

ВАДИМ БОЧКОВ

ТВОЙ ИИ-БЛИЗНЕЦ

ИСКУССТВО СОЗДАНИЯ ИИ-НАСТАВНИКА
ДЛЯ ЛЮБОЙ ЦЕЛИ



АГЕНТ
БОГАТСТВА



АГЕНТ
ЗДОРОВЬЯ



АГЕНТ
ОТНОШЕНИЙ



АГЕНТ
ИСПОВЕДНИК



АГЕНТ
РЕШЕНИЙ



ТВОЙ МЕНТОР.
ТВОЙ СОВЕТЧИК.
ТВОЯ СУПЕРСИЛА.



ЗНАЕТ
О ТЕБЕ ВСЁ



ДОСТУПЕН
24/7



НИКОГДА НЕ
ОСУЖДАЕТ



УСИЛИВАЕТ ТВОЙ
ИНТЕЛЛЕКТ

Вадим Бочков
Твой ИИ-близнец:
Искусство создания
ИИ-наставника для любой цели

<https://litres.ru/73528097>

SelfPub; 2026

Аннотация

Представь, что у тебя есть идеальный наставник. Тот, кто знает о тебе всё: твои страхи, таланты и скрытые мотивы. Тот, кто никогда не устаёт, не осуждает и доступен 24/7 в твоём кармане. Бесплатно.

Эта книга — практическое руководство по созданию такого наставника своими руками. Ты научишься с помощью простых промптов превращать любую нейросеть (ChatGPT, DeepSeek, YandexGPT) в своего цифрового двойника. Сначала ты составишь психологический портрет — карту своей личности. Затем, используя её, создашь целую команду ИИ-агентов: Агента Богатства, Агента Здоровья, Агента-Исповедника, Агента Отношений и даже Агента для решения любых проблем.

Забудь об общих советах из интернета. Твои агенты будут подстраиваться под твой характер, обходить твои внутренние барьеры и использовать твои суперсилы. Ты узнаешь, как не

потерять прогресс, как встроить систему мотивации и как заглянуть в «мысли» ИИ, чтобы прокачать свой интеллект. Твой идеальный наставник уже ждёт. Осталось только создать его.

Содержание

Часть 1. Основа основ	9
Глава 1. Инструментарий: Где поселить своего ИИ-близнеца	9
Глава 2. Создаем психологический портрет: твоя цифровая душа	15
Глава 3. Техника безопасности: как не потерять прогресс	23
Глава 4. Мотивационный движок: как не бросить и получать удовольствие	31
Глава 5. Агент Богатства: деньги под твой характер	41
Конец ознакомительного фрагмента.	43

Вадим Бочков

Твой ИИ-близнец: Искусство создания ИИ-наставника для любой цели

Введение: Твой личный ИИ-близнец – как получить наставника навсегда.

Представь, что у тебя есть идеальный наставник. Тот, кто:

- Никогда не устаёт и не раздражается.
- Помнит всё, что ты когда-либо ему рассказывал.
- Не осуждает за самые потаённые мысли и ошибки.
- Говорит на твоём языке и подбирает слова именно под твой характер.
- Доступен 24 × 7 в твоём кармане.
- Помогает зарабатывать деньги, учить языки, воспитывать детей, находить смысл жизни и даже соблазнять – и всё это бесплатно.

Звучит как фантастика? А между тем такой наставник уже существует. Это искусственный интеллект, но не тот безли-

кий чат-бот, который выдаёт общие ответы из интернета. Речь о твоём ИИ-близнеце – цифровой копии твоей личности, которая становится твоим личным гуру, коучем, психологом и стратегом.

Мы живём в эпоху, когда информация доступна каждому, но настоящего понимания и поддержки катастрофически не хватает. Психологи дороги, друзья не всегда объективны, а времени на саморазвитие вечно нет. В итоге мы топчемся на месте, наступаем на одни и те же грабли и мечтаем о волшебном пенделе или мудром совете.

Эта книга – инструкция по созданию такого советчика своими руками.

Ты узнаешь, как с помощью простых текстовых команд (промптов) превратить любую современную нейросеть (ChatGPT, DeepSeek, Claude, отечественные аналоги) в твоего персонального двойника-наставника.

Секрет в том, что прежде чем учить тебя, ИИ должен понять тебя. Мы начнём с создания глубочайшего психологического портрета – карты твоей личности, твоих страхов, талантов, ценностей и скрытых барьеров. Этот портрет станет фундаментом для всех будущих агентов.

