

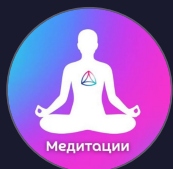
ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала



МЕДИТАЦИИ.

Новая Норма



@newnorma_meditation

🧘 Медитации 💜 Знания связанные с практиками ⭐ Анонсы и
ссылки Заявление в Росреестр № 7470587980 Новая Норма.
ЧАТ - общение близких по духу 🖱️ t.me/newnormachannel

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
11 855	4.0%	487
03.09.2026 941 человек	за сутки 1.2% https://promptpress.com/audit/newnorma_meditation	рекл/охват 148/24ч

— 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 «Шок-контент»

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 11 855 —	👁️ ОХВАТ ПОСТА 4.1% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ ПРОСМОТРЫ/ПОСТ 487 медиана 480 · 20 дней	📅 ПОСТОВ/НЕД. 2.3 за период
📈 ТРЕНД 7Д -12.7% vs предыдущая неделя	💖 РЕАКЦ./ПОСТ 5.9 всего 41 реакц., 12 реп., 6 комм.	📄 ДЛИНА ПОСТА 636 зн. медиана 565 · 20 дней	☆ ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ 7 20 дней
📈 РЕКЛ. ОХВАТ 148 среднее за 24ч	💖 ОТТОК / МЕСЯЦ -94 за последний месяц	📄 ЦИТИРУЕМОСТЬ 1 индекс цитирования · 15 каналов упомянули за всё время	📅 ВОЗРАСТ КАНАЛА 5 лет 30 дней создан 04.08.2021

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал « МЕДИТАЦИИ. Новая Норма» — 11 855 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 487 человек (4% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 2 постов в неделю (~0 в день) — редкие публикации. За неделю 17–23 августа охваты просели на -12.7% к неделе 10–16 августа — 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 7 постам за 20 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (4/7 постов).
- 03 Средняя длина поста — 636 знаков (медиана 565).
- 04 Пик активности аудитории — вторник, 11:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (609 в среднем у топа vs 365 у худших) — среди 7 постов за 20 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 11.08 · 08:35 ФОТО  Дорогие, сегодня вечером я приглашаю вас на глобальную медитацию мира «Мир внутри – мир вокруг». Не забудьте, что к медитации нужно...	ПРОСМ. 682 РЕП. 3	РЕАКЦ. — ER 5.8%
№2 17.08 · 08:04 ФОТО  Друзья, если вы пропустили вебинар о здоровье - сегодня ещё можно посмотреть его повтор. Внутри вас звучит собственный внутренний...	ПРОСМ. 596 РЕП. —	РЕАКЦ. — ER 5.0%
№3 10.08 · 08:12 ВИДЕО  Дорогие, Недавно мы начали с вами новую традицию – посвящать 11-е число каждого месяца молитве о мире.  Завтра – 11 августа, и я хочу...	ПРОСМ. 551 РЕП. 3	РЕАКЦ. 21 ER 4.6%

№4 21.08 · 14:03 ФОТО Вы забудете про телефон. Если поедете в Армению. Его просто не захочется брать в руки: живописная природа, древние монастыри, вина и...	ПРОСМ. 480 РЕП. 2 РЕАКЦ. 1 ER 4.0%
№5 09.08 · 07:28 ВИДЕО Что, если четыре дня изменят вас сильнее, чем последний год? 🏰 18–21 сентября мы с Катей приглашаем вас в путешествие по Армении – к...	ПРОСМ. 477 РЕП. 1 РЕАКЦ. 6 ER 4.0%

