



# **40 ГОЛОСОВЫХ ИСТОРИЙ, из которых складывается МИНИ-КНИГА**

---

Записывайте одну историю за раз. Сорок коротких ответов дадут материал для цельного личного рассказа.

8 ТЕМ · 40 ИСТОРИЙ · ЗАПИСЬ СВОИМ ГОЛОСОМ

ИСТОРИИ, КОТОРЫЕ ОСТАЮТСЯ

# Одна запись - одна законченная история.

Выберите тему, включите диктофон и говорите 5-10 минут. Не стремитесь сразу к красивому тексту: сначала сохраните живую память.

## 01 Начните со сцены

Скажите, где вы находитесь, кто рядом и что происходит в первую минуту истории.

## 02 Говорите вслух

Интонация, паузы и случайные детали сохраняют больше личности, чем краткая письменная заметка.

## 03 Дойдите до перемены

У каждой записи должен быть момент, после которого ситуация или ваше понимание изменились.

## 04 Закончите сегодня

Добавьте одну фразу о том, почему эта история важна вам сейчас.

## Пять подсказок, если память остановилась

Что было перед этим? · Что вы видели? · Что сказали? · Чего боялись? · Что понимаете теперь?

ГЕРОЙ

---

КТО ПОМОГАЕТ ЗАПИСЫВАТЬ

---

ДАТА ЗАПИСИ

---

ПАПКА / НАЗВАНИЕ ФАЙЛА

---

# Мир, который появился раньше слов

Начинайте с коротких сцен. Они сразу дают будущему тексту место, свет, звук и собственную интонацию.

**01**    **Запишите самое раннее воспоминание, которому вы доверяете.**

Начните словами «Я стою...» или «Я вижу...». Не объясняйте сцену, пока не назовёте детали.

---

---

**02**    **Проведите слушателя по дому вашего детства.**

Войдите через дверь, пройдите по комнатам и остановитесь там, где обычно происходило важное.

---

---

**03**    **Расскажите об одном звуке, который возвращает вас в детство.**

Кто его создавал, в какое время он звучал и что обычно происходило следом?

---

---

**04**    **Восстановите самый обычный день, который теперь кажется ценным.**

Утро, дорога, еда, разговоры, вечер - что тогда было незаметным, а сегодня исчезло?

---

---

**05**    **Опишите место, куда детям было нельзя.**

Почему оно притягивало, что вы о нём воображали и удалось ли однажды туда попасть?

---

---

# Люди, правила и домашний язык

Не составляйте портреты из качеств. Показывайте близких через речь, жесты, привычки и конкретные поступки.

06

**Расскажите историю, в которой особенно узнаваема ваша мать.**

Что она делала, какие слова произнесла и что вы понимаете в этой сцене только теперь?

---

---

07

**Вспомните поступок отца, который заменил длинное объяснение.**

Что произошло, кто это видел и какое правило вы вынесли из его поведения?

---

---

08

**Запишите одну историю о старшем родственнике до вашего рождения.**

От кого вы её услышали, какие детали повторяются и что в ней остаётся неизвестным?

---

---

09

**Какое домашнее правило никто не записывал, но знали все?**

Кто его поддерживал, когда оно помогало и когда становилось тесным?

---

---

10

**Какая семейная фраза до сих пор звучит вашим внутренним голосом?**

Кто говорил её первым, в каких случаях и согласны ли вы с ней сегодня?

---

---

# Встречи, после которых вы стали другим

В мини-книге важны не все знакомые, а те, кто изменил направление, взгляд на себя или способ действовать.

**11 Кто первым увидел в вас то, чего вы сами ещё не замечали?**

Что человек сказал или доверил вам сделать и как это повлияло на следующий шаг?

---

---

**12 Расскажите о дружбе, которая открыла вам другой мир.**

Где вы познакомились, что делали вместе и что осталось с вами после этой дружбы?

---

---

**13 Вспомните человека, с которым вы сначала ошиблись друг в друге.**

Как выглядело первое впечатление, что его изменило и чем стала эта связь?

---

---

**14 Запишите историю о неожиданной помощи.**

Когда вы её получили, почему не рассчитывали на этого человека и что сделали потом?

---

---

**15 Расскажите о расставании, которое вас сформировало.**

Что закончилось, что осталось несказанным и какой выбор вы сделали после?

---

---

# Решения и события, изменившие маршрут

Поворотная история содержит «до», момент выбора и последствия. Не перескакивайте сразу к выводу.

**16** Когда вы впервые поступили вопреки ожиданиям окружающих?

Какие варианты были, кто возражал и что помогло выдержать собственное решение?

---

---

**17** Расскажите о дне, который начинался обычно, а закончился новой жизнью.

Восстановите последовательность событий и момент, когда вы поняли масштаб перемены.

