

БЕСПЛАТНЫЙ ГАЙД

Контент-система для нейроотличных

Метод для экспертов, которые ненавидят совет «публикуй в 9:00 по расписанию». Система, которая работает под твой мозг, а не против него.

Забрать систему



Что внутри



ЧТО ТЫ ПОЛУЧИШЬ

Система, которая работает **даже в хаосе**

Нет настроения
и нет сил

Ребёнок /
дедлайны / хаос

Идеи приходят
в 2 ночи, а не
«в контент -
день»

Ты ненавидишь
жёсткое
расписание

01 Три режима вместо одного расписания

Классические советы написаны для людей без детей, без ADHD и с идеальным понедельником. Вместо расписания, три режима. Каждое утро ты выбираешь один.

● Минимальный

Плохой день, нет сил ·
15 минут

- 1 Story или короткий Reels
- 3 коротких поста в Threads

Правило: одна Story, ты не исчезла.

● Стандартный

Обычный день, есть ресурс

- 2-3 поста Instagram
- 5 постов Threads
- 1 пост LinkedIn

Правило: твоя норма, не подвиг.

● Гиперфокус

Всё горит, идеи льются

- Батч-сессия на 5-7 дней вперёд
- Одна сессия = неделя закрыта

Правило: золотое время для запаса.

02 Система захвата идей

Идеи приходят в душе, в машине, в 2 ночи. Потом теряются. Решение, три шага.

1

Голосовое себе в Telegram. Не нужно оформлять, не нужно думать про платформу. Записала, и всё.

2

Раз в 3 дня слушаешь голосовые, выбираешь **2-3 лучших** и делаешь из них контент.

3

Одна идея превращается в несколько форматов. Как именно, ниже.

03 Шаблоны под **каждый формат**

Открываешь шаблон, и просто заполняешь. Больше никакого «не знаю с чего начать».

REELS · ЛИЧНОЕ

Хук: конкретный момент жизни

Что я почувствовала

Что это мне дало

Вопрос к аудитории

ПРИМЕРЫ ХУКОВ

«Вчера ребёнок спросил: зачем ты столько работаешь?»

«Три вещи, которые я не могу принять в Европе»

«Я потратила 3 часа на пост и удалила его»

REELS · ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ

Провокационное утверждение

Почему большинство делает иначе

Что работает на самом деле: 2-3 пункта

Призыв: сохрани / напиши / попробуй

ПРИМЕРЫ ХУКОВ

«85% экспертов публикуют реже раза в неделю. Не потому что лентясы.»

«Весь AI-контент звучит одинаково. Вот как это исправить.»

«LinkedIn тихо изменил алгоритм.»

ПОСТ LINKEDIN

Хук: личная история в 1-2

THREADS

Одно острое предложение

предложениях

Что я поняла: связь с профессией

Данные или конкретный пример

Вывод + вопрос аудитории

Одна строка контекста

Вопрос или пауза

ПРИМЕРЫ

«Создавай контент по воскресеньям, совет для людей без ADHD.»

«Узнал бы меня друг по этому посту? Если нет, начинаю заново.»

04 Одна история → 6 форматов

Главный способ не тратить силы впустую. Снимаешь один раз, пишешь один раз, получаешь контент на неделю.

ОДИН ПРИМЕР НА ПРАКТИКЕ

«Ребёнок заболел, я пропустила дедлайн, сижу виноватая»

INSTAGRAM «Мама + фаундер. Реальная математика»

THREADS «Done is better than perfect isn't productivity advice. It's survival.»

LINKEDIN «I became a better marketer after becoming a mother.»

FACEBOOK «Я не идеальная мама. И это нормально.»

SUBSTACK эссе «On being someone's whole world»

05 Матрица пилларов, откуда брать темы

Не знаешь что писать? Открываешь матрицу и выбираешь ячейку.

ЖИЗНЕННЫЕ

1. Эмиграция и жизнь в ЕС
2. Отношения: культуры, юмор, реальность
3. Материнство честно, без глянца
4. Свобода и личный рост
5. Путешествия и фотография

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ

6. AI и голос в контенте
7. LinkedIn-стратегия
8. Контент-системы без выгорания
9. Строитель, закулисье продукта
10. Маркетинг на международных рынках

Самые сильные посты, **на пересечении двух пилларов:**

Личный рост + AI

«Меня заставляли думать, что мой голос не важен. Теперь я строю продукт, который его возвращает.»

Материнство + ADHD

«Мама с ADHD строит контент-систему. Вот что реально работает.»

Эмиграция + бренд

«Когда переезжаешь в другую страну, ты заново учишься звучать. Лучший урок о бренде.»

ADHD + строитель

«Строить SaaS с ADHD, это не недостаток. Это суперспособность с астериском.»

06 Батч-день, неделя контента за **2-3 часа**

Чувствуешь поток? Не трать его на мелочи. Делай запас.

Батч Reels 2-3 часа

- Один образ, не переодеваешься
- По шаблонам снимаешь 7-10 видео
- По одному пиллару на ролик

Итог: контент на всю неделю

Батч текстов 1,5 часа

- 5 историй из жизни, пишешь не редактируя
- Каждая → LinkedIn + Threads + Facebook

Итог: 10-15 текстов за раз

Важно: батч работает потому, что ты не переключаешься. Мозг уже в режиме, используй инерцию.

07 Ежедневный минимум, 15 минут

5 мин

Instagram Stories: момент дня + один вопрос аудитории

5 мин

Threads: одна мысль, которая была в голове сегодня

Готово. Ты в эфире. Это **устойчивость**: регулярное присутствие важнее идеального контента раз в месяц.

Как это работает вместе

1

Утром выбираешь режим

2

Идея → голосовое в Telegram

3

15 минут → Stories + Threads

4

2 часа → батч по шаблонам

5

Ступор → матрица пилларов

6

Один момент → несколько форматов

Ты не исчезаешь из эфира, не выгораешь, а контент существует **даже в хаосе**.

ЧТО ДАЛЬШЕ?

Content Reactor Booster

Гайд, это основа. Буткемп, где ты за 30 дней внедряешь систему с AI-инструментом, который учится твоему голосу.

30

дней

30

единиц контента

AI

звучит как ты

Записаться на буткемп



Контент-система без выгорания

@y.maksymova · @juliareactor