

## СЦЕНАРИЙ 4 СЕЗОНА ПОДКАСТА «ПОРА ВСТАВАТЬ!»

### ЗАСТАВКА



Дует ветер. Звук проходящего поезда.  
Начинает играть музыка. Звуки природы.  
«Дело восприятия представляет»  
Голос в поезде: «Зе некст стэйшн Коуч Таун»  
Звук гонга  
«Подкаст «Пора вставать!»  
Мантра Ом, переходящая в кашель.

### ТРЕЙЛЕР

4 сезона

К – клиент

П - психолог

Закадровый голос: «Чем больше у вас свободного времени, тем меньше вероятность, что вы создадите желаемую жизнь».

К: Я знаю не меньше вашего. Прочитал сотни книг... как стать счастливым.

П: И как?

К: Это как читать Фрейда, чтобы разобраться с детскими обидами, а в итоге понять, что лучше девушки, чем мама, не найти. Когда знаешь все это, не получится выстроить нормальные отношения с кем-то.

П: Вас это пугает?

К: В смысле пугает? Просто, когда знаешь, как проходить игру, удовольствия от прохождения не получаешь.

П: Вы не женаты?

К: Нет

П: Может не в ту игру играете?

К: Вы, наверное, не понимаете. Снимите шторы с глаз. У всех одни и те же проблемы. Просто кто-то забывает и живет. А кто-то разводится и «ooo, это моя новая любовь, отец моих не родившихся детей». А потом все заново... Отсутствие отношений меня не напрягает. Что вы к ним прицепились? Я об одном, вы о другом.

П: Вам мешают все эти знания и опыт?

К: Да, меньше знаешь – легче живется.

П: И что вы думаете делать?

К: Насколько я знаю, медитация помогает обнулению, но... [перебивает]

**П:** Закройте глаза, расслабьте руки, вдохните через левую ноздрю, выдохните через правую [храп]... Вы спите?

**К:** Нет [испугано-оправдывающе]... Я ездил недавно в медитативный лагерь.

**П:** Понравилось?

**К:** Я не доехал. Девчонка начала полоскать мозги. Она кинула, я поехал дальше. А там понял, что все изначальные планы были разрушены. А я так не могу. И поехал домой... И, в принципе, я осознаю проблему. Что часто не довожу до конца то, что идет не так как я хочу. Мне проще начать все заново.

**П:** Невозможно получить опыт, не дойдя путь до конца.

**К:** Ага, и невозможно научиться играть, постоянно сдаваясь. Что делать? Смириться и жить?

**П:** Самая большая и опасная проблема в том, что вы все прекрасно осознаете, но поступаете так же, как и всегда. Вы говорили, что знания не дают вам идти вперед. Но дело в том, что вы эти знания все равно не применяете. Вы сами себе не даете идти вперед.

**К:** Понятно. А что делать будем?

**П:** В течении 7 дней будем выполнять практики утренних ритуалов. Маленькие шажки на пути к цели. Думаю, вы сейчас немного потеряны в том, что хотите от жизни. И не уверены, что хотите отношения и детей.

**К:** но мне... [перебивает]

**П:** Мы это исправим. И даже если выполняли эти практики, выполним их с самого начала. Начинаем завтра. 5 дней. 5 утренних ритуалов для построения гармоничной и счастливой жизни.

Смотрите бэкстейдж записи на Ютуб-канале «Дело восприятия».

Также скачивайте бесплатный ежедневник на сайте [vospriyatie.com/podutro](http://vospriyatie.com/podutro)

## **1 ВЫПУСК**

### Создание жизненного баланса

Закадровый голос: «Если ученик не понял слов учителя, то дурак не учитель. А тот, кто не готов к восприятию.

Заставка

**П:** Прежде, чем начинать новые отношения...

**К:** Какие отношения?

**П:** Какие? Я говорю, что нужно привести жизнь в баланс. Потом только двигаться вперед. На гнилом фундаменте ни один коттедж не будет держаться.

**К:** Колесо жизненного баланса предлагаете?

**П:** Да. 8 жизненных сфер. Каждую оценим по 10-бальной системе. Начнем с самой проблемной.

**К:** Карьеру я оцен...

**П:** На сколько баллов вы оцениваете сферу любви и отношений?

**К:** 10, а карьеру на 3.

**П:** Почему?

**К:** Я и вправду немного сбился с пути в плане профессионального развития.

**П:** А как это влияет на отношения?

**К:** Какие отношения?

**П:** Которые хотите построить.

**К:** Ды блин

**П:** На сколько баллов оцениваете сферу семьи?

**К:** (тяжело вздыхает) на 5.

**П:** А друзей, прочее окружение, коллег, подруг, соседей, но все это без второй половинки?

**К:** 6

**П:** Деньги?

**К:** Сейчас немного нестабильная ситуация с одним из источников дохода. Допустим, 6.

**П:** Личностный рост?

**К:** Ну, тоже 6.

**П:** Развлечения?

**К:** Читать книги – это развлечения?

**П:** У каждого додика своя методика.

**К:** 5

**П:** Здоровье?

**К:** Сюда и спорт можно отнести, правильно?

**П:** Кто как хочет, так и... отнош..

**К:** 7

**П:** В принципе, у вас складывается сбалансированное колесо. За исключением провала в карьере и подъёма в отношениях. Но 10 – это всегда 0. Когда достигаем чего-то, то начинаем заново, с нуля, на новом уровне. Поставим цели всем сферам? Или выделим 1-3 самых сложных?

