

Cześć

Pamiętaj, że piszę do Ciebie, jak do najdroższej osoby. Takich informacji nie przekazuje się potem byle komu, bo nasza miłość może się szybko skończyć.

**Cieszę się, że jesteś ze mną i chcesz rozwijać swój biznes i karierę.**

Proszę czytaj jak list do ukochanej osoby, od początku do końca.

---

## GOOGLE MANIA

Ale się zajaralem! Lubię być pierwszy.

Bądź ze mną!

Chcesz **zobaczyć swoje logo** na mapce Google?

[źródło](#)

Jeśli już się reklamujesz, to ta opcja jest super dla biznesów lokalnych. Czyli dla każdego z nas.

1. Chcesz być bardziej widoczny?
2. Pojedyncza reklama z fioletową etykietą reklamową pojawi się na najwyższym miejscu nad bezpłatnymi wynikami wyszukiwania.
3. Te markowe szpilki mają na celu wyróżnienie Twojej firmy wśród osób znajdujących się w pobliżu lub przechodzących, lub przejeżdżających obok Twojej firmy. To Twoja szansa, aby być jednorozcem w morzu osłów.
4. Z lokalnej reklamy w wyszukiwarce, zostaniesz przeniesiony na stronę, którą reklamodawcy mogą dostosować.
5. Google nie ujawniło dokładnej daty, kiedy reklamy staną się szerzej dostępne, ale mogę się założyć, że zaczną być udostępniane większej liczbie reklamodawców w ciągu najbliższych trzech miesięcy.

MYŚLĘ, ŻE na początku będzie **BARDZO TANIO!! ZARAZ TO BĘDZIE DOSTĘPNE w Polsce Teraz jest teraz inna opcja, którą opiszę za tydzień.**

### Bonus 7 statystyk z mobile

1. Około 90 procent całej globalnej sprzedaży będzie miało miejsce w sklepach stacjonarnych, a nie online.
2. Prawie jedna trzecia wyszukiwań mobilnych jest związana z lokalizacją.
3. W ubiegłym roku wyszukiwania związane z lokalizacją rosły o 50 procent szybciej niż wyszukiwania mobilne.
4. Ponad miliard osób korzysta teraz z Map.
5. Wyszukiwania Google (w Google.com i Mapach) co roku prowadzą konsumentów do 1,5 miliarda miejsc docelowych.
6. 84 proc. konsumentów przeprowadza wyszukiwania lokalne.
7. Trzy na cztery osoby, które szukają czegoś w pobliżu za pomocą smartfona, odwiedzają sklep w ciągu jednego dnia, a 28 procent tych wyszukiwań kończy się zakupem.

**Da się też to wykorzystać w usługach....**

---

## MAGIA LANDING PAGE'ÓW

**Teraz tworzą** w BLACKROLL LANDING PAGE, mamy mega dużo pracy w tym temacie, bo mamy dużo produktów 🙌 .

Co musi zawierać landing:

1. Co jest głównym tematem (tylko 1 temat nic więcej)
2. Opis dla kogo to jest
3. Co zyska człowiek jak kupi
4. Musi być opinia innych osób (będę o tym pisał bardzo dużo jeszcze kiedyś)
5. Krótkie proste zdania to sukces
6. Pomarańczowy guzik daje bezpieczeństwo i znajomości czyli zaufanie bo każdy zna zakupy na ALLEGO
7. Duże jasne zdjęcia które pokazują szczegóły
8. Jeden cel przeważnie to będzie ZAKUP lub ZAPIS na newsletter
9. Rozwal wszystkie obiekcje twoich klienttów -- tylko nie mów że ich nie znasz
10. Strona łatwa w przewijaniu i skanowaniu oczami

**Nikt w Polsce** nie stworzył LP dla usługi fizjo-trenerskiej, będziemy to robić dla operacji kolana ACL, wyprzedzisz nas? **WIERZE W TO!**

Oto przykłady dobrych LP (patrz i korzystaj!):

<https://www.apple.com/pl/airtag/>

<https://www.shopify.com/start>

<https://www.blackroll.com.pl/poduszka/>

[https://auth.uber.com/login/?uber\\_client\\_name=riderSignUp&](https://auth.uber.com/login/?uber_client_name=riderSignUp&)

<https://www.ing.pl/indywidualni/kredyty-i-pozyczki/pozyczka-gotowkowa>

Nasze inspiracje były takie same i powstało to:

<https://polska.blackroll.com.pl/therapy/>

---

## LUDZIE EBOOKI PISZĄ...

KAROLINA: **NIE MA MNIE W PRACY**

Piszę książkę...

