

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Энергия по- женски| Мастера и Практики



@ezobiznes

Твой личный путеводитель в мир осознанности. Лучшие эксперты, мастера и проводники в мир эзотерики делятся сакральными знаниями, практиками и инструментами для трансформации жизни. Спикеры в...

ПОДПИСЧИКИ

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

ОХВАТ/ПОСТ

16 183

+5055 за месяц

69.0%

за сутки 60.4%

11.2K

рекл. охват 9.1K/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 «Бизнес и стартапы»

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 16 183 —	👁️ охват подписчиков 68.99% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 11.2K медиана 11.1K · 27 дней	📅 постов/нед. 4.7 за период
📈 тренд 7д +50.9% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 97.3 всего 1 752 реакц., 219 реп., 69 комм.	📄 длина поста 1 000 зн. медиана 1000 · 27 дней	★ постов в анализе 18 27 дней
📈 рекл. охват 9.1K среднее за 24ч	💖 отток / месяц +5055 за последний месяц	📄 цитируемость 6 индекс цитирования · 402 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 3 года 1 месяц создан 15.05.2023

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Энергия по-женски|Мастера и Практики» — 16 183 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 11.2K человек (69% от подписчиков), это широкий охват для канала такого размера. Публикует 5 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации. За неделю 22–28 июня охваты выросли на +50.9% к неделе 15–21 июня — позитивная динамика.

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 18 постам за 27 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (12/18 постов).
- 03 Средняя длина поста — 1000 знаков (медиана 1000).
- 04 Пик активности аудитории — четверг, 14:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (14.9K в среднем у топа vs 7.7K у худших) — среди 18 постов за 27 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 02.07 · 11:51 ФОТО Божественный Пофигизм 😊 Почему мы постоянно в лёгком напряжении... даже когда вроде всё нормально? Есть один персонаж. 😊 Он просыпается...	ПРОСМ. 15 222 РЕП. 3	РЕАКЦ. 113 ER 94.1%
№2 02.07 · 11:50 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 15 163 РЕП. 2	РЕАКЦ. 85 ER 93.7%
№3 03.07 · 11:49 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 14 380 РЕП. 2	РЕАКЦ. 85 ER 88.9%

№4

01.07 · 11:41

ВИДЕО

(пост без подписи — видео)

ПРОСМ.

12 205

РЕАКЦ.

80

РЕП.

2

ER

75.4%

№5

01.07 · 11:42

ФОТО

ПОЧЕМУ ВЫ ОТДЫХАЕТЕ И НЕ ВОССТАНАВЛИВАЕТЕСЬ?
А вы давно чувствовали себя по-настоящему
спокойной? Иногда человек настолько привыкает жить...

ПРОСМ.

12 196

РЕАКЦ.

105

РЕП.

3

ER

75.4%

ХУДШИЕ 3

↓

09.06 · 11:38

ФОТО

🌀

Сакральная геометрия: язык, на котором написана
твоя жизнь Возможно, ты впервые слышишь это
словосочетание, и в голове рисуются либо...

ПРОСМ.

9 273

РЕАКЦ.

184

РЕП.

150

ER

57.3%

↓

16.06 · 11:33

ФОТО

Иногда все начинается совершенно случайно. Книга,
открытая на нужной странице, разговор, задержавшийся
в памяти дольше обычного, странный...

ПРОСМ.

7 109

РЕАКЦ.

84

РЕП.

3

ER

43.9%

↓

18.06 · 11:38

ФОТО

САКРАЛЬНОЕ ТВОРЧЕСТВО КАК СПОСОБ ТКАТЬ СВОЮ
СУДЬБУ Во все времена творчество для женщины было
чем-то гораздо большим, чем просто способ...

ПРОСМ.

6 618

РЕАКЦ.

83

РЕП.

