

УДК 005:159.9
ББК 65.29+88.3
Я15

Все права защищены.
Любое использование материалов данной книги,
полностью или частично,
без разрешения правообладателя запрещается

Ябурова, Анна Юрьевна.

Я15 Раскрытие потенциала без нервного срыва. — Москва :
Издательство АСТ, 2024. — 240 с.: илл. — (Ты можешь всё).

ISBN 978-5-17-155254-1

Достигаторство, думскроллинг, синдром самозванца, страх, хейт, обманутые ожидания, выгорание... Знакомо, правда? Каждое слово больно откликается в теле, когда речь заходит о новом начинании и попытке выразить себя через хобби, работу или ведение соцсетей?

С этими понятиями не понаслышке знакома и Анна Ябурова — дипломированный практикующий коуч, блогер, автор телеграм-канала «Огненная» @annaabur, в прошлом — коммерческий иллюстратор. Анна начинала свой путь как любой из нас: с надежд, ожиданий, робких попыток, побед и разочарований. Бросала и вновь начинала заново, пока не обрела самое важное в любом деле — себя. Сегодня Анна как никогда чувствует себя на своем месте и хочет облегчить эту долгую дорогу своим читателям.

Написанная на стыке психологии и маркетинга эта книга будет полезна не только начинающим блогерам, которые, безусловно, благодаря ей узнают всё о ведении соцсетей, но и всем, кто потерялся и отчаянно ищет свой путь. Вы найдете полезные чек-листы, советы от профессионала, мотивирующие истории, а главное — обретете уверенность в своих силах, вдохновение самовыражаться, творить и пробовать новое.

УДК 005:159.9
ББК 65.29+88.3

ISBN 978-5-17-155254-1

© А. Ю. Ябурова, текст, иллюстрации, 2023
© Оформление. ООО «Издательство АСТ», 2024


СОДЕРЖАНИЕ

ОБ АВТОРЕ	5
ДЛЯ НАЧАЛА	7
КАК НАЧАТЬ?	10
С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ БЛОГ	22
ХАРИЗМА	33
ДЕЛАТЬ БЕЗ ОЖИДАНИЙ	64
СТРАХ	75
ЭНЕРГИЯ	93
ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ ЭНЕРГИЧНОСТИ	108
СИНДРОМ САМОЗВАНЦА	116
МОЗГ ДОСТИГАТОРА	128
ЛИЧНЫЙ БРЕНД	142
КАРТА ТЕМ	152
СЮЖЕТНЫЕ ЛИНИИ И СТОРИТЕЛЛИНГ	170
ПРОДВИЖЕНИЕ	180
КАК ПЕРЕСТАТЬ ВЫПАДАТЬ ИЗ СОЦСЕТЕЙ	194
ХЕЙТ	210
ПОЧТИ ФИНАЛ	230
ПОДАРОК ЧИТАТЕЛЮ	232
ЕЩЕ ОДИН ПОДАРОК ЧИТАТЕЛЮ	236



ОБ АВТОРЕ

АННА ЯБУРОВА — дипломированный практикующий коуч, блогер, автор телеграм-канала «Огненная».

Фирменный знак —  — возник еще со времен университета, где Анну прозвали «огненной женщиной» из-за рыжих волос и темперамента. С тех пор родился «огненный иллюстратор», а затем просто «огненная», ставшая названием авторского телеграм-канала.

В прошлом — коммерческий иллюстратор, работавшая с крупными компаниями, включая *Avon*, *Black Star*, Рыбаков Фонд. Более 5 лет посвятила творческой карьере, реализовав свою детскую мечту и доказав себе, что творчество может быть прибыльной и успешной профессией.

В коучинг пришла благодаря любви к психологии и сильнейшему интересу к жизни и людям. Анна убеждена: в абсолютно каждом человеке скрывается мощнейший потенциал, который можно воплотить в жизнь, если он этого захочет. Главное — делать!

Самые любимые направления в работе — постановка и достижение истинных целей, самореализация, знакомство и контакт с «внутренним Я», уход от тревоги и достигаторства, работа с эмоциями.

