

# Алиона Хильт

@aliona\_hilt

>650к

ПОДПИСЧИКОВ



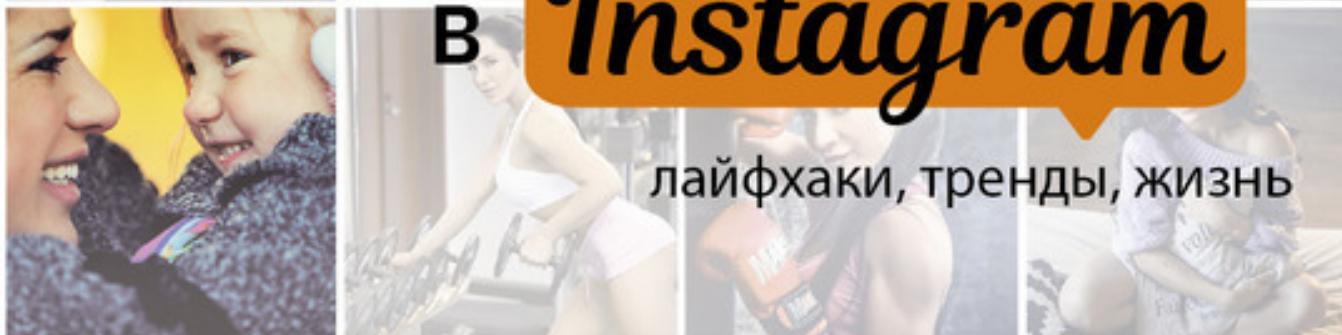
**КАК**  
раскрутить



**БЛОГ**

В *Instagram*

лайфхаки, тренды, жизнь



Алиона Хилът

**Как раскрутить блог в Instagram:  
лайфхаки, тренды, жизнь**

«АСТ»

2017

УДК 331.44  
ББК 65.24

**Хильт А. И.**

Как раскрутить блог в Instagram: лайфхаки, тренды, жизнь /  
А. И. Хильт — «АСТ», 2017

ISBN 978-5-17-983111-2

Только ленивый сейчас не ведет блог, аккаунт в Instagram, страничку в соцсетях или канал на YouTube... И каждый надеется получить отклик от громадного интернет-сообщества, найти ключевую тему, поделиться не только личным и сокровенным, но и создать полезную и важную для других информацию. Моя жизнь сейчас тесно связана с Instagram – я получаю и громадные волны позитива от общения, и отрицательные отзывы, способные выбить из колеи. Но ведение блога многому способно научить: от уверенности в собственных силах до чувства, когда твоё слово реально может помочь и спасти. В этой книге я обобщила весь свой опыт, накопленный за несколько лет ведения блога в Instagram, рассказала о том, как менялись главные темы моей страницы и мои интересы, как росло число подписчиков, какие инструменты Сети изменили облик моего общения с читателями. Теперь я точно знаю, как работать с хэштегами и рекламой, на чем и как строить блог, побороть страхи и кризисы, проводить марафоны и квесты. Я готова поделиться с вами своим опытом и формулой успеха! Но главное – кайфуйте от того, что вы делаете, и все обязательно получится!

УДК 331.44  
ББК 65.24

ISBN 978-5-17-983111-2

© Хильт А. И., 2017

© АСТ, 2017

## Содержание

С чего все начиналось	8
С чего начать вам	9
Что у нас в подписках?	10
На чем еще строится блог	11
Формула успеха	14
Ваши первые шаги к блогерству	17
Кухня Инстаграма и его инструменты	19
Какие инструменты Инстаграма вам понадобятся?	21
Откуда я беру подписчиков?	26
Конец ознакомительного фрагмента.	28

# Алиона Хильт

## Как раскрутить блог в Instagram: лайфхаки, тренды, жизнь

© Хильт А.

© ООО «Издательство АСТ»

\* \* \*

– Мастер, ты говорил, что если я познаю, кто я, то стану мудрым, но как это сделать?

– Для начала заведи у людей право решать, кто ты.

– Как это, мастер?

– Один тебе скажет, что ты плохой, ты поверишь ему и расстроишься. Другой тебе скажет, что ты хороший, ты обрадуешься. Тебя хвалят или ругают, верят тебе или предают. Пока у них есть право решать, кто ты или какой ты, тебе не найти себя. Забери у них это право. И у меня тоже.

*Притча Александра Светлова*

Я не случайно взяла эпиграфом эту притчу. Если вы только начинаете свой путь в блоггерстве, запомните ее. А лучше распечатайте и повесьте на видное место: вы еще не раз перечитаете эти строки.

6:30 – звонит будильник. Боже, почему так рано? Да еще и в выходной... Ах да, мне же нужно выложить пост. «Доброе утро, дорогие! Уже проснулись?»

09:00 – прихожу на работу в зал. Давно меня не было в эфире – нужно ответить на комментарии и рассказать о своей тренировке.

13:00 – еду за старшей дочкой в садик. «Арджуна, поздоровайся с подписчиками, скажи «Привет!»

Вечером, отходя ко сну, проверяю директ и слежу, чтобы вопросы не остались без ответов...

Думала ли я, что мой блог станет неотъемлемой частью жизни вместе со всей ее рутиной, мишурой и переживаниями, когда начинала его вести? Нет.

Для людей блог – это красивая картинка, ничего общего не имеющая с реальностью. Блоггер – это персонаж какого-то сериала, фильма или книги. Разница лишь в том, что ты можешь заглянуть за кулисы. Тебя как бы пускают в свой мир, создавая иллюзию причастности, но не более того. Так было и для меня.

Наливая утренний кофе, я пролистывала свою ленту Инстаграма: «Ой, надо же, она снова беременна! А у этой только мюсли на завтрак – скучно! Ух ты, и давно ли они развелись?» Я была подписана на множество страничек, и все они были разные, но их объединяло одно – их герои были по ту сторону экрана: стройные, успешные, уверенные в себе, глянцевого. Фитнес-модель демонстрировала совершенное тело на тренировке, кондитер соорудила невероятные многоярусные торты в пионах, а танцовщица разучивала виртуозные па. У этих далеких див, безусловно, была еще какая-то жизнь помимо тренировок, кулинарии и репетиций, но создавалось ощущение, что в этом все они. Когда они изредка показывали семейные фото, меня посещали мысли о том, что это какой-то идеальный мир. Знаете, как в телевизоре: иде-

альная мама с идеальной фигурой, идеальный муж в дорогом костюме, идеальные дети, одинаково одетые и причесанные. И я думала: «Надо же, так бывает? Наверное, нет...»

И я часто задавала себе вопрос: а кто, собственно, такие блогеры и какую миссию они несут?

Разрешите представиться. Я Алиона, и я блогер. Очень долгое время я отрицала, что это слово ко мне относится, меня немного передергивало от того, как люди воспринимают людей с «клеймом» блогера. Я тренер, эксперт, специалист, но не... блогер! Да кто это, в конце концов? Тот, кто описывает свою жизнь? «Вот я встала с утра, вот моя кашка, вот я на прогулке. А как ваш день?» Нет, увольте, это не про меня.

Я начинала вести свой блог в качестве дневника. Я чувствовала, что это необходимо. Однажды я наткнулась на забавный комментарий – автор спрашивал: «Почему людей, у которых много подписчиков, называют блогерами, и что это вообще такое?» Так у меня родилась идея написать книгу, которую вы держите в руках. В ней не только моя история и рассказ о личной жизни (этого достаточно и в моем Инстаграме), но и опыт блогерства, практические советы и рекомендации, которые, я уверена, помогут вам найти себя и самореализоваться. Кто знает, может быть, через пару лет и я буду читать вашу книгу и делать пометки на полях. Приглашаю вас в увлекательное путешествие по миру блогера в Инстаграме!