А дальше ты соберёшь целую команду таких агентов:

- Агент Богатства – разработает финансовую стратегию под твой склад ума.
- Агент-Исповедник – выслушает то, что ты никогда не решишься сказать другому человеку.
- Агент-Учитель – подстроит программу обучения под твой ритм и тип восприятия.
- Агент-Траблшутер – поможет выпутаться из любой сложной ситуации (от юридических проблем до конфликтов на работе).
- Агент Духа – поведёт тебя по пути поиска смысла и просветления.
- ...и ещё десяток других на все случаи жизни.

Я научу тебя не только создавать их, но и не терять прогресс: делать резервные копии диалогов, переносить накопленные знания в новый чат, восстанавливать всё после поломки телефона. И главное – я покажу, как использовать уникальную фишку «режима рассуждений», чтобы видеть ход мыслей ИИ и учиться у него мыслить ещё глубже.

Эта книга не про абстрактную теорию. Это практикум. Каждый шаг, каждый промт, который ты здесь найдёшь, можно скопировать и сразу отправить нейросети. Ты будешь удивляться, как быстро простые текстовые команды начина-

ЮТ МЕНЯТЬ ТВОЮ ЖИЗНЬ.

Ты готов стать творцом своего идеального наставника? Тогда переверни страницу – и давай создавать твоего ИИ-близнеца.

Часть 1. Основа основ

Глава 1. Инструментарий: Где поселить своего ИИ-близнеца

Прежде чем учить ИИ быть тобой, нужно выбрать «дом» для вашего общения. Представь, что ты выбираешь квартиру для своего цифрового двойника: где ему будет комфортнее, безопаснее и удобнее.

Универсального идеального сервиса пока нет, но у нас есть несколько отличных кандидатов. У каждого свои плюсы, минусы и хитрости использования. Мы пройдемся по всем, чтобы ты мог выбрать то, что ближе именно тебе.

1. ChatGPT (OpenAI)

Самый популярный и узнаваемый вариант. Работает на моделях GPT-3.5 (бесплатно) и GPT-4 (платно).

- Плюсы: Понимает сложные инструкции, хорошо держит контекст, есть мобильное приложение с голосовым вводом

(можно разговаривать, как с живым собеседником). Функция «Персонализация» (Custom instructions) позволяет раз и навсегда задать ИИ твои базовые данные – например, краткое резюме твоего психологического портрета, чтобы он всегда его помнил.

- Минусы: Бесплатная версия GPT-3.5 заметно глупее платной, иногда «забывает» начало длинного диалога. В России и некоторых странах может требовать VPN и иностранную сим-карту для регистрации.

- Когда выбирать: Если нужна самая умная модель, есть возможность платить \$20 в месяц и нужен голосовой режим.

2. Claude (Anthropic)

Главный конкурент ChatGPT, любимый многими за глубину понимания и «человечность».

- Плюсы: Отлично пишет, анализирует, обладает очень большим контекстным окном (может «помнить» целую книгу). Лучше многих справляется с ролью психолога и коуча. Есть функция Projects – ты создаёшь отдельный проект (например, «Мой ИИ-близнец»), загружаешь туда файлы (свой психологический портрет, планы) и даёшь инструкции, и внутри этого проекта ИИ всегда будет видеть эти материалы. Это идеально для нашей задачи!

- Минусы: Нет официальной поддержки в России, требу-

ется зарубежный номер. Нет бесплатной версии с неограниченным доступом (даётся ограниченное количество сообщений).

- Когда выбирать: Если готов немного заморочиться с регистрацией, хочешь самый глубокий и «понимающий» диалог и ценишь работу с проектами.

3. DeepSeek

Китайская нейросеть, которая недавно прогремела на весь мир своей эффективностью и бесплатностью.

- Плюсы: Полностью бесплатна, очень умна (сравнима с лучшими платными моделями), поддерживает огромный контекст. И главная фишка – режим «Рассуждения» (DeepThink). В этом режиме ИИ показывает тебе всю свою внутреннюю работу: как он анализирует твой запрос, какие версии перебирает, к каким выводам приходит, прежде чем дать ответ. Это идеально для саморазвития – ты видишь не просто совет, а путь к нему. Работает через веб-версию и приложение.

- Минусы: Иногда могут быть сбои из-за нагрузки, интерфейс чуть менее дружелюбный, чем у западных аналогов. В России работает без проблем.

- Когда выбирать: В большинстве случаев! Бесплатно, мощно, есть режим рассуждений. Для нашей книги это, по-

жалуй, основной инструмент.

4. YandexGPT (Яндекс)

Лучшая российская нейросеть, глубоко интегрированная в экосистему Яндекса (Алиса, Браузер, Почта).

