

КОНТЕНТ-СИСТЕМА ДЛЯ THREADS

От хаотичных идей к устойчивой системе: рубрики, форматы, хуки, живой голос, пакетное производство и план на 30 дней.

THREADS

Матрицы · примеры · 24 промпта · редакторский чек-лист

Версия 2026 · рабочая методичка для начинающих

Сначала - цель, потом контент

Контент не обязан выполнять все задачи одновременно. Один пост может запускать разговор, другой - показывать компетенцию, третий - вести к материалу. Смешивание целей часто делает текст тяжёлым и рекламным.

Узнаваемость	Повторные просмотры профиля	Позиция, наблюдение, серийная рубрика
Диалог	Содержательные ответы	Вопрос, выбор, спорная, но честная мысль
Доверие	Сохранения, переходы в профиль	Кейс, ошибка, разбор процесса
Трафик	Клики и получение материала	Полезный пост + конкретное продолжение
Продажа	Заявки и покупки	Кейс + механизм + ясный оффер

1. Матрица 5×5

Польза	Быстрый результат	шаги; чек-лист; инструмент; шаблон; разбор
Опыт	Человеческое доверие	первый раз; ошибка; выбор; процесс; вывод недели
Мнение	Узнаваемый голос	не согласна; переоценивают; недооценивают; миф; правило
Кейс	Доказательство	было/стало; эксперимент; клиент; цифры; ограничение
Диалог	Ответы	вопрос; выбор; ситуация; разбор подписчика; открытый финал

ПРОМПТ: МАТРИЦА 5×5

Создай матрицу 5×5 для Threads в нише [ниша]. Рубрики: польза, личный опыт, мнение, кейс, диалог. Для каждой предложи 5 конкретных тем. Для каждой темы укажи: цель, хук, одну живую деталь, вопрос, риск банальности и возможное продолжение. Не повторяй идеи и не используй рекламные штампы.

2. Пять нативных форматов

Короткий наброс	Одна сильная мысль	Мысль → поворот → вопрос
Микротред	Нужна последовательность	Хук → 3-5 сообщений → вывод
Кейс	Есть реальный процесс	Было → действие → стало → ограничение
Сравнение	Нужно разрушить иллюзию	Все думают → на деле → пример
История	Важен опыт и эмоция	Сцена → напряжение → выбор → смысл

3. Анатомия поста

Хук	Остановить не обещанием чуда, а точной мыслью	Есть конфликт, конкретика или узнавание?
Раскрытие	Дать контекст и пользу	Каждый абзац двигает мысль?
Деталь	Сделать текст человеческим	Есть пример, реплика, число или наблюдение?
Финал	Оставить след или открыть разговор	Вопрос естественный, а не приклеенный?

ПРОМПТ: ПОСТ ПО ОДНОЙ МЫСЛИ

Напиши пост для Threads по теме [тема]. Главная мысль: [одна фраза]. Структура: короткий хук; 2-5 коротких абзацев; конкретный пример; одна человеческая деталь; сильный вывод или естественный вопрос. Тон: [тон]. Не придумывай факты, не добавляй лишние эмодзи и не повторяй одну мысль разными словами.

4. Хуки без пустого кликбейта

Хороший хук создаёт напряжение между ожиданием и реальностью, но не обещает то, чего в посте нет.

Контраст	Все думают [А], но [Б]	Все ищут больше тем. Мне помогло сократить рубрики до пяти.
Ошибка	Я потерял(а) [результат], потому что [действие]	Я неделю писала полезные посты - и ни разу не дала людям ответить.
Конкретика	[число] способов/шагов для [задача]	Три вопроса, которые спасают bio от общих слов.
Сцена	Вчера [конкретная ситуация]	Вчера я удалила пост, который считала самым умным.
Честность	Никто не говорит, как [сложность]	Никто не говорит, как быстро устаёшь быть полезной каждый день.

15 ВАРИАНТОВ ХУКОВ

Создай 15 хуков для темы [тема] в пяти механизмах: контраст, ошибка, конкретика, сцена, честное признание. Не обещай вирусность. Каждый хук должен соответствовать содержанию: [тезисы]. Отметь 3 самых сильных и объясни почему.

УСИЛИТЬ СЛАБОЕ НАЧАЛО

Вот начало поста: [текст]. Предложи 10 более точных первых строк без сенсационности. Сохрани мой смысл и голос. Для каждого варианта назови механизм внимания и риск, если он звучит слишком громко.

