12+

Виола Борисовская

Кинозаметки КиноТерра

Тест и бланки для печати



Виола Борисовская

Кинозаметки КиноТерра. Тест и бланки для печати

https://litres.ru/74928482
ISBN 9785007173117

Аннотация

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».

Содержание

Об авторе 5
Как пользоваться 6
Маршрут 7
Конец ознакомительного фрагмента. 8

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.