



vibe  
work hard

The guide for sensual life  
by kornilovakat

Мы сидели в маленьком кафе, за окном шёл дождь. Мелкие капли стучали по стеклу так равномерно, что казалось, будто мир замедлился. Я взяла чашку с чаем и посмотрела на экран телефона. Ничего нового. Сколько раз ты ни обновляй ленту, она всё равно останется той же.

— Ты не устаёшь от всего этого? — спросила подруга, крутя ложечку в чашке. Её глаза чуть прикрыты, в голосе — лёгкая усталость. — Весь этот инстаграм, контент. Иногда кажется, что мир вокруг только из него и состоит. Все только и делают, что выкладывают фото, пытаются удивить, быть лучше, чем есть.

Я не сразу ответила. Посмотрела на свет за окном. Он был тёплым, мягким, как будто мир решил немного отдохнуть от шума. Пахло кофе и чем-то сладким. В этот момент я осознала: всё это не имеет смысла, если ты не чувствуешь, что живёшь.

## Peace & (Quiet)

— Я не стараюсь, — сказала я наконец. — Выкладываю то, что чувствую. Без «крючков», каких-то заморочек. Просто. И знаешь, это странно, но когда перестаёшь стараться, люди начинают видеть тебя. По-настоящему.

Она оторвала взгляд от своей чашки.

Перед сном -  
всё



— Вот именно это, — продолжила я, — и есть самое важное сейчас. Мы думаем, что контент — это как витрина. Что он должен быть безупречным, чтобы привлечь внимание. Но правда в том, что людям сейчас нужен не идеал, а чувство. Им нужен вайб, понимаешь? То, как ты себя ощущаешь, когда создаёшь что-то.

**Не как это выглядит, а как ты это проживаешь. Контент в 2025 году — это продолжение тебя.**

Она отпила глоток кофе, задумалась, потом медленно кивнула.

— Ты можешь выложить небрежную фотку, снять что-то на телефон, и если за этим будет твоё настоящее состояние, это и есть главное. Контент может быть некрасивым, странным, неидеальным. Но если в нём есть настроение — он живой. Это как раньше — сохранёнка в ВКонтакте. Вайб.

Она снова улыбнулась. Наверное, впервые за долгое время она выглядела так, будто нашла ответ на свой внутренний вопрос. Может, она и не сразу начнёт жить по-новому, но что-то изменилось. Я видела это.

# 5

## ШАГОВ К ВАЙБОВОМУ КОНТЕНТУ

Создавать контент, который хочется любить, как искусство, как человека, требует чувственного подхода. Это не просто набор красивых кадров — это твои эмоции, которые проникают через экран и встречаются со зрителем.

Часть I  
Vibe на мн  
итие с тобой!

### 1. ЖИВИ, А НЕ ВЫДУМЫВАЙ

Первый шаг — это искренне проживать то, что ты снимаешь. Когда ты в моменте, это сразу ощущается. Ты не думаешь о том, сколько лайков ты получишь и как бы зацепить зрителя похлеще. Ты полностью погружён в свои чувства, и это передаётся через фотографию или видео.

Подумай о своих любимых моментах — как ты чувствуешь себя, когда просто наслаждаешься утренним кофе или читаешь книгу в тихий вечер. Когда ты снимаешь из этого состояния, контент становится не просто эстетичным, он становится твоим, живым.

