

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Формула

СПОКОЙСТВИЯ



@theformulaforcalm

🧠 Психология простым языком Разбираем эмоции, отношения, тревогу, самооценку и привычки, которые помогают жить спокойнее и уверенней. Каждый день — практические советы, которые применять в...

ПОДПИСЧИКИ

11 260

+10057 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

18.0%

за сутки 21.1%

ОХВАТ/ПОСТ

2K

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 «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 11 260 —	👁️ охват подписчиков 17.63% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 2К медиана 2.2К · 12 дней	📅 постов/нед. 4.7 за период
📈 тренд 7д — нет данных за период	💖 реакц./пост 72.9 всего 583 реакц., 0 реп., 0 комм.	📄 длина поста 610 зн. медиана 594 · 12 дней	★ постов в анализе 8 12 дней
📈 рекл. охват 2.4К среднее за 24ч	💖 отток / месяц +10057 за последний месяц	📄 цитируемость 0 индекс цитирования · 2 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 2 года 4 месяца создан 03.03.2024

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Формула спокойствия» — 11 260 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 2К человек (18% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. Публикует 5 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации.

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 8 постам за 12 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (8/8 постов).
- 03 Средняя длина поста — 610 знаков (медиана 594).
- 04 Пик активности аудитории — пятница, 08:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (2.4К в среднем у топа vs 1.4К у худших) — среди 8 постов за 12 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 10.07 · 05:28 ФОТО КАЖДЫЙ ДЕНЬ 📍 ▪ Каждый день, каждый час, каждую минуту, каждую секунду ты должна совершать что-то для своего внутреннего роста. ▪ ...	ПРОСМ. 2 513 РЕП. —	РЕАКЦ. 53 ER 22.3%
№2 02.07 · 05:32 ФОТО Доверие в отношениях — тот фактор, который позволяет сберечь массу времени, массу нервов и дает отношениями именно наслаждаться. Доверие...	ПРОСМ. 2 432 РЕП. —	РЕАКЦ. 119 ER 21.6%
№3 12.07 · 10:27 ФОТО Всегда выбирай того, кто любит тебя. И пусть его любовь будет сильнее твоей. Мужчина так устроен: для той, кого он искренне, по-настоящему...	ПРОСМ. 2 315 РЕП. —	РЕАКЦ. 49 ER 20.6%

№408.07 · 05:33ФОТО

Мы часто ищем счастье в вещах и внешних обстоятельствах, забывая, что истинное счастье начинается изнутри. Самосознание и принятие себя —...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
2 210	66
РЕП.	ER
—	19.6%

№514.07 · 05:37ФОТО

КАК ПРИНЯТЬ СЕБЯ И ЖИТЬ В ГАРМОНИИ Принятие себя — это не что-то, что случается за одну ночь. Это процесс, который начинается с честности...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
2 129	69
РЕП.	ER
—	18.9%

I

ХУДШИЕ 3

↓13.07 · 07:00ФОТО

Мы так привыкли жить через экраны смартфонов. Онлайн-работа, созвоны, чаты... Но давайте честно: настоящая любовь не приходит по ссылке в...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
2 054	73
РЕП.	ER
—	18.2%

↓09.07 · 05:29ФОТО

Законы оптимиста  Не унывай! Даже если всё идёт не так, помни — за каждым дождём приходит солнце.  Улыбайся! Улыбка помогает справляться...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
1 928	76
РЕП.	ER
—	17.1%

