



# Avaliação do site focusingresources.com

Gerado a 21 de Setembro de 2024 23:32 PM

O resultado é de 54/100



## Conteúdo SEO

	Título	Inner Relationship Focusing with Ann Weiser Cornell <b>Cumprimento : 51</b> Perfeito, o Título contém entre 10 e 70 caracteres.																		
	Descrição	Focusing changes lives. Learn this powerful body-based practice of self-listening and emotional wisdom through phone courses, workshops, books and more. <b>Cumprimento : 152</b> Perfeito, a Descrição META contém entre 70 e 160 caracteres.																		
	Palavras-chave	Mau. Não detetámos palavras-chave META na sua página.																		
	Propriedades Og Meta	Boa! Esta página tira vantagens das propriedades Og. <table><thead><tr><th>Propriedade</th><th>Conteúdo</th></tr></thead><tbody><tr><td>locale</td><td>en_US</td></tr><tr><td>type</td><td>website</td></tr><tr><td>title</td><td>Focusing Resources - Inner Relationship Focusing</td></tr><tr><td>description</td><td>Focusing changes lives. Learn this powerful body-based practice of self-listening and emotional wisdom through phone courses, workshops, books and other online resources.</td></tr><tr><td>url</td><td>https://focusingresources.com/</td></tr><tr><td>site_name</td><td>Focusing Resources</td></tr><tr><td>image</td><td>https://focusingresources.com/wp-content/uploads/2017/09/FR-Facebook-logo-Jul-2017.png</td></tr><tr><td>image:width</td><td>701</td></tr></tbody></table>	Propriedade	Conteúdo	locale	en_US	type	website	title	Focusing Resources - Inner Relationship Focusing	description	Focusing changes lives. Learn this powerful body-based practice of self-listening and emotional wisdom through phone courses, workshops, books and other online resources.	url	https://focusingresources.com/	site_name	Focusing Resources	image	https://focusingresources.com/wp-content/uploads/2017/09/FR-Facebook-logo-Jul-2017.png	image:width	701
Propriedade	Conteúdo																			
locale	en_US																			
type	website																			
title	Focusing Resources - Inner Relationship Focusing																			
description	Focusing changes lives. Learn this powerful body-based practice of self-listening and emotional wisdom through phone courses, workshops, books and other online resources.																			
url	https://focusingresources.com/																			
site_name	Focusing Resources																			
image	https://focusingresources.com/wp-content/uploads/2017/09/FR-Facebook-logo-Jul-2017.png																			
image:width	701																			

# Conteúdo SEO

image:height 701





image:type image/png

Cabeçalhos





H1	H2	H3	H4	H5	H6
1	26	7	0	11	3

- [H1] Love all of you,even the anxious, sad, stressed parts!
- [H2] Love all of you,even the anxious, sad, stressed parts!
- [H2] Online courses to get free from self-judgment, feel good enough as you are, and live a happier life.
- [H2] Change the way you experience your emotions.
- [H2] Change your life.
- [H2] Your Path to Lasting ChangeLive, Online Inner Relationship Focusing Training Program
- [H2] Support for Stressful Times is Back
- [H2] What is Inner Relationship Focusing?
- [H2] 50
- [H2] 1985
- [H2] 11,452
- [H2] How Inner Relationship Focusing Helps You Love Yourself More
- [H2] Experience More Self-Acceptance
- [H2] From Anxious, Sad, or Overwhelmed to Calm
- [H2] Shift Your Experience with Inner Critics
- [H2] Start to Heal Emotional Trauma
- [H2] Improve Your Relationships (with Yourself and Others)
- [H2] Create + Maintain Healthy Boundaries
- [H2] We know life is harder when you get taken over by your emotions. We want more than that for you...
- [H2] If you experience emotional stress, you can benefit from Inner Relationship Focusing.
- [H2] Our students agree!
- [H2] Picture This:
- [H2] Here's how you can get started:
- [H2] Which kind of Focuser are you?
- [H2] I'm here for you!
- [H2] Diversity Policy
- [H2] Disability Access
- [H3] Online courses to get free from self-judgment, feel good enough as you are, and live a happier life.
- [H3] Learn a skill to change the way you treat yourself.
- [H3] Join Ann Weiser Cornell for a free, 30-minute, live webinar series
- [H3] Inner Relationship Focusing is a body-oriented process of self-awareness and emotional healing. It's as simple as noticing how you feel-and then having a conversation with your feelings in which you do most of the listening.
- [H3] A Beginner
- [H3] Experienced
- [H3] Healing Professional
- [H5] Getting Started
- [H5] Course Calendar
- [H5] Your Path to Lasting Change
- [H5] Experienced Focusers