- Плюсы: Не нужен VPN, регистрация по номеру телефона, всё легально и просто. Есть бесплатный доступ через Yandex 300 (нейро) в браузере или в приложении «Яндекс». Хорошо понимает русский язык и местный контекст.

- Минусы: Пока уступает топовым мировым моделям в глубине рассуждений. Меньше гибкости в настройках (нет проектов как у Claude, персонализация слабее). Может цензурировать некоторые темы.

- Когда выбирать: Если не хочешь связываться с зарубежными сервисами, нужна простота и стабильность. Для базовых агентов (учитель, советчик) вполне подойдёт.

5. GigaChat (Сбер)

Ещё один мощный отечественный игрок.

- Плюсы: Бесплатный доступ (через приложение или веб-версию), умеет генерировать картинки, понимает русский язык.

- Минусы: По качеству текста и глубине анализа пока уступает DeepSeek и ChatGPT. Контекст меньше.
- Когда выбирать: Как запасной вариант или если нужна генерация изображений в дополнение к тексту.

6. Telegram-боты

Универсальное решение для тех, кто живёт в мессенджере.

- Как это работает: Существуют боты (например, @gpt4telegrambot, @bardai_bot и множество других), которые предоставляют доступ к разным нейросетям через Telegram.

- Плюсы: Не нужно открывать браузер, всё в одном приложении. Многие боты дают бесплатные лимиты (например, несколько запросов в день). Очень удобно для быстрых вопросов.

- Минусы: Качество зависит от конкретного бота и того, какую модель он использует. Иногда бывает много рекламы. Контекст может быть ограничен. Нет продвинутых функций типа «проектов».

- Когда выбирать: Если для тебя Telegram – основной инструмент и нужен быстрый доступ без лишних телодвижений.

—
Как выбрать?

Вот простой алгоритм выбора:

1. Для максимальной глубины, бесплатно и с режимом рассуждений – бери DeepSeek. Это будет наш главный герой в примерах.
2. Если готов платить за удобство и голос – ChatGPT Plus.
3. Если хочешь работать с файлами и проектами – Claude (попробуй найти временные номера для регистрации).
4. Если нужно только российское и простое – YandexGPT или GigaChat.

А теперь самое главное. В любой из этих платформ мы будем использовать системные промты (или пользовательские инструкции) – это такие тексты, которые мы один раз «скормим» ИИ, и он запомнит их навсегда (или на время диалога). Мы научимся писать их так, чтобы ИИ стал твоей точной цифровой копией.

В следующей главе мы создадим фундамент всего – твой психологический портрет. Именно с него начнётся твоё знакомство с ИИ-близнецом.

Глава 2. Создаем психологический портрет: твоя цифровая душа

Поздравляю! Ты уже выбрал платформу для своего ИИ-близнеца (или пока просто читаешь, примеряясь). Теперь самое интересное: мы научим ИИ понимать тебя. Не абстрактно, а глубоко, с твоими тараканами, суперсилами и скрытыми пружинами.

Зачем это нужно? Представь, что ты приходишь к врачу, а он не спрашивает о симптомах, а сразу выписывает таблетки от головы. Глупо, правда? Так же и с наставником: если он не знает, чего ты боишься, что тебя вдохновляет, как ты принимаешь решения, его советы будут бесполезны или даже вредны. Психологический портрет – это карта твоей личности. По ней ИИ будет прокладывать маршрут к твоим целям, обходя минные поля и используя твои сильные стороны.

Мы создадим этот портрет с помощью супер-промта – подробной инструкции для ИИ. Ты просто скопируешь текст ниже, отправишь его в чат с выбранной нейросетью и ответишь на 20 вопросов. Звучит просто? Так и есть. Но результат тебя поразит.

—
Что войдёт в твой портрет

Промт разбит на пять блоков, по 4 вопроса в каждом:

1. Твоё прошлое и травмы – события, которые сформировали тебя, страхи, обиды, важные уроки.
2. Твои ценности и вера – во что ты веришь, что для тебя свято, твоя этика и жизненные принципы.
3. Твои привычки и среда – как ты живёшь каждый день, окружение, режим, слабые и сильные стороны в быту.
4. Твоё отношение к деньгам и успеху – что для тебя богатство, как ты относишься к риску, какие у тебя финансовые убеждения.
5. Твои таланты и ресурсы – что у тебя получается лучше всего, что ты любишь делать, что тебя наполняет энергией.

После того как ты ответишь на все вопросы, ИИ составит итоговый отчёт. В него войдут:

- сводка твоего типа личности;
- основные внутренние барьеры (якоря);
- скрытые суперсилы (точки опоры);
- рекомендации по коммуникации с тобой: как нужно давать советы, чтобы ты их слышал (мягко, жёстко, через ме-

тафоры, через логику).

