

## **30 тем для рилс**

**Первый и единственный закон рилс -  
должно быть интересно.**

**Наша задача - влюбить людей в тему, которую несём  
в мир (психология, бухгалтерия, рукоделие, отдых,  
женские энергии, дизайн, копирайтинг и тд.)**

**Влюбить в вас как эксперта, и в результат, что люди  
получат, когда с вами поработают.**

**Влюбить людей в вас как человека: в ваши ценности,  
принципы, мысли и идеи.**

**Весь цикл «рилс за 30 дней» будет этим заниматься.**

**И помним основное правило, которое обсуждали во  
втором уроке «Тексты в рилс»,**

**заголовок или первая фраза должны быть понятны и  
интересны всем.**

**Рилс - путь исследователя.**

**Делаем, анализируем, корректируем.**

**Каждое видео снимаем как в первый раз, забываем о  
том, что вы уже что-то рассказывали, что конкуренты  
что-то рассказывали. Нет этого. В каждый рилс  
вкладываемся идеей, классным заголовком,  
монтажом без пауз, охов, вздохов.**

---

**Рилс - это динамика, мелькающие кадры и текст на картинке висит ровно столько, чтобы его можно было успеть прочитать, не дольше**

**Идеальное рилс - 10 секунд. Хорошее 18, допустимое 40.**

**По статистике больше 10-15 секунд никто не смотрит.**

**Длинные ролики - это уже для своих, тёплых подписчиков. Там когда - никогда можно и 1,5 - 3 минуты разговаривать, и если умеете то и все 4. Это больше к продающим видео вебинарам относится.**

## **День 1**

**Увлекаем нашей темой.**

**Создаём увлекательный заголовок, который будет интересен всем на свете. Показываем некую проблему и потом три варианта решения, один из которых - мы. И уводим в актуальное, чтоб еще дольше с нами взаимодействовали.**

**Пример.**

**Риелтор**

**Однокомнатные квартиры опасны.**

---

**Жить бок о бок с другим человеком без возможности спокойно пукнуть или смачно зевнуть, вызывает хронический стресс.**

**Вот три способа жить в гармонии**

- **быть одному**
- **уметь абстрагироваться**
- **купить квартиру побольше**

**Подборка самых светлых двухкомнатных квартир  
смотрите в актуальном «Кайф»**

**Вот так мы привлекли большое количество людей, триггернули их и перевели по воронке в актуальное, где вы можете их провоцировать на консультацию или звонок**

**День 2**

**Увлекаем нашей темой.**

**Создаём классный заголовок, который будет интересен всем на свете. Потом рассказываем один факт из жизни, который случился с вами благодаря вашей профессии.**

---

**Пример**

**Сетевик**

**Как я стала богатой, а потом красивой.**

**Эта история об уставшей женщине, которая рискнула раздавать каталоги и назанивать людям, собирать на чаепития незнакомцев и быть навязчивой.**

**Три месяца невыносимого дискомфорта, но потом я поняла людей, поняла, что и как нужно говорить, и они полюбили меня, и стали покупать и проситься в команду.**

**Первые деньги потратила на массаж, спа и хорошую одежду. Стала красивой.**

**А в актуальном «обо мне» рассказала на какой доход можно выйти через три месяца**

**День 3**

**Увлекаем нашей темой.**

**Создаём классный заголовок, который будет интересен всем на свете. Приведите факт, который портит жизнь, и потом покажите как ваша тема всех спасёт. По желанию, можно перевести в актуальное**

---

## Пример

### Дизайнер по шторам

#### Ночи придуманы не для секса

А для качественного сна, чтобы быть здоровой. Не буду пересказывать истины, что спать нужно в полной темноте, чтобы гормоны вырабатывались правильно. Кто из нас не подписан хотя бы на одного эндокринолога?

Поэтому придумала разноцветную серию штор блэкаут, чтобы вы с мужем иногда отдыхали друг от друга не видели его совсем.

В актуальном «Радуга» три модели штор, которые пропускают 0% света. Хоть посмотрите на них.

#### День 4

Увлекаем нашей темой.

Создаём классный заголовок, который будет интересен всем на свете. Показываете, что неправильного делают люди по вашей тематике, и опять спасаете всех, показывая как надо.

