



Евгения Jenny from the blog

**Дневник блогера
Дженни за кадром**

«Автор»

2026

Jenny from the blog E.

Дневник блогера Дженни за кадром / Е. Jenny from the blog —
«Автор», 2026

Спасибо маме - за веру в меня раньше, чем я сама научилась верить в то, что делаю. Иногда одна фраза, сказанная в нужный момент – меняет маршрут. Спасибо тем, кто когда-то сказал «Расскажи историю изнутри». Вроде, звучит просто, а на деле это означало пересобрать себя и открыть дверь в комнату, куда давно не заглядывала. Дисклеймер: Все события, персонажи и диалоги в этой книге являются художественным вымыслом. Любые совпадения с реально существующими людьми, блогерами или брендами случайны. Главная героиня и её дневник - это собирательный образ, созданный в жанре ироничной прозы. Мнения, действия и ошибки персонажей не отражают личных убеждений автора. Книга является результатом творческой деятельности, не отражает позицию автора в какой-либо из сфер деятельности. Указанные в книге ссылки на социальные сети ведут на страницы, посвященные исключительно литературному творчеству и не содержат коммерческой или рекламной деятельности.

Содержание

Вступление	6
Глава 1 — В кадре и вне его	7
Глава 2: Хаос в глянцевой обёртке	10
Глава 5: Маленькие победы	19
Глава 6: Переосмысление	22
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Евгения Jenny from the blog

Дневник блогера Дженни за кадром

ДНЕВНИК БЛОГЕРА ДЖЕННИ: ЗА КАДРОМ

Благодарности

Спасибо маме - за веру в меня раньше, чем я сама научилась верить в то, что делаю. Иногда одна фраза, сказанная в нужный момент – меняет маршрут.

Спасибо тем, кто когда-то сказал «Расскажи историю изнутри». Вроде, звучит просто, а на деле это означало пересобрать себя и открыть дверь в комнату, куда давно не заглядывала.

Отдельная благодарность друзьям, принявших участие в техническом оформлении того, чтобы книга увидела свет и.. Вас, а Вы ее :) и тем, кто был в разных ролях – соавторами, слушателями, героями, случайными вдохновителями и теми, кто просто случайно оказались в нужном месте.

И, конечно, спасибо всем маленьким случайностям, которые приходят без приглашения, но именно из них потом рождаются целые главы.

P.s. Спасибо кофе - который сопровождал меня на борту лайнера в минуты, когда рождались первые строки и структура книги.

R.p.s. Спасибо самолётам, за то, что показали, что перспектива меняется, стоит лишь взглянуть с высоты.

Дисклеймер: Все события, персонажи и диалоги в этой книге являются художественным вымыслом. Любые совпадения с реально существующими людьми, блогерами или брендами случайны. Главная героиня и её дневник - это собирательный образ, созданный в жанре ироничной прозы.

Мнения, действия и ошибки персонажей не отражают личных убеждений автора. Книга является результатом творческой деятельности, не отражает позицию автора в какой-либо из сфер деятельности. Указанные в книге ссылки на социальные сети ведут на страницы, посвященные исключительно литературному творчеству и не содержат коммерческой или рекламной деятельности.

Следить за новыми публикациями можно здесь:

<https://vk.ru/club241296549>

https://t.me/lifestyle_leisuretime

Вступление

1 марта

Я Дженни. Мне уже...мой возраст давно перестал быть цифрой в паспорте, хотя паспорт по-прежнему иногда напоминает, что у него есть свое мнение.

У меня 500 000 подписчиков в Telegram, 320 000 в Instagram, странное ощущение, что я никогда не принадлежала ни интернету, ни реальной жизни.

В моих соцсетях всё идеально: свет, улыбка, бокал матча-латте в утреннем свете.

В моём холодильнике всё реально: йогурт с истёкшим сроком, три огурца и соус, который я купила «для рецепта» полгода назад.

Я решила вести этот дневник, потому что фильтры - это красиво, но не всегда честно. А мне, кажется, пора быть честной хотя бы с собой.

