

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Верни себе жизнь. Энергия ЖИЗНИ



@marisha_de_boshir
Курс «ВЕРНИ СЕБЕ ЖИЗНЬ» «ЭНЕРГИЯ ЖИЗНИ»

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
12 759	6.0%	773
03.10.2026 ⁻³⁸ за месяц	за сутки ^{3.7%}	рекл. охват ⁴⁷⁰ /24ч

HTTPS://PROMTPRESS.COM/AUDIT/MARISHA_DE_BOSHIR

— 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 «Эзотерика»

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 12 759 —	👁️ охват поста 6.06% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 773 медиана 719 · 28 дней	📅 постов/нед. 20.1 за период
📈 тренд 7д -14.3% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 42.2 всего 3 502 реакц., 0 реп., 19 комм.	📄 длина поста 180 зн. медиана 77 · 28 дней	★ постов в анализе 83 28 дней
📈 рекл. охват 470 среднее за 24ч	💖 отток / месяц -38 за последний месяц	📄 цитируемость 5 индекс цитирования · 1 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 3 года 3 месяца создан 02.07.2023

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Верни себе жизнь. Энергия жизни» — 12 759 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 773 человек (6% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 20 постов в неделю (~3 в день) — регулярный режим. За неделю 21–27 сентября охваты просели на -14.3% к неделе 14–20 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 83 постам за 28 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (54/83 постов).
- 03 Средняя длина поста — 180 знаков (медиана 77).
- 04 Пик активности аудитории — четверг, 22:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 4 раз больше просмотров, чем самые слабые (1.8K в среднем у топа vs 457 у худших) — среди 83 постов за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

Nº1 03.09 · 19:26 ВИДЕО ÷÷÷÷÷÷÷÷ Проверь где ты https://telegram.me/marisha_de_boshir	ПРОСМ. 2 316 РЕП. —	РЕАКЦ. 110 ER 18.2%
Nº2 08.09 · 09:19 ФОТО ÷÷÷÷÷÷÷÷ Проверь где ты https://telegram.me/marisha_de_boshir	ПРОСМ. 1 758 РЕП. —	РЕАКЦ. 66 ER 13.8%
Nº3 13.09 · 06:47 ВИДЕО #вопросОтвет ÷÷÷÷÷÷÷÷ Проверь где ты https://telegram.me/marisha_de_boshir	ПРОСМ. 1 286 РЕП. —	РЕАКЦ. 73 ER 10.1%

№4 21.09 · 08:25 ВИДЕО #вопросОтвет ÷÷÷÷÷÷÷÷ Проверь где ты https://telegram.me/marisha_de_boshir	ПРОСМ. 1 254 РЕП. —	РЕАКЦ. 50 ER 9.8%
№5 13.09 · 06:46 ВИДЕО #вопросОтвет ÷÷÷÷÷÷÷÷ Проверь где ты https://telegram.me/marisha_de_boshir	ПРОСМ. 1 237 РЕП. —	РЕАКЦ. 52 ER 9.7%

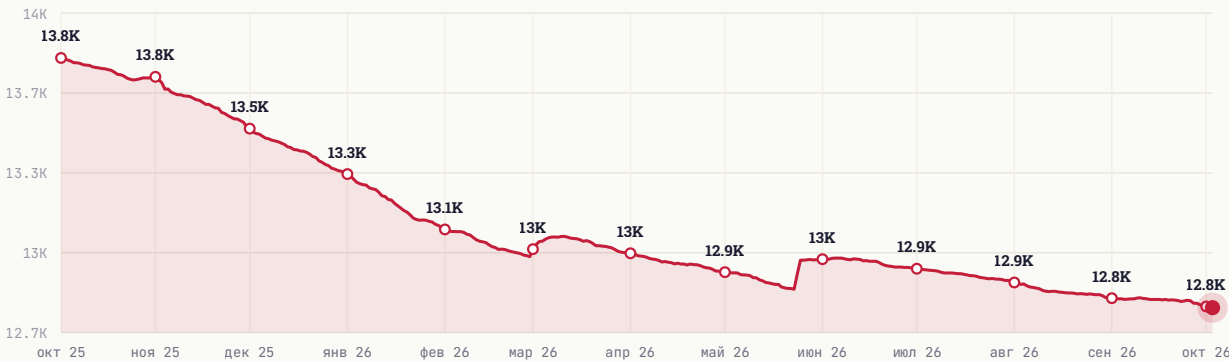
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 30.09 · 06:37 ВИДЕО ÷÷÷÷÷÷÷÷ Проверь где ты https://telegram.me/marisha_de_boshi	ПРОСМ. 476 РЕП. —	РЕАКЦ. 41 ER 3.7%
↓ 27.09 · 05:17 ФОТО Курс «ТЕЛО В ДЕЛО» 2.0 https://marishadeboshir.ru/telowdelo?utm_source=mv&utm_medium=tg *Если у вас возникают сложности с оплатой или...	ПРОСМ. 464 РЕП. —	РЕАКЦ. 32 ER 3.6%
↓ 27.09 · 05:59 ВИДЕО #вопросОтвет ÷÷÷÷÷÷÷÷ Проверь где ты https://telegram.me/marisha_de_boshi	ПРОСМ. 432 РЕП. —	РЕАКЦ. 30 ER 3.4%

