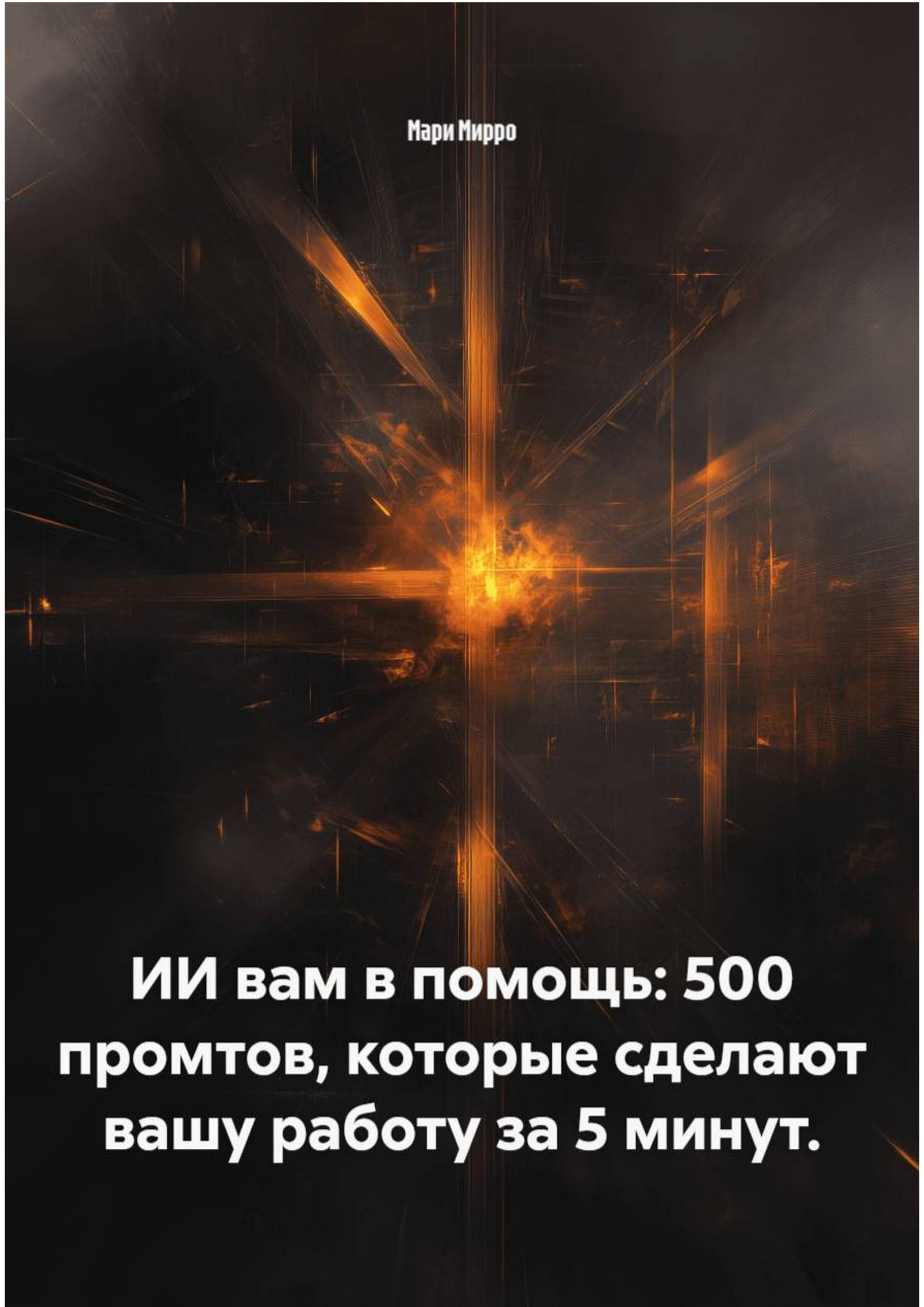




Мари Мирро

**ИИ вам в помощь: 500
промтов, которые сделают
вашу работу за 5 минут.**

Мари Мирро

**ИИ вам в помощь: 500
промтов, которые сделают
вашу работу за 5 минут.**

«Автор»

2026

Мирро М.

ИИ вам в помощь: 500 промтов, которые сделают вашу работу за 5 минут. / М. Мирро — «Автор», 2026

Вы когда-нибудь просили нейросеть написать пост, а она выдавала бред? Поздравляем: проблема не в ИИ, а в вас. Точнее — в ваших промтах. Эта книга — универсальный справочник, который превратит вас из «чайника, который тыкает в ChatGPT» в «повелителя нейросетей». Здесь нет скучной теории. Только формула идеального запроса и 500+ готовых промтов для любой задачи: • написать пост или статью • придумать бизнес-идею • подготовить письмо партнеру • объяснить ребенку теорему • сгенерировать тост на свадьбу Откройте любую главу — копируйте промт — получайте результат. Без воды. Без лишних телодвижений. Ваша нейросеть уже ждет, когда вы научитесь ей командовать.

© Мирро М., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Вступление	5
Анатомия идеального промта	7
10 главных ошибок новичка	12
Вступление к части 2: Как пользоваться этим разделом	17
Раздел 1. Работа	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Мари Мирро

ИИ вам в помощь: 500 промтов, которые сделают вашу работу за 5 минут.

Вступление

Привет, мои будущие коллеги по цеху повелителей нейросетей!

Меня зовут Мари. Я — копирайтер, маркетолог и просто девочка, которая очень любит, когда всё работает быстро и без лишнего шума.

