

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Dasha Kabolova



@kabolova_dasha

Единственный учитель медитативного искусства целения сат на расаян России с опытом 29 лет. Обучаю профессии целителя и учителя. Более 360 тыс. учеников по всему миру. Моя книга «5d реальность» Во...

ПОДПИСЧИКИ

11 035

-21 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

11.0%

за сутки 4.9%

ОХВАТ/ПОСТ

1.2K

рекл. охват 539/24ч

— 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 «Другое»

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 11 035 —	👁️ охват поста 10.94% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 1.2K медиана 1.2K · 26 дней	📅 постов/нед. 4.7 за период
📈 тренд 7д -39.3% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 43.5 всего 783 реакц., 224 реп., 199 комм.	📄 длина поста 613 зн. медиана 563 · 26 дней	★ постов в анализе 18 26 дней
📈 рекл. охват 539 среднее за 24ч	💖 отток / месяц -21 за последний месяц	📄 цитируемость 31 индекс цитирования · 77 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 6 месяцев создан 26.02.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Dasha Kabolova» — 11 035 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 1.2K человек (11% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 5 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации. За неделю 7–13 сентября охваты просели на -39.3% к неделе 31 августа – 6 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 18 постам за 26 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (10/18 постов).
- 03 Средняя длина поста — 613 знаков (медиана 563).
- 04 Пик активности аудитории — суббота, 04:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (1.7K в среднем у топа vs 836 у худших) — среди 18 постов за 26 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 29.08 · 01:50 ТЕКСТ Внимание! Это сокровище из моей золотой коллекции! Эта медитация спасет вас от влияния затмения и даст массу энергии и ясность ума! Она...	ПРОСМ. 1 896 РЕП. 111	РЕАКЦ. 67 ER 17.2%
№2 01.09 · 15:13 ВИДЕО Давайте разберем симптомы эмоционального и физического выжигания: - у вас апатия и нет интереса к жизни , хотя до этого вы работали и...	ПРОСМ. 1 656 РЕП. 6	РЕАКЦ. 36 ER 15.0%
№3 22.08 · 19:12 ФОТО 20 лет назад я приехала на обучение с своему учителю Гуру Деву в Мексику. И то, что я там обнаружила для себя, перевернуло всю мою жизнь. У...	ПРОСМ. 1 607 РЕП. 5	РЕАКЦ. 49 ER 14.6%

№4

21.08 · 16:31

ТЕКСТ

Даша у меня нет слов, то что произошло после сеанса целения рода, это волшебство 🙏🙏🙏🙏🙏 Я на сеанс целение записывала всю семью и своих...

ПРОСМ.
1 578

РЕАКЦ.
28

РЕП.
4

ER
14.3%

№5

31.08 · 10:09

ТЕКСТ

Когда ты дошла до края.. Что делать если ты переполнена, перегружена? Как понять что у тебя происходит выжигание нервной...

ПРОСМ.
1 491

РЕАКЦ.
73

РЕП.
—

ER
13.5%

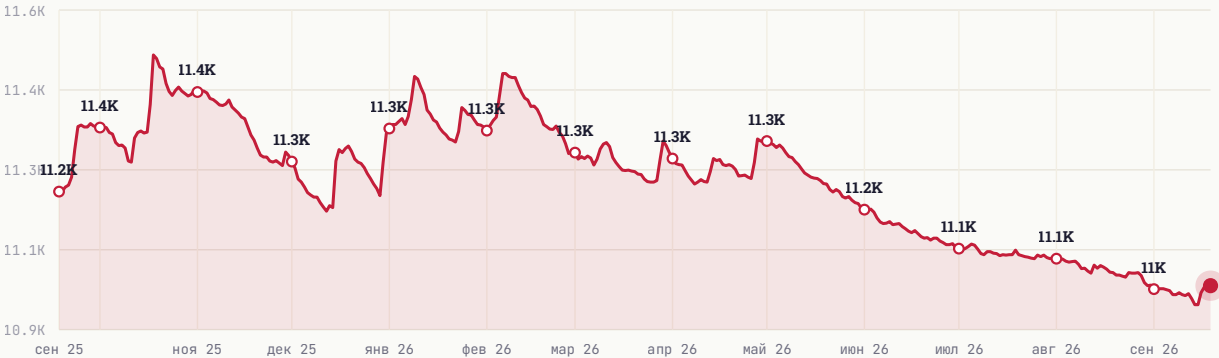
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 11.09 · 21:33 ВИДЕО Идет 32 й час моей медитации. Уже очистилось поле, ушли тяжелые процессы... Начинается этап который называется эйфория. Это самый странный...	ПРОСМ. 843 РЕАКЦ. 48 РЕП. 2 ER 7.6%
↓ 13.09 · 10:10 ВИДЕО 7 часов до старта сеанса Сегодня поле комнаты мое пространство стало раскрылось и стало сильным, целительным, как поток океана. Поле...	ПРОСМ. 836 РЕАКЦ. 3 РЕП. 3 ER 7.6%
↓ 13.09 · 15:11 ВИДЕО Дорогие! 2 часа до старта сеанса! Уже поле сеанса готово! Целительный процесс будет космическим! Пожалуйста заходите в чат роста , там я...	ПРОСМ. 830 РЕАКЦ. 19 РЕП. 2 ER 7.5%

