте, есть люди, которые с семимесячным ребенком неделю с компанией жили в палатках у озера и наслаждались – мои знакомые, кстати.

И есть девушки, которые год копили на сумку, экономя на чем-то другом, и купили ее, столь желанную. Тут не нужно уходить в дебри «угу, конечно, сумкой, которая “не по средствам”, они просто хотели заткнуть дыру в низкой самооценке, плавали, знаем». Речь о другом: достигать желаемого СЕЙЧАС. Ну или начинать путь к достижению сейчас, а не завтра/с понедельника/через год/никогда.

Лелею надежду, что, раз вы взялись читать эту книгу, начало будет положено. Не в пыльный ящик.

Отдельным пунктом в «отложенной жизни» хочу выделить следующее: **инфантильное ощущение, что жизнь бесконечна.**

Да, у детей есть такое ощущение, и это нормально. Для ребенка, но не для взрослого человека.

Видели, наверное, ролики, где люди отмечают количество прожитых недель? Загуглите, есть такие таблички: календарь жизни в неделях. Или в месяцах. Это бывает весьма эффективно для восприятия.

И смысл этого посыла не в том, чтобы добавить вам тревожности и подкинуть дров в топку синдрома упущенных возможностей. Смысл в том, чтобы по-взрослому смотреть на проживаемое время. По-взрослому понимать ценность этого времени и делать осознанный выбор, как именно его проживать: мимо, фоново, просто рутинно копошиться в «дне сурка» или наполнять ваши дни активными шагами к чему-то желаемому.

Ну и к событийным реалиям. С каждым месяцем/годом начать проявляться все сложнее. Есть внешние факторы, есть внутренние.

Внешние: наверняка у вас есть ощущение, когда листаете ленту соцсетей, что другие эксперты давно вас обогнали. Они несутся, как поезда, мимо вас, а вы стоите на перроне, все не решаясь тронуться с места. Как паровозик Томас мультяшный, помните? А несущиеся поезда – настоящие, «взрослые». И так хочется с ними, но дистанция по расстоянию и по взрослости все ощутимее. Ну и самих поездов становится все больше.

Действительно, огромное количество экспертов выходит «из сумрака» и начинает транслировать себя через соцсети. Курсы и марафоны по созданию коротких видео, например, выпускают ежемесячно сотни экспертов из разных ниш, готовых с горящими глазами начать снимать ролики. Я сама – выходец из программ по съемке видео Артема Сенаторова – и, пожалуй, эти обучения были основным прорывом в моей экспертной проявленности.

У людей появляются все необходимые инструменты и поддерживающее окружение. Правда не все в итоге снимают, так как есть целый пласт причин этого не делать. И большинство из вас здесь именно поэтому.

Но тех, кто снимает, так или иначе становится все больше. И самое главное: их навык снимать становится все круче с каждым роликом. Просто по факту банальной тренировки согласно количеству итераций. Представляете, какой контраст умения говорить на камеру в первом ролике и, например, через месяц ежедневных тренировок? Пусть даже съемок просто в галерею, без постинга. И если вы тот человек, который сидит и ждет у моря погоды, то этот контраст будет у других. Что, в общем-то, очевидно. А вы окажетесь в пролете. Увы.

Внутренние причины – это как раз все увеличивающийся отрыв от тех, кто уже снимает речевой контент. Присоединиться к этой «тусовке» психологически все сложнее. Синдром самозванца начинает выглядывать, как птенец из гнезда, мол, «приветики». Причем синдром самозванца не только или не столько касается вашей профессиональной самооценки, сколько права тоже быть блогером. Тут же свои «законы», свой «тусыч». И просыпается внутри маленький ребенок, который смотрит на играющую компанию ребят во дворе, и так щемяще хочется к ним, но «вдруг не примут в игру, вдруг отвергнут, вдруг недостоин». И чем дольше стоишь, тем сложнее преодолеть себя и сделать первый шаг.

Так как фокус на «самозванце» создан, мозг задачу «понял, принял, выполняет». И начинает подкидывать аргументы в поддержку этого ощущения недостоинства быть здесь. В метафоре с детской площадкой: «я младше других ребят», «я слишком застенчивый», «а вдруг подведу команду», «не умею так искусно играть в мяч», «не умею шутить так остро», «некрасивый» и так далее.

В контексте съемок говорящего контента: «А вдруг покажусь нелепым… как дурак какой-то стою, говорю? Да и выгляжу дебильно. И голос какой-то тухлый. И это предательское «э-э-э» между словами. И обои в цветочек #старойбабушкипортрет, блин… А они вон в каких студиях снимают. И ораторским мастерством наверняка занимались. А я что? Куда лезу… Ну его».

И чем дольше вы так отсиживаетесь, тем больше отговорок подсовывает мозг. Ну надо же себе как-то оправдать собственное бездействие. «Я не просто ленивая трусливая жопа, у меня аргументы есть. Вот, смотрите».

Круто работает принцип: «Хрен с ним, погнали!», «Слабоумие и отвага» – мое любимое. Главное – начать. Но грамотно. В безопасных для психики условиях.

Об этом подробнее расскажу позже.

6. Снимать видео из ощущения ролевой модели «ребенок-взрослый».

Это краеугольный камень в ощущении себя в соцсетях. Реально, база.

Если вам некомфортно, страшно, неловко, стыдно вести соцсети или снимать «говорящий» контент – почти со стопроцентной вероятностью вы творите из ролевой модели «ребенок-взрослый».

Где вы, разумеется, ребенок. А ваш зритель – взрослый. Причем неважно, какая у вас аудитория по возрасту, качеству и количеству. Если вы ощущаете себя в вышеописанных состояниях, то это так.

Погнали разбираться, что с этим делать. Для этого пока отодвигаем в сторону вашего зрителя и весь фокус внимания направляем на внутренние «эго-взаимодействия».

