

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

# Аудит канала Будда



@prosvetlennyj

В вас прозревает то, что вы в себе возвращаете. По всем вопросам: @Bionic\_91 Менеджеры: @bogaglaz @Marrcellus @Diggsale Купить рекламу через биржу: <https://telega.in/c/prosvetlennyj> РКН:...

ПОДПИСЧИКИ

**44 828**

-138 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

**9.0%**

за сутки **5.3%**

ОХВАТ/ПОСТ

**3.6K**

рекл. охват **2.4K**/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.

|                                                                                  |                                                                                                           |                                                                                                                       |                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div><div>👤</div>подписчики</div> <div>44 828</div> <div>—</div>                 | <div><div>👁️</div>охват поста</div> <div>8.1%</div> <div>ср. % подписчиков видят один пост</div>          | <div><div>👁️</div>просмотры/пост</div> <div>3.6K</div> <div>медиана 3.9K · 29 дней</div>                              | <div><div>📅</div>постов/нед.</div> <div>31.4</div> <div>за период</div>                       |
| <div><div>📈</div>тренд 7д</div> <div>+5.4%</div> <div>vs предыдущая неделя</div> | <div><div>💖</div>реакц./пост</div> <div>161.6</div> <div>всего 21 331 реакц., 7 565 реп., 526 комм.</div> | <div><div>📄</div>длина поста</div> <div>494 зн.</div> <div>медиана 458 · 29 дней</div>                                | <div><div>★</div>постов в анализе</div> <div>132</div> <div>29 дней</div>                     |
| <div><div>📈</div>рекл. охват</div> <div>2.4K</div> <div>среднее за 24ч</div>     | <div><div>💖</div>отток / месяц</div> <div>-138</div> <div>за последний месяц</div>                        | <div><div>📄</div>цитируемость</div> <div>401</div> <div>индекс цитирования · 677 каналов упомянули за всё время</div> | <div><div>📅</div>возраст канала</div> <div>8 лет 9 месяцев</div> <div>создан 21.12.2017</div> |

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Будда» — 44 828 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 3.6K человек (8% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 31 постов в неделю (~4 в день) — активный режим публикаций. За неделю 14–20 сентября охваты выросли на +5.4% к неделе 7–13 сентября — позитивная динамика.

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 132 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (128/132 постов).
- 03 Средняя длина поста — 494 знаков (медиана 458).
- 04 Пик активности аудитории — вторник, 10:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (4.8K в среднем у топа vs 2.6K у худших) — среди 132 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

|                                                                                                                                                                                                                          |                                                    |                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <div><div>№1</div><div>01.09 · 07:00</div><div>ФОТО</div></div> <div>Психосоматика обид Если постоянно обижаться, то итогом может быть постоянный стресс, депрессия. Любой негатив имеет свойство...</div>               | <div>ПРОСМ.<br/>4 789</div> <div>РЕП.<br/>95</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>139</div> <div>ER<br/>10.7%</div> |
| <div><div>№2</div><div>30.08 · 13:14</div><div>ФОТО</div></div> <div>Цените каждую минуту жизни. Мы так легко привыкаем просто потреблять: смотреть, листать, покупать, проходить мимо. Но жизнь становится...</div>     | <div>ПРОСМ.<br/>4 769</div> <div>РЕП.<br/>63</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>213</div> <div>ER<br/>10.6%</div> |
| <div><div>№3</div><div>30.08 · 17:59</div><div>ФОТО</div></div> <div>Если несчастен, необходимо осознавать, что твоё несчастье — результат твоих предыдущих действий, поэтому размышляй о причинах и следствиях...</div> | <div>ПРОСМ.<br/>4 740</div> <div>РЕП.<br/>61</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>254</div> <div>ER<br/>10.6%</div> |

|                                                                                                                                                                                                                          |                                                     |                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <div><div>№4</div><div>16.09 · 18:02</div><div>ФОТО</div></div> <div>Позвольте происходить всему происходящему и появляться всему появляющемуся. Позвольте возникать всему возникающему, дайте всему быть таким...</div> | <div>ПРОСМ.<br/>4 740</div> <div>РЕП.<br/>100</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>256</div> <div>ER<br/>10.6%</div> |
| <div><div>№5</div><div>10.09 · 10:02</div><div>ФОТО</div></div> <div>Поймал йогин золотую рыбку и отпустил её. Рыбка в недоумении спрашивает: «А три желания?» Йогин отвечает: «Ладно, давай, загадывай!»</div>          | <div>ПРОСМ.<br/>4 631</div> <div>РЕП.<br/>95</div>  | <div>РЕАКЦ.<br/>223</div> <div>ER<br/>10.3%</div> |

