
CONTENT PLÁN



30-dňový CONTENT PLÁN –
mix stratégia pre tvorcov
obsahu

NATALIA GRÜN WALD

30-DŇOVÝ CONTENT PLÁN – MIX STRATÉGIA PRE TVORCOV OBSAHU

💡 Každý týždeň edukuješ, spájaš, predávaš aj inšpiruješ – bez vyhorenia.

♦ TÝŽDEŇ 1: VZBUDENIE POZORNOSTI A DÔVERY

- Edukácia – „3 najčastejšie chyby, ktoré brzdia tvoj rast v [tvojom odbore].“
- Príbeh – „Ako som začala s nulou a čo ma naučil prvý rok.“
- Dôkaz – „Klientka, ktorá sa bála začať – po 30 dňoch dosiahla X.“
- Predaj – „Toto je presne pre teba, ak už nechceš [problém].“
- Ľudskosť – fotka dňa, rutina, pes, deti, zákulisie, káva.
- Edukácia – „Nástroj, ktorý mi šetrí 2 hodiny denne.“
- Výzva – „Ktorý z týchto tipov ti najviac zarezonoval?“

♦ TÝŽDEŇ 2: VYBUDUJ AUTORITU A EMÓCIU

- Príbeh – „Ten moment, keď som si uvedomila, že buď idem naplno, alebo vôbec.“
- Edukácia – „5 otázok, ktoré si položiť pred tým, než spravíš [kľúčové rozhodnutie].“
- Dôkaz – „Recenzia / screenshot – ‘Nikdy by som neverila, že to pôjde takto ľahko.’“
- Predaj – „Prečo som vytvorila túto ponuku a komu pomáha.“
- Ľudskosť – „Začala som deň s chaosom a skončila v pokoji – tu je ako.“
- Edukácia – mini video s tipom („Ak chceš X, prestaň robiť Y.“)
- CTA – pozvanie na free hodnotu, video, PDF.

♦ TÝŽDEŇ 3: JASNOSŤ, HODNOTA A PREMENA

- Edukácia – „Tu je presne, ako by som začala od nuly v roku 2025.“
- Príbeh – „Najťažší moment, kedy som to chcela vzdať – a čo mi pomohlo pokračovať.“
- Dôkaz – pred a po / výsledok klienta / feedback.
- Predaj – „Keby si mala dnes začať, toto by bol tvoj prvý krok...“
- Ľudskosť – tvoja realita, moment pokoja, deň mimo práce.
- Edukácia – „Rozdiel medzi [lacnou chybou] a [správnym krokom].“
- Výzva – otázka pre komunitu: „Čo ti aktuálne bráni posunúť sa ďalej?“

♦ TÝŽDEŇ 4: DÔVERA, HODNOTA, ENERGIA

- Príbeh – „Ako som pochopila, že výsledky neprichádzajú z motivácie, ale z konzistentnosti.“
- Edukácia – „Top 3 stratégie, ktoré mi priniesli X klientov / predajov.“
- Dôkaz – „Realita: niekedy to ide pomaly, ale stále ideš.“ (reálny screenshot / moment)
- Predaj – „Posledná šanca vstúpiť / pridať sa / získať bonus.“
- Ľudskosť – fotka, kde si autentická – chaos, deti, smiech, reálny život.
- Edukácia – krátky tip do Reels („Ak chceš, aby ti profil zarábala – prestaň robiť toto...“)
- Výzva – „Ak by si mohla zmeniť jednu vec v tvojom podnikaní, čo by to bolo?“



TÝŽDEŇ 5: UKONČENIE CYKLU – SEBAREFLEXIA A POKOJ

- Edukácia – „Čo som sa naučila za tento mesiac o sebe a svojom publiku.“
- Príbeh / Ďakujem – „Začala som s X, dnes som v Y. Ďakujem, že ste pri tom.“

🌟 FORMÁTOVACÍ MIX

Každý týždeň striedaj:

- 👤 2 Reels (rýchle tipy, autentické momenty)
- 📄 2 príspevky s dlhším textom (príbehy, hodnoty)
- 📸 1 fotka zo života (ľudskosť)
- 📊 1 karusel (edukačný alebo FAQ)
- 💬 1 výzva alebo otázka pre komunitu

➡ Takto pôsobíš ako skutočný/autentický, nie promo profil – a zároveň tvoj obsah predáva cez hodnotu.

🔄 ODPORÚČANIE

- Každý mesiac si tento plán zopakuj, ale len vymieňaj témy a hooky.
- Obsah nie je o množstve, ale o energetickom rytme – aby si ostala konzistentná a autentická.