Глава 1 — В кадре и вне его

3 апреля, понедельник

Настроение: «день сурка»

В кадре:

Выложила видео «Мой идеальный утренний ритуал». На экране - я в белой рубашке, делаю кофе, улыбаюсь, и кот лежит рядом, как плюшевая декорация. Комментарии:

— «О боже, Дженни, хочу такое утро!»

— «Ты всегда такая спокойная, как тебе это удаётся?»

За кадром:

Проснулась в 6:20 от перфоратора соседей. Кофе пролила на рубашку, поэтому рубашка №2. Микрофон перестал работать, я записала три минуты видео без звука. Кот на самом деле пытался сожрать мой завтрак. Монтаж - 2,5 часа.

Мысль дня:

Идеальный кадр - это просто удачный момент между хаосом.

4 апреля, вторник

Настроение: «не тот день»

В кадре:

Сторис: «В пути на встречу с брендом, очень волнуюсь!». Макияж, пиджак, блеск на губах.

За кадром:

Туфли жмут так, что я думаю над тем, как бы сбежать босиком. В такси водитель спрашивает:

- «Девушка, вы из телевизора?»

- «Нет, из интернета.»

Он кивает так, будто это диагноз. На встрече бренд предлагает интеграцию с... кормом для собак. У меня нет собаки.

Мысль дня:

Иногда бренды выбирают блогеров по принципу «она живая - сойдёт».

6 апреля, четверг

Настроение: монтажная кома

В кадре:

Сторис: я в студии, в красивой блузке, говорю: «Снимаем новый проект, очень вдохновляюсь!»

За кадром:

В студии +27°, кондиционер сломан. Блузка синтетическая, прилипла к спине. Оператор - бывший одноклассник, который всё время подшучивает: «Ты теперь звезда, да?» Вдохновение было первые 15 минут. Потом осталась жажда и желание сбежать.

Мысль дня:

Камера любит ложь, но зритель - нет.

8 апреля, суббота

Настроение: «съёмка века»

В кадре:

RuTube-блог: «Как проходит мой рабочий день». Я за ноутбуком, записываю идеи, пью чай, всё продуктивно и спокойно.

За кадром:

Ноутбук глючил, Wi-Fi падал, соседи сверху решили переставить мебель. Три раза переписывала одно и то же предложение. На четвёртый раз, в момент, когда я сказала «У меня всё под контролем», у меня упала лампа.

Мысль дня:

Слово «контроль» - самое смешное в моей жизни.

9 апреля, воскресенье

Настроение: «тишина в ленте»

В кадре:

Пост с фото: я в парке, весенние цветы, подпись «Делаю паузу, чтобы насладиться моментом».

За кадром:

Я делала паузу, потому что камера села, а дождь начал моросить. Мимо пробежала девочка и спросила у мамы: «А тётя почему разговаривает с палкой?» (селфи-стик). Мама засмеялась. Я сделала вид, что так и надо.

Мысль дня:

Самые честные моменты - это когда техника выключена.

10 апреля, понедельник

Настроение: «озарение»

В кадре:

Записала Reels: «5 советов для продуктивного утра». Улыбка, энергичная подача, красивый плед на диване.

За кадром:

Плед я купила вчера в Максидоме, только ради видео, и он уже в катышках. Совет №3 («Не отвлекайтесь на соцсети утром») я нарушила прямо во время монтажа. Зато совет №5 («Выпейте стакан воды») действительно сработал - хотя бы горло не пересохло.

Мысль дня:

Порой полезные советы нужны в первую очередь тому, кто их даёт.

Глава 2: Хаос в глянцевой обёртке

15 апреля, суббота

Настроение: «кот против рекламы»

В кадре:

Рекламная интеграция шампуня: сияющая я, распущенные волосы, в ванной на фоне белых плиток.

За кадром:

Кот решил, что бутылочка шампуня - игрушка, и утащил её прямо во время съёмки. Я босиком бегаю по квартире, оператор (подруга Лена) умирает со смеху. В итоге в ролике я на полном серьёзе говорю: «Этот шампунь для меня - находка», а в ногах мелькает хвост.