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.



НАЧАЛО ПЕРИОДА

11 224

СЕЙЧАС

11 036

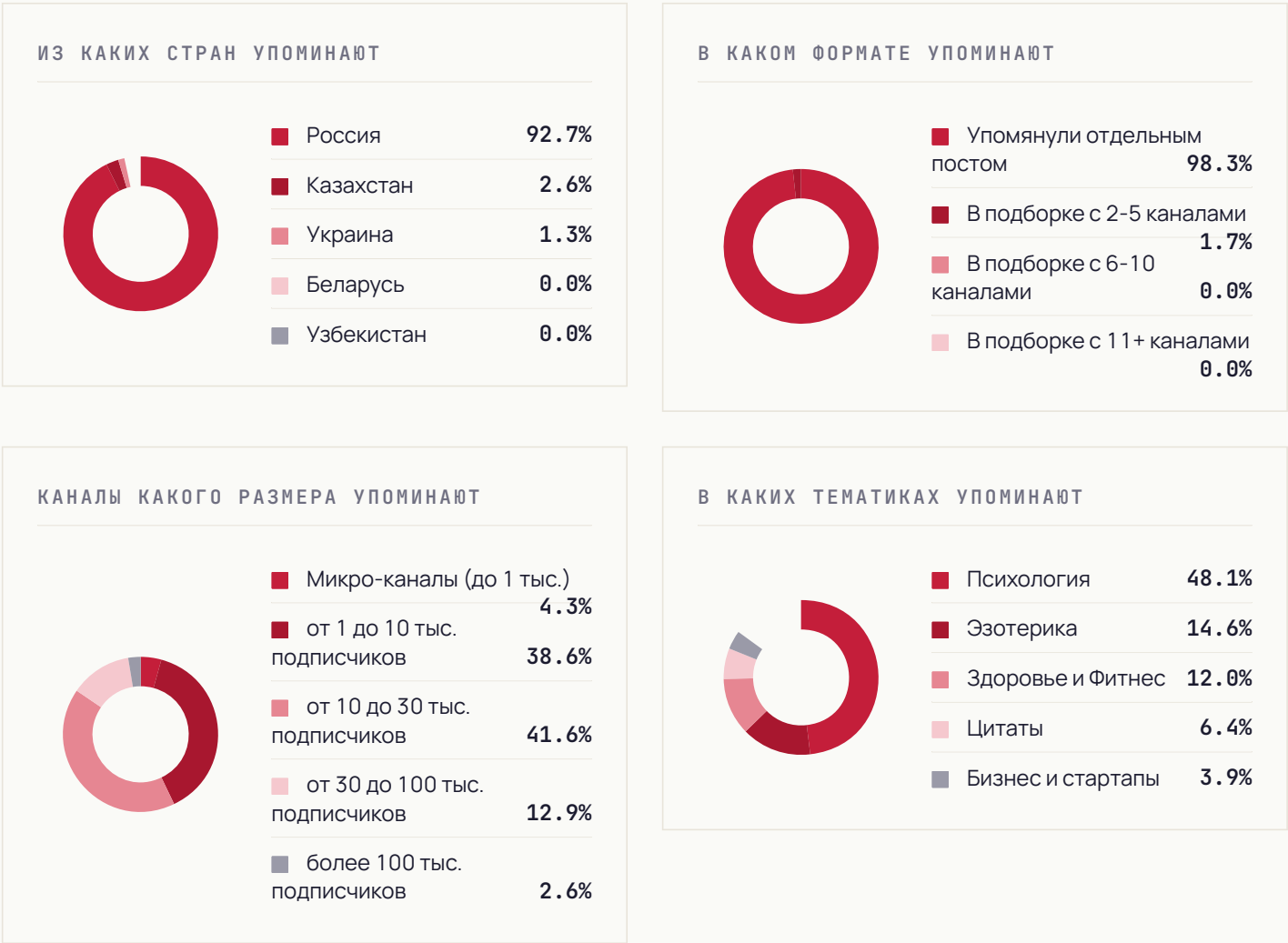
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

