

Анастасия Сидорова



**КАК ФОТОГРАФУ ИЗБАВИТЬСЯ
ОТ СВОИХ СТРАХОВ
И БРАТЬ КЛИЕНТОВ НА ВЫСОКИЙ ЧЕК**

ОБО МНЕ *About*

*“Мое главное правило - слушать своих клиентов.
И сделать так, чтобы они возвращались ко мне снова и снова.”*



Привет!

Меня зовут Анастасия Сидорова. Мой опыт работы в фотографии более 10 лет. Я снимала все от репортажа до контент-съемок.

Сейчас я делаю крутые портреты для красивых девушек, помогаю раскрепощаться, почувствовать свое тело, подчеркиваю достоинства. Со мной им всегда спокойно.

Я проходила обучения и мастер-классы у лучших фотографов, ретушеров, а также обучалась на курсе психологии.

Вела мобильный курс в клубе Полины Дибровой, обучаю фотопозированию, лауреат в номинации фотография Международного конкурса «Во имя мира на Земле», премиант «Прорыв года в фотографии», регулярно публикуюсь в журналах, одна из работ была опубликована на обложке нью-йоркского журнала Creative.

В этом руководстве я собрала базу для начинающих и тех, кто застрял и не знает, что делать.



01

КАК ИЗГНАТЬ САМОЗВАНЦА

Синдром самозванца — психологическое явление, при котором человек не способен приписать свои достижения собственным качествам, способностям и усилиям. Несмотря на внешние доказательства их состоятельности, люди, подверженные синдрому, продолжают быть уверенными в том, что они — обманщики и не заслуживают успеха, которого достигли. Успехи они, как правило, объясняют удачей, попаданием в нужное место и время или введением других в заблуждение, создав образ более умного и компетентного человека, чем есть на самом деле.

https://ru.wikipedia.org/wiki/Синдром_самозванца

Если ты не веришь в себя, ждешь, когда откроются двери и зайдет настоящий специалист, разоблачит тебя и скажет, что ты - никто, поздравляю, у тебя СИНДРОМ САМОЗВАНЦА.

КАК ЖЕ С НИМ БОРОТЬСЯ?

Во-первых, сказать себе, что это нормально, что ты никогда не будешь готов(а) на 100%, что всегда будут люди, которые знают чуть лучше и это нормально. Во-вторых, найди группы людей, которые оценят тебя независимо, тех, кто разбираются в фотографии. Помни, что человек не способен дать оценку себе.

Сделай папку и складывай в нее все подтверждения, что ты-молодец. Это могут быть сертификаты, отзывы, сообщения от других людей.

Я завела себе книжку, где родные написали мне слова поддержки, и я дополняю ее сообщениями из директа. И читаю, когда мне это очень нужно.

Ответь себе: что будет, если ты добьешься успеха?
Как успех изменит людей в твоём окружении?

Движение к цели - это процесс обучения твоей личности.

Помни, если случается неудача - это всего лишь опыт на пути к успеху. Если у тебя что-то не получается, говори слово «пока». Пока у меня не получается. Эта установка будет менять тип твоего мышления. «Я не умею делать красивые фотографии, как у блогеров» - «я пока не научился(ась) делать красивые снимки, но у меня все получится»

Пересчитай свои достижения. Фиксируй все победы, даже самые малюсенькие. Не забывай про образование, работу, семью - это тоже твои достижения.

02 СТРАХИ

*“ЛУЧШЕ НЕУМЕЛО ДЕЙСТВОВАТЬ,
ЧЕМ ИДЕАЛЬНО ТОПТАТЬСЯ НА МЕСТЕ”*

Томас Эдисон

У начинающих фотографов, как правило, всегда присутствует страх первой съемки.

И, забегаая вперед, скажу, что волнение перед каждой съемкой будет присутствовать.

Ты должен(на) знать, что бояться чего-либо - это НОРМАЛЬНО. И у ВСЕХ (поверь, даже самых крутых) фотографов есть свои страхи.

КАК ЖЕ БОРОТЬСЯ С НИМИ?

Давай разберем.

1. Страх первой съемки

Тут все просто, нужно просто начать. Начни со съемки друзей и их знакомых. Проси обратную связь. НО не забывай, что критика должна быть конструктивная.

