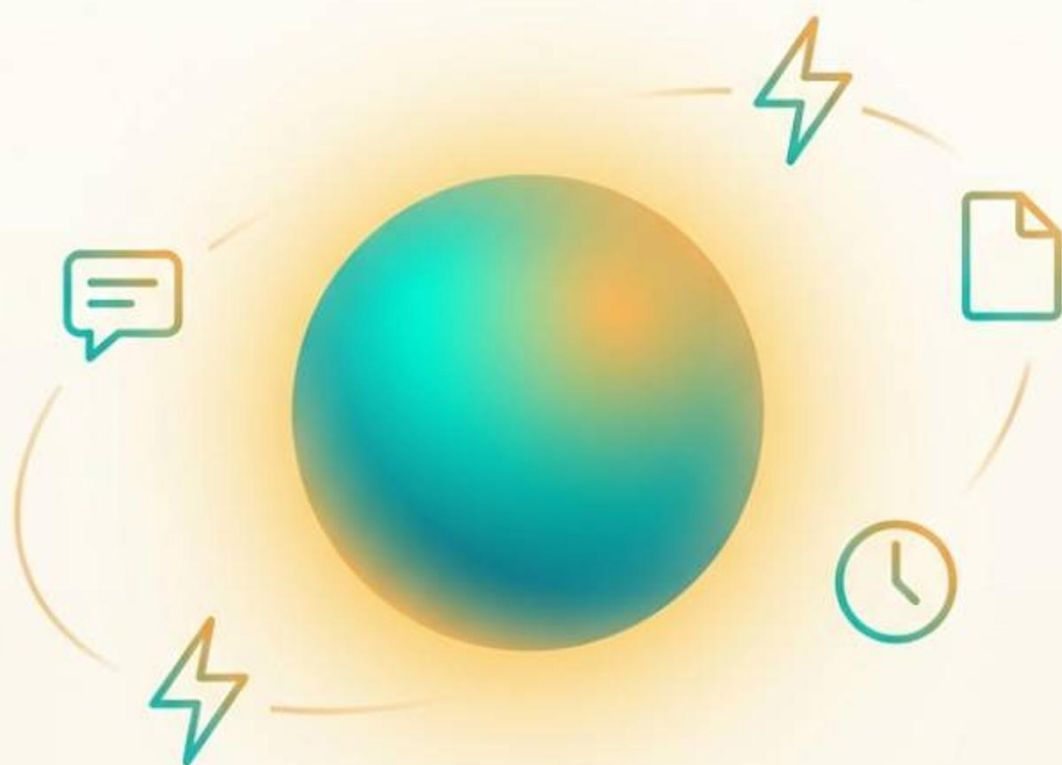


Один. Но с ИИ.

Для соло-предпринимателя,
которому некогда учиться,
но нужен результат



Олег Павлов

Олег Павлов

**Один. Но с ИИ. Для
соло-предпринимателя,
которому некогда учиться,
но нужен результат**

«Автор»

2026

Павлов О.

Один. Но с ИИ. Для соло-предпринимателя, которому некогда учиться, но нужен результат / О. Павлов — «Автор», 2026

Вы построили свой бизнес сами. И каждый день — сами отвечаете, сами пишете, сами делаете всё то, на что уходит половина дня и весь вечер. Как внедрить искусственный интеллект, чтобы убрать рутину? Это просто. ИИ не требует технических знаний. Не стоит денег на старте. Не заменяет вас — берёт черновую работу, пока вы занимаетесь тем, что умеете лучше любого алгоритма. Важно: никакого VPN. Только инструменты которые работают прямо сейчас в РФ на русском языке: GigaChat, YandexGPT, DeepSeek, Qwen. Пять глав — пять шагов. От первого запроса до системы которая работает без вас. Один человек. Один бизнес. И ИИ, который станет вашей незаменимой командой.