Piszę książkę...

Piszę książkę...

Tworzę grafikę do książki...

Piszę książkę...

Piszę książkę...

Zmieniam pieluchę dziecku...

Piszę książkę...

Ten tydzień minął mi wyłącznie pod kątem wykańczania naszego zdrowo-biznesowego ebooka "Instagramowe jak żyć?".

Kiedy tworzę jakiś projekt, staram się oddawać mu w 100%. Zamykam się i działam.

Niektórzy lubią robić kilka rzeczy na raz zgodnie z techniką Pomodoro, ale u mnie to nie działa...

Siedząc w jednym temacie, moja głowa krąży wyłącznie wokół niego. Uwaga wyostrza się na każdą, nawet najmniejszą inspirację, a wyobraźnia łączy wszystkie elementy w spójną całość. Odrywając się co chwilę od takiego procesu po prostu gubię flow i zbyt długo zajmuje mi ponowne wejście na pełne obroty twórcze.

Jeżeli czujesz, że Twoja praca gdzieś się przytyka, spróbuj sprawdzić jak zadziała na Ciebie forma Pomodoro (Michał ją uwielbia), a jak mój sposób "zatapiania się w pełni" - każdy ma inne preferencje i potrzeby, ważne aby sobie je uświadomić ;)

To był dobry tydzień. A "Instagramowe jak żyć?" dostępne już wkrótce! :D

[ZAMÓW W PRE-ORDERZE](#)

---

## Z CYKLU DACHOWSKI POLECA INNYCH:

Polecam oglądać [Szymon Skąlecki](#). Jak **zrobisz follow** to mu napisz "DACHOWSKI KAZAŁ"

---

## Z DUCHEM CZASU

Już zaraz w Polsce, **Reels na Instagramie - co to i jak je tworzyć?**

Niestety w Polsce ta funkcja długo nie była dostępna, ale... ostatnio zaczęła działać! Huraaaa.

Wszystko brzmi super, ale niestety jest nadal ograniczona.

Dlaczego?

Mianowicie brakuje jednej ważnej rzeczy...

Możliwości scrollowania reelsów innych twórców! Czyli takiej specjalnej zakładki, gdzie można zobaczyć, co ktoś inny stworzył, więc dziś to zobaczysz jako instastories. Więc bez sensu.

Reelsy to obecnie najlepszy sposób na organiczny wzrost na Instagramie. Tak jest za granicą, z pewnością będzie tak wkrótce w Polsce.

Dlatego poczekaj jeszcze chwilę - z dobrym pomysłem, strategią - jak tylko Reelsy będą całkowicie dostępne w Polsce, a potem **działaj jak najszybciej!!**

Kilka ważnych rzeczy, o których warto pamiętać tworząc Reels:

- dodawaj napisy do video
  - wykorzystuj muzykę z video, które mają dużo wyświetleń
  - wykorzystuj szybkie przejścia
  - niech Twoje video będzie dynamiczne
  - najlepiej krótkie z dużą ilością informacji
  - muzykę możesz dodać np. w zewnętrznej aplikacji **Inshot**
- 

## BADANIA NAUKOWE Z MOIM KOMENTARZEM - MEGA BONUS DLA WAS

Pewnie widzieliście, że na moim instagramie był chłopak z rozwalonym kolanem (młody koszykarz).

Lekarze proponowali leczenie operacyjne, trochę nie wiadomo czego, bo UWAGA - MRI nie pokazał nic, co byłoby

uszkodzone, a co śmieszne, to USG dynamiczne (informacja z wtorku) też nie pokazało nic co było rozwalone. Więc zostaje mi tylko leczenie zachowawcze. Działamy z kolesiem od dziś do końca sierpnia. Od podstaw do motoryki. JEDZIEMY z tematem.

Ok, ale co jak by było zerwane troczek (MPFL)

Does surgical treatment produce better outcomes than conservative treatment for acute primary patellar dislocations? A meta-analysis of 10 randomized controlled trials

Xing X, Shi H, Feng S. Does surgical treatment produce better outcomes than conservative treatment for acute primary patellar dislocations? A meta-analysis of 10 randomized controlled trials. J Orthop Surg Res. 2020 Mar 24;15(1):118. doi: 10.1186/s13018-020-01634-5. PMID: 32209111; PMCID: PMC7093955.