Кстати, эта книга – не только приятное чтение, но и ваш рабочий инструмент: рисуйте, подчеркивайте, делайте заметки и закладки. Наматывайте на ус мои секреты и ошибки – мне будет только приятно, если книга будет сопровождать вас везде, где бы вы ни находились!

## С чего все начиналось

Как и многие из вас, долгое время я не могла понять, зачем нужны блогеры. Кто они – писатели, журналисты, публицисты, модели? Что такого полезного они делают, чтобы блогерство можно было назвать профессией? Я не понимала этого до одного события, произошедшего в моей жизни.

В свое время я перенесла нервную анорексию, а победить болезнь мне помогли именно видеоблоги одной иностранной девочки. День за днем она рассказывала на камеру о своих переживаниях, говорила, как ест, объясняла, чего нужно избегать при разговоре с больным человеком. Она делилась опытом. Для меня ее видеоролики были спасительной соломинкой, я нуждалась в них, как в последнем глотке воздуха. И тогда я поняла, что опытом надо делиться.

«Когда вы говорите анорексичке о том, что она выглядит здоровой, то в ее голове звучит совсем другое: «здоровая» равно «толстая!»» Черт возьми, ее слова были настолько правильными! Никто, никто не мог меня понять до этого времени. Ни до кого не доходило, что все их слова были мимо. Для того чтобы зацепить что-то в душе больного человека, надо самому пройти через болезнь, иначе не достучишься. Каждый день я следила за ее блогом, как за сериалом. Наблюдала, как она набирает вес и из скелета, обтянутого кожей, превращается в симпатичную девушку. Я нашла в ней собственную мотивацию и путь обратно – не в специалисте, не в тренере, не в психологе, а именно в простой девушке, рассказывающей о своих переживаниях на камеру!

Удивительно, как слова обычного человека, которого ты видишь только на экране компьютера, способны оказать именно ту поддержку, в которой ты так нуждаешься. Тогда-то для меня и сложился пазл «кто такие блогеры и зачем они вообще нужны». Недаром блогеров называют и лидерами общественного мнения, и мотивационными спикерами.



## С чего начать вам

В наше время модно быть блогером. Вы тоже, скорее всего, хотите создать блог, иначе бы не держали в руках эту книгу, не правда ли?

Я построила свой рассказ так, чтобы сначала вы получили представление о той или иной теме, а затем уже практические советы и рекомендации, которые помогут вам взять и сделать что-то.

Так вот, блогеры – это лидеры общественного мнения. До того, как стать таким лидером, нужно пройти очень нелегкий путь, заслужить доверие и лояльность своих последователей, которых, на минуточку, тоже нужно откуда-то взять. Если вас не пугают трудности, с которыми вы столкнетесь, то давайте действовать последовательно.

Поскольку вы читаете книгу об Инстаграме, а не о какой-то другой соцсети, то, по всей видимости, у вас есть аккаунт, и быть может, вы даже им пользуетесь, выкладывая там записи о своей жизни или глубокомысленные тексты. Любая страничка, даже с тремя подписчиками, может быть блогом, ведь блог – это не что иное, как виртуальный дневник, в котором вы бережно храните свой опыт или просто красивые картинки. Однако отличие блогера от обычного человека, ведущего виртуальный дневник, в том, что блогер пишет скорее для других, чем для себя.

Поэтому мое первое задание – взглянуть на свою страничку и ответить на вопрос: «Кому, кроме меня, моя писанина может быть интересна?» Тут могут быть два ответа: кому-то или никому. Предположим, то, что вы пишете, может кому-то пригодиться или вызвать интерес. Тогда задайте следующий вопрос: кому? Определите свою целевую аудиторию. Кто эти люди? Мамочки в декрете? Худеющие пышки? Девушки, которые хотят выйти замуж? Как только вы ответили на этот вопрос, считайте, золотой ключик у вас в кармане! Определение группы потенциальных читателей блога – это уже половина успеха, ведь на ловца и зверь бежит.

Но что же делать, если вы пришли к выводу, что широкой аудитории читателей ваши записи будут неинтересны? Искать то, на что вы способны! Существует масса блогов, посвященных макияжу, прическам, готовке, рисованию и даже изучению иностранных языков. Вспомните свою специальность или хобби. Я уверена, что в вас кроется потенциал, просто нужно немного покопаться!

### День 1

#### Практическое задание

Перечислите свои навыки и умения, образование, хобби.

Запишите свои сильные стороны.

Напишите, о чем мог бы быть ваш блог.

## Что у нас в подписках?

В наше время среди переизбытка информации не стоит особого труда найти нужные статьи специалистов и обучающие пособия. «Окей, Гугл, – что такое нервная анорексия?» И тебе выдают тысячу и одну научную статью о расстройствах пищевого поведения. «Как похудеть за неделю?» – и снова тысячи статей и упражнений. Но людям интересен именно личный опыт, интересно, с какими трудностями столкнулся конкретный человек, что чувствовал при этом и как справился с эмоциями. Вот зачем люди приходят в блог.

Скажите, только честно, почему вы решаете прочитать ту или иную книгу, купить билеты на представление или посмотреть фильм? Чаще всего – на основании чьих-то отзывов. А решиться сесть на диету вас сподвиг успех подруги, которая стойко выдержала определенную схему питания, правда ведь? Переживать разлуку, любовь, беременность или развод всегда приятнее, когда ты знаешь, что не один такой. Люди подсознательно стремятся окружить себя товарищами по несчастью (ну, или по счастью), чтобы сравнивать себя с ними, давать советы или же советов спрашивать.

Я, выйдя замуж, однажды с удивлением обнаружила в своей ленте сплошные кулинарные странички. Дома тьма книжек с рецептами, но я подписалась на все фуд-блоги, что смогла найти Вконтакте. Готовясь к соревнованиям я, наоборот, от них отписалась и стала следить за другими спортсменками: как меняются их тела и питание в сезон выступлений. А во время беременности мне было интересно наблюдать за такими же будущими мамами, как я.

Так что с полной уверенностью заявляю: рост аудитории зависит от важных периодов в вашей жизни и от того, сколько вокруг людей, переживающих то же, что и вы.

Если вы только задумываетесь о собственном блоге, то вам придется сначала попытеть над тем, чтобы заинтересовать людей, придумать что-то свое, создать благоприятный имидж для своей сильной стороны. Ведь блогеров-мамочек или фитнес-блогеров великое множество, и чтобы не потеряться на их фоне и собрать достойную аудиторию, придется приложить усилия. Но в дальнейшем труды окупятся с лихвой, если вы сделаете ставку на правильные вещи.

## День 2

### Практическое задание

Напишите, на странички с какой тематикой вы подписаны. Укажите, сколько раз в день вы заходите в тот или иной блог и зачем.

Определите вашу целевую аудиторию.

## На чем еще строится блог

Конечно, есть в чтении блогов элемент подглядывания. Что же творится за кулисами? Что ест на ужин девушка с идеальной фигурой и что дарит ей на годовщину муж? Люди подписываются на тот или иной блог и в поисках эмоций, которых им, возможно, не хватает.

Исходя из своего опыта, скажу честно: не всегда один и тот же блог будит в разных людях одинаковые чувства. Как раз наоборот! Бывает, я читаю о себе абсолютно противоположные мнения, получаю к своим постам комментарии, от которых волосы встают дыбом: «Неужели то, что я написала, можно понять вот так?» Люди начинают спорить друг с другом, сами с собой ссорятся непонятно из-за чего, мирятся тысячу раз...

