\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ГЛУБИННАЯ РАСПАКОВКА ЛИЧНОСТИ**

Глубинная распаковка личности – это инструмент, который помогает эксперту транслировать себя в блоге/инстаграм максимально искренне, подчеркнуть уникальность, показать свой бэкграунд, раскрыть свою экспертность.

Отвечай на вопросы по порядку, максимально развернуто. Лучше ничего не пропускать. Если какие-то явления и события отсутствуют в твоей жизни, то опиши свое отношение к этому, как бы это было у тебя? Основная задача извлечь из глубины, как можно больше фактов и эмоций по каждому вопросу. Данную распаковку ты можешь сделать со своим бадди. Так как распаковка занимает достаточно большое количество времени, задание является не обязательным, но очень полезным на будущее.

Что-то из этого ты потом сможешь взять в свои посты в инстаграмм. И данная распаковка несет не только маркетинговую пользу, но и психологическую. Она помогает признать свои достижения!

Это прекрасная практика. Хотя и не является сама по себе чудодейственной для продвижения в инстаграм. Для продвижения, кроме знаний о себе нужно еще обладать пониманием своей целевой аудитории о которой мы подробно будем говорить в следующем уроке.

|  |  |
| --- | --- |
| **ЛИЧНОСТЬ** |  |
| 1. Какой я человек? Опишите себя, как личность | Уверенный или скованный? Экстраверт или интроверт? Стойкий или ранимый? Не менее 15 характеристик без упоминания внешности, возраста и профессии. |
| 1. Сильные стороны вашей личности | Какие черты характера помогли вам в жизни? Что чаще всего хорошего замечают в вас ваши друзья? |
| 1. Ваши зоны роста | Над чем бы вам хотелось работать? Может быть вам не хватает умения доводить дела до конца или умения говорить нет или способности быстро принимать решения? Подумайте и перечислите 5-10 пунктов, в чем вам хочется расти, как личность. |
| 1. Как вы радуетесь? | Что у вас вызывает положительные эмоции? Что способно поднять настроение? Что может сделать ваш день / сделать ваш год? |
| 1. Как вы грустите? | И не только грустите. Как вы злитесь, как проживаете неприятные события… Каким человеком становитесь? Как ведете себя? Как проявляете себя, когда кому-то плохо? |
| 1. Как справляетесь со стрессом? | Какие механизмы используете? К кому обращаетесь за поддержкой? Как себя чувствуете при этом? |
| 1. Ваши ключевые ценности, приоритеты | Что для вас наиболее важно в жизни? Как и почему появилась в вашей жизни эта ценность? Что вы ставите на самое первое место и почему? |
| 1. Ваши убеждения | В чем бы вы хотели убедить весь мир? Какие слова, фразы, цитаты проходят красной нитью через вашу жизнь? За какие идеи вы выступаете? |
| 1. Антиубеждения | Против чего вы выступаете? С чем вы категорически не согласны. Что считаете неприемлемым для человека, для общества. |
| 1. Ваши цели, стремления, миссия, предназначение | Назовите 5 основных целей вашей жизни. А если требуется назвать 5 целей на год? А что если на месяц? Какие цели были у вас год назад? А 5 лет назад? Чего вы достигли, а от чего отказались и почему?  Можете ли вы сказать в чем ваша миссия или предназначение вашей жизни? Ищите ли вы ответ на этот вопрос? Что вы предпринимаете, чтобы найти ответ? |

