

*Посвящаю книгу четырем
главным женщинам в моей жизни:
моей маме Галине, супруге Елене,
бабушке Анне и дочери Миа-Лауре.*

*Спасибо вам за красоту,
доброту, вдохновение
и бесконечную веру в меня*

Содержание

Введение	7
Обзор ключевых нейросетей	13
Опасения относительно нейросетей	21
Как пользоваться книгой	31
ВАШ ЛИЧНЫЙ HEALTH-КОУЧ	45
Контроль питания и снижение веса	49
Спорт и физическая активность	57
Медицина и здоровье	70
Внедрение ЗОЖ в жизнь	80
ВАШ ЛИЧНЫЙ АССИСТЕНТ	85
Планирование дел и тайм-менеджмент	87
Постановка целей и их реализация	97
Решение проблем и сложных задач	100
Работа с фокусом и борьба с прокрастинацией	107
Работа с привычками (внедрение полезных и искоренение вредных)	112
Баланс различных сфер жизни	117

ВАШ ЛИЧНЫЙ КРЕАТИВНЫЙ ДИРЕКТОР	121
Проведение мероприятий и подготовка поздравлений.....	123
Создание личного контента	132
История семьи и семейные традиции	142
Хендмейд и декорирование	145
ВАШ ЛИЧНЫЙ ПРЕПОДАВАТЕЛЬ	157
Последовательное изучение любого навыка	160
Отдельные активности для обучения.....	167
Создаем и оформляем материалы для обучения.....	177
Развиваем прикладные навыки	185
ВАШ ЛИЧНЫЙ ПОЛИГЛОТ	187
Системное изучение иностранного языка.....	189
Изучаем конкретные темы иностранного языка.....	192
ВАШ ЛИЧНЫЙ КАРЬЕРНЫЙ КОНСУЛЬТАНТ	209
Разработка карьерной стратегии	211
Резюме и собеседование.....	215
Карьерный переход и запуск бизнеса	221
Повышение квалификации и сертификация.....	230
Дополнительные рычаги карьерного развития	233
Решение рабочих задач с помощью нейросетей.....	237
Боремся с профессиональным выгоранием.....	243

ВАШ ЛИЧНЫЙ BEAUTY-МАСТЕР	247
Идеи для макияжа, маникюра, педикюра и стрижек	250
Подбор процедур и решение проблем	259
Промты для гардероба	273
ВАШ ЛИЧНЫЙ MINDFULNESS-КОУЧ	281
Практики осознанности	283
Борьба со стрессом.....	292
Улучшение отношений в паре	297
Работа с негативными установками	305
Формирование позитивных установок	314
ВАШ ЛИЧНЫЙ ДВОРЕЦКИЙ	321
Домашние растения: подбор, уход, лечение.....	323
Стирка и глажка	327
Использование бытовой техники и электроники	331
Кулинария.....	334
Дизайн интерьера, ремонт и переезд.....	343
ВАШ ЛИЧНЫЙ ГИД	353
Подготовка путешествия.....	355
Комфортное и интересное путешествие	363
Заключение	378

Введение

Нейросети больше не тренд. Это часть нашей повседневной жизни. Каждый из нас получил универсального помощника, который всегда рядом, всегда готов подхватить любые наши задачи и работать над ними без перерывов и выходных. Причем бесплатно и без дополнительных условий. Современные нейросети — не технически сложный софт для IT-специалистов и не игрушка для маркетологов, это способ сделать нашу жизнь проще, эффективнее, интереснее. Он понятен и доступен любому человеку вне зависимости от возраста (от школьников до пенсионеров), рода занятий (от домохозяек до топ-менеджеров) и технической подкованности (нужен только доступ в интернет).