Приведу в пример себя как специалиста перинатального фитнеса. Я выкладываю обучающее видео с советами, как эффективно подготовиться к родам с помощью упражнений и активного образа жизни. Тут же я получаю множество слов благодарности за полезную информацию, а с другой стороны – шквал мнений от людей, далеких от моей специальности: я пропагандирую что-то неправильное, непонятно зачем я это выставляю у себя на странице... и много-много всего. Я иногда задаюсь вопросом: а электриков они тоже учат, как прокладывать провода? Но вопрос это, скорее, риторический.

Важный момент: даже если вы просто напишете в своем блоге, что вам больше нравится круглый стол, чем квадратный, будьте готовы, что вас обвинят в агрессии и нетолерантности к квадратным столам...

Есть даже каста блогеров, которые постоянно провоцируют своих подписчиков, поляризуют мнения и заставляют их возмущаться и доказывать свою точку зрения! Действительно, в расчете на бурные эмоции построены многие странички, где обсуждают и разоблачают популярных личностей или какие-то товары. Туда и приходят за эмоциями – выпустить пар, поворчать и с чувством исполненного долга уйти дальше варить борщи самому лучшему на свете мужу и штопать колготки самым сладким в мире детям. Число таких блогов растет в геометрической прогрессии. Не понимаю: неужели у людей в жизни недостаточно негатива, чтобы еще сидеть в Интернете и возмущаться?

Моя подруга, филолог высшей категории, приятная и жизнерадостная в институтские времена девчонка, сидела в двух декретах подряд и три года не видела ничего, кроме борщей и распашонок. Так вот она признавалась, что ждала вечера, когда уложит детей и выйдет в Интернет потроллить кого-нибудь и снять стресс. Я не психиатр, но, по-моему, что-то в этом желании есть нездоровое. Как вы думаете?

«Я смотрю на Машку, она такая красивая, волосы длиннющие, фигура хорошая, что аж бесит! У меня вон на ГВ все волосы повыпадали, да и от беременного веса избавиться никак не могу!» И свое недовольство подруга, умнейший человек с отличным образованием, вымещала негативными комментариями на страничках красивых и успешных людей. «Это моя единственная отдушина, то, чего я жду весь день!» – с такими словами она играла в жирного интернет-тролля. Я наблюдала, как от нее буквально идет пар при виде новых фотографий «Машки», и удивлялась, зачем она занимается мазохизмом и ежедневно, как на работу, заходит на ненавистную страничку. Пару раз она даже бывала заблокирована, но не терялась и создавала новые аккаунты.

Когда я ее слушала, у меня отвисала челюсть. Вроде вполне приличный и адекватный человек, не пациент психбольницы... И тут меня осенило, что мне ее откровенно жаль. Девушка абсолютно не удовлетворена своей жизнью, у нее изо дня в день повторяется одно и то же, нет никакой радости, кроме как кого-нибудь обхаять. Бедняжка! Но все равно у меня в голове это поведение не укладывалось.

Троллинг, тем не менее, будет всегда. Часть троллей – люди, читающие вас каждый день. У них создалась иллюзия, что вы уже давние приятели, и они имеют право высказывать в ваш адрес «объективную критику», а вы обязаны ее выслушивать с покорным и доброжелательным видом... А вторая часть – это ваши реальные знакомые, которые не могут спокойно пережить ваш успех. Они создают аккаунты под вымышленными именами с кошечками на аватарках, но они-то – самые злые и изощренные карлики... Но о них мы с вами поговорим позже. Эти сказочные персонажи заслуживают отдельной главы.

## **На чем построить свой блог?**

Скажите честно, сможете ли вы терпеть гигантские волны негатива, исходящие от неадекватных подписчиков, если решите строить свой блог на скандалах?

Готовы ли к бесконечной критике ваших профессиональных качеств или уверены, что в вашем случае обойдется без нее?

Будете ли вы в состоянии постоянно улыбаться и снимать смешные видео даже в трудные периоды жизни, если решитесь на юмористический блог?

Придумаете ли тысячу и один новый рецепт старого салата, если остановитесь на кулинарной теме?

Сдержите ли себя в отпуске и не наберете ли пару лишних кило, когда заведете страничку о похудении?

Подумайте еще раз: что для вас будет легче всего? Как правило, когда человек в эйфории горит идеей, его не смущают кажущиеся далекими трудности. Но стоит с ними столкнуться, особенно на первых порах, как они выбивают из равновесия, опускаются руки, и хочется все бросить. Я знаю – проходила это, и мои коллеги тоже делились трудностями. В самом начале кажется, что море по колено, но чем дальше, тем больше подводных камней.

Итак, ответьте, только честно, с чем бы вы были готовы мириться, что для вас бы оказалось «малой кровью». Тогда у вас появится каркас блога, на который вы сможете нанизывать, как бусины, все инструменты.

Приведу пример:

1. Фитнес-блог, который посвящен разбору техники упражнений: правильно-неправильно. Этот блог основан на экспертном мнении. Тренер настолько уверен в своей квалификации, что может грамотно объяснить любому выскочке в комментариях свою точку зрения. Его не волнует, что кто-то считает иначе, потому что он может с ходу доказать обратное, поставив диванного эксперта на место.

2. Кулинарный блог. Автор делится собственными рецептами, но принимает дополнения и замечания от подписчиков. Возможно, они опытнее, а может быть, им просто хочется оставить след в блоге. Этот ресурс основан на обмене опытом. Автор не обращает внимания на замечания критиков, они ее не трогают, но она открыта советам и рекомендациям.

3. Блог о материнстве. Молодая мама делится своей жизнью, а ее подписчицы – ярые онижематери во всех ипостасях. Они точно знают, как ей лучше воспитывать сына, чем его кормить и как одевать на прогулку. Этот блог основан на собственном опыте, на результатах проб и ошибок. В комментариях тонны негатива, люди летят в блок пачками, а потом возмущаются, что она, дескать, критику не воспринимает. И молодец, что не воспринимает, ей она ни к чему.

Этот список можно продолжать бесконечно.

Вы должны сами решить, с чем вам легче совладать. И я вас поздравляю: вы определились с каркасом – тем, на чем ваш блог будет основан. Это уже три четверти успеха.

### **День 3**

#### **Практическое задание**

Перечислите несколько идей, на которых может быть основан ваш блог. Напротив каждой запишите, насколько четко вы сможете ее выдержать (например: «Тема “Путешествия”. Я езжу за границу каждый месяц, учитывая минимум тридцать постов в месяц, – смогу ли я поддерживать интерес читателей? Будет ли о чем писать?»).

## Формула успеха

За годы блогерства я вывела идеальную формулу успешного блога: опыт + эмоции (и положительные, и отрицательные) + уникальность.

Посудите сами, страничек с рецептами для правильного питания – миллион! А успешных не так много. В наше время каждый третий – фитнес-блогер, а топовых единицы. Так и в любой из областей: инстамамы, бьюти-блогеры, модели, путешественники... У большинства не получается развиваться именно из-за отсутствия уникальности. А что это такое? Это именно то, что отличает тот или иной блог от десятка подобных.

Конечно же, когда я только завела свой дневник, у меня не было цели набрать миллион подписчиков. Мне просто нужно было где-то излагать свои мысли, я думала, что кому-то они могут быть полезны.

Я не призывала друзей распространять информацию, чтобы на меня подписывались незнакомцы. Я просто писала о том, что меня мотивирует, о своем питании, о тренировках. К тому моменту я уже более-менее справилась со своими заморочками насчет голодовок и стремилась к построению фигуры. Я стала увлекаться фитнесом и описывала свою подготовку к соревнованиям в новой категории «фитнес-бикини». Для меня это был своего рода якорь, который позволял не скатиться обратно. Знаний, которые я получила в спортивном университете, вполне хватало, чтобы писать экспертные статьи, подкрепленные собственным опытом. Нет, я не худела на 100 500 килограммов, но рассказывала, как мне удалось наладить пищевые привычки.

