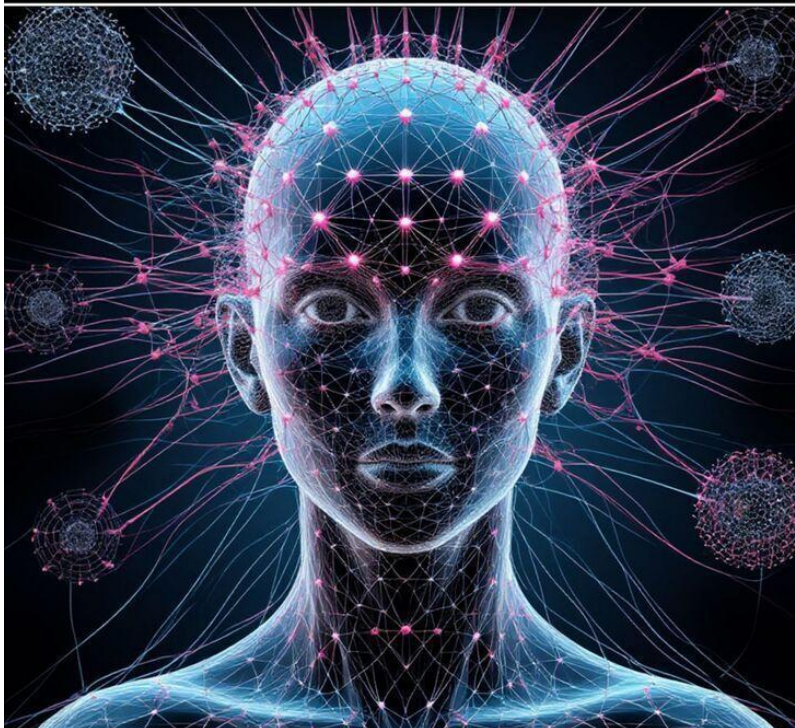


12+

Дана Матрикс

НЕЙРОКРЕАТОР



Дана Матрикс Нейрокреатор. Архитектура реальности

<https://litres.ru/74155354>

ISBN 9785007024792

Аннотация

Сможете ли вы заработать на нейросетях уже завтра? Эта книга — пошаговое руководство, которое превратит вас из наблюдателя в архитектора цифрового мира. Без кода, без страха.

80 глав. Только практика. Вы научитесь писать романы за 7 дней, создавать видео и аватары, настраивать AI-агентов, зарабатывать на фрилансе и продаже промтов. Книга адаптирована под российский рынок: YandexGPT, GigaChat, Kandinsky, 152-ФЗ.

Ты — архитектор. Нейросети — твои строители.

Содержание

Раздел 1: Введение в эпоху «Нейрокреатора»	6
Глава 1. Почему «нейрокреатор» — профессия 2025—2030 года	6
Глава 2. Мифы о нейросетях: Нас уволят? (Психология страха и как его победить)	14
Глава 3. Законодательство РФ об ИИ (краткий ликбез): что можно, а за что статья	25
Глава 4. Как устроен «мозг» нейросети: Аналогии для гуманитария	40
Глава 5. Аппарат нейрокреатора: Компьютер, видеокарта, облака — минимум затрат	53
Глава 6. Обзор топ-5 нейросетей для старта в РФ: YandexGPT, Kandinsky 3.0, GigaChat, Шедеврум, Fusion Brain	66
Глава 7. Английский не нужен: Работаем с русскоязычными моделями и переводчиками	85
Глава 8. Психология творца: Переход от «сделай за меня» к «усиль меня»	98
Глава 9. Первая настройка аккаунтов: Безопасность, смс-активаторы, номера	111
Глава 10. Принцип «Гигиены промта»: Почему мусор на входе = мусор на выходе	123
Раздел 2: Промт-инжиниринг для чайников	137

Глава 11. Анатомия идеального промта: Роль + Контекст + Задача + Стиль + Формат	137
Глава 12. 10 ролей для нейросети: От «строгого редактора» до «матерого копирайтера»	155
Глава 13. Магия Negative Prompts: Чего НЕ надо делать (лишние пальцы, цензура, галлюцинации)	171
Глава 14. Цепочки мышления (Chain of Thought): Как заставить ИИ думать шаг за шагом	186
Глава 15. Англо-русские триггеры: Слова, которые нейросеть понимает лучше всего	199
Глава 16. Укрощение галлюцинаций: 5 способов заставить ИИ признать ошибку	213
Глава 17. Промты для генерации промтов: ИИ пишет за тебя — лучший лайфхак	225
Глава 18. Кнопка «Regenerate»: Психология настойчивости (10 вариаций)	238
Глава 19. Динамические промты: Подстановка переменных для серийного контента	251
Конец ознакомительного фрагмента.	258

Нейрокреатор Архитектура реальности

Дана Матрикс

Иллюстрация обложки Шедеврум

© Дана Матрикс, 2026

ISBN 978-5-0070-2479-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Раздел 1: Введение в эпоху «Нейрокреатора»

Глава 1. Почему «нейрокреатор» — профессия 2025—2030 года

1.1 Эпоха «цифрового ученика»

Вы когда-нибудь задумывались, почему 80% населения планеты до сих пор не умеют программировать? Потому что это требовало изучения синтаксиса, логики, алгоритмов — чужеродного «языка машин».

