

MARKA OSOBISTA W SOCIAL MEDIACH

Zatrzymajmy się na chwilę i porozmawiajmy o granicach. Co pokazywać, a co zostawić dla siebie? Jak nie dać się wciągnąć w spiralę ciągłej obecności i jak budować markę bez wypalenia? To temat bliski mi osobiście – dlatego pokażę Ci konkretne rozwiązania, które naprawdę działają.

Budowanie marki bez wypalenia

1. Social media to tylko narzędzie, nie Twoje całe życie zawodowe.
2. Warto planować z wyprzedzeniem – np. tworzyć treści raz w tygodniu, zamiast codziennie od zera.
3. Recykling treści: z jednego pomysłu zrób kilka postów – np. wersja graficzna, wideo, newsletter.
4. Milczenie to też komunikat – nie trzeba tłumaczyć się z przerw, jeśli są zgodne z Twoimi granicami. Twoja marka może na tym tylko zyskać.

Co pokazujesz, a co zostawiasz dla siebie? Granice i komfort

1. Autentyczność to nie to samo co prywatność – możesz być sobą bez pokazywania całego życia.
2. Zamiast relacjonować życie osobiste, pokaż np.: kulisy pracy, procesy, inspiracje, przemyślenia, wartości.
3. Warto świadomie ustalić, czego nie poruszasz i z czego się nie tłumaczysz – to Twoje zasady, nie followersów.
4. Jeśli ktoś mówi „musisz pokazać więcej siebie” – nie musisz. Pokaż tyle, ile Ty chcesz i w sposób, jaki Tobie pasuje.



MARKA OSOBISTA W SOCIAL MEDIACH

Zadbaj o swoją energię i zasady działania:

- ☐ Wiem, co chcę pokazywać, a czego nie – mam własne granice
- ☐ Rozróżniam autentyczność od prywatności – nie muszę pokazywać wszystkiego
- ☐ Nie tłumaczę się z tego, czego nie pokazuję – to moja decyzja
- ☐ Umiem zareagować, gdy ktoś mówi: „Pokaż więcej siebie”
- ☐ Traktuję social media jako narzędzie, nie obowiązek
- ☐ Tworzę treści z wyprzedzeniem, kiedy mogę
- ☐ Potrafię wykorzystać jeden temat w kilku formatach (recykling)
- ☐ Mam zgodę na przerwy – milczenie też jest komunikatem



