

Темы для личного контента в соцсетях



Привет! Меня зовут Анна Тугаринова. Я текстовый практик, писатель и коуч, помогаю соло-предпринимателям писать о себе и своей работе в блоге и на сайте.

Эту шпаргалку я составила для участников текстового марафона «Пишем о себе», который проводила летом 2021 года.

Но почему бы не поделиться ею с кем-нибудь ещё, подумала я.

Здесь 10 тем для личных постов. 10 – не то чтобы очень много, но эти темы – как каланхоэ, размножаются почкованием, и внутри каждой притаилась масса идей и вариантов.

Каким бы путём ни попала к вам эта шпаргалка – пользуйтесь! Главное – пишите)

1. Попробуйте рассказать о себе, опираясь на любимый фильм или книгу. **Фильмы, сериалы и книги** – это кладовая, из которой можно черпать тему за темой. Например:
 - Подборки книг/фильмов. Придумайте интересную тему подборки, связанную с тематикой вашего аккаунта. Что может быть банальнее, чем написать: «Ловите подборку фильмов на выходные»? Пожалуйста, не делайте так. В ИГ подборки хорошо сохраняют, а значит, ваш пост увидят больше подписчиков. В ВК, насколько я вижу, нет такой функции, здесь интересными материалами делятся. В любом случае, это пойдёт на пользу вашим охватам.

- Любимые цитаты из фильмов и книг. Этот вариант – для скрупулёзных людей, которые собирают яркие высказывания. Ребята, пришёл ваш час! Опять-таки, не пренебрегайте темой, если хотите сделать подборку. Или выберите одну цитату и раскройте смысл, который она имеет для вас – именно в контексте вашей жизни, вашего опыта.
- Фильм/книга, который(-ая) что-то изменил(-а) в вашей жизни. Говоря об этом, трудно удержаться от драмы и патетики, но лекарство против этого есть – ваша искренность и желание рассказать, что именно так на вас повлияло. Пожалуйста, не ограничивайтесь общими словами – зацепило, понравилось, осознала. Возьмите пусть всего одну деталь, подробность и расскажите о ней.

2. **Место, куда вы любите возвращаться.** Эта тема подходит не только путешественникам, давайте смотреть широко: любимое кафе, любимый город в родной стране или за её пределами, любимый уголок родного города или города, где вы провели детство. Даже любимый магазин! Важно объяснить, что именно вас влечёт.

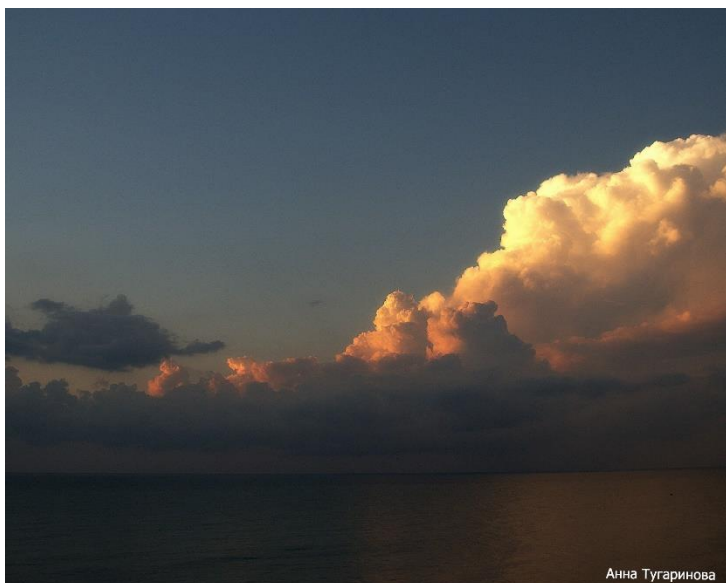


Глубина может быть разной.

Например, кафе вполне можно любить за большие окна, которые дают много света; в магазине могут нравиться приветливые сотрудники, которые всегда говорят вам приятности. Если же речь идёт о чём-то более глобальном – например, городе детства, – то придётся погрузиться поглубже.

3. **Путешествия.** Сейчас путешествия так повсеместно распространены и любимы, что никто уже не считает путешествие за хобби. Все куда-нибудь ездят. Тем не менее, это хорошая тема, в рамках которой можно рассказать о себе, раскрываясь больше или меньше. Я, например, примеряю на себя все места, где бываю: хотела бы я здесь

жить? Возможно, такая тема и вам подойдёт. А вот ещё что можно рассказать о себе в контексте путешествий:



- Берёте ли вы с собой два больших чемодана или лёгкий рюкзачок.
 - Уехать далеко-далеко на месяц раз в год или ездить каждые выходные – какой вариант ваш.
 - Работать или не работать в поездке.
 - Путешествовать в одиночестве или с любимыми/друзьями/детьми.
- Вы перекаати-поле и можете жить в дороге или вам обязательно нужно место, куда возвращаться.
 - Ездите всё время в разные места или верны одному, любимому.

Сейчас, когда одни из нас ограничены в путешествиях, а другие стали путешественниками поневоле, писать на эту тему не то чтобы очень просто. Ваш текст может получиться ностальгическим, грустным. Это нормально, мы испытываем не только радостные эмоции и писать можем не только о них.