Содержание

Глава 1. ИИ — это не страшно. Это просто непривычно	5
Три мифа, которые держат вас на месте	6
Четыре инструмента. Без VPN. Прямо сейчас	8
Найдите вашу первую задачу: аудит за десять минут	10
Правило 80/20: вы управляете, ИИ делает черновик	11
История: как Андрей из автосервиса перестал работать по воскресеньям	12
Почему «потом» — это никогда	13
Как написать первый запрос: формула, которая работает	14
Итоги главы	15
Сделайте это прямо сейчас	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Олег Павлов

Один. Но с ИИ. Для соло-предпринимателя, которому некогда учиться, но нужен результат

Глава 1. ИИ — это не страшно. Это просто непривычно

Вот сцена, которую вы, скорее всего, знаете наизусть.

Поздний вечер. Вы сидите с телефоном после того, как закончились клиенты, заказы, уроки, правки — называйте как хотите. Скроллите Telegram. Натываетесь на очередной пост: «Настроил ИИ-ассистента за выходные — теперь он делает за меня три часа работы в день». Сохраняете в Избранное. Там уже таких постов двадцать семь. Ни один не открыли второй раз.

Не потому что лень. И не потому что «не моё». А потому что каждый раз, когда садились разбираться — становилось только сложнее. ChatGPT, нейросети, промпты, агенты, автоматизация — слов много, картины нет. Закрывали вкладку и возвращались к работе. Той, которой и так по горло.

Эта глава — не про то, как «внедрить ИИ в бизнес». Это скучная формулировка для людей с командой и бюджетом на эксперименты. У вас ни того, ни другого нет в избытке.

Эта глава — про то, чтобы сделать один конкретный шаг. Взять одну задачу, которую вы делаете каждую неделю и которая вас уже порядком достала, — и сделать её за пятнадцать минут вместо сорока пяти. Без VPN. Бесплатно. Прямо сегодня.

А всё остальное — потом, если захотите.

Три мифа, которые держат вас на месте

Прежде чем говорить про инструменты — нужно разобраться с тем, что мешает их попробовать. Потому что дело не в инструментах. Дело в трёх устойчивых убеждениях, каждое из которых звучит разумно — и каждое из которых неверно.

Миф первый: «Это сложно — я же не айтишник»

Когда слышите «искусственный интеллект» — что возникает в голове? Серверная комната, строчки кода, человек с тремя мониторами и энергетиком. Это образ из кино. К реальности 2025–2026 года он не имеет отношения.

GigaChat, YandexGPT, DeepSeek — это чат. Буквально: открываете сайт, видите поле, пишете по-русски что вам нужно. Как другу в Telegram, который всё знает и никогда не спит. «Напиши мне пост про акцию — скидка 20% на все услуги до пятницы». Через десять секунд — готовый текст. Правите две фразы под свой стиль. Копируете. Публикуете.

Никакого программирования. Никаких настроек. Никакого «нужно сначала разобраться с интерфейсом». Поле ввода и кнопка отправки — вот и весь интерфейс.

"Хорошо, но там же надо правильно формулировать эти... как их... промпты?"

Про «правильные промпты» написаны целые книги — и это одна из причин, почему люди пугаются. На самом деле для начала достаточно формулировать задачу так же, как вы объясняете её помощнику или стажёру. Чем конкретнее — тем лучше результат. Чем расплывчатее — тем более общий ответ. Это единственное правило, которое нужно знать на старте. Всё остальное — детали, которые приходят с практикой.

Миф второй: «Это дорого»

Это самое распространённое заблуждение. Откуда оно берётся — понятно: реклама корпоративных ИИ-решений мелькает с ценниками в десятки тысяч рублей в месяц. Но это инструменты для банков и ретейл-сетей с тысячами операций в день. Не для вас.

Реальность такая. Четыре инструмента, которые мы разберём в этой главе — GigaChat, YandexGPT, DeepSeek и Qwen — работают без VPN и закрывают девяносто процентов задач малого бизнеса совершенно бесплатно. Написать пост, ответить на отзыв, придумать акцию, составить шаблон письма, набросать коммерческое предложение — всё это в бесплатном режиме, без каких-либо ограничений, критичных для начала.