Как удивительно меняется жизнь – порой успех приходит оттуда, откуда ты совсем не ожидал!

Помню, как меня накрыло идеей выступить в чемпионате по бодибилдингу в номинации «фитнес-бикини». Просто с бухты-барухты!

Мне необходима была мотивация. Тогда я только заканчивала кормить грудью дочку и занималась дома, чтобы быть в форме. В четыре утра, после кормления, я вставала и в полусне спускалась в гостиную, включала видеопрограмму и тренировалась. Семь дней в неделю. В то время мы купили в кредит дом и переехали на север Германии. В одной из комнат муж решил оборудовать спортзал. У нас была скамья со штангой и разборные гантели. Это было моей единственной возможностью заниматься «по-взрослому», ведь я не могла ни с кем оставить малышку, а спортзала с детской комнатой в нашем пригороде не было.

Честно сказать, заставить себя заниматься дома было сложно. Через «не могу» и «не хочу» я шла маленькими шажочками к фигуре, о которой мечтала. А мечтала я как раз о спортивной форме, как у участниц соревнований. И тут меня осенило: раз я хочу такую форму, буду выступать! До весенних соревнований у меня в запасе было месяца три или четыре, и я решила готовиться самостоятельно. Муж покрутил пальцем у виска: «Люди готовятся к соревнованиям годами, а ты хочешь за пару месяцев, не имея абонеента в спортзал, с грудным ребенком подготовиться к сцене? Ты шутишь?»

«Ах так? Ты мне не веришь? – подумала я. – Тогда я назло запишусь в участники!» – и в тот же день подала заявку на сайте Федерации.

Как все тогда было туманно и размыто: никто не знал, как шить купальник, как позировать, как сливать подкожную воду... В Интернете я нашла информацию, что готовиться надо на куриной грудке и огурцах.

Видя, что я настроена серьезно, муж решил, что для всех будет лучше, если он меня поддержит. Мы вместе просматривали видео зарубежных спортсменов, вместе изучали требования к номинации, он начал помогать мне в тренировках.

Я урезала свой рацион резко и беспощадно. Как же у меня срывало тогда крышу! Мне хотелось есть все и сразу, но я мужественно терпела, ведь моей целью было выйти на сцену. Калорий становилось все меньше, а вместе с калориями исчезали и силы. Иногда мне было лень даже встать со стула, наклониться завязать шнурки или сходить в магазин. Я напоминала зомби, у которого заморозили мозг. Чтобы я что-то поняла, нужно было повторить фразу раз пять, не меньше. Мозг просто не работал, а все реакции были замедлены. От безуглеводки перед глазами постоянно мелькали черные точки, меня раздражало все вокруг.

Чем ближе был чемпионат, тем менее довольна я была своей формой: мышцы не становились суше и рельефнее, хотя я действительно похудела. Но не дойти до конца я не могла.

Муж еще подливал масла в огонь хрустом чипсов по вечерам. Ох, как же я на него злилась! Причем в обычной жизни я не любила чипсы, но на подготовке... это было какое-то помутнение рассудка. День за днем я вставала раньше всех, завтракала яичными белками, делала свое кардио, занималась домашними делами, а вечером тренировалась с весами. Каждый день две тренировки. Ах да, еще дважды в неделю я вела йогу в местной студии здоровья.

В мою голову закрадывалось подозрение, что что-то я делаю не так: не может же быть, что красивого рельефного тела можно добиться лишь такими страданиями и заскоками? Но рядом не было кого-то, кто бы смог мне подсказать и помочь...

Ох, я помню нанесение грима, это было самым неприятным из процесса подготовки! Ты не можешь стоять, тебя шатает, но нужно обязательно нанести коричневый автозагар и постоять пару часов, чтобы он высох ровно. От грима может зависеть призовое место, ведь именно благодаря ему на сцене видны рельеф и работа, проделанная над собой.

В тот день я заняла третье место и уехала домой с кубком и твердым желанием соревноваться снова. Но я решила, что в этот раз мне нужен тренер, иначе первого места не видать.

Второе важное решение, которое я тогда приняла, было рассказывать о моей подготовке в Фейсбуке. Мне казалось, так будет проще, чем в первый раз, придерживаться диеты и держать фокус.

Подготовка ко вторым соревнованиям была безумно увлекательным процессом: набор мышечной массы, сушка, позирование, выбор купальника. Поскольку категория была новой, информации о ней практически не было. Я по крупицам собирала знания с иностранных сайтов и видео с выступлений американок. Это сейчас у нас в стране каждая уважающая себя девушка хоть раз в жизни блистала на сцене в купальнике со стразами, а тогда... тогда это было необычно и интересно.

Людам были интересны любые мелочи, которые касались выступлений, и я о них рассказывала. Я честно говорила о мотивационных дырах, о том, как хочется съесть шоколадку, писала о пластической операции на груди. Тогда о таких вещах распространяться было не принято, и я считаю, что именно поэтому мой блог в сети Вконтакте очень быстро стал популярным. Люди приходили туда получить знания о диетологии и фитнесе и узнать, как же происходит подготовка. Ведь на соревнованиях мы видим только стразы и улыбки, а как оно на самом деле?

Постепенно я стала взаимодействовать с публикой, интересовалась ее мнением, проводила опросы, придумывала конкурсы. Я помню, как писала свой первый контент-план – это график выхода постов в определенной последовательности. Например, утром надо обязательно пожелать подписчикам хорошего дня, днем – опубликовать фрагмент своей тренировки, а вечером рассказать о питании. Так люди привыкают к «программе передач», и им становится легче ориентироваться.

Моя группа потихонечку росла сама собой, люди репостили полезные статьи, участвовали в обсуждениях и ставили лайки фотографиям. За все время существования группы я не сделала ни одной рекламы. Я вообще слабо представляла, что интернет-ресурс может приносить какую-то выгоду, и вела ее для себя. Конечно, со временем это начало приносить мне

клиентов, но то время, которое я тратила, чтобы создать интересный и полезный контент, не окупалось ни разу.

Как же скандалил со мной по этому поводу муж! Он никак не мог понять, зачем мне это нужно. Мои доводы, что сначала человек работает на имя, а потом имя работает на человека, его не устраивали. Я, по его мнению, слишком много времени проводила за компьютером, и это ничего мне не давало, кроме виртуальных аплодисментов незнакомых людей. Зачем они нужны, непонятно. Если честно, и мне это тоже было непонятно, но я с упорством маньяка продолжала свое дело. Это теперь я понимаю, что все было не напрасно и что тогда именно так и нужно было себя вести, но тогда это была чистой воды интуиция и альтруизм. Ну или идиотизм, называйте, как хотите.

А потом появился Инстаграм. Как я уже говорила, вначале для меня это была бессмыслица: «я фотографирую каждый свой шаг», набор картинок с пожеланием хорошего настроения – и не более того. Я его завела потому, что все стали заводить в нем аккаунты. Как сейчас помню, мои первые фотографии выставил муж. Это были кадры, где я на спортивной выставке в образе Чудо-женщины, и подписи из серии «я и этот парень».

Раз в пару дней я выкладывала мутные селфи из спортзала без какой-либо важной информации. Иногда там появлялись фотографии моих тарелок с едой, обработанные какими-то дичайшими инстаграмными фильтрами, с подписями: «Вот мой обед, а вы уже ели?» Вспоминаю, и меня аж потряхивает.