Мысль дня:

Настоящая интеграция - это когда бренд получает и рекламу, и кота.

17 апреля, понедельник

Настроение: «микропаника»

В кадре:

Прямой эфир: отвечаю на вопросы подписчиков, всё легко и дружелюбно.

За кадром:

За 2 минуты до эфира Wi-Fi исчез. Я с телефоном в руках стою у окна, ловлю сигнал, как шаман дождя. Сердце бьётся так, будто я на экзамене. Эфир начался с фразы: «Ой, простите, у меня тут интернет капризничает». Зрители писали сердечки, но я видела: 20 человек вышли за первую минуту.

Мысль дня:

Паника в кадр не лезет, но в голос - еще как.

20 апреля, четверг

Настроение: «гламур на минималках»

В кадре:

Фотосессия для бренда косметики. Красивое платье, высокий хвост, позы «как у моделей».

За кадром:

Платье оказалось на размер меньше, застегнули его скрепками. На каблуках стоять больно, а нужно улыбаться. В перерыве я сижу на полу, ем банан, фотограф смотрит и говорит: «О, это тоже можно снять - в стиле „натуральность“!»

Мысль дня:

Натуральность в моде, пока ты выглядишь ненатурально хорошо.

22 апреля, суббота

Настроение: «контент по расписанию»

В кадре:

Записала видео «Топ-5 весенних аутфитов». Лёгкие платья, солнечный свет, весёлые комментарии:

- «Дженни, ты как всегда на стиле!»

За кадром:

На улице +11, я снимала в платье без рукавов. После третьего выхода в кадр у меня замёрзли руки, нос и вдохновение. Попыталась согреться кофе, пролила его на светлое пальто.

Мысль дня:

Красота требует жертв, но могла бы и арендовать обогреватель.

25 апреля, вторник

Настроение: «комплимент или обида?»

В кадре:

Сторис в магазине: подписчица подошла, мы мило поговорили, сделали фото.

За кадром:

После фото она говорит: «В жизни вы такая... маленькая! Я думала, вы выше и... ярче». Улыбнулась, сказала «Спасибо» (не уверена, за что). Вечером долго рассматривала себя в зеркале.

Мысль дня:

Иногда люди думают, что честность - это говорить всё, что пришло в голову.

28 апреля, пятница

Настроение: «день репетиций»

В кадре:

Съёмка обучающего ролика: уверенный тон, чёткие фразы, дружелюбный взгляд в камеру.

За кадром:

Один и тот же абзац текста я повторила 14 раз. На 10-м дубле чуть не заплакала от усталости, на 12-м уже смеялась от отчаяния. Оператор сказал: «Возьмём первый дубль, он был лучше».

Мысль дня:

Иногда «идеальный» дубль - это первый.

29 апреля, суббота:

Настроение: «enough for today»

В кадре: снимаю сторис о значимости самоиронии. Глубокомысленные умозаключения, разбавляю спойлерами и шумом города, чтобы не слишком пафосно.

За кадром: я периодически еще поглядываю в зеркало с неозвученным вопросом, в смысле я думала «Вы ярче»?

Мысль дня: то, как нас воспринимают другие – тоже зеркало. И что мы думаем о себе – наше зеркало. И Зеркало – это тоже зеркало. Так, все, спать. Enough for today.

Глава 3: Лицо бренда и усталость внутри

3 мая, среда

Настроение: «улыбка сквозь зубы»

В кадре:

Фотосессия для бренда косметики. Белое платье, идеальная причёска, фон с золотыми элементами.

За кадром:

- «Чуть правее, плечо вперёд... Нет, слишком вперёд, назад! Отлично, замри...» - фотограф говорит так, будто я пластилин. Платье натирает подмышки, в голове одна мысль: «Улыбайся, тебе за это платят».

В перерыве менеджер бренда подходит:

- «Ты выглядишь потрясающе, даже не скажешь, что устала».

