

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

2 Inna Tliashinova | ТРЕНАЖЕРЫ ДЛЯ ПОДСОЗНАНИЯ!



@trener_podsoznanie

✨ ТРЕНАЖЁРЫ ДЛЯ ПОДСОЗНАНИЯ Здесь — аудиопрактики, подкасты, проработки, коды мышления и инструменты для изменения жизни. 🧠 Подсознание • отношения • деньги • здоровье • состояние 🎧 Аудиотреки и...

ПОДПИСЧИКИ

46 583

-160 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

7.0%

за сутки 2.2%

ОХВАТ/ПОСТ

3K

рекл. охват 1K/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.

👤 ПОДПИСЧИКИ 46 583 —	👁️ ОХВАТ ПОСТА 6.43% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ ПРОСМОТРЫ/ПОСТ 3К медиана 3.3К · 27 дней	📅 ПОСТОВ/НЕД. 3.8 за период
💖 РЕАКЦ./ПОСТ 48.3 всего 724 реакц., 108 реп., 308 комм.	📄 ДЛИНА ПОСТА 379 зн. медиана 226 · 27 дней	★ ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ 15 27 дней	📈 РЕКЛ. ОХВАТ 1К среднее за 24ч
💖 ОТТОК / МЕСЯЦ -160 за последний месяц	📄 ЦИТИРУЕМОСТЬ 38 индекс цитирования · 78 каналов упомянули за всё время	📅 ВОЗРАСТ КАНАЛА 3 года 2 месяца создан 04.08.2023	

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «[2](#) Inna Tliashinova |ТРЕНАЖЕРЫ ДЛЯ ПОДСОЗНАНИЯ!» — 46 583 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 3К человек (6% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 4 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 15 постам за 27 дней.
- 02 Доминирующий формат — Текст (12/15 постов).
- 03 Средняя длина поста — 379 знаков (медиана 226).
- 04 Пик активности аудитории — вторник, 12:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (4.1K в среднем у топа vs 2.3K у худших) — среди 15 постов за 27 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 15.09 · 09:13 ТЕКСТ Друзья, извините, что сегодня немного не по теме нашего канала. https://youtu.be/pWQ1bXqQJvg?is=Z0S47vsDOPwkMGtY Сегодня я решила...	ПРОСМ. 4 324 РЕП. 30	РЕАКЦ. 95 ER 9.3%
№2 10.09 · 11:48 ТЕКСТ (пост без подписи — текст)	ПРОСМ. 3 958 РЕП. 16	РЕАКЦ. 80 ER 8.5%
№3 10.09 · 11:43 ТЕКСТ Инна Алексеевна добрый день благодарю за возможность задать вопрос 🙏 15 лет живу с мужем и за этот период 3 раз повторяется один и тот...	ПРОСМ. 3 890 РЕП. 6	РЕАКЦ. 16 ER 8.4%

Nº4 10.09 · 11:38 ТЕКСТ (пост без подписи — текст)	ПРОСМ. 3 594 РЕП. 12	РЕАКЦ. 45 ER 7.7%
---	--	---

Nº5 10.09 · 11:30 ТЕКСТ Деньги шли через мужа. Ушел с основной работы, в трейдинг - ничего не получилось. Сейчас идет в найм ремонтировать технику. Там дохода пока...	ПРОСМ. 3 495 РЕП. 5	РЕАКЦ. 21 ER 7.5%
---	---	---

|

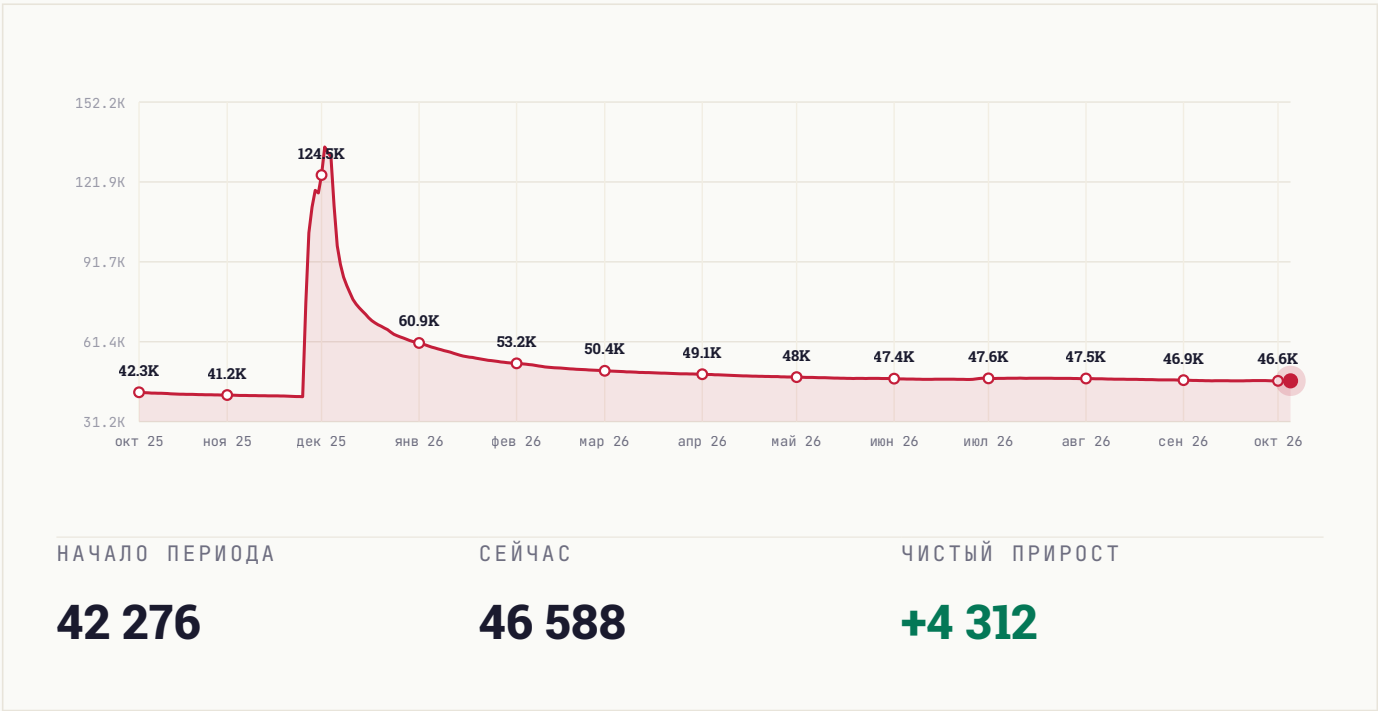
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 28.09 · 10:20 ТЕКСТ Обязательный просмотр на этой неделе 🔥 https://youtu.be/LXMppZ3hYIM?is=9A84bYOzGkUmIDq5 Новый подкаст: «5 вещей, которые съедают твою...	ПРОСМ. 2 382 РЕП. 1	РЕАКЦ. 61 ER 5.1%
↓ 28.09 · 20:29 ТЕКСТ (пост без подписи — текст)	ПРОСМ. 2 342 РЕП. —	РЕАКЦ. 107 ER 5.0%
↓ 28.09 · 20:25 ТЕКСТ А на какие конкретно запросы будет направлен этот интенсив? Хотелось бы понять, будет ли там работа с конкретными установками или это более...	ПРОСМ. 2 312 РЕП. —	РЕАКЦ. 10 ER 5.0%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

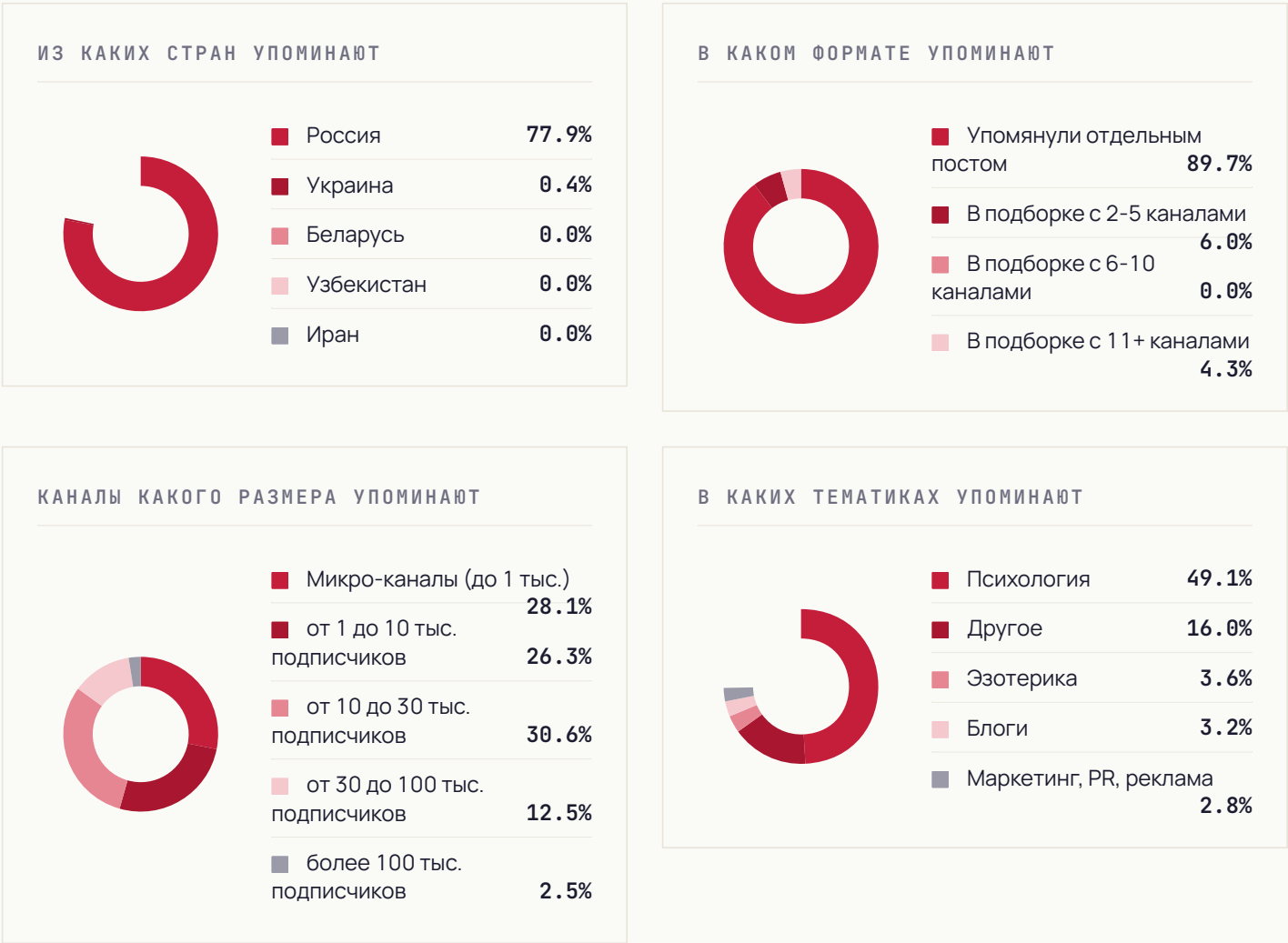
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

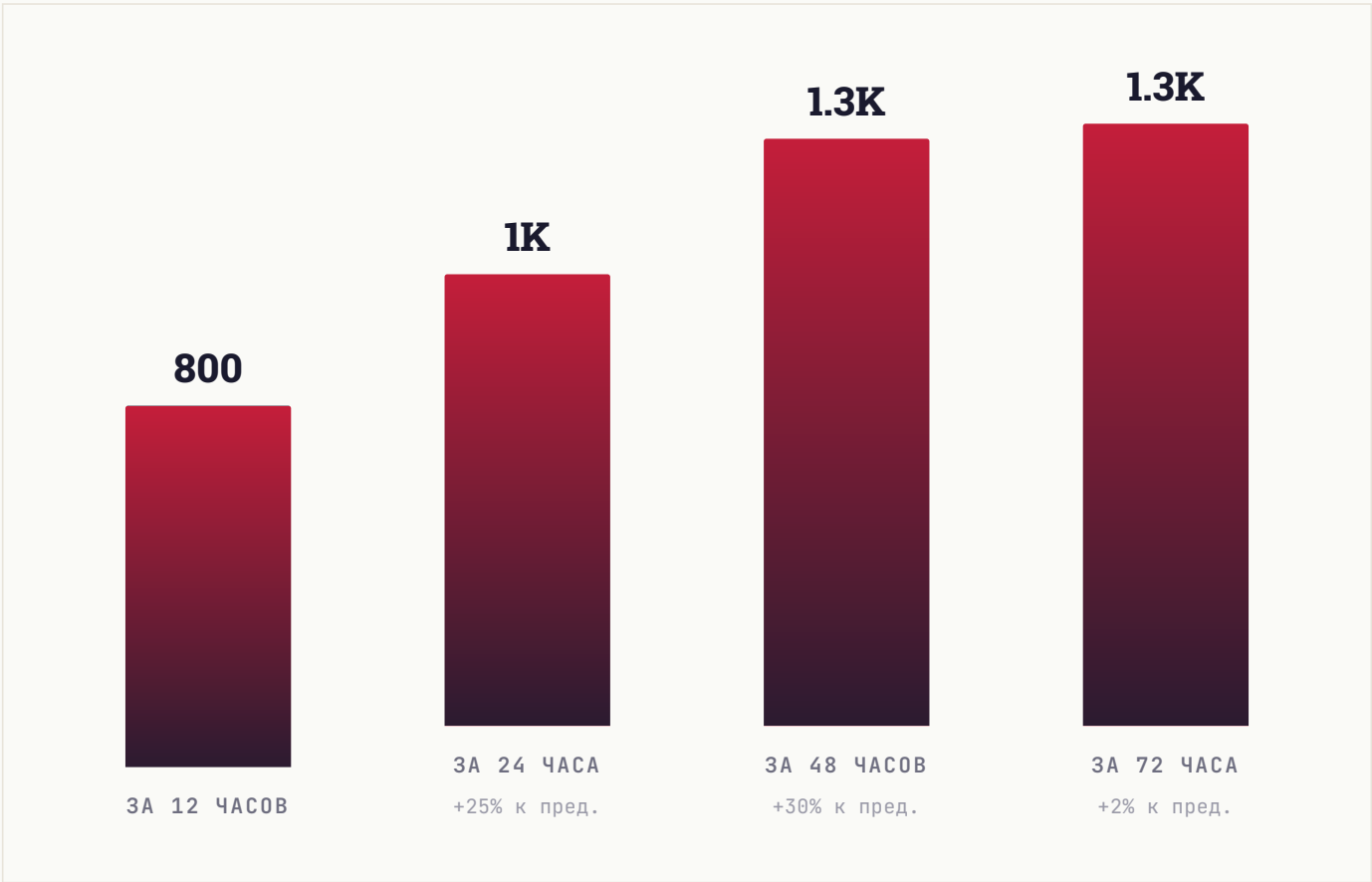
Индекс цитирования **38** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **78** разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
ЦТ Центр трансформации и развития личности Анастасии Анисимовой	164.1K
SB SASHA BELAIR	132.6K
ЮИ Юлия Ивлиева	103.9K
СК Сергей Косенко	57.5K
2I 2 Inna Tliashinova ТРЕНАЖЕРЫ ДЛЯ ПОДСОЗНАНИЯ! ВЫ	46.6K
«П «В поле мастера» Юлии Ивлиевой	37.7K
MS Meta Spirituality Official	12.2K
AP Архитектор реальности	10.8K
G3 Gala 36/9	5.4K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (5-е место из 9). 4 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 **10**, а канал за это время прибавил **95 533** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Апрель 2026	0	0	0
Март 2026	0	0	2
Февраль 2026	1	1	0
Январь 2026	1	1	0
Декабрь 2025	2	1	17 402
Ноябрь 2025	6	3	78 129

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
10	6	95 533

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

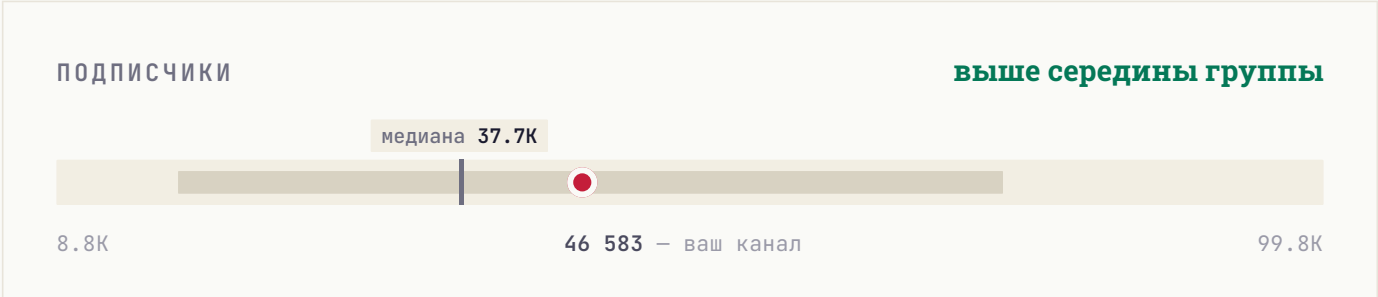
Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **36 каналов** категории «Психология» от 15 тыс. до 140 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#13 /36

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 13 из 36 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых по одному показателю — **подписчики**. Это то, на чём стоит строить рост.

— 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 3.8 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 12:00 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

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 6.43% против нормы 9.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+2.6пп ER

05

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**

★ 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
----	-------------------------------	---