3

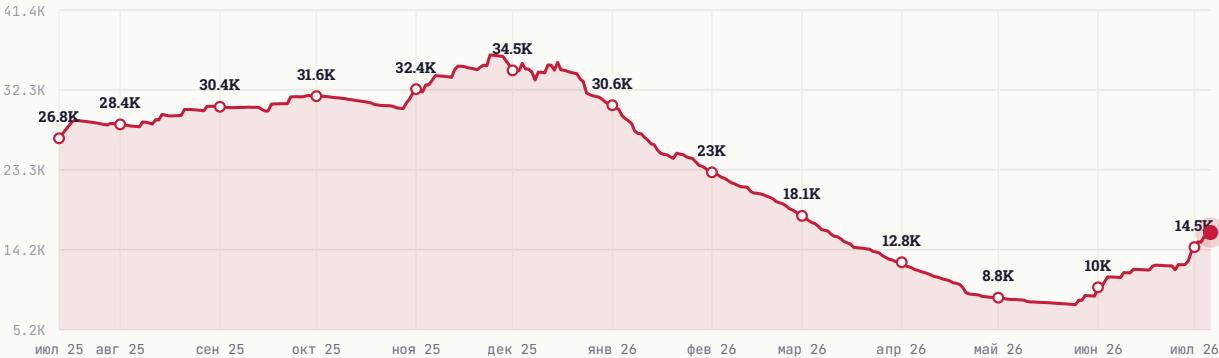
ER

40.9%

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

26 845

СЕЙЧАС

16 183

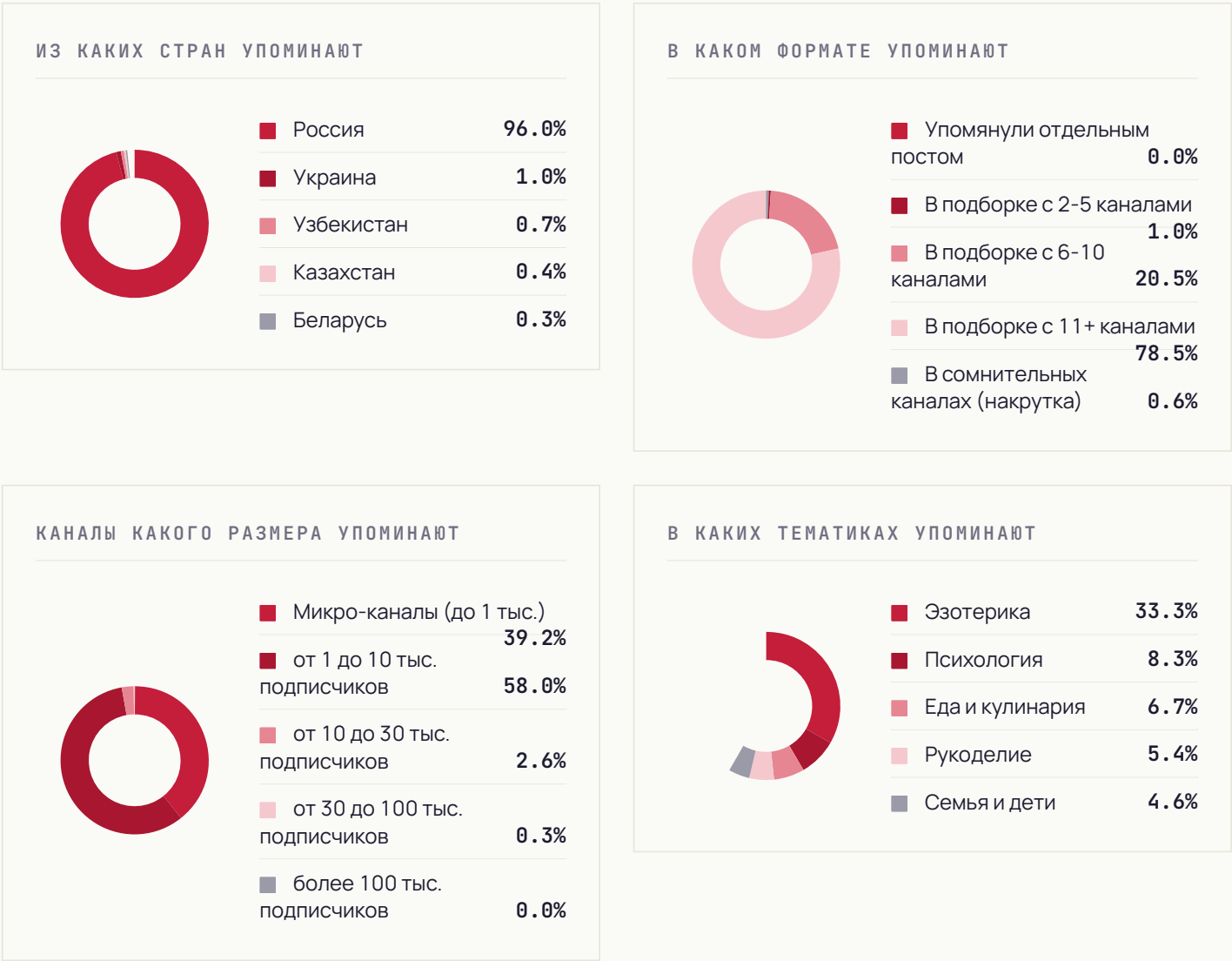
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