|

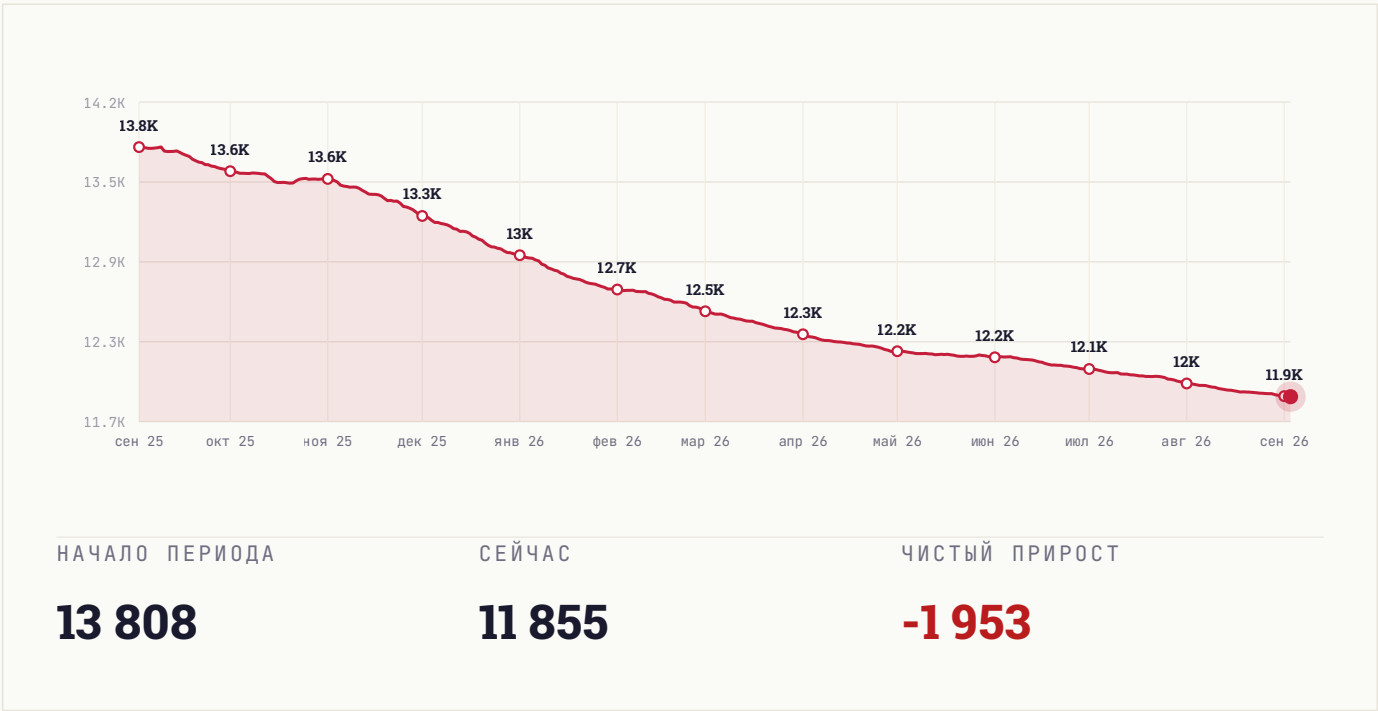
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 09.08 · 07:28 ВИДЕО Что, если четыре дня изменят вас сильнее, чем последний год? 🏰 18–21 сентября мы с Катей приглашаем вас в путешествие по Армении – к...	ПРОСМ. 477 РЕП. 1 РЕАКЦ. 6 ER 4.0%
↓ 29.08 · 08:43 ВИДЕО Дорогие друзья! ❤️ Завтра – последнее воскресенье месяца, а это значит, мы вновь встретимся с вами на ВСЕОБЩЕЙ МЕДИТАЦИИ В ДВИЖЕНИИ! В...	ПРОСМ. 319 РЕП. 3 РЕАКЦ. 8 ER 2.7%
↓ 30.08 · 06:56 ФОТО Мы начинаем ВСЕОБЩУЮ МЕДИТАЦИЮ В ДВИЖЕНИИ! 💡 Через несколько минут Александр Сенченко выступит в канале Новой Нормы и синхронизирует...	ПРОСМ. 301 РЕП. — РЕАКЦ. 5 ER 2.5%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