## Conteúdo SEO

		<ul style="list-style-type: none"><li>• [H5] Healing Professionals</li><li>• [H5] Certification &amp; Teaching</li><li>• [H5] FAQ</li><li>• [H5] Request Affiliate Info</li><li>• [H5] Teacher Directory</li><li>• [H5] About Us</li><li>• [H5] Disclaimer</li><li>• [H6] MORE THAN</li><li>• [H6] FOUNDED IN</li><li>• [H6] WE SUPPORT OVER</li></ul>
	Imagens	Encontrámos 19 imagens nesta página.  5 atributos ALT estão vazios ou em falta. É recomendado adicionar texto alternativo de modo a que os motores de busca identifiquem melhor o conteúdo das suas imagens.
	Rácio Texto/HTML	Rácio : <b>3%</b>  O rácio de texto para código HTML desta página é menor que 15 por cento, o que significa que provavelmente é necessário de adicionar mais conteúdos em forma de texto.
	Flash	Perfeito, não foi encontrado conteúdo Flash nesta página.
	Iframe	Oh, não, esta página tem Iframes na página, o que significa que o conteúdo destas não pode ser indexado.

## Ligações SEO

	Reescrita de URL	Perfeito. As ligações aparentam ser limpas!
	Underscores (traços inferiores) nas URLs	Detetámos 'underscores' (traços inferiores) nas suas URLs. O uso hífen é mais eficiente em termos de otimização SEO.
	Ligações para a própria página	Encontrámos um total de 26 ligações incluindo 0 ligações a ficheiros
	Statistics	Ligações externas : noFollow 0%  Ligações externas : Passa sumo 0%  Ligações internas 100%

## Ligações para a própria página

Âncoras	Tipo	Sumo
<a href="#">Skip to content</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">New Here?</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Live, Online Courses</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Retreats</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Books + Manuals</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Sessions</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Boost Self-Acceptance</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Heal Emotional Trauma</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Help with Inner Critics</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Support for Anxiety, Stress, and Overwhelming Emotions</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Improve Relationships</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Create Healthy Boundaries</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Free Intro Course</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">=</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">click here</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Go Further with Focusing Here</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Course Calendar</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Healing Professionals</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Certification &amp; Teaching</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">FAQ</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Diversity Policy</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Teacher Directory</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">About Us</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Disclaimer</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Ways to Learn</a>	Internas	Passa sumo
<a href="#">Self-Love Resources</a>	Internas	Passa sumo

## Palavras-chave SEO



Número de palavras-chave

how inner change help relationship free resources life focusing more

### Consistência das Palavras-chave

Palavra-chave	Conteúdo	Título	Palavras-chave	Descrição	Cabeçalhos
focusing	30	✓	✗	✓	✓
inner	19	✓	✗	✗	✓
resources	18	✗	✗	✗	✗
help	16	✗	✗	✗	✓
relationship	15	✓	✗	✗	✓











### Usabilidade

	Url	Domínio : focusingresources.com Cumprimento : 21
	Favicon	Ótimo, o site tem um favicon.
	Facilidade de Impressão	Não encontramos CSS apropriado para impressão.
	Língua	Otimo! A língua declarada deste site é en.
	Dublin Core	Esta página não tira vantagens do Dublin Core.




### Documento

	Tipo de Documento	HTML 5
	Codificação	Perfeito. O conjunto de caracteres UTF-8 está declarado.




## Documento

		
	Validação W3C	Erros : 0 Avisos : 0
	Privacidade do Email	Aviso! No mínimo, foi encontrado um endereço de email sob a forma de texto. Isto é um convite para que spammers entupam a caixa de correio deste endereço.
	HTML obsoleto	Fantástico! Não detetámos etiquetas HTML obsoletas.
	Dicas de Velocidade	<ul style="list-style-type: none"><li> Excelente, este site não usa tabelas dentro de tabelas.</li><li> Oh não, o site usa estilos CSS nas etiquetas HTML.</li><li> Oh, não! O site utiliza demasiados ficheiros CSS (mais que 4).</li><li> Perfeito, o site usa poucos ficheiros JavaScript.</li><li> Perfeito, o site tira vantagens da compressão gzip.</li></ul>

## Dispositivos Móveis

	Otimização para dispositivos móveis	<ul style="list-style-type: none"><li> Icon Apple</li><li> Meta Viewport Tag</li><li> Conteúdo Flash</li></ul>
--	-------------------------------------	---

## Otimização

	XML Sitemap	Perfeito, o site tem um mapa XML do site (sitemap). <a href="https://focusingresources.com/sitemap_index.xml">https://focusingresources.com/sitemap_index.xml</a>
	Robots.txt	<a href="http://focusingresources.com/robots.txt">http://focusingresources.com/robots.txt</a> Perfeito, o seu site tem um ficheiro robots.txt.
	Analytics	Em falta Não detetámos nenhuma ferramenta analítica de análise de atividade. Este tipo de ferramentas (como por exemplo o Google Analytics)

## Otimização

permite perceber o comportamento dos visitantes e o tipo de atividade que fazem. No mínimo, uma ferramenta deve estar instalada, sendo que em algumas situações mais do que uma pode ser útil.