Бюджет на первый месяц: ноль рублей. Не сто, не пятьсот. Ноль.

Для сравнения: один пост у копирайтера на бирже стоит от пятисот рублей. Восемь постов в месяц — четыре тысячи минимум. И это не считая времени на постановку задачи, правки и ожидание. ИИ делает черновик за десять секунд. Вы правите пять минут. Готово — и деньги остались у вас.

Миф третий: «ИИ заменит моих людей»

Этот страх чаще всего возникает у тех, у кого есть хотя бы один-два помощника. И понять его можно: вы несёте ответственность за людей, за климат в маленькой команде. Ощущение, что ты сам роешь им яму — невыносимо.

Но вот честная картина. ИИ в вашем масштабе не берёт на себя то, что делают люди. Он берёт на себя то, что никто из людей особо не хочет делать: печатать двадцатый одинако-

вый ответ на вопрос «а вы в воскресенье работаете?», сочинять очередной пост про скидки, заполнять шаблон коммерческого предложения, который отличается от прошлого только именем клиента.

Это механика. Повторяющаяся, предсказуемая, не требующая живого участия. Именно её ИИ делает лучше — быстро, без усталости, без того что «сегодня не в настроении писать».

Ваши люди при этом никуда не деваются. Они просто перестают тратить время на черновики и занимаются тем, что требует живого человека: общением, решением нестандартных ситуаций, работой руками, удержанием клиентов. Это и есть перераспределение, а не сокращение.

Появились калькуляторы — бухгалтеров не стало меньше. Появились кассовые аппараты — кассиры не исчезли. Автоматизация рутины освобождает людей для работы, которую нельзя автоматизировать. Так было всегда.

Четыре инструмента. Без VPN. Прямо сейчас

Это главный практический барьер для России: многие инструменты технически доступны, но нестабильны, требуют иностранных карт или номеров телефона. Поэтому здесь — только то, что работает надёжно, без обходных путей.

Не нужно пробовать все четыре. Достаточно выбрать один и попробовать на одной задаче. Какой именно — зависит от того, что вы хотите сделать первым.

GigaChat — когда нужен старт без лишних движений

Создан Сбером, ориентирован на русскоязычного пользователя. Регистрация через привычный Сбер ID или номер телефона — скорее всего, у вас уже есть. Интерфейс проще некуда: поле, кнопка, ответ.

GigaChat хорошо справляется с задачами, где важен живой русский язык: посты в соц-сети, ответы на отзывы, шаблоны писем клиентам, тексты для акций. Всё, что нужно написать по-русски для российской аудитории — это его территория.

Где взять: gigachat.ru или приложение в App Store и Google Play.

YandexGPT — если вы уже в экосистеме Яндекса

Если пользуетесь Яндекс.Бизнесом, Яндекс.Директом или Яндекс 360 — у вас уже есть доступ к ИИ Яндекса. Он встроен в эти сервисы. Возможно, вы просто не обращали внимания.

YandexGPT особенно точен в задачах, завязанных на продвижение через Яндекс: тексты для рекламных объявлений в Директе, описания для карточки компании на Яндекс.Картах, ответы на отзывы. Если ваши клиенты в основном приходят через поиск Яндекса — начните отсюда.

Также доступен в браузере Яндекса: иконка помощника в панели инструментов.

DeepSeek — когда нужна мощь, а не простота

Китайская разработка, которая в начале 2025 года удивила весь рынок: качество ответов на уровне лучших мировых моделей — при этом бесплатно. Для пользователя это значит: один из самых точных инструментов, который есть сейчас, доступен без VPN и без денег.

DeepSeek силен там, где нужно думать, а не просто писать: разобрать ситуацию, структурировать большой объём информации, составить развёрнутый документ с логикой. Коммерческое предложение, подробная инструкция для клиента, сравнительный анализ — его территория.

Совет: если GigaChat дал слишком общий или слабый ответ — скопируйте тот же запрос в DeepSeek. Часто разница заметна сразу.