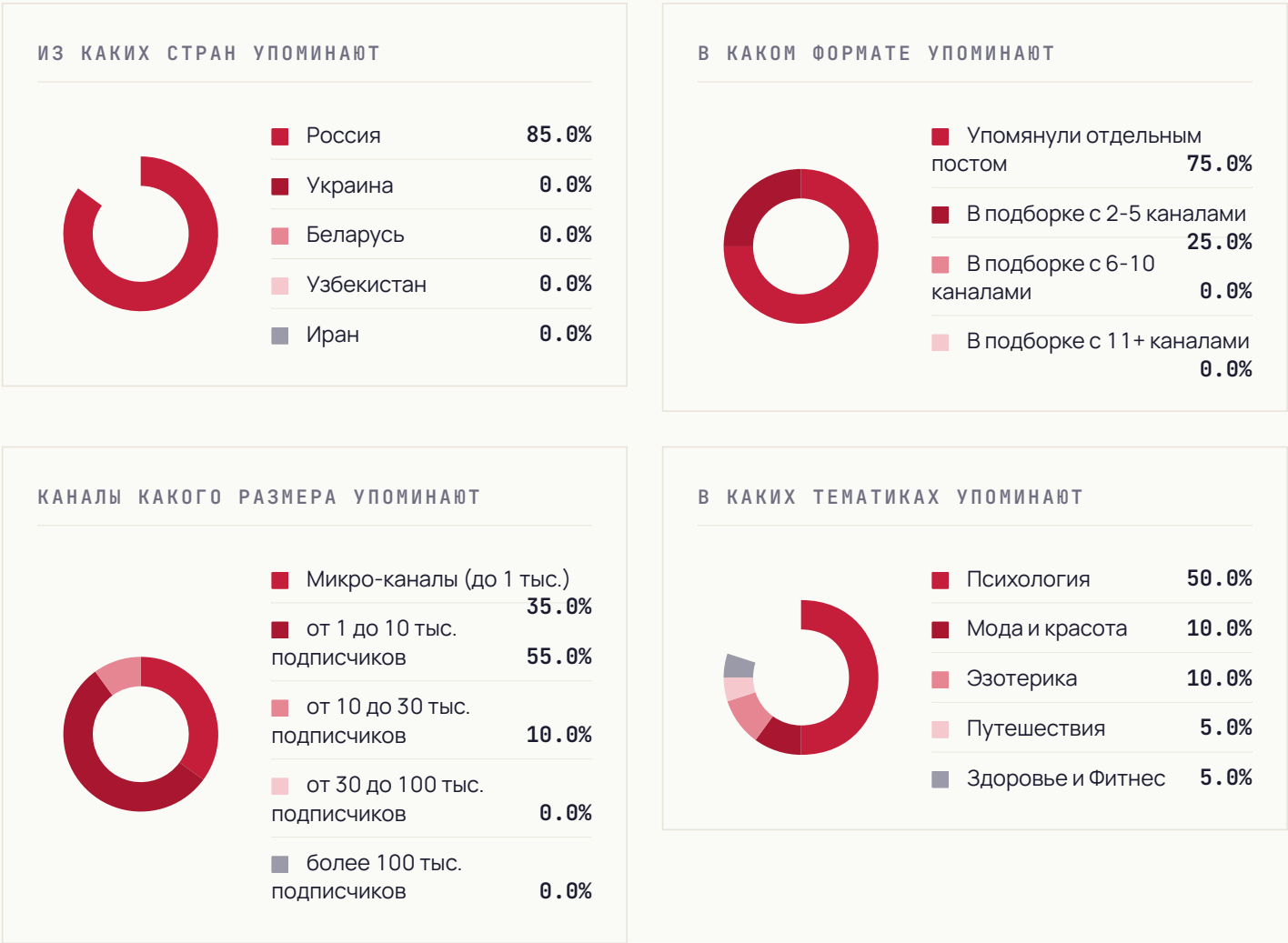
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

