

Банк публикаций и других работ

Публикация на WordPress на английском:

<https://knigaworm.com/2021/04/12/where-was-i-on-9-11/>

Пост в Инстаграм. Один из лидеров в данном аккаунте по статистике активных действий от подписчиков:

<https://www.instagram.com/p/CJvy-JJnhvC/?igshid=YmMyMTA2M2Y=>

Запись ВКонтакте. Одна из лучших по активности подписчиков:

https://vk.com/wall-86196742_27686

Пост + сценарий для Рилз в Инстаграм, юмор:

https://www.instagram.com/reel/Ch_uirUjSA/?igshid=YmMyMTA2M2Y=

Создание текста для сайта:

https://freshfit.studio/?fbclid=PAAaa6SKvrlkAVogvpt3xkbEpmPzIZlprYlrHC_XDScEoVhE0g3TBTUC_1cbs

Создание текста и сценария, ролик принёс 2 заявки:

<https://www.instagram.com/reel/CjixVMqHT-/?igshid=YmMyMTA2M2Y=>

Пост в Инстаграм с высоким охватом. Создание текста и рилз:

<https://www.instagram.com/reel/ChsALL1AGF1/?igshid=YmMyMTA2M2Y=>

Пост в инстаграм:

<https://www.instagram.com/reel/CaCRBjIATq0/?igshid=YmMyMTA2M2Y=>

Создание и оформление презентации для эксперта:

<https://drive.google.com/file/d/1dELbkn7pL0yQsJdmWzwjtL8MsNK56eLL/view?usp=drivesdk>

Создание сценария для Рилз:

<https://www.instagram.com/reel/Cdvub8igek6/?igshid=YmMyMTA2M2Y=>

Продающий текст для аккаунта фотодней (пост принес 3 продажи)

Милые девушки! Мы знаем, как вам хочется сделать новые классные фото для Инстаграм. Такие, чтобы бывший понял, кого потерял 😈

Шутка! Или нет... но бывший — это не главное. Главное, чтобы вы почувствовали себя королевой на фотосессии и сошли с ума от своей красоты 👑

Что для этого нужно:

1. Фотограф от 3.000₽ за час
2. Макияж и укладка ~ 3.500₽

3. Снять студию от 1.000₽ за час
4. Купить образы для фотосессии ~ 4.000₽

Всё это обойдётся в 11.500₽ по самым низким меркам 🤔

НО! Есть и другой вариант. 12 сентября мы проводим фотодень под ключ.

Вы получите: макияж, укладку, аренду студии, образ от магазина, шампанское, фуршет и обработанные фотографии всего за 4300₽!

Всё это займёт 1 час вашего времени 😊 Организацию берём на себя! Ловкость рук и никакого мошенничества (бывший будет плакать, обещаем) 🤝

Хотите записаться на фотодень под ключ? Пишите в Директ @alba_photoday!

Пост для таргета во ВКонтакте (создание оффера)

Приходите на открытие нового кафе и получите кофе в подарок!

В Гурманике на Бутырской мы подарим кофе первым 100 посетителям!

Что вас ждёт в новом кафе?

Ароматный горячий кофе, свежая выпечка, домашняя еда и кулинария собственного производства, готовая еда с собой в удобной упаковке и многое другое!

То, что нужно для быстрых завтраков, сытных недорогих обедов и атмосферных ужинов.

А ещё более 50 посадочных мест, панорамные окна, зоны для фото и быстрое обслуживание.

Как получить кофе в подарок:

1. Подписаться на наше сообщество ВКонтакте, чтобы узнать дату открытия кафе;
2. Прийти в день открытия и получить бесплатный кофе.

Приходите в Гурманику на Бутырской! Мы ждём именно вас!

Тематическая статья про формирование навыков

Что такое нейропластичность?

Это свойство мозга, благодаря которому нейроны и нейронные сети могут изменяться под воздействием нового опыта. А также – восстанавливать или формировать новые связи.

Ранее считалось, что мозг взрослого непластичен. После проведения исследований оказалось, что это не так. Отдельные нейроны и целые структуры могут менять связи и формировать их, адаптируясь к изменениям.

Синапс – это промежуток между двумя нейронами, где они обмениваются информацией. В нашем мозгу около 100 миллиардов связанных между собой нейронов.

Синаптическая нейропластичность – это «привычка» нейрона к постоянной связи со своим «соседом». Если нейроны общаются часто, им хочется делать это ещё чаще.

