

LBRIS

We know
books

OANA PĂUNA

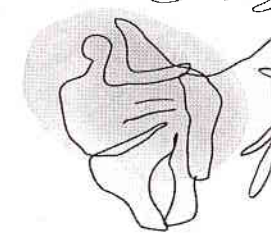
INTROVERTED POWER

Cum te promovezi online fără să te forțezi

BRAGADIRU
2025

1. Introducere	7
2. Nu mă promovez că sunt introvert – știi câți bani pierzi?	11
3. Cât stau românii pe telefoane în 2025?	19
4. Ce se caută în 2025 online?	25
Conținut video scurt.....	31
Autenticitate și povești	33
Creșterea costurilor publicității plătite	36
5. Cum ne promovăm online: strategie și practică?	39
Planificarea Conținutului	40
Selectarea Platformelor Potrivite.....	43
Automatizarea Postărilor	44
Interacțiuni de Calitate.....	46
Crearea de Conținut Autentic	47
Networking Online	49
Analiza Performanței.....	53
Definirea brandului personal sau de business.....	54
Analiza publicului țintă	55
Alegerea platformelor potrivite	56
Conținutul: Ce postăm?	58
Cum creăm postările fără stres	62
Gestionarea energiei și a timpului pe social media	66
Măsurarea rezultatelor și ajustarea strategiei.....	71
6. Frici & blocaje comune ale introvertului în social media ...	77
7. Monetizare fără expunere excesivă	91
A. Construiește un newsletter și vinde prin e-mail.....	91
B. Construiește un blog și atrage trafic organic.....	93
C. Atrage clienți prin recomandări și recenzii	94

8. Exerciții de încredere pentru a reduce anxietatea expunerii. 97	
Cum să treci peste teama de a te expune online?	97
B. Folosește afirmații pozitive	98
C. Înregistrează-te doar pentru tine	99
9. Exerciții pentru fixarea informațiilor	101
😊 Exercițiul 1: Definirea brandului personal.....	101
😊 Exercițiul 2: Alegerea platformelor potrivite	103
😊 Exercițiul 3: Crearea unui plan editorial simplificat..	104
😊 Exercițiul 4: Depășirea temerilor legate de expunere	105
😊 Exercițiul 5: Primii mei pași concreți	107
10. Checklist final: Sunt gata să mă promovez online?	109
Podcastul Puterea unui introvert.....	111
11. Lista celor mai frecvente greșeli și cum să le eviți.....	113
12. Bonusuri pentru tine, dragă introvert	114
Ghid de conținut pentru o lună: Idei de postări gata de folosit	
.....	114
Personalizează planul și adaptează-l stilului tău!	116
Mini-studii de caz, introverți celebri:	118
Introverți care au reușit fără o promovare excesivă,	
ci concentrată pe punctele lor forte:	120
Top 5 moduri de a crește veniturile față de anul trecut	124
13. Interviu cu Paul Ardeleanu	131
14. Mulțumiri.....	135
15. Cuvânt de încheiere	137



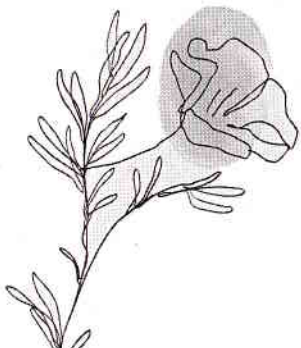
1. *Introducere*

Salut, Oana Păuna aici. Fost introvert anxios, azi scr. îmi deschid sufletul în fața ta pentru a-ți oferi curajul, ambiția și puterea de a străluci în propria viață.

Am fost atât de anxioasă că am renunțat la anumite interviuri pe Zoom doar de teama de a mă vedea cu acel om. Doar din teama de judecată și respingere.

Eu care nu puteam să merg să lucrez de la cafenea chiar dacă visam să fac asta. Eu care visam să merg la întâlniri cu oameni faini, să cunosc oameni noi, să colaborez cu oameni că mine, să descopăr o lume în care introversiunea și felul meu de a fi să fie acceptat.

Eu care mergeam cu trenul la București la interviuri și aveam un corn, o banană pe care nu le scoteam dacă erau oameni în compartiment. Nu puteam mânca dacă se uitau alți oameni la mine. Mă înroșeam la față dacă mă jignea cineva și fugeam la baie să plâng.



Într-o zi mi-am zis: gata, așa nu se mai poate. Trebuie să fac ceva. Nu mai pot trăi așa. Vreau o altă viață și fac tot ce este nevoie să îmi trăiesc viața ca și cum mâine aș muri. Dacă e să se întâmple asta, măcar să știu că în ultimele zile am trăit liberă, fix așa cum mi-am dorit.

De atunci, viața mea a căpătat ce mai frumoasă culoare pe care o putea avea. Asta pentru că eu am decis să fac altfel.

Am ajuns să fac meetinguri pe Zoom cu zâmbetul pe buze, să filmez un podcast cu, despre și pentru introverți, să mă întâlnesc cu oameni noi prin cafenele, să lucrez din cafenea, să merg singură în orașe străine, să mă cazez singură, să mănânc de oriunde, în orice aglomerație și tot felul de lucruri de neimaginat acum 3 ani.