|  |  |
| --- | --- |
| **ЗДОРОВЬЕ / ВНЕШНОСТЬ** |  |
| 1. Как вы относитесь к своей внешности? | Опишите себя используя только характеристики внешности. Что вы думаете о себе? Какие недостатки или достоинства вы отмечаете? |
| 1. Ваши комплексы в связи с внешностью | Чего в вашем теле вы стесняетесь? В какой момент появилось это чувство? Что вы делаете, чтобы принять себя или изменить ситуацию? |
| 1. Как бы вы описали ваш стиль, манеру одеваться? | С какими вещами вы себя ассоциируете? Без чего не можете обойтись в одежде? Работаете ли вы над своим стилем? Чего вы ищите? К чему стремитесь? Кто для вас икона стиля? Что мешает вам изменить стиль, если вы и ваш идеал всё ещё далеки друг от друга? |
| 1. Какие аксессуары сопровождают вас в жизни? | Сумки, украшения, ароматы. Опишите без чего вы не представляете свою жизнь? Как вы выбрали это для себя? Чем пользовались в прошлом? Кто или что влиял на выбор? |
| 1. Как вы менялись? | Расскажите про самые значимые изменения во внешности? Меняли прическу? Сделали тату? Изменился размер одежды? Сделали пластическую операцию? Что вас к этому подтолкнуло? Какие чувства вы испытывали? А может быть вы о чем-то только мечтаете? |
| 1. Как вы относитесь к внешности окружающих? | Часто ли вы судите о человеке по внешности? Отслеживаете ли вы, что может вас оттолкнуть или наоборот привлечь? Вопрос касается людей в принципе, не обязательно противоположного пола. Перечислите, какие черты вызывают симпатию, а какие отталкивают.  Как вы относитесь к бодипозитиву?  Как вы относитесь к татуировкам?  Как вы относитесь к … напишите другие аспекты внешности, которые интересуют или волнуют вас. |
| 1. Ваш цвет | Есть ли у вас любимый цвет? С каким цветом вы ассоциируете себя? Это проявляется в одежде или может быть в обстановке интерьера? |
| 1. Как бы вы описали ваше здоровье? | Вы чувствуете себя здоровым? Если да, то в чем, как вы думаете основная причина этой уверенности? Если нет, то в какой момент появилась неуверенность? Что вам нужно, чтобы снова почувствовать себя здоровым? |
| 1. Ваше питание | Какие у вас отношения с едой? Довольны ли вы своим рационом? Испытываете ли в стресс из-за еды? Трудно ли вам отказаться от вредной пищи? Вы бы хотели пересмотреть свое питание? Что вам мешает? Что может вас вдохновить? Какие системы питания вы пробовали в разные периоды жизни? Какие выводы вы сделали из этих экспериментов? |
| 1. Фитнес и спорт | Есть ли в вашей жизни физическая активность? Какая? Что она вам дает? Есть ли у вас потребность попробовать что-то новое? Если не, то что вам мешает включить спорт в свою жизнь? Как менялось ваше отношение к спорту в течение жизни? Кто или что вдохновляло вас? Кто или что мешало вам заниматься спортом? Если у вас есть профессиональные достижения в спорте, то какие? Если спорт - это ваша профессия, то можно отвечать в разделе о работе. |

|  |  |
| --- | --- |
| **РАБОТА / БИЗНЕС** |  |
| 1. Точка старта карьеры | С чего начался ваш карьерный рост? Где и кем вы работали? Чем была для вас эта деятельность? Какое влияние это оказало на будущее? Расскажите свою историю |
| 1. Где вы сейчас? | Чего вы достигли в работе? Какие достижения считаете самыми главными? Благодаря чему вы этого достигли? Если вы еще не продвинулись достаточно, то что может вас подвигнуть к карьерному росту? |
| 1. Куда вы идете? Что для вас успешный успех? | Пофантазируйте, представьте свой личный профессиональный Олимп. Как вы себя там чувствуете? Видите ли, вы путь к этой вершине или пока видите только самую верхушку, а реальных шагов определить не можете? Кто может помочь вам в этом? |
| 1. Ваши учебные достижения и главные учителя | Перечислите здесь все дипломы, курсы, вебинары, книги и личные знакомства, которые помогли вам в карьере и саморазвитии. Если вы можете выделить конкретных людей, кто стал для вас учителем - напишите о них. Они продолжают вдохновлять вас сейчас? Что в них есть такого, что дает вам ресурс? Каких учителей вы ищите сейчас? |
| 1. Ваши компетенции и экспертность | Какие ваши главные умения? Что сделало вас экспертом? По каким признакам можно судить, что вы эксперт? За что вас уважают ваши клиенты / коллеги? В чем ваше отличие от других специалистов в этой нише? |
| 1. Ваши клиенты | Какие достижения / какую полезность получают клиенты благодаря вам? Какую потребность они закрывают? Есть ли у вас известные клиенты? Что чаще всего клиенты говорят вам? |
| 1. Чему вы можете научить? | Какие знания вы можете передавать уже сейчас? Есть ли у вас авторские наработки по этой теме? Какие инструменты вы используете, чтобы делиться этой информацией? Какие каналы вы вообще не используете, но хотите?  Если ли темы, где вы не являетесь профи, но хотите делиться и учить окружающих новому поведению или мышлению? Что это за сферы? Это перекликается с вашей работой? А с вашими хобби? |
| 1. Был ли в вашей карьере переломный момент? истории провала? серьезные препятствия? | Какие важные события вы можете вспомнить? Вспомните именно негативные ситуации, которые произошли, и вы их преодолели. Какие выводы вы сделали из ситуации и как это отразилось на дальнейшей карьере. Если вы их не преодолели, а “сдались обстоятельствам”, то почему вы поступили именно так? Возможно вы сберегли более важные ресурсы? Опишите все ситуации, которые вспомните. |
| 1. Был ли в вашей карьере момент прозрения? Внезапной удачи? | У вас было ощущение, что Вселенная идет вам навстречу и подсказывает решения? Что вдруг приходят нужные люди, нужные книги. Вспомните такие ситуации, как вы себя чувствовали в тот момент? Можете ли вы создавать условия, чтобы такие события происходили чаще или вы считаете, что это чистое везение? |
| 1. Ваши профессиональные достижения | Запишите не менее 5 профессиональных достижений. Они могут быть, как количественные (вышел на доход от 100 000 рублей, создал более 100 единиц продукта за месяц), так и качественные - уволился с должности в одной компании и получил более лучшие условия в другой. Постарайтесь выбрать такие достижения, от которых внутри разливается приятное чувство удовольствия. |

