

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала ИМРАМ КРИЙЯ



@imram_kriya

imram-kriya.com PKH: <https://gosuslugi.ru/snet/679dbbd63ad2501e456f1623>

ПОДПИСЧИКИ

70 380

+124 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

17.0%

за сутки 8.2%

ОХВАТ/ПОСТ

11.8K

рекл. охват 5.8K/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 «Здоровье и Фитнес»
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 70 380 —	👁️ охват подписчиков 16.78% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 11.8K медиана 11.4K · 29 дней	📅 постов/нед. 12.0 за период
📈 тренд 7д -14.2% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 538.7 всего 26 936 реакц., 2 034 реп., 1 029 комм.	📄 длина поста 675 зн. медиана 819 · 29 дней	★ постов в анализе 50 29 дней
📈 рекл. охват 5.8K среднее за 24ч	💖 отток / месяц +124 за последний месяц	📄 цитируемость 10 индекс цитирования · 247 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 9 лет 5 месяцев создан 16.01.2017

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «ИМРАМ КРИЙЯ» — 70 380 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 11.8K человек (17% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. Публикует 12 постов в неделю (~2 в день) — регулярный режим. За неделю 22–28 июня охваты просели на -14.2% к неделе 15–21 июня — 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 50 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (25/50 постов).
- 03 Средняя длина поста — 675 знаков (медиана 819).
- 04 Пик активности аудитории — суббота, 10:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (18K в среднем у топа vs 9.4K у худших) — среди 50 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

Nº1 13.06 · 07:59 ТЕКСТ (пост без подписи — текст)	ПРОСМ. 19 713 РЕП. 35	РЕАКЦ. 376 ER 28.0%
Nº2 13.06 · 07:59 ТЕКСТ Вдохновение, которое можно носить с собой Заставки на ваш смартфон с цитатами Имрама о музыке, духовном пути и любви – на фоне летнего...	ПРОСМ. 18 256 РЕП. 8	РЕАКЦ. 396 ER 25.9%
Nº3 13.06 · 05:29 ФОТО Приглашаем вас присоединиться к совместной практике! Сегодня на медитации с Мастером Имрамом: • Сонастройка всех систем тела • Определение...	ПРОСМ. 16 102 РЕП. 65	РЕАКЦ. 542 ER 22.9%

№4 15.06 · 12:03 ВИДЕО ↑ Как сделать каждый день Днём силы и как себя перепрограммировать?	ПРОСМ. 14 592 РЕП. 119	РЕАКЦ. 772 ER 20.7%
№5 11.06 · 14:44 ФОТО Приглашение в личный канал Мастера Имрама Чтобы не терять связь с живым Знанием, приглашаем в личный Телеграм-канал Мастера. Этот канал...	ПРОСМ. 14 537 РЕП. 39	РЕАКЦ. 376 ER 20.7%

