

# მოდული 1, გაკვეთილი 2: კამერის წინ გამოჩენის შიში

## მთავარი კონცეფციები

**ხმის ძვლოვანი გამტარობა:** თქვენი თავის ქალა შინაგანად აძლიერებს დაბალ სიხშირეებს. ჩაწერილი ხმა უფრო წვრილი გვეჩვენება, რადგან ჩანაწერს ეს შინაგანი ვიბრაციული გაძლიერება აკლია.

**სარკისებრი არეკვლის ეფექტი:** კამერა თქვენს რეალურ, შეუბრუნებელ სახეს აჩვენებს. წლების განმავლობაში სარკეში ყურებამ მიგაჩვიათ თქვენს შეტრიალებულ ვერსიას და არა იმას, თუ როგორ გხედავენ სხვები.

**მარტივი შეჩვევის ეფექტი:** კამერაზე საკუთარი თავის დანახვისას გამოწვეული დისკომფორტი გამოწვეულია მხოლოდ მიუჩველობით და არა რაიმე რეალური ნაკლით.

**შეჩვევის მრუდი:** კამერის წინ გამოწვეული უხერხულობა და დაძაბულობა გარდაუვალად და პროგნოზირებადად ქრება დაახლოებით 20-50 ვიდეოს გადაღებისა და გამოქვეყნების შემდეგ.

**შინაგანისა და გარეგანის სხვაობა:** ის, რაც კადრში თქვენ 10-ბალიანი პანიკა და დაბნეულობა გგონიათ, მაყურებლისთვის ჩვეულებრივ სრულიად შეუმჩნეველია (0-1 ბალი).

## პრაქტიკული სავარჯიშო

**შეჩვევის სავარჯიშო** (შეასრულეთ ბედიზედ 3 დღე):

- დააყენეთ ტელეფონი უკანა კამერით თვალის დონეზე, ფანჯარასთან ახლოს.
- გადაიღეთ 10 ცალი 30-წამიანი ვიდეო ერთმანეთის მიყოლებით.
- თემას მნიშვნელობა არ აქვს — ისაუბრეთ ნებისმიერ ირგვლივ მყოფ საგანზე.
- არ დაამონტაჟოთ, არ გამოაქვეყნოთ, სურვილის შემთხვევაში გადაღებისთანავე წაშალოთ.

## მთავარი დასკვნები

- ჩაწერილი ხმა თქვენი რეალური ხმაა — ძვლოვანი გამტარობა უბრალოდ ამახინჯებდა თქვენს შინაგან აღქმას.
- მაყურებელი თქვენს სახეში ვერანაირ ნაკლს ვერ ხედავს — მათ არ აქვთ თქვენი სარკისებრი ანარეკლი შესადარებლად.

- კამერის შიში ეკრანზე თითქმის არასდროს ვლინდება; სხვაობა შინაგან ემოციასა და გარეგან იერს შორის უზარმაზარია.
- კამერის წინ მოკრძალება და უხერხულობა მხოლოდ დროებითი ფაზაა — მას მხოლოდ სისტემატური პრაქტიკა შველის და არა მომზადების ილუზია.

---

*ეს კონსპექტი ვიდეო გაკვეთილის დამხმარე მასალაა. სრული კონტენტისთვის უყურე გაკვეთილს.*