

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Культура внимания | Culture of Attention



@cultureofattention

Канал о современной созерцательной практике и методах осознанности и устойчивости. Бесплатная программа Азбука внимательности и другие занятия: <https://activepresence.training/all-courses/>

ПОДПИСЧИКИ

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

ОХВАТ/ПОСТ

5 112

-31 за місяць

26.0%

за сутки 9.3%

1.2K

рекл. охоп 473/24ч

— СОДЕРЖАНИЕ · 2026

Что внутри отчёта

01 Снимок канала

12 ключевых метрик · AI-резюме

02 Контент-анализ

Топ-5 постов · худшие 3 · выводы

03 Динамика подписчиков

График за год · прирост

04 Цитируемость

Кто и как упоминает канал

05 Рекламный потенциал

Как долго пост приносит охват

06 Конкуренты

Соседи по нише · ваше место

07 Динамика упоминаний

6 месяцев · ежемесячно

08 Сравнение с нишей

Позиция в категории «Эзотерика»

09 Стратегия

5 приоритетных действий

РАЗДЕЛ 01 · СНИМОК КАНАЛА

Ключевые показатели канала

Каждая карточка — отдельный индикатор здоровья канала. Подзаголовок под цифрой говорит, за какой период она посчитана.

👤 ПОДПИСЧИКИ 5 112 —	👁️ ОХВАТ ПОСТА 24.19% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ ПРОСМОТРЫ/ПОСТ 1.2K медиана 1.3K · 26 дней	📅 ПОСТОВ/НЕД. 4.4 за период
💖 РЕАКЦ./ПОСТ 45.4 всего 771 реакц., 452 реп., 69 комм.	📄 ДЛИНА ПОСТА 669 зн. медиана 837 · 26 дней	★ ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ 17 26 дней	📈 РЕКЛ. ОХВАТ 473 среднее за 24ч
💖 ОТТОК / МЕСЯЦ -31 за последний месяц	📄 ЦИТИРУЕМОСТЬ 10 индекс цитирования · 128 каналов упомянули за всё время	📅 ВОЗРАСТ КАНАЛА 9 лет 1 месяц создан 01.08.2017	

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Культура внимания | Culture of Attention» — 5 112 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 1.2K человек (24% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. Публикует 4 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации.

— РАЗДЕЛ 02 · КОНТЕНТ-АНАЛИЗ

Что заходит лучше всего

Топ постов по вовлечению и аутсайдеры — чтобы было видно, что повторять, а что убрать из ротации.

| ЧТО ОБЩЕГО У УСПЕШНЫХ ПОСТОВ

- 01 Анализ построен по 17 постам за 26 дней.
- 02 Доминирующий формат — Текст (14/17 постов).
- 03 Средняя длина поста — 669 знаков (медиана 837).
- 04 Пик активности аудитории — среда, 10:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 3 раз больше просмотров, чем самые слабые (2K в среднем у топа vs 753 у худших) — среди 17 постов за 26 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