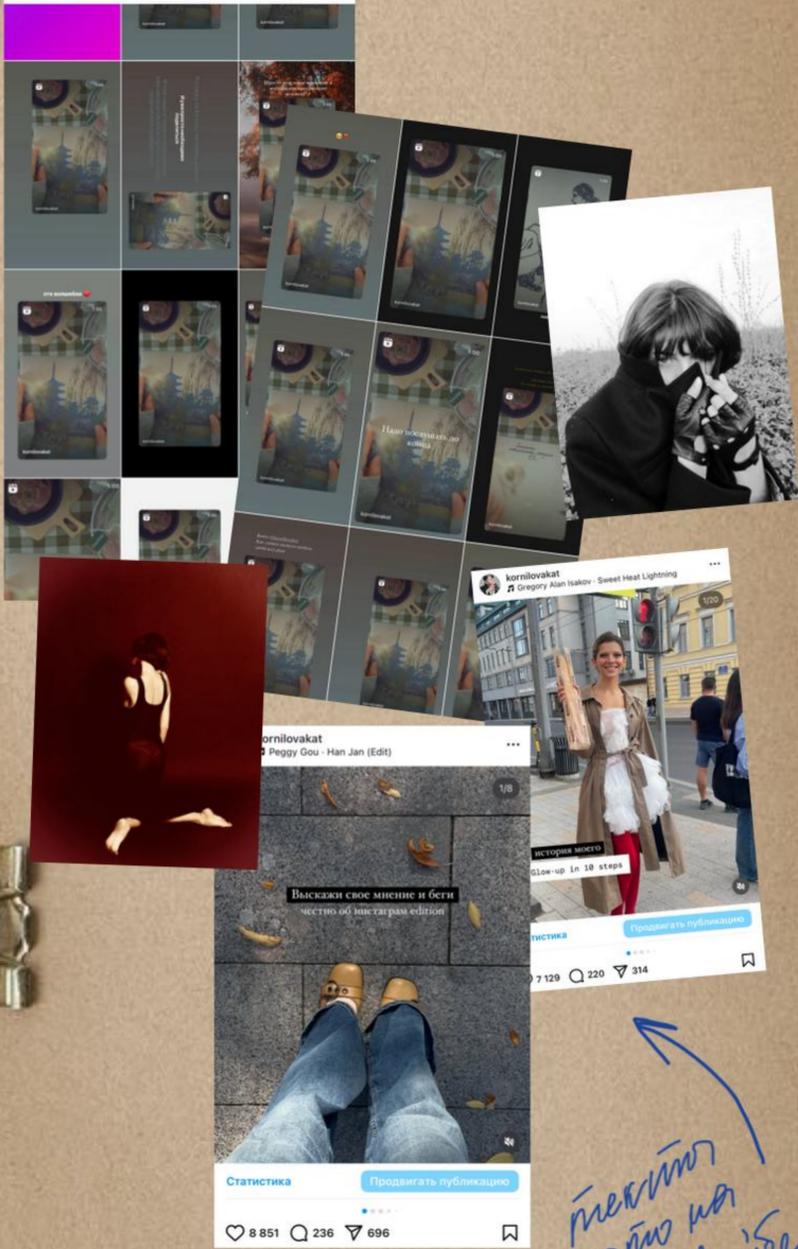
Это правило работает и с запланированными съемками, и с лайфом. Именно с этой настройки начался мой эксперимент в студии автопортрета. Я точно распознала свое состояние, почувствовала то, как выгляжу, какая эмоция преобладает, подобрала подходящую музыку и начала снимать.

Совет: перед съёмкой задай себе вопрос: «Что я сейчас чувствую? Какой момент я хочу сохранить для себя, а не для чужих глаз?» Это перенаправит фокус с внешнего на внутреннее, и твой контент станет более живым.



Примеры  
моя работа

Текущие общедоступные репосты



тексты  
+ фото на  
вайбе

даже коммерция  
может быть  
вайбовой



отдельно выделю историю про коммерцию:  
для съемки этих интеграций я буквально  
жила с брендом (с айтемами) какое-то время,  
замечала настроение от него и просто...  
снимала! Снимала чувство, жизнь, свой  
реальный взгляд на бренд. Ни один из этих  
кадров не был спланирован заранее.

не хочется  
создавать  
— тогда нор-  
мально

## 2. ДАЙ СЕБЕ ВРЕМЯ

Контент, который цепляет за душу, создается через настроение и атмосферу.

