

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала



Гармония Души | Саморазвитие



@harmonisoul

Здесь — безопасное и уютное пространство, где мы будем говорить о самом важном: о внутреннем мире, поиске баланса и душевном равновесии. PKH <https://gosuslugi.ru/snet/6a154d59bd8516e151ea7688>

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
18 361 30.09.2026 -147 за месяц	5.0% за сутки 2.4%	794 HTTPS: // PROMTPRESS.COM/AUDIT/HARMONISOUL рекл. охват 440/24ч

— 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 18 361 —	👁️ охват поста 4.32% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 794 медиана 844 · 29 дней	📅 постов/нед. 29.1 за период
📈 тренд 7д -10.3% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 38.9 всего 4 824 реакц., 1 852 реп., 4 комм.	📄 длина поста 340 зн. медиана 186 · 29 дней	⭐ постов в анализе 124 29 дней
📈 рекл. охват 440 среднее за 24ч	💖 отток / месяц -147 за последний месяц	📄 цитируемость 176 индекс цитирования · 433 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 3 года 7 месяцев создан 06.02.2023

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «🌸Гармония Души | Саморазвитие» — 18 361 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 794 человек (4% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 29 постов в неделю (~4 в день) — активный режим публикаций. За неделю 14–20 сентября охваты просели на -10.3% к неделе 7–13 сентября — стоит разобрать причины.

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 124 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (98/124 постов).
- 03 Средняя длина поста — 340 знаков (медиана 186).
- 04 Пик активности аудитории — среда, 15:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (1K в среднем у топа vs 613 у худших) — среди 124 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 01.09 · 05:35 ФОТО Благодарность - это богатство, а жалобы и сетования - бедность. Таково золотое правило, применимое ко всем сторонам жизни, будь то...	ПРОСМ. 1 055 РЕП. 32	РЕАКЦ. 53 ER 5.7%
№2 12.09 · 05:35 ФОТО Пусть этот день будет по-особенному хорош и принесёт Вам много удивительных и прекрасных моментов! Начните утро с улыбки и пусть все...	ПРОСМ. 1 028 РЕП. 29	РЕАКЦ. 50 ER 5.6%
№3 01.09 · 16:35 ФОТО К вам притягивается и от вас исходит только то, что соответствует вашему внутреннему состоянию. - Экхарт Толле - Гармония Души ...	ПРОСМ. 996 РЕП. 17	РЕАКЦ. 58 ER 5.4%

№4 13.09 · 16:35 ФОТО ❤️ ВЫ СПРАВИТЕСЬ! ABCD В вашей жизни были ситуации, с которыми, как вы думали, вы не справитесь. И все же вы справились. ABCD В вашей жизни были...	ПРОСМ. 991 РЕП. 19	РЕАКЦ. 46 ER 5.4%
№5 31.08 · 16:35 ФОТО Настоящее чудо это не то, что поражает воображение, а то, что преображает нашу душу. 🙌 Зинаида Миркина Гармония Души Подписаться	ПРОСМ. 988 РЕП. 9	РЕАКЦ. 40 ER 5.4%

|

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 27.09 · 05:35 ФОТО Мир так наполнен, что слова пусты.. - Руми - Гармония Души Подписаться	ПРОСМ. 633 РЕП. 7	РЕАКЦ. 41 ER 3.4%
↓ 26.09 · 08:35 ФОТО Внутри нас находится целый мир – мир мыслей, чувств и силы, мир света и красоты, пусть невидимый, но могущественный. - Чарльз Энел...	ПРОСМ. 629 РЕП. 9	РЕАКЦ. 39 ER 3.4%
↓ 27.09 · 08:35 ФОТО Во вселенной нет ничего мелкого, ничего незначительного, потому что любая ее частица дает ответ на какой-то важный вопрос. - Элиф Шафак...	ПРОСМ. 579 РЕП. 10	РЕАКЦ. 39 ER 3.2%