А я и не скажу. Я скажу:

- «Спасибо, мне приятно».

Внутри думаю: «Ещё час, и я упаду прямо в этот золотой фон».

Мысль дня:

Чужие ожидания тяжелее каблучков.

6 мая, суббота

Настроение: «разогретое вдохновение»

В кадре:

Интервью для онлайн-журнала. Сажу на диване, говорю про «мотивацию и силу веры в себя».

За кадром:

Журналистка спрашивает:

- «А Вы всегда знали, что станете блогером?»

Хочется сказать: «Нет, я хотела быть библиотекарем и жить тихо». Но я отвечаю:

- «Да, я всегда любила делиться с людьми».

В голове спор: «Ты врешь. Но людям же нужна вдохновляющая история. Ты просто даёшь им её».

После интервью я поймала себя на мысли, что говорю не то, что думаю, а то, что красиво звучит.

Мысль дня:

Иногда честность кажется слишком неформатной.

9 мая, вторник

Настроение: «день срыва»

В кадре:

Reels: «Как не бояться камеры». Лёгкий смех, уверенный голос, дружелюбные жесты.
За кадром:

Перед съёмкой я 20 минут сидела на полу и смотрела в телефон, не зная, как начать.

- «Что с тобой?» - Лена, мой оператор, заглянула в комнату.

- «Я устала от своей же головы».

Она принесла кофе, сказала:

- «Давай просто начнём, а там разберёмся».

Мы сняли с первого дубля. Но когда я смотрела материал, у меня было ощущение, что это всё маска.

Мысль дня:

Можно научить людей не бояться камеры, но куда сложнее научить себя не бояться себя.

12 мая, пятница

Настроение: «реклама без души»

В кадре:

Ролик с продуктом нового бренда. Говорю: «Я влюбилась с первого применения!».
За кадром:

Я попробовала его вчера. Ничего особенного. Но контракт есть контракт.

После записи спрашиваю у Лены:

- «Видно, что я сама не верю в то, что говорю?»

Она смотрит на экран, щурится:

- «Видно. Но только мне».

И мы обе смеёмся. Немного грустно.

Мысль дня:

Деньги не пахнут, но иногда звучат фальшиво.

15 мая, понедельник

Настроение: «без фильтра»

В кадре:

Съёмка сторис с кофе: «Утро начинается с любимого cappuccino!»

За кадром:

Бариста:

- «Как обычно, Вам двойной эспresso?»

Я киваю молча. Потом беру в руки бумажный стаканчик и понимаю: это единственное тёплое, что у меня сегодня будет.

Сажу в машину, делаю глоток, и вдруг мысль: «А если я просто исчезну из сети на месяц? Кто-то вообще заметит?»

Мысль дня:

Не все мысли стоит выкладывать в сторис.

18 мая, четверг

Настроение: «брендовая перегрузка»

В кадре:

Три сторис подряд: духи, крем, платье. Всё красиво, светло, «лайфстайл».

За кадром:

Съёмка началась в 9 утра. Сейчас 18:40. Я не ела.

Менеджер бренда:

- «Давайте ещё один вариант, тут Вы немного слишком натуральная».

Я спрашиваю:

- «А быть натуральной - это плохо?»

Она отвечает:

- «Не продаёт».

Я улыбаюсь. Внутри хочется крикнуть.

Мысль дня:

Иногда я думаю, что мой главный талант - это терпеть.

Глава 4: Лайки не лечат

25 мая, четверг

Настроение: «невидимость»

В кадре:

Пост в Instagram: я с книгой, цитата про «тихое утро и умиротворение».

За кадром:

Я открыла книгу и поняла, что не помню, о чём читала. Страница перед глазами размылась, я уже третий день просыпаюсь с ощущением, что жизнь идёт на автопилоте. Телефон вибрирует от уведомлений, а я не могу заставить себя взять его в руки.

«А если просто пропаду на неделю? Хотя бы на три дня? Хотя бы на вечер?»

Мысль дня:

Быть блогером - значит быть доступной всегда. Даже когда не хочешь.