Нейросети приходят на помощь в любой ситуации: тренировка в спортзале, принятие важного решения, визит в салон красоты или к врачу, конфликт на работе, овладение новым навыком, ремонт, готовка ужина, постановка целей и еще в сотнях случаев. Возможно, вы годами ходите с идеей завести личный блог, но никак не можете собраться, систематизировать свои мысли и воплотить их в жизнь. По специальному промту (сформулированной задаче) нейросеть решит эту проблему за полторы минуты: у вас будет не просто оформленная идея, а подробное позиционирование, название, BIO, аватар, закрепленные

посты, контент-стратегия и контент-план на первые две недели, пошаговый план продвижения.

Возможно, вы давно собирались начать работу с преподавателем английского, фитнес-тренером, диетологом, стилистом, карьерным консультантом. Так вот, все они уже у вас есть (если вы зарегистрированы в любой нейросети). Осталось пробудить их к жизни с помощью правильных промтов, которые также есть в этой книге.

Я использую нейросети* почти три года. В среднем 40 раз в день. Бесполезно описывать весь спектр задач, которые я решаю с помощью нейросетей: от анализа эффективности команды до проработки арки персонажей в своем втором романе. От создания методологии наших продуктов до планирования загородного похода с детьми. Нейросеть стала для меня одновременно и личным ассистентом, и советником по любым вопросам, и дополнительными сотрудниками в моих бизнесах, и творческим единомышленником.

У меня даже есть специальный ИИ-агент «Неуловимый Дамир», который обучен на всех моих книгах, письмах, публикациях и даже на расшифровках зоом-созвонов и рабочих чатов. К нему обращаются коллеги, когда я не на связи, а им срочно нужно утвердить материалы, получить ответ, придумать креативную идею в моем стиле.

* В контексте книги мы говорим о так называемых генеративных нейросетях — категории нейросетей, которые обучаются на большом массиве данных и не просто анализируют или классифицируют информацию, а генерируют текст, изображения, видео, музыку, код, речь и другие форматы данных.

Именно к этому классу относятся ChatGPT, DeepSeek, Grok и другие популярные нейросети. И именно с их развитием связана волна интереса к искусственному интеллекту (ИИ), свидетелями которой мы стали в последние годы. — *Здесь и далее — прим. авт.*

Возможно, вы скажете: «А жить вместо тебя тоже будет нейросеть? Не боишься заиграться?» В том-то и дело, что нейросети не забирают вашу жизнь, а, наоборот, возвращают ее вам. У меня высвободилось множество сил, времени и внимания, которые ранее уходили на рутину, бытовые задачи, подготовку, планирование и т. д. И это время я направил на семью, творчество, бизнес, собственное развитие. В мою жизнь будто добавили реактивный двигатель, и она стала ярче, продуктивнее и интереснее.

И это заразно. Часто я общаюсь с кем-то из знакомых, и даже те, кто скептически настроен по отношению к нейросетям («Да в чем эта железяка может мне помочь?»), услышав о результатах, решают попробовать. Например, попросив спланировать ближайшую поездку или подготовить тезисы к выступлению. И, как правило, бывают удивлены, а некоторые даже ошеломлены. Получив первый результат, пробуют еще. И еще. И еще. Буквально через месяц в их жизни также появляется реактивный двигатель.

А почему же не все получают от нейросети по-настоящему сильные результаты? Возможно, вы пробовали интуитивно поработать с нейросетью и остались недовольны: получили общий, не подходящий вам ответ или скучный, шаблонный текст. Причина проста: что даем на входе, то и получаем на выходе. Самое важное в работе с нейросетями — это правильно составленный промпт: задание, которое вы ставите нейросети. Именно промпт определяет контекст выполнения задачи, то есть дает понимание, какой именно результат вы хотите, для чего вы будете его использовать, чего в нем быть не должно, и другие важные вводные. И именно от промта и указанных в нем данных (например, пол, возраст, профессия, предпочтения, опыт в конкретной сфере в случае с личными задачами) зависит, получите вы общий результат

«как для всех» или индивидуальный — с тончайшими нюансами, словно разработанный специалистом, который очень хорошо знает вас и ваши потребности.

Все годы работы с нейросетями я оттачиваю особый навык: промт-инжиниринг. Искусство (и одновременно науку) составлять запросы к нейросети так, чтобы получать эталонный, соответствующий вашим ожиданиям результат. За это время я наработал множество собственных техник и подходов, и именно на них и построены 254 промта, которые я даю в этой книге.