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

20 127

СЕЙЧАС

18 360

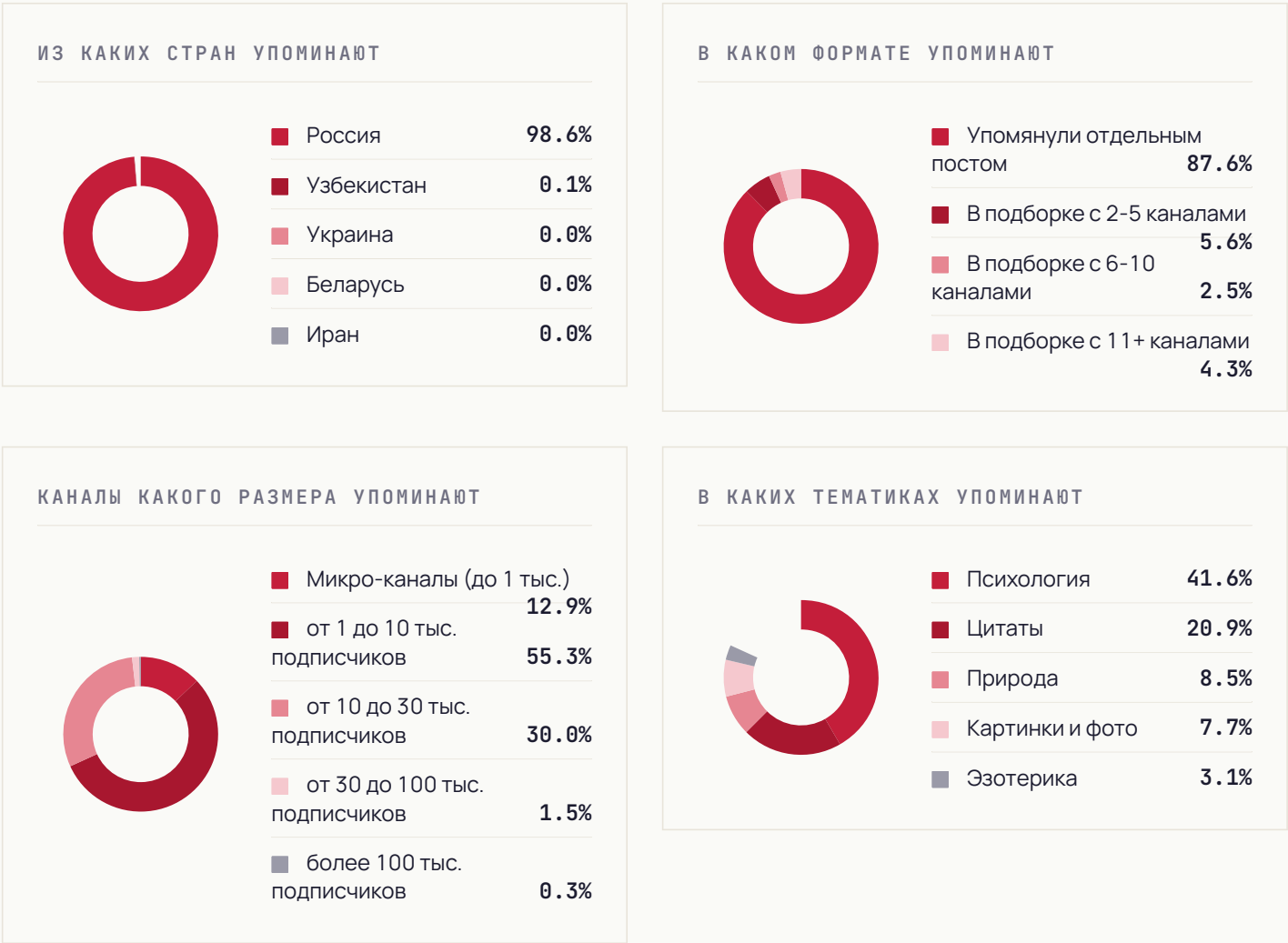
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