**К:** Я бы сейчас проработал карьеру и деньги.

**П:** Так как у нас экспресс-курс, давайте для каждой из этих сфер поставим по одной цели, которые вы выполните к завтрашнему утру.

К: По деньгам. Открыть новый вклад, так как старый я закрыл. По карьере... до завтрашнего утра... Хотелось бы сменить организацию. Можно посмотреть вакансии. Сохранить понравившиеся. Но по факту это ничего не даст.

П: Лучше что-то сделать, чем ничего.

К: Ну да. Этим я займусь в любом случае. А до завтра я обещал подготовить проект. Закончим все старое, чтобы в новом не мешало.

П: Все так. Кстати, бонусом поставим цель найти партнера в сфере отношений.

К: (тяжелый вдох-выдох) Я пойду?

## 2 ВЫПУСК

### Определение миссии

Закадровый голос: «Счастье измеряется не в качестве событий, а в их количестве. Какое бы ни было событие, оно может иссякнуть и не дожидаться следующего».

Заставка

П: Доброе утро. Сегодня займемся определением жизненной миссии. Если колесо жизненного баланса – это фундамент, то миссия – это погреб, то есть – понимание жизни.

К: Ну да, если огурчиков нет, то, значит, лето было прое...

П: Допустим. Если у сельского жителя забрать погреб, будет ли он сажать картошку, выращивать фрукты и овощи?

К: Будет, но не в таких количествах. Да и яблоки, вишня и т.п. будут расти сами по себе.

П: Ладно, плохой пример. Как, кстати, дела с отношениями?

К: Я объяснял, что для меня сейчас это не приоритетная задача.

П: А что приоритетно?

К: Проф.реализация.

П: Для кого?

К: Для себя.

П: Это эгоизм. Когда у мужчины никого нет, он бежит за успешным успехом, чтобы быть востребованным у девушек. А когда есть девушка, то добивается чего-то для семьи. В первом случае он растрчивает то, чего добивается. Во втором – аккумулирует.

К: Звучит убедительно.

П: И, в добавок, профессиональная реализация – это цель. То, чего хотите получить от мира. А мы сейчас затрагиваем миссию – то, что можете дать миру. Во всем нужен баланс.

К: Что я могу дать... Я люблю делиться с людьми чем-то полезным. Как у Манна инста не красивая, никому не нужная, но полезная. Например, смог решить проблему, составлю алгоритм действий «что» и «как» делать.

П: Мудрец не тот, кто учится на своих ошибках, а кто изучает ошибки других, чтобы самому их не совершать.

К: Сейчас все настолько платным стало, что... даже не знаю что. Там подписка нужна, тут нужна. За что любили ВК тоже ввел подписку. Скоро и на сообщения введет. Ссори, на мессенджер ФБ. Хочешь получить чек-лист, как не быть обманутым в интернете, нажми подписаться.

П: Допустим. Какой алгоритм вы предложите, чтобы помочь человеку найти его вторую половинку?

К: 1. Определить сильные и слабые свои качества, риски и возможности. Как вы говорите – заложить фундамент. 2. Сформировать образ партнера. Кто нужен, почему, зачем и т.п. 3. Понять, где можно его встретить и чаще быть в тех местах. Базовый алгоритм, думаю, такой подойдет. В последствии можно добавить пункты, как познакомиться, как понравиться, типа айлавинг, и все в том же духе.

П: Не плохо. Но было бы хорошо, если вы из этого что-то начали делать.

К: Но у нас сегодня другая тема.

П: Пока вы желаете только что-то получать. Учитесь отдавать, любить других.

К: Хорошо. Сегодня составлю SWOT-анализ.

П: И сформируете образ партнера. А завтра со мной поделитесь.

К: (пауза) Я пойду?

### **3 ВЫПУСК**

#### Постановка цели

Закадровый голос: «Невозможно делать что-то лучше или хуже других. Любое ваше творчество оригинально. Не похоже на других. Не берущее с них пример».

Заставка

П: Доброе утро. Сегодня наконец-то коснемся вашей любимой темы.

К: Ммм, наверное, отношения?

П: Нет, я про постановку цели, но если вы хотите...

К: Не хочу.

П: Вашу цель я помню – реализация себя, как профессионала. И есть у меня несколько советов, которые помогут выстроить личный бренд. Вы, наверное, слышали, что большую часть работников могут заменить роботы. Вы ведь писательской дельностью занимаетесь?

К: Да.

П: Ее может заменить искусственный интеллект?

К: Возможно. Если роботы даже песни пишут. Помню в стиле Егора Летова даже что-то написали и записали. То со статьями и книгами тоже могут.