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

13 847

СЕЙЧАС

12 759

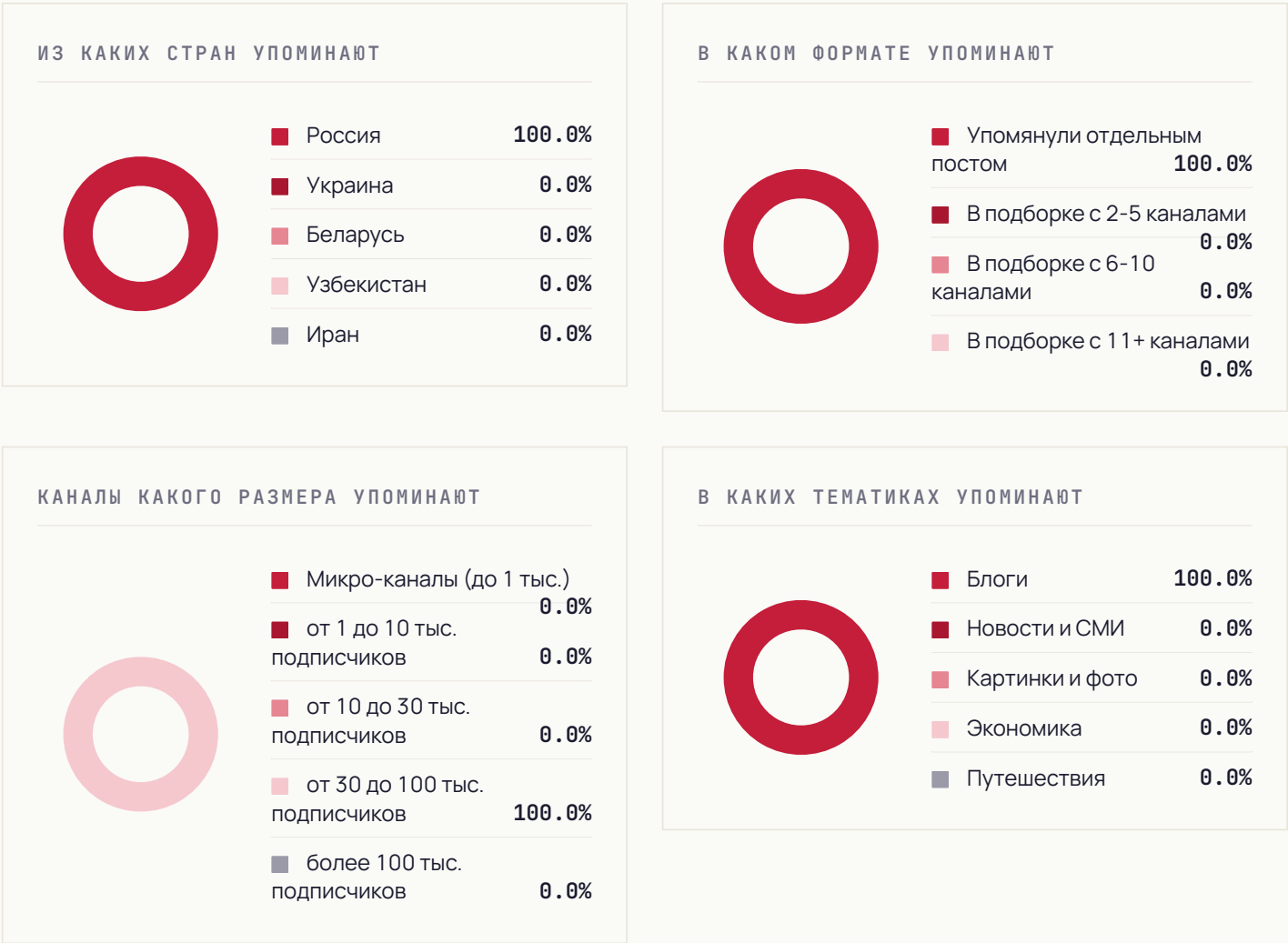
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