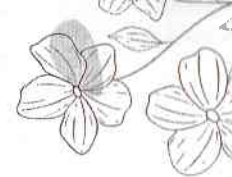
Am lansat un ebook, 2 plannere, 3 ediții ale revistei Puterea unui introvert și am filmat 80 episoade de podcast cu 80 de oameni diferiți.

Așa că, sper eu, ca după ce citești cartea asta să decizi ce vrei să faci cu viața ta și să acționezi.

Spor la lectură și la final, mi-ar plăcea să îți citesc impresiile pe email la contact@oanapauna.ro.

Pe scurt: 3 idei cheie din acest capitol:

- Începuturi cu anxietate mare
- Totul trece cu efort susținut
- Decide ce vrei să faci și acționează

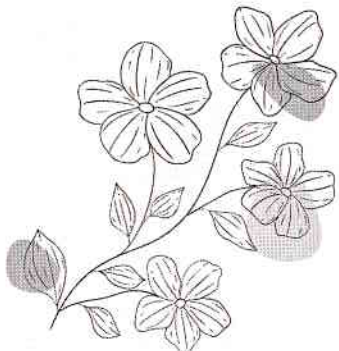


2. Nu mă promovez că sunt introvert – știi câți bani pierzi?

Hai să-ți spun un mic secret: 50% dintre noi suntem introverți. Eu sunt cea mai mare introvertă pe care ai văzut-o și o să o vezi vreodată. Am zile când nu vreau să ies din casă de de introvertă și anxioasă ce sunt. Am alte zile când abia aștept să mă văd cu o prietenă sau să merg la vreun eveniment.

Eu care mă uitam la alții, în online cum lansează eBookuri, cărți și webinarii și ziceam: wow, ce tare. Eu nu o să pot face asta niciodată. Oftam prelung și îmi venea să plâng.

Am venit la conferința 6C a lui Andy Szekely în 2017, am primit și cartea proaspăt lansată atunci. Mă simțeam ca un outsider în sală. Toate femeile păreau super aranjate, machiate, date cu parfum scump, bogate, iar eu mă uitam că am praf pe încălțăminte și par țărancă.



Nu m-am împrietenit cu nimeni, toți erau pe un pedestal, eu stăteam desculță pe jos. Eram fericită că am venit la așa eveniment.

Ce lume faină, ce viață frumoasă au alții și eu nici nu știam cine sunt. De ce ar avea alții încredere în mine dacă nici eu nu știu ce pot face și ce nu?

Totul până a venit războiul din Ucraina și panica mea a atins cote alarmante: visam noaptea că ne bombardează blocul unde stăm și că pic în gol cu tot etajul 7.

Dacă eu am reușit să mă promovez și să fac lucruri, să mă știe oamenii, să fiu cineva, TU de ce nu ai putea?

Când am descoperit Instagram mi se părea o lume minunată cu oameni frumoși, poze frumoase și eu mă gândeam, oare eu ce să postez aici? Nici prea frumoasă nu sunt, nici imaginație nu am, stau și eu deoparte și mă uit la alții. Prima mea poză pe Instagram este o poză cu zăpada din martie, se vedeau florile de primăvară ițindu-și capul din albul strălucitor. Nici nu mai știu ce am scris la acea poză, așa panicată de expunere eram.

Când tu crezi despre tine că nu ai nimic de spus, well, așa o să creadă și ceilalți că ești neinteresant, nu merită să te asculte, de ce te-ar urmări? În online ai nevoie de oameni care să te

urmeze, să te urmărească. Altfel degeaba te crezi TU cel mai frumos și cel mai deștept că nu valorează nimic.

Ai putere când oamenii aleg să te urmeze și asta vei înțelege mai târziu. Să zicem că ai o pasiune pe care o poți monetiza. Croșetezi, faci poze faine, faci mâncare superbă sau editare video, scrii ca mine, habar n-am.

Dar faci asta din intimitatea casei tale și nu spui nimănui. Ai vrea să ai clienți, dar trimiți pozele lucrurilor făcute de tine doar familiei și prietenilor pe Whatsapp. Te rogi la Dumnezeu să te descopere cineva, dar tu stai în casă cu pătura în cap.

Cum crezi că o să te descopere cineva? Acum online-ul este la putere. Pui o poză, un video și poți ajunge viral. Pot veni oamenii către tine și așa să ajungi o afacere de succes.

Pare ireal? Este adevărat. Urmărește-l pe Gary Vaynerchuk să vezi ce înseamnă puterea online-ului pentru o afacere offline.

Dacă nu ești online, nu exiști, zicea un coleg de-ai mei din liceu și Facebook-ul abia apăruse. Era 2011. Dacă nu aveai profil cu mulți prieteni, degeaba existai, în opinia lui și mulți alții aprobau tacit ideea.

Suntem în 2025, este mai mult decât important să fii online. Este crucial! Mai ales dacă vrei să faci business din ceea ce îți