

## ***Приклад тексту для особистого бренду або блогу в стилі сторітелін***

### **1. Інформативний пост.**

**Тема:** Дофамінова пастка: як соцмережі крадуть вашу енергію

**Ціль:** Залучення нової аудиторії через актуальну тему саморозвитку.

Всі ми колись стикалися із тим що обіцяємо собі подивитися одне відео, а потім... сидимо три години в ТікТок і виснажені як ніколи.

Це може бути дофамінове вигорання. Але що це таке?

♦ *Дофамінове вигорання* — це стан, коли дофамін (гормон щастя) у мозку стає менш чутливим. Наслідки — втрата мотивації, радості, а ще — постійне «залипання» в соцмережах.

Ось 3 поради, як боротися:

1. **Дофамінове голодування** — спробуйте відкласти телефон за 2 години до сну.
2. **Зміна способу життя** — замініть 15 хвилин ранкового скролінгу на коротку розминку
3. **Хобі замість скролу** — читання або рукоділля — складніші, але дієвіші у перспективі способи отримати дофамін.

💬 Якщо було корисно — поділіться з друзями. Ви не одні.

### **2. Проблемно-рішеннявий пост**

**Тема:** Постійно немає мотивації?

**Ціль:** Підвищення експертності та залучення аудиторії через вирішення конкретного «болю».

**Для кого підійде:** Коучі, психологи, освітні платформи, HR-бренди.

Ви постійно у фрустрації, бо не має сил і мотивації?

**!** У нас є 5 методів для подолання фрустрації:

1. **Зрозумійте причину** — це найголовніше.
2. **Розбийте завдання на частини** — це зменшить тиск.
3. **Знайдіть позитивні стимули** — насолоду в процесі або результаті.
4. **Піклуйтесь про себе** — це база, основа, ґрунт і фундамент.
5. **Зверніться до фахівця** — похід до психолога — це допомога, а не сором.

**!** Успішна мотивація це в першу чергу не отримати щось, а вміння дотримуватися цілей.

 Поділіться з тими, хто потребує підтримки.

### **3. Емоційний текст**

**Тема:** Мене

**Ціль:** Формування лояльності (співпереживання) та «прогрів» до особистого бренду. більше ніхто не слухав

Мене більше ніхто не слухав... Тому я сама стала слухати себе.

Це було неочікувано. Ти залишаєшся один. І не знаєш — хто ти, бо на тебе більше ніхто не дивиться.

Спочатку страшно. Люди навколо, але поговорити немає з ким.

Потім — важко. Ти більше не донька, не учень, не подруга. Просто ти. І це лякає.

Але згодом — усвідомлення:  
чому я маю дивитись на інших, щоб розуміти себе?

Тепер я живу для себе. Займаюсь тим, що люблю.  
Тепер до мене тягнуться люди, яких я справді хочу бачити поруч.

Я не була сама. Я завжди була з собою.

#### **4. Міні-опис до фото (соцмережі)**

**Тема:** Теплий мотиваційний підпис

**Ціль:** Підтримка візуального контенту та створення естетичної атмосфери блогу.

**Для кого підійде:** Lifestyle-блогери, бренди одягу, кав'ярні, заклади відпочинку.

Іноді, щоб змінити своє життя, достатньо почати слухати себе.  
Не інших. Не очікування. Себе.

- ♦ **Формат робіт:** тексти для Instagram, TikTok, блогу, інфографіки.
- ♦ **Стиль:** емоційно-простий, мотиваційний, зрозумілий.
- ♦ **Працюю у жанрах:** інформативні пости, мотиваційні тексти, скрипти для відео, особисті історії.