Где взять: chat.deepseek.com. Регистрация через email. Интерфейс на английском, но запросы принимает на русском и отвечает на русском отлично.

Qwen — для текстов, где важен стиль

Инструмент от Alibaba. Многоязычный, хорошо знает русский, и — что важно — умеет удерживать нужный тон на протяжении длинного текста. Если вам важно, чтобы пост звучал именно как вы, а не как безликий корпоративный текст — попробуйте Qwen.

Также хорошо справляется с переработкой: взять большой текст, пересказать короче, переформулировать под другую аудиторию, сделать три варианта одного сообщения с разным тоном.

Где взять: chat.qwen.ai. Базовый режим без регистрации, с регистрацией — больше возможностей.

Найдите вашу первую задачу: аудит за десять минут

Самая частая ошибка при старте — искать «идеальную задачу». Что-то важное, стратегическое, чтобы оправдать время на эксперимент. В результате откладывают, потому что стратегические задачи слишком серьёзны для «просто попробовать».

Правило другое. Первая задача должна быть не важной, а раздражающей. Та, которую вы делаете в очередной раз — и думаете: «Ну почему снова я, снова руками, снова двадцать минут на то, что можно было сделать за пять?»

Вот три шага, которые за десять минут дадут чёткий ответ.

Шаг 1. Список задач — без фильтрации

Возьмите телефон или листок. Запишите десять вещей, которые вы делаете руками каждую неделю. Не думайте об их важности — просто пишите первое, что приходит в голову. Что съедает ваше время снова и снова?

Примеры — чтобы вспомнить своё, а не копировать чужое:

- отвечаю на одинаковые вопросы клиентов в Telegram и VK
- пишу посты — и каждый раз мучаюсь с чистым листом
- составляю коммерческие предложения или сметы
- отвечаю на отзывы на Яндекс.Картах или маркетплейсах
- объясняю условия работы каждому новому клиенту заново
- пишу приветственные письма, описания услуг, тексты для акций
- делаю отчёты или сводки — собираю данные из разных мест в одну таблицу

Шаг 2. Отфильтруйте «текстовые» задачи

Пройдитесь по списку. К каждому пункту — один вопрос: «Эта задача в основном состоит из того, чтобы что-то написать, сформулировать или объяснить?»

Да — текстовая задача, отмечаем. Нет (починить, привезти, встретить, посчитать вручную) — не ИИ-задача на этом этапе, пропускаем.

Обычно из десяти находится четыре-шесть текстовых. Это ваша зона.

Шаг 3. Выберите самую повторяющуюся и механическую

Из текстовых — найдите ту, которая:

1. повторяется чаще всего — несколько раз в неделю или каждый день;
2. не требует уникального знания, которое есть только у вас — то есть её теоретически мог бы сделать кто-то другой, если бы вы объяснили задачу;
3. при мысли о ней возникает не азарт, а лёгкое раздражение: «опять это».

Именно такие задачи ИИ делает лучше всего. Повторяемость — его главное преимущество. То, от чего вы устали делать в пятидесятый раз, он делает с одинаковым качеством каждый раз.

Запишите эту задачу. Она станет вашей точкой входа. Всё остальное — потом.

Правило 80/20: вы управляете, ИИ делает черновик

Есть страх, который редко называют вслух: «А вдруг ИИ напишет что-то неточное — и я это опубликую? Ударит по репутации».

Это разумная осторожность. И у неё есть простое решение: ИИ никогда ничего не публикует, не отправляет и не принимает решений. Он предлагает — вы решаете.

Правило 80/20 звучит так: ИИ делает восемьдесят процентов работы — черновик. Вы делаете двадцать процентов — читаете, правите, добавляете живые детали, публикуете.

На практике: просите написать ответ на отзыв. Через десять секунд — текст. Тридцать секунд читаете, меняете одну фразу, добавляете имя клиента. Копируете. Вместо пятнадцати минут — две.

Три вещи, которые всегда остаются за вами:

1. ИИ может ошибиться в ценах, датах, адресах. Всегда проверяйте цифры перед публикацией. Это тридцать секунд. Фактические данные.

