

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Создай Себя | Саморазвитие



@fitnessamorazvit

Создай Себя - канал о самосовершенствовании. Создаем
лучшую версию себя. РКН - <https://clck.ru/3LKrcm> Админ @hbd76

ПОДПИСЧИКИ

23 495

-1274 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

14.0%

за сутки 12.8%

ОХВАТ/ПОСТ

3.1K

рекл. охват 3K/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 «Психология»

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 23 495 —	👁️ охват поста 13.3% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 3.1К медиана 3.2К · 29 дней	📅 постов/нед. 7.2 за период
📈 тренд 7д -3.3% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 43.9 всего 1 318 реакц., 3 202 реп., 0 комм.	📄 длина поста 447 зн. медиана 430 · 29 дней	★ постов в анализе 30 29 дней
📈 рекл. охват 3К среднее за 24ч	💖 отток / месяц -1274 за последний месяц	📄 цитируемость 358 индекс цитирования · 530 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 5 лет 6 месяцев создан 27.03.2021

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Создай Себя | Саморазвитие» — 23 495 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 3.1К человек (13% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 7 постов в неделю (~1 в день) — регулярный режим. За неделю 14–20 сентября охваты стабильны (-3.3% к неделе 7–13 сентября).

— 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 30 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (30/30 постов).
- 03 Средняя длина поста — 447 знаков (медиана 430).
- 04 Пик активности аудитории — четверг, 11:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 1 раз больше просмотров, чем самые слабые (3.6K в среднем у топа vs 2.9K у худших) — среди 30 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

| ТОП-5 ПОСТОВ

№1 24.09 · 08:11 ФОТО Твой мозг — это самый мощный компьютер на планете, но его нужно постоянно обновлять. Если ты перестал учиться новому, ты начал...	ПРОСМ. 3 870 РЕП. 128	РЕАКЦ. 3 ER 16.5%
№2 12.09 · 08:11 ФОТО Выживает не самый сильный и не самый умный. Выживает тот, кто лучше всех адаптируется к изменениям. Мир меняется слишком быстро, чтобы...	ПРОСМ. 3 470 РЕП. 112	РЕАКЦ. 4 ER 14.8%
№3 25.09 · 08:11 ФОТО Иногда, чтобы сделать мощный рывок вперед, нужно замедлиться и заземлиться. Постоянный бег по асфальту мегаполиса истощает твою нервную...	ПРОСМ. 3 347 РЕП. 71	РЕАКЦ. 4 ER 14.2%

№404.09 · 08:11 ФОТО

Уединение на природе — это не бегство от реальности, это настройка твоих базовых частот. Живя в бетонных коробках и глядя в экраны, мы...

ПРОСМ.
3 340

РЕАКЦ.
81

РЕП.
94

ER
14.2%

№522.09 · 08:11 ФОТО

Мы часто замечаем свои ошибки, но забываем хвалить себя за победы. Умение праздновать свои успехи — это не хвастовство. Это способ...

ПРОСМ.
3 319

РЕАКЦ.
7

РЕП.
107

ER
14.1%

| СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 11.09 · 08:11 ФОТО

Управление чужими ожиданиями — это ключ к отсутствию конфликтов. Никогда не обещай больше, чем можешь сделать, в надежде произвести...

ПРОСМ.
3 018

РЕАКЦ.
68

РЕП.
129

ER
12.8%

↓ 21.09 · 08:11 ФОТО

Логика подскажет тебе, как действовать безопасно. Но только интуиция знает, как действовать масштабно. Внутренний голос — это не...

ПРОСМ.
2 998

РЕАКЦ.
4

РЕП.
81

ER
12.8%

↓ 02.09 · 08:11 ФОТО

Холод — твой лучший союзник в тренировке нервной системы. Регулярное воздействие холода (душ, купель, криотерапия) не только укрепляет...

