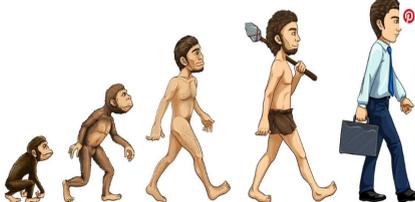


Хронометраж	Тайминг	Озвучка	Видеоряд
00:00-00:30	30 с	Привет, мой дорогой бунтарь! Скажи, тебе тоже интересно, почему даже самые целеустремленные, упорные и трудолюбивые люди очень часто превращаются в украшение дивана с бутылкой пива в одной руке и компьютерной мышкой или пультом в другой? Почему люди, которые мечтали просто быть счастливыми, в итоге орут благим матом, ненавидят детей, супруга, партнера-абыюзера, родителей и даже самих себя?	
00:30-00:40	10 с	Все ответы – уже здесь. Нам нужно только распаковать его и посмотреть что там. Этим мы тоже займемся, но немного позже.	ПОКАЗЫВАЕТ КОНВЕРТ (опционально: надпись на конверте « Письмо из детства»)
00:40-00:50	10 с	А пока что – небольшой экскурс в эволюцию. Ее суть сводится к тому, что человек опытный передает свои знания следующему поколению.	опционально: вставка с картинкой «эволюция», можно с анимированными стрелочками от персонажа к персонажу – типа передача знаний 
00:50-01:05	15 с	Но даже если он старается изо всех сил – все равно среди этих советов найдется процентов 30 откровенной херни. Так воспитывались наши родители, так воспитывали нас.	Опционально: вставка с юморной картинкой типа «эволюция» 
01:05-01:10	5 с	Ну вот, кому из вас в детстве говорили слушаться старших?	
01:10-01:20	10 с	Поднимите руку. Давайте-давайте, смелее. Думали когда-нибудь, что бы	Делает движение, словно собираясь поднять руку

		случилось, если слушаться всех, кто старше? А рука как, не дернулась?	
01:20-01:46	26 с	Эту тропу человечество протаптывало уже давно, поэтому свернуть с нее сложно. А если и свернешь – существует огромный риск потеряться в глухих дебрях осуждения, непонимания, возмущения. Как говорится, не попробуешь – не узнаешь. А мы обязательно попробуем. Но для начала предлагаю разобраться, что же за сила превращает неукротимых гордых мустангов в покорных выучных лошадок с зашоренными грустными глазами.	
01:46-01:52	6 с		опционально: вставка 00:03-00:09 https://www.youtube.com/watch?v=k9jnMY0FIZ4&ab_channel=%D0%96%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D1%8C%D0%9A%D0%B8%D0%BD%D0%BE
01:52-02:01	9 с	Подсказка – на следующем видео. Постарайся уловить, на каких из этих отрывков происходит негативная установка и с какой целью.	
02:01-02:04	3 с	Все готовы? Запускаю обратный отсчет.	
02:04-02:08	4 с	Три, два, один	Вставка с обратным отсчетом 3-1: https://www.youtube.com/watch?v=VLX4H-mEjVo&ab_channel=%D0%9C%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%8F%D0%95%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0
02:08-02:43	35 с		ролик 1 (https://youtu.be/h1Cvi7N3EcM)
02:43-02:51	8 с	Ну как, получилось? Вот тебе еще один ролик вдогонку. опционально: Этот уже будет с подсказками.	
02:51-04:02	1 м 11 с		ролик 2 (https://youtu.be/QO4ZXSJZcGo) опционально: каждый раз, когда на экране формируется установка, экран подсвечивается красным, или