|  |  |
| --- | --- |
| **ОКРУЖЕНИЕ** |  |
| 1. Кого вы считаете своей семьей? | Возможно это муж и дети. А может быть это более широкий круг родственников. Кому-то семью заменили друзья. Расскажите про ваш самый близкий круг. Какие это люди? Что вас объединяет? Какие отношения между вами? |
| 1. Ваше отношение к браку / партнеру | Не важно есть ли у вас отношения прямо сейчас, расскажите, что в принципе для вас значат личные отношения. Отношения дают вам ресурс или наоборот забирают и требуют необходимости подстроиться? Может быть сейчас это ваша зона комфорта или напротив болевая точка? Для вас это обязательный аспект жизни или вы вполне хорошо чувствуете себя в одиночестве? Как вы выбираете партнера? Что для вас главное в человеке? С кем бы вы могли прожить всю жизнь? В каком статусе? Что для вас важно, а что совершенно неприемлемо в отношениях? |
| 1. Ваше отношение к детям | Что для вас родительство? Если у вас есть дети, то напишите историю их появления? Было ли это запланировано? Какие чувства вы испытывали в связи с их появлением? Что изменилось в жизни?  Если нет детей, то чего бы хотелось? В какой момент вы будете готовы стать родителем? Как выглядит ваша идеальная картинка родителя и ребенка? |
| 1. Ваши отношения к родителям | Какие у вас отношения с родителями? Если у вас нет родителей или они уже умерли, то зафиксируйте чувства, которые возникают в связи с вопросами о них.  Чувствуете ли вы себя комфортно в отношениях с родителями? Родители для вас пример или антипример? Родители уважают ваши личные границы или напротив постоянно пересекают их? Что важного сделали для вас родители? |
| 1. Ваши друзья | Кто ваши друзья? У вас их много или мало? Это один круг общения или несколько сообществ по разным интересам? Как вы выбираете друзей? Насколько легко заводите дружбу? |
| 1. Какой вы друг? | Расскажите о себе в аспекте дружбы. Вы активно проявляете себя? Вы предлагаете друзьям встречи? Вы умеете собирать друзей? Вы приходите на помощь, если просят? Вы способны сами попросить помощи? Бывает, что вы замыкаетесь в себе и не подпускаете друзей? Каким человеком вас описывают друзья? |
| 1. Сколько кругов общения у вас сейчас? | Перечислите все сообщества, в которых вы общаетесь регулярно. С какими сферами жизни связаны эти отношения? Вам нравится бывать во всех этих кругах общения или какие-то напрягают? По какому принципу обычно складываются эти группы? Можно считать не только личные встречи, но и чаты, в которых вы регулярно общаетесь. |
| 1. Люди, которые вас вдохновляют | Перечислите людей, которые являются для вас примерами - это могут быть ваши друзья, ваши учителя, а также известные личности. Чем они вам нравятся? Какие черты характера и внешности делают их привлекательными для вас? |
| 1. Люди, которые тяготят | Есть ли у вас в окружении такие люди, кто тянет из вас энергию? Возможно это блоги, которые раздражают, может быть друзья, которые ведут себя эгоистично, а может быть клиенты, которые всё время опаздывают или вносят миллион правок в проект. Никто не узнает, что вы напишите их в этот список. Почему вы продолжаете общаться? Почему вы не исключите их из своего инфополя? Что вы чувствуете, когда представляете, что перестанете общаться? Можно ли как-то уменьшить негативное влияние человека (передать кому-то клиента, отписаться или скрыть сториз, не отвечать на сообщения и т.д.)? Что вас останавливает? |
| 1. Люди, которые повлияли на вас | Напишите имена 20 человек (можно больше), кто повлиял на вашу жизнь. Это могут быть ваши знакомые из прошлого, а могут быть известные личности или герои книг и фильмов, кто сильно повлияли на ваше становление. Вы можете выбрать 3х из них и написать короткую историю своего знакомства и отношений с ними. |

