

Bonus 8

Praktický mini sprievodca

Ako sa zviditeľniť srdcom a bez stresu

Účel:

Dodať ti konkrétne nástroje a inšpirácie, ako byť viditeľná v online svete i osobne, bez pocitu nátlaku alebo vyhorenia.

Obsah bonusu:

1. Nájdite svoj autentický štýl komunikácie

- Neporovnávaj sa s inými – čo sedí tebe, je správne.
- Vyber si formu, ktorá ti vyhovuje: písané príspevky, videá, fotky, live vysielania, príbehy...
- Hlas, ktorý je pravdivý a láskavý, vždy zaujme viac než dokonalá fasáda.

2. Pravidelnosť, nie frekvencia

- Radšej menej, ale pravidelne, než veľa a chaoticky.
- Napríklad 3x do týždňa kvalitný príspevok alebo story.

3. Používaj svoje príbehy

- Ľudia sa spájajú s ľuďmi, nie s produktami.
- Zdieľaj svoju cestu, výzvy, malé víťazstvá, aj neúspechy.
- Buď k sebe úprimná, to buduje dôveru.

4. Využívaj výzvy a otázky

- Polož otázku, ktorá zapojí tvoju komunitu (napr. „Čo ťa dnes najviac potešilo?“).
- Výzvy na komentovanie alebo zdieľanie pomáhajú algoritmu a viditeľnosti.

5. Nezabúdaj na vizuál a emóciu

- Kvalitné fotky a jemné farby pritiahnu pozornosť.
- Emočne naladený text zanechá silnejší dojem.

6. Pozývaj prirodzene

- Namiesto tvrdej predajnej reči pozvi na konzultáciu, službu alebo workshop s láskou a otvorenosťou.
- Príklad: „Ak cítiš, že ti môžem pomôcť, rada sa s tebou spojím na nezáväznej konzultácii.“

7. Vytvor si jednoduchý obsahový plán

- Témy, ktoré chceš komunikovať: tvoja cesta, benefity služieb, skúsenosti klientok, tipy a rady, inšpirácie.
- Pomôže ti to zostať konzistentná a nepocítiť vyhorenie.

Bonus 8 (doplnok):

Praktické odporúčania na tvorbu obsahu – obrázky, fotky, videá



Obrázky a grafika:

- **Canva** ([canva.com](https://www.canva.com)) – jednoduchý online nástroj na tvorbu profesionálne vyzerajúcich grafík, príspevkov na sociálne siete, kariet a vizuálov. Má množstvo šablón zadarmo, ale aj platené prvky.
- **Adobe Express** ([express.adobe.com](https://www.express.adobe.com)) – ďalší intuitívny nástroj na tvorbu dizajnov, fotokoláží a krátkych videí.
- **Crello** ([crello.com](https://www.crello.com)) – podobné ako Canva, vhodné na rýchlu tvorbu vizuálov.



Fotky:

- **Unsplash** (unsplash.com) – krásne, voľne použiteľné fotografie v kvalitnom rozlíšení, bez autorských poplatkov.
- **Pexels** (pexels.com) – podobný portál s množstvom fotiek aj videí zadarmo.
- **Pixabay** (pixabay.com) – ďalší zdroj kvalitných bezplatných fotiek a ilustrácií.



Videá:

- **InShot** (mobilná aplikácia) – veľmi obľúbený editor videí pre rýchle úpravy na telefóne, pridávanie textov, hudby, efektov.
- **CapCut** (mobilná aplikácia) – pokročilejší video editor s jednoduchým ovládaním, ideálny pre tvorbu Instagram Reels, TikTok videí.
- **Canva Video Editor** – jednoduché video strihanie a tvorba animovaných príspevkov priamo v Canve.



Tipy na tvorbu:

- **Drž sa jednoduchšej a zjednotenej farebnej palety** (napríklad jemné pastelové tóny z e-booku), aby tvoj profil pôsobil ucelene.
- **Pravidelne si pripravuj obsah dopredu** – ušetríš si tak stres z každodenného tvorenia.
- **Používaj šablóny**, ktoré si môžeš upravovať podľa potreby.
- **Neboj sa ukázať „behind the scenes“** – ľudia radi vidia, kto je za značkou.