Кто знаком с транзактным анализом Эрика Берна? Психологи точно знакомы. Для остальных – вкратце и сильно упрощенно, так как наша цель не транзактный анализ пересказать, а взять применимые на практике инструменты для работы с запросом о страхе говорить на камеру. Итак, согласно берновской модели, внутри каждого из нас есть три эго-состояния:

– *внутренний ребенок* – наша детская часть, которая отвечает за «хочу»;

– *внутренний родитель* – чаще всего повторяет модель отношения к вам ваших родителей или фигур, их заменяющих. Здесь про «надо», «должен», «можно-нельзя», «правильно-неправильно» и так далее;

– *внутренний взрослый* – слушает ребенка и родителя, взвешивает их «хочу» и «надо/должен», принимает решения.

Наша цель – взрастить в себе этого самого взрослого, который будет уверенно и спокойно взаимодействовать с социумом в целом и со зрителем в частности из позиции «взрослый-взрослый». Для этого нам нужно сбалансировать детскую и родительскую части – с ними и будем сейчас работать.

Итак, есть две принципиально разные связки «Ребенок-Родитель»:

– Заботливый Родитель + Свободный Ребенок.

– Критикующий Родитель + Адаптивный Ребенок.

Логика ясна, полагаю.

У Заботливого Родителя всегда будет Свободный Ребенок – потому что ему **можно** таким быть. Он может проказничать, ошибаться, хотеть чего-то, даже клянчить. Может творить вдохновенно, зная на глубинном уровне, что его не раскритикуют, не застыдят. Любое его начинание поддержат и с такими же горящими глазами подхватят ребенковое «А что, ЕСЛИ…?!». В случае неуспеха – утешат, помогут все исправить. Обнимут, обогреют, вдохнут сил через «Я верю в тебя, у тебя все получится» и снова отпустят исследовать мир, жить и трогать свое счастье на ощупь. Ну супер же? Кто такое в детстве ощущал? Или те, у кого есть дети, – как вам?

И вторая, деструктивная связка: у Критикующего Родителя, соответственно, будет Адаптивный Ребенок. Потому что при таком родителе ребенку нужно «держать руку на пульсе». **Адаптироваться** под то, каким он должен быть для родителя. Как правило – послушным, удобным. Но при этом – каким-то, блин, образом сильным/ловким/смелым, чтобы людям его не стыдно было показать.

И ребенок научается предугадывать настроение своего Критикующего Родителя, понимать, каким быть можно, а каким нельзя. Что можно делать, а что нельзя. Какие эмоции можно испытывать, а какие нет, что можно желать, а на что в ответ услышишь «Мало ли чего ты хочешь, ишь ты!». Он научается прогнозировать критику и с ужасом бояться ошибки. Потому что за ошибки «прилетает». Чувствуете несвободу? Можно ли в таких условиях творить и пробовать новое, не гарантирующее успех?

И теперь – добрый вечер! – какая-то из этих двух моделей есть у вас внутри. По отношению к себе самому.

Разрешаете ли вы себе быть неидеальным? Покапризничать, когда устали и «хотите «на ручки»? Разрешаете ли себе пробовать создавать что-то авантюрное с азартным «а вдруг!..»? Ругаете ли себя за ошибки или поддерживаете и «обнимаете»? Заставляете себя «носить» образ или преимущественно выбираете быть самим собой?

И тут тема гораздо глубже, чем заявленное в книге «Я говорю на камеру». Но, думаю, вы уже поняли, что ваш страх камеры – верхушка пресловутого айсберга.

И, начиная потихоньку разматывать этот клубок хотя бы на уровне осознаний и честного внутреннего «твою ж мать…», – очень многое будет меняться. И не только в вопросе речевого контента. Вы будете тонко подмечать маленькие изменения во всех сферах жизни. Вот вдруг заметили, что отругали себя за факап и, осознанно «переобувшись», с нежностью отпустили что-то тяжелое внутри и расслабились. «Ничего, милый, все получится». Или одернули себя в порыве раскритиковать своего реального ребенка, который впервые в жизни испек блинчик и загадил всю кухню в процессе. Или поддержали свою какую-то безумную идею просто потому, что дали ей право на жизнь.

В общем, если вы еще не на этом пути, добро пожаловать. Общение с собой – главный коммуникативный навык, с которого нужно начинать. То, как вы относитесь к себе, разумеется, зеркалят другие. И если вы ожидаете от мужа заботы, сами не считая себя вправе ее получать, вряд ли он будет настаивать.

Теперь к нашим баранам. Ролевая модель «Ребенок-Взрослый» в контексте блога. Где вы – ребенок, а зритель – взрослый, помните?

Так или иначе, мы все – социальные существа, и наша самооценка, а также ощущение собственной ценности зависят от того, какое положение в этом самом социуме мы занимаем. Да, можно долго рассуждать о том, что истинная самоценность сугубо внутри и ни от чего внешнего она не зависит – непоколебимая глыба буквально. А, мол, если это не так, то ты просто «непроработан». «К психологу топай». Все так, но не так категорично. Социальная принадлежность – эволюционно интегрированная в нас фишка, нужная для процесса выживания. Поэтому совсем со счетов не убрать то, каким мы ощущаем свой вес в социуме.

Будучи, например, крутым экспертом в офлайне или просто состоявшейся разносторонне развитой личностью, человек в обществе ощущает себя вполне уверенно. То есть он как бы свое место под солнцем застолбил, обозначил для окружающих и, главное, сам его ощущает. И его коммуникация с людьми в офлайн-мире идет из позиции «Взрослый-Взрослый».

Необходимое отступление: не у всех это так, увы, многие и в обычной жизни себя до этого еще не «дорастили». Но для наглядного примера контраста разницы в ощущениях себя в офлайне и в онлайне – идеально.

И вот тут ловушка. Представьте, что такой устойчивый в своем профессионализме эксперт приходит в онлайн. И моментально скатывается в позицию ребенка. Потому что в контексте своих навыков здесь он действительно малыш.