-10 662

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

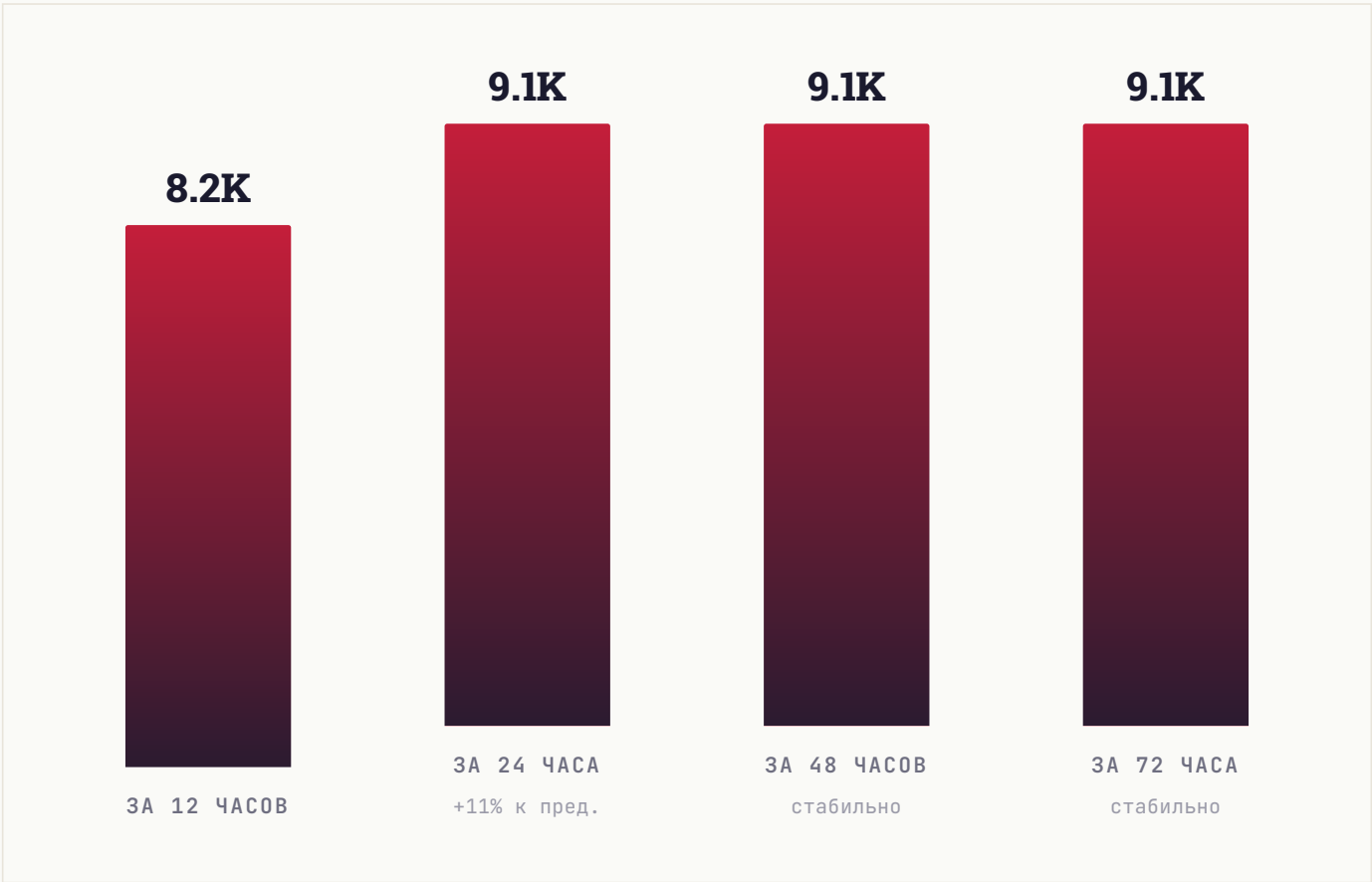
Индекс цитирования 6 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **402** разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
S& Startups & Ventures	2.7M
VC Venture Capital	2.6M
ME Mohamed El Guazzar 𐌸	2.1M
IT ISHBOR Toshkent	1.4M
MO Москоубизнес	1M
KN Книги на миллион бизнес блог	864.8K
RP Roxman печатает...	538.5K
AB Акула Бизнеса	498.5K
CC Слияние с поглощением	478.5K
لز لباس زیر اقساطی ریزسابل	474.8K
ЭП Энергия по-женски Мастера и Практики ВМ	16.2K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал пока вне топ-98 ниши — ранняя стадия роста. Лидер ниши — Startups & Ventures (2.7M), медиана топ-98: 164.1K. Первая цель — войти в топ-98 через системную работу с трафиком и контентом.

— 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 **85**, они привели **15 905** новых подписчиков.