| ТОП-5 ПОСТОВ

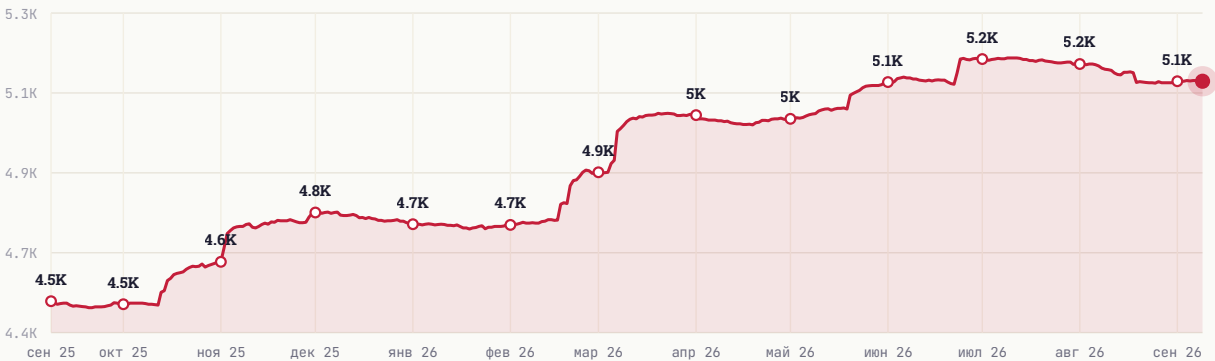
№1 15.08 · 11:49 ТЕКСТ В 2020-2021 году, когда все сидели по домам, я записал серию практических лекций по разным стратегиям в подходе Шинзена Янга: • Как и...	ПРОСМ. 2 123 РЕП. 62	РЕАКЦ. 68 ER 41.5%
№2 26.08 · 07:23 ТЕКСТ Продолжаю набор на программу «Естественное избавление от боли», старт 5 сентября. Хочу проговорить очень важный дисклеймер (который...	ПРОСМ. 2 033 РЕП. 26	РЕАКЦ. 33 ER 39.8%
№3 02.09 · 10:44 ФОТО Срочно в номер :) В издательстве София вышла книга Шинзена Янга «Наука просветления». Её можно купить в бумаге. Вот, например. Шикарная...	ПРОСМ. 1 790 РЕП. 35	РЕАКЦ. 63 ER 35.0%

№4 19.08 · 06:04 ТЕКСТ Как справиться с болью — хронической и острой, физической и эмоциональной — при помощи созерцательных методов Обзорный вебинар (YouTube...	ПРОСМ. 1 570 РЕП. 44 РЕАКЦ. 51 ER 30.7%
№5 21.08 · 13:11 ТЕКСТ Напомнили про важное объяснение о сострадательном отклике. Триггер ворнинг: это встреча 4 марта 22 года, контекст — боевые...	ПРОСМ. 1 361 РЕП. 16 РЕАКЦ. 33 ER 26.6%
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3	
↓ 31.08 · 07:32 ТЕКСТ Хороший разговор о том, почему духовная практика не отменяет терапии: как так получается, что гуру, который искренне транслирует...	ПРОСМ. 861 РЕП. 24 РЕАКЦ. 26 ER 16.8%
↓ 04.09 · 11:50 ТЕКСТ Last call, последнее приглашение на программу по работе с болью Естественное избавление от боли Стартуем завтра, 5 сентября. Семь...	ПРОСМ. 781 РЕП. 9 РЕАКЦ. 14 ER 15.3%
↓ 05.09 · 11:24 ТЕКСТ Дружеский анонс выезда в лес с Маргаритой Полисской Никола-Ленивец, 11–14 сентября Прикрепляю сообщение от Риты, она прекрасный человек...	ПРОСМ. 617 РЕП. 5 РЕАКЦ. 12 ER 12.1%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