Но теперь ситуация изменилась кардинально. Впервые в истории человечества инструмент (нейросеть) **подстраивается под мышление человека**, а не наоборот.

Ключевая идея: Нейрокреатор — это не «оператор нейросети». Это человек, который владеет искусством задавать правильные вопросы цифровому разуму, чтобы получать на выходе ценность: текст, изображение, видео, музыку, код, стратегию или деньги.

В 2025 году мир окончательно разделится на три касты:
— **Потребители** — тыкают в смартфон, смотрят Reels, платят.

— **Исполнители** — работают руками или головой по

найму (риск выгорания и замены).

— **Нейрокреаторы** — управляют сетью ИИ-агентов, создавая продукты и активы за часы, а не за месяцы.

Вы хотите быть в третьей касте. И эта книга — ваш пропуск.

1.2 Почему именно 2025—2030? Четыре железных тренда

Давайте без воды. Я бизнесмен, и я верю только цифрам и законам рынка. Вот четыре тренда, которые сделают нейрокреатора самой востребованной профессией в ближайшие пять лет.

Тренд 1: Дефицит человеческого внимания и времени

Бизнес, блогеры, госструктуры — все борются за внимание людей. Контента стало в 100 раз больше, а сутки те же. Чтобы выделиться, нужно производить **качественный контент тоннами**. Человек физически не может писать 50 постов в день, рисовать 30 иллюстраций и монтировать 10 роликов. А нейрокреатор с пачкой промтов — может.

Цифра: По данным АНО «Цифровая экономика» (РФ, 2024), спрос на специалистов по работе с генеративными ИИ вырос на 340% за год. А предложение — всего на 15%.

Тренд 2: Легализация и государственная поддержка ИИ в России

В 2023—24 годах вышло постановление Правительства РФ №1239 (о развитии ИИ) и приняты поправки в ГК РФ

об объектах, созданных с помощью ИИ. Яндекс, Сбер, VK получили миллиардные гранты.

Важно для вас: Государство не запрещает ИИ, оно хочет его **контролировать и внедрять**. А значит, появятся официальные должности «специалист по нейросетям» в каждой крупной компании. И эти должности займут нейрокреаторы, а не «пользователи нейросетей».

Тренд 3: Устаревание классических digital-профессий

Вдумайтесь: в 2025 году:

— **Копирайтер**, который пишет только ручкой (вернее, клавиатурой), проигрывает нейрокреатору в 20 раз по скорости.

— **Дизайнер**, который не умеет генерировать варианты через Kandinsky, тратит 3 дня на один баннер.

— **SMM-менеджер**, не использующий автогенерацию контент-планов, просто не выдерживает конкуренции.

Нейрокреатор не заменяет этих профессий. Он **съедает их изнутри**, становясь супер-профессионалом с палитрой из 10 нейросетей.

Тренд 4: Доступность инструментов (даже в условиях санкций)

В России сегодня работают:

— **YandexGPT** и **YandexART** (встроены в нейроредактор)

— **Kandinsky 3.0** (от Сбера)

— **GigaChat** (от Сбера, с режимом диалога)

— **Шедеврум** (от VK)

— **Fusion Brain** (бесплатная генерация без цензуры, на русском)

И даже если вам понадобятся западные нейросети (Midjourney, ChatGPT-4, Runway), мы в главе 40 научимся легально и безопасно их использовать через российские прокси и сервисы-агрегаторы.

Барьера входа больше нет. Есть только незнание и лень.

1.3 Психологический портрет нейрокреатора

Вы можете возразить: «Но я гуманитарий, я не программист». И это — ваше главное преимущество.

Нейросети любят:

— **Метафоры и образы** (это дано гуманитариям).

— **Эмпатию и понимание контекста** (психологический склад ума).

— **Умение формулировать противоречия** (диалектика).

Нейрокреатор — это не IT-шник. Это **режиссёр, продюсер и психолог** в одном лице.

Запомните: Худший промт пишет инженер, который думает, что нейросеть — это база данных. Лучший промт пишет писатель или актёр, который обращается к нейросети как к одарённому, но рассеянному стажёру.

1.4 Реальные деньги: откуда они берутся у нейро-

креатора в РФ

Давайте снимем главное напряжение. Где кэш? Вот пять «ручьев», которые текут к нейрокреаторам уже сегодня (2025 год):

Источник дохода	Средний чек (руб)	Пример
Генерация коммерческих описаний (Ozon, WB)	5–10 тыс. за 100 карточек	Магазин одежды заказывает 500 описаний
Создание визуала для рекламы (Яндекс.Директ)	15 тыс. за 10 креативов	Агентство недвижимости
Автоматизация контента в Telegram/VK	30 тыс./мес. на абоненте	Блогер-миллионник
Продажа промтов (готовых решений)	500–3000 за один промт	Маркетплейс промтов (например, PromptBase на русском)
Обучение и наставничество	10–50 тыс. за курс	Вы сами — эксперт

Ваше будущее: К 2028 году, по прогнозам РАНХиГС, до 40% вакансий в digital будут требовать навыков работы с ИИ. Те, кто не освоит — останутся на «ручном труде» за 30—40 тыс. руб.