|

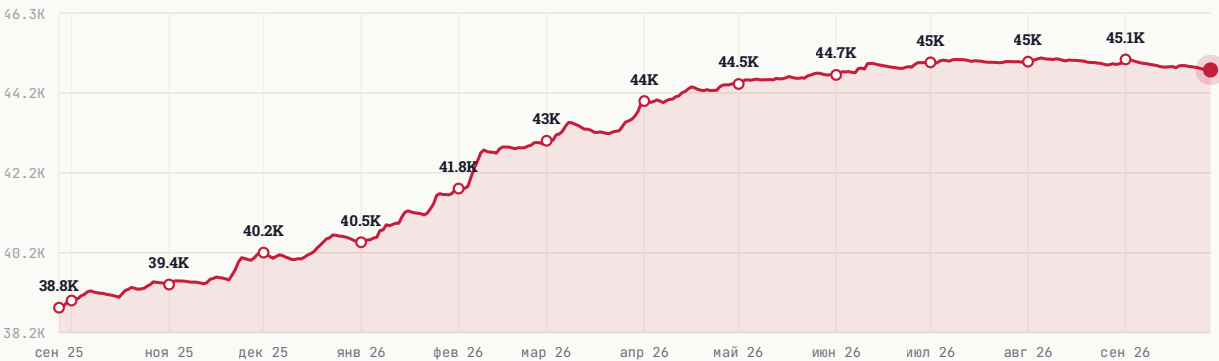
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

|                                                                                                                                                                                                                         |                                                    |                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <div><div>↓</div><div>23.09 · 12:59</div><div>ФОТО</div></div> <div>Реальность — не столько то, что с нами происходит, сколько то, что мы думаем о событиях, составляющих воспринимаемую нами реальность. В...</div>    | <div>ПРОСМ.<br/>2 587</div> <div>РЕП.<br/>45</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>122</div> <div>ER<br/>5.8%</div> |
| <div><div>↓</div><div>24.09 · 08:03</div><div>ФОТО</div></div> <div>Неомрачённый ум сам по себе и есть чистое золото, природа будды. У живых существ не бывает других умов. Когда ум заблуждается, он получает...</div> | <div>ПРОСМ.<br/>2 566</div> <div>РЕП.<br/>33</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>106</div> <div>ER<br/>5.7%</div> |
| <div><div>↓</div><div>23.09 · 14:59</div><div>ФОТО</div></div> <div>Давайте посмотрим, к чему мы стремимся, медитируя. На этот счет существует множество разных мнений. Ученые, говоря о медитации, упоминают...</div>  | <div>ПРОСМ.<br/>2 543</div> <div>РЕП.<br/>19</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>68</div> <div>ER<br/>5.7%</div>  |

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

38 816

СЕЙЧАС

44 827

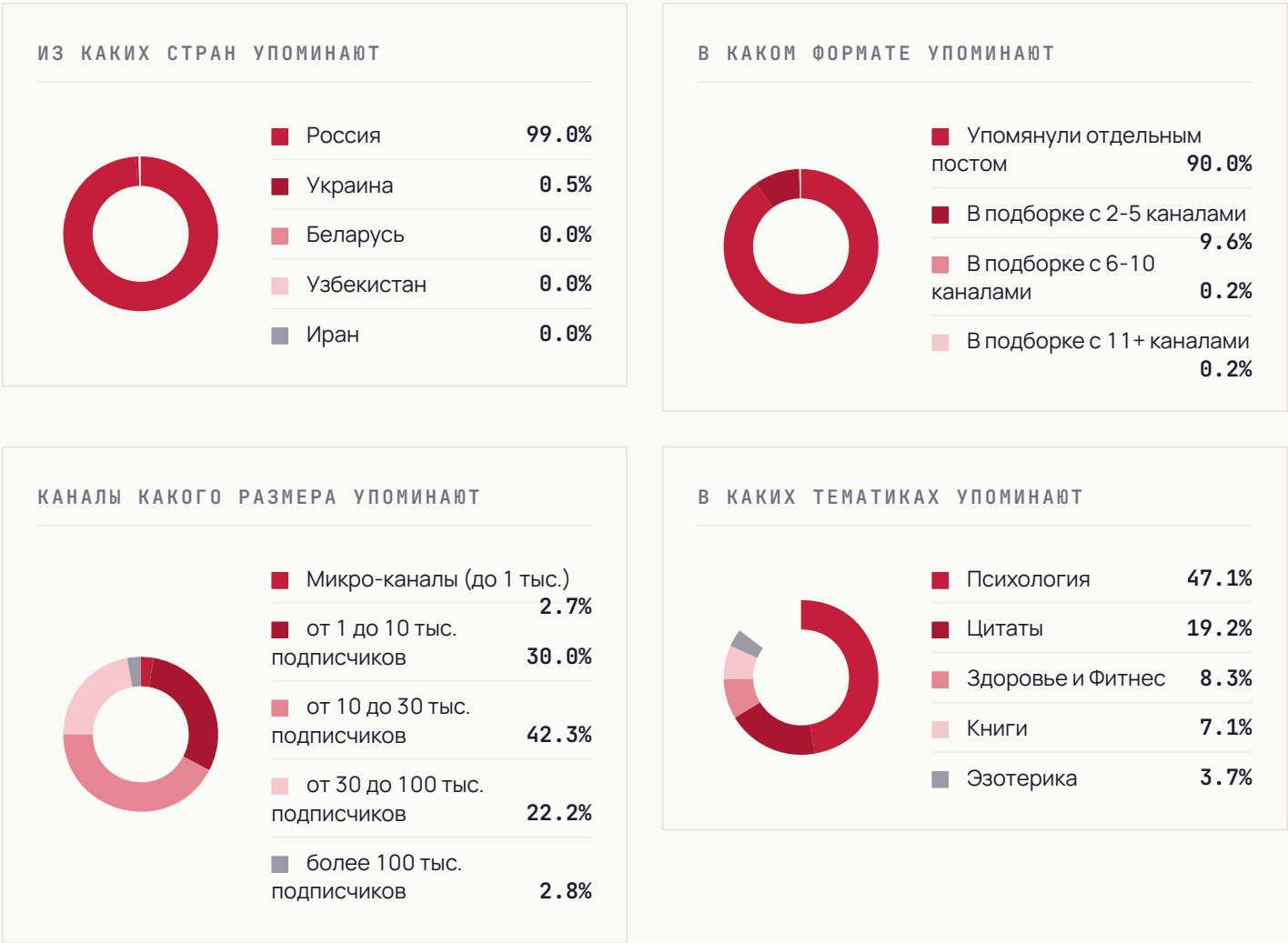
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+6 011

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

# Кто и как упоминает канал

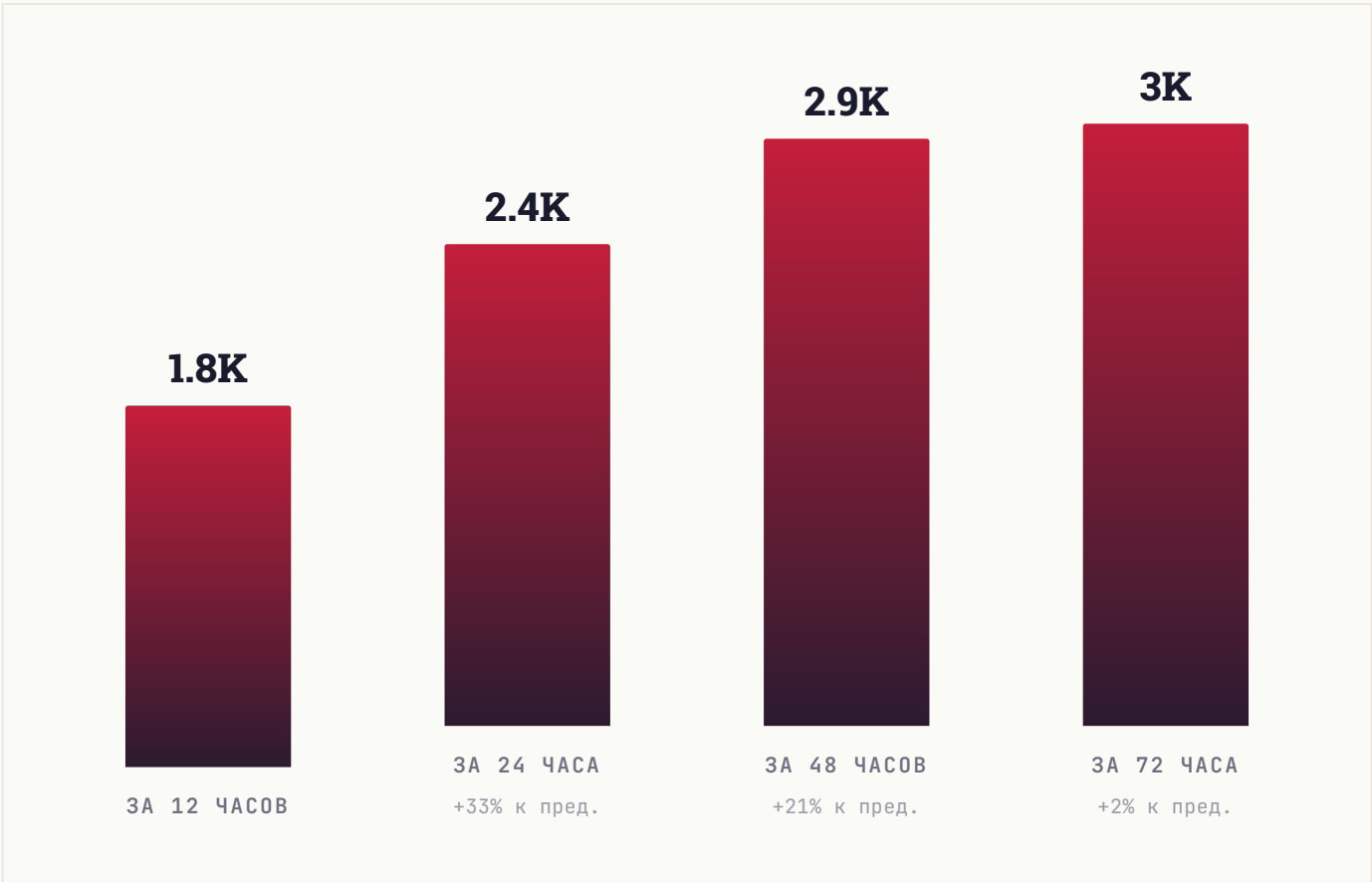
Индекс цитирования **401** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **677** разных каналов.