---

**Пример**

**Сомелье**

**В Европе еду сопровождают вином, запивают. У нас пьют, закусывая.**

**Что для Европы красивая привычка, в России алкоголизм.**

**Но напишу в описании три марки недорогого качественного вина в Красном и Белом, чтобы хоть закусывали правильный алкоголь**

**День 5**

**Про заголовки или первую фразу вы помните. Повторять не буду.**

**Завораживаем своей темой.**

**В начале покажите боль большинства. Что-то очень повседневное. Потом ещё усугубите. И в конце дайте свет.**

**Пример**

**Психолог по отношениям**

---

**30% жён не хотят своих мужей**

**А хотят чтобы дети не болели, занимались с репетитором по английскому и участвовали в олимпиадах**

**В итоге треугольник: ненавидящие родителей отпрыски, мать-героиня в бриджах, муж переписывается с женщинами-коллегами.**

**Итог.**

**Развод и три разбитых жизни.**

**Девушки, остановитесь. Напишите мне в директ «Да, я теряю счастье» и вышлю вам брошюру, в которой поймете как вернуть огонь и любовь в семью.**

**P.S**

**(А в этой брошюре закрываете на платную консультацию)**

**Ремарка.**

**Вы заметили, что в каждом ролике мы уводим или в актуальное, или в директ, можно ещё в тг канал.**

**Для чего:**

- 
1. Чтобы сразу пробовать зарабатывать, а не постить контент в холостую
  2. Чтобы пробовать делать простые воронки
  3. Чтобы учились делать эти воронки и отслеживать как что лучше работает
  4. Я делаю так редко, потому что у меня продажи раз в месяц, это не моя повседневная схема, но делаю.
  5. Если вам не хочется из рилс никуда уводить - делайте как считаете нужным.

Продолжим.

## День 6

Здесь даём простую пользу, которую можно легко применить в жизни.

Пример

Стилист

Юбки, которые стройнят девушек 100 кг

Их три: на запах, карандаш и солнце.

В описании есть три артикула на Вайлдбериз.  
Подобрала приятной ткани и хитрой расцветки.

---

**Летом не будет видно пятен от ручейков со спины, а  
грязные лавочки не отпечаются на попе**

**А в актуальном «Сухое лето» найдете футболки к  
ним**

**День 7**

**Рушим мифы. Вступаем в борьбу с социальными  
штампами**

**Пример**

**Фотограф**

**Некрасивая женщина - это красиво.**

**Изъяны смотрятся на фото очень кинематографично  
Классических красоток рассматривать неинтересно,  
их хочет только муж и его друзья.**

**А некрасивую рассматривают все. Будь то редкие  
волосы, лопоухость, жирная родинка или отсутствие  
груди.**

**Миллионные просмотры и слава обеспечены.**

---

**Если у вас низка самооценка, то пусть будет хоть высокая маржа из-за неё.**

**В актуальном «Твой день» посмотрите какие бывают разные девушки, и сколько стоит сделать из себя актрису.**

## **День 8**

**Рассказываем самый быстрый и осязаемый результат, до которого можете довести. И выгоды от него в разрезе всей жизни**

### **Пример**

#### **Учитель рисования**

#### **Как стать богатым**

**Дайте ребенку возможность стать творческим человеком, влюбленным в будущее, а не экономистом или юристом.**

**Научу его рисовать.**

**Натюрморт через месяц. Ваш портрет через полгода.**

**Рисование развивает мозг и помогает найти призвание.**

---

**Человек может стать дизайнером, визажистом, архитектором, штатным художником в рекламном агентстве или издаельстве, делать свои независимые выставки, продавать картины заграницу**

**Переходите в тг канал в шапке профиля, там бесплатный урок для вашего ребенка.**

**А лучше порисуйте вместе. Любви станет чуточку больше**

## **День 9**

**Сегодня начинаем знакомить людей с нами чуть глубже. Раскрываем проблему, которая с нами случилась. Люди обожают чужие косяки. Но в конце выводит победителями. Никогда не оставляем в рилс горького послевкусия.**

## **Пример**

**Кондитер**

**Соседи меня предали**

---

**Пожаловались председателю дома, что веду незаконную деятельность.**

**Светлана Ивановна пришла ко мне, сообщила, что это визит вежливости и едет сейчас в налоговую. Но увидела документы самозанятого, хирургическую стерильность кухни, отведала три разных кусочка из прайса и отправила мой контакт в чат дома как «лучший кондитер».**

**В актуальном «Для хороших людей» поглядите разрезы тортов, которые вкусила начальница дома. Как считаете, достойные?**

**День 10**

**Показывает себя как вечную энергетическую батарейку. Что обожаем свою работу, возможности, которые даёт.**

**Пример**

**Гид-экскурсовод**

**Летом люди немножко умирают**

---

Изнеженные кондиционерами, не выходят на улицу.  
Я живу каждую жаркую и потную минуту, потому что  
лето - время особых маршрутов: тёмных довоенных  
дворов, старинных погребов, где дегустируют вина и  
играет классическая музыка. И люди в моих  
небольших группах кайфуют, общаются,  
влюблются. Каждый день - новая история. Не надо  
до сентября заковывать в себя прохладную  
квартирную тюрьму.

