**Алена Алексеева. "Скорая помощь при записи видео. 7 приемов". Вводное видео**

 **Алена Алексеева. (Далее - Алена)**

**Алена:** Вы хотите снимать харизматичное видео?

Вы хотите стать заметной, как и я? Чтобы клиенты становились к вам в очередь? А доходы ваши увеличивались?

Однако, одна только мысль о том, что нужно снимать видеоролик, уже парализует ваше тело.

Тогда это видео для вас, и смотрите его до конца, потому что я расскажу вам о семи приемах, так называемой «скорой помощи», которые помогут вам справиться с симптомами страха, уменьшить напряжение, и снимать свои видео легко, и с удовольствием.

Приветствую вас, с вами я – Алена Алексеева – коуч, тренер, и автор проекта «Территория диалога».

И, однажды, моя жизнь разделилась на «до», и «после». Когда в результате прохождения тренинга, мне удалось изменить состояние – от парализующего страха, до состояния и кайфа, и удовольствия при выступлении на публике и съемке видео перед аудиторией. Поэтому сегодня, когда я вижу многих моих коллег, которые являются классными специалистами, но по причине того, что не решаются и боятся снимать видео, находятся в тени, и не реализуются в полной мере. Именно потому, что бояться, как раз снимать свои видео. И, мне искренне хочется помочь в этом, и в этом видео я как раз и говорю о той подборке упражнений, которые являются «скорой помощью», которая помогает избавиться от этих симптомов, и легко привести себя в ресурсное состояние, и для того, чтобы снять замечательное видео. И, соответственно, быть узнаваемыми, и привлекать клиентов.

Поэтому, мой личный опыт, опыт коуча – к вашим услугам.

Бывает так, когда вы только задумались о том, что надо бы мне снять видео. Да? И, сразу волна страха, такого напряжения, одолевает вас. И, находятся любые отмазки, отговорки… Все, что угодно… куча важных дел. Вы делаете все, что угодно, только не снимаете видео. Знакомо?

А бывает по-другому. Вы снимаете видео. Снимаете еще, еще, еще… Делаете 100 дублей, 100 тыс. дублей. Но, ни один вам не нравиться.

Потому что неуверенность, она транслируется через глаза, и считывается зрителями. Да? И это видно. Камеру не обманешь.

Поэтому, чтобы избежать, и справиться с этими симптомами, опять же я горю: - предлагаю вам некую «скорую помощь» - семь упражнений, из которых вы можете выбрать любое, а можете использовать все сразу, которые помогут вам справиться с этой симптоматикой и записывать замечательные видео.

Как я уже сказала – есть хорошая новость – есть специальные приемы, которые помогают быстро привести себя в ресурсное состояние. Зная эти приемы, вы можете быть уверены, что в любой момент справитесь со своей неуверенностью, с этой самой неприятной симптоматикой. Той, которая дрожью в коленках… Да? Блокируется горло, когда вы не можете ничего сказать, или просто тупо все забываете. Да?

Приведете себя в ресурсное состояние, и снимите классное видео.

Вам серию из семи видео, в которых дам упражнения легкие, простые, неторные даже веселые… (а, некоторыми пользуются известные мастера) которые помогут приводить вас в ресурсное состояние легко и быстро.

И, уже в следующем видео я познакомлю вас с упражнениями, которыми пользуется самый известный тренер, самый известный коуч – коуч номер один в мире – Тони Роббинс перед своими выступлениями.

Поэтому, если для вас актуальна моя информация, ставьте «лайк», жмите на кнопочку, и смотрите следующее видео. Используйте эти приемы, применяйте, и снимайте свои самые лучшие видео.

До новых встреч в следующем видео.

С вами была я, Алена Алексеева