2. Добавьте то, что знаете только вы: название района, деталь которая отличает вас от конкурентов, интонацию которая делает вас вами. ИИ даёт скелет — вы добавляете живость. Ваш характер.

3. Не нравится результат — попросите переделать или напишите сами. ИИ не обидится. Инструмент не бывает обидчивым. Финальное решение.

"Но я потеряю свой стиль, тексты станут безликими..."

Именно правка сохраняет стиль. ИИ предлагает структуру — вы добавляете интонацию. Это совместная работа, а не делегирование. Те, кто боится «потерять голос», как правило, обнаруживают обратное: когда не надо мучиться с чистым листом, своя интонация проявляется чище.

История: как Андрей из автосервиса перестал работать по воскресеньям

Андрей держит небольшой автосервис в Твери. Четыре поста, он сам плюс два механика. Большая часть клиентов приходит через Яндекс.Карты и сарафан.

До марта 2025 года его воскресенье выглядело так: утром — несколько сообщений в WhatsApp от тех, кто «просто спросить». Днём — правки на отзывы, которые накопились за неделю. Вечером — пост в ВКонтакте, потому что в будни не было времени. Итого: два-три часа, которые должны были быть выходными.

Триггером стал один разговор. Механик Серёга вскользь упомянул: «Мой брат что-то там настроил с нейросетью, теперь ему клиенты сами пишут первыми». Андрей не спросил как — но мысль осталась.

В пятницу вечером открыл YandexGPT — он был уже привязан к аккаунту Яндекса, который использовал для Директа. Попробовал: «Напиши ответ на отзыв для автосервиса. Клиент доволен, пишет что мастер объяснил всё по делу и не накрутил лишнего. Тон: благодарный, без пафоса. Три-четыре предложения».

Получил текст. Поменял одно слово. Скопировал в Яндекс.Карты. Ушло полторы минуты.

На следующей неделе сделал то же самое с пятью накопившимися отзывами. Потом попросил написать шаблоны ответов на самые частые вопросы в WhatsApp: про цены на замену масла, про запись, про гарантию. Теперь просто копирует нужный — меняет марку машины и имя. Всё.

Через месяц подсчитал:

- воскресные «рабочие» часы сократились с двух-трёх до двадцати минут;
- отзывы на Яндекс.Картах стал отвечать в день получения, а не когда накопится;
- среднее время ответа в WhatsApp упало с сорока минут до восьми;
- бюджет: ноль рублей — YandexGPT встроен в уже оплаченные сервисы Яндекса.

Андрей не «внедрял ИИ». Он попробовал один ответ на один отзыв. Понравилось — добавил шаблоны. За месяц набралось то, что описано выше.

Первый результат — это не конец проекта. Это начало привычки.

Почему «потом» — это никогда

Вы сохранили в Избранное двадцать семь постов про автоматизацию. Первый из них — восемь месяцев назад. Тема та же. Вы на том же месте.

Это не прокрастинация. Это совершенно понятная реакция человека, у которого каждый день расписан плотно. «Разобраться с ИИ» звучит как отдельный проект. А у вас проектов и без того хватает.

Ловушка в том, что момент «когда появится время» не наступает никогда. Время не освобождается само. Его освобождают — инструментами, которые делают часть работы быстрее.

Считаем честно. Допустим, текстовые задачи занимают у вас пять часов в неделю. Ответы клиентам, посты, описания, письма, отзывы. Если ИИ сокращает это вдвое — вы получаете десять свободных часов в месяц. За год — сто двадцать часов. Три полноценные рабочие недели.

Что можно сделать за три недели? Запустить новую услугу. Выстроить партнёрство. Провести выходные без ноутбука. Наконец пройти то обучение, которое давно откладываете.

Всё это становится возможным, если начать не «потом», а сегодня. С одной задачи. С одного запроса. С пятнадцати минут.

"Ладно, но я всё равно не знаю с чего начать — что именно написать в этот чат?"

Об этом — следующий раздел.