Благодаря использованию промт-инжиниринга в 50% случаях я получаю от нейросети ровно то, что мне нужно. В 30% — намного больше, чем ожидал (до сих пор с пietetом вспоминаю несколько сценариев Reels или свои диалоги с ИИ-Платоном), 20% — процент брака (он есть в любом деле, даже на производстве). К счастью, в нейросетях брак лечится за секунды — коротким коррекционным промтом (об этом я расскажу в разделе «Как пользоваться книгой»). За все более чем 20 000 моих генераций* не было ни единого случая, чтобы я не смог получить от нейросети нужный мне результат. Аналогично — и у моих учеников, коллег и подписчиков моего канала «Промт дня» (t.me/ai2smm), в котором я делюсь конкретными промтами и техниками.

Моя предыдущая книга «ChatGPT на каждый день: 333 промта для маркетинга и бизнеса» была посвящена (как можно догадаться по названию) бизнес-задачам: работе с контентом, маркетинговым техникам, онлайн-образованию и другим. Но возможности нейросетей шире. И эту книгу я адресую не только предпринимателям, менеджерам и SMM-специалистам (хотя все они также найдут здесь пользу для себя), а абсолютно

* Генерация — запрос к нейросети и полученный от нее результат.

каждому. Я не знаю ни одного человека, для кого нейросети не могли бы стать рычагом для роста и повышения эффективности.

А значит, и книга о нейросетях должна быть не восторженным манифестом о торжестве науки и ИИ-технологий, не пафосным высказыванием о том, как изменится общество, а надежным проводником по решению самых важных задач каждого читателя. Настольным справочником, который всегда под рукой и в котором есть готовое решение для любой ситуации.

В эпоху нейросетей от любого изменения в жизни, карьере, здоровье вас отделяет один или несколько промтов. Например, чтобы погрузиться в темы здорового питания, тайм-менеджмента, КПТ-психологии, креативных техник, рукоделия, стресс-менеджмента, ароматерапии, можно закупиться специальной литературой, месяцами читать, делать пометки, думать, что надо обязательно использовать хоть что-то из прочитанного. А можно дать нейросети нужный промт и уже через минуту приступить к внедрению в свою жизнь конкретной техники или навыка. Можно долго планировать изучить основы перуанской кухни, а можно обратиться к нейросети и через все ту же минуту заказывать доставку нужных продуктов. А вечером приготовить свой первый севиче под подробнейшим руководством нейросети, с детализацией, выбранным подходом (например, конкретного шеф-повара или региона) и реалистичными фотографиями процесса. И потом подать к семейному ужину с яркой историей о блюде (которую также подготовит нейросеть).

А еще за 30 минут можно составить цели на год по SMART-системе (причем вам даже необязательно знать, что эта аббревиатура означает: нейросеть умеет виртуозно работать практически с любой техникой или методикой, известной человечеству). Спланировать

масштабное мероприятие (день рождения, корпоратив или вечеринку с друзьями), причем до таких деталей, как меню, декор, ТЗ ведущему, DJ-сет с конкретными треками. Или подготовиться к визиту в салон красоты: нейросеть по фотографии подготовит трендовые идеи для макияжа, маникюра, укладки, порекомендует подходящие именно вам процедуры, не хуже, чем профессиональный beauty-консультант.

Это новый подход к личной эффективности, подход удивительной эпохи, в которой мы живем. И ключ к нему — правильный промт.

Этому и посвящена книга.

Перед тем как идти дальше, я хочу дать вам один лайф-хак. В течение одной недели используйте ежедневно хотя бы три промта из книги — по актуальным для вас задачам. А в конце недели оцените (можно примерно), сколько времени вы сэкономили и сколько задач, до которых не доходили руки, вы решили. Это и будет лучшим тест-драйвом книги, проверкой ее работоспособности.

И лучшей наградой для меня как автора.