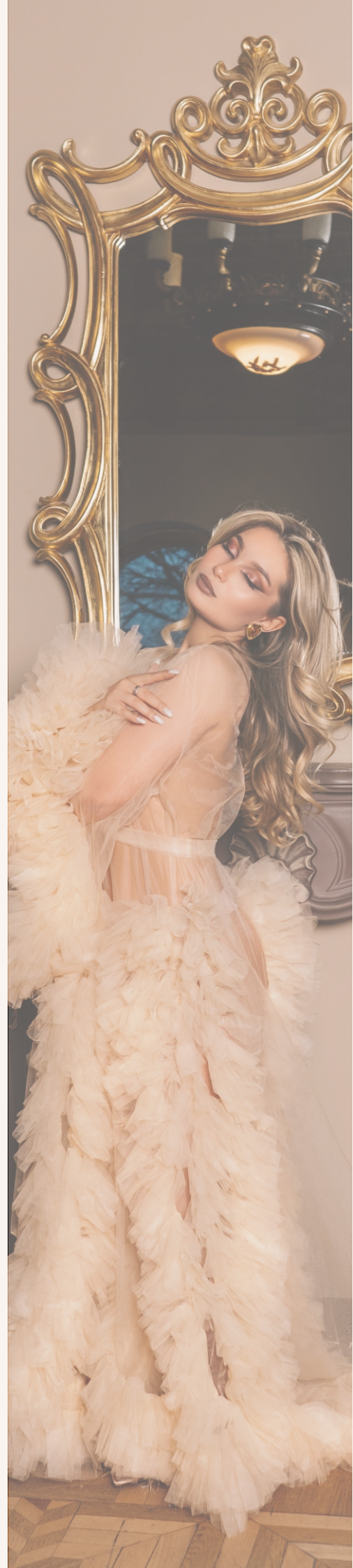
Пиши в TFP группы, снимай творческие фотосессии, если пока боишься брать деньги.

TFP группы можно найти Вконтакте, в Телеграм, сообщества в Инстаграм.

*Пишите «Ищу модель для фото|Свой город» или «ТФП|город»
Можно писать в модельные агентства. Как правило начинающим моделям нужно портфолио.*

Напиши, что ты снимаешь во всех соц. сетях - это тоже поможет тебе побороть страх начинания. Преодолеть страх можно только частыми съемками и развитием своих профессиональных навыков.

Как только ты почувствуешь уверенность, сразу переходи в коммерческий режим.



2. Страх, что сломается техника

Начнем с того, что перед каждой съемкой проверяй свою технику.

Заряжены ли батарейки, свободны ли флешки, все ли работает исправно.

С собой всегда имей запасные флешки и батарейки. Если есть такая возможность, то и - запасную камеру. Заранее найди чаты - помощь фотографу.

И, если можешь, возьми с собой ассистента. (В случае чего он поможет быстрее решить твою проблему)



Но, что делать, если все-таки что-то случилось на съемке?

Самый главный совет: БЕЗ ПАНИКИ!



Во-первых, уверенно говорим клиенту, что он может пока переодеться, попить кофе.

За это время оцени свою проблему и подумай, как можно её решить.

Если снимаешь в студии, спроси у администраторов аренду техники.

Не бойся спросить помощи у фотографов, что снимают в соседних залах.

Найди аренду техники поблизости или магазин (если сломалась флешка или сели батарейки), попробуй заказать доставку на такси.

Пока ждешь постарайся продлить часы съемки, если не получается, то перенеси съемку.

Извинись перед клиентом, естественно, оплати студию и подари какой-то подарок (это может быть доп. ретушь или дополнительный час съемки)

3. Страх облажаться на съемке

Ты должен(на) понять, что когда-либо лажают все фотографы. И, если тебе говорят, что никогда не ошибались - они лгут!

Прими, тот факт, что любая ошибка чему-то научит тебя. И, вместо того, чтобы после каждой ошибки заниматься самобичеванием, приучи себя изучать причины появления этой ошибки, анализировать опыт других фотографов, чтобы избежать повторения проблемы в будущем.

Поэтому не бойся ошибок, смотри страху в лицо.

Плохие фотографии учат гораздо большему, чем хорошие.

Накосячить на съемке можно по-разному.

Если ты сделал(а) некачественные фотографии, предложи переснять съемку.

Если ты плохо обработал(а) фото, переделай и сделай дополнительные фото в подарок.

Если ты опаздываешь, свяжись с клиентом и предупреди, попроси не паниковать, скажи, что работаешь быстро и все успеешь.