Знаете это чувство, когда задача висит над душой, дедлайн поджигает, а в голове — ни одной мысли? И ты сидишь, смотришь в пустой экран и думаешь: «Ну почему я не могу просто щёлкнуть пальцами — и всё готово?»

Так вот. Я нашла способ щёлкать пальцами.

Это нейросети. ChatGPT, YandexGPT, GigaChat и другие умные ребята, которые готовы работать на вас 24/7, не просить кофе и не обижаться, если вы просите переделать в сотый раз.

Но есть нюанс.

Когда я только начинала дружить с ИИ, наши отношения напоминали плохой первый свиданс. Я говорю одно — мне отвечают совсем другое. Я прошу романтику — мне выдают техническую инструкцию. Я прошу кратко — мне присылают простыню текста.

Знакомо?

Я психовала. Ругалась. Закрывала вкладку и уходила делать всё по старинке — своими руками.

А потом я села и разобралась. Прочитала кучу исследований, пересмотрела тонну гайдов, перепробовала сотни формулировок. И вывела ту самую формулу, которой теперь учу других.

Спойлер: нейросеть не тупит. Это мы просто не умеем объяснять.

Для кого эта книга?

Я писала эту книгу для таких же, как я. Для девушек (и парней, конечно, тоже), у которых:

- Есть огромное желание просто открыть, скопировать и получить готовый результат
- Нет времени разбираться в технических дебрях — Нет желания читать скучные мануалы

Эта книга для вас, если вы:

- Просто хотите быть в тренде и понимать, как работает эта ваша нейросеть
- Пишете посты в соцсети и устали каждый раз выдумывать заголовки — Ведёте блог и хотите, чтобы тексты выходили быстрее, а качество не падало — Работаете с клиентами и устали вымучивать коммерческие предложения — Учитесь или учите других и хотите объяснять сложное простыми словами

Если вы хоть раз в жизни писали «Уважаемый...», гуглили «как придумать тост на юбилей» или зависали над пустым листом в поисках идеи — эта книга станет вашей палочкой-выручалочкой.

Как я построила эту книгу

Я терпеть не могу, когда меня кормят теорией. Поэтому здесь всё будет коротко и по делу.

Часть 1. База — это 10 страниц, которые изменят ваше общение с ИИ навсегда. Всего одна формула, но какая! Прочитайте обязательно, даже если очень хочется сразу перейти к промтам. Потом скажете мне спасибо.

Часть 2. 500+ промтов на все случаи жизни — это моя гордость. Я собрала 18 глав на любые темы: от постов в Instagram до бизнес-стратегий и рецептов ужина. Просто открывайте нужную главу, берите готовый шаблон и вставляйте в нейросеть. Как кулинарная книга, только для текстов и идей.

Часть 3. Продвинутые техники — для тех, кому, как и мне, стало мало. Здесь я расскажу, как заставить ИИ делать сложную работу в несколько шагов, как играть с ним в ролевые игры и как скормить ему целый файл, чтобы он его разобрал по косточкам.

В приложениях — шпаргалки, которые удобно держать открытыми на телефоне, когда я пишу пост в очереди в кофейне.

Как читать эту книгу (выбирайте свой стиль)

Я девочка практичная, поэтому предлагаю два способа:

Способ 1. Быстрый (как я люблю)

Прочитайте Главу 1 (она маленькая, справитесь за кофе)

Открывайте любую главу из Части 2, которая нужна прямо сейчас

Копируйте промт, вставляйте в нейросеть, получайте результат

Идите пить чай с чувством выполненного долга

Способ 2. Основательный (для перфекционисток)

Читаете книгу от корки до корки

Делаете пометки, адаптируете промты под себя

Создаёте свой личный блокнот идеальных запросов

Становитесь тем самым экспертом, к которому все приходят за советом

Оба способа рабочие. Я сама пользуюсь первым в будни и вторым — когда есть время побаловаться и поэкспериментировать.

ВАЖНОЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Девочки (и мальчики), запомните главное: промты из этой книги — не догма. Это как выкройка в шитье: вы можете следовать ей точь-в-точь, а можете добавить свои детали, сделать поворот пошире или длину покороче.

Добавляйте свои детали. Меняйте стиль. Экспериментируйте.

И главное — не бойтесь пробовать. Нейросеть не обижается. Она не закатывает глаза, когда вы просите переделать. Она готова переписывать ответ хоть сто раз, пока вы не скажете: «Вот теперь идеально». Я это обожаю.

Пара слов по секрету

Знаете, я часто думаю о том, как быстро меняется мир. Ещё вчера мы писали тексты руками, мучительно подбирая слова. А сегодня у нас есть помощник, который за секунду выдаёт 10 вариантов.

Кто-то боится этих перемен. Кто-то делает вид, что их нет. А я просто беру и использую. Потому что это реально упрощает жизнь.

Когда я пишу письмо за 10 секунд вместо 10 минут — я успеваю выпить кофе. Когда я получаю 50 идей для контента вместо того, чтобы час сидеть и мучительно рожать три — у меня появляется время на йогу или встречу с подругой.

Я хочу, чтобы и у вас появилось это время.

Пошли, покажу, как это работает.

Ваша Мари.

Анатомия идеального промта

Или как объяснить нейросети, чего вы на самом деле хотите (спойлер: она не умеет читать мысли).

1.1. Моё первое свидание с ChatGPT (и почему оно было провальным)

Помню, как впервые открыла ChatGPT. На часах — полночь, я сижу с чашкой чая, в голове — куча идей, и я такая: «Ну, давай, умник, удиви меня».

Я написала: «Напиши пост для VK».

И он написал.

Это было нечто настолько скучное, шаблонное и бездушное, что я фыркнула и закрыла вкладку. «Очередной хайп, — подумала я. — Ничего полезного».