1.5 Опасности, которые нужно знать (чтобы их избежать)

Любая мощная профессия несёт риски. Я обязан предупредить вас как ответственный автор.

Опасность 1: Иллюзия, что нейросеть думает за вас.

Это неправда. Нейросеть — отличный болванщик. Она генерирует правдоподобную чушь с улыбкой. Без вашей редактуры, критического мышления и этического фильтра вы создадите тонны мусора.

Опасность 2: Юридические последствия.

Статья 152.1 ГК РФ (охрана изображения гражданина) никто не отменял. Нельзя сгенерировать лицо реального политика или звезды в компрометирующей ситуации. Статья 207.3 УК РФ (фейки об армии) — тоже. В книге мы дадим конкретные красные линии.

Опасность 3: Зависимость.

Да, это реально. Когда нейросеть делает работу за 5 секунд, ваш мозг отвыкает от длительного усилия. Мы научимся соблюдать гигиену: 70% работы делаем с ИИ, 30% — сами (чтение, рисование на бумаге, живое общение).

1.6 Ваш первый шаг к статусу «нейрокреатор»

Забудьте про магию. Нейрокреаторство — это **ремесло**, которое раскладывается на простые алгоритмы. За 80 глав мы:

- Настроим ваше мышление (раздел 1).
- Отработаем технику промтов (раздел 2).
- Закрепим на деньгах (раздел 6).

Но прямо сейчас сделайте три вещи, чтобы войти в состояние творца:

- **Примите решение:** «Я не потребитель нейросетей. Я — архитектор результата».

— **Заведите Telegram-канал (можно закрытый)** — «Мои промты». Начинайте записывать туда свои удачные и неудачные запросы к ИИ. Это ваше портфолио.

— **Скачайте приложение «Шедеврум»** от VK. Оно бесплатное и полностью на русском. Попробуйте промт: *«Кот в космическом скафандре, стиль советского плаката, детализированно»*.

Посмотрите на результат. Это начало вашего пути. Нейросеть только что нарисовала то, что вы не умели рисовать. А вы — придумали то, что она не умеет придумывать без вас.

Вместе вы — нейрокреатор.

Резюме главы (для закрепления):

— Профессия «нейрокреатор» — единственная, которая вырастет в цене до 2030 года.

— Главные тренды: дефицит контента, господдержка ИИ в РФ, устаревание классических ролей, доступность инструментов.

— Нейрокреатор — это не программист, а продюсер и психолог.

— Деньги есть уже сегодня: описание товаров, реклама, автоматизация, продажа промтов.

— Осторожно: не верьте слепо ИИ, соблюдайте законы, держите баланс.

Задание к главе (для нетерпеливых):

Напишите в комментариях (или в своём закрытом канале)

промт, который вы хотели бы задать нейросети, но боялись, что это глупо. Мы разберём его во 2-й главе.

Вперед, нейрокреатор! Следующая глава научит вас говорить с ИИ на его (и вашем) языке.

Глава 2. Мифы о нейросетях: Нас уволят? (Психология страха и как его победить)

2.1 Признайтесь себе честно

Вы открыли эту книгу, и где-то глубоко (или не очень глубоко) сидит червячок. Он шепчет:

«А вдруг всё это зря? Через год нейросеть будет писать лучше меня. Рисовать быстрее меня. Думать вместо меня. Куда я тогда денусь? Кому я буду нужен?»

Я хочу вам сказать: этот страх — **нормален**. Более того — он полезен. Страх увольнения из-за технологий испытывали ткачи в XIX веке при появлении механического станка, бухгалтеры в 1980-х при появлении Excel, и переводчики в 2010-х с приходом Google Translate.

Но вот что интересно: количество ткачей, бухгалтеров и переводчиков не исчезло. Оно трансформировалось. Стало меньше «переписчиков», но стало больше «аналитиков данных» и «локализаторов».

Главная мысль главы: Уволят не тех, кого заменила нейросеть. Уволят тех, кого заменил другой человек, который умеет пользоваться нейросетью.

Разница колоссальная. И сегодня мы докажем это на фактах, цифрах и психологических приёмах.

2.2 Большой разбор мифов (с доказательствами для РФ)

Я собрал 7 самых живучих мифов о нейросетях, которые циркулируют в российских чатах, на кухнях и в головах топ-менеджеров. Каждый миф я разберу, как психотерапевт разбирает невроз.

Миф №1: «Нейросеть думает и принимает решения как человек»

Реальность: Нейросеть — это «очень умный попугай», который переставляет слова и пиксели по вероятностным шаблонам. У неё нет:

- Желаний
- Убеждений
- Понимания «почему»
- Чувства юмора (она его имитирует)
- Совести

Доказательство: Попросите любую нейросеть: *«Объясни, почему $2+2=4$ так, как будто ты 5-летний ребёнок, который только что съел много сахара»*. Она сделает это блестяще. Но если спросить: «*Что ты чувствуешь, когда видишь красный цвет?*» — она начнёт врать, потому что у неё нет нейронов, которые могли бы это почувствовать.

Победить страх: Перестаньте очеловечивать ИИ. Он — инструмент, как молоток или фотошоп. Вы же не боитесь, что молоток уволит плотника?

Миф №2: «Нейросеть уничтожит творческие про-

фессии»

Реальность: Нейросеть уничтожит **нетворческие** занятия внутри творческих профессий.