-188

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

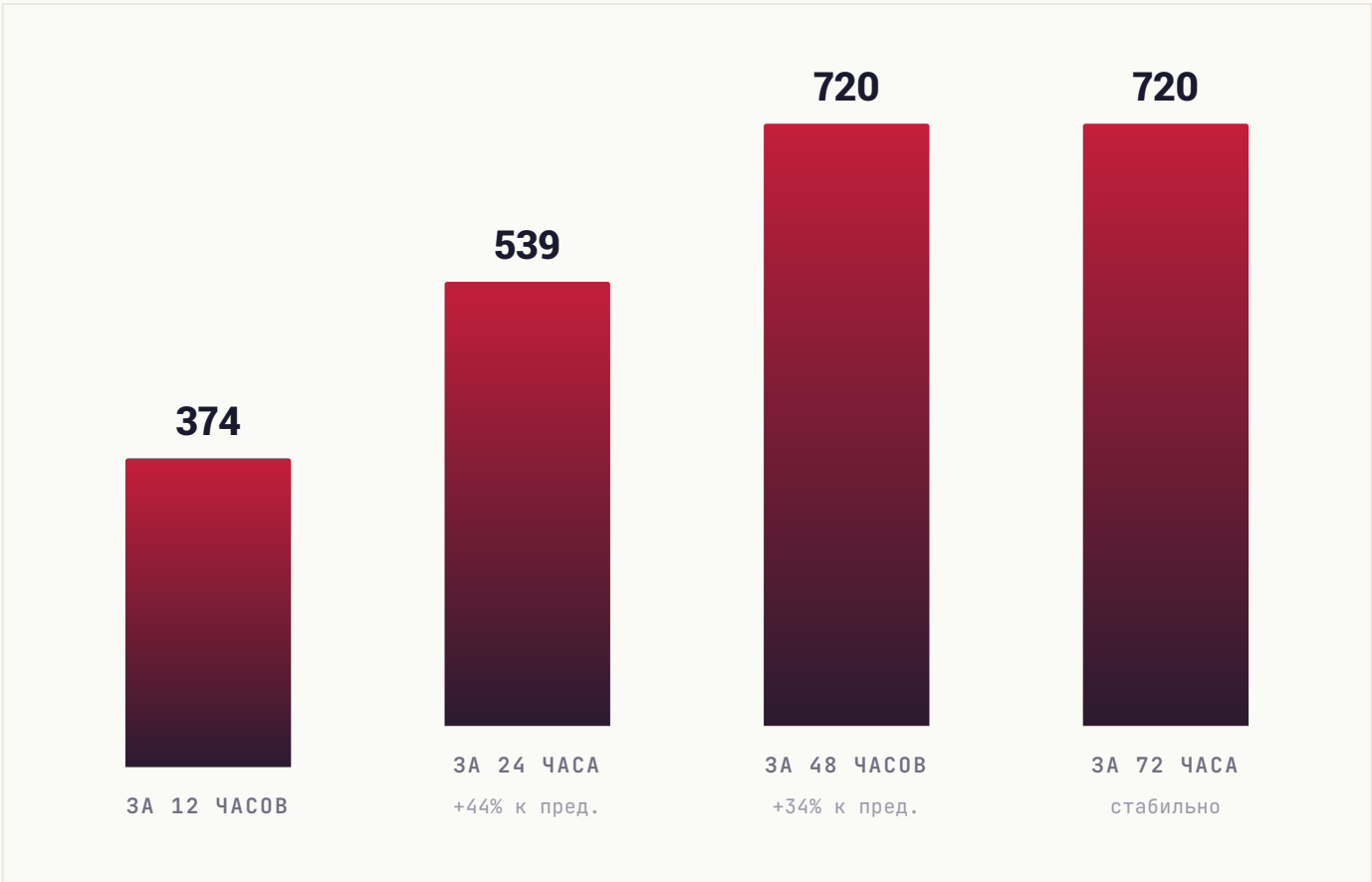
Индекс цитирования **31** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **77** разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
пд ПУТЬ ДУШИ КУНДАЛИНИ ЙОГА	13.8K
йс ЙОГА С ПРОШЕЙ❤️	11.2K
DK Dasha Kabolova ВY	11K
🧘 🧘 Kundalini.Love Крийи и медитации Кундалини Йоги	5.4K
🗨т🗨 ТУТ ТЫ ИСЦЕЛЯЕШЬСЯ	2.9K
КС КУНДАЛИНИ СВЕТ	2.6K
КJ KUNDALINI JOURNAL	2.1K
LI Life in Balance Кундалини йога и Сат Нам Расаян	1.6K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (3-е место из 8). 2 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 **5**, а канал за это время прибавил **1 017** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	0	0	138
Февраль 2026	1	1	127
Январь 2026	1	1	195
Декабрь 2025	0	0	264
Ноябрь 2025	2	2	44
Октябрь 2025	1	1	249

