

КОНТЕНТ В МОМЕНТЕ

Reels — ОТ СВОЕЙ МЫСЛИ ДО ТРЕНДА ЗА ЧАС

Покажу две системы. Свои Reels по сценарию из 3 пунктов — за 5 минут. И как ловить чужие тренды и адаптировать под себя — за час.

 5 минут

 Адаптация трендов

 Майя Драган

ЗАЧЕМ ТЕБЕ ЭТОТ УРОК

Reels не «придумываются» — они **находятся** и **адаптируются**

Как обычно

Сидите час перед камерой и думаете «о чём бы снять». Снимаете «что-то». Не залетает. Бросаете блог через 2 недели.

С моей системой

Утром 5 минут — посмотрели чужие залетевшие Reels, разобрали скелет, адаптировали под себя. Сняли. Опубликовали.

ПОСЛЕ ЭТОГО УРОКА

Что ты будешь уметь

1

Снимать свои Reels по сценарию 3 пунктов

Что сказать · кому полезно · что они должны сделать. Простая схема под любой ролик за 5 минут.

2

Находить тренды и адаптировать

Где смотреть, как отличить настоящий тренд, как переделать его под свой блог за час.

3

Не выгорать от съёмки

Один дубль, живая речь, подсъёмы из жизни. Reels перестают быть «работой» и становятся привычкой.

Аудитория — актив, который остаётся

Раньше можно было быть просто специалистом. Сейчас выигрывают те, кого знают.

Что даёт личный бренд

Клиентов · доверие · возможности · продажи без давления · устойчивость даже при смене рынка.

Главное правило

Можно потерять работу, бизнес, проект. Если у вас есть люди, которые вам доверяют — вы начнёте заново гораздо быстрее.

ЧТО ТАКОЕ «КОНТЕНТ В МОМЕНТЕ»

Это умение **замечать жизнь**

Видеть в каждом моменте эмоцию, историю, кадр, атмосферу. Это не талант — это насмотренность.

**Обычный человек живёт момент.
Блогер видит в моменте историю.**

КАК Я ДУМАЮ КАК БЛОГЕР

Со временем вы **видите** **КОНТЕНТ** везде

Когда я куда-то еду — я автоматически думаю об одном.



Что можно снять?

Какой момент превратится в Reels или сторис прямо сейчас.



Какой здесь свет?

Какой ракурс может цеплять.
Где красивая атмосфера.



Где эмоция?

Что в этом моменте может вызвать отклик у аудитории.

Через месяц-два привычки — вы начнёте делать это автоматически. Контент перестанет быть «работой».

ГЛАВНАЯ СХЕМА УРОКА

Сценарий из 3 пунктов

Перед каждой съёмкой держу в голове три вопроса. Готовы ответы — пошла снимать. Не готовы — пока не снимаю.

1

Что я хочу сказать

Одно предложение. Главная мысль ролика. Если не можете сформулировать за 10 секунд — пока не снимайте, додумайте.

2

Кому это полезно

Конкретный человек: мама, подруга, клиент. Снимайте, как будто говорите с ней — голос станет живым.

3

Что они должны сделать

Одно понятное действие: сохранить, написать в Direct, прийти ко мне на эфир. Без «ну, как-то так».

Аудитория — главный актив, который остаётся

Раньше можно было быть просто специалистом. Сейчас выигрывают те, кого знают.

Что даёт личный бренд

Клиентов · доверие · возможности · продажи без давления · устойчивость даже при смене рынка.

Главное правило

Можно потерять работу, бизнес, проект. Если у вас есть люди, которые вам доверяют — вы начнёте заново гораздо быстрее.

ПРИВЫЧКА НОМЕР ОДИН

Подсъёмы каждый день — секрет живого блога

Контент не создаётся «по заказу». Он собирается из жизни.



Телефон всегда рядом

Снимайте детали, процессы, атмосферу. Не для конкретного Reels — для будущего архива.



Что снимать

Обычные моменты дня. Кадры за работой. То что вы реально делаете. Без сценария.



Зачем

Именно эти случайные кадры становятся Reels на миллион просмотров. У вас будет архив — не пустой телефон.

ГЛАВНЫЙ ПРИНЦИП

Мой путь от идеи до публикации

Я не «придумываю с нуля» — иду по простому маршруту из 4 шагов.