НАЧАЛО ПЕРИОДА

4 527

СЕЙЧАС

5 112

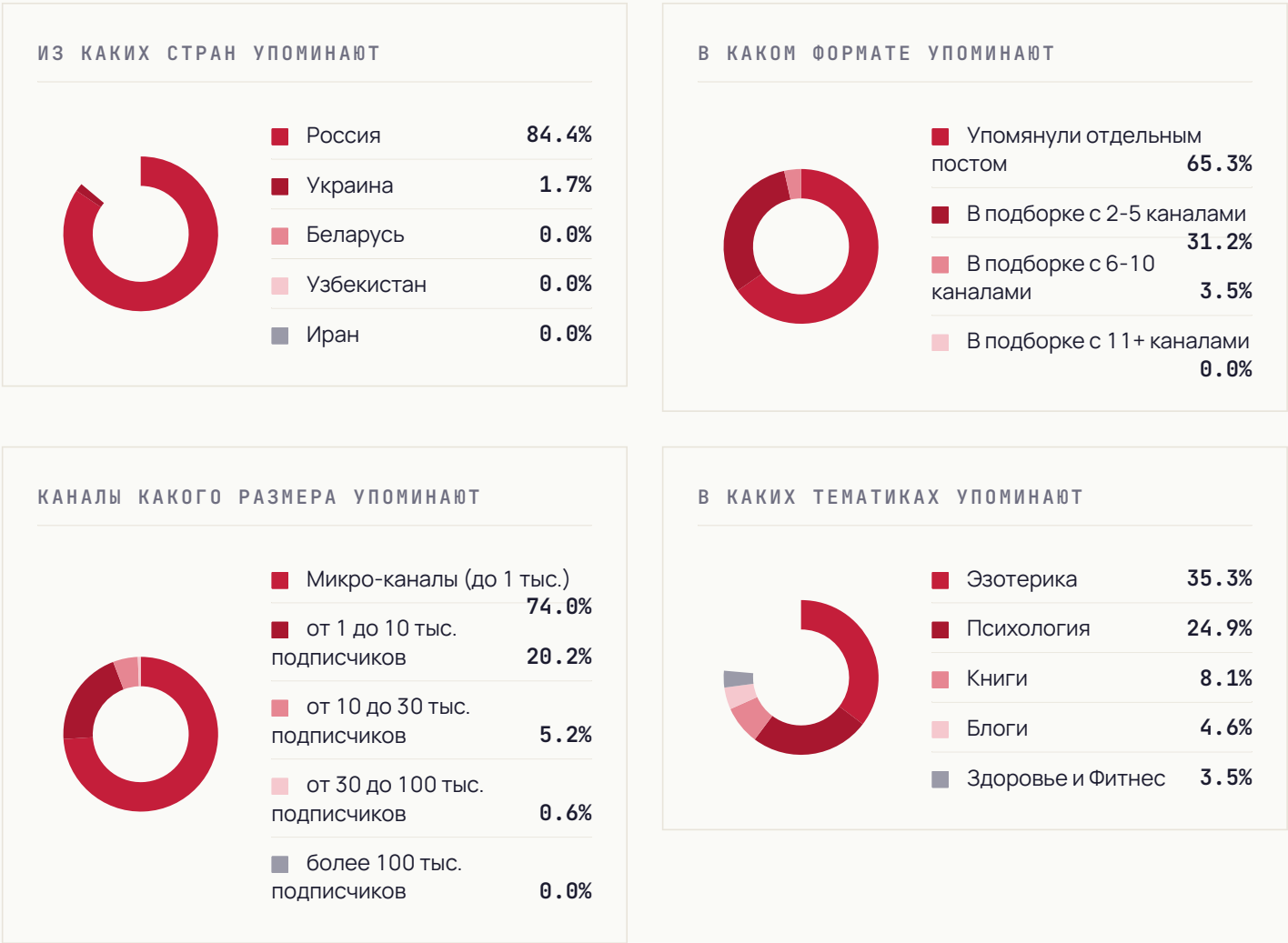
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+585