- Celem badania było przeprowadzenie meta-analizy randomizowanych badań kontrolnych (RCT) porównujących wyniki kliniczne pomiędzy zabiegiem chirurgicznym a zachowawczym leczeniem ostrego pierwotnego zwichnięcia rzepki (APPD), koncentrując się na rekonstrukcji więzadła rzepkowo-udowego przyśrodkowego (MPFL).
- Dziesięć badań z randomizacją obejmujących łącznie 569 pacjentów (297 leczonych chirurgicznie i 263 leczonych zachowawczo) spełniało kryteria włączenia do meta-analizy.
- Analiza danych zbiorczych wykazała brak statystycznej różnicy w zakresie częstości podwichnięć, punktacji Kujala, satysfakcji pacjenta i częstości reoperacji między dwiema grupami.
- Wskaźnik aktywności Tegnera i wskaźnik nawrotów zwichnięć w grupie zachowawczej były istotnie wyższe niż w grupie leczonej chirurgicznie.
- Leczenie zachowawcze może dawać lepsze wyniki niż operacja APPD, biorąc pod uwagę wskaźnik aktywności Tegnera. Jednak ze względu na ograniczone dostępne badania, interpretacja odkryć powinna być ostrożna

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7093955/>

Trochę z doświadczenia, trochę z badań. Zrobiłbym operację tego MPFL, jeśli byłby uszkodzony, bo młody jest perspektywiczny i jest młody. Dużo badań mówi i widziałem, jak takie **kontuzje się powtarzają**, więc warto zrobić coś, co pozwoli na to, żeby ryzyko kontuzji było mniejsze i **ALE NIC nie zastąpi ĆWICZEŃ**. Pewnie też tak uważasz i chcesz zobaczyć jak wygląda praca **od zera do bohatera**. Jest taka możliwość ale wytłumaczę Ci ją za tydzień. Bo cała AKCJA JEST ZAJEBISTA i wymaga długiego opisu.

Pewnie nie znasz skali Tegnera, opowiem o niej za tydzień.

Jeśli chcesz zobaczyć tę walkę powrotu do sportu 15 latka - wejdź tutaj:

[LINK](#)

---

## MOJA PORAŻKA

<https://revhunter.pl/>

za mali jesteśmy na ten temat, nie rób tego tematu dla siebie, strata czasu..... dużo czasu trwało przygotowanie tego wszystkiego, a udało się zrobić 1 zakup za 79,99 z 20 000 e-maili wysłanych na przypał do osób, które niby były podobne do osób, które u nas coś kiedyś kupiły.

---

## Jestem mega zajarany tym tematem!

Znasz te wszystkie przypominajki z Booking.com, że właśnie teraz ktoś chce kupić Twój pokój, niby nie wierzysz, ale się boisz i rezerwujesz. To teraz mamy podobną opcję u nas na stronie, zaraz też będzie na stronie fizjo4life

<https://app.notipack.com/>

Zobacz, jak działa u nas na stronie [www.blackroll.com.pl](http://www.blackroll.com.pl)

Dostajesz proste informacje, ile osób jest na stronie w danej chwili.... i wiele innych

Będę Ci mówił, jak nam z tym idzie. Na razie testy i sprawdzamy.

---

## JESTEŚ JUŻ "NA SZCZYCIE"? :)

Jeśli już dziś po tym e-mailu wiesz, że chcesz go dostawać przez kolejne 52 tygodnie... Liczymy od lipca, w każdy piątek o 12:00...

I ODPOWIEDŹ BRZMI "TAK"

oczywiście możesz zrobić to już teraz.

[TUTAJ](#)

Tak, te e-maile będą płatne, ten robiłem około 10 h.

Koszt 52 e-maili - na dziś są warte 99 zł i cena jak zawsze będzie rosła.

Jeden e-mail to 1,9 zł czy to było tyle warte??

TAK?

Ruszam, jak będzie 99 osób. Więc, proszę, nie czekaj.

Moim zdaniem już po tym e-mailu jesteś na **PLUS +**

Zapisz się tutaj

[TUTAJ](#)

W wersji FREE będzie tylko jeden akapit, który wybierze NATASHA, a nie chcesz tego..... serio ;).

WIDZIMY SIĘ ZA TYDZIEŃ, tylko napisz co Ci się podobało, a co nie!

P.S. Wykorzystaj wiedzę z tego maila. Wdróż chociaż jeden element dzisiaj, a któregoś dnia nie będziesz już musiał pracować.