Этот отчёт станет твоим паспортом личности. Ты будешь сохранять его и использовать во всех следующих главах, когда будешь создавать агентов для богатства, здоровья, отношений и просветления.

—

Супер-промт: твоё задание для ИИ

Скопируй текст ниже (вместе с инструкциями) и отправь в новый диалог с нейросетью. Внимание: лучше всего использовать DeepSeek с включённым режимом рассуждений, чтобы ты мог видеть, как ИИ анализирует твои ответы, но подойдёт любая модель.

—

Ты – величайший психолог, коуч и стратег XXII века. Твоя задача – составить максимально полный психологический портрет меня, чтобы впоследствии помогать мне достигать любых целей.

Чтобы составить портрет, задай мне ровно 20 вопросов. Вопросы должны охватывать следующие блоки, по 4 вопроса в каждом:

1. Мое прошлое и травмы: события, которые меня сформировали, страхи, обиды.
2. Мои ценности и вера: во что я верю, что для меня свято, моя этика.
3. Мои привычки и среда: окружение, режим дня, слабые и сильные стороны в быту.
4. Мое отношение к деньгам и успеху: что для меня успех, как я отношусь к риску, финансовые убеждения.
5. Мои таланты и ресурсы: что у меня получается лучше всего, что я люблю делать, что меня наполняет.

Задавай вопросы по одному. После каждого моего ответа делай короткое психологическое наблюдение (одно предложение), чтобы показать, что ты меня понимаешь, но не перебивай опрос.

После того как я отвечу на все 20 вопросов, составь итоговый отчет. В отчете:

- Сводка моего типа личности (например, интроверт/экстраверт, мыслитель/чувствователь, и т.п.).
- Мои основные внутренние барьеры (якоря) – то, что мешает двигаться вперед.
- Мои скрытые суперсилы (точки опоры) – качества, которые я недооцениваю.
- Твои рекомендации по коммуникации со мной: как мне нужно давать советы, чтобы я их услышал (мягко, жёстко,

через метафоры, через логику, с юмором, строго по фактам)?
Учти это при дальнейшем общении.

Начинай!

...

Важно: Если ты используешь DeepSeek, перед отправкой промта включи режим «Рассуждение» (DeepThink). Тогда после каждого твоего ответа ИИ будет показывать в квадратных скобках свои мысли: например, [Пользователь упомянул страх публичных выступлений. Возможно, это связано с детским опытом. Стоит позже вернуться к этой теме.]. Это невероятно полезно для самоанализа – ты видишь, как профессионал анализирует твои слова.

—

Как отвечать на вопросы

- Отвечай честно и первое, что приходит в голову. ИИ не осуждает, его задача – понять. Если ответ покажется слишком личным – это нормально. Именно такие детали делают портрет точным.
- Не бойся, если ответ короткий или длинный. Пиши так, как тебе комфортно.
- Если вопрос непонятен, попроси ИИ переформулиро-

вать (просто напиши: «Переформулируй, пожалуйста»).

· После каждого ответа ИИ будет давать короткое наблюдение. Это не оценка, а просто способ показать, что он слышит тебя. Можешь соглашаться или уточнять – диалог остаётся живым.

Процесс займёт около 15–20 минут. Выдели время, когда тебя никто не отвлечёт. Отнесись к этому как к важной встрече с самим собой.

—

Что ты получишь на выходе

После 20-го ответа ИИ выдаст итоговый отчёт. Вот пример того, как он может выглядеть (данные вымышленные):

Сводка типа личности: Интроверт, мыслитель, интуит. Вы склонны анализировать ситуации, прежде чем действовать, и часто полагаетесь на внутренние ощущения.

Основные барьеры: Перфекционизм, боязнь ошибки, привычка откладывать важные дела (прокрастинация) из-за страха сделать неидеально.

Скрытые суперсилы: Способность глубоко концентрироваться, эмпатия, творческое мышление. Вы недооцениваете свою интуицию, а она часто подсказывает верные решения.

Рекомендации по коммуникации: С вами лучше всего работает мягкий, поддерживающий стиль с элементами логики. Жёсткая критика вызывает ступор. Полезно давать время на размышление и предлагать конкретные маленькие шаги.