**Атмосфера — это сочетание твоих эмоций и окружения, которое помогает эти эмоции передать.**

Это может быть естественный свет раннего утра, шелест деревьев за окном или запах свежесваренного кофе.

Ты художник своей реальности, и ты можешь использовать окружение как инструмент. Но главный свет — это то, что происходит у тебя внутри. Как в психологии: твоя внутренняя реальность формирует внешнюю.

Но, как известно, мы не всемогущи и не всегда способны искренне ощутить контакт с реальностью и по-настоящему заметить мелочи жизни. Дай себе время и не пытайся передать сладость утреннего часа, если на душе погано — эта попытка лишь создаст напряжение и, вероятнее всего, разочарует.

Дай себе время  
на то, что тебе  
нужно. Не спеши.  
Найди свое время —  
минуты

**Не бойся времени, для  
каждого искреннего момента  
будет своя минута.**

Наблюдай и используй его, согласно своей природе.

из переписки с подругой:

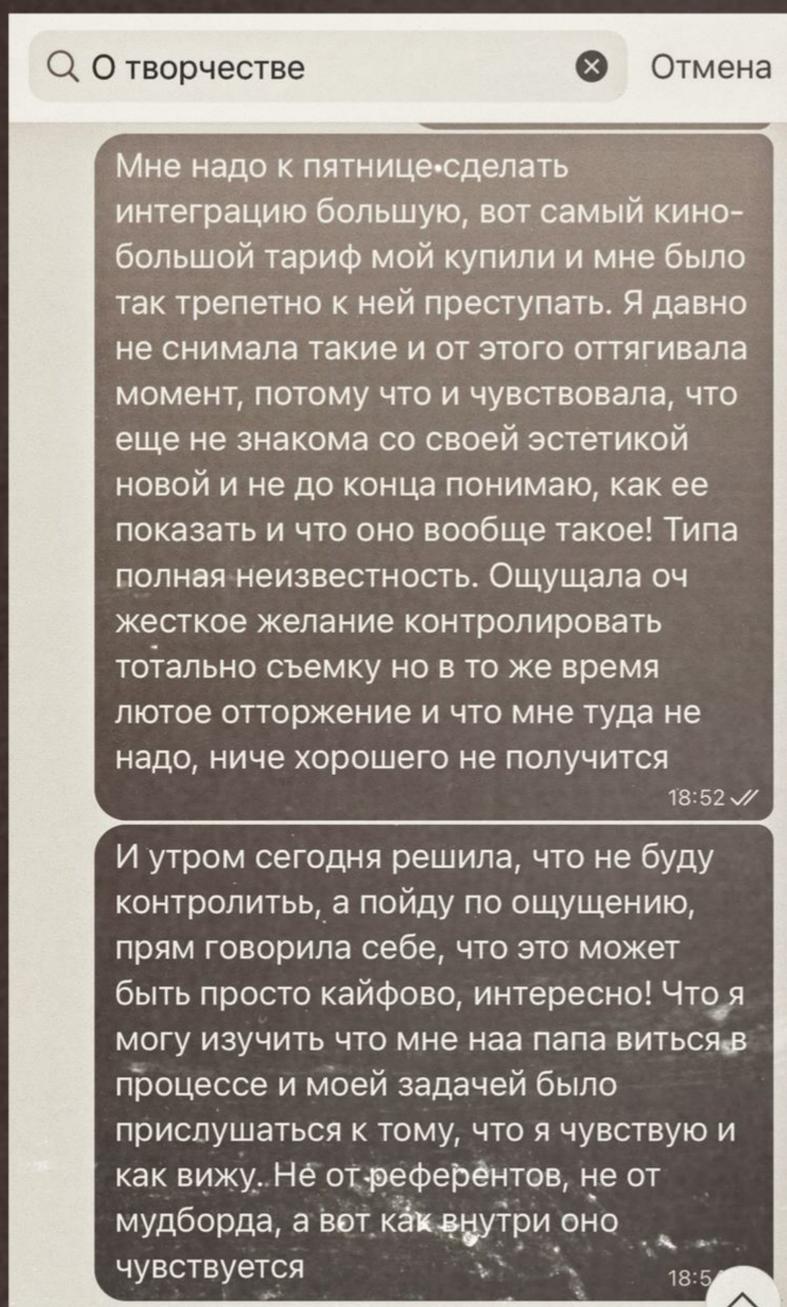


рис. 1

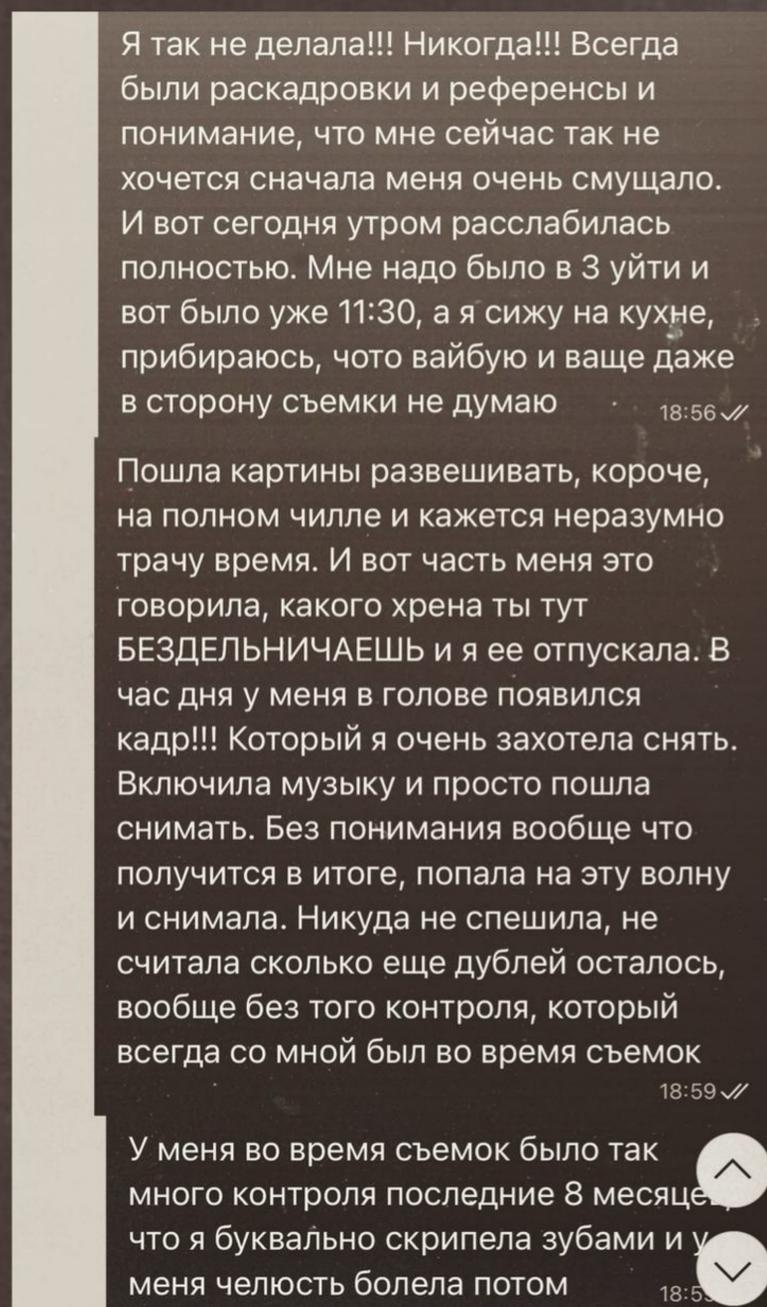


рис. 2



Летом 2024 я начала  
тренировать навык  
чувствования, согласно  
своей природе.