Обзор ключевых нейросетей

В этом разделе я хочу провести небольшой разбор наиболее актуальных нейросетей и дать рекомендации по выбору и использованию конкретного варианта. Этот раздел будет полезен как для новичков — поможет определиться, с какой нейросети стоит начать, так и для опытных пользователей — позволит узнать о существующих альтернативах.

Отмечу, что подавляющее большинство промптов, описанных в книге, работают во всех основных нейросетях. Это неудивительно, поскольку построены они на универсальных принципах и не зависят от функционала конкретной нейросети. Несколько исключений (требующих возможности создавать иллюстрации) я отметил в книге отдельно.

ChatGPT

Объективно на сегодняшний день именно ChatGPT — самая эффективная и функционально богатая нейросеть. Несмотря на то что появление любой новой модели сопровождается обязательным эпитетом «Убийца ChatGPT» и разгромными (по отношению к ChatGPT) результатами

тестов, убийства пока не произошло. Тому есть много причин: большой отрыв от конкурентов по объему базы для обучения, огромное количество пользователей (каждая генерация делает нейросеть умнее), технологическое превосходство.

В ChatGPT есть три тарифа: бесплатный, платный, Pro. Отличаются они доступом к новейшим моделям, возможностью создания GPT-агентов, лимитами на генерации. Однако для наших задач достаточно бесплатной версии.

Преимущества ChatGPT

- 1. Универсальность.** ChatGPT отлично справляется как с задачами, требующими креатива и эмпатии, так и с задачами, связанными с аналитикой, стратегическим мышлением, высокой точностью.
- 2. Качественная работа с контекстом.** Именно ChatGPT учитывает контекст лучше других. Это значит, что результат будет максимально адаптирован именно к вашим задачам и уточнениям, которые вы зададите в промте. И наоборот: в генерациях ChatGPT намного меньше шаблонности и банальности, чем в генерациях любой другой нейросети.
- 3. Возможность создавать иллюстрации любой сложности.** В ChatGPT встроена качественная графическая модель, с помощью которой можно создавать иллюстрации в любой стилистике, реалистичные фотографии, инфографики, постеры и многое другое.
- 4. Собственная нейросеть для создания видео — Sora.** Здесь подчеркнем, что пока именно работа с видео слабая сторона всех, даже специализированных нейросетей. При этом Sora наряду с нейросетями Kling AI и Runway Gen-4 является лидером по качеству генерируемых видео.

5. **Наличие формата GPT-агентов.** GPT-агенты — это своего рода чат-боты внутри нейросетей, обученные выполнять конкретные задачи. Например, GPT-агент «Фитнес-тренер» может создавать тренировки, основанные на ваших данных. А GPT-агент «Копирайтер-универсал» может писать любые тексты в любой стилистике. В рамках данной книги мы не будем касаться вопроса GPT-агентов, однако по мере развития вашей работы с нейросетями эта функция вам понадобится.
6. **Наличие проектов.** Своего рода папки, в которые вы можете объединять генерации по одной теме, а также задавать общий для всех генераций в проекте промт.

Недостатки

Собственно, недостаток один: в России ChatGPT не работает без VPN. Подчеркну, ChatGPT не заблокирован в России, нет никаких законодательных ограничений на его использование. Почему же сайт недоступен по умолчанию? Из-за санкционных ограничений. То есть ограничения накладываются с «той стороны».

Обойти эти ограничения легко: нужен VPN и почта на иностранном домене (самый простой вариант — Gmail). Практика показывает: для того чтобы разобраться и начать работу, достаточно 15 минут. Нет никаких дополнительных рисков, также мне неизвестны случаи блокировок российских пользователей.

ChatGPT через чат-боты в Telegram

Если не хочется разбираться с VPN, есть альтернативные способы использования ChatGPT: с помощью чат-бота в Telegram. Существует большое количество подобных

чат-ботов, которые предоставляют доступ к ChatGPT, причем как к бесплатной, так и к платной версии.

Основное преимущество — простота использования: за минуту вы пройдете регистрацию и получите доступ к основному функционалу.

