



PIERWSZY KROK DO SWOBODNEGO NAGRYWANIA SIEBIE

Od obaw do autentyczności – zacznij mówić
do kamery już dziś

[JUSTYNATABISZ.PL](https://justynatabisz.pl)



Autor: Słodki Wosk Justyna Tabisz

Tytuł: "Pierwszy krok do swobodnego
nagrywania siebie"

www.justynatabisz.pl

©Copyright Słodki Wosk Justyna Tabisz 2024

Wszelkie prawa zastrzeżone.



Wszelkie materiały zamieszczone w poniższym wideobooku (treść, zdjęcia, identyfikacja marki Słodki Wosk) są objęte prawem autorskim i podlegają ochronie na mocy "Ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych" z dnia 4 lutego 1994 r. (tekst ujednolicony: Dz.U. 2006 nr 90 poz. 631).

**Kopiowanie, przetwarzanie,
rozpowszechnianie tych materiałów w całości
lub w części, bez zgody autora jest
zabronione.**

**Jeśli chcesz wykorzystać fragment mojej
publikacji do swoich potrzeb - oznacz go
proszę jako cytaty mojego autorstwa.**

Justyna

PIERWSZY KROK DO SWOBODNEGO NAGRYWANIA SIEBIE

Dlaczego stworzyłam ten ebook?

Pamiętam, jak stresowałam się pierwszym nagraniem. „Nie lubię swojego głosu”, „Co, jeśli ktoś to skrytykuje?”, „A jak wypadnę głupio?”.

Brzmi znajomo?

Stworzyłam ten eBook, bo wiem, jak to jest – i wiem, jak ważne jest przełamanie tej bariery. Nagrywanie pomogło mi zbudować relacje z odbiorcami, zwiększyć sprzedaż i poczuć, że moja marka naprawdę żyje.

Chcę, żebyś też tego doświadczyła. Ten eBook pomoże Ci zrobić pierwszy krok – bez presji, w Twoim tempie. Bo masz w sobie wszystko, czego potrzeba. Teraz czas to pokazać. 😊



JUSTYNA TABISZ

To ja, założyłam biznes o nazwie Słodki Wosk i stał się on dla mnie wielkim sukcesem - sprzedażowym, contentowym.

Tworzenie contentu to dla mnie najprzyjemniejsza rzecz! Tak i piszę to po w swoim 5 letnim doświadczeniu w nagrywaniu contentu - i tego mówionego i tego w którym widzisz mnie od stóp po głowę. Ale nie zawsze tak było! Udowodnię Ci to w tym ebooku i podam realne przykłady, jak możesz przełamać się do nagrywania siebie bez presji "łamania" swojego moralnego kręgosłupa.

J U S T Y N A T A B I S Z . P L

DLACZEGO WARTO POKAZAĆ SIĘ PRZED KAMERĄ?

„Odważ się być widzialna.” – Brené Brown

- Co daje mówienie do kamery? (Spoiler: zaufanie, większa sprzedaż i silniejsza marka).
- Twoi klienci chcą zobaczyć, kim jesteś – pokaż im, że za produktami stoi prawdziwa osoba. Klienci naprawdę nie chcą już oglądać tylko pinterestowych ujęć Twojego produktu. Miksuj je na zasadzie 80/20: 80% treści Twoich jako marka osobista, a 20% tych pięknych ujęć produktowych.
- Jak nagrania budują autentyczność i relacje z odbiorcami (i dlatego to działa lepiej niż perfekcyjne zdjęcia).

Cała lekcja o
przełamaniu się
do kamery

NAJCZĘSTSZE BLOKADY I JAK JE POKONAĆ

**„Nie bój się popełniać błędów, to
one czynią Cię prawdziwą.”**

„Nie lubię swojego głosu.”

Dlaczego tak jest? Nasz głos z nagrań brzmi inaczej niż w naszej głowie – to kwestia akustyki.

Jak to pokonać? Nagraj siebie kilkakrotnie i osłuchaj się z tym, jak brzmisz. Po kilku nagraniach stanie się to naturalne.

„Nie wiem, co powiedzieć.”

Dlaczego tak jest? Strach przed brakiem planu.