Пример:

Было (до 2024)

Стало (2025+)

Дизайнер тратит 4 часа на подбор референсов

Нейросеть генерирует 100 референсов за 2 м

Копирайтер пишет 50 вариантов заголовков вручную

Нейросеть выдаёт 200 вариантов за 30 секунд

Сценарист мучается над синопсисом неделю

Нейросеть набрасывает 10 структур за час

Но кто выбирает лучший вариант? Кто понимает бриф клиента? Кто чувствует, какой заголовок заденет за живое именно эту аудиторию? **Человек.**

Железный аргумент: В 2024 году в РФ прошёл эксперимент: два SMM-отдела получили задание. Первый работал без ИИ, второй — с YandexGPT. Второй сделал контента в 7 раз больше. Но... качество лучших постов оказалось одинаковым. Потому что «вирусность» и «попадание в нерв» — это человеческая эмпатия, которую нейросеть пока не украдала.

Миф №3: «Нейросетям всё равно, какой у них промт — результат будет случайным»

Реальность: Результат нейросети — прямое отражение качества вашего мышления. Плохой промт = плохой результат. Хороший промт = отличный результат. Гениальный

промт = результат, который удивит даже вас.

Аналогия: Это как сказать «фотоаппарату всё равно, как наводить фокус — снимки будут одинаковыми». Нет, не будут.

Победить страх: Осознайте, что нейросеть — это **увеличитель ваших способностей**, а не чёрный ящик рулетки. Чем умнее и креативнее вы, тем умнее и креативнее результат. Нейросеть — это зеркало вашего промта.

Миф №4: «Россию отключат от всех нейросетей, и мы останемся у разбитого корыта»

Реальность: Российские нейросети (YandexGPT, Kandinsky, GigaChat, Шедеврум) уже сегодня решают 95% бизнес-задач обычного нейрокреатора. А для оставшихся 5% есть легальные способы работать с западными моделями (агрегаторы, собственные сервера и др.).

Факт: YandexGPT на русском языке понимает идиомы, мат (в цензурированном виде) и бюрократический язык лучше, чем ChatGPT-4, потому что обучена на миллиардах русских текстов.

Совет бизнесмена: Никогда не стройте бизнес на одном западном инструменте. Мы в этой книге научим вас «гибридному подходу» — 3—4 нейросети на разные задачи. Тогда никакое отключение вам не страшно.

Миф №5: «Нейросеть заменит меня, потому что работает дешево или бесплатно»

Реальность: Бесплатные версии нейросетей имеют жёст-

кие ограничения:

- По скорости (очереди)
- По качеству (базовые модели)
- По конфиденциальности (ваши промты уходят в открытый доступ)

Профессиональные нейрокреаторы используют **платные подписки** (500—3000 руб./мес.) и **API** (оплата за факт). Это даёт приоритет, стабильность и приватность.

Бизнес-логика: Работодатель платит не за «наличие нейросети». Он платит за **упаковку результата** в понятный бизнес-формат, за гарантию, за ответственность, за умение договориться с заказчиком. Нейросеть не умеет нести ответственность. А вы — умеете.

Миф №6: «Все результаты нейросетей одинаковые, нет уникальности»

Реальность: Это миф ленивых. Если вы дадите 10 разным нейрокреаторам один промт, вы получите 10 разных результатов. Потому что каждый:

- По-своему расставит приоритеты в промте
- Использует разные негативные промты (чего НЕ делать)
- Сделает пост-обработку (редактуру, фотошоп, монтаж)

Пример: Промт «*красивый закат*». Один нейрокреатор получит открыточный вид. Второй — тревожный, с городскими силуэтами. Третий — с намёком на научную фанта-

стику. Всё дело в 3—4 дополнительных словах.

Победить страх: Ваша уникальность не в том, что вы рисуете с нуля. Ваша уникальность — в вашем **вкусе, выборе, редакции** и способности **читать задачу между строк**.

Миф №7 (самый коварный): «Если я начну пользоваться нейросетью, я стану ленивым и потеряю навыки»

Реальность: Это миф о «читерстве». Давайте проведём аналогию со спортом. Раньше бегуны бегали босиком по земле. Потом появились кроссовки с амортизацией. Сделало ли это бегунов ленивее? Нет, они стали бегать дальше и быстрее, осваивая новые техники.

Что на самом деле происходит: Когда вы перестаёте тратить время на рутинную «печатать вслепую» или «накидывание 50 банальных вариантов», ваш мозг высвобождает ресурс на **высокоуровневые задачи**:

- Стратегию
- Аналитику
- Креативные прорывы
- Эмоциональный интеллект

Ваш нейрокреаторский манифест: «Я не ленюсь. Я перестаю делать то, что машина делает лучше меня, чтобы делать то, что могу только я».

2.3 Откуда берётся страх? (Короткий психологический ликбез)

Страх перед нейросетями имеет три корня:

— **Эволюционный:** Наш мозг боится неизвестного. Нейросеть — «чёрный ящик», что пугает.

— **Социальный:** Жёлтые СМИ и паникёры в Telegram трубят «ИИ захватит мир!». Это продаёт клики.

— **Личный:** Стыдливое «А вдруг я не справлюсь? А вдруг я глупее машины?»