1

Шаг 1. Нахожу идею

5 минут смотрю чужие Reels — нахожу залетевший. Это мой «донор».

2

Шаг 2. Разбираю скелет

Что в нём происходит: заход → конфликт → развязка. Где hook, где СТА.

3

Шаг 3-4. Адаптирую и снимаю

Беру форму, вкладываю свою тему. Снимаю одним дублем — без сценария по бумажке.

ГДЕ БЕРУ ИДЕИ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Три источника **моих идей**



Своя боль

То, что меня саму бесит, ранит, не даёт спать. Если волнует меня — волнует и других. Самые сильные ролики растут из своей боли.



Наблюдения

Что у других болит, о чём спрашивают клиенты и подписчики. Каждый вопрос в Direct — готовая идея.



Чужие сильные ролики

Утром 5-10 минут листаю Reels и TikTok. Беру форму — наполняю своей темой.

Любой залетевший Reels держится **на формуле**



Hook (1-2 сек)

То что цепляет большой палец в первые секунды. Вопрос, провокация, кадр, цифра. Без хука — пролистали.



Проблема

Живая боль аудитории. То, с чем человек реально сталкивается. Если боли нет — ролик не запомнят.



Решение + СТА

Что делать. И одно конкретное действие в конце: сохранить, написать в Direct, прийти на эфир.

АДАПТАЦИЯ ЧУЖИХ ИДЕЙ

Что беру, что меняю



Беру из чужого

- ▶ Структуру — заход, конфликт, развязка.
- ▶ Тип зацепки — вопрос, кадр, провокация.
- ▶ Темп и приём монтажа.



Меняю под себя

- ▶ Тему — вкладываю свою боль или мысль.
- ▶ Слова — говорю как обычно с подписчиками.
- ▶ Детали и финальный призыв — свои.

ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО

Большой палец — **главный враг**

Если за 1-2 секунды не зацепили — пролистали. Поэтому первый кадр и первая фраза важнее всего.



Сильный визуал

Необычный кадр, движение, эмоция на лице. Не статичная говорящая голова на белой стене.



Цепляющая фраза

Вопрос «А вы знали, что...?», цифра «3 ошибки», провокация «никогда не делайте так».

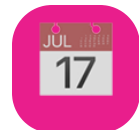


Обещание

Сразу намёк, что зритель получит, если досмотрит. «Покажу 3 приёма», «расскажу как».

Сколько и когда **я снимаю**

Не «по расписанию», а вписано в обычный день. Главное — не накапливать на «вечером сяду».



3-5 Reels в неделю

Естественный ритм. Меньше — блог стоит, больше — выгораю и снимаю «лишь бы».



Батчинг: всё за раз

Утром в субботу — час поиска идей и разбора скелетов сразу для 3-5 роликов. Потом снимаю в течение недели.

Хейт не мешает росту — отсутствие действий мешает

Чужие тренды — это ускоритель алгоритма. Но они требуют смелости пробовать. Перестаньте бояться чужого мнения — и охваты пойдут.

Чего боятся, когда пробуют

«Это не моё». «А вдруг подписчикам не зайдёт?».
«А что подумают коллеги?». «Я выгляжу глупо».

Что важно понять

Не залетит — снимете следующий тренд.
Не попробуете — останетесь там же, где и были.

ГДЕ СМОТРЮ ТРЕНДЫ

Моя утренняя 10-минутка

Каждое утро 10 минут листаю ленты — не для «вдохновения», а для разведки.



TikTok и Reels

Замечаю, что повторяется у разных авторов. Один формат у пяти — это уже тренд.



Pinterest

Здесь тренды появляются раньше. Залетело в Pinterest → через 2 недели будет в Reels.



Поисковые запросы

Что массово ищут в Reels по моей нише. Запрос растёт — там готовая идея.

КАК ОТЛИЧИТЬ НАСТОЯЩИЙ ТРЕНД

Не просто «много просмотров» — повторяемость

✅ Тренд — это когда

- ▶ Формат повторяется у 5+ авторов за неделю.
- ▶ Высокое соотношение сохранений и комментариев к просмотрам.
- ▶ Идея подходит к разным темам — не только одной нише.