С 2017 года Анна работает исключительно через социальные сети, используя эти площадки и для

самовыражения, и для поиска клиентов. Ее путь начался с тестирования простой гипотезы: «Чем больше людей меня увидят, тем больше среди них будет моих потенциальных клиентов».

Несмотря на то что в процессе пути было много ошибок, нерегулярных действий и выгораний, эта гипотеза оказалась рабочей. И теперь, оглядываясь назад, можно увидеть, как пройти свой путь к активному блогу быстрее и легче, без эмоциональной турбулентности.

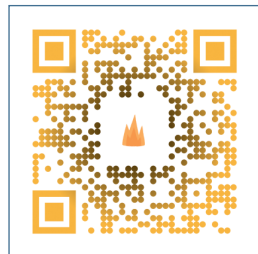
Только за 2023 год соцсети Анны выросли более чем в 8 раз, органически, без денежных вложений, а видеоформаты регулярно набирают сотни тысяч просмотров.

Каждому читателю Анна Ябурова желает обрести истинную опору внутри, а не снаружи, и наконец-то разрешить себе быть собой, откинув шаблоны, чужие ожидания и собственные ограничения.

И пусть эта книга станет началом большого и прекрасного пути к раскрытию потенциала.

До встречи в моих соцсетях

@annayabur



ДЛЯ НАЧАЛА

Дорогой читатель!

На первый взгляд может показаться, что вы держите в руках классическую книгу по ведению блога. Но она способна вас удивить, ведь каждая строка посвящена самой глубокой, удивительной теме — личности человека.

Когда идея этой книги только зарождалась, я все еще была типичным достигатором. В моей жизни существовала только работа, которая, как я поняла только спустя несколько лет карьеры, никогда не приносила мне удовольствия. Что-то менять казалось бесконечно страшным, но совершенно необходимым.

В процессе создания этой книги менялась и я сама. Обретала новый опыт, приходила к новым выводам, использовала новые инструменты, обучалась. Вместе со мной трансформировались и строки: то, какой книга задумывалась изначально, и то, какой она стала в итоге — абсолютно разные истории.

Без лишней скромности скажу:



Если бы пять лет назад эта книга попала мне в руки именно в том виде, в котором вы держите ее сейчас, она бы сэкономила мне половину пути.

Пути и времени, потраченного на страхи, сомнения, самокопание, страшные фантазии мозга, которые так и не стали реальностью. Не только в блоге, но и в жизни.

Оглядываясь назад, я понимаю, что маркетинговые инструменты и навыки ведения блога — это только верхушка айсберга соцсетей. Основная работа лежит намного глубже, в нашем сознании, установках, индивидуальных особенностях и способности со всем этим работать.



**Блог — отражение своего автора.
Его мировоззрения, характера,
интересов, стремлений.
Это всегда история в первую
очередь про личность и только
во вторую — про профессию.**

На пути от самого старта до хорошего, активного, живого блога стоит только одно препятствие: страх проявляться. Когда мы не разрешаем себе быть собой, высказывать свое мнение, делиться тем, что по-настоящему волнует, внутренние блоки перерастают в мысли «мне не о чем рассказывать», «я не понимаю, какой я», «не знаю, что писать». Но если желание вести блог все еще сидит внутри, эта книга способна помочь воплотить его в реальность.

В процессе чтения вы можете обратить внимание, что я выделяю мозг как некую «отдельную сущность»,

живущую в нашей голове. Это не что иное, как фигура речи. За время своей работы коучем я обнаружила, что людям легче работать со своими неэффективными установками, страхами, внутренним критиком, если выделить все тормозящие проявления как нечто отдельное, не сшитое воедино с личностью. Безусловно, все части сознания — детали большого механизма под названием «человек».

Эта книга намного глубже, чем пособие по ведению блога. Мы окунемся в ваш мозг и вашу личность, нащупаем ваш потенциал и только в самом конце завернем всю эту красоту в обертку соцсетей. Мне очень хотелось создать книгу, которая станет не очередным справочником по созданию «продающей шапки», а поможет посмотреть на социальные сети и наши проявления в них с новых сторон.

Получилось ли у меня это — судить вам. Приятного изучения!

КАК НАЧАТЬ?

Парадоксально простой вопрос с таким же простым ответом.

