

Формат: 15–20 сек. Вертикальне відео 9:16. Музика: м'який lo-fi біт з наростанням до кульмінації (наприклад, “Be Yourself” – instrumental).

[0:00–0:02 | Титр на чорному екрані] Білий текст з'являється по буквах: **“А що, якби ти перестав грати роль?”**

[0:02–0:05 | Кадр 1] Камера згори: дівчина в сірому худі стоїть посеред людного переходу. Навколо — розмиті силуети, що поспішають. Вона — різка, в фокусі. На обличчі — маска посмішки, але очі порожні. **Закадровий голос (тихо, майже шепіт):** “Кожен день — нова маска.”

[0:05–0:07 | Кадр 2] Крупний план: її рука тримає телефон. Екран — Instagram-сторі з ідеальними селфі. Пальці тремтять. **Голос:** “Лайки замість дихання.”

[0:07–0:09 | Кадр 3] Різкий монтаж: вона знімає навушники, кидає в сумку. Камера крутиться — її волосся розвіюється, ніби вітер у кадрі. **Голос (голосніше):** “А якщо зняти все?”

[0:09–0:12 | Кадр 4] Повільний мушн: вона скидає кросівки, залишається босоніж на холодному асфальті. Посміхається — вперше щиро. Навколо люди зупиняються, але вона не помічає. **Голос:** “Один крок — і ти знову чуєш своє серце.”

[0:12–0:15 | Кадр 5] Камера від'їжджає: вона йде босоніж через перехід. За нею — сліди від мокрих ніг на бетоні. Музика наростає. Титр: **“Крок назустріч собі.”**

[0:15–0:17 | Кадр 6] Фінальний кадр: вона обертається до камери, дивиться прямо в об'єктив. Очі горять. Рот не посміхається — просто спокій. **Голос (твердо):** “Будь собою. Навіть якщо це не в тренді.”

[0:17–0:20 | Екран гасне] Білий текст на чорному: **#КрокНазустрічСобі**
Музика затихає на останній ноті.

Технічні примітки:

- **Колірна гама:** холодний сірий → теплий золотавий (фільтр у кульмінації).
- **Текст на екрані:** шрифт sans-serif, мінімалістичний, з'являється з анімацією “typewriter”.
- **Звуки:** на 0:09 — звук розбиття скла (метафора “маски”).
- **СТА в описі Reels:** “Зніми свою маску. Зніми це відео в дует — і покажи, яким ти є насправді.