А потом подруга Лена (она маркетолог и вечно во всём разбирается первой) показывает мне свои тексты: «Смотри, какую красоту мне нейросеть написала!»

Я в шоке. Мы что, в разные нейросети заходили?

Оказалось, дело не в нейросети. Дело в том, что **я не умела объяснять**.

Лена тогда сказала фразу, которую я запомнила навсегда: «Мари, представь, что это очень старательный стажёр. Он готов работать сутками, но он только что с другой планеты и не знает наших реалий. Ты же не скажешь стажёру "сделай круто"? Ты будешь объяснять: сядь за тот стол, открой папку, напиши письмо, в конце поставь подпись».

И тут до меня дошло.

Нейросеть — не телепат. Это очень старательный, но буквальный исполнитель. Она не додумывает, не угадывает и не включает эмпатию. Она делает ровно то, что вы написали. Ни больше ни меньше.

Хорошая новость: объяснять задачи ИИ гораздо проще, чем людям. Он не обижается, не спорит и не устаёт от уточнений. Готова переписывать ответ хоть сто раз, пока вы не скажете: «Вот теперь идеально!»

Золотое правило Мари:

Если нейросеть выдала чушь — это не она тупая. Это вы плохо объяснили.

1.2. Формула, которую я вывела методом проб и ошибок (Р.К.И.П.Ф.)

После того провального свидания я села разбираться. Перечитала кучу англоязычных блогов, пересмотрела тонны видео, перепробовала сотни формулировок. И в итоге вывела формулу, которой теперь учу всех подруг, коллег и даже свою маму (она теперь тоже с ИИ «на ты»).

Всё гениальное просто. Идеальный промт состоит из пяти элементов. Запомните эту аббревиатуру как имя лучшей подруги:

Роль + Контекст + Инструкция + Пример + Формат = Результат

Давайте разберём каждый пункт по косточкам. Обещаю, будет вкусно.

Элемент 1. Роль (Кем ты сегодня будешь?)

Когда вы говорите ИИ: «Ты — опытный юрист», «Ты — заботливый психолог» или «Ты — злой критик», он переключает стиль мышления. Подключает ту базу знаний и ту лексику, которые соответствуют этой роли.

Я называю это «эффект маскарада». Надень маску — и играй по её правилам.

Без роли нейросеть выдаёт усреднённый, серый ответ, как будто отличник пересказывает учебник. Вроде и правильно, но скучно до зубного скрежета. Я такой ответ даже дочитывать не буду — сразу в корзину.

С ролью ответ становится живым, экспертным, с характером. Как будто вы позвали консультанта за 10 тысяч в час, а он работает на вас бесплатно.

Давайте на примерах. Допустим, вам нужен текст для сайта. Если просто написать «Напиши текст про наш продукт», вы получите что-то бессмертное в духе «Наша компания предлагает широкий спектр услуг...» Скука смертная. А если добавить роль: «Ты — копирайтер, который специализируется на посадочных страницах. Твои тексты приносят заявки, а не просто висят для красоты» — совсем другой разговор. Текст будет цеплять, продавать, вести читателя за руку к кнопке «Купить».

Или взять учёбу. Если попросить «Объясни теорему Пифагора», получите сухую выдержку из учебника. А если сказать: «Ты — репетитор по математике с 20-летним стажем. Объясни теорему Пифагора так, чтобы понял даже я (гуманитарий до мозга костей)» — вам расскажут с аналогиями, примерами из жизни и, может быть, даже с шуткой.

Для бизнес-идей тоже работает магия ролей. Просто «Придумай бизнес-идею» выдаст список из разряда «открыть кофейню, сделать приложение, запустить блог». А если добавить: «Ты — серийный предприниматель, который запустил 5 успешных стартапов. Предложи идею для бизнеса в сфере экологии» — вы получите нишевые, продуманные концепции с пониманием рынка и потенциальных рисков.

Понимаете разницу? Роль — это не просто слово. Это настройка всего канала коммуникации.

Элемент 2. Контекст (Вводим в курс дела)

Контекст — это вводные данные. Ситуация, исходные материалы, ограничения, аудитория. Чем больше контекста знает ИИ, тем точнее ответ.

Представьте, что вы пришли к подруге пожаловаться на жизнь. Если просто сказать «всё плохо», она не сможет помочь. Нужно сказать: «меня бросил парень, на работе завал, ещё и кошка заболела». Контекст решает всё.

С нейросетью точно так же.

Пример из моей практики:

Плохо: «Напиши пост про кофе»

Хорошо: «Мы открываем небольшую кофейню в спальном районе. Наша целевая аудитория — молодые мамы с колясками и пенсионеры. Напиши пост про наш новый сорт кофе без кофеина.»

Чувствуете разницу? Во втором случае нейросеть уже понимает, что писать про бодрость и энергию для бега по утрам — не надо. Тут нужны уют, спокойствие и забота.

Элемент 3. Инструкция (Что конкретно сделать?)

Инструкция — это глаголы действия. Она отвечает на вопрос: «Что именно нужно сделать с тем контекстом, который я дала?»

Моя главная ошибка в начале была в том, что я давала одну инструкцию, когда задача требовала нескольких шагов. А нейросеть умеет выполнять сложные составные инструкции, если их четко прописать.

Это как в готовке: вы же не скажете «приготовь ужин» и уйдёте. Вы скажете: почисти картошку, нарежь кубиками, включи духовку на 180 градусов, посоли, поперчи, запекай 40 минут.

Если я даю одну инструкцию «Напиши пост», я получу просто текст. А если я прошу: «Напиши пост, затем придумай к нему 3 варианта заголовка и подбери хэштеги» — я получаю готовый комплект материалов.