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
5	6	1 017

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **66 каналов** категории «Другое» от 4 тыс. до 33 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

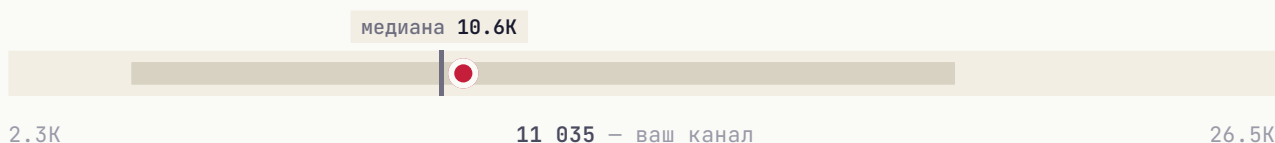
#30 /66

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 30 из 66 каналов сопоставимого размера

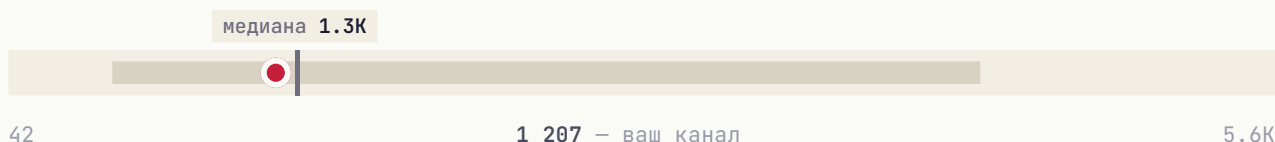
ПОДПИСЧИКИ

выше середины группы



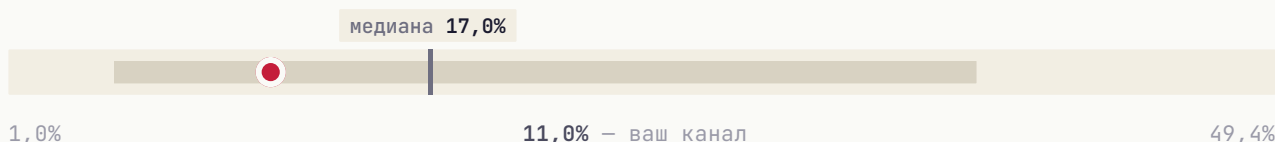
СРЕДНИЙ ОХВАТ / ПОСТ

в пределах группы, ниже середины



ВОВЛЕЧЁННОСТЬ (ER)

в пределах группы, ниже середины





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

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 суббота

В этот день и в 04:00 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

**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
----	-------------------------------	---