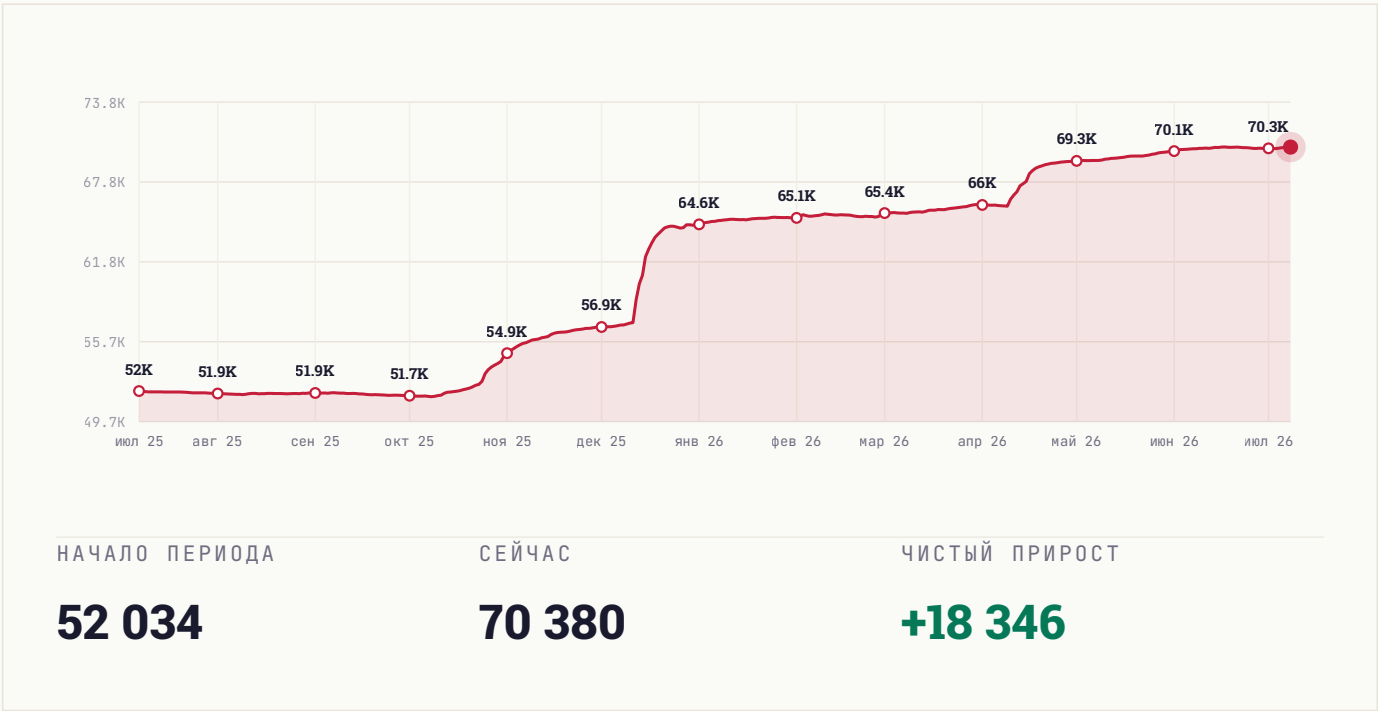
ХУДШИЕ 3

↓ 23.06 · 14:26 ТЕКСТ ॐ Мантры, которые всегда рядом Мы подготовили для вас 4 заставки на телефон с мантрами из программы концертов. Пусть эти сакральные...	ПРОСМ. 9 811 РЕП. 5	РЕАКЦ. 268 ER 13.9%
↓ 01.07 · 10:59 ВИДЕО Как оставаться спокойным в любой ситуации? Понимание того, как работают ум и эмоции – важно. Но настоящие изменения начинаются тогда...	ПРОСМ. 9 462 РЕП. 36	РЕАКЦ. 388 ER 13.4%
↓ 30.06 · 13:59 ФОТО Одним из инструментов для изменения внутреннего состояния является медитация Крийя. Научная концентрация – фундамент этой практики –...	ПРОСМ. 8 796 РЕП. 40	РЕАКЦ. 416 ER 12.5%

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.



РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

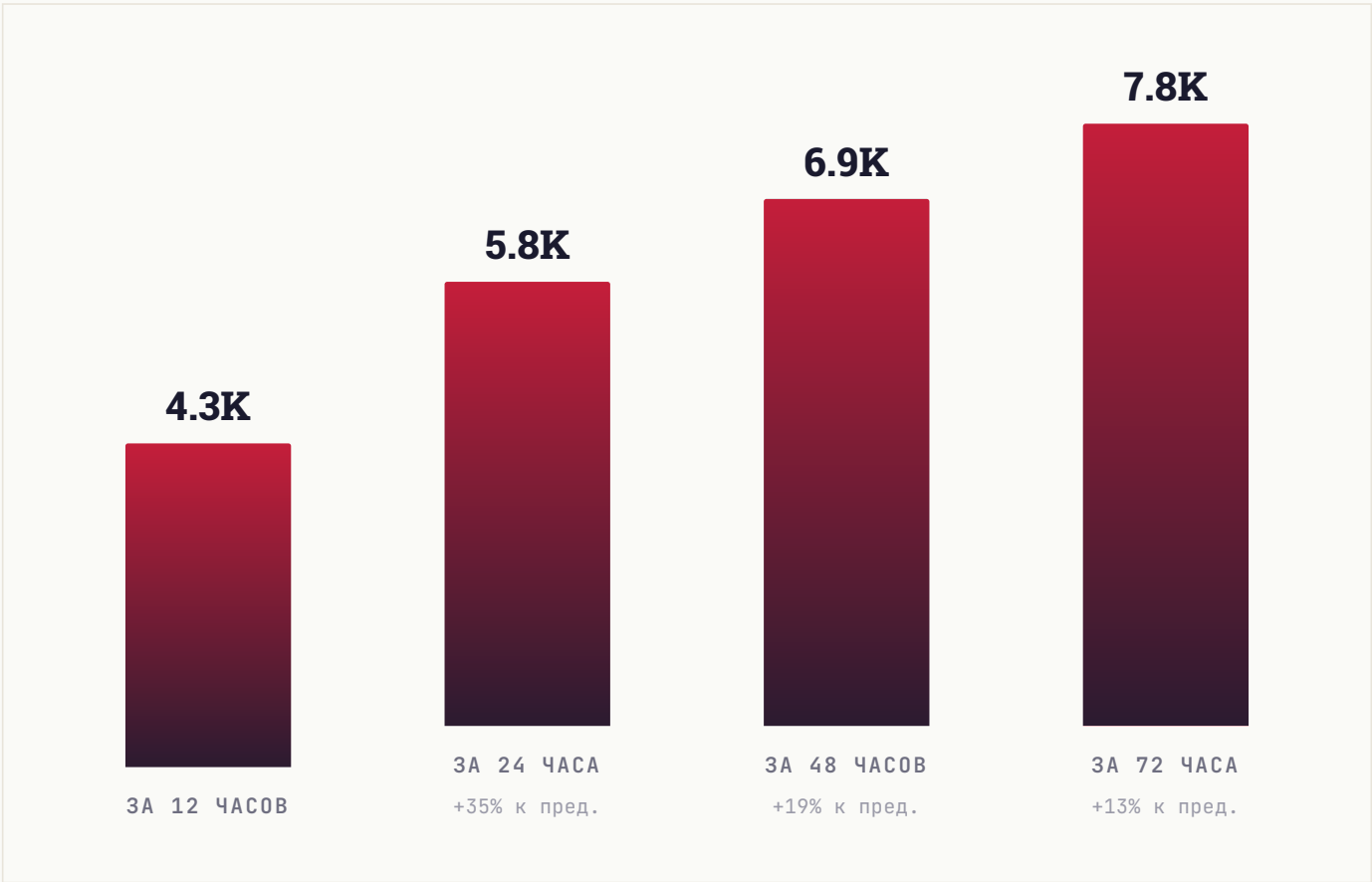
Индекс цитирования **10** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **247** разных каналов.



— 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
КЗ Контрольная закупка	766.3K
БИ Биохамеры	581.9K
БИ Биохакинг	532.6K
SL Sport Life	524.2K
ВН Вечность на Тибете	493.1K
НТ Наше тело	480.9K
АУ Алесь Улиценко Врач-остеопат, канд. мед. наук Автор фейспластики	477K
БЗ Будем здоровы	447.7K
ЗЕ Здоровая еда	416.8K
ДЗ Доктор Зубарева / Doctor Zubareva	413.5K
ИК ИМРАМ КРИЙЯ Вы	70.4K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал пока вне топ-97 ниши — ранняя стадия роста. Лидер ниши — **Контрольная закупка (766.3K)**, медиана топ-97: 154.7K. Первая цель — войти в топ-97 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 **35**, они привели **14 016** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Январь 2026	5	4	641
Декабрь 2025	10	6	7 835
Ноябрь 2025	7	6	2 173
Октябрь 2025	12	7	3 077
Сентябрь 2025	0	0	85
Август 2025	1	1	205

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
35	6	14 016

Где канал в своей лиге

ПОДПИСЧИКИ

хуже медианы на 55%

70 380 — ваш канал

Метрика	Ваш канал	Медиана	Отклонение
Подписчики	70 380	155.2K	хуже медианы на 55%

СРЕДНИЙ ОХВАТ / ПОСТ

лучше 55% ниши

11 811 — ваш канал

Метрика	Ваш канал	Медиана	Отклонение
Средний охват / пост	11 811	9.1K	лучше 55% ниши

ИНДЕКС ЦИТИРОВАНИЯ

хуже медианы на 97%

10 — ваш канал

Метрика	Ваш канал	Медиана	Отклонение
Индекс цитирования	10	296	хуже медианы на 97%

— 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 суббота

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

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

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.**

03

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

04

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**

05

Обновить описание канала под поиск Telegram

Telegram-поиск ищет по описанию. Добавьте 3-5 ключевых слов вашей ниши — это источник органического трафика.

ЭФФЕКТ

**Источник
органического
трафика**

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