Как психолог я вам скажу: все три корня лечатся одним лекарством — **контролируемым действием**. Страх уходит ровно в тот момент, когда вы совершаете маленькое, но конкретное действие с нейросетью и получаете предсказуемый полезный результат.

Закон Йеркса-Додсона для нейрокреатора: Оптимальный уровень тревоги повышает обучаемость. Слишком мало страха — вы несерьёзны. Слишком много — паралич. Наша задача — держать вас в «золотой середине»: уважать силу инструмента, но не бояться его.

2.4 Алгоритм «Антистрах»: как победить за 5 шагов

Вот конкретная методика, которую я даю своим ученикам. Она работает за 10 минут.

Шаг 1. Признайте страх. Скажите вслух (можно шёпотом): *«Я боюсь, что нейросеть сделает меня ненужным. Это нормально»*. Признание лишает страх 50% силы.

Шаг 2. Оцифруйте страх. Ответьте на вопрос: *«Что конкретно я боюсь потерять?»*

— Деньги?

— Статус?

— Уважение коллег?

— Ощущение «я мастер»?

Запишите это на бумаге. Конкретика убивает ужас.

Шаг 3. Найдите опровержение. Против каждого пункта из шага 2 найдите факт из этой главы или из своего опыта. Например:

— *«Боюсь потерять деньги» → «Я знаю нейрокреаторов, которые зарабатывают больше, потому что берут заказов в 5 раз больше».*

Шаг 4. Микродействие. Сделайте самое маленькое действие с нейросетью, которое требует 2 минуты:

— Откройте YandexGPT и спросите: *«Привет, как мне стать нейрокреатором?»*

— Или Kandinsky: *«Кот в шляпе, мультяшный».*

Шаг 5. Зафиксируйте успех. Напишите в блокноте или Telegram-канале: *«Я победил страх. Я получил результат. Я контролирую ситуацию».*

Повторите это 5 раз в разные дни. Страх уйдёт, а на его месте появится **здоровый азарт.**

2.5 Кейс из практики: как менеджер по рекламе боялся, а потом удвоил зарплату

Исходные данные: Анна, 32 года, таргетолог в региональном агентстве (зарплата 60 тыс. руб.). Услышала про нейросети и впала в панику: «меня заменят алгоритмы».

Что она сделала (по нашей методике):

— Признала страх.

— Написала: «Боюсь, что клиенты уйдут в автоворонки».

— Изучила главу 2 (эту).

— Сделала микродействие: сгенерировала 20 вариантов оффера для клиента через YandexGPT за 5 минут (раньше она сама писала 2 часа).

— Показала клиенту. Клиент был в восторге от скорости и вариантов.

Результат через 3 месяца:

— Анна не уволена.

— Анна стала ведущим специалистом агентства по «нейро-таргету».

— Её зарплата выросла до 120 тыс. руб. + проценты.

— Она обучает коллег (и получает за это доплату).

Мораль: Нейросеть не заменила Анну. Нейросеть заменила её **рутину**. А Анна стала дороже, потому что научилась управлять этой рутинной.

2.6 Практическое домашнее задание (обязательное)

Я не верю в книги, которые только читают. Верю в книги, по которым делают.

Задание 2.1. «Карта страха»

Возьмите лист бумаги. Слева напишите все свои страхи, связанные с нейросетями. Справа — напишите, какой факт или действие из этой главы нейтрализует этот страх.

Задание 2.2. «Разговор с нейросетью-психологом»

Откройте GigaChat или YandexGPT и дайте такой промт:
«Ты — профессиональный психолог, специалист по адап-

тации к технологиям. Я боюсь, что нейросети сделают меня ненужным. Моя профессия — [впишите свою]. Поговори со мной, задай 3 вопроса, чтобы помочь мне осознать мой истинный страх, и дай 2 конкретных совета, как начать использовать ИИ без страха».

Скопируйте диалог в свой закрытый канал.

Задание 2.3. «Первый полезный результат»

С помощью любой нейросети (Kandinsky, Шедеврум, YandexGPT) создайте результат, который имеет **реальную ценность** для вас:

- Текст для рабочего отчёта
- Иллюстрацию для личного блога
- Сценарий для звонка сложному клиенту

Сохраните результат. Через месяц сравните с тем, что вы будете генерировать тогда. Вы офигеете от прогресса.

Резюме главы (для тех, кто листает в метро):

— **Страх — это нормально.** Бояться новых технологий эволюционно полезно. Но опасно — оставаться в страхе.

— **7 мифов разоблачены:** Нейросеть не думает, не заменит творческих людей, не случайна, не исчезнет в РФ, не бесплатна, не даёт одинаковые результаты, не делает вас ленивым.

— **Психологический ключ:** Уволят не нейросети, а людей, которые не умеют ими пользоваться. А вы — научитесь.

— **Алгоритм «Антистрах»** из 5 шагов превращает па-

нику в действие.

— **Кейс Анны** доказывает: нейросети повышают зарплату и статус, если их не бояться, а использовать.

Ваша мантра нейрокреатора на сегодня:

«Я не боюсь нейросетей. Я уважаю их силу. Я управляю ими. Я остаюсь человеком — с чувствами, вкусом и ответственностью. А они — мои цифровые ученики».