---

---

**18** Какой риск вы приняли без уверенности в результате?

Что можно было потерять, кому вы рассказали о страхе и чем всё закончилось?

---

---

**19** В каком важном вопросе вы изменили своё мнение?

Во что верили раньше, какой опыт разрушил уверенность и что стало новым основанием?

---

---

**20** Какое решение сначала казалось ошибкой, но изменило путь к лучшему?

Почему вы сожалели о нём тогда и какие последствия увидели только позже?

---

---

# Любовь, доверие и совместная жизнь

Говорите о близости через моменты выбора быть рядом, а не через общие определения чувств.

**21 Когда вы впервые по-настоящему заметили близкого человека?**

Назовите место, одну деталь и то, что вы тогда поняли о нём неверно.

---

---

**22 Какая сцена впервые дала вам ощущение «мы»?**

Разговор, дорога, трудность, обещание - что изменилось после этого момента?

---

---

**23 Расскажите о первом испытании совместной жизни.**

В чём вы оказались разными и какое негласное соглашение появилось после?

---

---

**24 Запишите историю о заботе, которую трудно было принять.**

Почему вы сопротивлялись, что сделал другой человек и чему это вас научило?

---

---

**25 Какой трудный разговор сохранил важные отношения?**

Что долго не удавалось произнести, что было услышано и как изменилась связь?

---

---

# Работа, мастерство и чувство своего места

Не пересказывайте резюме. Выберите эпизоды, в которых видно, как вы учились, ошибались и становились собой.

**26 Как вы заработали первые деньги, которыми распорядились сами?**

Что пришлось сделать, сколько вам было лет и на что вы решили их потратить?

---

---

**27 Когда вы впервые почувствовали: «я умею это хорошо»?**

Кто заметил результат, какая задача была выполнена и что вы почувствовали после?

---

---

**28 Расскажите об ошибке, которая изменила ваш способ работать.**

Какова была цена, кому пришлось объясняться и какое правило появилось после?

---

---

**29 Какой рабочий успех имел невидимую цену?**

Что осталось за кадром: годы подготовки, отказ, усталость, конфликт или чья-то поддержка?

---

---

**30 Когда работа перестала быть только способом зарабатывать?**

Какой человек, задача или результат дали ей более личный смысл?

---

---



# Потери, восстановление и внутренняя сила

Трудные главы не обязаны раскрывать всё. Выбирайте ту глубину, которая честна и безопасна для вас.

## 31 Расскажите о периоде, когда привычная опора исчезла.

Что изменилось первым, как выглядели обычные дни и кто оказался рядом?

---

---

## 32 Как вы поняли, что худший момент уже позади?

Назовите небольшой признак возвращения к жизни, который заметили раньше больших перемен.

---

---

## 33 Какая вещь или привычка помогла вам удержаться в трудное время?

Откуда она взялась, как работала и нужна ли вам до сих пор?

---

---

## 34 Какое прощение оказалось самым трудным?

Можно не называть человека. Расскажите, что изменилось внутри вас после этого решения.

---

---

## 35 Что вы научились принимать в себе только с возрастом?

Как вы относились к этому раньше и какое событие позволило увидеть иначе?

---

---

# То, что хочется оставить

Последние записи связывают прожитое с настоящим и дают будущей мини-книге личный финал.

**36**      **Какая семейная или личная традиция должна продолжиться?**

Кто начал её, что она создаёт между людьми и кому вы хотите её передать?

---

---

**37**      **Какой старый сценарий вы сознательно решили не повторять?**

Без поиска виноватых опишите повторение и конкретный выбор, который сделали иначе.

---

---

**38**      **Какую вашу сторону люди обычно замечают не сразу?**

Расскажите сцену, в которой она проявилась и изменила чьё-то представление о вас.

---

---

**39**      **Какую правду о жизни вы поняли позже, чем хотелось бы?**

Какой опыт сделал её очевидной и что вы сказали бы себе прежнему?

---

---

**40**      **Какую последнюю историю вы хотели бы оставить своим голосом?**

Кому она адресована, почему важна именно эта сцена и с какой фразой вы хотите закончить?

---

---

# У вас уже есть материал для будущей мини-книги

Не нужно включать всё. Переслушайте записи и выберите те, где есть сцена, перемена, узнаваемый голос и связь с главной темой вашей жизни.

## 01 Отбор

Отметьте 12-15 записей, которые хочется переслушать и которые дополняют друг друга.

## 02 Порядок

Разложите истории по времени или по темам и найдите сильную первую и последнюю сцену.

## 03 Связующая нить

Выпишите повторяющиеся людей, места, вопросы и фразы - они соединят главы.

**Хотите превратить записи в небольшую личную книгу?**

Студия частных биографий «Истории, которые остаются» Руслан Мухамедьяров · +7 910 999-86-66 · @Ruslan\_M\_tochka