			мигает текст: «НЕГАТИВНАЯ УСТАНОВКА»
04:02-04:18	16 с	Как думаешь, кто здесь неправ? Хотя, по сути, это не так уж и существенно. У нас задача поважнее – не только понять, как вырваться из этого замкнутого круга, но также избежать последствий и негативных установок.	
04:18-04:28	10 с	Да, очень хорошо, что тема абьюза поднимается в фильмах и сериалах, но давай на секунду задумаемся, какие перспективы такой семейной обстановки?	
04:28-04:33	5 с		опционально: вставка с видео ядерного взрыва
04:33-05:01	28 с	Пусть даже у тебя в жизни все гораздо лайтнее – все равно, отношения с родителями, сверстниками, половыми партнерами во многом формирует нас самих. Даже если человек нашел в себе силы сбежать от токсичных предков, очень велика вероятность, что в отношениях он будет по привычке занимать позицию жертвы, а установки, заложенные ранее, будут постоянно толкать его на кривую дорожку.	
05:01-05:09	8 с	Думаю, пришла пора распечатать этот конверт и посмотреть что же там внутри, как считаешь?	Открывает конверт, демонстрирует лист бумаги с табличкой, который был внутри
05:09-05:18	8 с	Это – наш первый шаг к осознанной жизни. Он уже заполнен – и заполнен от имени Шерил, девушки из видео.	Крупный план заполненной таблички
05:18-05:33	15 с	У тебя тоже есть такой листочек. Найти его ты можешь в приложении к этому уроку. Открой его, пожалуйста, в отдельной вкладке, а я пока расскажу как будет происходить наша с тобой работа.	опционально: видео пути к файлу с табличкой в личном кабинете Внизу справа – окошко с диктором, как в скайпе.
05:33-05:43	10 с	В табличке есть всего четыре строки: Я должна Я обязана Я вынуждена Я не имею права	Крупный план заполненной таблички анимированные стрелочки/подчеркивания акцентируют по очереди каждый из пунктов
05:43-06:04	21 с	Как видишь, здесь нет ни слова о наших желаниях или мечтах. Потому что мечты – это твоё. А вот долг, обязанности,	

		необходимости и ограничения формирует мир, в котором мы живем. Но на самом деле живут они только в нашей голове. И сейчас мы вместе вытащим их наружу.	
06:04-06:26	22 с	Для этого нужно всего лишь искренне взглянуть в себя и выписать все те установки, которые прямо сейчас мешают тебе создать отношения своей мечты, трудоустроиться, в конце концов, просто быть счастливой или счастливым. То, чего от тебя хотят другие. То, что от тебя требуют.	
06:24-06:51	27 с	В каждой из предложенных строчек должно оказаться по пять таких убеждений. Обрати внимание, что это упражнение строится на ассоциациях. Не задумывайся над ответами, пиши то, что приходит в голову. Пускай это даже будет «голубой шарик» или «салатовый стих» - по сути, это все ментальные образы, за которыми прячутся оковы, сдерживающие настоящую или настоящего тебя.	
06:51-06:59	8 с	Выглядеть это должно примерно так:	видеовставка, где табличка заполняется от имени Шерил.
06:59-07:14	15 с	Ну как, все понятно? Тогда давай приступим. Чтобы не нагружать тебя домашним заданием (и чтобы не дать слишком долго задумываться над ответом, я включу таймер на пять минут. Все готовы?	
07:14-07:16	2 с	Давай приступим!	опционально: показывает на часы, включает метроном
07:16-12:16	5 мин	мерное тиканье секундомера, возможно, тихие подсказки от диктора.	Видеовставка: обратный отсчет на пять минут,
12:16-12:44	28 с	Ну как? Всё получилось? Взгляни еще раз на заполненный листочек. Говорят, если смотреть на него долго и внимательно, то можно понять: сколько не сопротивляйся, сколько не юли – родительские установки буквально контролируют тебя изнутри собственной головы. Но теперь мы знаем их в лицо – а значит, можем сознательно сопротивляться их влиянию и выстроить собственную жизнь так, как этого хочешь именно ты.	
12:44-13:16	32 с	Сегодня мы сделали с тобой первый шаг в неизвестность – но неизвестность	

	<p>драйвовую, интересную и интригующую. Ту, которая работает по твоим законам. Осталось еще пять – и гарантирую, ты удивишься, насколько круто изменилась твоя жизнь и куда подевались голоса, которые диктовали тебе как ее жить.</p> <p>Готовься – скоро это все станет явью.</p> <p>А пока – искренне благодарю тебя за внимание и до новых встреч, мой дорогой бунтарь.</p>	
--	---	--