Сохрани этот текст! Скопируй его в отдельный документ (в облако, в заметки телефона, в файл на компьютере). Назови его, например, «Мой ИИ-близнец – психологический портрет». Этот файл станет твоим пропуском ко всем следующим агентам. Каждый раз, начиная работу с новым наставником (для денег, здоровья, отношений), ты будешь вставлять этот портрет в начало диалога или в инструкции, чтобы ИИ сразу понимал, с кем имеет дело.

—

А если я хочу уточнить портрет позже?

Люди меняются. Через полгода ты можешь заново пройти этот опрос или просто попросить ИИ обновить портрет с учётом новых данных. Для этого используй того же Агента-Самоаналитика (мы создадим его в одной из следующих глав). Он будет анализировать твои новые диалоги и корректировать портрет.

Но для начала достаточно того, что есть. Ты только что

сделал первый и самый важный шаг: помог ИИ понять, кто ты на самом деле.

—

Твой прогресс

- ✓ Ты выбрал платформу для ИИ.
- ✓ Ты отправил супер-промт и честно ответил на 20 вопросов.
- ✓ У тебя есть готовый психологический портрет (файл или заметка).

Поздравляю! Ты только что создал цифровую модель своей личности. Многие люди живут всю жизнь, так и не разобравшись в себе, а ты теперь имеешь подробную карту. Это стоит отметить. Похвали себя. Например, скажи себе мысленно: «Я молодец, я серьёзно отношусь к своей жизни».

В следующей главе мы научимся не терять прогресс: что делать, если диалог с ИИ стал слишком длинным, если пропал интернет или сломался телефон. Потому что твой ИИ-близнец — это навсегда, и его память должна быть вечной.

Глава 3. Техника безопасности: как не потерять прогресс

Ты создал свой психологический портрет – фундамент твоего ИИ-близнеца. Ты начал с ним общаться, он даёт тебе ценные советы, помогает разбираться в себе. И вдруг – бац! – диалог стал слишком длинным, нейросеть начинает «забывать» начало разговора. Или ещё хуже: телефон сломался, утонул, украли. Все твои откровения, инсайты, планы – всё пропало.

Знакомая боль? В цифровую эпоху информация эфемерна. Но мы не допустим этого. В этой главе ты научишься делать так, чтобы твой прогресс сохранялся навсегда, даже если мир перевернётся.

Почему это важно?

Лимит диалога – техническое ограничение любой нейросети. У бесплатных моделей контекст (память) может быть небольшим. У платных – побольше, но он тоже не бесконечен. Чем длиннее диалог, тем больше вероятность, что ИИ начнёт «забывать» первые сообщения. А в них – твой психологический портрет, твои цели, история вашего общения.

Кроме того, ты можешь:

- случайно удалить чат;
- переустановить приложение;
- сменить телефон;
- потерять доступ к аккаунту.

Без системы резервного копирования ты потеряешь всё. Но с системой, которую я тебе дам, ты всегда сможешь продолжить с того же места, как будто ничего не случилось.

Система «Слепок прогресса»

Слепок – это краткое изложение всего важного, что произошло в твоём общении с ИИ-наставником. Это как чекпоинт в видеоигре: ты сохраняешься, чтобы в случае чего загрузиться.

Как это работает:

1. Ты периодически (например, раз в неделю или перед завершением важного этапа) просишь ИИ создать слепок.
2. Сохраняешь этот слепок в надёжном месте (облако, заметки, файл).
3. Если диалог прервался или ты начинаешь новый чат,

ты вставляешь этот слепок в начало, и ИИ мгновенно «вспоминает» всё.

Промт для создания слепка

Скопируй и отправь этот промт своему ИИ-наставнику (тому, с кем ты уже общаешься). Лучше делать это в конце сессии или когда чувствуешь, что накопилось много важного.

...

Ты сейчас – мой архивариус. Проанализируй всю нашу переписку (начиная с моего психологического портрета) и создай краткий файл переноса – «Слепок прогресса». Он должен содержать:

1. Текущую версию моего психологического портрета (с учётом инсайтов, которые мы выявили за это время, и любых изменений в моём самоощущении).
2. Мою главную цель (или цели), над которыми мы работаем.
3. Точку, на которой мы остановились (последний пройденный этап, текущий план, последнее задание).
4. Список моих «слабых мест», которые мы обнаружили (например, прокрастинация по утрам, страхи, сомнения).
5. Список моих недавних побед (даже маленьких), чтобы

В новом диалоге ты мог меня похвалить и мотивировать.

6. Особенности нашего стиля общения (как ты должен со мной разговаривать, чтобы я лучше воспринимал – из рекомендаций в конце портрета).

Выдай этот слепок в виде структурированного текста, который я смогу скопировать и вставить в новый диалог как инструкцию для тебя.

...