4. **Наблюдения за посторонними.** Кажется, что это не личный контент – мы же наблюдаем за другими и описываем их поведение. Да, но нет) Каждый из нас замечает что-то своё, близкое ему, тревожащее его, радующее. У каждого из нас антенны настроены на определённую частоту, говоря метафорически, и мы принимаем определённые сигналы. Поэтому то, что мы замечаем, то, о чём мы рассказываем, больше говорит о нас, чем о людях, за которыми мы наблюдаем.

Описывая то, что увидели, постарайтесь выступить как адвокат, а не как обвинитель, или – лучше всего – соблюдайте нейтралитет по отношению к тем, за кем вы наблюдаете. Это может быть трудновато, зато это отличная


возможность спросить читателей, что они думают по поводу описанной вами ситуации.

5. **Еда.** Дааа, это огромная тема, и она всегда находит отклик у читателей. Ну потому что мы все едим) И многие из нас это любят. Конечно, я не призываю вас каждый день выкладывать в сториз свои тарелки с описанием блюда и рецептом, если вы не food-блогер. Можно более интересно об этом рассказывать. Например:

- Вы аскет или гедонист в еде.
- Приготовить еду – что это для вас: потратить время или, может, восстановить ресурс.
- Воспоминания из детства и традиции, связанные с едой.

Хочу обратить ваше внимание: тема еды не только легко находит отклик, но и многих триггерит, поэтому комментарии на такие посты могут быть самые разные, и советов вам, скорее всего, тоже не избежать. Но что всегда интересно читать, на что всегда откликаются люди – это детские воспоминания, связанные с едой. Особенно интересно, когда пишут о национальной еде и обычаях, связанных с застольями.

6. **Традиции**, кстати, тоже можно вспоминать не раз и не два. Во-первых, у нас обычно много разных традиций. Если не хочется упоминать родительскую семью, расскажите о своих собственных.

Во-вторых, кое-что мы даже не замечаем: повторяем и повторяем бессмысленные действия, к которым привыкли. Об этом можно написать с самоиронией – конечно, сначала нужно такие бессмысленности обнаружить. Помните анекдот о кастрюле и сосисках? Вот он, справа 

Заметил, что жена перед варкой обрезает кончики у сосисок.
– Зачем ты так делаешь?
– Я не знаю, моя мама всегда так делает. Позвонил теще.
– Так варила ещё моя бабушка. Прабабушка встрепенулась, услышав разговор:
– А вы что, до сих пор варите в моей маленькой кастрюльке?

7. **Ваше хобби.** Рассказывая, важно уйти от описания процессов, которые могут быть не всем интересны, к тому, что это хобби вам даёт, почему вы любите этим заниматься. Не думайте, что это очевидно; вы же не думаете, что желание выйти замуж у всех имеет одни и те же корни.



Расскажите о том, что вы получаете от вашего любимого занятия, если это не слишком интимно для вас. Возможно, вы заразите читателей своим хобби и/или сделаете из него рубрику, найдёте единомышленников, создадите клуб...

Но даже если ничего этого не произойдёт, ваши читатели вас лучше узнают.

8. **Челлендж**, или некое предприятие, в которое вы ввязываетесь с риском не завершить, не пройти до конца, или не получить задуманный результат. Можно назвать это **экспериментом**. Подходит для тех, кого мотивируют публичные обязательства: сначала вам придётся заявить о своих намерениях.

Что это может быть? Среди тех, кто хочет регулярно писать, распространены писательские челленджи – по тексту каждый день в течение месяца, например. Знаменитый ноябрьский писательский марафон NaNoWriMo (National Novel Writing Month) – тоже по сути челлендж: попробуйте-ка создать за месяц роман из 50 тысяч слов.

Челлендж может затрагивать любую область:

- прочесть сколько-то книг
- потерять сколько-то килограммов веса
- научиться стоять в планке столько-то минут

Важное правило челленджа – у него должен быть очень точный, понятный, измеримый результат и конкретный срок. Иначе как оценить, справились вы или нет?

Как часто отчитываться, зависит от вас и от сути эксперимента: раз в неделю, раз в месяц, каждый день. Только пусть это будет дополнительный, а не

основной контент, иначе тем читателям, которые за вашим экспериментом не следят, станет скучно.

9. **Неудачи.** Как ни странно, посты о том, как что-то не получилось, вызывают у людей не меньший, а то и больший отклик, чем посты об успехах: нам порой проще посочувствовать, чем порадоваться за других. Мне однажды удалось даже конкурс выиграть с подобным постом. Сама по себе это не очень приятная новость, да?) С другой стороны, почему нам обязательно рассказывать только об успехах?

Если вы решили написать о неудаче, фокус может быть и на вашей грусти и ваших сожалениях, и на ваших ошибках и полученном опыте, и на желании предостеречь других.

Но стоит убедиться, что вы уже пережили, отрефлексировали эту неудачу, сжились с ней. Иначе комментарии и советы – а они обязательно будут, так уж устроено большинство людей, – могут ранить вас сильнее, чем вы предполагаете.

10. **Любопытные/забавные/необычные факты о вас.** Можно составить подборку в стиле «10 фактов обо мне», но так уже делали буквально все. Получится интереснее, если найти для такой подборки тему, например, «я и книги», «я и психология», «я и обучение»: выбирайте то, что вам подходит по тематике блога. Другой вариант – взять один факт и раскрутить из него историю. Нет ничего более захватывающего, чем история)

Желаю вам продуктивной и вдохновляющей работы над текстами!