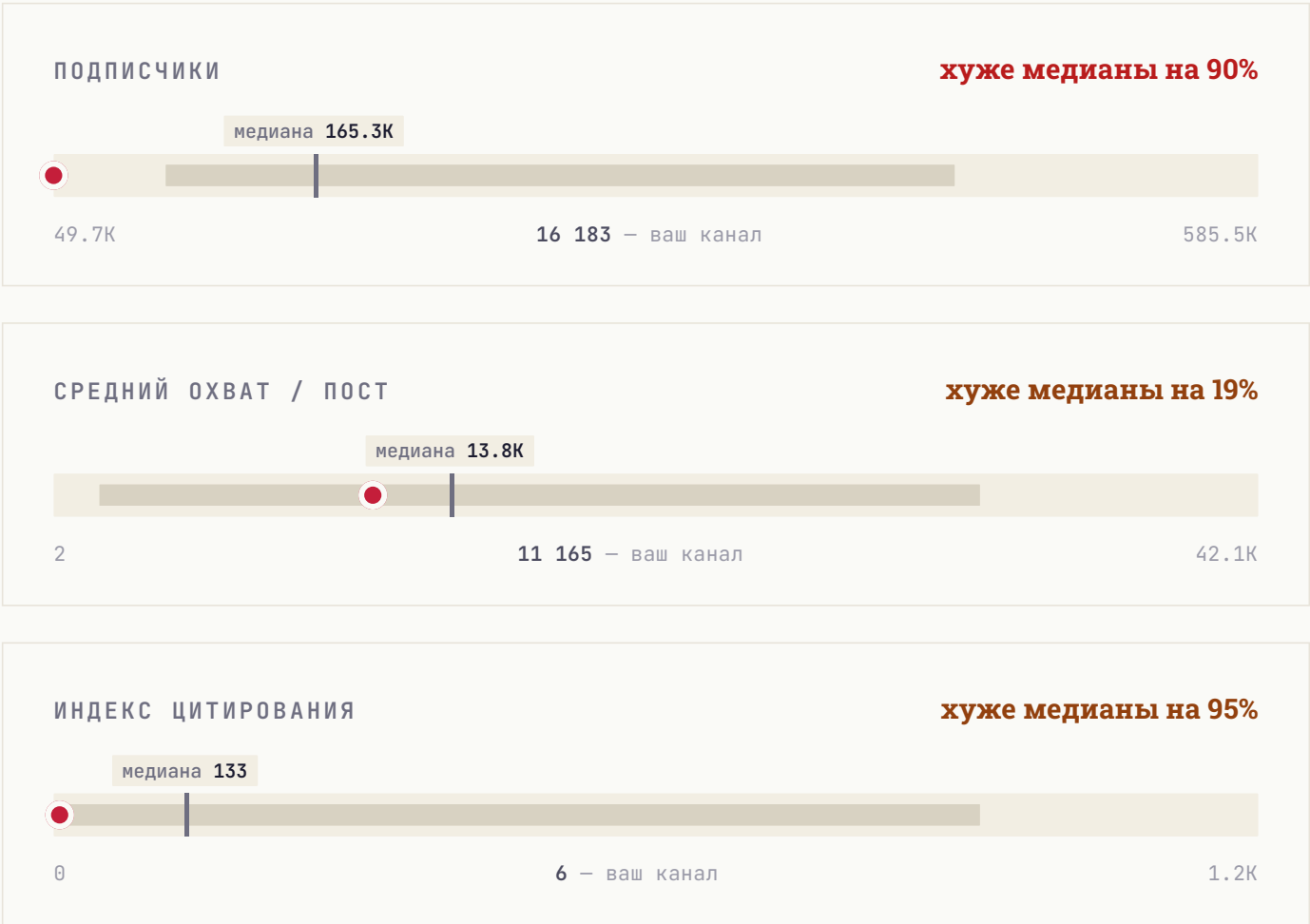
период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Январь 2026	0	0	595
Декабрь 2025	11	10	3 529
Ноябрь 2025	20	19	5 275
Октябрь 2025	27	22	1 787
Сентябрь 2025	9	8	1 818
Август 2025	18	14	2 901

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
85	6	15 905

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Взяли топ-100 каналов категории «Бизнес и стартапы» (Россия) и посмотрели, как канал выглядит на их фоне. Серая полоса — диапазон, в который попадают 80% каналов ниши (от p10 до p90). Чёрная вертикаль — медиана. Красная точка — ваш канал.



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

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в четверг

В этот день и в 14:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

03

Системная закупка трафика

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

ЭФФЕКТ

**+1000-3000
подп.**

04

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

05

Кросс-промо с соседними каналами

Раз в квартал обмениваться постами с каналами того же сегмента. Не нужно делать каждый день — 2-3 коллабы дают релевантный прирост.

ЭФФЕКТ

**Прирост из
релевантной
аудитории**

★ 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
----	-------------------------------	---