Если мне нужен анализ конкурентов, я не пишу «Сделай анализ». Я пишу: «Найди 5 основных конкурентов, опиши их сильные и слабые стороны, составь сравнительную таблицу цен». И получаю структурированный результат, который сразу можно нести руководителю.

Если прошу перевести текст, всегда уточняю: «Переведи, сохрани деловой стиль, адаптируй под американскую аудиторию, добавь сноски на местные реалии». И перевод получается не калькой с русского, а живым, понятным носителям языка.

Элемент 4. Пример (Покажи, как надо)

Для нейросетей примеры работают как «прививка стиля». Показав один-два примера того, как должен выглядеть результат, вы резко повышаете точность попадания.

Я это называю «метод тыка, только наоборот». Вместо того чтобы гадать, вы просто показываете: «Хочу вот так».

Как я даю примеры:

Если у меня есть удачный текст, который мне нравится по стилю, я кидаю его целиком и говорю: «Сделай так же, но про мою тему». Это работает безотказно.

Если готового текста нет, я описываю стиль словами: «Как у Ильяхова», «Как в блоге mariu_beauty», «Как пост этой девочки, у неё такой тёплый слог, хочу так же».

Иногда я даю антипример: «Только не так, как делают в рекламе сотовой связи ***, этот навязчивый тон бесит». Нейросеть отлично понимает, чего делать НЕ надо.

Пример из жизни:

«Напиши пост про нашу новую услугу. Вот пример поста, который нам зашёл: [текст]. Сделай в том же стиле, но про нашу услугу. Хочу, чтобы читатель тоже прослезился от умиления.»

Элемент 5. Формат (В каком виде подать?)

Последний, но очень важный элемент. Если не указать формат, нейросеть выдаст ответ в виде сплошного текста. А ведь нам часто нужны списки, таблицы, схемы или просто сообщение в Telegram.

Я, например, обожаю, когда мне ответы приходят красиво оформленными. Сразу видно, что ИИ старался для меня.

Если мне нужно сравнить товары, я прошу: «Сделай таблицу с колонками: Характеристики, Товар А, Товар Б». Получаю наглядное сравнение, а не простыню текста, где ещё нужно глазами вылавливать различия.

Если мне нужен план действий, я говорю: «Оформи в виде маркированного списка с нумерацией шагов». Тогда понятно, с чего начинать и куда идти дальше.

Для постов в Instagram я всегда прошу: «Текст с эмодзи, разбитый на абзацы, и 5 хэштегов в конце». Чтобы не пришлось самой потом делить простыню на кусочки.

Если пишу техническое задание, прошу: «Оформи как документ с разделами: Цель, Задачи, Этапы, Критерии приёмки». Сразу профессионально выглядит.

А для мозгового штурма: «Выдай список идей с краткими комментариями к каждой». Чтобы можно было пробежаться глазами и выбрать то, что зацепило.

1.3. Собираем всё вместе (как я это делаю на самом деле)

Теперь давайте посмотрим, как формула Роль + Контекст + Инструкция + Пример + Формат работает в моей жизни. Покажу два реальных примера.

Пример 1. Пост для подруги-массажиста

Как было раньше (до формулы): я писала «Напиши пост про массаж» и получала скучный текст про пользу массажа, который подруга постеснялась выложить.

Как я пишу сейчас:

«Ты — блогер в ниве здорового образа жизни. У тебя тёплый, доверительный стиль, подписчицы называют тебя «наша девочка».

Моя подруга Лена открыла кабинет массажа. Она работает с девушками 30-45 лет, у офисных работниц вечно зажата шея и болит спина. Лена очень бережная, не любит жёсткие техники. Девушки боятся, что массаж — это больно.

Напиши пост, который снимет страх перед массажем. Объясни, что хороший массаж — это не больно, а приятно. Развей миф, что «терпи, казак, атаманом будешь» — это не про здоровье.

Помнишь, как пишет yoga-with-johanna? У неё очень мягкий, поддерживающий тон. Хочу так же.

Сделай 2000 знаков с эмодзи, разбивкой на абзацы и 5 хэштегами. В конце добавь вопрос к аудитории, чтобы девушки начали писать в комментариях: «А у вас тоже шея затекает?»

Результат: Лена получила 10+ комментариев и две записи после первого же поста.

Пример 2. Коммерческое предложение для моей подруги-дизайнера

Моя знакомая Катя делает крутой дизайн интерьеров, но совсем не умеет себя продавать. Вечно пишет какие-то занудные письма, на которые никто не отвечает. Я решила помочь.

Вот какой промт я составила:

«Ты — мой ассистент, который умеет писать деловые письма так, что на них всегда отвечают. Не потому что ты манипулятор, а потому что ты уважаешь время людей и говоришь по делу.

Катя — дизайнер интерьеров. Хочет предложить сотрудничество салону дорогой мебели. До этого они не общались. Катя видела, что в салоне представлены итальянские бренды, и у неё есть классное портфолио в похожем стиле.

Напиши письмо с предложением встретиться и обсудить, как проекты Кати могут увеличить их продажи. Не будь навязчивой. Сделай акцент на взаимной выгоде.

Мне нравится стиль писем от Apple — уважительно, но без подбострастия. Как будто вы уже коллеги и просто уточняете детали.

Сделай письмо на 3-4 абзаца. Нужна тема письма, приветствие, основная часть, прощание и контакты Кати.»

Результат: Катя отправила письмо — и ей ответили! Сказали: «Давно хотели поработать с дизайнерами, но не знали, как к вам подступиться».