И психика ожидаемо сбрасывает его в детскую позицию. Начинаются мучительные ломки и несогласие с этим ощущением себя. А собирательный образ зрителя воспринимается как… **критикующий родитель**! Потому что это первая защитная реакция психики – насторожиться на случай опасности. Адаптироваться к внешнему, быть готовым к обороне.

И этот «критикующий родитель» может осмеять, осудить, застыдить. Может сказать (или подумать!), что это чушь, а не контент: «Старайся лучше».

Отсюда тотальное напряжение. Непросто, мягко говоря, творить в таких условиях. Для такого зрителя.

Либо зритель может психикой восприниматься как просто «внешний» взрослый, но от которого тоже нужно защищаться самому, потому что сзади вас не стоит заботливый и сильный родитель. У вас нет внутри этого козыря: «Э, э, э, ты чего?! Ща папку позову! Паааааап!»

Поняли закольцовку?

Ваш внутренний Родитель не защищает вас от внешнего «опасного» Взрослого. Потому что у вас внутри пока точно такая же связка «Адаптивный Ребенок-Критикующий Родитель». И вот вы стоите, маленький и беззащитный, пока вас «песочит» строгий дядя. Или училка. И внутри все съежилось. Страшно и стыдно.

То есть мы говорим про собирательный образ **взрослого** зрителя, которым может быть и «фантом» контролирующего Родителя, и «чужого» Взрослого. Факт в том, что вы маленький, а он – большой и сильный. Причем эта сила, по ощущениям, направлена против вас.

В противовес этому – если внутри сильный заботливый родитель – вы чувствуете в себе мощь дать отпор любому хейтеру, выпустить на него своего «Кракена». Или просто его не замечать, как что-то маленькое и незначительное.

> Ваша задача: внутри блога вывести себя на модель отношений с аудиторией из позиции «Взрослый-Взрослый», а внутри себя создать модель «Свободный Ребенок-Заботливый Родитель».

Начнем сейчас и будем на протяжении всей книги планомерно усиливать своего внутреннего Взрослого, гармонизировать Родителя и освобождать внутреннего Ребенка. Вы почувствуете, как это будет менять ваше ощущение себя в жизни в целом.

Стартовая инструкция:

Тренируйте правильные «отношения» между своими внутренними эго-состояниями Ребенка и Родителя. Хотя бы в контексте речевого контента. То есть примите тот факт, что вы здесь новичок. И да, первые шаги будут неидеальными, стремными, неуклюжими. Но это «необходимый этап, и я бережно тебя поведу», – как бы говорит ваш внутренний Родитель внутреннему Ребенку. «И буду хвалить за каждый снятый ролик. Буду баловать и поощрять за каждый сторителл. И за то, что продолжаешь идти. Так смело и уверенно. И пожалею, когда будет грустно от недолайканного поста. И обниму, когда будет неприятно от хейтерского высера».

Ну, в общем, вы поняли.

Фишка в том, что **вы теперь сам себе родитель**. И даже если в детстве вы недополучили такой заботы, самое время самому себе ее дать.

На правах заботливого родителя организуйте для своего творческого малыша **безопасное пространство**. Как это выглядит: вы убираете из аккаунта всех тех, кто имеет хоть малейший негативный заряд. От кого вы «чувствуете опасность». Перед кем вам неловко постить. Кто может высмеять. О ком вы с опаской думаете, когда выкладываете сторис. Прямо оцените по шкале «опасности» от 1 до 10 всех родных, знакомых, коллег, которые на вас подписаны. И каждого, кто выше 1–2, заблокируйте. На время, пока не окрепнете. А может, и навсегда, как захотите.

Вы увидите, насколько легче вам будет дышать в своем блоге.

Если триггерных людей слишком много и нет должного чувства безопасности, просто заведите новый тренировочный аккаунт и набивайте на нем руку. До тех пор, пока не почувствуете силу выйти в открытый мир. Только не засиживайтесь там. Обычно это вопрос 2–3 недель. Можете начать с пустого, потом добавить туда самых близких и преданных, от кого чувствуете поддержку и искреннее желание вашей победы. В наших марафонах, например, этот вопрос решается максимально просто: каждый создает тренировочный аккаунт и добавляет туда только участников марафона. То есть тех, кто прямо «в одной лодке». Идеально.

Вот создайте сами себе похожие условия из подручных «средств».

Тренируйте навык. Чем больше и чаще вы будете говорить на камеру и выкладывать контент в тренировочный аккаунт, тем быстрее вы вернете себе **позицию Взрослого** и сможете выйти в онлайн-мир в ролевую модель «Взрослый-Взрослый». То есть вы из позиции Взрослого даете информацию, а зритель из позиции Взрослого вправе брать ее или не брать.

Забегая вперед, откровенных хейтеров рекомендую гнать поганой метлой и не тратить на них свой ресурс. Но по хейтерам будет целый раздел, там и обсудим тонкости.

А пока база: создайте для себя условия, чтобы в мире говорящего контента дорастить себя до ощущения взрослости.

7. Думать, что у других получается легко, а вам просто не повезло.

«Ага, ей-то повезло, муж заботливый **попался**, а я всю семью на своем горбу тяну».

«Ну конечно, вон у него уже второй ролик залетел на миллион просмотров, а я каждый день выкладываю – и ничего».

«Ей повезло, вон на телевидение позвали, хотя я эксперт не хуже вообще-то».

Знакомо? Тут есть два значимых момента.

Первый

Вы закрываете глаза – осознанно или нет, не важно – на весь предыдущий путь человека, которому «повезло». Везение, разумеется, никто не отменял, и да, оно имеет место быть. Но чтобы повезло, нужно, по классике, «билет лотерейный хотя бы купить».

То есть, например, за «залетевшим» видео, особенно экспертным с «говорящей головой», стоит, как минимум, следующее:

1. Человек принял и однажды реализовал решение вообще начать вещать в мир. Возможно, преодолев страх публичности и кучу затыков на этом пути.