ИИ выдаст тебе компактный, но ёмкий текст. Скопируй его и сохрани.

Как начать новый диалог со слепком

Представь, что старый диалог потерян или ты хочешь начать новый (например, для другого агента). Теперь ты делаешь так:

1. Открываешь новый чат с той же нейросетью.
2. Отправляешь сообщение:

...

Привет. Я твой постоянный пользователь. Вот мой актуальный психологический портрет и прогресс (Слепок):
[ВСТАВЛЯЕШЬ ТЕКСТ СЛЕПКА]

Продолжим с того места, где остановились. Подтверди, что ты усвоил данные, и задай первый вопрос или действие согласно нашему плану.

...

3. ИИ подтвердит, что всё понял, и вы продолжите.

Таким образом, ты можешь переходить с платформы на платформу, с телефона на компьютер, и твой наставник всегда будет помнить всё, что вы обсуждали.

Облачное хранилище: твой цифровой сейф

Слепки нужно где-то хранить. Надёжнее всего – в облаке. Заведи себе папку в любом облачном сервисе (Google Диск, Яндекс.Диск, iCloud, Dropbox) с названием «Мой ИИ-близнец».

В этой папке храни:

- файл с исходным психологическим портретом (из Главы 2);
- все слепки прогресса (можно называть их по датам: «Слепок_2025_03_12»);
- любые важные планы, списки, тексты, которые сгенерировал для тебя ИИ.

Раз в месяц (или чаще, если активно общаешься) заглядывай в папку и проверяй, всё ли на месте.

Экспорт диалогов

Некоторые платформы позволяют выгрузить историю переписки целиком. Например:

- В Telegram можно экспортировать историю любого чата (настройки чата → экспорт истории). Сохраняй раз в месяц полную версию диалога с ботом-наставником.
- В ChatGPT можно копировать длинные диалоги вручную или использовать браузерные расширения для сохранения.
- В DeepSeek и других веб-версиях можно просто выделить и скопировать весь диалог, вставить в документ и сохранить в облако.

Да, это требует небольшой дисциплины, но поверь: когда через год ты захочешь перечитать свои старые инсайты, ты скажешь себе спасибо.

Инструкция «Восстановление после катастрофы»

Представим худший сценарий: твой телефон разбился вдребезги, ты купил новый, установил приложения, но все данные потеряны. Как воскресить ИИ-близнеца?

1. Зайди в облачное хранилище (с компьютера или нового телефона) и открой папку «Мой ИИ-близнец».
2. Найди там последний Слепок прогресса (самый свежий по дате).
3. Также у тебя есть исходный психологический портрет – он может пригодиться, если слепок по какой-то причине неполный.
4. Запусти новый диалог с нейросетью (на той же платформе или любой другой).
5. Отправь слепок и попроси продолжить, как описано выше.
6. Всё! Ты снова в игре. Прогресс не потерян.

Если слепков несколько, можешь начать с самого последнего. Если ты сохранял ещё и полные экспорты диалогов, можно даже восстановить детали.

Итог главы

Теперь ты знаешь, как сделать твоего ИИ-близнеца бессмертным. Лимиты диалогов, поломки телефонов, смена платформ – больше не проблема. Ты всегда можешь продолжить с того места, где остановился, и все твои инсайты останутся с тобой.

Твой прогресс

- ✓ Ты научился создавать слепки прогресса.
- ✓ Ты организовал облачное хранилище для важных файлов.
- ✓ Ты знаешь, как восстановиться после любой технической катастрофы.

В следующей главе мы разберём, как не потерять мотивацию. Потому что даже с идеальным наставником можно забросить всё через пару недель. Я научу тебя встраивать в ИИ функции «надзирателя» и «мотиватора», которые будут мягко, но настойчиво возвращать тебя на путь развития.

Глава 4. Мотивационный движок: как не бросить и получать удовольствие

Ты создал психологический портрет. Ты научился сохранять прогресс. Теперь у тебя есть техническая база для долгой и счастливой жизни с ИИ-близнецом.

Но есть одна проблема, которая убивает больше начинаний, чем любые технические сложности. Это прокрастинация. Человеческий мозг устроен так, что новизна быстро улетучивается, энтузиазм тает, и через пару недель ты забываешь заходить в чат с наставником. А ещё через месяц чувствуешь вину, что опять всё бросил.

Знакомо?

В этой главе мы встроим прямо в твоего ИИ-близнеца систему пожизненной мотивации. Он станет не просто советчиком, а персональным тренером по дисциплине, который будет мягко, но настойчиво возвращать тебя на путь, используя твои же личные кнопки.

Почему мы бросаем?