1.4. Чек-лист Мари: проверь себя перед отправкой

Девочки (и мальчики), я знаю, как иногда хочется побыстрее нажать Enter. Но поверьте моему опыту: лучше потратить 30 секунд на проверку, чем потом 30 минут переписывать результат.

Перед тем как отправить промт, пробежитесь по моему личному чек-листу:

Роль назначена? Подумайте, кем сейчас работает ваша нейросеть. Она эксперт, подруга, строгий учитель или заботливый наставник? Если роль не прописана, ответ будет усреднённым и скучным.

Контекст понятен? Рассказали ли вы всю подноготную? Знает ли ИИ, для кого мы пишем, какая ситуация, какие есть ограничения? Если контекста мало, ответ может быть красивым, но не по делу.

Инструкция чёткая? Понимает ли нейросеть, что именно нужно сделать, или вы оставили пространство для её фантазии? Чем конкретнее инструкция, тем точнее результат.

Пример есть? Показали ли вы, как примерно должен выглядеть ответ, или ИИ опять будет гадать, что вы любите — коротко и сухо или длинно и с метафорами?

Формат указан? Сказали ли вы, в каком виде выдать результат? Или получите простыню текста, которую потом сами же будете переформатировать?

Если на все пункты ответ «да» — вы умничка, можно смело отправлять. Если где-то «нет» — добавьте недостающее и получите результат в 10 раз лучше.

1.5. Моё домашнее задание для вас (не пропускайте!)

Я знаю, что домашние задания все ненавидят. Но это не школьная домашка, а приятное упражнение, которое реально прокачает ваш навык.

Что сделать:

Возьмите любую задачу, которую вы недавно решали с помощью ИИ. Может быть, вы писали пост, письмо или просили придумать идеи.

Напишите новый промт по нашей формуле **Роль + Контекст + Инструкция + Пример + Формат**.

Сравните результат с тем, что вы получали раньше. Я почти гарантирую, что разница будет колоссальная.

Напишите мне мысленно (или в заметках в телефоне), что получилось. Я буду рада, если мой метод кому-то реально помог.

1.6. Коротко о главном (для тех, кто любит саммари)

Нейросеть не угадывает мысли — она выполняет инструкции буквально. Хотите хороший результат — пишите хорошие инструкции.

Идеальный промт = Роль + Контекст + Инструкция + Пример + Формат. Запомните это как пять пальцев.

Роль меняет стиль и глубину ответа. Не ленитесь её назначать. Хотите эксперта — будет эксперт. Хотите подружку — будет подружка.

Контекст — это вводные данные. Расскажите ИИ всё, что знаете сами. Про аудиторию, про ситуацию, про ограничения. Чем больше контекста, тем точнее попадание.

Инструкция должна быть конкретной и пошаговой. Не просто «сделай», а «сделай это, потом это, а затем вот это». ИИ умеет выполнять сложные инструкции, пользуйтесь этим.

Пример показывает, как именно должен выглядеть результат. Не ждите, что нейросеть угадает ваш вкус. Просто покажите, что вам нравится.

Формат определяет структуру ответа. Хотите таблицу — просите таблицу. Хотите список — просите список. Не заставляйте ИИ гадать.

Что дальше?

Ну что, вы осилили самую важную главу! Теперь у вас в руках ключ к сердцу любой нейросети. Дальше будет только интереснее.

В следующей главе я расскажу про 10 главных ошибок новичка. И да, я совершила каждую из них лично, чтобы вам не пришлось. Будет честно, с примерами из моей жизни и конкретными советами, как эти ошибки обойти.

А сейчас — идите пробовать формулу! Напишите хоть один промт по новой схеме. Прямо сегодня. Прямо сейчас.

И помните: я в вас верю ♥️#

Ваша Мари

10 главных ошибок новичка

Или как я набила свои ишики, чтобы вам не пришлось

2.1. Почему я имею право об этом говорить

Знаете, что я люблю больше всего в работе с нейросетями? Здесь нельзя сломать что-то окончательно. Ну, нажали не туда, ну, получили чушь — переписали, уточнили, пошли дальше. Никаких катастроф.

И это даёт потрясающую свободу для экспериментов.

Я экспериментировала много. Очень много. Иногда до трёх часов ночи, с чашкой уже холодного чая и горящими глазами. И знаете что? Я совершила ВСЕ ошибки, которые только можно совершить.

Буквально все.

Я получала тексты, которые невозможно читать. Я просила одно, а мне присылали противоположное. Я ругалась на нейросеть, пока не поняла, что ругаться надо на себя.

И сейчас я хочу сэкономить ваше время. Вот мой личный хит-парад ошибок — от самых безобидных до тех, из-за которых хочется стукнуть себя ноутбуком.

2.2. Ошибка №1. Слишком короткий запрос

Это была моя любимая ошибка в начале.

Я писала что-то типа: «Напиши письмо», «Сделай пост», «Придумай идею». И искренне удивлялась, почему результат выглядит так, будто его писал робот из 90-х.

Как это выглядело в моей жизни:

Я сижу, мне нужно письмо партнёрам. Я такая: «Ну, ChatGPT, напиши письмо, не подведи». Он пишет: «Уважаемые партнёры, рады предложить вам сотрудничество...» Скука смертная. Я это даже сама дочитывать не хочу, куда уж партнёрам отправлять.

Почему так происходит:

Нейросеть не знает, что у вас в голове. Она не в курсе, что вы вчера обсуждали с партнёрами на встрече. Она не знает, что вы хотите написать в расслабленном стиле, потому что вы с ними уже сто лет знакомы. Она просто берёт ваш короткий запрос и выдаёт самый усреднённый, безопасный вариант.