Если такое происходит со множеством нейронов в одной области, появляются целые команды нейронов – нейросети. Именно так формируются память или новые навыки.

Мы приучаем «команды» нейронов общаться, постоянно стимулируя их (учимся танцевать). В какой-то момент связь команды становится прочной и тело легко повторяет знакомые движения.

И наоборот: если долго не пользуемся ранее привычными навыками, нейроны в этой области общаются реже, и связи между ними слабеют. Так мы забываем язык, который больше не изучаем.

Важно: Регулярная медитация повышает нейропластичность мозга, сохраняет и даже увеличивает концентрацию серого вещества.

✓ Как быстро сформировать у себя навык?

1. Выберите проект.
2. Сосредоточьтесь на одном навыке.
4. Определите, какую пользу принесёт навык.
6. Разбейте навык на небольшие задачи.
7. Приготовьте всё необходимое для занятий.
8. Уберите отвлекающие факторы.
9. Выделите время для занятий.
11. Создайте быстрые петли обратной связи = причинно-следственные связи.
13. Занимайтесь короткими интенсивными интервалами.
14. Уделяйте внимание количеству и скорости. Отмечайте прогресс.

[Система по книге Кауфмана «Сам себе MBA»]

Каждый из этих принципов крайне важен. Соблюдайте последовательность и учитесь новому!

Пост для кондитерской

7 причин, почему клиенты выбирают КД «Кристина»:

▫ Опыт

За нашими плечами более 10 лет творческой работы:

Знаем, как сделать так, чтобы у Бэтмена не потекли уши, а Рапунцель не превратилась на жаре в Джаббу Хатта 😊

▫ Честность

Вы не увидите чужих фото в наших соц сетях, потому что нам незачем присваивать себе чьи-то работы.

Заказав десерт у нас, вы всегда можете быть уверены в результате.

▫ Сроки

Заказ будет готов и доставлен вовремя целым и невредимым. Никаких задержек и переносов!

▫ Актуальность

В КД Кристина вы не найдёте продукции далёкого прошлого.

Здесь вам скорее подмигнут супергерои или диснеевские принцессы!

▫ Исполняем любое желание

Нужен десерт на свадьбу или детский день рождения? Мы подберем торт или пирожные не только по вашему вкусу, но и под тематику праздника!

Вы можете выбрать самые нестандартные размеры тортов.

А если хотите сделать сладкий стол, то лучше обратиться к нам, чтобы всё было выдержано в единой концепции.

▫ Качество продуктов

Все ингредиенты в наших сладостях натуральные, а продукция всегда свежая.

Мы не используем искусственные загустители и консерванты ❌

...и наконец 7 причина.

Наша миссия – сделать вас счастливыми!

Даже если это продлится всего несколько мгновений, пока во рту будет таять наш бесподобный десерт.

С любовью, ваш КД «Кристина» 🍰
Новый Уренгой, Сибирская 16

Для заказа звоните:

+7(3494) 24 16 20

+7(932) 098 11 11

Пост на английском для магазина одежды

KIMONO IS FOR EVERYONE
OUR CLOTHES ARE UNISEX ✨

- We believe that strict rules are not related to style.
- We support the idea that fashion is out of gender.
- We make our clothes for everybody with love.

Just put on and enjoy your look!

💖 Do you want to order any of Ka Luna kimonos? DM us!

Online shopping & worldwide shipping is so convenient 😊

Статья на заказ для бренда зубной пасты

Или CloSYS, или кариес. Выбирайте!

Многие думают, что у стоматологов есть какой-то секрет, как избежать появления кариеса. Да, и это соблюдение нормальной микрофлоры полости рта. Дело в том, что мы каждый день употребляем огромное количество разнообразной, и не всегда полезной пищи, поэтому во рту образуется желтый налет и скапливаются болезнетворные бактерии в огромном количестве, что может привести к росту патогенной микрофлоры.

В связи с этим, есть несколько новостей: хорошая и плохая. Плохая состоит в том, что ни бактерий во рту, ни налета избежать никак нельзя, потому что налет образуется во время еды, а отвратительные бактерии обильно размножаются в зубном налете тоже практически сразу, выделяя кислоты, которые разрушают эмаль. Но есть и хорошая новость: можно своевременно счищать налет и не допускать неконтролируемого роста зловредных бактерий, тогда вероятность появления кариеса значительно уменьшится.