Если ты никак не успеваешь на съемку, позвони клиенту, извинись, перенеси съемки и подари подарок.



4. Страх быть непризнанным

Каждый фотограф имеет этот страх.

Когда долго работаешь, стоишь на одном месте, не получаешь большое количество съемок, еще хуже - получаешь негативные отзывы, приходит выгорание, опускаются руки.

Помни, если кому-то не нравятся твои фото, это не значит, что другие с ним солидарны.

Не бросай все на пол пути, иди вперед, пусть и мелкими шажочками. Учись на своих ошибках и занимайся любимым делом! Только благодаря упорству и действиям сможешь добиться большего.

5. Боязнь отказов

Не предлагаешь никому свои съемки, потому что боишься услышать «нет»? Поставь себе цель - получить как можно больше отказов. И тогда ты не будешь их замечать. Отказал один, зато согласятся вдвое больше. Вот увидишь.

Не понижай планку, ищи более дорогих заказчиков. Будь смелее.

6. Страх, что клиенту «Дорого»

Пока ты сам(а) не поймешь свою ценность, будешь считать, что клиенту «дорого». Но посчитай свои затраты: на технику, на дорогу, на время (подготовки к съемке, самой съемки), на обработку и технику для этого, на твое здоровье (таскать технику, часами сидеть за обработкой - какая спина выдержит)

Учись отвечать на возражения.

Дорого относительно чего? Рассказывай, что ты вкладываешь в свою цену, доноси ценность самой съемки для клиента.

*И не ориентируйся на цены других фотографов, устанавливай свою.
Как тебе будет комфортно.
Поверь, своего клиента ты найдешь в любом случае.*

СИНДРОМ ОТЛИЧНИКА

Лучше сделать идеально, чем так себе.

Вот когда я буду полностью готов(а), тогда и начну делать.

И это полностью не наступает никогда. Знакомо?

Стремление к перфекционизму - идеальная отмазка, чтобы ничего не делать. Потому что в нашей культуре не позволительно ошибаться, не поощряются пробы.

Но без ошибок не возможен рост, помни об этом.

Как побороть?

Все, что нужно сделать - отодвинуть цель дальше.

Конечная цель - не предстоящее событие (которое ты боишься), а то, которое случится через год-два.

Если у тебя есть компания, предложи каждый месяц делиться друг с другом самыми большими ошибками. Тогда ты просто перестанешь обращать внимание на мелочи, научишься свои ошибки транслировать в опыт.



**У КАЖДОГО УСПЕХА
ЕСТЬ ДЕЙСТВИЕ**



04

ОПАСНОСТИ ЗНАНИЙ

Если в твоей голове возникают такие мысли: какой смысл рассказывать о моем проекте, если таких проектов уже много, об этом уже все все знают,- это тоже твоя проблема.

Что делать?

Рассказывать людям вокруг о твоих знаниях - тут важно, чтоб тебя слушали.

Абсолютно нормально, если ты повторяешься. Будут те, для кого эти знания будут новыми.

Помни, ты не рассказываешь для таких же специалистов как и ты, ты рассказываешь для себя прошлого (подумай, интересно было бы тебе это 5 лет назад).

У людей нет возможности узнать тебя, если ты не учишь.

Нужно чтоб тебя узнали, поэтому не бойся делиться знаниями.

05

О ВЫГОРАНИИ

*“порой пережить день и не забыть,
зачем живешь, – уже победа”*

Нагоски «Выгорание»



Если чувствуешь, что сейчас тебе это нужно, отдохни.

Слово выгорание четко говорит само за себя. Человек как будто чувствует себя выжженным изнутри. Сначала у человека нет настроения, сил, нет эмоций. Чтобы не было так больно, психика включает энергорезжим. И вот тебе уже ничего не приносит радости, появляется раздражение.

Появляются приступы отчаяния.

Постепенно приходит безразличие ко всему.

Как же выбраться из этого состояния?

1. Радуй своего внутреннего ребенка.

Дари себе подарки. Хвали себя даже за небольшие достижения.

В особенности радуй свое тело: сходи на массаж, сделай косметические процедуры.

2. Подключи физические упражнения

Бег, плавание, даже банька поможет тебе прочувствовать себя, зарядиться положительной энергией.

3. Обязательно делай перерывы в работе и следи за дыханием.