Как написать первый запрос: формула, которая работает

Запрос к ИИ — это не команда программе. Это объяснение задачи умному собеседнику. Чем конкретнее объясните — тем точнее результат. Чем расплывчатее — тем более общий и бесполезный ответ.

Одна рабочая формула для любой текстовой задачи:

Напиши [ЧТО ИМЕННО] для [ВАШ БИЗНЕС — тип и город, если важно]. Тема: [КОНКРЕТНАЯ ТЕМА ИЛИ СИТУАЦИЯ]. Тон: [дружелюбный / деловой / тёплый / прямой]. Аудитория: [КТО ВАШИ КЛИЕНТЫ]. Объём: [ПРИМЕРНО — количество слов или предложений].

Это не магический шаблон. Это просто способ не забыть сказать главное. Вот как это выглядит в жизни — три примера из разных ниш:

Напиши пост во ВКонтакте для nail-студии в Екатеринбурге. Тема: акция — маникюр + гель-лак за 1 800 рублей, только в будни. Тон: живой, как подруга пишет подруге, без корпоративного пафоса. Аудитория: девушки 20–38 лет. Объём: 80–100 слов, без хэштегов.

Напиши ответ на положительный отзыв для частного репетитора. Клиент написал, что ребёнок за месяц подтянул оценку с 3 до 5. Тон: тёплый, искренний, без шаблонных фраз типа "спасибо за доверие". Объём: 3–4 предложения.

Составь шаблон ответа клиенту на вопрос "а вы работаете в субботу?" для мастерской по ремонту обуви. Тон: вежливый, конкретный, с мягким приглашением записаться. Объём: 2–3 предложения.

Написали — получили ответ — не понравилось? Три способа улучшить:

1. Чем конкретнее ситуация — тем точнее текст. «Пост про акцию» даст общий результат. «Пост про акцию — маникюр со скидкой 20% для студенток, только по понедельникам» даст конкретный. Добавьте деталей.

2. «Слишком официально. Перепиши проще, как будто объясняешь живому человеку». ИИ понимает такие инструкции. Скажите что не так.

3. «Дай три варианта: короткий, средний и с эмодзи». Один из трёх обычно попадает. Попросите варианты.

И помните: плохой первый результат — это не сигнал что инструмент не работает. Это сигнал что запрос был слишком общим. Уточните — и попробуйте снова. У ИИ не бывает плохого настроения.

Итоги главы

— Три главных мифа о сложности, дороговизне и угрозе для сотрудников не подтверждаются практикой малого бизнеса.

— Четыре инструмента без VPN — GigaChat, YandexGPT, DeepSeek, Qwen. Все бесплатны для старта. Каждый — под свой тип задач.

— Первая задача — не важная, а раздражающая. Повторяющаяся текстовая рутина, от которой вы устали.

— Правило 80/20: ИИ делает черновик, вы правите и решаете. Контроль всегда у вас.

— Формула запроса: что + для кого + тема + тон + объём. Этого достаточно для старта.

— Момент «когда будет время» не наступает. Время освобождают инструменты — и этот процесс начинается с одного запроса.

Сделайте это прямо сейчас

Не откладывайте на потом — вы уже знаете, чем это заканчивается. Три шага, двадцать минут максимум:

☐ Возьмите телефон. Запишите десять задач, которые вы делаете каждую неделю. Не думайте — просто пишите.

☐ Отметьте текстовые. Выберите одну — ту, что раздражает больше всего своей механичностью.

☐ Откройте gigachat.ru (или chat.deepseek.com, если хотите проверить оба). Напишите запрос по формуле из этой главы. Прочитайте ответ. Поправьте две-три фразы. Засеките время.

Один запрос — один результат — одно понимание: работает это для вас или нет. Больше ничего не нужно.

В Главе 2 — три конкретных сценария с готовыми шаблонами запросов: для тех, кто ведёт соцсети, для тех, кто работает с клиентами, и для тех, кому нужны продающие тексты. Если вы уже сделали первый запрос — следующая глава станет продолжением, а

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.