Теперь вы понимаете, насколько важно избавляться от бактерий, не давая им повреждать зуб. Проще говоря, «плохие» бактерии нужно гнать метлой, иначе негативных последствий в виде кариеса и прочих болезней в ротовой полости не избежать. Помочь избавиться от их роста могут средства для гигиены полости рта. Но

тут еще одно важное упоминание — далеко не все средства хороши. Есть слишком жесткие, которые неблагоприятно сказываются на слизистой.

Выбор средств для гигиены полости рта очень ответственное дело, ведь профилактика экономит время и деньги. «Они умрут, а мы останемся», — это главное правило производителей марки CloSYS, потому что в средствах использованы мягкие компоненты для борьбы с болезнетворными бактериями и налетом, которые поддерживают pH баланс и не убивают полезные микроорганизмы.

«Прощай стоматолог, мы знаем твой секрет», — могут сказать те, кто понимает, что нельзя допускать роста патогенной микрофлоры и нужно вовремя убирать налет — место, где размножаются бактерии. Но уход должен быть правильным, мягким, что очень важно. CloSYS – то, что необходимо в таких деликатных делах. CloSYS поможет в профилактике кариеса и не сделает ни на грамм хуже.

Так что, или CloSYS, или кариес. Выбирайте!

Сторителлинг на свободную тему, для аккаунта о вдохновении

«Живу в семье, но чувствую полнейшее одиночество»

История из моих заметок.

Женщина 36 лет. Работает управляющей в магазине брендовой одежды. Муж, ребенок, собака, дом за городом, в коттеджном поселке, с красивым небольшим садом, где растут фиалки, ромашки и цветет малина и сирень.

Мы познакомились с ней в цветочном магазине, летом. Выбирали цветы. Она домой, а я в подарок сестре. Разговорились. Она пригласила меня посмотреть на ее сад и попить чай с малиновым вареньем.

Я приехала через пару дней к ней в гости. Малиновое варенье очень вкусное. Обалденный сад и уютный большой дом. Я спросила, почему она выбрала себе такое хобби в виде садоводства, хватает ли времени на все хлопоты. Она опустила взгляд и улыбка куда-то пропала. Я заметила усталый взгляд и небольшое разочарование.

Что она такого могла сказать? Посмотрим:

«- Знаешь, сама не раз себя спрашивала об этом. Дома чувствую себя одиноко. И понимаю, что в саду могу найти себя, чувствую там себя наполненной и нужной. Растения отвечают мне взаимностью.

- Ну а как же твои муж и ребенок?

- Сыну 14. Ему гораздо интереснее с друзьями. А муж.. Он как будто живет сам по себе, один, без меня. Он отдельно и я отдельно. Привыкать уже начала за 15 лет брака, больше не докучаю его расспросами и не обижаюсь. Расставаться не хочу, люблю всё-таки. Он хороший очень, добрый, но вот его недостаток в этом. Он не делится со мной своими переживаниями, проблемами, успехами. Может, думает, что

мне неинтересно, не знаю... Не ставит в известность в своем выборе, куда поедет по работе или что собирается машину купить новую. Просто говорит по факту. А я же хочу обсудить тоже, посоветовать, помочь. Поэтому собака спасает и сад мой. Вон как ее выдрессировала!»

Такой осадок у меня остался после разговора. А сколько таких пар и семей, где люди чувствуют себя одинокими, будучи вместе? И что-то останавливает их расстаться или изменить ситуацию. Поговорить, сходить к психологу наконец и попробовать по-другому.

Мой совет такой: не нравится — не терпите, прошу вас. Иначе вы бесповоротно потеряете себя 🙏

Пост с историей создания Бренда

САМИ ПРОДАЁМ — САМИ ПРОИЗВОДИМ 🧑🍳

История бренда Гурманика началась с того, что мы хотели стать больше, чем АЗС для наших посетителей. Поэтому задумались о создании продукции собственного производства. Ведь это отлично отражает общую миссию компании Нефтьмагистраль: ДЕЛАТЬ ЛЮДЕЙ СЧАСТЛИВЫМИ!

✓ Сейчас Гурманика — это целых шесть продуктовых линеек:

1. Готовая еда в порционной упаковке
2. Кулинария
3. Хлеб
4. Выпечка и кондитерские изделия
5. Производство кофе
6. Мясной цех

Всё, что вы пробовали на наших АЗС или в кафе под брендом Гурманика мы с любовью и заботой производим для вас каждый день с 2019 года ❤️

Мы не перестанем искать новые идеи, вкусы, продукты, чтобы постоянно становиться лучше для наших покупателей и гостей.