Моей задачей было  
снимать момент,  
который я хочу  
запомнить для самой  
себя без оглядки на  
«а как это зацепит  
зрителя?». Лайфхак,  
чтобы было проще  
отпустить давление  
капитализма:



Ввела практику:  
снимаю чувства и  
ощущения ТОЛЬКО  
тогда, когда РЕАЛЬНО  
их испытываю. Не  
пытаюсь придумать и  
понять «как  
правильно».



**не выкладывайте такие  
работы, тогда и снимать «для  
зрителя» неповадно будет:)**

*(Если невтерпез поделитесь, скиньте подружке или заведите  
канал только для своих, я постила некоторые такие кадры в  
телеграм на 300 человек)*



# 3. F\*CK THE CONTROL

Возможно, вы замечали, а возможно и нет, но я замечала точно, что контент, который выстрадали в гиперконтроле — не имеет никакой силы. Искусство передачи чувств — это искусство отпуская контроля. Когда ты перестаёшь пытаться сделать идеальное, ты создаёшь пространство для настоящего.

Пора принять, что нам, людям, зрителям, в блогах других людей не интересен парад обложек VOGUE, вырезки из энциклопедий и штампованные, ровненькие к ряду мысли. Это легко почувствовать. Даже через экран.

**Несовершенство —  
есть сама жизнь.**

Опечатки, сделанные ненароком, оговорки, моргнувшие глаза на фото, смазанные снимки — все эти случайности — то, что мы хотим испытывать уже сейчас в контенте.

*Ким Елизавета  
10.25*

500+

*ideas  
for your  
content*



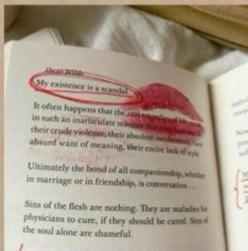
конечно, чтобы бесконтрольное творчество радовало не только процессом, но и результатом, важно обучение и развитие насмотренности.

**я собрала для тебя доску на Pinterest с более 500 идей легкого, атмосферного life контента, который быстро и приятно натренирует твой взор и руки 🍷**



**открыть**

*каведи  
кашину  
и переищи*



на самом деле этой подборкой я хочу вдохновить вас не на контент, а на жизнь — создавайте свою жизнь такой, чтобы ее хотелось запомнить камерой

1. Постарайся понять, что ключевое создает атмосферу вокруг. Это лучи солнца? Скатерть на столе? Увядший букет на окне? Постарайся определить 1 самый важный предмет

2. Посмотри, с каких ракурсов и под каким углом твой главный герой ощущается тебе наиболее выразительным. С какого ракурса картинка на экране телефона выглядит и чувствуется так же, как то, что ты видишь в жизни?

3. Убери все лишние предметы. Лишним в кадре всегда является то, что никак не помогает тебе сделать картинку более выразительной. То, что просто случайно туда попало. Это релевантно и для запланированных съемок, и для спонтанного life.

4. Got it! Снимай. Не стесняйся делать много дублей, менять угол и ракурс съемки. В процессе тебе важна тренировка, чтобы со временем такие снимки занимали не больше полуминуты.

## 4. МИНИМАЛИЗМ КАК ЭКСПЕРИМЕНТ

Иногда меньше — значит больше. В искусстве, как и в психологии, минимализм помогает сосредоточиться на главном. Это означает, что один кадр может сказать больше, чем десятки. Суть вайбового контента — не в количестве элементов, а в их эмоциональной насыщенности. Мы склонны чувствовать себя перегруженными, когда нас окружает слишком много стимулов. Чувственные фото и видео должны дышать. Пусть в кадре будет тишина и пространство, чтобы зритель мог ощутить атмосферу и нащупать свои собственные чувства.



**Практика: если чувствуешь вокруг себя тот самый vibe, но не можешь его запечатлеть, следуй инструкции выше:**