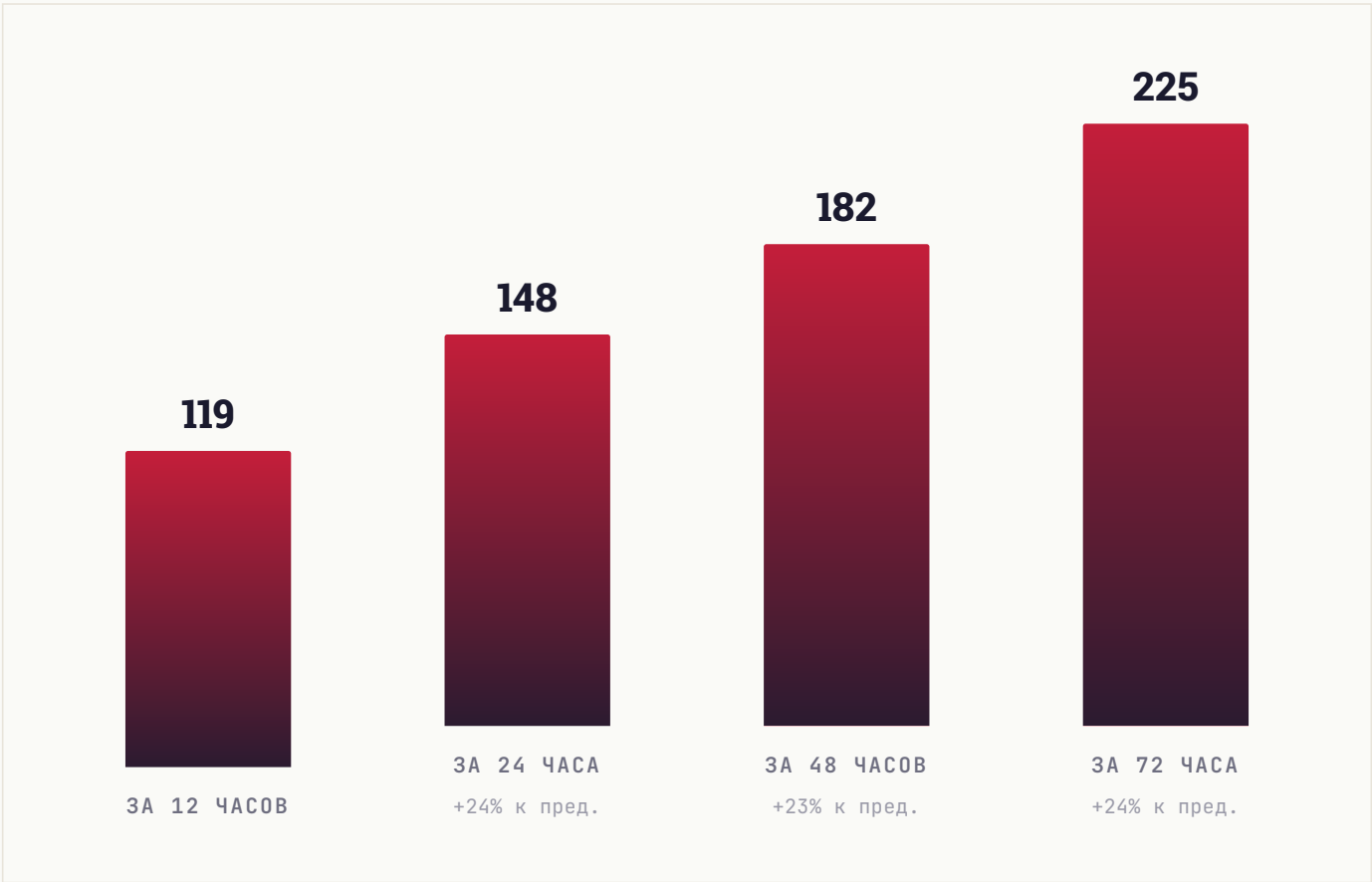
Индекс цитирования 1 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 15 разных каналов.



— 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
пз Полезные заметки доктора Голевой	46.8K
♥д ♥Джо Диспенза - на русском языке	16.2K
♥н ♥Новая Норма. Пространство Самопознания	13.7K
♥н ♥МЕДИТАЦИИ. Новая Норма вы	11.9K
дj Dr Joe Dispenza	7.2K
нп Наталья Покровская. Пространство Развития	2.7K
• •♥КИНОФЕСТИВАЛЬ • МУДРОСТЬ ТРАВМЫ	2.4K
вл Вернуть легкость бытия	2.1K

| 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 **61** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	0	0	1
Февраль 2026	0	0	4
Январь 2026	0	0	1
Декабрь 2025	0	0	1
Ноябрь 2025	0	0	5
Октябрь 2025	0	0	49

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
0	6	61

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Взяли 100 каналов категории «Шок-контент» (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

Увеличить частоту публикаций

Сейчас 2.3 постов/нед. У активных каналов норма 7-10. Регулярность — главный фактор удержания аудитории.

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в вторник

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

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

03

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 4.1% против нормы 5.5%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+1.4пп 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 — 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
----	-------------------------------	---