28 мая, воскресенье

Настроение: «хейтерская атака»

В кадре:

Сторис: «Всем спасибо за комментарии, мне важно ваше мнение!»

За кадром:

Сегодня утром - 172 комментария. Половина из них: «Ты изменилась», «Раньше ты была настоящей», «Продалась брендам».

Я читаю их один за другим, и с каждым словом внутри что-то сжимается.

Лена пишет:

- «Джен, не читай всё это, серьёзно».

А я отвечаю:

- «Но если я не читаю, я не знаю, что думают люди. А если читаю - я знаю, и это больно».
Мысль дня:

Критика не убивает, но делает тебя другим человеком.

30 мая, вторник

Настроение: « на паузе»

В кадре:

Ничего. Ни постов, ни сторис. Полная тишина.

За кадром:

Проснулась в 11:40. Лежала, смотрела в потолок и думала: «Сегодня я никому ничего не должна».

Сделала кофе, надела свитер, включила сериал, который уже видела три раза. Это был лучший день за месяц.

Мысль дня:

Иногда тишина лечит лучше, чем лайки.

2 июня, пятница

Настроение: «разговор»

В кадре:

Вечернее фото в сторис: я с подругой в кафе. Подмигиваю в камеру, улыбаюсь. Фоном - лаундж музыка.

За кадром:

- «Зачем ты всё это делаешь, Джен?» - спрашивает Мила.

- «Чтобы... ну, делиться. Вдохновлять».

- «А сейчас вдохновляешься сама?»

Я молчу. Потому что знаю ответ. Нет.

Миля смотрит на меня и тихо говорит:

- «Ты можешь перестать. Мир не рухнет».

Эта фраза застряла в голове.

Мысль дня:

Я боюсь, что без блога меня не будет.

5 июня, понедельник

Настроение: «внутри пусто»

В кадре:

Reels с подборкой летних платьев.

За кадром:

Я не помню, как сняла это видео. Просто механически меняла наряды и улыбалась в камеру.

Вечером поймала себя на том, что не чувствую ни радости, ни раздражения. Ничего. «Это и есть выгорание? Или я просто устала?»

Мысль дня:

Самое страшное иногда - это не злость. Это пустота.

8 июня, четверг

Настроение: «чуть теплее»

В кадре:

Фото заката, подпись: «Иногда всё, что нужно - это остановиться и посмотреть вокруг».

За кадром:

Я шла домой и впервые за долгое время заметила, как пахнет сирень. Улыбнулась сама себе.

Может, я не совсем потеряна. Может, ещё могу вернуться к жизни, где радость не только в лайках.

Мысль дня:

Лайки не лечат. Но закаты - иногда да.

10 июня, суббота

Настроение: «на грани»

В кадре:

Пост с фото чашки кофе на подоконнике. Без текста. Просто картинка.

За кадром:

Я уже неделю думаю о том, чтобы закрыть блог. Не на паузу, а насовсем.

В заметках телефона список причин:

Постоянная усталость.

Чувство, что я «контент», а не человек.

Желание проснуться и никому ничего не объяснять.

Вечером, пока пила чай, в директ пришло сообщение:

"Привет, Дженни. Не знаю, прочитаешь ли ты это, но хотела сказать спасибо. Полгода назад у меня была депрессия, и я не вставала с кровати. Твои видео стали для меня единственным окном в мир. Мне нравился твой вайб - что всё не идеально, но всё равно красиво. Я выбралась. И в этом есть и твоя заслуга. Спасибо."

Я сидела и читала его пять раз подряд. Плакала. И впервые за долгое время чувствовала, что дышу глубоко.

Мысль дня:

« нельзя выключать свет, если он кому-то нужен. Может, блог всё-таки не только про лайки. Может, он про людей».

Глава 5: Маленькие победы

15 июня, четверг

Настроение: «первые ростки»

В кадре:

Сторис: прогулка по парку, солнце, кофе навынос.