К сожалению, я нередко наблюдаю ситуации, когда очень талантливые, яркие люди не начинают вести блог, потому что не понимают, «как начать». Они постоянно готовятся, проходят миллиард обучений, но так и не начинают.

Когда мы на этапе «как начать», мозг в полной растерянности. Ему страшно. Еще бы, стресс тут какой-то подкидывают — нам и так неплохо!

Его защитная функция включается на максимум, и мы неосознанно начинаем делать что угодно, кроме того самого «начинания»: проходим одно обучение за другим, получаем десятый диплом, пересматриваем все видео в Интернете, читаем всех своих конкурентов.

А в голове в это время буксовка:

- ✓ Сейчас, я еще чуть-чуть научусь!
- ✓ Еще немного подготовлюсь!
- ✓ Вот с понедельника обязательно!

Но за понедельником проходит месяц, за месяцем — год, а «идеального навыка» и «идеального момента» так и не случается.

Разобрать эту ситуацию поможет определение двух ключевых точек: где вы находитесь прямо сейчас

и куда вы хотели бы прийти. Зная пункт назначения заранее, мы гораздо легче строим до него маршрут. А видя «точку старта», мы способны оценить, насколько долгим и сложным может стать путь.

ГДЕ ВЫ НАХОДИТЕСЬ СЕЙЧАС? КАКИЕ НАВЫКИ У ВАС УЖЕ ЕСТЬ, КАКОЙ ОПЫТ, КАКОЙ УРОВЕНЬ ЖИЗНИ?

Эта «точка А» даст вам понять, какой фундамент уже есть под ногами. Это помогает избежать лишних действий и суеты из серии «пройду пятый курс на одну и ту же тему».

Когда мы осознаем реальность, которая происходит здесь и сейчас, мы обретаем настоящий контроль над своими действиями в настоящем. Мы осознаем свой опыт и можем на него опереться.

ГДЕ БЫ ВЫ ХОТЕЛИ БЫТЬ ЧЕРЕЗ ГОД?

Чем заниматься, где жить, как выглядеть, сколько зарабатывать? Чем реалистичней будет это будущее, тем вероятнее, что вы в него придете. Квантовые скачки из российской глубинки на побережье Лос-Анджелеса, разумеется, бывают. Но это скорее исключения из правил, которые мы видим в соцсетях. Наиболее реалистичный рост — постепенный. Когда мы раз за разом проходим ступени все выше, иногда

перескакивая через две-три, но не пролетая всю лестницу одним прыжком.

Эта «точка Б» поможет построить стратегию действий и понять, с чего же на самом деле стоит начать. Определив конечный пункт, мы видим, в какую сторону идти, а не стучимся во все двери одновременно.

И ПЕРВАЯ СТУПЕНЬКА, КОТОРАЯ РАЗДЕЛЯЕТ НАШИ А И Б, — «НАЧАТЬ».

Самое простое в этом пути то, что «начать» — это одно мгновение. Это первый целевой шаг на пути к желаемому. И важно, что это именно тот шаг, который принципиально влияет на то, достигнем мы цели или нет.

За этой первой ступенью разворачивается цепочка действий. Но не каких-то абстрактных, а целевых.



**Целевое действие — то, которое
прямым образом влияет на
получение результата и без которого
цель не будет достигнута.**

Если вы хотите почесать нос, первое целевое действие — поднести руку к лицу.

Если вы хотите выйти на прогулку, первое целевое действие — одеться по погоде.

Если вы хотите вести блог, первое целевое действие — создать аккаунт в социальной сети. А затем заполнить информацию на своей странице, поставить аватар и выложить первый пост.

Как и в любом начинании, мозг в этот момент отчаянно сопротивляется, воспринимая все происходящее как «ненужный стресс». Отсюда вместо целевых действий появляется прокрастинация — бесконечное откладывание на потом.

КАК ЖЕ НАЧАТЬ И ПРЕОДОЛЕВАТЬ ВНУТРЕННЕЕ СОПРОТИВЛЕНИЕ И ЖЕЛАНИЕ «ПОУЧИТЬСЯ ЕЩЕ НЕМНОГО»?