❌ А вот это НЕ тренд

- ▶ Один автор с миллионом просмотров — пока случайность.
- ▶ Просто красивый ролик без чёткой схемы.
- ▶ Тренд месячной давности — поезд ушёл.

ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО ТРЕНДОВ

Не копировать — адаптировать

Большие блогеры не «придумывают» с нуля. Они берут чужие формы и наполняют своим содержанием.

✓ Беру из тренда

- ▶ Структуру — заход, конфликт, развязка.
- ▶ Тип зацепки — вопрос, кадр, провокация.
- ▶ Темп монтажа и трендовый звук.

↻ Меняю под себя

- ▶ Тему — вкладываю свою боль или мысль.
- ▶ Слова — говорю как обычно говорю с подписчиками.
- ▶ Детали и финальный призыв — свои.

СКОРОСТЬ РЕШАЕТ

Тренд живёт 5-10 дней

Заметили в среду — снимайте в среду. К следующей неделе будет уже «вчерашний день».



1-2 дня

Пик роста. Алгоритм активно подхватывает. Лучшее время для входа.



3-5 дней

Активная фаза. Ваш ролик ещё имеет шансы. Снимайте без долгих раздумий.

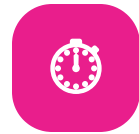


5-10 дней+

Спад. Алгоритм видит «вторичный» контент. Идите к следующему тренду.

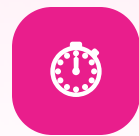
ЧАС НА АДАПТАЦИЮ ТРЕНДА

Моя схема 60 минут



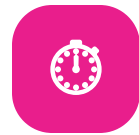
20 минут — разбор тренда

Смотрю 5-10 примеров. Выписываю структуру: где зацепка, где проблема, где финал.



20 минут — съёмка

По заполненному скелету снимаю одним дублем. Не перезаписываю — продолжаю, потом обрежу.



20 минут — монтаж и публикация

CapCut: обрезка, подпись, трендовый звук. Простая обложка. Опубликовать.

ВАЖНО ПОНИМАТЬ

Тренды — не основа, а ускоритель

Основа блога — ваши собственные мысли, ритм, истории. То, ради чего к вам приходят и остаются.

Тренды нужны для роста охватов. 1-2 трендовых ролика в неделю + 2-3 ваших основных = здоровое соотношение.

Блог только на трендах — это копия чужих блогов без души.

Снимаю **В МОМЕНТЕ**

Идея созрела — телефон в руки. Не «вечером сяду» — мысль остынет.



Снимаю сразу как поймала мысль

Мысль остывает за полчаса. Откладываю на вечер — забываю, что хотела сказать. Достаю телефон в ту же минуту.



Математика, которая держит

Каждые 40-50 роликов появляется один с большим охватом. 1 в день = миллионник раз в 1.5-2 месяца. Не каждый «обязан» залететь.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Соберите свои первые 3 Reels

- 1 Найдите 3 чужих залетевших Reels в своей нише.
- 2 Разберите скелет каждого: где hook, где проблема, где СТА.
- 3 Адаптируйте под себя — поменяйте тему и слова, оставьте структуру.
- 4 Снимите все 3 одним днём, опубликуйте в течение недели.

ПОД УРОКОМ

Что лежит под этим уроком



Шаблон разбора скелета

Готовая структура hook → проблема → решение → СТА.
Скачайте и заполните по каждому донорскому Reels.



Формула на 1 страницу

Сохраните на телефон: hook → проблема → решение → СТА.
Открывайте при каждой съёмке.



Чек-лист первых 3 секунд

Сильный визуал, цепляющая фраза, обещание выгоды — без этого пролистают.

ЛИЧНЫЙ ПРИЁМ ОТ МАЙИ

Главный секрет

Самые живые Reels — те, которые я снимаю сразу как поймала мысль. Не «вечером сяду и придумаю», а прямо в кофейне, на прогулке, между встречами.

С трендами то же самое. Заметила утром — снимаю утром. Не откладываю на «когда будет настроение».

Это и есть контент в моменте. Не из ничего — а из того, что уже работает.

ИТОГ УРОКА

Теперь у вас есть мой маршрут

4

шага: идея → скелет → адаптация → съёмка

4

части формулы: hook → проблема → решение → СТА

20 мин

от чужой идеи до своего Reels

К следующему уроку →