Мы помогаем людям сохранить время для себя и очень этому рады!

А как вы впервые познакомились с брендом Гурманика? Поделитесь в комментариях 😊

Полезный пост для фитнеса

Как провести самоизоляцию продуктивнее?

Увы, мы не знаем, сколько ещё продлится карантин. А вот как проводить его с пользой точно подскажем 😊

Итак, 6 практических советов:

1. Выстроить режим. Отсутствие режима напрямую влияет на продуктивность в течение дня. Можно вставать когда удобно и ложиться тоже. Сейчас время для экспериментов и поиска подходящего режима.
2. Наладить питание. Опять же, есть время, чтобы готовить, подсчитывать КБЖУ и составлять рационы. Это совсем нескучно! Попробуйте и вас затянет 🔥
3. Не переставать тренироваться или начать делать это. Мы лишены сейчас той активности, которая была раньше: не ходим на работу или учебу, не передвигаемся по городу. Единственное, что возможно — это тренироваться дома, чтобы хоть как-то сохранить ежедневную активность.
4. Уделять больше времени себе, найти себя, прислушиваться к себе, понять свои желания и так далее. Прекрасный шанс разобраться в своей личности и найти заветный смысл жизни.
5. Завершить отложенные дела. Наверняка, есть что-то, что залежалось в пыльном ящике под названием «а, потом сделаю». Потом наступило, так что достаём непрочитанные книжки, незавершенные курсы, недописанные картины...
6. Попробовать что-то новое: развить привычки, попробовать новые рецепты. Вспомните, хотели ли вы научиться танцевать или монтировать видео. Много чему можно научиться, используя бесплатные уроки в интернете.

А чем вы любите заниматься на карантине больше всего? Поделитесь в комментариях 👇

Пост для блога о диджитал маркетинге

Как бесплатно продвинуть свой профиль?

Простые действия, о которых мы забываем:

1. Анализ конкурентов. Найди профили с похожей тематикой и выяви их плюсы и минусы. Чем больше, тем лучше. Так ты сможешь найти для себя новые идеи, лучше понять тренды.

🔥 Как сделать эффективный анализ конкурентов:

1. Выяви своих конкурентов.
2. Изучи, что они предлагают пользователю. Какие услуги, товары.

3. Посмотри, как они продают свои продукты и какие результаты показывают. Какие у них спец предложения, делают ли они скидки? Они предоставляют бесплатные/пробные версии продуктов?

4. Какая у них контент-стратегия? Какой контент пользуется спросом? Что вызывает негативные эмоции у аудитории и позитивные? Какие хештеги они ставят?

5. Определи уровень вовлечённости аудитории.

6. Как они показывают рекламу у себя? Какова реакция аудитории?

7. Какие другие платформы они используют?

8. Проведи SWOT анализ. Заполни небольшую таблицу, которая будет включать: сильные стороны, слабые, возможности и угрозы.

2. Отслеживай популярные публикации. Адаптируй идеи под себя.

3. Отслеживай, как меняется твоя целевая аудитория/меняется ли. Кто купил последний продукт? На кого тебе быть нацеленным?

Сохрани пост, чтобы он у тебя всегда был под рукой и ты не забыл включить эти действия в свой план по продвижению 😎

А какой пункт твой самый НЕлюбимый? Пиши цифру в комментариях!

Письмо для рассылки

Привет, это Инди!

Я уверена, ты уже начал активно работать над построением личного бренда и изучаешь первые 2 модуля.

Без чего ещё нельзя обойтись, когда хочешь упаковать успешный личный бренд? 📌

Две важные вещи, которые ты проработаешь в следующих 2-х модулях: Контент и Основные методы продвижения.

Подробную программу курса читай на сайте в блоке 05:

Не сворачивай с намеченного пути. Помни, что побеждают те, кто остаётся до самого конца. Я всегда пользуюсь этим правилом, когда хочу достичь своей цели.

Приобретай 3 и 4 модули до 21.09 за 13.999 и получай подарки лично от меня!

Информация о следующих платежах будет приходить на почту или вы сможете оплатить модули прямо на платформе getcourse.

Наша команда с радостью ответит на все ваши вопросы. Успешного обучения и повышения доходов!

Презентация курса

Сегодня стартует курс «Личный бренд» 🇺🇸

Новое время года — возможность проявить себя! 🍁 Какой будет осень 2020 — решать только тебе.

