




А Н Н А Ш И Ш К И Н А

# Я ГОВОРЮ НА КАМЕРУ

**КНИГА-ТРЕНИНГ**

по развитию проявленности  
и умению заявить о себе

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

УДК 159.923.2

ББК 88.52

Ш65

**Шишкина, Анна Юрьевна.**

Ш65 Я говорю на камеру : книга-тренинг по развитию проявленности и умению заявить о себе / Анна Шишкина. — Москва : Эксмо, 2025. — 304 с. — (Бог общения. Говори так, чтобы тебя услышал весь мир).

ISBN 978-5-04-215869-8

Навык говорить на камеру — это «мастер-ключ», который необходим всем для реализации любых задач. В своей книге Анна Шишкина, психолог, спикер на ТВ и сертифицированный коуч, делится знаниями, которые помогли ей и её клиентам побороть страх публичности. Автор создала книгу-тренажёр, благодаря которой вы научитесь доносить мысли ярко, убедительно и свободно, распакуете свои невыгодные установки и замените их на эффективные и прокачаете харизму.

УДК 159.923.2

ББК 88.52

ISBN 978-5-04-215869-8

© Шишкина А. Ю., текст, 2025

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

# Содержание

## Часть 1

### **ПЕРВЫЙ УРОВЕНЬ ИЗМЕНЕНИЙ: УЧИМСЯ УПРАВЛЯТЬ МЫСЛЯМИ И ДЕЙСТВИЯМИ**

Глава 1. Научиться спокойно говорить на камеру — реально . . . . .	15
Глава 2. 12 самых частых ошибок, которые мешают проявляться . . . . .	24
Глава 3. Работа над ошибками. 8 шагов на пути к проявленности . . . . .	76
Глава 4. Контентный фонд личности . . . . .	115

## Часть 2

### **ВТОРОЙ УРОВЕНЬ ИЗМЕНЕНИЙ: РАБОТАЕМ С ГЛУБИННЫМИ УСТАНОВКАМИ ЗАПРЕТА НА ПРОЯВЛЕННОСТЬ**

Глава 1. Введение в тему установок . . . . .	127
Глава 2. Универсальные принципы работы с установками . . . . .	136

Глава 3. Самые частые установки, которые мешают проявляться.....	145
---	-----

**Часть 3**

**ТРЕТИЙ УРОВЕНЬ ИЗМЕНЕНИЙ:  
ПРИСВАИВАЕМ СОБСТВЕННУЮ СИЛУ**

Глава 1. «Меня достаточно».....	215
Глава 2. Сила влияния на зрителя .....	242

**Часть 4**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ**

Дополнительный уровень — «для продвинутых» .....	267
Заключение.....	291

# Введение

Заговори, чтобы я тебя увидел.

*Сократ*

**Н**у 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 предпочтений 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-стома-

толог, 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 самооценка 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 пойдём к вашей сокровищнице — распакуем вашу силу и ту самую аутентичность, воспеваю 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?

# 1

Первый уровень  
изменений – учимся  
управлять мыслями  
и действиями

# Глава 1

## Научиться спокойно говорить на камеру — реально

«Н у 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