Напишите в директ «Хочу гулять» я вам вышлю  
летнюю программу. Для группы или только для тебя.

## День 11

Показываем свой рабочий день. Несколько видео  
нарезок с разных ситуаций и закадровым голосом  
озвучиваем. Озвученные идеи должны закрывать  
внутренние страхи и возражения людей.

## Пример

### Клинер

## Кадр 1

### Планерка директора с сотрудниками

---

**Голос - обсуждаем как донести до клиентов, что мы  
любим грязь и не надо приводить в порядок  
квартиры перед вызовом**

### **Кадр 2**

**Красивый сотрудник в спецформе моет окно**

**Голос - каждый день тренируемся мыть окна  
быстрее, чтобы меньше напрягать людей своим  
присутствием в домах**

### **Кадр 3**

**Люди подписывают какие-то документы**

**Голос - все сотрудники подписывают договора о  
материальных ценностях, когда хозяева дают ключи  
о квартиры**

### **День 12**

**Разбор ошибок в вашей теме. Что люди делают  
неправильно в вашей теме. Спровоцируйте на  
консультацию**

### **Пример**

**Юрист**

---

## Как правильно доходить одинокую бабушку и отжать квартиру?

1. Подобрать женщину старше 70
2. Месяц понаблюдать приходят ли к ней гости потенциальные наследники
3. Запастись терпением и лояльностью к старческим запахам

Но всё равно ничего не получится. Бабушка будет жить ещё 20 лет, вы сама станете бабушкой, достоверное количество детей, внуков, наличие завещания не вычислите.

Лучше пишите свой бизнес-план и требуйте дотацию у государства. Как её получить, расскажу на консультации. Пишите в директ

### День 13

Сегодня чётко рассказываем чем занимаемся и какие имеем кейсы, отзывы. Если таковых нет, то говорите к каким приводите результатам. Переводим в актуальное.

И не забываем про самое главное - интересный заголовок, который понятен всем.

---

**Пример**

**Подолог**

**Люблю ноги**

**А почему работаю со ступнями и ногтями, которые вызывает брезгливость?**

**Потому что призвание. Вылечиваю треснутые пятки, грибок на пальцах. Делаю всё, чтобы ножки были здоровые и красивые, а вы довольные и в открытых сандалях.**

**Лечу и девчат и бабушек.**

**Результаты можно посмотреть в актуальном «Как попка младенца»**

**День 14**

**День провокаций. Нужно высказать нечто возмутительное в вашей профессии, потом отшутиться, но с серьёзным лицом.**

**Задать людям вопрос по теме**

---

**Пример**

**Стоматолог**

**У многих стоматологов есть чёрный прайс**

**Ряд процедур, которые можно навязлить любому, даже с идеальным ртом. Минимально: рентген, а вдруг скрытый пульпит, профессиональная чистка, брекеты. У 95% населения неправильный прикус говорят они.**

**Если серьёзно, клятва Гиппократа чтится, но часть медиков денежка иногда так и манит..**

**Ребята, были у вас случаи с меркантильными врачами?**

**День 15**

**Нужны цифры и факты в вашей профессии. Которые будут небольшие, из бытовой жизни.**

**Покажите, что можно начать с малого, расскажите как вы начинали с малого.**

---

**Пример**

**Инвестиции**

**Акции Сбера можно купить за 240 р, а Газпрома за 167 рублей. Потратьте 1000 рублей на покупку и вы уже инвестор.**

**Но люди думают, что инвестиции - это нечто заумное, дорогое и недосягаемое.**

**Посмотрите сами в актуальном «мамки» как девушки в декрете инвестировали 5000 рублей и сколько на этом заработали**

**День 16**

**Рассказываем как лично для себя используем то, что продаём.**

**Априори мы должны быть результатом своего продукта.**

**Пример**

**Косметолог**

---

**Почему я вся обколота?**

**Зачем верхнюю худую губу подкачала, носогубки  
выровняла, пудровые широкие брови сделала?**

**Так красивее, не могу на себя насмотреться.**

**А с моим медицинским дипломом, 10 летней  
практикой медсестры, это и беспрецедентно  
безопасно. Колю по чуть-чуть и маму и сестру.**

