



## ГОТОВЫЕ ИДЕИ ДЛЯ ПОСТОВ

### ПРО ЧТО И КАК НАПИСАТЬ?

#### Содержание:

1. Важные моменты
2. Темы для постов о вашей работе
3. Темы для личных постов
4. Вдохновляющие посты
5. Идеи для постов про саморазвитие
6. Где брать актуальные идеи для постов
7. Варианты постов и примеры
8. Что можно и что нельзя писать



## 1. ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ НА КОТОРЫЕ СТОИТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ (ПОСЛАНИЕ ОТ ВВС)

### ГЛАВНОЕ

Каждый раз, когда вы хотите написать какой-то пост, статью - старайтесь писать ее не от головы, а от сердца, от души, тогда вибрации вашей статьи будут выше.

Помните, все, что вы делаете: пишете, говорите, выкладываете видео - **ВЫ ВЛИЯЕТЕ И ТРАНСФОРМИРУЕТЕ СЕБЯ И ДРУГИХ.**

Прежде чем выложить какой-то материал, уточняйте в вертикали:

- Что я хочу сказать себе? Я сейчас про что? Про боль? Про решение? Про возможность? ДР?
- К чему приведет моя статья? К какому результату?
- Это сейчас мне нужно/полезно/это мои задачи души?
- А какой результат я должен получить?
- А какой результат я хочу получить? Как я могу его сделать?

Грань между ЗЛ и БЛ очень тонкая и можно очень быстро заиграться и писать не нужное и не востребованное, и тогда вы будете тратить энергию и как результат: усталость и нежелание что-то делать еще.

Любое дело в первую очередь должно нравиться вам))



**ГЛАВНОЕ** не количество, не качество и даже не результативность, а истинные вибрации, ощущения и ваше гармоничное состояние.

В ваших письмах должны присутствовать ваши энергии. Вас будут узнавать не по фишкам и 3Д примочкам. Вас будут считывать на тонком плане: понимать и чувствовать вашу истину, энергию, свет, любовь, тепло.

### **ПОМНИТЕ:**

Вы пишете в первую очередь для себя. Рассказывая о себе, вы пробуждаете себя, свои части. Когда вы делаете выборы, заявляете в мир свои намерения - вы делаете свои действия сильнее и увереннее и таким образом вы убираете свои страхи, сомнения. Вы показываете самому себе, что все возможно, важно сделать первые шаги.

Любая ваша статья - это свет, который будит вас! Чем больше вы светите себе, тем ярче и целостнее вы становитесь и это позволяет другим видеть, слышать, чувствовать вас по-особенному.

**ПОМНИТЕ: ВЫ НЕ ДЛЯ ВСЕХ, ВЫ НЕ ДЛЯ МАСС, ВЫ ДЛЯ СИЛЬНЫХ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ ВЫБИРАЮТ ЖИТЬ, ТВОРИТЬ И МЕНЯТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ!**



## КОНТЕНТ

Этот документ освещает темы постов, которые вы можете использовать в своей работе. Нет задачи все копировать, главное чувствовать, понимать насколько вам это нужно. Вы можете адаптировать под себя любой предложенный материал.

Ознакомьтесь, составьте свое видение о вашей будущей проявленности. Сосредоточьтесь на темах, в которых вы профессионал и вам там легко, вам нравится об этом писать, вы как “рыба в воде”.

Не надо создавать для себя сложные пути и писать про то, что вы плохо знаете. Мы вне рынка, мы создаем другой стиль общения - ОБЩЕНИЕ СЕРДЦЕМ, ДУШОЙ.

Для того чтобы использовать этот материал для начала определите цель и задачи.

Ответьте на вопросы:

1. Какую цель я хочу достичь благодаря своим постам?
2. Я хочу написать 1 раз или вести блог и делиться со своими читателями разными идеями и результатами?
3. Куда я хочу привести своих читателей. Они будут читать мои посты и благодаря этому, что произойдет?
4. Как я себя хочу позиционировать? Я кто? Об этом мои читатели должны догадаться или я хочу рассказать о себе?
5. В каком виде я о себе хочу рассказать? Какие мои сильные стороны будут интересны моим читателям?
6. В чем моя востребованность и уникальность? Насколько я соединяюсь со своими высшими задачами?
7. Мои посты и статьи к чему в итоге должны привести: к платным коуч-сессиям, интенсиву, мастер-классу, тренингу и др.