За кадром:

Илья (мой бойфренд) забрал меня утром с фразой:

- «Ты слишком красивая, чтобы сидеть дома и грустить».

Мы просто ходили по городу, он рассказывал о своём новом проекте. У него всё как-то просто: цель, план, результат.

- «Ты знаешь, что твой блог - это тоже проект?» - спросил он.

- «Проект, который меня сжёт».

- «Тогда надо просто поменять правила игры».

Мысль дня:

Может, я слишком давно играю по чужим правилам.

18 июня, воскресенье

Настроение: «тёплый день»

В кадре:

Фото: мы с Ильёй на великах, подпись «лето».

За кадром:

Мы ехали по набережной, и я поймала себя на том, что не думаю о ракурсе, светотенях и фильтрах. Просто смеялась.

- «Ты сейчас похожа на себя до блоггерства» - сказал Илья.

- «А какая я была?»

- «Более живая».

Эти слова немного кольнули, но я понимала, что он прав.

Мысль дня:

Живость нельзя отретушировать.

21 июня, среда

Настроение: «сообщения, которые лечат»

В кадре:

Новый пост: просто селфи без макияжа.

За кадром:

В комментариях снова написала девушка, что рассказывала про депрессию:

- «Я рада видеть тебя настоящую. Ты мне помогла — теперь пусть кто-то поможет тебе».

Я показала сообщение Илье. Он сказал:

- «Вот твой KPI. Один человек, чья жизнь стала лучше».

Мысль дня:

Впервые за долгое время я почувствовала, что делаю что-то правильное.

24 июня, суббота

Настроение: «контент в удовольствие»

В кадре:

Сняла видео про «3 вещи, которые делают меня счастливой».

За кадром:

Записывала его на кухне, в пижаме, с кружкой чая. Смех был настоящий, и это чувствовалось.

Илья зашёл, встал за камерой и тихо показал большой палец. Это было важнее, чем любые лайки.

Мысль дня:

Поддержка - это когда в тебя верят, даже когда ты в пижаме.

27 июня, вторник

Настроение: «маленькие каникулы»

В кадре:

Сторис с моря: закат, шум волн.

За кадром:

Поехали с Ильёй на два дня без ноутбуков. Он запретил мне даже думать о съёмке. Я сначала нервничала, но потом почувствовала, как в голове становится тихо.

- «Видишь? Ты можешь просто быть, а не быть контентом» - сказал он. Правила определяешь ты сама.

Мысль дня:

Иногда надо уезжать от контента, чтобы вернуться к себе

Глава 6: Переосмысление

5 июля, среда

Настроение: «новые правила»

В кадре:

Пост: «С этого месяца блог будет другим». Фото - я на кухне, без идеального света, в домашней футболке.

За кадром:

Я написала текст, который давно боялась написать:

"Я больше не буду гнаться за идеальной картинкой. Здесь будет то, что мне нравится. Даже если это не тренд."

Илья прочитал, кивнул:

- «Теперь это твой блог. По-настоящему твой».

Мысль дня:

Свобода начинается с маленького «нет» чужим ожиданиям.

9 июля, воскресенье

Настроение: «ответы»

В кадре:

Сторис с вопрос-ответом: «Спрашивайте всё, что хотите».

За кадром:

Подписчики спрашивали не про бренды и тренды, а про книги, воспоминания, любимую еду.

Одна девушка написала: «Твой блог стал уютнее. Такое ощущение, что мы с тобой на кухне пьем чай».

Я улыбнулась и подумала: «Вот ради этого и стоило остаться».

Мысль дня:

Иногда меньше блеска - значит больше тепла.

14 июля, пятница

Настроение: «маленький праздник»

В кадре:

В «Вечер с Ильёй». Мы вместе готовим пасту, смеёмся.
За кадром:

Илья неловко держит камеру, но говорит:

- «Слушай, я начинаю понимать твой кайф от блогинга».

- «Какой ?»

- «Что можно ловить моменты и оставлять их у себя».

Я смотрю на него и понимаю: да, именно это. Не статистика, не просмотры, а моменты.

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.