2. Вероятнее всего снял до этого кучу роликов и «набил руку». До «залетевшего» естественного и, вероятно, харизматичного ролика. (Про харизму тоже поговорим отдельно. Это, кстати, не только эпатаж и яркая подача в кадре.)

Еще более вероятно, что «набивал руку» человек не в ленте, которую мы все видим, а у себя в галерее, записывая пробные дубли в начале своего творческого пути, по 30–50 штук на каждый ролик. И респект ему за это! А мы завистливо констатируем, что, блин, пятнадцатый ролик у него залетел, а я, мол, сто двадцатый уже ежедневно снимаю. А все, что за кадром, не видим. А там, как правило, целый завод по саморазвитию и пробам пера.

3. Ну и ситуативно: придумал сценарий и снял именно так, как снял. В том самом настроении, в том самом образе, с той энергетикой подачи и так далее. И тут – да, великий рандом. Никто пока не «хакнул» прогнозируемость «залета». Но, повторюсь, путь за этим в большинстве случаев весьма трудоемкий и заслуживает как минимум констатации его наличия, как максимум – уважения.

Также и в моем личном примере с выступлениями на телевидении и мое личное от людей «вот тебе повезло». Не раз уже говорила, что, проявляясь в блоге, тем более в разговорном формате, вы становитесь заметными. И весь наработанный багаж «софт-скиллов» предстает взору зрителя. То, как вы говорите, какой голос, какая энергетика, коммуникабельность, какая четкость изложения мыслей и вообще ценностная глубина. И все это не пришло ко мне в день перед приглашением на телек, как вы понимаете. Это то, с чем я работала годами, усиливая свои навыки. Не ради телека, разумеется, а ради реализации своей внутренней потребности «быстрее/выше/сильнее». Да, я достигатор, и мне всегда нужна новая высота, но не событийная, а внутренняя. Вот – не могла, теперь могу. И, что характерно, событийно это всегда отпечатывается: должность главврача клиники, приглашения на федеральный канал в качестве спикера, ролики-миллионники, теперь вот предложение от крупнейшего издательства книгу написать. Ну и куча всего еще.

То есть резюмируя: видимому окружающим людям успеху предшествует закулисная работа с собой. Это как текст на листе. Сначала нужно его создать, чтобы потом на принтер в печать отправить – метафора итогового результата. Пустой лист же не распечатывают.

Второй

Отстойная привычка списывать любые достижения и блага людей на «просто повезло». Не только в мире медийности, а вообще по жизни. Это чревато тем, что вы блокируете **себе** рост и развитие. Не с точки зрения эзотерики и бумерангов, а весьма логично и закономерно.

Смотрите.

Когда вы, не замечая «пути героя», навешиваете ярлык «повезло», что происходит? Вы даете информацию мозгу, что это не зависело от действий человека. То есть в этом нет его ответственности. Просто дело случая. И, разумеется, такое отношение к действительности проецируется и на вас: ждать, пока повезет.

Это либо хитросделанная психологическая защита, чтобы не было мучительно больно за собственный неуспех (мол, это не я такой ленивый, а мне просто не повезло). Либо детская позиция: чего-то захотеть и сидеть ждать, когда взрослый сделает/даст.

Как все это трансформировать?

У ребенка есть «ХОЧУ», а у взрослого – «МОГУ». То есть желания своего внутреннего Ребенка Взрослый может реализовать, посмотрев более широко, чем на поверхности.

Например, что есть у женщины, о которой мы говорили в первом абзаце этого раздела? Вероятнее всего, такое же отношение к себе самой: с любовью, заботой. И в свой мир она просто не впустит человека, который будет относиться к ней иначе. Это ее внутренняя норма, само собой разумеющееся отношение. И когда вы, из позиции Взрослого, посмотрели на ситуацию и оценили, что «ага, а я себя же сама ни во что не ставлю. Сама на себя все взвалила. И жду, что мой муж вдруг будет заботливым. Спасибо, дура!» – тогда появляется порыв встать и пойти что-то менять. В себе. Потому что предмет работы теперь есть.

Понятно, что пример довольно узкий, тут можно на пару глав ширины поддать. Но тема книги другая, а пример может «инсайтнуть» кого-то, чтобы посмотреть за пределы съемки роликов на стратегии вашей жизни в целом. Ведь мы – единая система мышления и действий. И, изменив паттерны в одной из сфер жизни, другие тоже начинают подтягиваться. И вдруг чувствуете, что уже вместо обесценивания пути и злобной зависти к какому-то блогеру вы начинаете из позиции исследователя смотреть: что в нем есть такого, чего нет в вас? Какой навык нужно подкачать? Чем он цепляет внимание? Чем магнитит зрителя?

Чувствуете разницу в вероятности роста и развития в этих двух подходах? В первом случае вы создаете ощущение «Мир несправедлив, от меня ничего не зависит», надули губы и сидите, обиженно скрестив руки на груди. И ноль действий.

И второй вариант – где вы увидели чью-то победу, вдохновились и начали анализировать, изучать, пробовать, дорабатывать себя.

По-моему, контраст очевиден. Но выбор за вами.

Ну и в целом, когда вы видите, что кто-то красиво вещает с экрана телефона, держите в голове, что он просто начал чуть раньше, чем вы. И если начнете сейчас, то через месяц-два кто-то будет также с завистью смотреть на ваши ролики, возможно, «залетевшие», и говорить: «Вот тебе повезло!» А вы лишь улыбнетесь в ответ.

Красиво зафиналила, м-м? Погнали дальше.

8. Бояться хейтеров.

Почему мы боимся хейтеров?

Отсылка к ошибке № 6: в основном потому, что психика опрокидывает вас в ощущение себя ребенком, которого критикует и стыдит взрослый. При этом мы стоим в оцепенении и «слушаем», как нас ругают.