Потом я стала находить интересные для себя странички и не могла понять: откуда у некоторых такое количество подписчиков? Кстати говоря, у меня их сразу стало около трех тысяч благодаря тому, что участники группы Вконтакте нашли меня и в Инстаграме. Обсуждать в этой соцсети особо было нечего, и я просто продолжала выкладывать непонятные фотографии. Тогда можно было загрузить не более пятнадцати секунд видео, поэтому функциональность инста-блога для меня была под большим вопросом. Но я хотела понять, чем же он может быть полезным.



## Ваши первые шаги к блогерству

Итак, если вы внимательно читали первые разделы, то у вас уже есть не просто мотивация к ведению своего блога, но и четкая структура будущего проекта. Вы понимаете, какие у вас сильные стороны и на чем можно построить свой блог.

Теперь давайте определимся с легендой. Конечно, блог должен быть динамичным, у него должна быть некая сюжетная линия или история. Не бывает блогов, где ничего не происходит! Людям это просто неинтересно! Им интересно развитие, перемены, ритм. Не получится вести блог, изо дня в день выкладывая одинаковые фотографии. Каждому нужна своя «Санта-Барбара» на миллион серий. Все, абсолютно все успешные блоги (а мы ведь хотим создать успешный блог, а не посредственный!) основаны на изменениях, внешних или внутренних. Либо автор сам меняется (элементарный пример – худеет или восстанавливается после родов), либо меняются подписчики (развиваются благодаря, например, советам автора). В любом, в любом случае вам нужна сюжетная линия. Нет, я не призываю сочинять сценарий очередного сезона «Дом-2» или бразильской мыльной оперы, я не об этом. Но вы должны четко определить, чем собираетесь делиться с читателями. Может быть, вы учитесь рисовать картины маслом? Подписчикам будет интересно наблюдать за вашим прогрессом, потому что они смогут так же научиться с нуля! Или вы лечите кожу от акнэ? А что – в Америке блоги, посвященные таким вещам, мегапопулярны! Девушки и парни делятся результатами лечения в режиме реального времени, и людям с похожими проблемами интересно следить за успехами.

Поэтому и вы должны продумать свою линию. Она будет третьим китом, на котором держится ваш блог. Вовсе необязательно изобретать велосипед. Можно взять за основу существующие модели (похудение, подготовка к свадьбе, изучение чего-то нового, путешествия...). Главное, чтобы модель вам подходила! Согласитесь, вести блог о путешествиях, не имея возможности путешествовать регулярно, – это утопия.

Кстати, существует масса блогов о путешествиях за границу, а вы можете сделать увлекательный блог о поездках по России! Тут даже загранпаспорт иметь не обязательно. Маленький бюджет? Супер! Пишите о том, как сэкономить в поездке, не стесняйтесь приводить цены на жилье, питание, бензин и экскурсии. Это понравится большой аудитории, я вас уверяю! И вы найдете читателей, которые не просто будут вас благодарить за подробные обзоры, но и последуют вашему примеру. Представьте, сколько нужного и полезного вы сможете сделать для отечественного туризма. Дерзайте! Только помните, что вы должны быть честны с вашим читателем. Информацию, которой вы делитесь, придется брать не из Яндекс или Гугла, а из собственного опыта.

Если ваш конек – ухоженная внешность и вы располагаете временем и средствами, чтобы делать качественные обзоры процедур в салонах красоты или медицинских центрах, то почему бы вам не вести бьюти-блог о том, как поддерживать молодость и красоту?

Если же вы женщина в теле с двумя детьми, то ведите страничку о похудении в домашних условиях при нехватке времени. Это послужит отличной мотивацией заодно привести себя в порядок. На вас подпишутся единомышленники, которым будет интересно делиться опытом и наблюдать за прогрессом, сравнивая его со своим.

Вы мамочка в декрете уже пять лет без перерыва? Покажите, как проходят ваши будни, чем вы развлекаете детей, как они растут, учатся, что у них получается, а что не очень. Стройте свой блог на рассказах о воспитании детей. Вы можете даже быть не главной его героиней: я знаю несколько страничек, где качественный контент формируется вокруг личности ребенка, и это очень интересный и выигрышный шаг.

В общем, какой линии придерживаться, решать вам. Но как только вы с ней определитесь, вам, подобно хорошему автору, будет гораздо легче следовать определенному сценарию и структуре.

## **День 4**

### **Практическое задание**

Представьте себя сценаристом собственного блога. Опишите свою историю, образ и линию поведения.

## Кухня Инстаграма и его инструменты

Я читала много статей о том, как происходит работа на этой площадке. Лента, директ, хэштеги, боты, «популярное» – в свое время для меня это был темный лес, но я хотела разобраться. Я вообще прежде, чем спросить у кого-то, всегда постарюсь найти нужную информацию самостоятельно. Я подписалась на все блоги о пиаре в Инстаграм, перечитала кучу сайтов различных компаний и жадно впитывала информацию, которой весьма неохотно делились блогеры. В то время я сделала такие выводы: нужно ставить как можно больше хэштегов, нужно заплатить какой-нибудь компании за «продвижение «и нужно сделать такую фотку, чтобы она попала в «популярное».

Если со вторым пунктом все более-менее понятно: утром деньги – вечером стулья, то с остальными мне пришлось повозиться.

Я узнала, что хэштеги – это своеобразные внутренние ссылки в Инстаграме. Например, ты выкладываешь фотографию своего завтрака и подписываешь тег «#завтрак». Нажав на слово со знаком решеточки впереди, ты попадаешь в раздел, где размещены все фотографии пользователей Сети на эту тему. Когда Инстаграм только развивался, теги работали как своеобразный пиар: люди ими охотно пользовались и, находя красивое фото на интересующую их тему, подписывались на блог. Многие нашли меня по тегам #фитнес, #пп, #семья. Есть целые разделы форумов, на которых собраны целыми списками наиболее популярные теги.

Я скомбинировала несколько таких списков, скопировала их себе в заметки и аккуратно проставляла под каждой фотографией. Надо сказать, мои посты выглядели в то время весьма специфично: две строчки текста и пять строчек различных тегов. Потом я узнала, что такой подход может раздражать пользователей, и стала ставить один-два тега в самом посте, а остальное уносить в первый комментарий, потому что он благополученько скрывался за остальными и не резал глаз.

К каждой теме у меня был свой список: для фото и видео из спортзала, для еды, для личных фото, даже для фото моих собак.

Какое-то количество подписчиков пришло ко мне именно по тегам.

Затем я обратилась в агентство. Мне предлагали определенное количество пользователей за месяц. В чем заключался механизм? Массфоллоу и масслайкинг. Вы можете погуглить, что это такое, но так и быть, я поясню.

Вы показываете менеджеру несколько популярных аккаунтов по вашей тематике, на их основе формируется база. Ваш аккаунт подписывают на тех, кто интересуется вашим популярным коллегой. Видя, что на него подписался кто-то новый, человек заходит к вам и зачастую подписывается в ответ. Это массфоллоу. Я бы назвала этот метод «воровство подписчиков». Дело омрачается и тем, что очень часто на ваш аккаунт подписываются зарубежные пользователи, которые подписываются вообще на все подряд! Активности это не приносит.