↓13.07 · 05:30ФОТО

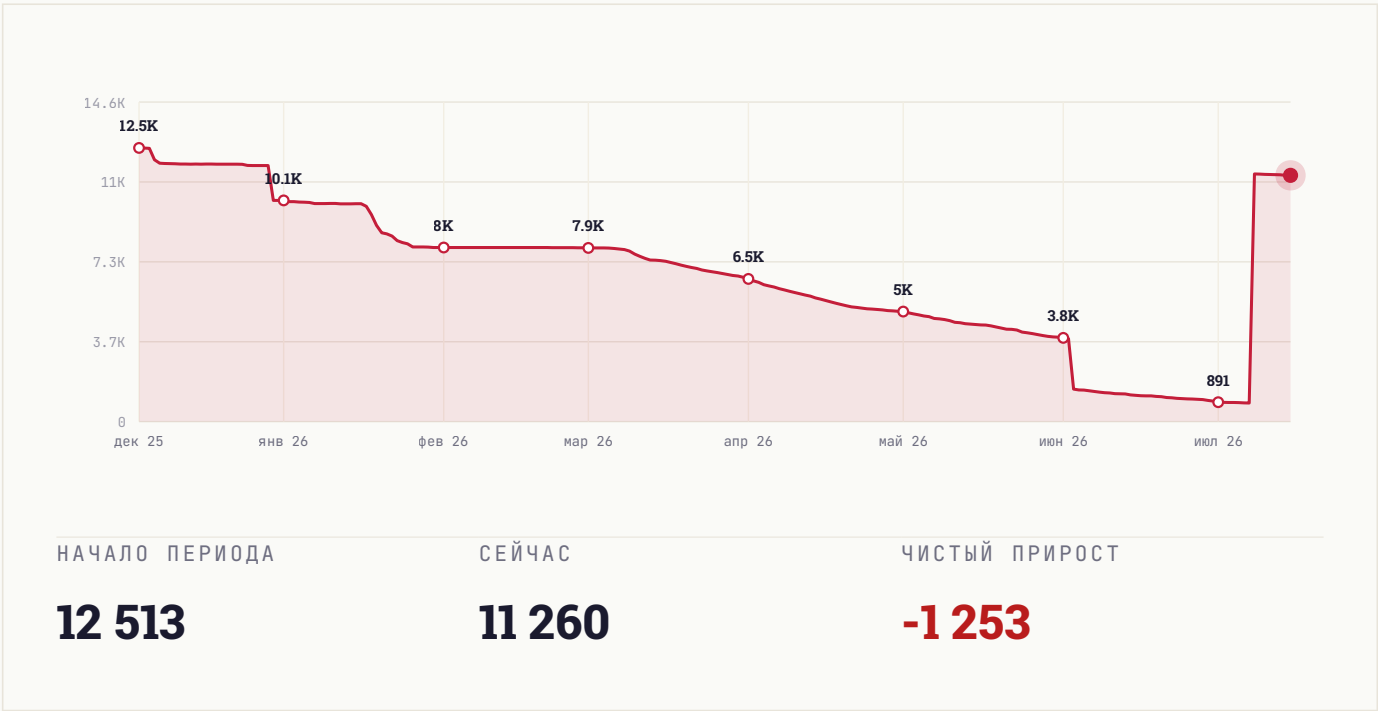
Самые опасные законы в психологии: 1. Что держишь в голове — то и растёт. 2. Мир отвечает не словам, а состоянию. 3. То, что ты...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
302	78
РЕП.	ER
—	2.7%