Довольно абсурдная картинка, если трезво посмотреть: человек пришел на **вашу** территорию с негативом, и вы его покорно принимаете.

Метафора для наглядности: к вам в дом ввалился некто и дает вам тарелку дефекаций. И, внимание: вы ее берете. Не прогоняете человека, не охреневаете от борзости и неадекватности поступка, даже не обдаете его встречной руганью, а **покорно берете**.

Смешно? Не очень.

Так же и в блоге: к вам приходят, приносят негатив, и вы его **берете**. То есть на бессознательном уровне у вас будто заложен только такой сценарий реагирования, и нет альтернативных вариантов.

И да, многие уже ведут блоги, если даже не речевые, и сейчас с гордостью, возможно, констатируют, что остро отвечают хейтерам, еще и скрины выставляют ради «публичной порки».

И если это для вас прикольно, азартно или нейтрально, то окей.

Но если это через «погоняю полдня в расстройстве и обиде, а потом соберу волю в кулак и обыграю дерзко коммент, чтобы все подумали, что мне похер и я сильный», – то история так себе. Во-первых, вы свой ресурс нехило на это слили и наверняка чувствуете себя обесто-

ченным. Во-вторых, психика весь ваш полудневный «гон» не оставит незамеченным, и перед следующим постом будет стопорить вас страхом снова испытать подобное. И создавать контент будет сложновато. Все время с оглядкой и просчитыванием реакции зрителей: «Так, тут есть к чему прицепиться? А если так скажу, есть вероятность, что захейтят?» И в поисках рафинированного контента, типа безопасного, вы создаете напряжение внутри и напрочь теряете свободу проявлять себя так, как хочется вам.

Еще грустнее – предполагаемое ожидание хейта. Это когда вы ничего не выкладываете, потому что его, хейта, боитесь. То есть вы выбрали максимально безопасную стратегию: нет контента, нечего и хейтить.

Как саркастичные рекомендации о средствах контрацепции: лучшее средство контрацепции – это отсутствие секса.

Но мы ж хотим, как у Бродского: «пылай, полыхай, греши». Чтобы жить на полную, творить на полную и говорить, говорить, говорить. Миру. Все, что накоплено внутри и просит «оцифровки». Без страха и оглядок. Свободно и с наслаждением.

И вот тут приходит на помощь трезвый взгляд. Это когда выныриваешь из своей затуманивающей все тревожности и смотришь с позиции наблюдателя.

Я вам с этой позиции и прорисую картинку.

Сейчас вы автоматически реагируете на мнение хейтеров так, будто «они правы, а я нет».

Ох, как много нервных клеток полегло на этом.

То есть вы воспринимаете рандомного человека из соцсетей, как экспертного судью, который выносит свой справедливый вердикт. На деле оказывается, что этот комментатор, встреть вы его на улице, вообще бы не вызвал у вас ощущения авторитетности, и на его мнение вы бы положили большой болт. А в соцсетях обезличенные персоналии почему-то воспринимаются как личности с весомым мнением.

На одном из эфиров я рассказывала историю из своей жизни: была в Тайланде и, как обычно, в бассейне проводили аквааэробику. Я присутствовала как участница. Причем тренер была на редкость крутая. И вот мы увлеченно и с наслаждением занимаемся, и тут неподалеку от тренера возникает фигура какой-то европейской тетечки, которая очень настойчивыми жестами пытается показать присутствующим, что мы все занимаемся какой-то хренью. Она крутила пальцем у виска, показывая на тренера и на участников в бассейне, утрированно ржала над нами, держась за живот, как в мультфильмах. В общем, ее вердикт касаемо нашей тренировки был очевиден: и тренер дура, и все присутствующие дебилы. Длилось это минут 15 – до конца тренировки. Никто ее не прогонял, ибо все это было на беззвучном режиме, да и всерьез никто не воспринимал, похихикивали над ней. У меня, как у психолога, есть пара вопросов к ней, конечно, но речь сейчас не об этом.

Прикиньте, какой это крутой «якорь» на то, как можно воспринимать хейтеров. То есть мы не знаем, кто находится по ту сторону хейтерского аккаунта. Вполне вероятно, что подобная тетечка. И тогда реагирование на ее комментарии становятся просто смехотворным занятием.

И очень классно найти в личном опыте, в окружающей жизни какого-то подобного персонажа, чье мнение для вас будет нулевым. И представлять себе этого человека в минуты грусти над очередным «говнокомментом». В качестве экспресс-отпускания значимости. И в качестве напоминания себе, что не нужно автоматически скатываться в «он прав, ему виднее». В подавляющем большинстве случаев в созданном вами контенте вы и правы. Как минимум, для себя и для «своих» людей. Так как за минутным роликом стоит куча опыта, мыслезаключений и ваша картина мира.

Плюс приучите себя к мысли, что человек пришел слить свой негатив. А вы просто попались ему в качестве унитаза. В нужном месте в нужное время. Если бы не вы, то кто-то другой. То есть его плевок не в вас, а из себя. Ему просто нужна точка приложения своей агрессии/боли/неудовлетворенности/злости и так далее. И вы стали этой точкой приложения.

Поэтому снова вопрос: нужно ли вовлекаться в дискуссию и тратить свои ресурсы на это деструктивное взаимодействие? Мое мнение: не нужно.

Поначалу я тоже использовала такие комменты в качестве контента: делала скрины и остро на них отвечала, рукоплеща своему эпистолярному гению. Потом наигралась, и сейчас никак не реагирую. Совсем откровенный шлак сразу блокирую. Не трачу себя, в общем.

Чего и вам желаю.

Еще важный момент. Точнее бушующий, полагаю, внутри вашей головы вопрос: «Так, вообще-то нужно первопричину страха хейта, наверное, искоренять, а не придумывать стратегии, как на него не реагировать, м?»

