

Трепков В.С.

Жизнь под
наблюдением

Валерия Трепкош

Жизнь под наблюдением

<https://litres.ru/74262889>

SelfPub; 2026

Аннотация

«Жизнь под наблюдением» — о тихой защите в шумном мире. Книга учит превращать папку с файлами в щит: как грамотно фиксировать нарушения, хранить доказательства и не давать противникам времени на отписки. Героиня с тревожностью и провалами в памяти опирается не на эмоции, а на систему — и так сохраняет достоинство, не становясь удобной жертвой. Практичные правила и честные сценарии показывают, как доказательства работают в суде, а не в ленте соцсетей.

Содержание

Глава 1	4
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Валерия Трепкош

Жизнь под наблюдением

Глава 1

Пролог. Достоинство как щит, а не меч

Здесь — короткая сцена: героиня перед дверью поликлиники, трясутся руки, тревожность давит: «А вдруг подумаю, что я странная, если включу диктофон». Она вспоминает, что достоинство — это не про «нравиться всем», а про «не позволить сделать из меня удобную жертву».

Смысл: задать философию книги: не война с миром, а система защиты для человека, у которого плохая память, сильная тревожность и нет ресурса на скандалы.

Часть 1. Когда фиксировать информацию допустимо, а когда — рискованно: границы и безопасность

Глава 1.1. Когда средства фиксации становятся опорой

Сцены: героиня на приёме у врача включает диктофон, спокойно говорит: «Я ничего не скрываю, мне важно не за-

быть рекомендации». Потом на работе фиксирует, что ей дают задачу «на словах».

Практика: список ситуаций, когда допустимо фиксировать информацию, с пояснением: публичные места, приём у специалиста (для личных целей), рабочее место (если объект не относится к режимным), улица, магазин.

Важно: аудиозапись разговора, в котором ты участвуешь, допустима для личных целей. Публикация материалов — отдельный вопрос, требующий дополнительных правил.

Глава 1.2. Где фиксировать информацию нельзя или рискованно

Сцены: героиня замечает, что в одном месте висит табличка «Съёмка запрещена», и не ведёт фиксацию, потому что понимает: это не про «стыдно», а про реальные риски.

Практика: режимные объекты, закрытые мероприятия, частные помещения без согласия владельцев, места с явным запретом по закону.

Что может быть, если нарушить правила: административная ответственность, требование удалить материалы, иск о защите частной жизни, в отдельных случаях — риски для

личной безопасности.

Глава 1.3. Персональные данные и изображения других людей

Смысл: нельзя публиковать фото- или видеоматериалы, где чётко видны другие люди, без их согласия. Если в кадре случайно попали прохожие, лучше использовать общий план и избегать крупных планов лиц — это снижает риски.

Часть 2. Как действовать грамотно: чек-листы и шаблоны

Глава 2.1. Универсальный чек-лист фиксации информации

Общий план места (адресная табличка, вывеска).

Крупный план проблемной ситуации.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.