В следующей главе: мы разберём, что говорит закон РФ о нейросетях, чтобы вы случайно не нарушили 152-ФЗ, 149-ФЗ и не нарвались на штраф или уголовную статью. Потому что безопасный нейрокреатор — это богатый нейрокреатор.

Продолжаем движение! У вас отлично получается.

Глава 3. Законодательство РФ об ИИ (краткий ликбез): что можно, а за что статья

3.1 Почему эту главу нужно прочитать в первую очередь

Вы можете быть гениальным промт-инженером, создавать шедевры и зарабатывать миллионы. Но если вы нарушите закон — ваша репутация, кошелёк и свобода окажутся под угрозой.

Железное правило нейрокреатора: «Я знаю закон не для того, чтобы его бояться, а для того, чтобы работать в белую и спать спокойно».

В этой главе мы разберём три главных документа, которые регулируют работу с ИИ в России:

— **152-ФЗ** «О персональных данных» — что нельзя загружать в нейросети

— **149-ФЗ** «Об информации» — маркировка, запрещённый контент, трансграничные сервисы

— **ГК РФ (часть 4)** — кому принадлежат права на сгенерированное изображение или текст

А также разберём новый законопроект об ИИ, который вступает в силу с 1 сентября 2027 года. Мы должны быть готовы уже сегодня.

3.2 Персональные данные (152-ФЗ): ваша главная головная боль

Что считается персональными данными?

Многие ошибочно полагают, что «персональные данные» — это только паспорт или СНИЛС. На самом деле — **любая информация, по которой можно идентифицировать человека.**

Под определение попадает всё, что мы привыкли копировать в нейросети:

— ФИО

— Номер телефона

— Email

— Адрес проживания

— Фотография (особенно лицо)

— Геометка на снимке

— Должность + место работы (если это позволяет идентифицировать конкретного человека)

Шокирующий факт: Даже комбинация «Иван, менеджер из Москвы» может быть признана персональными данными, если в контексте это позволяет понять, о ком речь.

Главный риск: сотрудники сливают данные в ChatGPT

Сегодня самый массовый способ нарушить 152-ФЗ — скопировать таблицу с клиентами из CRM и отправить в нейросеть с запросом: «Помоги сегментировать клиентов для

рассылки».

Что происходит с точки зрения закона:

— Вы передаёте персональные данные третьей стороне (владельцу нейросети)

— Если нейросеть зарубежная (ChatGPT, Claude, Gemini)

— это **трансграничная передача**

— Требуется либо согласие каждого клиента, либо обезличивание данных

Пример из практики:

Сотрудник компании скопировал в ChatGPT таблицу с ФИО и телефонами клиентов, чтобы нейросеть помогла составить персонализированные предложения. Компания получила штраф в размере нескольких миллионов рублей.

Что делать? Пять шагов к безопасности

Специалисты по комплаенсу предлагают простую систему, которая снижает 80% рисков :

Шаг 1. Проверка перед отправкой

Задайте себе 5 вопросов. Если хотя бы один ответ «да» — данные нужно обезличить:

— Есть ли ФИО + контакты?

— Есть ли email или телефон?

— Есть ли документы или идентификаторы?

— Есть ли фото или голос?

— Есть ли чувствительные данные (медицина, биометрия, финансы)?

Шаг 2. Обезличивание

Вместо «Иванов Иван Иванович, +7-999-123-45-67, ivanov@mail.ru» отправляйте в нейросеть:

«Клиент_001, телефон_001, email_001»

Таблица соответствия хранится отдельно, на вашем компьютере или в защищённой CRM. Нейросеть работает с абстракциями, а не с реальными людьми.

Шаг 3. Разделение процессов

Сначала нейросеть генерирует **шаблон** письма или предложения. Затем вы **вручную** вставляете персональные данные. Никогда не отправляйте данные клиентов внутрь промта.

Шаг 4. Чёткий список «можно / нельзя»

Сделайте себе памятку:

МОЖНО отправлять в нейросеть	НЕЛЬЗЯ отправлять в нейросеть
Обезличенные данные (Клиент_001)	ФИО, телефоны, email
Шаблоны и макеты	Паспортные данные
Статистика без привязке к личности	Медицинские диагнозы
Анонимные опросы	Банковские реквизиты
Публичные данные (сайт компании)	Биометрия (фото лица, голос)

Шаг 5. Закрепите в договоре с сотрудниками

Если вы руководитель или предприниматель — внесите пункт об ответственности за передачу персональных данных в ИИ-сервисы в должностные инструкции и трудовые договоры.

Какие штрафы?

По статье 13.11 КоАП РФ (после изменений 2025 года) :

— **Физические лица** — до 600 000 рублей

— **Должностные лица** — до 500 000 рублей

— **Юридические лица** — до 500 МИЛЛИОНОВ рублей

А если «пробив» человека (сбор и систематизация данных о нём без согласия) привёл к слежке или распространению сведений о частной жизни — вступает в силу **статья 137 УК РФ** (нарушение неприкосновенности частной жизни). Максимальное наказание — **до 2 лет лишения свободы**.

3.3 Иностраные нейросети: можно ли пользоваться?

Короткий ответ: **можно, но с осторожностью и не для всего**.

Что такое «трансграничные технологии ИИ»

Новый законопроект Минцифры вводит понятие «**трансграничные технологии искусственного интеллекта**». К ним относятся любые ИИ-сервисы, чьё создание, разработка или использование связаны с территориями двух и более государств.

На практике это означает: **ChatGPT, Claude, Gemini,**

Midjourney (а также любые зарубежные нейросети, где ваши запросы уходят на сервера за пределами РФ) подпадают под это определение.

Законопроект прямо говорит: **функционирование трансграничных технологий ИИ может быть запрещено или ограничено.**

Что это значит для вас уже сегодня

Хотя закон вступит в силу только в 2027 году, тенденция ясна:

— Для работы с **государственными информационными системами и критической инфраструктурой** будут допускаться только «доверенные модели» из специального реестра.

— Для бизнеса и частных лиц прямого запрета пока нет, но риски растут.

Практический совет: Не стройте свой бизнес целиком на одной зарубежной нейросети. Используйте гибридный подход:

— Для повседневных задач — российские нейросети (YandexGPT, Kandinsky, GigaChat)

— Для специфических задач, где российские аналоги пока слабее — зарубежные, но **без передачи персональных данных**

Важно: Многие зарубежные нейросети уже официально недоступны из России. Работа через сервисы, перенаправляющие ваш IP адрес — это техническое решение, но не юри-

дическое. Если сервис заблокирован, использование обходных методов не делает его легальным.

3.4 Маркировка контента, созданного ИИ

Это нововведение, которое затронет **каждого**, кто публикует сгенерированные изображения, тексты или видео.

Что требует закон

Все аудиовизуальные материалы, созданные с помощью нейросетей, должны содержать **маркировку** — предупреждение, что контент сгенерирован ИИ.

Маркировка должна быть:

- **Человекочитаемой** — то есть видимой глазу (надпись «Создано нейросетью» или специальный значок)
- **Машиночитаемой** — чтобы соцсети и поисковики могли автоматически определять ИИ-контент

Как это будет работать на практике

Если вы публикуете в VK, Telegram или на YouTube изображение, сгенерированное в Kandinsky, вы обязаны:

- Либо использовать сервис, который сам ставит маркировку
- Либо явно указать в подписи или на самом изображении, что это ИИ-контент

Важное предупреждение

В законопроекте есть норма, которая позволяет пользователю **отказаться** от получения человекочитаемой маркировки, если это предусмотрено договором.

Опасность: Вы регистрируетесь в сервисе генерации видео, ставите галочку в длинном пользовательском соглашении — и все ваши дипфейки выходят в свет без пометки «создано ИИ». Этим могут воспользоваться мошенники.

Совет: Всегда маркируйте ИИ-контент добровольно, даже если закон позволяет этого не делать. Это ваша репутация и защита от обвинений в обмане.

3.5 Кому принадлежат права на сгенерированное?

Самый частый вопрос нейрокреатора: «**Могу ли я продать картинку, которую нарисовала нейросеть? А текст? А логотип?**»

Что говорит текущий закон

Гражданский кодекс РФ (часть 4) исходит из того, что **автором может быть только человек**. Нейросеть не может быть автором.

Но — важный нюанс — объект, созданный с помощью ИИ, **может быть объектом авторского права**, если он обладает творческой составляющей, а вы (человек) внесли в него оригинальность.

Практически это означает:

— Просто сгенерировать «красивый закат» по промту «нарисуй закат» — этого недостаточно для авторских прав.

— А вот если вы создали сложный промт, делали пост-обработку, комбинировали несколько генераций, вносили уникальные элементы — результат может охраняться авторским

правом.

Что готовит новый законопроект

Статья 13 законопроекта об ИИ устанавливает :

— Объекты, созданные с помощью ИИ, охраняются в порядке ГК РФ

— Условие о правах на сгенерированный контент **обязательно должно быть прописано в пользовательском соглашении сервиса**

Что это значит для вас: Внимательно читайте пользовательские соглашения нейросетей, которыми пользуетесь. В некоторых сервисах права на сгенерированный контент принадлежат вам, в некоторых — сервису, в некоторых — общице.

Легализация обучения ИИ на чужих произведениях

Законопроект также решает большую тему: **можно ли обучать нейросети на чужих текстах и картинках?**

Ответ: **Да, можно**, если:

— У разработчика был правомерный экземпляр произведения (например, купленная книга)

— ИЛИ произведение находится в открытом доступе в интернете

Это снимает тот вал судебных исков, который сегодня идёт в США (The New York Times против OpenAI и другие). Но будьте осторожны: если правообладатель явно запретил использование своих материалов для обучения ИИ, лучше их не брать.

3.6 Что нельзя генерировать (экстремизм, клевета, дипфейки)

Это самые опасные зоны, где ошибка может привести к уголовному делу.

Запрещённый контент

Нейросеть — это инструмент. Если с её помощью создать что-то запрещённое, отвечать будете вы. Запрещено генерировать:

— **Экстремистские материалы** (статья 282 УК РФ)

— **Призывы к массовым беспорядкам** (статья 212 УК РФ)

— **Фейки об армии РФ** (статья 207.3 УК РФ — до 15 лет лишения свободы)

— **Порнографию с участием несовершеннолетних** (статья 242.1 УК РФ — до 15 лет)

— **Клевету** (статья 128.1 УК РФ — штраф до 5 млн рублей)

— **Дипфейки с целью обмана или клеветы**

Особо про дипфейки

Создание поддельного видео или голоса (дипфейка) само по себе не запрещено. Но если вы:

— Используете дипфейк для обмана (например, голос начальника, чтобы перевести деньги)

— Создаете дипфейк с целью опорочить человека

— Распространяете интимные изображения с подменой

лица

...то вы нарушаете сразу несколько статей, включая 137 УК РФ (нарушение неприкосновенности частной жизни) и 159 УК РФ (мошенничество).