|  |  |
| --- | --- |
| **УВЛЕЧЕНИЯ / СОБЫТИЯ** |  |
| 1. Что вас зажигает? | Какие виды деятельности дают вам энергию? После чего вы выходите окрыленным, чувствуете прилив сил? (и нет, тут нельзя писать сон, секс, еда - это базовые потребности). Напишите именно то, что увлекает вас и дарит удовольствие от процесса и результата.  Меня увлекает, зажигает сейчас: перечислите  Меня увлекало, зажигало в прошлом (сейчас уже не так сильно или совсем не зажигает): перечислите |
| 1. Выберите ваше главное хобби / увлечение | Расскажите о нем подробно! Что вам нравится? Почему? Какие эмоции вы получаете в процессе? Что для вас результат? Какие цели у вас есть в этой области? Как вы впервые это попробовали и т.д.  Если у вас несколько по-настоящему значимых хобби - расскажите о них! |
| 1. Увлечение, которое приносит или может приносить деньги | Многие люди хотят или уже имеют дополнительный источник дохода через хобби. Возможно у вас тоже такое есть - расскажите о нем! Если нет, может быть вы об этом только мечтаете? Что это будет? Какие эмоции вы испытаете, если люди предложат вам деньги за то, что вы делаете с удовольствием и бесплатно! Может ли это хобби стать основным источником дохода? Вам бы этого хотелось? Если нет - почему. Если да - что для этого нужно? |
| 1. Увлечение, которое вызывает страх, стыд, неловкость | Ну давайте)) У каждого есть такое. Я не предлагаю вам писать и показывать кому-то. Просто расскажите себе. Может быть когда-то вы сможете поделиться этим с друзьями или даже в блоге. Мужчины порой стесняются, что любят готовить или вязать. Девушки стесняются, что учатся танцам на пилоне. На самом деле ни то, ни другое не стыдно!  Возможно вы мечтаете чем-то заняться, но боитесь - это тоже сюда! |
| 1. Как вы относитесь к путешествиям? | Что для вас путешествия? Какие самые значимые путешествия были в вашей жизни? Нравится ли вам планировать поездки? Куда бы вы хотели поехать? С кем вы любите путешествовать? Вы можете написать истории о каждом интересном путешествии и не важно насколько давно это было. |
| 1. Что делает жизнь яркой? | Перечислите события, которые на ваш взгляд делают яркой жизнь. Что сделает ярким ваш год? Наверно, это большие события - путешествия, дни рождения и т.д.  А что сделает ярким день? Не притворяйтесь, расскажите то, что правда на ваш взгляд работает! Может быть ярким день делать поездка на машине. Может быть завтрак в кофейне. Может встреча с другом. Попробуйте составить целый список. Не думайте о цене события. Важно, что вы считаете, что это сделает вашу жизнь яркой. Расскажите 3 коротких истории, когда что-то из этого случалось с вами, какие эмоции вы испытывали? |
| 1. Музыка, кино, сериалы, блоги | Напишите о том, как и что вы слушаете и смотрите. Как вы выбираете, что будете смотреть или слушать? Как вы отбираете информацию? Кто обычно советует вам фильмы, музыку? Напишите свои топ-10 фильмов, сериалов, музыкантов, блогеров и т.д. |
| 1. Книги, подкасты, форумы | Напишите о том, что вы читаете, где и как получаете новую информацию? Кому доверяете? Кто может порекомендовать вам новую книгу или автора? Составьте топ книг или авторов, кто повлиял на вас, расскажите про самые значимые открытия, которые произошли из книг. |
| 1. Расскажите про ваш обычный день | Во сколько просыпаетесь? Как долго собираетесь? Куда едете? С кем общаетесь? Как отдыхаете? Без чего не можете обойтись? Куда опаздываете, а куда приходите вовремя? Какими вещами пользуетесь каждый день? |
| 1. А теперь опишите ваш идеальный день | Что вы делаете? Как вы начинаете день? Куда идете? С кем общаетесь? Расскажите всё до мельчайших деталей. |

|  |  |
| --- | --- |
| **ПОЗИЦИЯ** |  |
| 1. Ваше отношение к деньгам |  |
| 1. Ваше отношение к политике в стране |  |
| 1. Ваше отношение к Богу / религиям |  |
| 1. Ваше отношение к благотворительности |  |
| 1. Ваше отношение к домашним животным |  |
| 1. Ваше отношение к астрологии, эзотерике |  |
| 1. Ваше отношение к экологии |  |
| 1. Ваше отношение к психологии, саморазвитию, обучению на дому |  |
| 1. Ваше отношение к жизни во вселенной |  |
| 1. Ваше отношение к будущему, новым технологиям |  |