

ИЗБРАННЫЕ ТЕКСТЫ

Telegram • прогрев • продажи • EdTech

Подборка примеров из рабочих и тестовых материалов. Задача файла — показать работу с разными форматами: прогревочными цепочками, экспертным контентом, продуктовыми постами и продающими рассылками.

01. ПРОГРЕВОЧНАЯ ЦЕПОЧКА ДЛЯ БОТА

Ниша: психология

Сообщение 1

Замечали, как часто мы ищем уверенность во внешнем мире?

Ждем одобрения близких, поддержки друзей, правильных слов от партнера или подтверждения того, что мы все делаем правильно.

Но проблема в том, что внешняя опора нестабильна. Сегодня нас поддержали, завтра раскритиковали. Сегодня все складывается хорошо, а завтра обстоятельства меняются.

Именно поэтому многие люди годами чувствуют тревогу, даже когда объективно в их жизни все неплохо. Когда внутренняя опора не сформирована, приходится постоянно искать подтверждение своей ценности снаружи.

А что, если спокойствие начинается не тогда, когда мир становится предсказуемым, а тогда, когда появляется доверие к себе?

Сообщение 2

Вы когда-нибудь замечали, что одна и та же проблема возвращается в вашу жизнь снова и снова?

Меняются люди, обстоятельства, работа, отношения, но ощущения остаются прежними.

Снова сложно сказать «нет».

Снова появляется тревога.

Снова возникает чувство, что вас не слышат или не понимают.

В такие моменты кажется, что проблема во внешних обстоятельствах. Но часто дело не в ситуации, а в сценарии, который мы неосознанно повторяем.

И пока этот сценарий остается незамеченным, жизнь словно ходит по кругу.

Попробуйте ответить себе честно: какая ситуация повторяется в вашей жизни чаще всего?

Иногда именно этот вопрос становится началом важных изменений.

Сообщение 3

Знание не меняет жизнь. И вот почему.

Представьте человека, который хочет научиться плавать. Он покупает книги по плаванию, смотрит видео с техникой, изучает работу мышц и даже может объяснить другим, как правильно держаться на воде.

Но есть одна проблема: в воду он так и не зашел.

С внутренними изменениями часто происходит похожая история.

Мы читаем книги по психологии, сохраняем полезные посты, слушаем подкасты и начинаем гораздо лучше понимать себя. Иногда нам даже кажется, что решение уже совсем рядом.

Но проходит месяц, другой, и мы снова сталкиваемся с теми же ситуациями.

Снова соглашаемся там, где хотелось отказаться.

Снова тревожимся из-за того, что не можем контролировать.

Снова откладываем важные для себя решения.

Не потому, что недостаточно стараемся. А потому, что между знанием и изменением есть целый мост. И этот мост редко строится в одиночку.

Именно об этом мы много думали в последние месяцы, создавая новое пространство для людей, которым уже недостаточно просто получать полезную информацию.

Для тех, кто действительно хочет менять свою жизнь шаг за шагом и видеть свой внутренний результат.

Через несколько дней расскажем подробнее.

А пока интересно спросить: какой совет по психологии вы понимаете уже давно, но до сих пор не можете внедрить в свою жизнь?

02. ЭКСПЕРТНЫЙ TELEGRAM-ПОСТ

Ниша: психология

Почему мнение другого человека иногда весит больше, чем наше собственное?

Есть одна интересная особенность психики.

Представьте человека, который решил похудеть. Он месяц занимается спортом, следит за питанием, видит первые результаты и чувствует себя отлично. Проходит месяц, второй, и вдруг кто-то из знакомых говорит, что изменений не видно. Настроение моментально падает, наступает апатия.

Хотя за последние 30 секунд в реальности не изменилось вообще ничего. Не исчезли тренировки. Не исчез результат. Не исчез проделанный путь. Изменилось только одно — мнение другого человека. И иногда этого достаточно, чтобы мы начали сомневаться в себе.

Многие недооценивают, насколько сильно можно потерять контакт с собой. Постепенно перестать доверять своим ощущениям. Ждать подтверждения извне. Проверять себя через чужие реакции. Смотреть на себя глазами других людей. Как будто собственное зеркало вдруг стало недостаточно точным.

Карл Роджерс писал о парадоксе: изменения начинаются тогда, когда человек принимает себя таким, какой он есть.

Но принять себя очень сложно, если право определять вашу ценность давно передано окружающим. Тогда любая критика ощущается как угроза, любое неодобрение — как доказательство своей несостоятельности, а любое мнение — как истина.

Внутренняя опора начинается не тогда, когда нас перестают оценивать. Она начинается в тот момент, когда мнение другого человека перестает автоматически становиться правдой о нас.

03. ПРОДУКТОВЫЙ TELEGRAM-ПРОГРЕВ

Ниша: психология

Почему изменения происходят быстрее, когда мы не остаемся с ними в одиночку?

Есть одна мысль, которую многие не любят слышать.

Работу над собой нельзя отложить на потом. Не потому, что завтра обязательно станет хуже. А потому, что жизнь не ставится на паузу.

Пока мы ждем более спокойного периода, больше свободного времени или подходящего настроя, продолжают происходить те самые ситуации, которые заставляют нас тревожиться, сомневаться в себе, обижаться или снова наступать на одни и те же грабли.

Со временем мы привыкаем к этому состоянию. Привыкаем жить в напряжении. Привыкаем подстраиваться под других. Привыкаем откладывать важные решения. И постепенно начинаем считать это частью своего характера.

Но однажды появляется усталость.

Усталость от того, что многое понимаешь про себя, читаешь книги, сохраняешь полезные посты, слушаешь подкасты, а в реальной жизни мало что меняется.

Изменения начинаются не с борьбы с собой и не с попыток срочно стать лучше. Они начинаются с честного знакомства с собой и готовности двигаться шаг за шагом.

Но еще важна среда. Поддержка. Люди, которые идут похожий путь. Пространство, где можно задавать вопросы, получать обратную связь и не оставаться один на один со своими переживаниями.

Именно из этой идеи появился клуб «Автономия» — пространство для тех, кто хочет не просто получать новые знания о психологии, а постепенно переносить их в свою жизнь, укреплять внутреннюю опору и выстраивать более устойчивые отношения с собой и окружающими.

04. ПРОДАЮЩАЯ РАССЫЛКА

Проект: онлайн-школа шитья «Счастье шить»

Аудитория: 45+

Вас пытаются обмануть...

Обмануть, навязывая стандарты, которые подходят лишь единицам.

Светлана, здравствуйте!

Замечали, как сложно сейчас найти одежду, которая бы по-настоящему хорошо на вас сидела? Такую, чтобы не спорила с вашими формами, а наоборот подчеркивала их.

Все дело в том, что лекала в магазинах одни на миллион человек, хотя каждая из нас уникальна.

У кого-то тип фигуры «песочные часы», а у кого-то верх 44-го размера, а низ 46-го. И как бы сильно мы ни отличались, масс-маркет настойчиво пытается втиснуть нас в один стандарт.

В итоге выбор невелик:

1. либо смириться с тем, как сидят — а точнее не сидят — вещи из магазинов;
2. либо после каждой покупки бежать в ателье, чтобы их хоть как-то подогнали под вашу фигуру.

Но есть и третий вариант — курс «Базовый минимум». Это не просто уроки шитья. Это база по пошиву нижнего белья и трикотажа.

Вы научитесь шить не только по готовым выкройкам, но и подгонять их именно под себя.

Только представьте: в вашем гардеробе наконец-то появятся вещи, которые не нужно подшивать. Они будут сидеть именно по вашей фигуре, не пряча ее, а подчеркивая самое красивое.

Стоимость: 29 900 Р

Обратная связь: 2 месяца

Доступ: навсегда

Готовы попробовать? Тогда переходите по ссылке и забирайте обучение.

Мария Новоселова и команда школы шитья «Счастье шить»

05. ПРОДАЮЩИЙ ПОСТ ДЛЯ СОЦСЕТЕЙ

Проект: онлайн-школа шитья «Счастье шить»

У нас правда суперская новость.

Мы открываем бессрочный доступ к обновленному тарифу «Уверенный старт».

То есть это не история «успеть за месяц». Все уроки, вся база, все материалы остаются с вами навсегда. Вы можете вернуться к ним через месяц, через год, через два и спокойно пересобрать знания, если нужно.

Теперь про ценность — почему это сильное предложение:

- вы получаете полноценную базу по шитью с нуля;
- учитесь шить вещи, которые реально будете носить;
- начинаете понимать ткани, посадку и сам процесс;
- не теряетесь, потому что есть система.

Плюс мы добавили блок по продвижению. Там — о том, как не просто шить, а заявить о себе, найти клиентов и начать зарабатывать на этом.

И еще один важный момент: всем участникам тарифа доступна скидка 50% на последующие курсы школы — как на те, что уже есть, так и на новые.

То есть вы заходите один раз и дальше растете внутри школы в два раза выгоднее.

Если вы давно хотели зайти в шитье и получить нормальную базу плюс понимание, как это применить, — переходите по ссылке.

06. АНОНС НОВОГО ПРОДУКТА

Проект: онлайн-школа шитья «Счастье шить»

Как вы уже знаете, «Уверенного старта» больше нет.

И это не просто замена одного тарифа на другой.

Мы полностью пересобрали обучение в школе и сделали его более понятным и современным.

И сегодня представляем «Базовый минимум».

Мы убрали все лишнее и оставили только ту базу, которая действительно нужна каждой женщине в жизни и гардеробе.

Что будем шить:

- футболку;
- комфортные трикотажные брюки;
- толстовку на молнии;
- платье из вязаного трикотажа;
- каркасное и бескаркасное нижнее белье;
- удобные топы;
- несколько видов трусиков.

Помимо пошива, в обучении есть большая база для новичков:

- как выбрать швейную машину;
- как ее заправлять и настраивать;
- какие нитки и ткани выбирать;
- какие инструменты нужны на старте;
- как работать аккуратно и без страха что-то испортить.

То есть вы не просто повторяете уроки, а начинаете понимать сам процесс.

Два месяца мы будем рядом: поддерживать, помогать и отвечать на вопросы. А доступ к обучению останется навсегда.

Для школы это большое обновление. Переходите по ссылке, чтобы узнать подробности.