Недостатки ровно обратны преимуществам первого варианта: отсутствие полноценной истории, низкая скорость, недоступность GPT-агентов. Также в бесплатной версии вам доступно ограниченное количество генераций в день, все генерации сверх лимита придется оплачивать.

Наиболее эффективные чат-боты:

1. <https://t.me/GPT4Telegrambot>.
2. https://t.me/GPT_chat_chatgpt_bot.

Grok

Grok — нейросеть Илона Маска. Кстати, я знаю несколько людей, которые используют Grok именно из-за своих симпатий к Маску. Объективно это крайне мощная нейросеть с огромной базой, возможностью выхода в интернет, глубокой аналитикой и даже со своей графической моделью: она может создавать несложные изображения и фото.

Для использования нужна только регистрация — ограничений на использование Grok в России нет. Есть платная версия, однако все нужные нам функции доступны и в бесплатной.

Из минусов: в Grok отсутствует формат агентов, однако повторю, что для задач, описанных в книге, их использование не требуется.

Уровень генераций несколько уступает ChatGPT, но не так значительно, как в случае с другими нейросетями, и касается больше уровня контента (постов, сценариев), нежели решения задач, о которых пойдет речь в данной книге.

DeepSeek

Китайская нейросеть, появившаяся сравнительно недавно и приятно удивившая всех достойным качеством генераций. У нейросети есть выход в интернет, формат глубоких исследований, однако нет возможности создавать иллюстрации, нет формата агентов, а также нейросеть не распознает изображения (точнее, может распознавать только текст с изображения). Это дает некоторые ограничения, например: вы не можете загрузить фото комнаты и попросить составить планировку или попросить подобрать стрижку по фотографии лица.

Качество генераций достойное, но чаще, чем у ChatGPT и Grok, бывают ошибки и галлюцинации (о них я расскажу в разделе «Как пользоваться книгой»). Приведу пример забавной ошибки. В тексте, посвященном фермерским продуктам, DeepSeek написал: «Свежий редис хрустит, словно корочка льда на луже». То есть нейросеть постаралась подобрать природный красивый образ, но села в ту самую лужу. Как говорится, хорошая попытка, DeepSeek!

Тем не менее функционала DeepSeek вполне достаточно для большинства задач, описанных в книге.

Алиса (YandexGPT)

Я верю в будущее российских нейросетей, с энтузиазмом наблюдаю за их динамичным развитием. Пока им сложно конкурировать с мировыми лидерами из-за ограниченной базы для обучения и меньших ресурсов (нейросети крайне прожорливая технология с точки зрения потребления серверных мощностей и электроэнергии). Однако у «Яндекса» и «Сбера» (владельцев двух основных

российских нейросетей) высокий приоритет на развитие AI-сервисов, поэтому разрыв будет уменьшаться.

Преимущества

1. На сегодняшний день Алиса — самая популярная русскоязычная нейросеть по количеству пользователей.
2. Алиса использует сразу несколько типов генеративных моделей — текстовые, графические и VLM (визуально-языковая модель). Это позволяет создавать иллюстрации в различных форматах, обрабатывать файлы и изображения, работать с live-режимом камеры смартфона.
3. Мультиплатформенность. Алиса обрабатывает запросы пользователей в собственном чате, умных колонках и телевизорах, мобильных приложениях, браузере и на сайтах. Чат с Алисой доступен всем авторизованным пользователям «Яндекса» без дополнительной оплаты и не требует VPN.
4. Отличная интеграция с сервисами «Яндекса», в результате, помимо классических генеративных задач, Алиса обладает полезными навыками ассистента — управляет умным домом, помогает с бытовой рутинной, общается с детьми. При этом запросы, которые Алиса обрабатывает с помощью Станций, можно сохранять в текстовом виде в чате.

Недостатки

1. В Алисе отсутствует формат AI-агентов.
2. Алиса не умеет создавать видео.
3. Размер модели. Алиса может проигрывать мировым конкурентам в качестве выполнения некоторых

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru