

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение</b> . . . . .	7
<b>Уровень 1. Ставим цель</b> . . . . .	<b>13</b>
Кому точно живые сторис нужны были еще позавчера . . . . .	16
Кому точно они будут нужны завтра . . . . .	19
Семь вопросов для быстрого и правильного определения цели блога . . . . .	20
Сторис = деньги, и часто очень большие . . . . .	24
Почему сторис лучше блога в ютубе? . . . . .	27
Семь причин снимать сторис . . . . .	28
Ваш путь от а до я: от «а нафиг оно мне» до «я крутой сторис-мейкер с интересной жизнью» . . . . .	38
<b>Уровень 2. Избавляемся от страхов на раз-два-три</b> . . . . .	<b>45</b>
Неуверенность, откуда ты родом? . . . . .	48
Три страха публичности и три странных упражнения по их ликвидации . . . . .	60
Ваши первые сторис без страхов — коктейль для храбрости. . . . .	89
Формула трех «п». . . . .	94
Практическое задание №1. . . . .	100
<b>Уровень 3. Излучаем уверенность в кадре</b> . . . . .	<b>105</b>
Вжух-вжух! Заточи пилу! . . . . .	106
15 зубьев пилы успешного сторис-мейкера . . . . .	111
Ваша пила теперь остра! . . . . .	157
<b>Уровень 4. Бесконечный генератор идей для сторис</b> . . . . .	<b>163</b>
Лови волну возможностей . . . . .	164
Почему 80% ваших сторис должны быть не о бизнесе . . . . .	168
Почему людям будет интересно смотреть ваши сторис? . . . . .	171
10 вечных тем для сторис, которые взорвут ваш директ . . . . .	176
Практическое задание №2 . . . . .	190

<b>Уровень 5. Составляем гибкий контент-план . . . . .</b>	<b>193</b>
Формируем привычку снимать сторис. . . . .	195
Гибкий контент-план для сторис на неделю . . . . .	201
Жизнь или сторис? . . . . .	208
<b>Уровень 6. Креатив! Как сделать сторис интересными . . . . .</b>	<b>215</b>
Топ-21 ошибок в съемке сторис . . . . .	221
<b>Уровень 7. Съемка и монтаж. . . . .</b>	<b>231</b>
Снимаем и монтируем за минимум времени . . . . .	232
<b>Уровень 8. Фрирайд-сторис . . . . .</b>	<b>241</b>
Просто живите и пишите сторис. . . . .	242
Айда ко мне на сторис-кухню! . . . . .	245
Сделайте первый шаг к фрирайд-сторис. . . . .	259
<b>Уровень 9. Продвигаем себя и свое дело. . . . .</b>	<b>263</b>
Как продавать через сторис в 5-10 раз больше своих товаров и услуг	264
Какой аккаунт продвигать: личный или профессиональный? . . . . .	265
Как оформить шапку профиля в Инстаграм . . . . .	270
Три способа набрать подписчиков с помощью видео . . . . .	278
Продажи в Инстаграм . . . . .	293
Практическое задание №3 . . . . .	312
<b>Семь вопросов напоследок . . . . .</b>	<b>314</b>
<b>Несколько слов в заключение. . . . .</b>	<b>316</b>
<b>Благодарности тем, кто помог мне написать эту книгу за 14 дней . . . . .</b>	<b>317</b>