Это как прийти в ресторан и сказать «принесите еду». Вам принесут солянку, котлету с пюре и компот. Может, вы хотели пасту с морепродуктами и бокал совиньона? Надо было говорить.

Как я это исправляю теперь:

Я представляю, что объясняю задачу новой стажёрке, которая только вышла на работу. Я рассказываю ей всё: кому пишем, зачем, в каком стиле, какой объём, что должно быть в конце.

Например, сейчас я пишу не «письмо партнёрам», а: «Напиши письмо моему давнему партнёру Александру, с которым мы знакомы 5 лет. Мы хотим предложить ему участвовать в новом проекте. Стиль — дружеский, но деловой. Объём — небольшой, чтобы можно было прочитать за минуту. В конце — чёткий призыв созвониться на следующей неделе».

Видите разницу? Во втором случае нейросеть уже понимает контекст и не будет писать официальный бред.

2.3. Ошибка №2. Противоречия в запросе

Эта ошибка коварная. Вы её можете даже не заметить, а нейросеть зависнет в ступоре.

Мой любимый пример:

Я как-то попросила: «Напиши короткий, но очень подробный пост». И сижу жду. А нейросеть в панике: «Короткий И подробный? Это как? Она хочет 100 знаков с детальным описанием? Это невозможно!»

Или ещё круче: «Напиши весело, но на серьёзную тему». Ну и как это совместить? Получается либо весёлая ерунда, либо серьёзная скукота.

Как я это исправляю:

Теперь я слежу за тем, чтобы мои инструкции не противоречили друг другу. Если мне нужно что-то короткое, я не прошу подробностей. Если нужно серьёзное, я не требую весёлости.

Или я объясняю, как совместить несовместимое. Например: «Тема серьёзная — отчёт для инвесторов. Но хочу добавить немного лёгкости, чтобы не уснуть при чтении. Можно в начале добавить короткую метафору, а дальше уже строго по фактам».

Нейросеть любит, когда ей объясняют правила игры.

2.4. Ошибка №3. Отсутствие контекста

Ох, эта ошибка преследовала меня долго.

Я давала задание, но не объясняла, для кого мы это делаем и зачем. И получала тексты, которые вроде бы правильные, но совершенно мимо моей аудитории.

Живой пример из практики:

Попросила я как-то написать пост про йогу. Нейросеть выдала текст про то, как йога помогает «достичь просветления и выйти на новый уровень осознанности». А моя подруга, которая открыла студию йоги в спальном районе, работает с обычными мамочками, у которых после родов болит спина. Им это «просветление» вообще не заходит. Им заходит «после трёх занятий перестала хрустеть шея».

Как я это исправляю:

Теперь я всегда добавляю контекст. Рассказываю, кто мои читатели, что у них болит (в прямом и переносном смысле), что они любят, чего боятся.

Например: «Мы пишем для девушек 30-45 лет, офисных работниц. У них сидячая работа, болит спина и шея. Они пробовали ходить в спортзал, но бросили, потому что было тяжело и скучно. Сейчас ищут что-то бережное, но эффективное. Боятся, что йога — это для продвинутых, и у них не получится».

После такого контекста нейросеть уже не будет писать про просветление. Она будет писать про здоровую спину и бережный подход.

2.5. Ошибка №4. Одна инструкция вместо нескольких шагов

Я думала, что нейросеть сама догадается, что мне нужно не только письмо, но и тема письма, и пост-напоминание через неделю.

Не догадывается.

Она делает ровно то, что написано. Написали «напиши письмо» — получите письмо. Всё. Ни темы, ни приписки, ни постскриптума.

Как я это исправляю:

Теперь я пишу многошаговые инструкции. Да, я могу попросить сделать сразу несколько дел за один запрос. ИИ это умеет, главное — чётко объяснить.

Например: «Напиши письмо партнёру. Потом придумай к нему три варианта темы. Потом составь короткое сообщение для Telegram, которое я отправлю через день после письма, чтобы напомнить о себе. И ещё сделай список вопросов, которые он может задать, с готовыми ответами на них».

Один запрос — и я получаю целый пакет материалов.

2.6. Ошибка №5. Нет примера

Самая обидная ошибка, потому что она легко исправляется, но многие про неё просто забывают.

Нейросеть не знает ваш вкус. Она не знает, что вам нравится: коротко и рублено или длинно и с метафорами. Она не знает, любите ли вы эмодзи или ненавидите их. Она не знает, какой тон вам заходит.

И она пытается угадать. Часто — мимо.

Как я это исправляю:

Я всегда стараюсь дать пример. Хотя бы приблизительный.

Если у меня есть текст, который мне нравится, я кидаю его целиком и говорю: «Сделай так же, но про мою тему».

Если текста нет, я описываю стиль: «Помнишь, как пишет Катя из "Блога о кофе"? У неё такой тёплый, уютный стиль, как будто разговариваешь с подругой. Хочу так же».

Если у меня есть антипример, я тоже его показываю: «Только не так, как пишут в этих дурацких рассылках: "Уважаемый клиент, спешим сообщить..." Это бесит, хочу живого общения».

Пример — это как картинка для нейросети. Показали — и она поняла.

2.7. Ошибка №6. Не указан формат

Сколько раз я получала простыню текста, когда просила «сравни два продукта». Просто сплошной текст, где преимущества первого продукта описаны в первом абзаце, преимущества второго — во втором, и мне самой приходилось глазами вылавливать различия.

А ведь я хотела таблицу! Удобную, наглядную, где сразу видно, что у продукта А цена ниже, а у продукта Б гарантия дольше.

Как я это исправляю:

Теперь я всегда говорю, в каком формате хочу получить ответ.