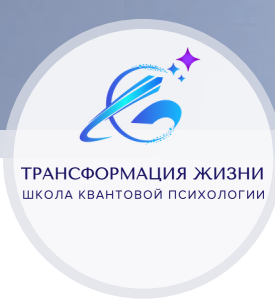


## 2. ТЕМЫ ДЛЯ ПОСТОВ О ВАШЕЙ РАБОТЕ

Интересно рассказывайте о вашей работе и рабочем процессе. Готовность делиться с аудиторией своими удачами и трудностями, небольшими секретами и фишками располагает к себе.

### Темы постов:

- 1. Инструкция.** Печете ли вы пирожки или вяжете платки, расскажите своим читателям, как вы это делаете. Не бойтесь конкурентов и критики - это лишь страхи, которые живут в голове.
- 2. Обзор рабочего места.** Расскажите, как организовано ваше рабочее место. Сделайте упор на плюсы, особенности и изюминки, которые делают его уникальным. Например, свет, невероятный вид из окна. Покажите, какие инструменты или оборудование используете.
- 3. Открытый урок.** Покажите, что вы умеете, снимите видео или запишите Stories, поделитесь секретами мастерства. Стилисты могут рассказать о сочетании цвета, кондитеры о бисквитном тесте. Проявите фантазию.
- 4. Мы это сделали!** Поделитесь вашими достижениями, расскажите о получении/выполнении важного заказа/перевыполнении плана/победе в профессиональном конкурсе.
- 5. Дресс-код: в чем ходить на работу.** Расскажите о своей рабочей форме, чем она удобна и для чего необходима. Поинтересуйтесь мнением подписчиков о дресс-коде.
- 6. Курьезные моменты на рабочем месте.** Поделитесь интересными и смешными случаями на работе.
- 7. Трендовые посты из вашей ниши** — посмотрите, что написано во вкладке «Рекомендованное» и придумайте, как эти темы применить у себя.



8. **Плюсы и минусы профессии.** Расскажите, что вам нравится в вашей работе — свободный график/работа вне офиса/стабильность, если работаете в офисе. Не стесняйтесь говорить о минусах. Поделитесь трудностями, например, как оставались на плаву во время пандемии.

9. **Сделайте мастер-класс.** Покажите, как сделать продукт своими руками (или часть продукта).

10. **Примеры работ.** Лучший способ показать вашу экспертность — это показать свои работы. Если вы эксперт и ваш результат нельзя «пощупать», вы можете, например, написать кейс с результатами «до и после».

11. **FAQ.** Соберите все вопросы, которые задают читатели. Уверена, что 90% из них однотипные – сколько стоит, как заказать и т.д. Ответьте на эти вопросы одним постом и обязательно поставьте навигационный хештег. Не поленитесь и сделайте такой пост, поверьте, вы сэкономите кучу времени себе и своим клиентам.

12. **Список полезных приложений/сайтов/книг/фильмов.** В начале своего пути вы прочли какую-то книгу и благодаря ей вы стали кондитером? Или посмотрели кино-шедевр о рекламщиках и теперь можете в маркетинг? Поделитесь этими произведениями и обсудите их со своими читателями.

13. **Закулисье.** Пригласите читателя в святая святых вашего бизнеса. Покажите и расскажите, какая атмосфера скрывается за вылизанными фото в Instagram.

14. **Чеклисты.** Помогите аудитории понять, что они все сделали правильно. Такой пост может начинаться с заголовка «8 признаков того, что вы написали крутой пост».

15. **Опросы аудитории.** Отличная вещь, которая решает 2 вопроса: вовлеченность и понимание, о чем писать посты. Предложите 2-3 темы, дайте людям возможность проголосовать в комментариях. Всяко найдутся те, кто предложит свой вариант — запишите его на будущее.



**16. Исследования.** Еще одна интересная и бездонная тема для постов в инстаграме. Большие компании делятся результатами исследований на сайтах. Следите за крупными игроками на рынке, заходите на сайты ВЦИОМ, Левада центр и, возможно, найдете классную идею для поста.

**17. «Как...».** Расскажите, как сделать что-то по вашей теме. Например, если вы печете торт, напишите, как сделать вкусный крем.

**18. Рецензии на книги по теме.** Выскажите в посте своё мнение о прочитанной книге. Иногда мнение «не как у всех» повышает доверие людей к вам, как к эксперту.

**19. Рекомендация эксперта или компании.** Если вы что-то покупали в инсте и остались довольны, не пожадничайте, сделайте из этого историю. Например: у вас была проблема, вот таким образом ее решили, а помог @тотсамыйвасилий. Так вы сделаете приятно Василию и получите вовлеченность аудитории.