Жму руку, обнимаю. Все так. Вот только далеко не каждый, кто жаждет начать снимать «говорящую голову» вот прям сейчас, помчится в долгосрочную работу с психологом. С низкого старта, волосы назад, – вряд ли. Работать глубинно с самоценностью, со страхом осуждения, страхом отвержения и так далее – это все очень круто и точно на пользу практически всем. Но это долго, зачастую больно и для многих дорого. А снимать контент хочется и надо. Поэтому сейчас мы говорим про быстрые навыки и про новые поведенческие стратегии через инсайты от прочитанного в этой книге. То есть ловим ощущения вроде «Блин! А точно же!». Или: «Охренеть, это про меня!»

> Наша задача – максимально разгрузить психику, создавая для нее безопасные условия.

Из доступного всем прямо сейчас: зачистить аккаунт от триггерных подписчиков, о чем мы говорили ранее, и беспощадно блокировать всех хейтеров. И вместо грусти над неприятным комментом просто его удалять. И это не проявление слабости. На данном этапе, когда вам нужно бережно себя привести в новый мир видеоконтента, защищать своего внутреннего ребенка от обидчиков – ваш святой долг, не побоюсь этого слова. Потом, когда окрепнете, делайте, что хотите – вероятнее всего, вам будет пофиг.

А пока держим в голове, что это ваша территория. И чистота на ней – ваша ответственность.

9. Начинать снимать с мыслью о монетизации.

Полагаю, что желание увеличить заработок через речевой контент – причина нахождения здесь большинства из вас. Точнее, примерно 2/3 из вас, как показывает практика. А 1/3 делят между собой: люди, желающие публичности, как таковой, чтобы эго потешить; люди, желающие кому-то что-то доказать, себе в том числе; и люди, которым почти физически необходимо быть проявленными и дать жизнь своим талантам и внутренним порывам ГОВОРИТЬ. Но, как правило, даже у последних категорий мысль о том, что за публичностью и деньжата где-то маячат, тоже есть.

Так ведь?

Конечно, вам же из всех окон трещат о том, что публичность нужна для заработка. Для того, чтобы как большие дяди и тети, делать запуски, привлекать клиентов на высокие чеки и так далее.

И это круто.

И да, за публичностью действительно открываются возможности. Как социальные, так и материальные. Скажу больше – это, как правило, побочный бонус, хотите вы того или нет. Потому что с ростом публичности будет расти ваше ощущение собственной значимости – раз, и количество желающих с вами провзаимодействовать – два. Поэтому повышение чека на ваши услуги практически неизбежно.

Но.

Если вы сейчас находитесь в точке, где вам капец как страшно встать перед телефоном со включенной камерой и просто начать говорить, – то вам до монетизации **через речевой контент** еще топать и топать.

Психика не любит резких масштабных изменений. Ой как не любит.

А теперь представьте: вы сейчас в состоянии «Я ссу говорить на камеру». Даже в формате записи «говорящей головы» для сторис. Или, не дай Бог, целый серьезный ролик снять. И тут вы ставите мозгу задачу: мне надо начать говорить на камеру, чтобы в ближайшем будущем провести продающий вебинар на 1000 человек. Или даже просто что-то вещать, чтобы люди пришли на вас именно через речевой контент и купили.

Для психики это убийственно страшно. Потому что слишком большая дельта. Понимаете, насколько нужно в навыке «говорить» быть сильным и уверенным, чтобы именно это отвечало за вашу монетизацию?

И да, разумеется, мы к этому идем. Для этого мы здесь сегодня собрались. Но не сразу. Это будет ступень через несколько ступеней. Искусство маленьких шагов. Сначала вам нужно научиться говорить на камеру хоть как-нибудь. Просто преодолеть первичный барьер вообще открывать рот и начать говорить. Криво/косо/отстойно, но говорить.

Следующая ступень – научиться говорить на камеру так, как вы говорите в обычной жизни – свободно, без напряжения.

Следующая ступень – выйти на плато, где психологически говорить на камеру станет **новой нормой**. То есть это перестанет быть чем-то особенным для вас. Условно как по телефону с другом поболтать. Ноль напряжения.

Следующий этап – украшательства речи, подачи + ощущение прилива энергии от съемок и от просмотра собственных роликов. Если схематично, этапность следующая:

Страх → норма → удовольствие.

И по опыту: настоящая монетизация начинается на этапе удовольствия.

То есть на этапе нормы уже начнется ощутимое движение вверх, но, когда будет стадия удовольствия – вот тут вы поймете, о чем я говорю. То, как чувствует себя спикер перед камерой, как чувствует смыслы, которые транслирует, как чувствует зрителя по ту сторону экрана, – от этого зависит, насколько глубоко он проникает собой в аудиторию. И этот этап невозможно не заметить. Это как ваш секрет внутри, о котором вы точно знаете, а остальные не понимают, почему вы оказываете на них такое влияние. А людям просто хочется с вами взаимодействовать. И вот тут начинаются предложения/приглашения, о которых вы робко мечтали в начале своего «речевого» пути.

Поэтому дайте своей психике чуть-чуть времени для разгона.

Мозгу нужно давать задачи по принципу: норма плюс один шаг. Выходите в этом шаге на новое плато, оно становится нормой – снова плюс один шаг. И так до финальной цели. Так мозг будет беспрепятственно давать энергию на то, чтобы эти шаги осуществлять. Поэтому ставьте ему маленькие цели. Естественно, держа в голове основную, чтобы просто направление движения обозначить.

> Дайте себе честное право стремиться к каждому новому маленькому, и потому легко достигаемому результату.

В общем, продолжайте пока монетизировать то, что монетизируете сейчас. А навык говорить на камеру взращивайте бережно, как малыша, не ставя пока взрослых целей перед ним. Мягко, постепенно, прислушиваясь к ощущениям и хваля себя за каждую микропобеду.

И большой «куш» не заставит себя долго ждать.

10. Считать, что контент должен быть сильно мудрым и глубоким.

Это ошибка большинства.