-1 088

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

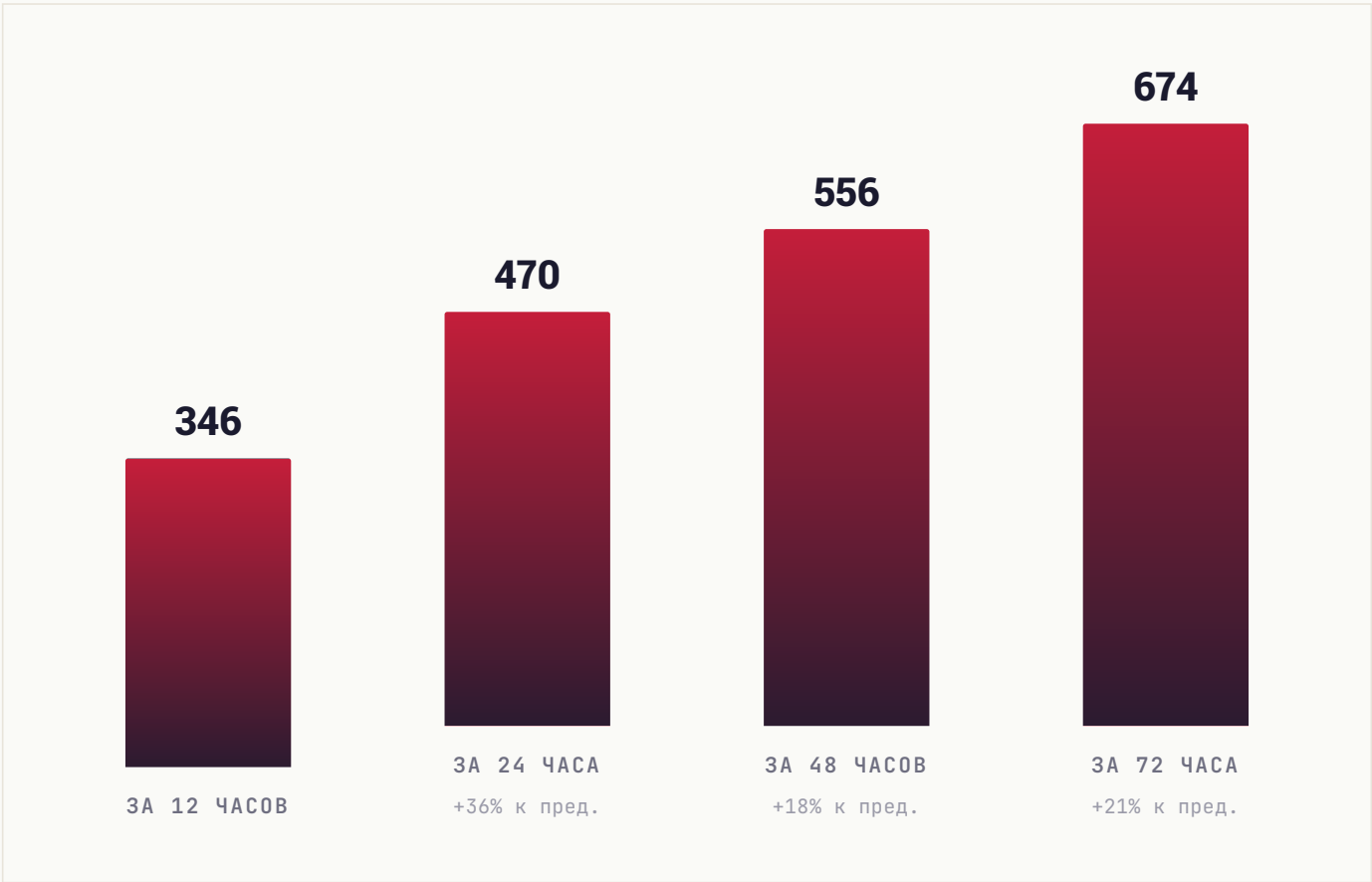
Индекс цитирования 5 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 1 разных каналов.



— 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
МА Marishadeboshir	40.5K
КТ Канал травницы Светланы Калмыковой @frutorianka	39.3K
💡 F 💡 THE FIELD 💡 by Katia Txi	19.7K
BC Верни себе жизнь. Энергия жизни ВЫ	12.8K
GR GreenHerbs_kmv	9.8K
ОП Оптисалт.Su	7.9K
ИД Инга Дубинина. Биохакинг	7.7K
АК Artem Kushnarev 🏆	4.4K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (4-е место из 8). 3 канала крупнее, 4 — 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 **0**, а канал за это время прибавил **107** подписчиков из всех источников.

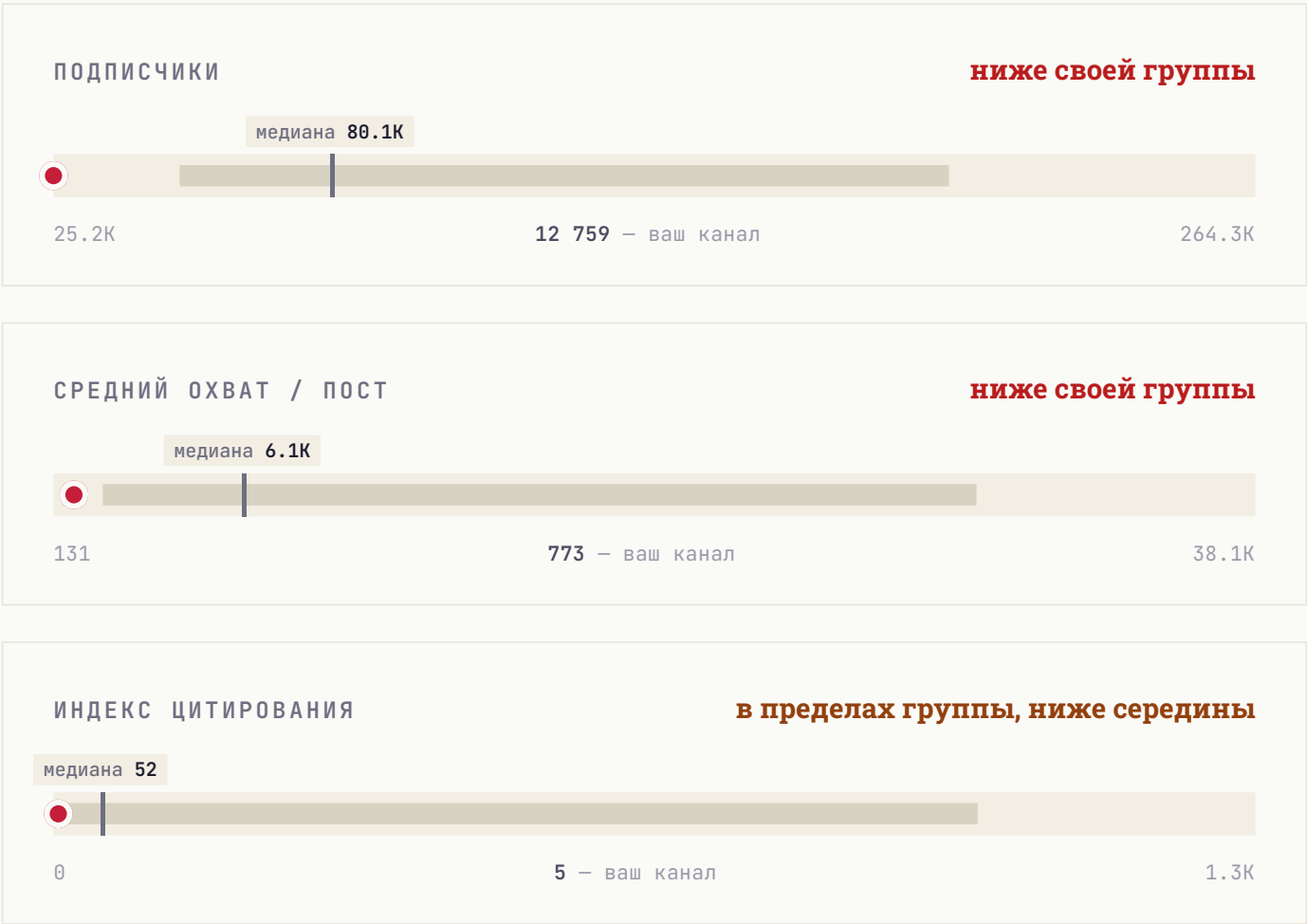
период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Апрель 2026	0	0	9
Март 2026	0	0	93
Февраль 2026	0	0	1
Январь 2026	0	0	1
Декабрь 2025	0	0	0
Ноябрь 2025	0	0	3

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
0	6	107

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Взяли 100 каналов категории «Эзотерика» (Россия). Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.



По всем показателям канал пока ниже середины своей группы. Для канала на этапе роста это нормальная точка старта — быстрее всего сдвигается охват.

— 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 22:00 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

**объём под
задачу**

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