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

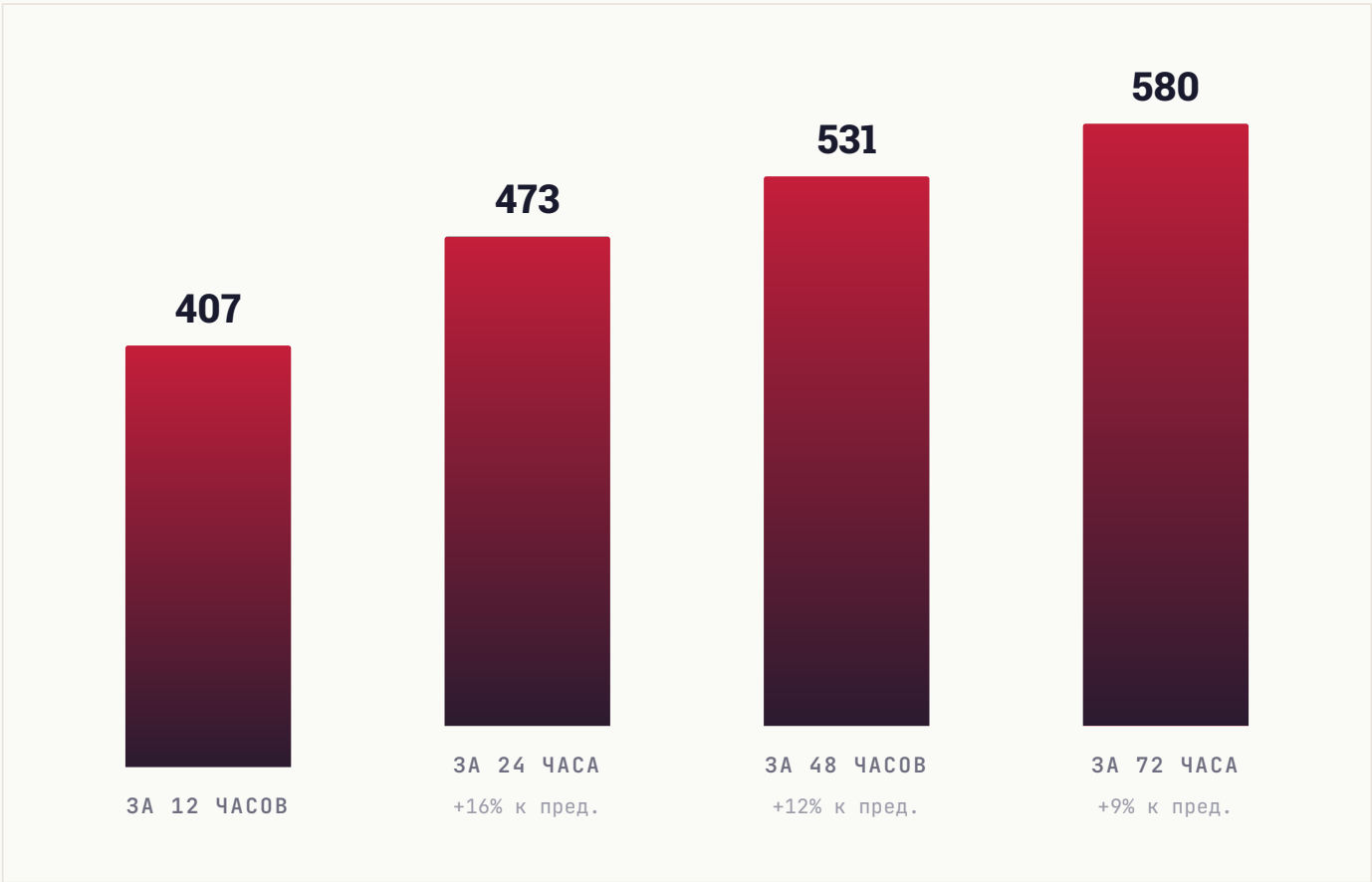
Индекс цитирования **10** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **128** разных каналов.



— РАЗДЕЛ 05 · РЕКЛАМНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Как долго пост приносит охват

Средний охват рекламного поста по времени с публикации. Помогает оценить, сколько имеет смысл «жить» размещению.



— РАЗДЕЛ 06 · КОНКУРЕНТЫ

С кем вы конкурируете

10 ближайших каналов по тематике и аудитории. Подсветили ваш канал — видно, какое место он занимает среди соседей по нише.

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
ДМ deep mind 2.0	19.8K
МИ Медитация и наука Валентина Цветкова	8.2K
КВ Культура внимания Culture of Attention ВВ	5.1K
ПИ Переводы и буддийская картошка	4.9K
БВ Будда в городе	2.9K
ММ Мем мем memem	2.5K
МТ Major Tom to Ground Control	2.3K
КД Круглый день	1.7K
ЗВ Завихрения в потоке	1.3K
КФ Канал формы и пустоты	970

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 3-е место из 10, в верхней трети подборки. Крупнее — 2 канала (лидер: deep mind 2.0, 19.8K), мельче — 7 каналов. С лидерами — платные размещения или ивенты; с остальными — взаимные размены постов на равных условиях.

— РАЗДЕЛ 07 · ДИНАМИКА УПОМИНАНИЙ

Как часто канал упоминают

Ежемесячно мы фиксируем посты в других каналах, где упомянули ваш канал.
За последние **6 месяцев** таких упоминаний было **23**, а канал за это время прибавил **657** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	6	4	169
Февраль 2026	4	4	156
Январь 2026	0	0	29
Декабрь 2025	2	2	21
Ноябрь 2025	6	5	153
Октябрь 2025	5	4	129

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
23	6	657

Где канал в своей лиге

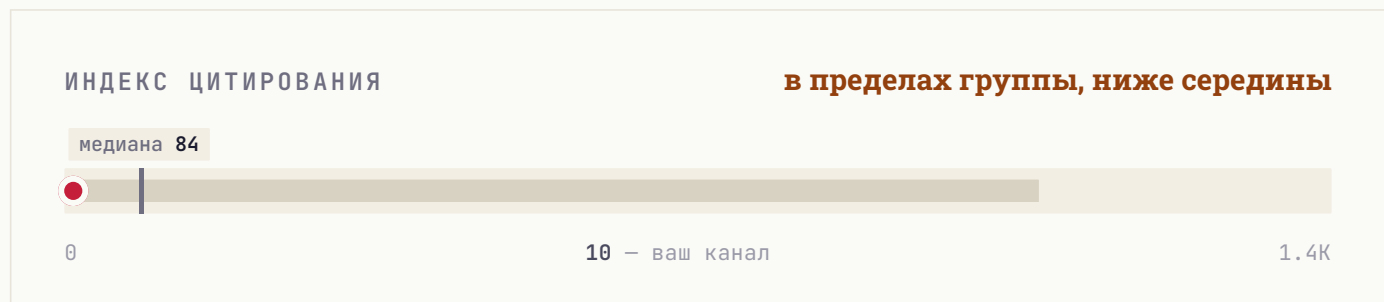
ПОДПИСЧИКИ

ниже своей группы

медиана 57.3K

21.1K 5 112 — ваш канал 169.2K

Метрика	Значение
Ваш канал	5 112
Медиана группы	57.3K
Нижняя граница группы	21.1K
Верхняя граница группы	169.2K



По всем показателям канал пока ниже середины своей группы. Для канала на этапе роста это нормальная точка старта — быстрее всего сдвигается охват.

— РАЗДЕЛ 09 · СТРАТЕГИЯ

Что делать прямо сейчас

5 приоритетных действий, расставленных по ожидаемому эффекту. Можно отметить как чек-лист и вернуться к этому отчёту через месяц.

01

Увеличить частоту публикаций

Сейчас 4.4 постов/нед. У активных каналов норма 7-10. Регулярность — главный фактор удержания аудитории.

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в среда

В этот день и в 10:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

03

Увеличить долю видео-постов

Видео в Telegram удерживает аудиторию дольше и лучше воспринимается алгоритмом. Рекомендуем доводить долю до 15-25%.

ЭФФЕКТ

**Видео лучше
удерживает
аудиторию**

04

Системная закупка трафика

Три формата для вашего медиа: **Inhouse** (премиальные каналы), **Native** (естественные интеграции), **Premium** (целевая аудитория). PromptPress подбирает источники под нишу.

ЭФФЕКТ

**объём под
задачу**

05

Тестировать опросы и интерактивные форматы

Posts с опросами/реакциями обычно дают +5-15% к ER. Один опрос в неделю на «горячую» тему — лёгкая точка роста.

ЭФФЕКТ

+5-15% ER

★ ЧТО ДАЛЬШЕ

Хотите, чтобы это сделал **PromptPress**?

Этот аудит — то, что мы можем сделать за несколько минут на основе публичных данных. Если хочется идти дальше — запустите рекламу через нас и закройте план роста за месяц.

01	Запустить рекламу в Telegram	https://panel.promptpress.com/register
----	---	---

02	Связаться с менеджером	t.me/PromptPress_manager
----	-------------------------------	---