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

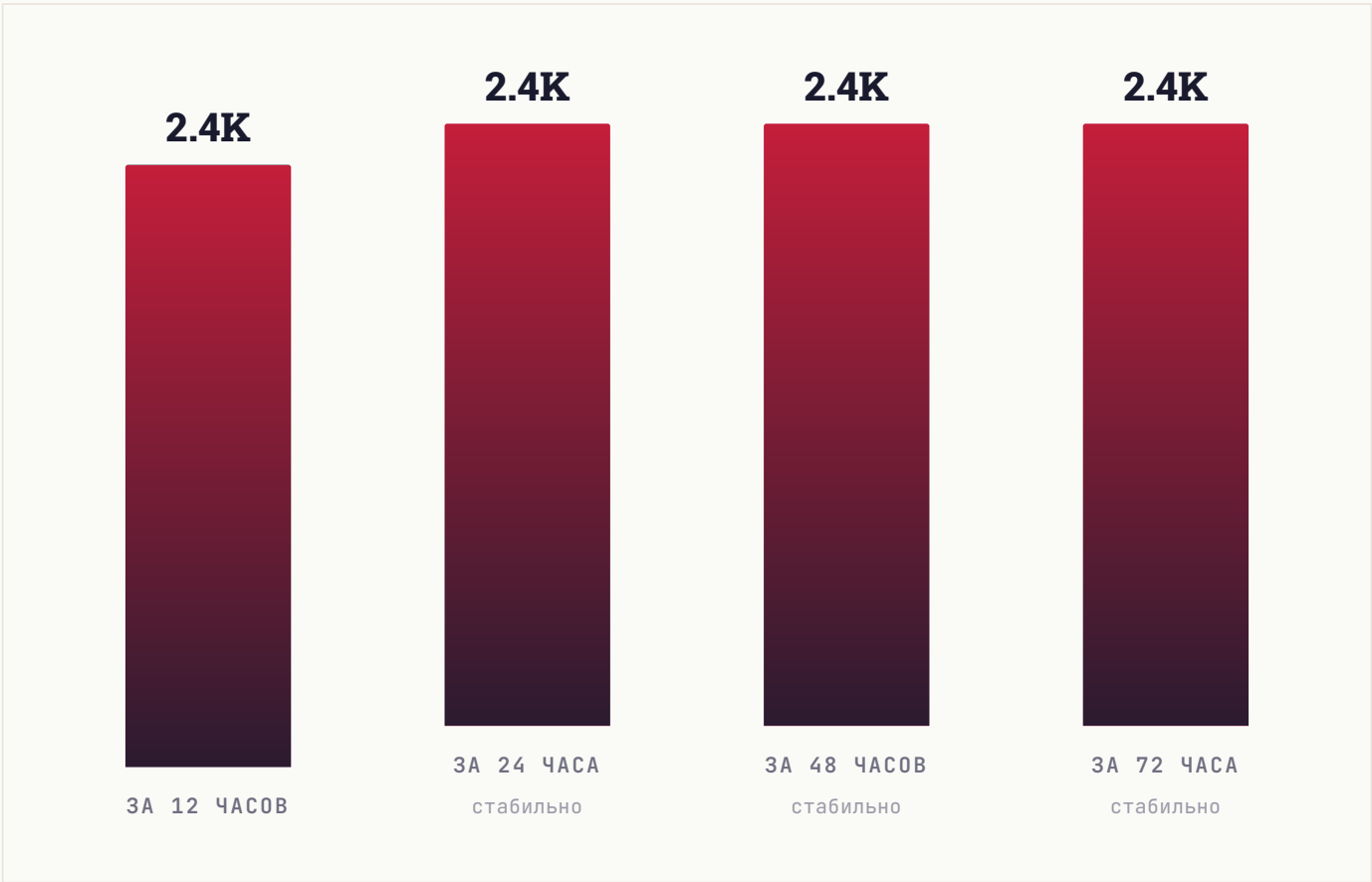
Индекс цитирования 0 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 2 разных каналов.



— 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
DD DIETOLOG DILYA ASLIDDINOVNA RASMIY	1.2M
K3 Контрольная закупка	764.4K
БИ Биохакеры	580.7K
GS GymDeals- Supplements & Whey Protein Offers	536.2K
БИ Биохакинг	531.8K
SL Sport Life	523.4K
ВН Вечность на Тибете	492.3K
НТ Наше тело	480.2K
АУ Алесь Улищенко Врач-остеопат, канд. мед. наук Автор фейспластики	476.4K
БЗ Будем здоровы	447.3K
ФС Формула спокойствия Вы	11.3K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал пока вне топ-97 ниши — ранняя стадия роста. Лидер ниши — DIETOLOG DILYA ASLIDDINOVNA RASMIY (1.2M), медиана топ-97: 166.3K. 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 **3**, они привели **11** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Январь 2026	2	1	7
Декабрь 2025	1	1	4
Ноябрь 2025	0	0	0
Октябрь 2025	0	0	0
Сентябрь 2025	0	0	0
Август 2025	0	0	0

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
3	6	11

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Взяли топ-100 каналов категории «Здоровье и Фитнес» (Россия) и посмотрели, как канал выглядит на их фоне. Серая полоса — диапазон, в который попадают 80% каналов ниши (от p10 до p90). Чёрная вертикаль — медиана. Красная точка — ваш канал.



— 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 пятницу

В этот день и в 08:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

03

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**

04

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.**

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