12+

Виола Борисовская

# Кинозаметки КиноТерра

*Тест и бланки для печати*



Виола Борисовская

# Кинозаметки КиноТерра. Тест и бланки для печати

«Издательские решения»

**Борисовская В.**

Кинозаметки КиноТерра. Тест и бланки для печати / В. Борисовская — «Издательские решения»,

Фильм закончился, а впечатление осталось? «Кинозаметки КиноТерра» помогают его записать и рассмотреть.Внутри тест «Навигатор: где я сейчас?», «Словарь КиноТерры» и бланки для печати: журнал просмотров, кинозаметки, киноцитаты. Подойдёт любой фильм, который вас зацепил.Виола Борисовская — психолог и автор фильмотеки «КиноТерра».«Кинозаметки» — первый шаг в серии «КиноТерра»: самопомощь через кино. Следующая книга серии: кинотрекер «Навигатор КиноТерра».

© Борисовская В.
© Издательские решения

# Содержание

Об авторе 6
Как пользоваться 7
Маршрут 8
Конец ознакомительного фрагмента. 9

# Кинозаметки КиноТерра
# Тест и бланки для печати

## Виола Борисовская

© Виола Борисовская, 2026

ISBN 978-5-0071-7311-7
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Об авторе

Я Виола Борисовская, психолог и автор фильмотеки «КиноТерра». Более 15 лет я работаю с визуальными формами: изображением, композицией, цветом и архетипическими кодами. Этот опыт со временем привёл меня в психологию. Она стала опорой, чтобы учиться распознавать чувства и эмоции с помощью визуальных образов в целом и кино в частности.

Так сложился формат кинопрактики: кино в нём одновременно пространство и инструмент для наблюдения за собой и своим вниманием, без поиска «правильных интерпретаций». Для меня кино работает как навигатор, потому что оно помогает увидеть себя со стороны и назвать то, что трудно сказать о себе прямо.

Как психолог я помогаю экспертам и предпринимателям общаться со своей аудиторией и справляться со страхом, когда хочется проявиться публично, а внутри что-то останавливает.

© Виола Борисовская, 2026

Редактор Наталья Русскина

# Как пользоваться

КиноТерра — это система самопомощи через кино: оптика помогает смотреть фильм и замечать себя, а навигатор — выбирать направление. Набор кинозаметок рассчитан на тех, кто после фильма ещё какое-то время сидит в тишине. Берегите эту тишину: она бывает разной и иногда может быстро растворяться в делах — посуда, сообщения, будильник… Тест и бланки дают ей место на бумаге и помогают замечать себя в киногероях.

> *Материалы КиноТерры рассчитаны на самостоятельное наблюдение за собой и не заменяют психологическую консультацию, психотерапию и медицинскую помощь. Если вам тяжело долгое время или состояние мешает жить, обратитесь к специалисту.*

# Маршрут

— Пройдите тест ✧ «Навигатор: где я сейчас?» и найдите своё направление.

— Выберите фильм и держите в голове вопрос к нему.

— После титров заполните бланк «Мои кинозаметки» или «След внимания». Фразы, которые хочется унести с собой, перепишите в «Мои киноцитаты», а фильм отметьте в «Журнале просмотров».

Правильных ответов здесь нет. Это не экзамен ни для вас, ни для фильма. Бланки можно печатать для каждого фильма: бумага, в отличие от вдохновения, заканчивается предсказуемо.

# 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.