1. *Попробуйте разбить начинание на примитивные задачи.* Составьте из них список, а каждый выполненный пункт отмечайте галочками. В контексте соцсетей начните с элементарного:
 1. Скачать приложение.
 2. Открыть приложение.
 3. Нажать кнопку «зарегистрироваться».
 4. Пройти регистрацию.
 5. ...

Пусть это выглядит забавно — так и нужно!

Обязательно отмечайте выполненные действия галочками (плюсами, крестиками — чем угодно, только отмечайте). Такой простой прием помогает мозгу относиться к происходящему как к элементарным задачам,

которые вам точно по плечу. Уровень стресса падает, и страхи постепенно отступают. Слоны-то не такой большой, как кажется на первый взгляд.

2. Определите свое глобальное «зачем».

Мозг не любит тратить энергию на бессмысленные (с его точки зрения) действия. Именно поэтому наша мотивация начинает в разы расти, когда понимаем, к чему конкретно мы идем. И самое важное — финальная точка должна нам нравиться.



Вдохновляющая цель — мощнейший движок любых изменений.

В ведении блога тоже должна быть цель. В чем она для вас? Вы хотите популярности? Больших, многомиллионных доходов? Просто стабильных продаж? Творчества? Для каждого цель будет разная.

Вопреки тому, что мы видим у самых популярных блогеров, далеко не каждый зритель мечтает о такой же «красивой жизни». Большинство людей стремится к умеренно обеспеченному состоянию, в котором нет большой потребности в люксовых брендах и частных джетах. И это абсолютно нормально.

Когда мы определяем нашу вдохновляющую цель, даже на уровне физиологии и гормонов наше тело дает нам «зеленый свет» на движение вперед. Все действия мгновенно обретают смысл — ведь мы видим, что получим в конце этого пути.

Уже на этом этапе внутреннее сопротивление может отступить, а страхи — перестать казаться такими глобальным. Вдохновляющая цель — противовес «мне надо» и «я должен», к которым мы обычно привыкли.

Нащупать эту цель поможет анализ тех высот, которые вы видите перед собой прямо сейчас. Куда вы идете? Насколько масштабны эти цели? Это «оно» или «можно было больше»?

К сожалению, в нашей культуре есть вьезшиеся установки не высовываться, быть как все — ведь это безопасно. Никто не отберет ваши успехи и достижения, если их нет. Такое наследие прошлого атрофирует «хотелки» современного поколения, у которого уже нет нужды прятаться и скрываться.

С таким атрофированным «хотельным аппаратом» цели не вдохновляющие, а приемлемые, не выходящие за какие-то рамки нормы, придуманные мозгом. С одной стороны, здраво и приближено к реальности. С другой — такой подход убивает возможность вырасти за границы этих простых целей. Да и вдохновляет ли такой подход, если человек не может ощутить в себе силу достичь большего?

В моей жизни был интересный опыт с уровнем дохода. Когда я работала иллюстратором, первые несколько лет мой доход не выходил за пределы 30-40 тысяч рублей. Это казалось каким-то кругом ада: очень много

работы, очень много проектов, 24/7 в рисовании, а выхлоп — вот такой. Я понимала, что проблема в низких ценах на мою работу, и на такие цены приходят клиенты, не готовые платить больше. В голове крутилась одна-единственная мысль: «Вот бы зарабатывать 70 тысяч!»

Казалось бы — разница в два раза, но на уровне ощущений не было «вау». Это был скорее уровень «ну норм, хотя бы не буду экономить на еде». Не очень вдохновляет, правда? Вот и на уровне действий (а значит, и результата) ничего не менялось.

В один момент в качестве эксперимента я решила представить совсем другие цифры и просто почувствовать, как мне будет в этой новой точке. В голове рисовалась картинка с доходом в 300 тысяч рублей. В десять раз больше получаемого на тот момент! Девочке-иллюстратору такие суммы казались чем-то нереальным, недостижимым, но я продолжала размышлять и анализировать — что я чувствую в этой цели? Вдохновение. Мотивацию. Азарт. Даже какую-то ребяческую радость.

Такой скачок моему мозгу пришлось гораздо более по вкусу, чем предыдущая цель. И на волне этого вдохновения я получила энергию для действий: подняла цены, сменила стиль, стала работать с другими категориями кли-