Мол, раз уж мы несем в мир информацию, то она должна вызывать эффект ВАУ и с одного ролика доказывать зрителю глубину вашей экспертности и вообще глубину личности.

В основе этого много чего: и страх показаться тупым/поверхностным, и страх показаться обычным, и «эго-пляски» «поражать/удивлять», и жгучая потребность в восхищении и так далее. Здесь важно не причину раскапывать, а на осознанном уровне понять, что людям на самом деле чем проще, тем лучше.

Я столкнулась с этим, когда снимали первый выпуск проекта «Феи порядка» на телевидении. Сам проект – про организацию порядка в доме, и я, как приглашенный эксперт, должна была давать профессиональное видение происходящего. Почему у того или иного типа личности вот так устроено все в жилище, а у другого – иначе. Почему подросткам нужна своя территория, почему в ней допустим бардак, почему порядок в доме начинается с порядка в голове и прочее. В общем, есть где разгуляться.

И я, как человек с медицинской «прошивкой», естественно, постаралась дать максимум глубины на тему нейрофизиологии, нейропластичности и еще много чего умного/научного/гордого. Помню, ехала домой, довольная собой, что, во-первых, взяла эту новую для себя высоту в принципе, и у меня теперь есть опыт выступления на ТВ. А во-вторых, что не ударила в грязь лицом и контент выдала мощный. Причем в формате импровизации.

Но мой «эго-массаж» длился всего пару дней и был жестоко прерван, когда мне прислали итоговый фрагмент видео после пост-продакшна. Друзья, это было фиаско. Там была 7-минутная, абсолютно поверхностная «экспертиза» с примитивными фразами и очень простыми высказываниями. То есть вырезали все, что было сложным. Хоть плачь, блин. «Ну как же так?! Это же телевидение, там нужен лучший контент из возможного!» Вот только, как объяснили мне позже коллеги по проекту, лучшим этот контент должен быть **не для меня, а для зрителя**.

И это стало чуть ли не главным переломным моментом для меня как для блогера.

Этап блогинга «до» – напряжение и желание впихнуть невпихуемое в каждую сторис, чтобы сразу обозначить весь свой ум и зрителя сразить наповал авторитетом.

> Этап «после» – свобода творить, говорить, право давать микрокусочек из всего, что есть у меня внутри, – то, о чем хочется сказать прямо сейчас. Не утяжеляя «нарциссичным» напичкиванием никому не нужной научности.

И действительно, люди хотят простого, доступного для быстрого понимания материала, который сразу даст пользу: либо информационную, либо эмоциональную. И уж точно формат соцсетей не предполагает вдумчиво вслушиваться в ролик, пересматривать, конспектировать, параллельно гугля непонятные термины. Ну смешно же. Изначально соцсети – развлекательные площадки. И даже серьезный контент здесь лучше воспринимается в легкой подаче. Сами за собой понаблюдайте, какие ролики вы смотрите, а какие пролистываете, даже если они по теме вам близки. И одним из факторов будет отсутствие легкости восприятия. Помимо всего того, что мы неустанно муссируем с вами про энергетику, магнетизм и так далее. Легкость восприятия материала. И если ролик нагружен чем-то сильно научным и сложным, его максимум сохранят, чтобы когда-нибудь разобраться (ну просто чтобы было, на всякий случай). Но никто не возвращается и не утруждает себя мыслительными потугами, как правило.

> Поэтому отстаньте от себя. Одна законченная мысль на ролик в очень простой подаче. Эмоции приветствуются, сложность – нет.

Поначалу будете себя ловить на мысли, записывая какую-то одну идею в ролике, что: «Блин, но там же еще и про это нужно сказать, и про это. А то будто бы выдернуто из контекста. Вдруг подумают, что я не знаю всего сопутствующего». И это нормально. Пусть «умники» вас дополняют в комментариях, вам это только на руку. И сначала будет ощущение несправедливости и обиды, мол, «я же это знаю, но не вместить все в минутное видео!». А потом станет пофиг. Потому что выхлоп от четкого, пусть и редуцированного, контента будет становиться все более заметным. Людям его проще брать. И пользы, соответственно, он принесет им больше. Просто потому, что они не пролистнули мимо ваш тяжеленный для восприятия ролик, а остановились, посмотрели и взяли пусть и частичку большой информации, но они ее **взяли**.

В глобальном смысле люди берут эмоции. Либо эмоции в привычном понимании: вы както «сочно» тему подали, порадовали, вдохновили, восхитили. Либо, как я это называю, дали «эмоцию надежды». Это любая нужная человеку информация, которая в той или иной степени может как-то сделать его жизнь лучше. Не в глобальном смысле, а в деталях. Например, какой-то точечный инструмент от психолога, информация про какой-то БАД от нутрициолога, упражнение от тренера, совет от юриста и так далее. То есть да, это может быть выхвачено из контекста, но человек словит мысль: «Это может мне пригодиться». И возможно, после вашего ролика он пойдет дальше серфить информацию в Гугле на эту тему, углубляясь. Или пойдет в ваш же аккаунт и там доберет нужный объем информации.

То есть давать человеку максимум из возможного в одном ролике:

а) нереально;

б) не нужно.

Если ваш мотив – это дать максимум пользы человеку, то не нужно считать его идиотом беспомощным, он вполне дееспособен, чтобы поисследовать тему за пределами ролика.

Если мотив – «помассировать» свое эго и взять дозу восхищения вашей глубиной – поверьте, как только вы отпустите требование к себе давать максимально умный контент, то творить станет настолько проще, что суммарно ваш материал в блоге и даст восприятие вас как мега крутого эксперта. И произойдет это гораздо быстрее, чем эффект от трех вымученных умных роликов.

Так что разрешите себе создавать контент попроще, и блогинг заиграет новыми красками.

11. Бояться ошибиться.