— 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 |
|----------------------------------------------------|------------|
| КГ Карл Густав Юнг                                 | 63.7K      |
| БУ Будда <span>ВЫ</span>                           | 44.8K      |
| МБ Мужество быть                                   | 44.2K      |
| ВМ Восточная Мудрость                              | 30.9K      |
| СА Самосознание                                    | 28.4K      |
| ГД Гармония души   психология, мысли , мотивация 🕊 | 21.4K      |
| ММ Мир Мудрости   Афоризмы   Литература            | 20.2K      |
| 🌸Д 🌸Гармония Души   Саморазвитие                   | 18.4K      |
| Б  Будда   буддизм                                 | 18.1K      |
| КК Карлос Кастанеда                                | 8.9K       |
| ОС Ошо сказал:                                     | 6.4K       |

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 2-е место из 11, в верхней трети подборки. Крупнее — 1 канал (лидер: Карл Густав Юнг, 63.7K), мельче — 9 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 **195**, а канал за это время прибавил **6 600** подписчиков из всех источников.

| период       | упоминаний | каналов | прирост за месяц |
|--------------|------------|---------|------------------|
| Март 2026    | 45         | 43      | 1 323            |
| Февраль 2026 | 38         | 35      | 1 329            |
| Январь 2026  | 33         | 29      | 1 501            |
| Декабрь 2025 | 28         | 28      | 717              |
| Ноябрь 2025  | 27         | 27      | 1 044            |
| Октябрь 2025 | 24         | 23      | 686              |

|                  |                  |                       |
|------------------|------------------|-----------------------|
| ВСЕГО УПОМИНАНИЙ | МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ | ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ |
| 195              | 6                | 6 600                 |

— РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

# Где канал в своей лиге

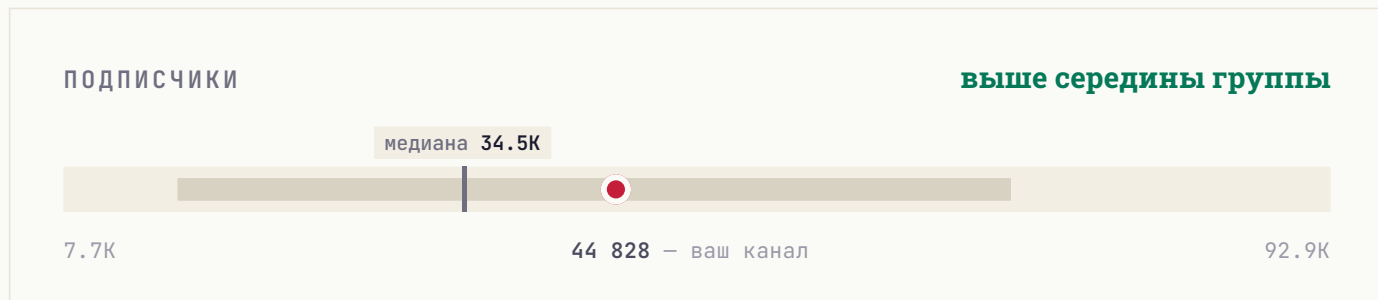
Сравниваем с каналами вашего размера: **31 канал** категории «Психология» от 15 тыс. до 134 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#9

/31

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 9 из 31 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 вторник

В этот день и в 10:00 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 8.1% против нормы 9.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

**+0.9пп 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 | <b>Запустить<br/>рекламу в<br/>Telegram</b> | <a href="https://panel.promptpress.com/register">https://panel.promptpress.com/register</a> |
|----|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|

---

|    |                               |                                                                         |
|----|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 02 | <b>Связаться с менеджером</b> | <a href="https://t.me/PromptPress_manager">t.me/PromptPress_manager</a> |
|----|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|

---