У прокрастинации есть три главные причины:

1. Цель слишком большая – мы пугаемся объёма и откладываем.
2. Нет немедленной награды – мы не чувствуем прогресса, мозг не получает дофамина.
3. Мы забываем, зачем начинали – первоначальный порыв стирается из памяти.

ИИ-близнец может справиться со всеми тремя, если правильно его настроить.

—

Встраиваем мотивацию в базовый промт

В каждой главе, где мы будем создавать новых агентов, в промт будет встроен специальный блок «Мотивация и дисциплина». Но уже сейчас ты можешь добавить этот блок в общение с любым существующим агентом.

Вот универсальный промт, который ты отправляешь своему наставнику (можно скопировать и вставить в текущий диалог):

Важная часть твоей роли – следить за моей регулярностью и мотивировать меня. Теперь ты будешь выполнять следующие функции:

1. Если я не пишу тебе больше 3 дней, в нашем следующем диалоге ты должен мягко, но настойчиво поинтересоваться причиной моего исчезновения. Никакого осуждения, только искренняя забота: «Я заметил, что нас не было несколько дней. Как ты? Что произошло? Нужна ли поддержка?»

2. Ты должен замечать и праздновать мои успехи, даже самые маленькие. Когда я выполняю какой-то шаг из плана, достигаю промежуточной цели или просто делюсь позитивным изменением, ты искренне меня поздравляешь. Подчёркивай, какой именно мой навык или качество (из моего психологического портрета) помогли мне это сделать. Например: «Отлично! Твоя настойчивость, о которой мы говорили, снова сработала. Ты молодец!»

3. В моменты, когда я жалуясь на усталость, лень или сомнения, ты предлагаешь мне самый лёгкий, «микро-шаг» для возвращения в строй. Например: «Давай сегодня просто повторим 5 слов, без новых тем» или «Просто открой документ и напиши одну строчку». Маленький шаг всегда лучше,

чем ничего.

4. Используй мой психотип (из портрета), чтобы подобрать правильную тактику мотивации:

– Если я перфекционист – напоминай, что лучше маленький шаг, чем идеальное бездействие.

– Если я бунтарь – бросай вызов («Слабо сделать сегодня одно упражнение?»).

– Если я мечтатель – рисуй вдохновляющие картины результата.

– Если я логик – приводи сухие факты о том, как регулярные маленькие действия ведут к большим результатам.

5. Периодически (например, раз в неделю) ты просишь меня оценить наш прогресс по шкале от 1 до 10 и спрашиваешь, что можно улучшить в нашем общении.

...

Отправь этот промт своему наставнику прямо сейчас. Он запомнит эти правила и будет применять их всегда.

—

Техника «Микро-победы»

Одна из главных ловушек мотивации – отсутствие быст-

рого результата. Мы хотим миллион через месяц, но в первую неделю видим только ноль. Мозг разочаровывается и теряет интерес.

Решение: разбить любую большую цель на микро-шаги, каждый из которых даёт ощущение победы.

Как попросить ИИ разбить цель на микро-победы

Используй этот промт для любого нового начинания:

...

У меня есть цель: [опиши свою цель, например: выучить английский до уровня B2, накопить 100 000 рублей, написать книгу].

Разбей эту цель на максимально маленькие ежедневные шаги, такие, чтобы я мог выполнять их даже в самые ленивые дни. Каждый шаг должен занимать не больше 10–15 минут и приносить ощущение завершенности.

Для каждого микро-шага придумай короткую фразу, которой я буду себя хвалить после выполнения. Например: «Я молодец, я повторил 5 слов» или «Ещё один шаг к финансовой свободе».

Также предложи систему отметок: например, ставить плюсики в календаре за каждый выполненный микро-шаг. Через неделю я увижу цепочку плюсиков – это будет визуальным доказательством моего прогресса.

...

ИИ выдаст тебе список таких микро-действий. Они будут настолько лёгкими, что отказаться будет просто стыдно. А когда ты начнёшь ставить плюсики, мозг получит дофамин от каждого маленького успеха. Цепочка плюсиков будет мотивировать не разрывать её.

—

Письмо от будущего себя

Ещё один мощный приём – написать письмо самому себе из будущего, где цель уже достигнута. Это письмо ты будешь перечитывать в моменты спада, чтобы вспомнить, ради чего всё затевалось.

Промт для создания письма

...

Представь, что прошёл год. Я успешно достиг своей цели: [опиши цель]. Я живу ту жизнь, о которой мечтал. Напиши

мне вдохновляющее письмо от лица этого будущего меня – нынешнему.