Если нужно сравнение — прошу таблицу с чёткими колонками.

Если план действий — прошу маркированный список с шагами.

Если пост в соцсеть — прошу текст с эмодзи, разбитый на абзацы, и хэштеги отдельно.

Если мозговой штурм — прошу список идей с краткими комментариями.

Формат экономит кучу времени. Вы получаете ответ сразу в том виде, в котором его можно использовать, а не переделывать.

2.8. Ошибка №7. Сдаться после первой попытки

Это была моя любимая ошибка в начале. Я получала не то, что хотела, и думала: «Ну вот, нейросеть ерунду выдаёт, бесполезная штука». И закрывала вкладку.

А надо было просто уточнить.

Как я это исправляю:

Теперь я воспринимаю первый ответ как черновик. Я смотрю на него и думаю: что здесь хорошо, а что не очень? И дальше я уточняю, переспрашиваю, прошу переделать.

«Хорошо, но теперь сделай то же самое для другой аудитории». «Первая часть отличная, а вторую давай покороче». «Здорово, но можно добавить больше эмоций?» Нейросеть не устаёт. Ей не надоедает. Она готова переписывать хоть сто раз. Пользуйтесь этим!

Один мой знакомый маркетолог шутит: «С нейросетью как с мужем — если что-то не так, не молчи, скажи, переделай». Только нейросеть в отличие от мужа не обижается и делает всё с первого раза после уточнения.

2.9. Ошибка №8. Слишком сложные слова

В начале я думала, что если буду писать умные запросы с кучей терминов, то и ответы будут умнее. Я писала что-то типа: «Осуществи синтез маркетинговых коммуникаций с учётом парадигмы потребительского поведения».

ИИ, бедный, пытался мне соответствовать и выдавал тексты, которые самой было стыдно читать — настолько они были заумными и неестественными.

Как я это исправляю:

Теперь я пишу простым человеческим языком. Так, как я разговариваю с подругами. Так, как я объясняю задачу коллеге.

Нейросеть отлично понимает простые слова. Более того, на простые слова она даёт более живые и естественные ответы.

Сравните сами. Вариант А: «Осуществи генерацию текста для социальной медиа-платформы». Вариант Б: «Напиши пост для соцсети, чтобы было по-человечески, как подруга подруге пишет».

Вариант Б работает в сто раз лучше. Проверено.

2.10. Ошибка №9. Игнорировать настройки

Я долгое время даже не знала, что в нейросетях есть какие-то настройки. Ну, открыл, написал, получил ответ. Какие ещё настройки?

А они есть. И они меняют всё.

Что я узнала:

Есть параметр «температура». Если по-простому — это уровень креативности. Чем выше температура, тем более творческие и неожиданные ответы выдаёт нейросеть. Чем ниже — тем более строгие и шаблонные.

Для рабочих писем я ставлю температуру пониже, чтобы не несло креативом в ущерб смыслу. А для мозговых штурмов, когда нужны идеи, я температуру поднимаю — пусть выдаёт самое безумное, а я потом выберу.

Ещё есть параметр «максимальная длина ответа». Если я не укажу, нейросеть может начать писать роман, когда мне нужна заметка на три предложения.

Как я это исправляю:

Теперь я всегда проверяю настройки перед началом работы. Особенно если задача важная.

2.11. Ошибка №10. Забыть про человеческую проверку

Самая опасная ошибка, которую я совершала, — это слепо доверять нейросети.

Однажды я попросила написать пост про историю кофе. Нейросеть выдала красивый текст про то, как кофе открыли эфиопские пастухи, заметившие, что козы становятся бодрыми после ягод. Красиво, интересно, я уже хотела опубликовать.

А потом случайно полезла проверять факты. Оказалось, это легенда, а не доказанный факт. В посте для блога это ещё можно оставить как красивую историю. А если бы я писала статью для научно-популярного журнала? Позор был бы обеспечен.

Как я это исправляю:

Я всегда проверяю факты, особенно если тема серьёзная. Нейросеть может ошибаться, может путать даты, может выдавать выдумку за реальность.

Я использую нейросеть как помощника, который делает 80% работы. Но финальные 20% — проверка, правка, доводка — остаются за мной.

Потому что ответственность за результат всё равно моя. Подписчикам же не скажешь: «Это нейросеть ошиблась». Они скажут: «Мари написала ерунду».

2.12. Чек-лист Мари: чего НЕ делать

Собрала для вас короткий список того, чего я теперь избегаю как огня:

Не пишу слишком короткие запросы. Потому что получаю слишком короткие и безликие ответы.

Не закладываю противоречия. Нейросеть не умеет делать «коротко, но подробно».

Не забываю про контекст. Если не объяснить, для кого пишем, получится ни для кого.

Не даю одну инструкцию, когда нужно пять шагов. Прошу всё сразу, нейросеть справится.

Не ленюсь показывать примеры. Пример — это половина успеха.

Не забываю про формат. Хочу таблицу — прошу таблицу.

Не сдаюсь после первой попытки. Первый ответ — это только начало разговора.

Не умничаю в запросах. Простые слова работают лучше сложных.

Не игнорирую настройки. Температура и длина ответа реально важны.

Не доверяю слепо. Проверяю факты и довожу результат до ума.

2.13. Моя любимая история про ошибку (для поднятия настроения)

Напоследок расскажу вам самую дурацкую ошибку, которая у меня была.

Писала я как-то пост про пользу чтения. Попросила нейросеть: «Напиши вдохновляющий пост про то, как книги меняют жизнь».

Нейросеть выдала прекрасный текст, вдохновляющий, с цитатами великих людей. Всё отлично.