**В актуальном «Губы бантиком» можете посмотреть  
на них**

**День 17**

**Высказываем полярное мнение. То, что отличается  
от других, но вам близко.**

**Пример**

**Хореограф**

**Где билборды с полными женщинами?**

---

**Почему фитнес рекламируют профессионально построенные тела? Которые имеют кмс за плечами, 8 лет бальных танцев и кроссфит по утрам.**

**А пухляшки с деньгами обходят стороной спорт, и только под зумбу скачут дома.**

**Знаете как им хочется приобщиться к этой индустрии? Носить леггинсы, пульсометр и сумку через плечо..**

**Но социальном одобряемы только стройные. А худой маркетинговый мозг узок, как стринги.**

**В актуальном «Нормальные» показываю как танцуем с девчатами добротного веса**

**День 18**

**Рилс-знакомство**

**Нарезка из фото-видео с рождения и до сегодняшних дней.**

**Это знакомство делаем для эмоционально наряженным. Сначала всё плохо, потом хорошо**

**Пример**

---

## Швея

**Кадр 1 - фото или видео маленькой девочки, и надпись «она думала, что будет счастлива»**

**Кадр 2 - фото или видео подростка и надпись «но вселенная решила по-другому»**

**Кадр 3 - фото или видео девушки на работе и надпись «5 лет в больнице/сгорел дом/пьянствовала/растолстела на 40 кг/ развелась/ и тд»**

**Кадр 4 - фото или видео женщины и надпись «но это была прелюдия к жизни»**

**Кадр 5 - красивые кадры и жизнеутверждающие слова «сейчас красотка/любима/ работа/огромные деньги/свой дом/ и тд»**

**В каждом пункте добавляйте больше конкретики. Конкретику читают, общие слова нет. Надписи в кадрах 2 и 4 нужно сделать более точные, согласно вашей жизни**

---

**Сегодня знакомим людей с услугами и ценами. Даём продающей конкретики. Интересной, точной, провокационной.**

**Заголовок придумайте максимально широкий, на разноплановую аудиторию. В примере он не совсем такой, но есть зацепка.**

**Пример**

**Авторские туры**

**Два тура для взрослых**

**Аутентичные стриптиз-бары Москвы**

**и**

**Едем кушать в Дагестан**

**Оставляйте детей бабушкам и поехали веселиться.  
Кто хочет к девчатам, а кто к горцам.**

**Уложитесь в 100 тысяч.**

**Пишите в директ «Подробности» вышлю полный гайд обзор экскурсий.**

---

## День 20

**Рассказ другу. Просто, на расслабоне. Представляете как будто рассказываете горесть самому закадычному другу.**

**Плачемся в общем. Тематика любая, но не банальная и лёгкая (сломала ноготь), а которая реально ранит. Но на безысходной ноте не заканчивайте, луч надежды/радости/инсайтов/выводов в конце всегда делаем.**

**Заголовок как всегда обязательно цепляющий, экспериментируйте с уровнем кликбейтности.**

### Пример

**Репетитор ин.языка**

**Мама отказалась от меня**

**Мама моего ученика сказала, что больше не позволит сыну заниматься английским со мной. И попросила вернуть деньги за оставшиеся занятия, что я сделала незамедлительно.**

---

**Она то думала, что сын просто подтянет оценки по инязу, а он увлёкся. Стал читать книги на английском, фильмы смотреть, учительнице поправляет.**

**Но у мамы были другие планы на него.**

**Даже боюсь теперь работать с ребятами в полную силу.**

## **День 21**

**Сегодня крадём как художники. В инстаграме, ютубе или тик токе найдите ролики по вашей теме от 500К просмотров. Сделайте похожий.**

## **День 22**

### **Импровизация!**

**Создайте ролик, который вам лично очень хотелось бы сделать, но руки не доходили, стеснялись.**

**Разрешается всё: танцы, трендовый звук, раскрытие рта под песню, актёрская зарисовка, молча смотреть в камеру и тд.**

---

**Сделайте это.**

**День 23**

**Сегодня выбешиваем людей, потом примиряем обнажением души. Вовлекаем в разговор**

**Пример**

**Мама в декрете (или лайфстайл)**

**Да я красива, умна, подтянута, знаю 3 языка, готовлю идеально курицу по-французски**

**И мне завидуют.**

**Но за красивым фасадом (рукой показываем на лицо) всегда есть гнильё. Такое как висячие родинки, редкие волосы, телефон в кредит и отсутствие друзей.**