**20. Лучшее за месяц.** Сделайте подборку интересных событий прошедшего или наступающего месяца.

**21. Подборки «Лучшее за неделю/месяц».** Похожая на предыдущую тему, но собирает не события, а ваши посты или услуги. Например: лучшие товары месяца, лучшие посты недели.

**22. В тренде.** Знайте, чем дышит ваша сфера. Появился новый закон или новая фишка, рассказывайте об этом первыми. Станьте первопроходцем и объясните, как действовать в новых реалиях.



## **Обязательно разбавляйте ленту Instagram, VK развлекательными постами.**

Не стоит грузить аудиторию одними продающими и экспертными публикациями.

Дайте возможность отдохнуть и просто посмеяться. Разгрузите контент в блоге текстами про:

**23. Жизнь за кадром.** Покажите убежавший кофе, пока вы снимали красивые сторис, или утро блогера — небольшой беспорядок на голове и отсутствие макияжа.

**24. Пост-сериал.** Это — любимый формат читателей и блогеров. Возьмите интересную историю, например, о вашей самой запомнившейся поездке в Тайланд, и разбейте ее на несколько частей. Люди читают, проникаются, и ждут следующей серии. Всё, как в Санта-Барбаре.

**25. Правда/ложь.** Поиграйте с аудиторией, предложив определить, какие факты о вас/о работе/о чем угодно верны, какие нет. Опросы повышают активность подписчиков в комментариях.

**26. Найди себя.** Предложите выбрать из предложенных фото то, которое иллюстрирует ваши утро/день/неделю. Подбирайте интересные или тематические картинки. Например, для визажиста разные кисточки — лохматая, стильная, с прической; для повара — спелое, моченое яблочко и т. д.

**27. У меня лапки.** Поделитесь проделками любимца. Покажите разорванный диван, разбросанные вещи и прочие шалости вашего домашнего животного.

**28. Мемы.** Юмор — отличный способ вовлечь аудиторию. Два критерия успешного мема: создан вами и все еще актуален. Запомните, любой мем живет максимум неделю.

**29. Как бы вы потратили миллион.** Расскажите, на что бы вы потратили миллион и предложите подписчикам поделиться своими мыслями.





30. **Забавная история**, которая случилась с вами на неделе.

31. **Новые места**. Расскажите о новых интересных локациях в городе/области. Что посмотреть, как добраться, средний чек. Новые места всегда интересны активной аудитории.

32. **ТОП книг/сериалов/фильмов/песен**. Поделитесь вашими любимыми фильмами/книгами или попросите совета у своей аудитории.

33. **Рубрики или серии постов**. Разбивайте большую тему на серию постов или придумайте рубрикатор. Не забывайте про навигационные хештеги и периодичность.

34. **Конкурс или розыгрыш**. Отличный способ вовлечь аудиторию, особенно если разыгрываются полезные или дорогие подарки. Но нужен бюджет, либо цифровой продукт, который вы можете подарить. Например, запись вашего урока по вечернему макияжу или консультация.



### 3. ТЕМЫ ДЛЯ ЛИЧНЫХ ПОСТОВ

35. **История.** Ох, я обожаю писать и читать истории. Расскажите о случае из жизни, добавьте побольше деталей, описаний и характеристик героев. Люди любят истории.
36. **Отцы и дети.** Напишите пост, как вы наладили отношения со свекровью, какие отношения с вашими родителями у вас и у вашей второй половины. Поделитесь вашим мнением, какими они должны быть.
37. **Кто дома хозяин.** Расскажите, кто в вашей семье генератор идей, а кто поддержка и опора: вы, супруг\супруга, а может быть кот Васька?
38. **С чего начинается ваше утро.** Поделитесь с аудиторией, что вы делаете после пробуждения: зарядка, процедуры, завтрак, выгул собаки.
39. **Как не соскучиться друг с другом.** Поделитесь рецептом прекрасного досуга. Какие сюрпризы устраиваете друг другу или ваш секрет в уютных теплых домашних вечерах вдвоем?
40. **Переезд в новый город.** Расскажите свою историю, как решились на переезд. Какие сюрпризы и трудности встретили на пути. А может быть вы все еще не закончили ремонт после переезда?
41. **Вне блога.** Покажите своё хобби, которое не похоже на вашу основную сферу. Например, повар в свободное от работы время прыгает с парашютом!
42. **Самые незабываемые/смешные/свидания в вашей жизни.** Тема отношений и влюбленности всегда интересна людям. Расскажите про самые невероятные свидания — на крыше/в аэротрубе/на лодке.
43. **Штамп в паспорте.** Что поменял брак в вашей жизни? Предложите подписчикам поделиться опытом.
44. **Детская тема.** Опишите свое мнение и попросите совета о питании, садиках, кружках, прививках, с какого возраста предоставлять свободу выбора детям.