Jak to pokonać? Zapisz sobie 3 punkty, które chcesz poruszyć. Nie musisz mówić słowo w słowo – trzymaj się głównych myśli.

„Nie wyglądam dobrze przed kamerą.”

Dlaczego tak jest? Porównujemy się do idealnych wizerunków w mediach.

Jak to pokonać? Pamiętaj, że Twoi odbiorcy cenią autentyczność – to, że jesteś „sobą”, a nie idealnym obrazkiem z reklamy.

NAJCZĘSTSZE BLOKADY I JAK JE POKONAĆ

„Boję się krytyki.”

Dlaczego tak jest? Każdy boi się oceny, ale najczęściej to my sami jesteśmy dla siebie najostrzejszymi krytykami.

Jak to pokonać? Skup się na ludziach, którzy Cię wspierają. Negatywne opinie? To nie o Tobie, to ich problem.

„Nie mam odpowiedniego sprzętu.”

Dlaczego tak jest? Mit, że do nagrywania potrzebujesz drogich kamer i mikrofonów.

Jak to pokonać? Twój smartfon wystarczy! Najważniejsze to dobre światło (np. okno w ciągu dnia) i cichy kąt.

„Nie jestem pewna siebie.”

Dlaczego tak jest? Wydaje Ci się, że wszyscy wiedzą więcej lub są lepsi.

Jak to pokonać? Pamiętaj – Twoja perspektywa jest wyjątkowa, a ludzie szukają właśnie Twojej autentyczności.

CHECKLISTA PEWNOŚCI SIEBIE

„Masz w sobie wszystko, czego potrzebujesz, by zrobić ten pierwszy krok.” – Oprah Winfrey

1. Przypomnij sobie, po co to robisz:

Mówisz do kamery, bo chcesz dotrzeć do ludzi, którzy pokochają Twoje produkty i historię. To oni są Twoją publicznością!

2. Zrób plan:

Napisz sobie krótki scenariusz lub punkty, które chcesz poruszyć – to daje poczucie kontroli.

3. Przećwicz uśmiech i ton głosu:

Zanim naciśniesz „nagrywaj”, spróbuj powiedzieć coś miłego do siebie w lustrze – to rozluźnia i pomaga się oswoić.

4. Ubierz się, jak lubisz:

Komfort i ulubiony outfit dodają pewności siebie. Kamera nie potrzebuje perfekcji, tylko Twojego prawdziwego „ja”.

5. Znajdź ciche miejsce:

Zadbaj, by nikt Ci nie przeszkadzał. Mniejsze rozproszenia = większy luz.

6. Zrób próbne nagranie:

Nagraj coś krótkiego, obejrzyj i zobacz, że nie jest tak źle, jak myślisz. 😊

7. Nie szukaj perfekcji:

Zamiast martwić się każdym szczegółem, skup się na wartości, którą dajesz widzom.

8. Oddychaj głęboko:

Zrób 3 głębokie wdechy przed nagraniem. To pomaga uspokoić myśli i serce.

9. Wyobraź sobie rozmowę z przyjacielem:

Mów tak, jakbyś tłumaczyła coś swojej przyjaciółce – to najbardziej naturalny sposób komunikacji.

10. Po prostu zacznij:

Najtrudniejszy jest pierwszy krok. Nie musisz być idealna – wystarczy być sobą!

JAK ZACZAĆ NAGRYWAĆ Z LEKKOŚCIĄ?

**„Sukces nie polega na perfekcji, ale na
postępie. Odważ się zacząć niedoskoną.”
– Arianna Huffington**

Zebrałam wszystkie swoje myśli “triki” na nagrywanie siebie.
Zobacz wideo klikając w link.

[Kliknij tutaj](#)

ĆWICZENIA

1. Nagranie „Cześć!” 🙌

- Cel: Przełamanie pierwszego oporu przed kamerą.
- Nagraj siebie, jak po prostu mówisz: „Cześć! Jestem [Twoje imię]” i uśmiechasz się do kamery.
- Obejrzyj nagranie (nawet kilka razy!) i zapisz, co Ci się podoba.