**В социальной сети могу натягивать на себя маску от мамочки-лапочки с тремя развитыми детками до суициадальной стервы.**

**Как считаете мы здесь с вами настоящие или нет?**

---

## День 24

**Напишите то, с чем вы лично не согласны (призыв в армию, школьная форма, тату, мат на телевидении)  
Привяжите это к своей нише.**

### Пример

#### Коуч

**Современные родители копят деньги на профориентологов и психологов для детей.**

**Чтобы с детства подлечить ментальное здоровье и определить призвание.**

**Потому что не учат в школе жить с низкой самооценкой и находить себя**

**А учат нанимать репетиров по отстающим предметам, а не по тем, которые нравятся, чтоб стать великими.**

**Эта кривая схема сгубила наше поколение.**

**А как идти по пути успеха взрослому рассказала в актуальном «Жизнь после 40»**

---

## День 25

Люди любят простое и быстрое. Любят ничего не делать и много получать. Расскажите в рилс о быстром teste в вашей профессии, который можно сделать, не прилагая усилий.

Дайте прогнозы первых результатов. Спровоцируйте на дальнейшее общение через директ

### Пример

Преподаватель вокала

Крикни в комнате, и я скажу есть ли у тебя голос. За 5 занятий найдём у тебя грудной с хрипотцой. Через 10 скажешь какой будем ставить: эстрадный, речитатив или оперный. Голос есть у всех, нужно только правильно с ним работать

Первое занятие по обнаружению потенциала бесплатно. Пиши в директ «хочу петь»

## День 26

Основное правило в работе. Расскажите о вашей принципиальности, за которую топите.

### Пример

---

**Фитнес тренер**

**Никогда не вру**

**Если весите 100 кг, то честно говорю, что нам нужен год, чтобы сделать из вас статуэтку, это если быстро, и два года если медленно и спокойно, с тортами по вечерам.**

**Я не худею к лету, делаю из вас спортсмена на всю жизнь.**

**День 27**

**Сегодня намекаем на продажу. Заголовок делаем как всегда интересный/интригующий/кликбейтный для всех людей, не только для целевой аудитории, а потом уводим в свою деятельность и раскрываем одну из болей клиентов.**

**Пример**

**Массажист на дому**

**Тела, которые приятно трогать**

---

**Нет, это не подкаченные с шелковистой кожей. Это те, которые в этом нуждаются. Требуют чтобы их промяли, раскатали, загладили, выровняли, убрали боль, застой и целлюлит.**

**Работаю с любыми размерами. Стол большой и удобный. Простынки одноразовые.**

**В актуальном «Люди» все те, кто боялся массажа, а теперь кайфуют**

## **День 28**

**Аккуратно сетуем на свою профессию. Высказываем с чем неприятным сталкиваемся, рассказываем наше идеальное видение ниши, в которой работаем.**

### **Пример**

### **Ведущий**

### **Неприятная правда**

**Не могу пробиться сквозь стену алкоголизма и второсортных конкурсов. Продумывать программу**

---

на весь вечер нет смысла, напиваются к середине, а  
ржут с бутылочки.

Но верю, что вторая моя программа с темнокожим  
джаз бэндом, думающими играми под  
неразбавленное виски и сухое вино, целомудренный  
стендап, станет более популярной

## День 29

Расскажите, что умеете делать. И как люди этому  
радуются.

### Пример

Производство мебели

### Почему русские в стрессе

Потому что нет в их квартире аккуратного  
французского балкончика,

и столика с подвесным креслом в нём

Доказано домохозяйками. Как только появился  
балкон, кресло и бокал вина, то и радость от жизни,  
детей и мужа стала зашкаливать

---

**В актуальном «Круассан» смотрите три вида балконов, которые делаем за 2 недели**

**День 30**

**Рассказываем как пришли к профессии. Какие тернии прошли.**

**Пример**

**Мастер маникюра**

**Я поменяла 700 работ..**

**И дальше сами допишите свой сценарий**

**Вы всё сможете**

**Вы умнички**

---

**Начали.**

**Рилс выпускаем через день.**

**За 2 месяца необходимо создать 30 видео.**