Проведи незабываемые два месяца обучения с нами! Что ты получишь на курсе:

- Найдёшь свою нишу и построишь свой путь
- Узнаешь, как начать и развивать свой бизнес в Инстаграм
- Узнаешь, как упаковать свой личный бренд и набрать первые 50.000 подписчиков
- Обеспечишь себя стабильным потоком преданных клиентов
- Повысишь чек на услуги
- Начнёшь зарабатывать от 150 тыс. рублей на создании бренда другим
- Узнаешь, как стать известным блогером и зарабатывать на рекламе

Смотри полную программу курса, список спикеров и подробную информацию на сайте в шапке профиля 🙌

P.S. На покупку курса действует рассрочка.

Дай 🙌 в комментариях, если ты с нами!

Сценарий прямого эфира

Прямой эфир. «Как использовать коучинговые техники для себя?»

1. Вводная часть (пока набираются гости) — приветствие, пару нейтральных новостей — 3-4 минуты
2. Краткий пересказ, что ждет подписчика — будем говорить на такую-то тему, ответим на ваши вопросы. В конце всех, кто смотрит, ждет приятный бонус или просто ответ на какой-то интересный вопрос (важно дать мотивацию смотреть до конца) — 2-3 минуты
3. Коротко расскажи о том, почему ты можешь и хочешь говорить об этой теме, почему она важна. Например: На своих сессиях я часто сталкиваюсь с тем, что люди не знают, как находить ответы на вопросы, анализируя свои привычки и действия. Поэтому я как коуч хочу вам дать подсказку в виде техники для самоанализа — 2-3 минуты

4. Основная часть: тема, о которой мы говорим (что такое колесо баланса; слышали ли вы о таком?; как составить колесо баланса; для чего оно нужно; что туда входит; как оно работает; какой эффект; ответы на возражения: да это просто трата времени; мне и без него норм) — 15-20 минут
5. Ответы на вопросы — 5-7 минут
6. Спроси, есть ли еще какие-то вопросы (5-10 минут на ответы — важно тут не растянуть, и отвечать емко и четко, самые интересные темы можно будет потом сделать как отдельный прямой эфир. Но также важно, не ждать, пока вопросы появятся. "Есть вопросы ещё?" И продолжаешь говорить, обращая внимания на блок комментариев. Важно продолжить говорить на тот случай, если вопросов не будет, тогда не будет ужасно неловкой паузы)
7. Бонус (например, кто в течение часа с момента окончания трансляции в директ напишет «колесо баланса», получит от меня готовый шаблон колеса и список тем для анализа. Вам останется только заполнить под себя) — 2-3 минуты.

Пост о чат-ботах

Чат-боты для обслуживания клиентов 

Настоящий must have для бизнеса в 2021!

Вы используете чат-ботов? Делитесь в комментариях! Они упростили/улучшили вашу коммуникацию с клиентами?

Исследования говорят:

- 63% респондентов предпочитают общаться с чат-ботами компаний и брендов
- Основными преимуществами чат-ботов являются: круглосуточное обслуживание (64%), быстрые ответы на вопросы (55%), ответы на простые вопросы (55%)
- К 2020 году 80% компаний захотят использовать чат-ботов

Чем могут быть полезны чат-боты:

- Помогут улучшить клиентский сервис: поддержка общения в любое время, проактивное взаимодействие с клиентами
- Повышают вовлечённость клиентов
- Получение ценной информации о клиентах и отслеживание их потребностей для большей персонализации
- Улучшение лидогенерации
- Экономия. Найм менеджера для общения с клиентами обойдётся дороже, чем чат-бот (например, вы исключите траты на стажировку, зарплату)

Чат-бота можно создать самому! Как?

1. Выбрать удобную платформу (мессенджер, сайт и тд) сервис. Простые сервисы для создания чат-бота: Bot kits, Manybot, Sever.AI, Dialogflow, SendPulse, Botmother
2. Настроить диалог с помощью конструктора. Для того, чтобы бот отвечал на вопросы клиентов заранее подготовленными репликами
3. Выбрать необходимые инструменты (фото, смайлы, гифки)
4. Настроить запросы пользовательских данных (телефон, email и тд)
5. Протестировать и можно запускать 👍

Не забудьте поделиться этим постом с другом!

Спасибо, что дочитали до конца!

Контакты для связи: 8-985-635-94-50, d2770029@mail.ru