Бояться ошибиться в выборе ниши, в выборе темы для ролика, в выборе правильно построенной фразы, продающего заголовка или образа. В выборе самых ключевых смыслов, которые озвучите по данной теме, а остальное оставите за кадром. В выборе очередности предложений: «Вдруг захват внимания потеряю, а поменял бы местами предложения в ролике, удержал бы подольше».

А если у человека есть страх ошибки, то весь этот набор «правильных» выборов его просто размажет. И не даст тронуться с места. Слишком большие риски выбрать не то, не так. Слишком многое поставлено на кон. Так чувствуется, потому что когда мозг обрабатывает множество выборов, вымученный результат дается ему настолько высокой ценой, что, действительно, появляется сверхзначимость каждого нового ролика. И сверхфатальность ошибки.

А смысл в том, что нет единственно правильного решения, единственно правильного выбора. На самом деле правильных вариантов много. И никто не знает, как отработал бы тот или иной, альтернативный. И никто не «хакнул» еще систему алгоритмов. И никто не может со стопроцентной вероятностью прогнозировать, что было бы, если…

Но зато есть куча курсов по тем самым секретным алгоритмам соцсетей, по скриптам сценариев и так далее. И подобное только усложнит вашу задачу на этапе первых шагов в гово-

рящем контенте. Помните про нейропластичность и про то, что нагружать ее нужно постепенно? Так вот, пока не освоите навык просто говорить на камеру спокойно и без волнения, – мой вам совет: оставьте за бортом все сопутствующие усложнители.

Сценарий ролика? Да блин, хоть какой-нибудь! Продающий заголовок? Да можно и без него! Понаблюдайте – полно экспертов с многотысячной аудиторией, которые вообще заголовки не делают.

Именно «те» смыслы в минутном ролике, «самый-самый сок, самое главное сказать!» – да пофиг, скажите то, что у вас лично вызывает эмоцию и интерес. На каждый смысл найдется свой «инсайтнувшийся». Для кого-то было критически важным услышать от вас именно это.

«Блииин, а вот если бы иначе сказал / в другое время ролик выложил / сказал все то же самое, но в другой обстановке, с лучшим освещением…»

И таких метаний может быть тьма. Изнуряющих, вязких. Разрушающих вас и ваш порыв творить. И психика будет стремиться избежать этих метаний. Каким путем? Лишая вас предмета этих метаний. То есть, опять же, включая прокрастинацию, например. Нет ролика – нечего и сетовать по поводу неправильных выборов. Баста. Вы под надежной защитой, психика самодовольно улыбается.

Поэтому оставьте страх только одной ошибки: **бездействия.**

Все остальное – уже победа и правильный выбор.

12. Убеждать себя, что нужна студия, стилист, визажист.

А вообще это удобно, да ведь? Ни хрена не делать, оправдывая свое бездействие отсутствием надлежащих условий для творчества. М? По механизму схоже с ошибкой № 5, но захотелось прям конкретики поддать, поскольку многие себя в этом узнают.

Мол, «да, буду я снимать видосы, разумеется, вот только научусь делать макияж нормальный. Надо бы на обучение визажу записаться… Когда деньги свободные будут. Там же еще косметику/кисти покупать надо. В общем, беру себе это “на карандаш”».

Опа, и дали себе и оправдание, и ощущение наличия плана одновременно. Будто прикормили немного свой порыв снимать видеоконтент, наметив шаги к реализации. И снизили тем самым уровень самобичевания и тревожной неудовлетворенности: «Ну вот же: у меня есть план».

Только это иллюзия плана.

Отследите сами, какие отговорки себе придумывали, чтобы отодвинуть процесс говорения на камеру?

Для кого-то это отсутствие нормального фона на заднем плане, например. «Вот перееду в новую квартиру/ сделаю ремонт и тогда как начну снимать! А вообще лучше красивую фотостудию арендовать. Да, точно, как другие блогеры. Но нужно ж тогда сразу несколько сценариев для роликов заранее прописать. Ну, раз уж заморачиваться со студией. Ну и визажиста тогда уж надо, раз такое дело. И несколько образов разных, чтоб будто не в один день снимала и поинтереснее была лента. Да, хороший план. Так и сделаю. Когда-нибудь».

Сюда же – планы купить кольцевую лампу, петличку, найти видеографа, купить приличный для кадра «шмот», аксессуары и так далее.

«И вот тогдаааааа…»

Подставьте свое, в общем.

И в ряде случаев это все покупается и даже на первом порыве вдохновения делаются пробные съемки в галерею. И психика получает свою дозу удовлетворения происходящим: вот, начало положено! Только, как правило, за этим началом следует и конец. Поскольку настоящая причина вашей видеостагнации была не в этом.

Для примера: мой ролик про причину страха говорить на камеру в разрезе детского эгоцентризма. Он был снят в торговом центре, я была в худи, без специального макияжа, без петлички, с отстойным звуком и освещением. На сегодняшний день этот ролик набрал 288 тысяч просмотров и принес 1970 подписчиков в блог.

То есть не антураж важен, а смыслы, которые вы доносите, и подача, с которой вы это делаете. Тем более сейчас тренд на естественный контент. Наверняка от маркетологов вы это слышали.

Так что если вы оперировали вышеописанными аргументами, отказывая себе в создании видеоконтента, – обломитесь.

Ваш путь так или иначе пойдет через: убрать все то, что по-настоящему мешает вам говорить на камеру, создать безопасные для психики условия, усилить ваши сильные качества, встать на них и нарабатывать, нарабатывать, нарабатывать практику.

Чем мы и займемся дальше.

Что ж друзья, поздравляю, вы осилили непростой раздел. Признавать ошибки – привилегия сильных. Если обнаружил, признал – значит, теперь можно ее не совершать. Противник обезоружен.

Если обнаружил, но не признал, сделал вид, что это не про меня, – ну, считай, всех обхитрил. Себя в первую очередь.

Так что давайте теперь поработаем над этими ошибками.

Глава 3. Работа над ошибками. 8 шагов на пути к проявленности

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.