Так на меня подписалось несколько тысяч арабов, мексиканцев и индусов. Я в полной мере поняла, что такое «боты», даже не зная этого слова: странные пользователи с цифрами вместо имен, подписанные на тысячи аккаунтов и никогда ничего не комментирующие и не лайкающие, то есть не приносящие никакой осязаемой пользы. Это не целевая аудитория и не потенциальные клиенты, это мертвые души. Они никогда ничего не купят, им все равно, что вы пишете. Если злоупотреблять таким методом, то можно смело причислить себя к «накрученным» аккаунтам. У нас с коллегами-блогерами есть термин «ботоматерь» – так любя мы называем аккаунты с мертвыми душами. На моих глазах, кстати, один такой аккаунт волшебным образом расцвел и превратился в активный с сотнями комментариев! Я долго ломала голову, пока не поняла, что произошло: предприимчивая девушка накрутила около сотни тысяч ботов и пошла по коллегам с просьбой рассказать друг о друге, а потом купила рекламу в популяр-

ном аккаунте. На заре инстамира проходили и такие фокусы. Так что в продвижении кто во что горазд.

Маслайкинг – это похоже на массфоллоу, но на мой взгляд это куда более гуманный способ продвижения. Автоматическая программа лайкает с твоего аккаунта чужие фото, и люди, на чьих фото оказался твой лайк, видят тебя и лайкают в ответ. Очень часто они замечают аккаунт и подписываются на него.

Когда я увидела, что «нравится» программе с автолайкингом, мне стало дурно: ни одному человеку в здравом уме и твердой памяти не приглянутся такие фотографии: мутные, темные снимки, совершенно непотребные селфи! До этого я использовала сердечки в качестве своеобразных закладок: мне понравилась картинка – я ее себе «сохранила». Тут же я не могла не только зайти в свою ленту, пестрящую непонятными людьми, но и к себе в понравившиеся посты!

Мой менеджер по этому сервису сказал тогда фразу, которую я запомнила надолго: «Есть аккаунты, с которых читают других, а есть те, которые читают. Выбирай, каким ты хочешь быть!» И я прекратила переживать по этому поводу.

Такое продвижение продолжалось пару месяцев, за это время я выросла тысячи на четыре и решила, что хватит. Аккаунт выглядел коряво: создавалось впечатление, что я подписана на всех мутных пользователей социальной сети, в комментариях не происходило ровным счетом ничего, ощутимой пользы от числа своих подписчиков я не получила и стала интересоваться другими способами привлечения аудитории.

В одном из блогов о пиаре рассказывалось, что можно, например, устраивать обоснованные дискуссии в комментариях смежных по тематике аккаунтов. Я залезла в Интернет, набрала что-то типа «популярные фитнес-блогеры Инстаграма» и подписалась на найденные странички.

Каждый день я заходила на них и пыталась ввязаться в обсуждения под постами. Свою экспертную позицию я обосновывала, вступая в диалог с подписчиками, но никогда не приглашала зайти и подписаться. Это был такой ненавязчивый, скрытый пиар-ход, и он работал! Да, не так стремительно, как массфоллоу, но меня стали замечать в комментариях, заходить на страничку. Я старалась выкладывать более-менее полезные посты и уже тогда начала задумываться о качестве фото.

Кстати, о фото. Именно тогда я поняла что мой третий айфон нужно менять на что-то более современное. Фотографии с фотосессий набирали меньше лайков, чем мутные селфи в зеркале при плохом освещении, и поэтому я осознала важность непрофессиональных фотографий на телефон.

Тогда я работала тренером с базовым окладом в четыреста евро и не могла позволить себе новый телефон. Моя подруга скинула информацию о конкурсе, который назывался «Ангелы Чарли»: нужно было собрать команду из трех девушек – блондинки, брюнетки и рыжей – и агитировать своих друзей голосовать на сайте. Я не знаю, каким чудом, но мы тот конкурс выиграли! Причем приз был как нельзя кстати – каждой по пятому айфону с минимальной картой памяти. Моему счастью не было предела! Я никогда до этого ничего не выигрывала, и тут такой приз, как раз то, что мне было нужно! Повезло? Да это судьба, не иначе!

Так я стала делать свои первые симпатичные фотографии для Инстаграма, и мой блог стал существенно привлекательнее для случайных гостей.

## Какие инструменты Инстаграма вам понадобятся?

### Лента = Визуальное восприятие вашего блога

Первое, что бросается в глаза при открытии странички, ваше «игровое поле» – это лента Инстаграма. Это тот фактор, который в 99 % случаев заставляет пользователя подписаться или пролистнуть ваш аккаунт. Поэтому ленте и качеству фото необходимо уделить очень большое внимание! Она должна выглядеть качественно, целостно и интересно!

Вы знали, что желание подписаться на вашу страничку возникает в первые пять секунд? Традиционное «у вас не будет второго шанса, чтобы произвести первое впечатление» применимо и к Инстаграму. Тут надо очень тщательно подбирать кусочки пазла, чтобы он сошелся не только для вас, но и для абсолютно постороннего человека. Лента Инстаграма – это не только красивая обложка, но и возможность заглянуть посредством этой обложки в ваш внутренний мир. Сложно говорить? Представьте, что вы стоите у киоска и подбираете себе журнал в дорогу. Вам хочется, чтобы он был ярким, интересным и затрагивал близкие вам темы, не правда ли? На обложке журнала есть надписи, которые зачастую помогают вам определиться с покупкой. Так вот, в вашем аккаунте тоже есть надписи. О заголовках, написанных на фото, мы поговорим чуть позже, потому что это тема полезная и интересная. Какие еще надписи вы видите, открывая профиль? Верно, название аккаунта и его шапку.

Название должно быть читабельным и запоминаемым, никаких «xxxxxx» или «ловрыларрлр686», боже упаси! По аналогии с журналом, имя аккаунта должно быть простым и в идеале отражать его суть. Мой блог называется моим именем, поэтому новому читателю не совсем понятно, о чем он. Как же быть? Идем дальше – под названием есть место, где вы можете коротко и ясно написать, о чем ваш блог. У меня написано: «Как есть и худеть, беременный фитнес и восстановление». Человеку сразу становится понятно, что он получит, если подпишется. Если тематика вашего блога не профессиональная, а личная, то фразой в описании вы должны заинтересовать потенциального подписчика, чтобы он задержался на вашей страничке, изучил ее и остался с вами надолго. А там у вас появится время и возможность заинтересовать и влюбить его в себя еще больше.

### День 5

#### Практическое задание

Итак, следующее задание для вас:

1. Придумайте звучное название своему профилю, которое бы соответствовало тематике блога.
2. Напишите емкую фразу, объясняющую, о чем ваш блог.
3. Проверьте, насколько целостно смотрится ваша лента.

#### Директ

Число моих подписчиков – почти семьсот тысяч, и ежедневно кто-то задает в директ вопросы. Представляете, какой напор личных сообщений у блогеров? Я знаю, что некоторые

даже нанимают специального человека для разбора почты! Если я не разбирала директ целый день, то к вечеру там будет от 150 до 300 писем, зачастую с такими вопросами, на которые уже много раз был ответ. По-видимому, людям лень читать, но не лень спрашивать. И каждый из них думает, что только он догадался написать блогеру в директ. Я всегда стараюсь ответить всем, но чисто физически это не всегда возможно. Я считаю, что односложный ответ лучше никакого, но некоторых подписчиков это ранит до глубины души. По всей видимости, они ожидают увидеть развернутый ответ в виде полной консультации. Из-за того, что я ежедневно нахожусь в поле зрения моих любимых и уважаемых читателей, у них создается иллюзия, что мы близкие друзья. Они обижаются на меня как на невнимательного друга.

К сожалению, необходимо с этим смириться. Если вы столкнетесь с такой проблемой, рекомендую лайфхак: сохраните себе в заметки подробные ответы на часто задаваемые вопросы, а при необходимости просто копируйте их, чтобы не тратить драгоценное время. Открою секрет: никто из блогеров не любит посланий в директ. Когда станете популярным блогером, поймете, почему. Если что-то волнует, вопрос всегда можно задать в комментариях, но не в директ.