-1 767

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

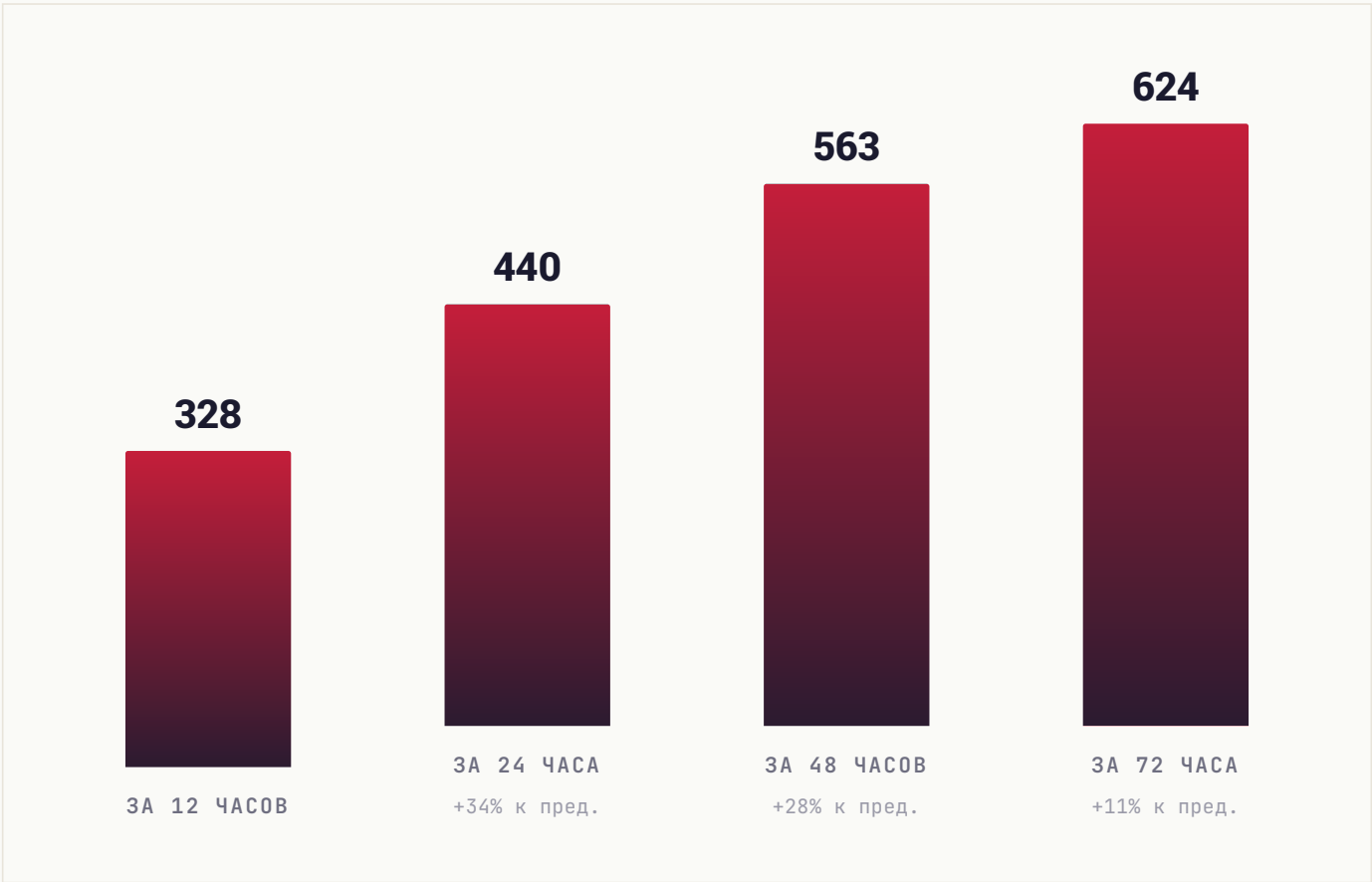
Индекс цитирования **176** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **433** разных каналов.



— 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
✨ж ✨МАГИЯ Жизни ✨	19.1K
RT Relax time	18.8K
🌸Д 🌸Гармония Души Саморазвитие ВЫ	18.4K
мд Место для души ❤️ Цитаты / Мотивация	17.4K
кл Красота Любви 💕	14.1K
иж Искусство жить 💕	13.8K
☀в ☀СОЛНЦЕ В ЛАДОНЯХ Вдохновение	11.5K
жи ЖивиЛюби	11.3K
мч мои Чудеса Жизни	8.9K
ꝑꝑ ꝑля ꝑуши	8K
дн ДОМ НА ОБЛАКЕ эстетика • вдохновение • релакс • мотивация	6.1K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 3-е место из 11, в верхней трети подборки. Крупнее — 2 канала (лидер: ✨МАГИЯ Жизни ✨, 19.1K), мельче — 8 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 **534**, а канал за это время прибавил **1 371** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	41	28	32
Февраль 2026	78	33	145
Январь 2026	83	50	380
Декабрь 2025	135	44	187
Ноябрь 2025	117	43	256
Октябрь 2025	80	43	371