Как только чувствуешь, что начинаешь уставать, убирай в сторону все гаджеты, выключай телевизор и минут 5 спокойно дыши, концентрируйся именно на своем дыхании и успокаивайся.

4. Самое лучшее лекарство от всего - здоровый сон.

Если у тебя бессонница, пей перед сном успокоительный чай.

5. Следи за питанием, кушай больше свежих овощей и фруктов, не употребляй кофеин.

6. Слушай свое тело, если что-то хочешь - сделай это.

Мы очень часто не обращаем внимание на наши желания, а зря.

7. Общайся с людьми, следи за окружением. Бывают люди, которые забирают у нас энергию - сведи общение с ними на минимум.

8. Найди себе хобби, чтобы отвлекаться от работы и серых будней.

Это простые советы, и они под силу каждому из нас. Важно понимать, что выгорание не исчезнет само по себе. Чтобы справиться с ним, нужно осознанно делать шаги к здоровой жизни. Пусть даже эти шаги будут совсем крошечными, главное — делать их каждый день.

ТЕХНИКИ ПО ПРОРАБОТКЕ СТРАХОВ

Эти техники я нашла для тебя в свободном доступе, но испытала их на себе и точно знаю, что они помогают.

Но знай, если тревожность сильная и не уходит, лучше стоит обратиться к специалисту.

1. Сконцентрируйся на дыхании

Осознанный фокус на дыхании избавит от лишнего стресса. Старайся делать медленные глубокие вдохи и выдохи.

2. Упражнение «У меня есть мысль»

Это упражнение поможет вернуться в реальность, ведь когда мы думаем о том, что нас тревожит, словно перестаем находиться в настоящем времени. Подумай о том, что тебя беспокоит и скажи вслух:

« У меня есть мысль, что (твоя тревога) и это всего лишь мысль».

Повтори несколько раз. И заметишь, как станет легче.

3. Страхи на бумаге

Запиши свои страхи на бумагу. Абсолютно все. Не анализируй их, а просто пиши. Страхи могут относиться к любой сфере.

Например, я боюсь вида своей крови.

Запиши минимум 50 страхов.

После того, как записал(а) страхи, взгляни на них. Заметил(а), что их сила ослабла?

Теперь проанализируй.

Когда ты сталкиваешься со своим страхом лицом к лицу - страх развеивается.

Теперь поочередно разбираем каждый страх, отвечая на вопросы:

- Насколько вероятно, что это может произойти?
- Кого из личных знакомых я знаю, с которым произошло..?
- Что самого страшного со мной случится, если это произойдет?
- С чего я взял(а), что такое может произойти?
- Это мой собственный страх или мне кто-то когда-то об этом говорил?

После этого ты невольно придешь к выводу, что все твои страхи надуманы, а какие-то вообще навязаны другими людьми.

ТЕХНИКИ ПО ПРОРАБОТКЕ СТРАХОВ

4. Токсичный перфекционист

Почти в каждом из нас существует сторона, которая мешает наслаждаться жизнью, потому что «все не идеально». Испытывая тревогу от чувства несовершенства, ты не даешь себе ощутить гармонию и удовлетворение от сделанного. Вместе со стремлением к идеалу только увеличивается уровень тревожности. Запомни, ТЫ ДОСТАТОЧНО ХОРОШ(А)!

И это упражнение поможет тебе:

- Опиши ситуацию, когда перфекционизм тебе только мешал
- Если бы ты совершил(а) ошибку, что тогда? Подумай и напиши как можно больше вариантов последствий - положительные и отрицательные
- Изучи этот список. Если бы случилось каждое из последствий, как бы ты пережил(а) неудачу

5. Улови чувство

Подумай о том, что предстоит. Улови, что ты при этом чувствуешь.

Найди, где это чувство находится в теле и подумай, как оно выглядит, из чего сделано, какие издает звуки или запахи. Рассмотрй его.

Представь, что вынимаешь его и держишь у себя в ладонях.

Проверь, что теперь там, где оно было. Извлеченное чувство мысленно переделай во что-то приятное и помести обратно.

Это успокоит тебя и даст энергию.

6. Используй технику «И ЧЁ»

Это очень крутое упражнение.

Надо задавать себе вопрос «И чё» до тех пор, пока не увидишь всю бессмысленность страха.

Например, я боюсь предлагать людям съемки.

И че?

я боюсь, что они откажут

И че?

И так до самого конца. Обычно итогом бывает что-то вроде:

«Да ничё! Пофиг мне!»