ПРОСМ.
2 755

РЕАКЦ.
102

РЕП.
99

ER
11.7%

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

21 994

СЕЙЧАС

23 495

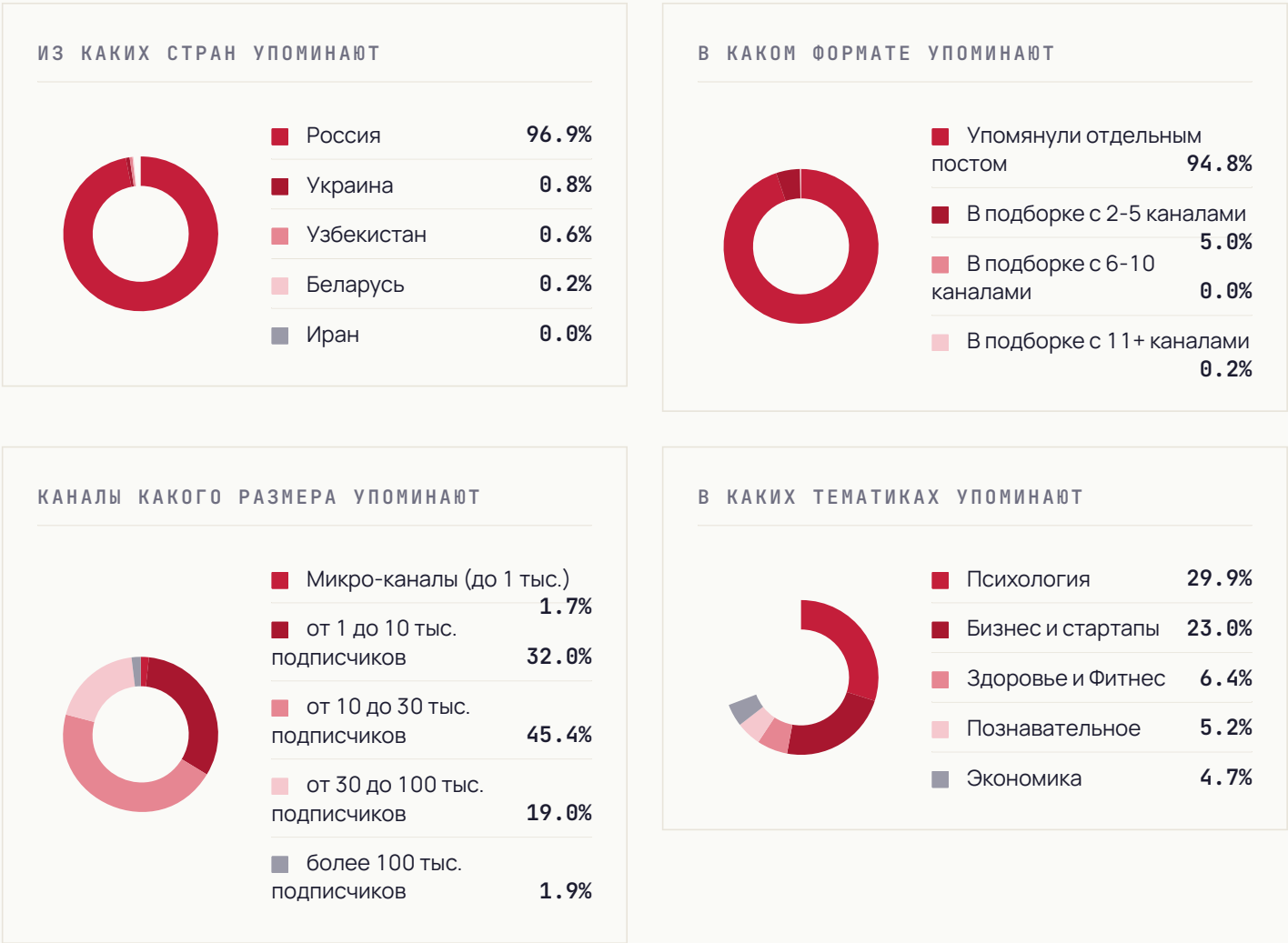
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+1 501

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

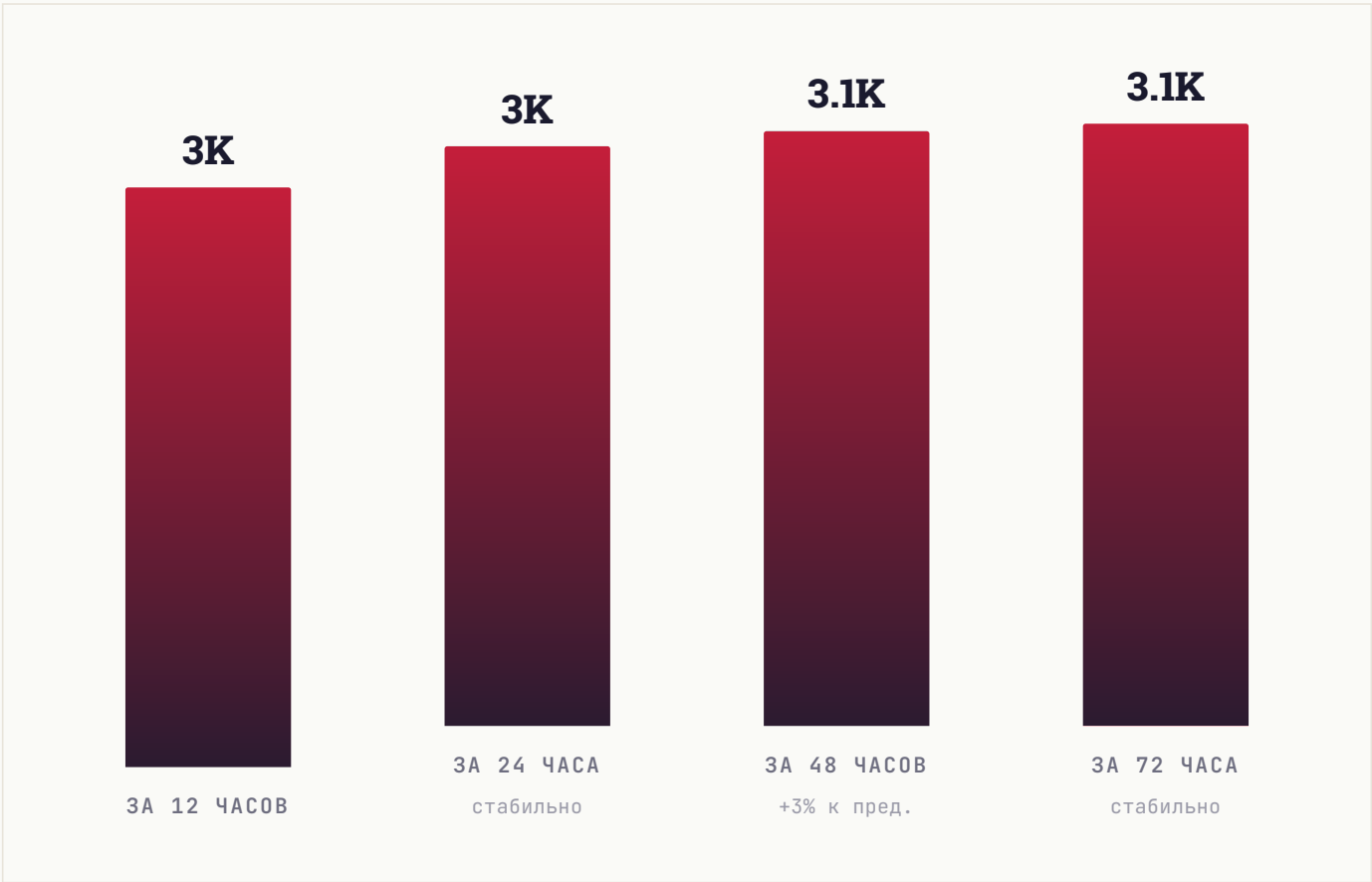
Индекс цитирования **358** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **530** разных каналов.



— 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
пф Про Финансовую Грамотность	47.3K
по Похудитель	39.3K
лц Лидерство Мотивация	37.9K
мх Мотивация Хозяина Судьбы	24.3K
сс Создай Себя Саморазвитие вы	23.5K
мо Мотивация	20.3K
б- Бизнес - Сила	13.8K
сс Сам Себе Коуч с Оксаной Гончаровой	7.2K
бс Бизнес Советы	5.5K
кп Кийосаки по-русски	4.3K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (5-е место из 10). 4 канала крупнее, 5 — мельче. Хорошие варианты для взаимного размена постов в обе стороны:
наверх — чтобы вырасти, вниз — чтобы помочь меньшим коллегам.

— 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 **56**, а канал за это время прибавил **6 985** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	0	0	1 834
Февраль 2026	17	1	0
Январь 2026	39	1	4 367
Декабрь 2025	0	0	499
Ноябрь 2025	0	0	276
Октябрь 2025	0	0	9

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
56	6	6 985

— РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

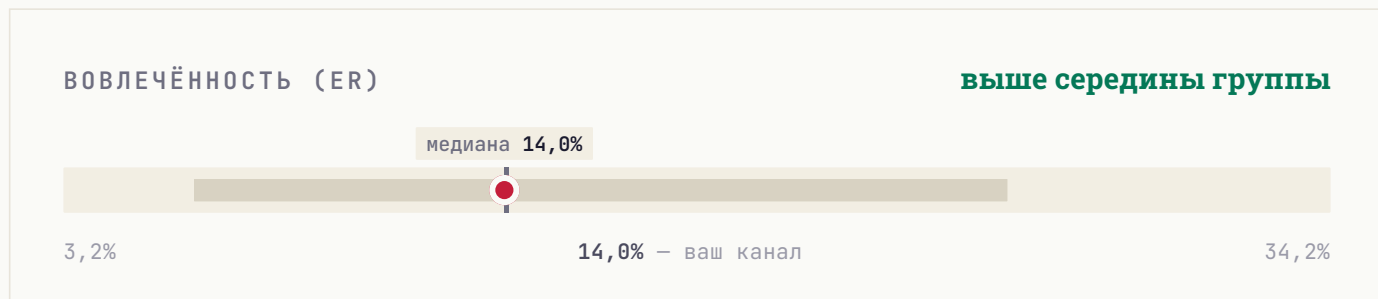
Сравниваем с каналами вашего размера: **38 каналов** категории «Психология» от 8 тыс. до 70 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#18

/38

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 18 из 38 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям:
подписчики, средний охват / пост, вовлечённость и индекс цитирования.

— 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

Главный пост недели — в четверг

В этот день и в 11:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

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**

03

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**

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 мы сделали 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
----	-------------------------------	---