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
534	6	1 371

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

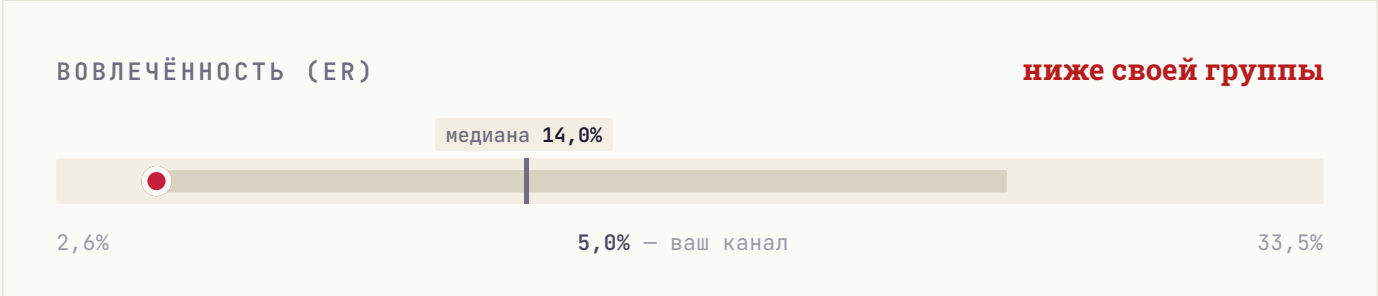
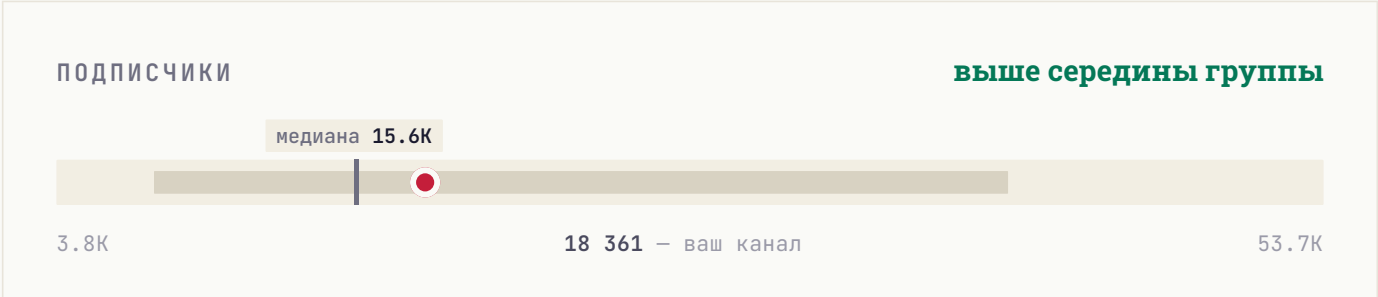
Где канал в своей лиге

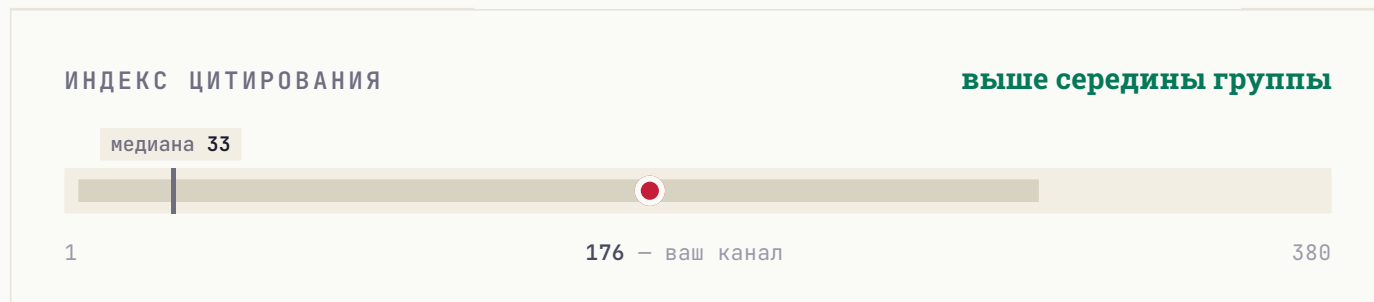
Сравниваем с каналами вашего размера: **42 канала** категории «Психология» от 6 тыс. до 55 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#18 /42

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 18 из 42 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям:

подписчики 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 среда

В этот день и в 15:00 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

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 4.32% против нормы 9.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+4.7пп ER

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 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
----	-------------------------------	---