Отпускает и становится смешно

ТЕХНИКИ ПО ПРОРАБОТКЕ СТРАХОВ

Как перестать себя критиковать?

- внутренний критик всегда говорит голосом значимого взрослого, чей это голос?
- когда-то давно этот взрослый оценивал тебя, опираясь на свои ожидания. Именно он сформировал те оценочные критерии - твою самооценку.
- попробуй сформировать свою взрослую оценку себя. Каким ты себя видишь? Что для тебя важно?

Сравнивай себя с другими не из позиции «кто хуже, а кто лучше», а для вдохновения.

Видя чужой результат, задай себе вопросы:

- чему меня это учит?
- а как бы я хотел в своей жизни?
- как я могу это реализовать?

Как выйти из режима достигаторства?

Осознать какую потребность тебе хочется закрыть, что именно и кому надо доказать (маме, что действительно заслуживаю похвалы, папе, что я оправдал(-а) его ожидания)

Как это должно выражаться? (мама скажет, что гордится мной, авторитетный специалист отметит меня в stories)

Подумать, а как ещё иначе я могу это получить?

Могу ли я попросить об этом напрямую? Найти способы и действовать

Вспомнить старый опыт, ситуации, в которых ты уже получал(-а) признание, восхищение, внимание

Я прошла этот путь и пользуюсь этими техниками сама.

Знай, если такие простые техники тебе не помогают, лучше обратиться к специалистам и рассказать о своей проблеме.

Также ты всегда можешь написать мне, и я постараюсь поддержать тебя, как смогу, ведь фотографии должны держаться вместе.

Специально для тебя я разработала продукт, который поможет тебе сдвинуться с мертвой точки в фотографии - МИНИ КУРС PHOTOSTAR



Кому подойдет?

- начинающим фотографам
- фотографам, которые застряли на месте и не знают, что делать

Если ты считаешь, что

- повысишь ценник и к тебе никто не придет, потому что клиентам дорого
- лучше братья за все съемки подряд, зато деньги будут
- февраль - это месяц без работы
- портфолио не продает

Если ты не знаешь:

- как найти клиентов
- кому и что нужно писать
- где находить идеи для съемок

Тебе нужен этот курс!

В этом курсе ты узнаешь:

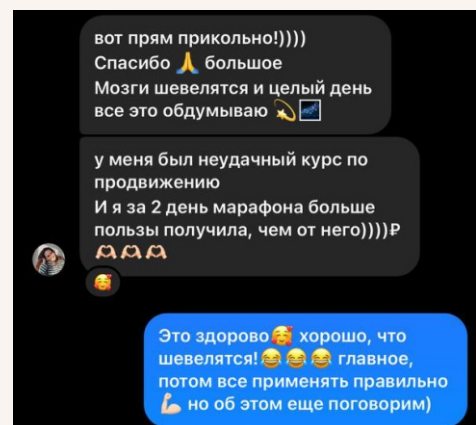
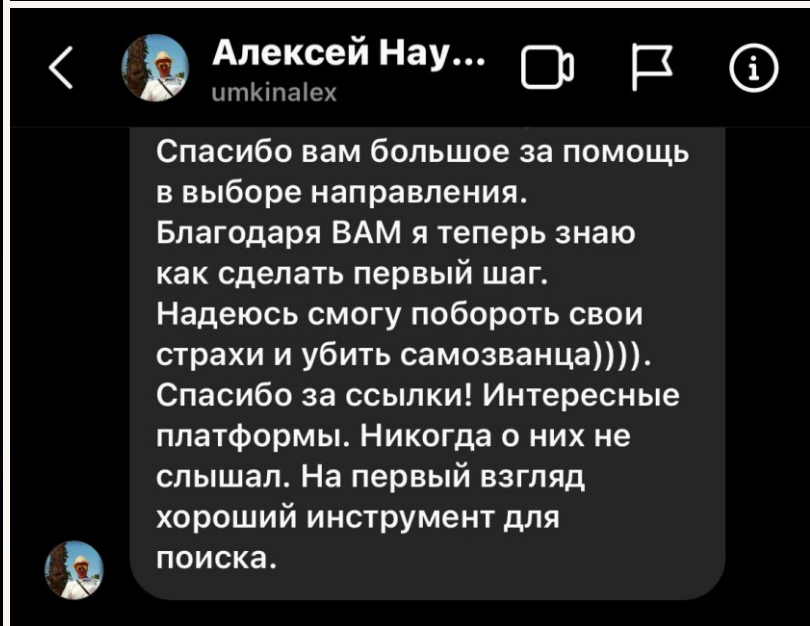
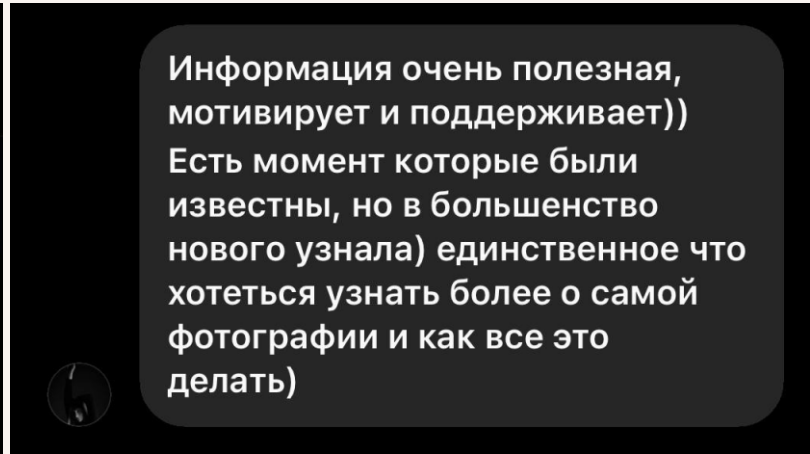
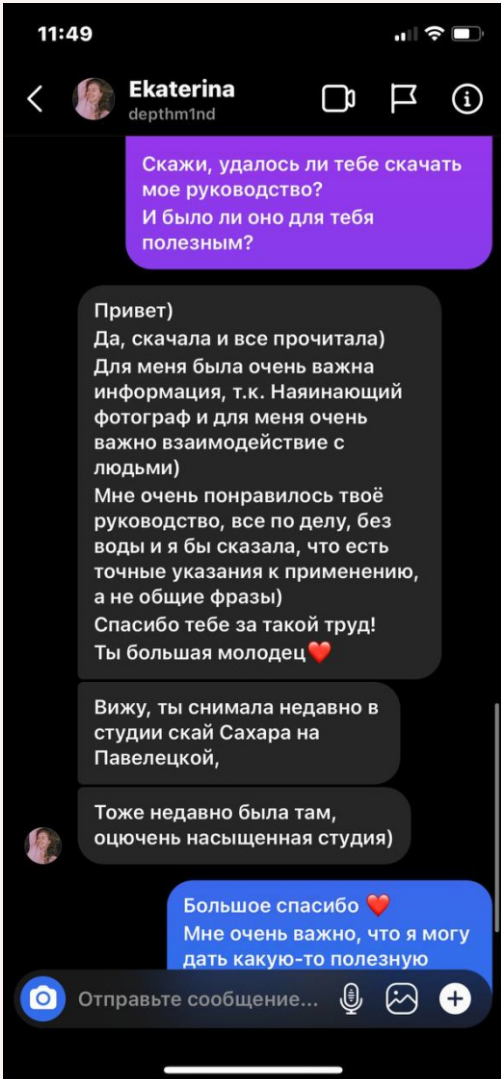
- какие страхи и установки мешают тебе развиваться
- поймешь кому и какие съемки нужно продавать
- сколько на самом деле стоит твоя работа
- какие боли есть у твоего клиента
- где искать команду и почему это важно
- как создавать мудборд и подбирать идею
- где находить клиентов



В этом уроке мы будем определять вашу точку А,
в которой вы находитесь.
И вашу точку Б, в которую вы хотите прийти

@anastasya.sidorova

ОТЗЫВЫ НА МОИ УРОКИ



“Благодаря ВАМ я теперь знаю, как сделать первый шаг.



СТОИМОСТЬ КУРСА - 1990р

- 4 видеоурока с презентациями в закрытом тг-канале
- дополнительные материалы
- чат общения со мной и учениками

Для покупки пиши мне слово «курс»

<https://www.instagram.com/anastasya.sidorova/>

<https://t.me/anastasyasidorova>



Надеюсь, это руководство значительно
облегчит твою жизнь.

Подписывайся на мой инстаграм
[@anastasya.sidorova](#)
там много интересного.
Пиши в директ, если будут вопросы.

Желаю тебе успехов и
удачи в твоём развитии.