2. 10-sekundowy challenge 🕒

- Cel: Krótkie wypowiedzi, które osławają z kamerą.
- Nagraj siebie, jak mówisz coś prostego, np.:
 - „Dziś pokażę Wam kulisy mojej pracy.”
 - „Cześć! Tworzę [Twój produkt/nazwa marki], bo uwielbiam pomagać ludziom w [Twoja misja].”
- Trzymaj się 10 sekund – to wystarczy, żeby zrobić pierwszy krok.

3. Opowiedz o swoim dniu 📅

- Cel: Naturalność przed kamerą.
- Nagraj krótką relację: co dziś zrobiłaś, co Cię zainspirowało albo co planujesz.
- Ćwicz mówienie w sposób swobodny, jakbyś opowiadała znajomej.

4. Ćwiczenie z lustrem

- Cel: Przyzwyczajenie do patrzenia na siebie, zanim pojawi się kamera.
- Stań przed lustrem i opowiadaj:
 - „Dlaczego uwielbiam robić [Twój produkt].”
 - „Jak wygląda mój proces twórczy.”
- Mów do siebie jak do widza – to pomaga oswoić się z własnym odbiciem i mimiką.

5. Nagraj 3 pytania i odpowiedzi ? ➡️🎥

- Cel: Przygotowanie do nagrań na Instagram czy TikTok.
- Wymyśl 3 pytania, które często zadają Twoi klienci, np.:
 - „Z czego robię swoje produkty?”
 - „Jak długo trwa proces tworzenia?”
 - „Dlaczego warto wybrać moje rękodzieło?”
- Nagraj odpowiedzi – nie muszą być idealne!

ĆWICZENIA

6. Pokaż swoje ręce w akcji 🙌

- Cel: Oswojenie z nagrywaniem bez pokazywania twarzy.
- Nagraj, jak tworzysz swój produkt – malujesz, rzeźbisz, zapalasz świecę.
- To świetny sposób na początek, jeśli kamera nadal Cię onieśmiela. I podłóż swój głos jako głos lektora.

7. Ćwicz z nagrywaniem dźwięku 🎧

- Cel: Przyzwyczajenie do swojego głosu.
- Nagraj audio, jak mówisz o czymś, co kochasz w swoim produkcie.
- Odtwórz kilka razy – osłuchanie się z własnym głosem to klucz do akceptacji.

8. „5 faktów o mnie” 🧑

- Cel: Ćwiczenie autoprezentacji.
- Nagraj 5 prostych faktów o sobie, np.:
 - „Mam na imię [Twoje imię].”
 - „Tworzę [Twój produkt] od [X lat].”
 - „Uwielbiam [Twoja pasja].”
 - „Moją największą inspiracją jest [coś, co Cię napędza].”
 - „Lubię tworzyć, bo to pozwala mi [Twoja misja].”

9. Nagrywaj bez publikacji 🛑

- Cel: Zmniejszenie presji i perfekcjonizmu.
- Nagraj coś i... zostaw to tylko dla siebie. Nie musisz tego nikomu pokazywać – to Twój trening.

10. Wyzwanie „7 dni z kamerą” 📅

- Cel: Regularność i oswojenie z nagrywaniem.
- Codziennie przez tydzień nagrywaj coś krótkiego:
 - Jedno zdanie o tym, co dziś zrobiłaś.
 - Krótki opis swojego produktu.
 - Coś, co Cię zainspirowało w pracy.
- Obejrzyj wszystkie nagrania na koniec tygodnia i zauważ, jak z każdym dniem stajesz się coraz bardziej naturalna.
- Koniecznie zrób sobie przypomnienia w kalendarzu i budzikach :)

BONUS: Nagrywaj razem z przyjaciółką! 💬👧

- Jeśli masz kogoś, kto wspiera Twoje działania, zaproś ją do wspólnego nagrania.
- Rozmowa z kimś znajomym przed kamerą pomaga przełamać stres i sprawia, że nagranie wygląda bardziej naturalnie.



**CHCESZ CAŁY
PAKIET
EBOOKÓW?**

CHCĘ!

**Masz pytania? Chcesz się
upewnić? Albo po prostu
pochwalić tym jak Ci idzie?**

Napisz do mnie na insta!




JUSTYNA TABISZ


**Słodki
Wosk**



kliknij