Я уже собиралась публиковать, и тут мой взгляд упал на цитату, приписанную Достоевскому. Что-то про «читайте книги, они открывают новые миры». Мило, но я такая: «Что-то не припомню у Достоевского такого».

Полезла проверять. Конечно, Достоевский этого не говорил. Нейросеть просто придумала цитату и приписала классику, потому что это звучало красиво.

Я тогда впервые осознала: нейросеть не понимает, что правда, а что выдумка. Для неё всё — просто слова. Красивые цитаты она генерирует так же легко, как и скучные отчёты.

С тех пор я стала осторожнее.

Коротко о главном

Все ошибаются. Я ошибалась больше всех. Но каждая ошибка делала меня сильнее (как говорил тот самый Достоевский, который на самом деле этого не говорил).

Главное, что я поняла: нейросеть — это инструмент. Как фотошоп или эксель. Он не работает сам по себе, им нужно учиться пользоваться. И ошибки в начале — это нормально.

Вы же не бросили фотошоп после первой неудачной фотографии? Вот и тут так же.

Пробуйте, экспериментируйте, ошибайтесь. И помните: любую ошибку можно исправить, просто уточнив запрос.

Что дальше?

Мы разобрали теорию и ошибки. Теперь начинается самое вкусное — 500+ готовых промтов для всех случаев жизни.

В следующей части я поделюсь своими любимыми шаблонами. Вы сможете просто копировать их и вставлять в нейросеть, добавляя свои детали.

Хотите начать с конкретной темы? Можем сразу перейти к главе про посты для соцсетей, или к бизнес-промтам, или к чему-то ещё.

Говорите, я открываю нужную главу!

Ваша Мари

Вступление к части 2: Как пользоваться этим разделом

Девочки (и мальчики), если вы читаете эти строки — значит, самое скучное позади. Вы уже знаете формулу идеального промта, вы в курсе всех ошибок и готовы к практике.

Эта часть книги — моя гордость. Я собирала эти промты больше года. Где-то выстрадала сама, методом проб и ошибок. Где-то подсмотрела у крутых маркетологов и переделала под себя. Где-то мне подкинули подруги, за что им отдельное спасибо.

Как устроен этот раздел:

Я разбила все промты на 4 больших раздела, а внутри — на главы по темам. Вы можете читать подряд, а можете сразу открывать то, что нужно прямо сейчас.

Как работать с промтами из этой книги:

Читаете промт. Я специально писала их так, чтобы было понятно, что, где и зачем.

Копируете. Просто выделяете и копируете текст.

Вставляете в нейросеть. Любую — ChatGPT, YandexGPT, GigaChat.

Добавляете свои детали. В квадратных скобках я оставляла места, куда нужно вписать ваше. Например, [название компании], [ваш продукт], [целевая аудитория].

Получаете результат и радуетесь.

Важное предупреждение:

Промты — это не догма. Это шаблоны, которые можно и нужно менять под себя. Если какой-то промт вам не подходит идеально — покрутите его, добавьте своих деталей, уберите лишнее. Экспериментируйте!

Ну что, погнали?

Содержание Части 2

Раздел 1. Работа с текстом (для копирайтеров, редакторов, блогеров)

Посты для соцсетей

Telegram: посты для канала, анонсы, полезняшки

VK: посты для пабликов, обсуждения, опросы

LinkedIn: экспертные посты, кейсы, нетворкинг

Статьи и блоги

Лонгриды на 5000+ знаков

Экспертные колонки

Обзоры продуктов и услуг

Инструкции и гайды

Рекламные тексты

Объявления для Яндекс.Директ и VK Рекламы

Рассылки для email и мессенджеров

Тексты для лендингов

Карточки товаров для маркетплейсов

Креатив

Стихи на заказ (да, нейросеть и такое умеет)

Тосты и поздравления на все случаи

Сценарии для видео и подкастов

Шутки и мемы

Раздел 2. Бизнес и работа (для предпринимателей, менеджеров, фрилансеров)

Деловая переписка

Письма партнёрам и клиентам

Коммерческие предложения

Ответы на возражения

Холодные письма (которые действительно открывают)

Аналитика и стратегии

Анализ конкурентов

SWOT-анализ (сильные и слабые стороны, возможности и угрозы)

Бизнес-планы

Маркетинговые стратегии

Управление

Планёрки и встречи (повестки, протоколы)

Задачи для команды (чёткие ТЗ)

Мотивационные речи

Обратная связь сотрудникам

Переговоры

Скрипты продаж

Подготовка к важным встречам

Аргументы для сложных клиентов

Работа с возражениями

Раздел 3. Образование и саморазвитие (для студентов, преподавателей, родителей)

Объяснение сложного простыми словами

Как объяснить ребёнку теорему

Как рассказать про кварки, чтобы было понятно

Как пересказать сложную книгу за 5 минут

Учебные программы и планы уроков

Планы занятий для учителей

Программы обучения для курсов

Домашние задания (которые не хочется сжигать)

Проверка знаний

Тесты и контрольные

Вопросы к экзамену

Задания для самопроверки

Изучение языков

Диалоги для практики

Упражнения на грамматику

Переводы с сохранением стиля

Раздел 4. Творчество и хобби

Генерация идей

Для стартапов и бизнеса

Для подарков (что подарить подруге, парню, маме)

Для свиданий и путешествий

Для творческих проектов

Кулинария

Рецепты из того, что есть в холодильнике

Меню на неделю

Планы питания (для похудения, набора массы, ЗОЖ)

Идеи для праздничного стола

Психология и саморефлексия

Вопросы для дневника

Аффирмации и позитивные установки

Техники самопомощи
Идеи для медитаций

Раздел 1. Работа

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.