## 4. ВДОХНОВЛЯЮЩИЕ ПОСТЫ

45. **Интервью.** Возьмите интервью у своего клиента или эксперта в вашей нише. Интервью часто показывают, что все мы люди и к успеху может прийти каждый.

46. **Задолго до.** Если вы уже достигли определенных успехов в работе, напишите про то, как это все начиналось. Как вы набирались опыта и строили карьеру своими руками. Такие истории всегда вдохновляют идти вперед и не опускать руки.

47. **История о добром поступке.** Поделитесь правдивой историей о взятом на улице или в приюте котенке/щенке. Или может вы спасли кому-то жизнь? Трогательные истории вызывают отклик у подписчиков.

48. **Небольшой рассказ с большим смыслом.** Посоветуйте прочитать небольшую, но полезную историю, и обсудить ее в комментариях. Например, Кир Булычев «Можно попросить Нину».

49. **Как выучить испанский/итальянский/французский за 3 месяца.** Напишите о способах/методиках/людях, которые позволяют быстро продвинуться в изучении иностранного языка. Советуйте курсы или техники, которые помогли вам.

50. **Как вы пришли к тому, чем занимаетесь.** Какие события, люди, книги, фильмы на вас повлияли?

51. **Привычки успешных людей.** Разберите привычки успешных людей. Например, вставать рано утром, уметь говорить нет, делать зарядку каждый день.

52. **Новинки кинематографа.** Поделитесь впечатлениями после просмотра новых фильмов.



## 5. ИДЕИ ДЛЯ ПОСТОВ ПРО САМОРАЗВИТИЕ

53. **Медитация для бодрого утра.** Расскажите о ваших секретах энергетического баланса на весь день: духовное равновесие — залог успеха.

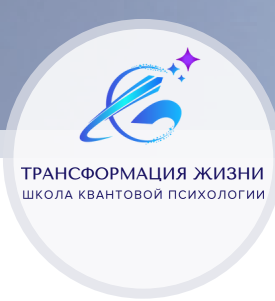
54. **Книги или курсы: что лучше? Что предпочтете?** Расскажите, какие из последних курсов понравились и чем?

55. **Фитнес\ЗОЖ\ПП.** Научились готовить смузи по видео из Тик-тока? Поделитесь рецептом. А может нашли эффективное упражнение для домашних тренировок? Расскажите, как сохраняли форму во время изоляции.

56. **Концентрация внимания.** Расскажите, как вам удастся сосредоточиться на важном, если накопилась усталость и нет сил. Многим помогают, например, дыхательные упражнения или утренние прогулки.

57. **Аудиокниги и подкасты.** Посоветуйте, что слушать и когда — в перерыв на работе/в пробке/в метро. Подкасты отлично подходят для прослушивания в дороге, а также на косметических процедурах и массаже.

58. **На коне. Как вам удается все успевать?** Или секрет в том, что вы ничего не успеваете?



## 7. ГДЕ ВЗЯТЬ ИДЕИ ДЛЯ ПОСТОВ?

### Работа

Это одна из самых больших сфер, где можно находить идеи для публикаций. Обращайте внимание на новинки продуктов, интересные или смешные моменты рабочего процесса. Всегда можно показать результаты труда или отзывы довольных клиентов. С чего начинается рабочий день, чем заканчивается — все происходящее за рабочим местом может быть источником контента.

### Специалисты вашей профессии

Пройдитесь по их профилям и посмотрите две вещи: о чем пишут и что пишут в комментариях. Не надо копировать темы и тексты, любую тему можно рассмотреть с разных сторон.

Комментарии под постами — кладезь идей для постов. Ваша целевая аудитория задает вопросы, делится проблемами и дает обратную связь. Возьмите себе в привычку проходиться по профилям хотя бы раз в месяц.

### Кино и сериалы

Идеи для постов можно найти в сериалах и фильмах. Обращайте внимание на интересные решения, связанные с тематикой вашего блога. Прически и костюмы героев, цитаты, сервировка стола или поданные блюда — все может быть источником новых идей. Сам сюжет или локации могут вдохновить на интересные темы. Будьте внимательны не только к картинке на экране, но и к эмоциональному отклику.