Итак, что же такое директ? Это личные сообщения. Приватный чат, который никто, кроме вас, не увидит. Открыть его можно, нажав на значок бумажного самолетика в правом верхнем углу. Сообщение можно отправить кому-то одному, а можно целой группе людей (до пятнадцати человек). Пользователи, подписанные на вас, получают сообщение автоматически и будут об этом уведомлены. Те пользователи, которые не подписаны на вас, получают в свои директ-ящики уведомление, в котором будет предложено «принять» или «отклонить» сообщение. Я практически никогда не отклоняю сообщения, кроме явно рекламных. При попытке пользователя прислать отклоненное сообщение повторно я его просто не увижу.

У директа есть один существенный минус – там нет поиска, поэтому сообщения зачастую теряются и важные письма сложно найти.

Не знаю, исправит ли этот недочет Инстаграм, но поиска по директу очень не хватает.

## Хэштеги

Наверняка вы заметили, что в приложении Инстаграм все привычные для нас ссылки неактивны, то есть по ним невозможно перейти, наведя курсор. Со смартфона также невозможно их скопировать: для этого придется открыть Инстаграм в браузере, скопировать ссылку вручную и вручную же вставить ее в адресную строку. Для облегчения жизни внутри приложения и были созданы хэштеги. Это слова или сочетания слов, написанные через решеточку. Это и есть ссылки в Инстаграм.

Хэштегом может стать почти все что угодно, нужно только добавить в начало знак «#». Хэштеги могут располагаться в любой части поста, но мой вам совет: не перегружайте тегами свой текст – он становится сложным для восприятия.

В Инстаграм тема с каким-то хэштегом может стать очень популярной и тогда попадает в список «Интересное» домашней страницы пользователя.

Хэштеги очень удобны при поиске. Например, если искать посты с хэштегом #фитнес, то вы получите все посты на тему фитнеса, где используется этот хэштег.

Как видите, благодаря тегам и вам будет проще найти фотографии определенного жанра и тематики, и потенциальным подписчикам – обнаружить ваши снимки в сервисе, которым пользуется более ста миллионов человек. Да и в раскрутке инстаграм-аккаунта теги играют далеко не последнюю роль. Таким образом, глупо не использовать столь простой и эффективный способ повысить популярность своего блога. Но как же пользоваться этой возможностью? Какие теги наиболее популярны? В самом начале ведения блога я не понимала, что это за слова с решеткой и зачем они нужны. А еще я не понимала, какие именно теги ставить полезно.

Чтобы вам было проще, я расскажу немного об этом, а затем вы попробуете составить свой список хэштегов к нескольким постам.

Если поставить перед каким-то словом символ #, то Инстаграм автоматически распознает его как хештег и сделает активной ссылкой. Точно такой же принцип действует в Twitter, Вконтакте, и других сервисах. Использовать пробелы нельзя, поэтому словосочетания обычно пишут одним словом, например, #followme. Эта система позволяет сделать теги глобальными, а не привязанными к конкретному аккаунту (хотя ничто не мешает вам использовать собственные, уникальные хештеги, вроде #алиона\_приволосы, если в этом есть практический смысл). Естественно, для продвижения аккаунта лучше использовать наиболее популярные теги Инстаграм, по которым множество пользователей ищет ту или иную тему.

На сегодняшний день можно ставить не более тридцати хэштегов для одного поста. Хештеги для Инстаграма необязательно должны быть написаны латиницей – вполне можно писать и кириллицей, например, #вкуснаяеда. Но англоязычные хештеги, по очевидным причинам, гораздо более популярны, и это нужно учитывать.

Поскольку хэштеги может создавать любой пользователь Instagram, их существует великое множество. Как же выбрать нужные? В Интернете полно готовых списков наиболее популярных тегов – можно воспользоваться ими или создать свои собственные, подходящие к той или иной фотографии. Это важно! Теги должны быть, что называется, в тему. Еще один важный момент: в последнее время Инстаграм ведет политику так называемого «теневого бана» за злоупотребление повторяющимися хэштегами. На мой взгляд, это бред, но у Инстаграма другие понятия. Что же делать в таком случае? Делайте, как я: пишите ваши теги в первом комментарии к посту. Так ваши фото можно будет найти по тегам, но и социальная сеть не будет это воспринимать как чрезмерное использование. Такой вот лайфхак.

## День 6

### Практическое задание

Подумайте, какие темы могут отражать фотографии в вашем блоге. Сгруппируйте по двадцать-тридцать хэштегов на каждую тему.

### На что обратить внимание для фото в инстаграм

1. Ориентация. Лично я считаю, что лента смотрится однороднее, если фотография кадрирована под квадрат. Никаких, боже упаси, белых полей вокруг! Многие увлекаются различными рамочками и рисуночками на фотографиях, но это смотрится слишком любительски.

2. Качество изображения. Вам придется купить телефон с качественной камерой. Это обязательная статья расходов, но вы должны рассматривать ее как инвестицию в свой блог.

3. Композиция. Если у вас нет опыта в фотографировании на телефон, рекомендую вам посмотреть обучающие ролики на Ютубе – их достаточно много в свободном доступе! Добавлю, что существуют типично инстаграмные фото, уж не знаю, кто ввел на них моду, но смотрятся они всегда выигрышно.

4. Если вы снимаете предметные фото (еду или какие-то бирюльки), то не спешите покупать красивый стол специально для этого! Можно обойтись фотофоном 60×60 см. Есть фоны мягкие, баннерные, которые не занимают много места и сворачиваются в рулон, а есть посолиднее – деревянные, они очень круто смотрятся на фото, но, правда, места занимают побольше. Поверьте, покупка фотофона окупится с лихвой качеством предметных фотографий.

5. Держатель для телефона. Это может быть держатель для селфи, селфи-палка или какие-то другие приспособления. Их можно найти в магазинах, где продаются зарядные устройства и аксессуары для телефонов или же заказать через Интернет. У меня есть присоска, которая крепится на зеркало, селфи-палка и держатель для телефона на карабине (с которым очень удобно снимать видеорецепты).

6. Свет для фото. Очень советую потратить некоторую сумму и купить качественную лампу. Она называется «лампа для селфи», но использовать вы ее можете для чего угодно. Свет – это 99 % качества вашего фото!

## День 7

### Практическое задание

Покритикуйте фотографии в вашем профиле. Подумайте, чего конкретно им не хватает. Попробуйте сделать иначе.

Сделайте фото в типичном стиле для Инстаграма.

### Какие приложения помогут в обработке фотографий

На самом деле приложений очень много, я расскажу только о тех, что использую сама. Если тема вам интересна, можете почитать в Интернете другие обзоры и рекомендации, установить программы себе на смартфон и протестировать, ведь многие из них предлагают бесплатный период использования.

#### **Facetune**

[iOS](#) / [Android](#)

Facetune – это самое, наверное, популярное приложение среди инстаграмщиков, его знают все. Оно представляет собой фоторедактор для фотопортретов, селфи и других фотографий. Главное – во всем хороша мера, не фотошопьте себя до неузнаваемости. Приложение стоит 299 рублей, не жадничайте, оно точно того стоит!

С его помощью я периодически сглаживаю кожу на некоторых фотографиях, удаляю пятна и прыщи, осветляю темные круги под глазами, отбеливаю зубы; предложенными фильтрами не пользуюсь.

#### **Perfect365**

[iOS](#) / [Android](#)

Perfect365 – это еще одно классное и к тому же бесплатное приложение для ретуши и добавления виртуального макияжа. Основные функции такие же, что у Фейстюн, но еще можно добавить макияж.