П: Максим Ильяхов говорил, что скоро лучшими копирайтерами станет нейросеть. Лебедев тоже говорил, что сейчас даже нет смысла идти учиться на дизайнера.

К: Ну, Лебедев много что говорит. В перерывах, когда матом не разговаривает. Вы видели какие дизайны он продвигает в тренды? Не удивительно что советует не учиться. Это его способ избавиться от конкурентов.

П: Тем не менее, у него есть отличительная фишка, по которой его запоминают. А исходя из этого заказывают услуги. И независимо от того, будет дизайн нарисован нейросетью или им. Его образ будет работать и дальше.

К: Получается либо нужно крышевать нейросеть под своим брендом, либо делать так, как роботы не могут. Если я пишу книги, то чтобы оставаться на плаву должен либо создать свою нейросеть и писать статьи для модных журналов на заказ, либо писать о том, что несвойственно роботу.

П: О любви. Чувства несвойственны роботам.

К: И секс.

П: Увы, о сексе они знают намного больше всех пикаперов и гинекологов.

К: Но, увы, им не занимаются.

П: Робот сможет организовать романтическое свидание?

К: Нет

П: Тогда напишите книгу про романтические свидания. 69 романтических свиданий! А?

К: Но мне не для кого их устраивать.

П: Опачки! А вот и истинная ваша цель! Вам нужна девушка!

К: Ну опять 25. Начали про бренд, закончили – как всегда.

П: Действительно. Что-то вы меня сбили. Запишите вопросы для домашнего задания. 1. Кто вы? 2. Чем вы интересны? 3. Каков ваш стиль? 4. Какие у вас разработки? 5. Кем вы не являетесь? 6. Сейчас вас знаю, как кого? 7. Через год вас будут знать, как кого? 8. Какие эмоции вы хотите вызывать? 9. Какой образ вы хотите транслировать? 10. Какой амулет будет вводить вас в состояние альтер-эго? Завтрашний день начнем с отчета. А сейчас можете идти. Всего доброго.

## 4 ВЫПУСК

### Разработка стратегии

Закадровый голос: «Когда человек хочет, то стратегия достижения появляется сама. Когда не хочет – появляются только оправдания.

Заставка

**П:** Доброе утро. Давайте пройдемся по вашему отчету.

**К:** Доброе. Итак, кто я? Я писатель... который несколько лет ничего не пишет. Вообще, я много чем занимаюсь. И самоидентифицироваться трудно. А так, я серьезно задумался над нейросетью со статьями на заказ. Чем я интересен? В 22 я стал автором нескольких книг в издательствах «Весь» и «Эксмо».

**П:** А чем вы полезны для других?

**К:** Я могу писать статьи, помогать в написании книг. Решать любые задачи, связанные с текстом. Не так сухо и кратко, как Ильяхов, но многим тоже нравится.

**П:** Хорошо. А каков ваш стиль?

**К:** Вот! Уникальность будет в том, что текст будет генерировать нейросеть. А я, как писатель, буду его причесывать. Копирайтеров много. На бирже статьи дешевые. Что бы зарабатывать нужно очень много писать. И поднимать стоимость из-за того, что в книжных магазинах продаются мои книги, стратегия не факт что сработает. Количество не равно качеству.

**П:** Кем вы точно не являетесь?

**К:** Тем, кто пишет художественные тексты. Максимум короткометражные сценарии. Не люблю большие объемы.

**П:** Сейчас вас знаю, как кого?

**К:** Да фиг его знает. Я слишком расплылся.

**П:** А через год?

**К:** Давайте этот год я посвящу этой теме. А там посмотрим куда выведет это путь.

**П:** Лучше что-то сделать, чем ничего. Совершенно верно. А какие эмоции вы хотите вызывать?

**К:** Если делать услугу текста от нейрона под моей редактурой, то эмоция: «Ух ты! Я хочу, чтобы у меня в блоге/журнале была статья от этого бренда!»

**П:** Неплохо. Сегодняшняя тема – разработка стратегии достижения цели. В вашем случае стратегия заключается в донесении информации об услуге. Можно использовать следующие инструменты.

1. Написать книгу в соавторстве с нейросетью. 2. Сделать лендинг с заказом и оплатой услуг. Главное, чтобы было все максимально удобно и быстро. 3. Сверстать презентацию и разослать крупным журналам. Бесплатно для них будет написана статья нейросетью. В обмен на отзыв для лендинга. 4. Сделать рекламный роли, эффектные сториз, посты. 5. Можно создать выпуск подкаста при помощи нейросети и сказать: «Роботы тоже могут делиться эмоциями. А не просто писать тексты». В общем, подумайте еще над стратегией. Завтра у меня не получится провести сессию. В рамках наших занятий остановимся на 4-х ритуалах. Всего доброго.

**К:** Почему вы сегодня об отношениях ничего не говорили?

**П:** Они же вам не нужны.

**К:** Ну... Я подумал, было бы не плохо написать книгу про свидания.

**П:** У вас же нет отношений.

**К:** Нет. Поэтому это не помешает вас пригласить на свидание... Вы пойдете?