

КОНТЕНТ-ПЛАН НА 30 ДНЕЙ

Готовый календарь для новичка: 30 конкретных публикаций, цели, механики, вопросы и место для собственного угла.

THREADS

30 дней · 5 рубрик · 4 недельных цикла · контроль баланса

Версия 2026 · рабочая методичка для начинающих

Не нужно публиковать 30 дней подряд

Календарь - это банк и последовательность, а не обязанность. Выберите комфортный ритм 2-5 публикаций в неделю, переносите дни и оставляйте пространство для живых тем.

ПЕРЕД СТАРТОМ

Заполните нишу, аудиторию, три смысловые опоры и цель месяца. Без этого даже хороший календарь станет набором чужих тем.

Моя основа

Ниша	
Аудитория	
Главная проблема	
Опора 1	
Опора 2	
Опора 3	
Цель месяца	
Материал/продукт	

БЛОК 1 · ДНИ 1-6

1	Польза	Назовите главную ошибку новичка	Одна конкретная ошибка	Как вы поняли, что делали это неправильно?
2	Диалог	Задайте выбор из двух подходов	Узнать язык аудитории	Что выбираете и почему?
3	Опыт	Расскажите о первом неловком шаге	Показать живой путь	Что вас больше всего тормозило в начале?
4	Кейс	Было → действие → стало	Доказать механизм	Какой шаг дал самый заметный эффект?
5	Мнение	С чем в нише вы не согласны	Показать позицию	Где вы видите это иначе?
6	Польза	Дайте чек-лист из 3 пунктов	Быстрый результат	Какой пункт вы пропускаете чаще?

День 1: мой хук и детали

День 2: мой хук и детали

День 3: мой хук и детали

День 4: мой хук и детали

День 5: мой хук и детали

День 6: мой хук и детали

БЛОК 2 · ДНИ 7-12

7	Аналитика	Подведите вывод недели	Системность	Какой вывод удивил вас?
8	История	Опишите конкретную сцену	Эмоция и узнавание	Была похожая ситуация?
9	Разбор	Разберите частый вопрос	Экспертность	Что осталось непонятно?
10	Диалог	Соберите возражения	Исследование	Что мешает попробовать?
11	Инструмент	Покажите что используете и как	Практика	Каким инструментом пользуетесь вы?
12	Миф	Отделите факт от гипотезы	Доверие	В какой миф верили раньше?

День 7: мой хук и детали

День 8: мой хук и детали

День 9: мой хук и детали

День 10: мой хук и детали

День 11: мой хук и детали

День 12: мой хук и детали

БЛОК 3 · ДНИ 13-18

13	Кейс	Покажите ограничение результата	Честность	Какое условие обычно забывают?
14	Личное	Расскажите, что перестали делать	Голос	От чего вы отказались?
15	Итог	Соберите 5 выводов	Сохранения	Какой вывод забираете?
16	Польза	Объясните сложное простыми словами	Ясность	Что разобрать следующим?
17	Мнение	Что переоценивают в нише	Позиция	Согласны или видите иначе?
18	Ошибка	Покажите провал без героизации	Доверие	Что бы вы сделали иначе?

День 13: мой хук и детали

День 14: мой хук и детали

День 15: мой хук и детали

День 16: мой хук и детали

День 17: мой хук и детали

День 18: мой хук и детали

БЛОК 4 · ДНИ 19-24

19	Сравнение	Все думают → на деле	Контраст	Как было у вас?
20	Диалог	Попросите выбрать следующий разбор	Соавторство	Какую тему открыть первой?
21	Кейс	Мини-эксперимент за 7 дней	Процесс	Повторили бы такой тест?
22	Польза	Шаблон для одной задачи	Применение	Показать пример заполнения?
23	История	Решение, которое было страшно принять	Характер	Какой выбор откладываете?
24	FAQ	Ответьте на 3 вопроса	Снять трение	Какой вопрос добавить?

День 19: мой хук и детали

День 20: мой хук и детали

День 21: мой хук и детали

День 22: мой хук и детали

День 23: мой хук и детали

День 24: мой хук и детали

БЛОК 5 · ДНИ 25-30

25	Продукт	Покажите механизм без продажи	Понимание метода	Где этот подход пригодился бы вам?
26	Подборка	5 авторов/ресурсов с пояснением	Связи и польза	Кого добавили бы?
27	Мнение	Правило, которое нарушаете	Голос	Какие правила вам не подходят?
28	Диалог	Открытый разбор ситуации подписчика	Вовлечение	Хотите такой разбор?
29	Итог	Что сработало и что нет	Прозрачность	Какой результат хотите увидеть дальше?
30	Маршрут	План следующего месяца	Ожидание	За какой серией будете следить?

День 25: мой хук и детали

День 26: мой хук и детали

День 27: мой хук и детали

День 28: мой хук и детали

День 29: мой хук и детали

День 30: мой хук и детали

Баланс месяца

Есть минимум 5 полезных постов		
Есть минимум 4 личных истории/опыта		
Есть минимум 4 кейса или разбора		
Есть минимум 5 диалоговых постов		
Продажа не доминирует		
Есть разные цели и форматы		
Каждый переход обещает конкретный материал		
Оставлено место для актуальных тем		

Система повторного использования

- Не копируйте успешный пост дословно: сохраните проблему, поменяйте угол и пример.
- Превратите кейс в чек-лист, мнение, вопрос и разбор ошибки.
- Обновите цифры и контекст перед повторной публикацией.
- Не повторяйте один сюжет несколько раз подряд.
- Фиксируйте, что именно могло сработать: тема, хук, формат, аудитория, время.

АДАПТИРОВАТЬ КАЛЕНДАРЬ

Адаптируй этот 30-дневный календарь под нишу [ниша], аудиторию [кто], три опоры [список] и цель [цель]. Не меняй баланс форматов. Для каждого дня создай конкретную тему, один честный хук, основную мысль, живую деталь, вопрос и метрику. Не придумывай мои кейсы: пометь места, где нужны мои данные.

Финальная страница планирования

Четыре главные темы месяца

Два эксперимента

Что я сознательно не публикую