#### **Pixelmator**

[iOS](#) / [Mac OS](#)

Цена: 379 р. (для iOS)

Pixelmator – это фотешоп в телефоне за 379 рублей. Он работает на айфонах и айпадах, но купить его можно и для компьютера Мак. Тут есть фильтры, эффекты, инструменты для коллажей и добавления текста на фото, коррекция цветов профессионального уровня, возмож-



ность рисовать на холсте, стили слоев, профессиональные инструменты для ретуши и многое, реально многое другое!

### **Snapseed**

[iOS / Android](#)

Snapseed – это бесплатное приложение для редактирования фотографий, в котором вы найдете все, что нужно для коррекции фото: кадрирование, повороты, обрезка, фильтры, наложение текста и другое.

### **MOLDIV™**

[iOS / Android](#)

MOLDIV – это универсальный бесплатный редактор фотографий, в котором есть фильтры, наклейки, рамочки, фоновые узоры. Я пользуюсь им в основном для коллажей и удобных надписей на фото, хотя возможностей у него гораздо больше!

### **Enlight**

Только для [iOS](#)

В Enlight вы найдете широкий спектр инструментов фотокоррекции, а также множество художественных фильтров и эффектов. Мне нравится добавлять на фото надписи и красивые разводы, снежинки, звездную роспись и так далее. Приложение стоит 299 рублей.

### **Fontmania**

Только для [iOS](#)

Приложение «Шрифтомания» было отмечено как «Лучшие новые программы» в App Store в 36 странах! Это приложение стоит 379 рублей и позволяет добавлять оригинальные шрифты на фотографии, а главный его плюс – то, что оно поддерживает кириллицу.

Честно скажу, что я уже несколько лет охотилась за нормальным приложением, которое поддерживает кириллицу!

### **Prisma**

[iOS / Android](#)

Думаю, что популярное среди инстаграмщиков бесплатное приложение Prisma не нуждается в особенном представлении. Это с его помощью из обычных селфи можно сделать оригинальные картины. Мне нравится, что можно оставить себя, допустим, реальной, а фон сделать нарисованным – очень интересный эффект!

## **День 8**

### **Практическое задание**

Попробуйте обработать фото в каждом из приложений. Выберите наиболее приятные вашему глазу фильтры, поэкспериментируйте с надписями на фото и другими эффектами. Обработайте одну и ту же фотографию в разных стилях и найдите свой собственный.

## Откуда я беру подписчиков?

Подписчики – это удивительные люди... Они машут мне в аэропортах, здороваются в метро, подходят на улице, спрашивают разрешения обнять. Это дает мне столько сил и столько радости! Вот я еду в метро. Девушка напротив улыбается мне, она меня узнала. Каждый раз, выходя из дома, я думаю о том, что вокруг ходят люди, знающие о моей жизни практически все. Мои подписчицы – самые добрые, самые красивые и самые дружелюбные. Они ждут меня в разных городах России и других стран, и я вижу столько благодарности в их глазах! Сколько раз наш диалог начинался не со «Здравствуйте!», а «Я хотела сказать вам спасибо за ваш труд!».

Ведь ежедневно вести блог, мотивировать сотни тысяч женщин и вести их за собой – это труд и определенная ответственность.

Десять тысяч подписчиков – это был своеобразный рубеж. Я вдруг почувствовала, что интересна людям! Мне казалось, что десять тысяч – это так много! Много людей ежедневно ждут от тебя весточку, читают о твоей жизни, интересуются успехами. Это как десять тысяч друзей, понимаете? Кто может похвастаться таким количеством приятелей?

Я продолжала писать о своих тренировках, и по моему Инстаграму складывалось стойкое впечатление, что в зале я не только тренируюсь, но и ем, и сплю. Селфи с тренировки, набор упражнений, тарелки с едой... и ни слова о личной жизни. Мой муж был тогда против того, чтобы посвящать моих читателей в жизнь семьи. Помню, как я без задней мысли выложила фото нашей дочки на тренажере. Дома был скандал! «Да как ты смеешь?! Без моего разрешения! Столько плохих людей вокруг! Ты со своей популярностью готова поставить под удар безопасность собственного ребенка!» Я об этом не думала, как не думала и о популярности.

Со временем под моими постами стали появляться комментарии с обвинениями меня в несостоятельности как матери. «А ты вообще дочкой занимаешься? Только и делаешь, что задницу качаешь!» Мне становилось обидно. Со своей дочкой я проводила 90 % времени и даже на работу в фитнес-центр брала ее с собой! Как можно так говорить? Но я сама видела свою ошибку: люди знают только то, что им показывают. Зная, что у меня есть семья и видя исключительно спортзал, многие сделали вполне естественные выводы.

Очень большого труда мне стоило уговорить мужа разрешить время от времени показывать семейные фото.

Однажды, после завершения групповой тренировки, мы с малышкой сделали селфи на фоне моей группы, и я, естественно, выложила его в свой блог. Из-за этой фотографии мне пришлось уволиться: во-первых, маленький ребенок в зале, а во-вторых, в кадр попали люди, которые не давали мне письменного разрешения на публикацию. Тогда я поняла, насколько важно фильтровать то, что выкладываешь.

Помню, как меня из-за этого вызвали на ковер. Директор фитнес-центра была жутко возмущена! Еще на собеседовании она рассказывала мне, как одна девушка из тренерского состава снялась для журнала «Плейбой», и тогда Петра (моя начальница) отправила девушку в бессрочный отпуск по собственному желанию. Дело в том, что живем мы в маленьком немецком поселке городского типа, где все про всех знают. С другой стороны, немцы – народ без комплексов, и в той же самой студии, где я работала, была смешанная сауна. Да, в Европе это вполне нормально – ходить в сауну всем вместе, причем не в купальниках. Выходит, вживую друг на друга смотреть можно, а в журнале печататься – нет.

В этот раз была моя очередь получить втык за ненадлежащее поведение.

«Ты вообще соображаешь, что делаешь? – тихо, но очень жестко сказала мне Петра. – Ты хоть понимаешь, какой урон это может принести нашему клубу?»

Я не понимала. Ну что тут такого, что я выложила фото в Инстаграм? В конце концов, это же дополнительная реклама, разве нет?

Как оказалось, один из клиентов, увидев на фото свои ноги, решил, что клуб должен ему годовой абонемент. Seriously, такое могло произойти только в Германии! За то, что он не дал согласия на публикацию своего изображения (в данном случае изображения своих ног), он стал требовать с клуба моральную компенсацию в виде безлимитной карты на год.

Мне было и смешно и грустно, и я не знала, как реагировать. В общем, в тот день меня тоже отправили в отпуск «по собственному желанию» Для меня это было катастрофой, ведь те деньги, которые я зарабатывала, ведя групповые занятия, мы тратили на садик нашей дочки Арджуны и на продукты.

Я очень болезненно пережила увольнение. Но с тех пор в моем блоге появились редкие, но регулярные фото из обычной жизни, без штанг и гантелей.

Примерно на отметке в 10 000 читателей я узнала, что беременна второй дочкой. Беременность была желанной, но, как это часто происходит, неожиданной. Дело в том, что после пережитой в юности анорексии врачи поставили мне диагноз «менопауза». Появление старшей дочери уже было для нас с мужем великим чудом! Помню, как на одном из первых свиданий я объявила, что не могу иметь детей. «Ничего страшного, усыновим» – ответил он мне, и мы чуть ли не до свадьбы стали готовить документы. Но стоило нам пожениться и отпустить мысли о возможной беременности, как у меня начался характерный для первого триместра токсикоз. Тогда я долго не могла поверить своему счастью.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.