СЕРИЯ ИЗ ОДНОЙ ТЕМЫ

Разложи тему [тема] на серию из 7 самостоятельных постов: базовая ошибка, инструкция, мнение, кейс, личная история, вопрос аудитории, итог. Каждый пост должен быть полезен отдельно и не повторять остальные.

5. Живой голос

Разговорность - это не хаос и не искусственный сленг. Живой текст сохраняет авторскую интонацию, конкретные слова, смену ритма и право на нюанс.

канцелярит и абстракции	глагол и конкретное действие
одинаковые предложения	короткую паузу рядом с длинной фразой
универсальные обещания	условие, ограничение, контекст
искусственные эмоции	одну честную реакцию
«как известно», «важно отметить»	прямое начало с мысли

ПЕРЕПИСАТЬ ПО-ЧЕЛОВЕЧЕСКИ

Перепиши текст как живой разговор с умным другом. Сохрани все факты и смысл. Добавь естественный ритм, конкретные детали и одну честную эмоцию. Убери канцелярит, рекламные штампы и выдуманные факты. Не делай автора грубее или проще, чем он есть. Начни с крючка, закончи сильным выводом или вопросом. Текст: [вставить].

6. Контент-план на неделю

Пн	Польза	Быстрый результат	3 шага для ясного bio
Ср	Мнение	Позиция + ответы	Почему ежедневный постинг подходит не всем
Пт	Кейс/история	Доверие	Что изменил один вопрос в конце
Вс	Диалог	Исследование аудитории	Какой этап продвижения сейчас сложнее всего?

ПЛАН НА НЕДЕЛЮ

Собери план из 4 постов: польза, мнение, история и диалог. Ниша: [ниша]. Аудитория: [аудитория]. Цель недели: [цель]. Для каждого укажи хук, главную мысль, пример, вопрос, возможный мост в Telegram и одну метрику успеха. Проверь, чтобы темы не повторяли друг друга.

7. Пакетное производство без конвейера

- Соберите банк из 20 сырых наблюдений: фразы клиентов, вопросы, ошибки, сцены.
- Раз в неделю выберите четыре мысли под разные цели.
- Сначала напишите тезисы всех постов, потом раскрывайте каждый отдельно.
- Оставьте место для актуальной реакции и живого диалога.
- Не публикуйте текст, который звучит правильно, но не содержит вашего опыта или позиции.

Редакторский цикл 20 минут

0-3	Одна мысль и цель
3-8	Черновик без редактуры
8-12	Добавить пример и деталь
12-16	Сократить повторы и общие слова
16-18	Проверить хук и финал
18-20	Факты, ссылки, форматирование

8. Банк из 30 идей

1	Польза	первая ошибка	_____
2	Опыт	быстрый шаг	_____
3	Мнение	неочевидное ограничение	_____
4	Кейс	до/после	_____
5	Диалог	разбор вопроса	_____
6	Польза	что я перестал(а) делать	_____
7	Опыт	первая ошибка	_____
8	Мнение	быстрый шаг	_____

9	Кейс	неочевидное ограничение	_____
10	Диалог	до/после	_____
11	Польза	разбор вопроса	_____
12	Опыт	что я перестал(а) делать	_____
13	Мнение	первая ошибка	_____
14	Кейс	быстрый шаг	_____
15	Диалог	неочевидное ограничение	_____
16	Польза	до/после	_____
17	Опыт	разбор вопроса	_____
18	Мнение	что я перестал(а) делать	_____
19	Кейс	первая ошибка	_____
20	Диалог	быстрый шаг	_____
21	Польза	неочевидное ограничение	_____
22	Опыт	до/после	_____
23	Мнение	разбор вопроса	_____
24	Кейс	что я перестал(а) делать	_____
25	Диалог	первая ошибка	_____
26	Польза	быстрый шаг	_____
27	Опыт	неочевидное ограничение	_____
28	Мнение	до/после	_____
29	Кейс	разбор вопроса	_____
30	Диалог	что я перестал(а) делать	_____

9. Финальная проверка

- В посте одна главная мысль.
- Хук честно соответствует содержанию.
- Есть конкретный пример или наблюдение.
- Факты не придуманы и при необходимости проверены.
- Абзацы короткие и визуально читаемые.
- Вопрос не выглядит просьбой «поднять активность».
- Текст звучит как автор, а не как универсальный ассистент.
- Понятно, какую метрику оценивать.

Мой голос: слова, которые я использую / не использую