### Разговоры с клиентами

Если у вас есть поток клиентов, то начните интересоваться ими не только во время оплаты продукта. Спрашивайте, что их беспокоит, почему выбрали вас. Записывайте вопросы, которые они задают, чтобы в дальнейшем давать ответ на лендинге или в продающем посте.



## КАК РАБОТАТЬ С БАНКОМ ИДЕЙ?

Появилась актуальная тема для поста — записывайте её в банк идей. Без критики, просто собирайте темы. Через несколько дней активной работы у вас накопятся идеи для блога. Открывайте банк когда прописываете контент-план и перебирайте идеи для постов.

Сейчас аудитория хочет получать именно полезный контент, понимать, как им можно воспользоваться и где он пригодится. Также людям интересно читать посты, в которых они находят себя. Наполняйте ваши тексты сюжетом, эмоциями и отсекайте лишнее.



## 8. ВАРИАНТЫ ПОСТОВ:

1. Ситуативный пост (прокомментируйте какую-либо новость)
2. Вспомните самый смешной/неловкий момент в своей жизни
3. Кем вы мечтали стать в детстве и что думаете об этом сейчас
4. Что вы предпочитаете больше: электронные книги, аудиокниги или печатные книги
5. Что меня больше всего мотивирует
6. Как я борюсь с прокрастинацией
7. Вы чаще смотрите фильмы или сериалы
8. Человек, который больше всего повлиял на мою личность (кто-то из родителей, какая-то знаменитость, ваш друг или вторая половинка и т.д.)
9. Мой самый любимый фильм
10. Попросите подписчиков совета на какую-либо тему
11. Топ любимых приложений
12. Без чего я не выхожу из дома
13. Ваша любимая семейная традиция
14. Какой бы закон вы бы приняли в своей стране в первую очередь
15. Ваш самый страшный сон
16. Какой сверхспособностью вы бы хотели обладать
17. Что для вас значит счастье
18. Какой язык вас более всего привлекает



19. Интервью с каким-либо человеком
20. Послание себе в будущее
21. Мои отношения с семьёй
22. Устройте конкурс для подписчиков
23. Устройте челлендж среди своей аудитории
24. Какой ваш самый большой провал и что из этого вы усвоили
25. Лучший подарок, который вам когда-либо делали
26. Как вы учились в школе
27. Что бы вы изменили в своем прошлом
28. Ваша любимая настольная/подвижная игра
29. Ваши планы на будущее
30. Кем вы видите себя через 5 лет
31. Напутствие/совет, которое вы запомнили на всю жизнь
32. ТОП ваших необычных привычек
33. Ваша первая влюблённость
34. Место, где бы вы хотели встретить старость
35. Как вы помогаете людям





## ПОСТЫ С ПРИМЕРАМИ

**Серия вопросов (тестов) по вашей теме, угадайка (проверь свои знания)**

**Сегодня предлагаю немного поиграть и проверить свои знания:)**

Я задам вам несколько вопросов (стрелка далее), ваша задача выбрать нужный вариант, поехали!

Вопрос 1 — 3-4 варианта ответов (Объяснение верного ответа)

Вопрос 2 — 3-4 варианта ответов (Объяснение верного ответа)

и т.д.

### **Можно ли сделать самостоятельно?**

Какой путь вас ждет?

Как вам, готовы попробовать?:) (опрос да — нет)

На чем сэкономить

Давайте разбираться, почему так может быть, что и зачем нужно, что можно исключить, а что ни в коем случае.

### **Самые частые вопросы, которые мне задают**

Сегодня отвечу на топ-5 или топ-7,8,10 и .д. самых частых вопросов, которые мне задают.

### **Книга, которую вы можете посоветовать аудитории**

Название книги

Картинка обложки или видео книги у вас в руках

Ее обязательно надо прочитать тем, кто...

### **Топ 3 мифа**

Миф 1

Пояснение, почему это не так

Миф 2

Пояснение, почему это не так

Миф 3

Пояснение, почему это не так

Возражения клиентов



## 9. ЧТО МОЖНО И ЧТО НЕЛЬЗЯ ПИСАТЬ:

### Что можно написать под постом?

Под постом напишите вопрос, мотивирующий читателей написать комментарий. Или предложите заглянуть в сторис, где находится опрос/тест/прямой эфир для подробного раскрытия темы. Порекомендуйте пройти по ссылке в шапке профиля, где подписчики найдут еще больше полезной информации.

### Что нельзя размещать?

Не размещайте непроверенную информацию, осуждение, сплетни или оскорбления в чей-то адрес. А вот за размещение наготы (даже неприкрытых женских сосков), можно получить бан.