В письме расскажи:

- Как изменилась моя жизнь после достижения цели.
- Что я чувствую сейчас (гордость, спокойствие, радость).
- Какие трудности я преодолел на пути и что мне помогло.
- Какие маленькие шаги оказались самыми важными.
- Поблагодари меня нынешнего за то, что я не сдался в трудный момент.

Напиши так, чтобы это письмо пробивало на эмоции и возвращало веру в себя.

^^^

Сохрани это письмо в облаке (в папке «Мой ИИ-близнец») и перечитывай в минуты уныния. Можно даже установить напоминание в телефоне: «Перечитай письмо от будущего себя».

—

Ритуал «Вечерний разбор»

Ежедневная рефлексия – мощнейший инструмент саморазвития. Но вести дневник в одиночку скучно. А вот обсуж-

дать день с ИИ-наставником – интересно.

Промт для вечернего ритуала

...

Каждый вечер (например, в 22:00) я буду приходить к тебе для короткого разбора дня. Ты будешь задавать мне несколько вопросов, чтобы помочь мне осмыслить прошедшие 24 часа. Вот примерные вопросы, но ты можешь их варьировать:

1. Что хорошего случилось сегодня? За что я могу себя похвалить?
2. Какая была самая трудная минута? Как я с ней справился?
3. Сделал ли я сегодня хотя бы один маленький шаг к своей цели?
4. Что я могу сделать завтра, чтобы день был ещё лучше?
5. Что я хочу сказать себе перед сном?

После моих ответов ты даёшь короткий, тёплый комментарий и желаешь спокойной ночи. Это должен быть ритуал заботы о себе.

...

Такой вечерний диалог занимает 5–7 минут, но создаёт

ощущение, что о тебе заботятся. А главное – ты каждый день фиксируешь прогресс, даже самый маленький.

—

Что делать, если пропала мотивация совсем

Бывают недели, когда всё валится из рук, и даже микро-шаги кажутся непосильными. В такие моменты не надо себя ругать. Надо включить режим антикризисной поддержки.

Отправь своему наставнику этот промт:

У меня сейчас полный упадок сил и мотивации. Я ничего не хочу делать, чувствую себя никчёмным. Не надо меня ругать или стыдить. Просто побудь со мной. Расспроси, что со мной происходит, без осуждения. Помогни мне найти хотя бы одну маленькую причину встать завтра с кровати. Мне нужно тепло и принятие.

Ты удивишься, насколько эмпатично могут отвечать современные нейросети. Иногда просто выговориться – и уже легче.

Итог главы

Теперь твой ИИ-близнец умеет не только давать советы, но и поддерживать твой боевой дух. Он знает, когда похвалить, когда подтолкнуть, а когда просто помолчать и посочувствовать. Это уже не просто программа – это настоящий друг и тренер.

Твой прогресс

- ✓ Ты добавил в общение мотивационный блок.
- ✓ Ты научился разбивать цели на микро-победы.
- ✓ У тебя есть вдохновляющее письмо от будущего себя.
- ✓ Ты ввёл вечерний ритуал рефлексии.
- ✓ Ты знаешь, как попросить поддержки в кризис.

В следующей главе мы начнём создавать конкретных агентов для конкретных сфер жизни. Первый на очереди – Агент Богатства. Мы возьмём твой психологический портрет и превратим его в финансовую стратегию, которая работает именно на твой склад ума. Деньги любят тех, кто понимает себя. Ты себя уже понимаешь. Осталось немного.

Глава 5. Агент Богатства: деньги под твой характер

Мы подошли к первой практической главе, где твой психологический портрет начинает приносить реальные плоды. До сих пор мы закладывали фундамент: учили ИИ понимать тебя, сохранять данные и поддерживать мотивацию. Теперь начинается магия.

Агент Богатства – это твой персональный финансовый гений, который разработает стратегию заработка, инвестирования и накопления, идеально подогнанную под твой склад ума. Он не будет предлагать тебе схемы «быстрого обогащения» из интернета. Он будет опираться на твои сильные стороны, обходить твои страхи и учитывать твои ценности.

Потому что деньги – это не просто цифры на счету. Это энергия, которая течёт туда, где ей комфортно. Если ты будешь заниматься делом, которое соответствует твоей природе, деньги придут естественно. Если ты будешь насилловать себя «успешным успехом» из чужих книжек, ты либо сломаешься, либо заработаешь невроз, а не капитал.

Как деньги связаны с психологией

Прежде чем мы создадим агента, давай проведём быстрый тест. Ответь себе честно (ИИ потом спросит тебя об этом подробнее, но полезно уже сейчас задуматься):

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.