Золотое правило: Прежде чем сгенерировать что-то с лицом реального человека или голосом — остановитесь и подумайте, есть ли у вас его письменное согласие. Если нет — не делайте этого.

3.7 Ответственность: кто ответит, если нейросеть навредила?

Законопроект предлагает распределённую ответственность между разработчиком, оператором и пользователем.

Общая схема

Ответственность наступает, если лицо **«заведомо знало или должно было знать»** о возможности получить незаконный результат.

Пример: Вы даёте промт «напиши клеветнический пост про Иванова». Нейросеть пишет. Вы публикуете. Вы знали, что это клевета, — ответственность на вас.

Сложный случай: Вы даёте нейросети задание «напиши пост про Иванова», нейросеть сама добавляет ложные факты, вы этого не заметили и опубликовали. Кто виноват? Скорее всего — вы, потому что вы обязаны проверять результат перед публикацией.

Право на обжалование

Если государственный орган или компания с госучастием приняли решение с помощью ИИ, которое вас коснулось (например, вам отказали в услуге), вы имеете право **обжаловать это решение в досудебном порядке**.

Кроме того, законопроект гарантирует **право на компенсацию вреда**, причинённого неправомерным использованием ИИ.

3.8 Памятка нейрокреатора: 10 заповедей безопасной работы

Соберите всё, что мы разобрали, в краткий чек-лист. Распечатайте и повесьте над рабочим столом.

№	Правило
1	Никогда не отправляйте в нейросеть реальные ФИО, телефоны, email, паспортные данные — только обезличенные.
2	Перед отправкой данных в ИИ задайте себе 5 вопросов из пункта 3.2.
3	Используйте российские нейросети для работы с чувствительными данными (YandexGPT, Kandinsky, GigaChat).
4	Маркируйте ИИ-контент при публикации — «Создано нейросетью».
5	Читайте пользовательские соглашения — там прописано, кому принадлежат права на результат.
6	Не генерируйте дипфейки без письменного согласия человека.
7	Не создавайте фейки об армии, экстремизм, клевету — это уголовные статьи.
8	Проверяйте результат нейросети перед публикацией — вы отвечаете за то, что публикуете.
9	Храните логи своих промтов — они могут доказать, что вы не знали о незаконном результате.
10	Следите за изменениями в законодательстве — законы об ИИ активно меняются.

3.9 Практическое домашнее задание

Задание 3.1. «Аудит своих промтов»

Откройте свои последние 10 промтов (или диалогов с нейросетью). Проверьте, не содержали ли они персональные данные. Если содержали — сделайте выводы и в следующий раз обезличивайте.

Задание 3.2. «Чтение пользовательского соглашения»

Откройте пользовательское соглашение нейросети, которой вы чаще всего пользуетесь. Найдите пункт о правах на сгенерированный контент. Запишите себе в блокнот: кому принадлежат права по этому соглашению?

Задание 3.3. «Правильная маркировка»

Сгенерируйте изображение в любой нейросети. Сохраните его. Теперь добавьте на изображение (или в подпись к нему) маркировку: «Создано нейросетью [название]». Сохраните результат как пример правильного подхода.

Резюме главы

— **152-ФЗ (персональные данные):** Не отправляйте в нейросети ФИО, телефоны, email, фото лиц. Обезличивайте данные. Штрафы до 500 млн рублей.

— **Иностранные нейросети:** Пользоваться можно, но с осторожностью. Для госсектора их скоро запретят. Стройте гибридные процессы с российскими ИИ.

— **Маркировка:** Весь ИИ-контент при публикации нужно маркировать. Делайте это добровольно, даже если закон позволяет отказаться.

— **Права на результат:** Автором может быть только человек, но сгенерированный объект может охраняться авторским правом, если он оригинален. Читайте пользовательские соглашения.

— **Запрещённый контент:** Экстремизм, фейки об армии, клевета, дипфейки без согласия — уголовные статьи до

15 лет.

— **Ответственность:** За результат отвечаете вы. Проверьте всё, что публикуете.

Ваша мантра нейрокреатора на сегодня:

«Я знаю закон. Я работаю в белую. Я маркирую ИИ-контент. Я не трогаю чужие персональные данные. Я проверяю результат. Моя свобода и репутация дороже быстрого заработка».

В следующей главе: мы переходим к самому вкусному — разбираем анатомию идеального промта. Вы научитесь разговаривать с нейросетью так, что она будет приносить вам золото, а не мусор. Поехали!

Глава 4. Как устроен «МОЗГ» нейросети: Аналогии для гуманитария

4.1 Самая главная ошибка, которая мешает вам зарабатывать

Подавляющее большинство людей используют нейросети неправильно. Они относятся к ним как к **волшебной фее**, базе данных или всезнающему оракулу.

Они говорят:

— «Сделай красиво»

— «Напиши умно»

— «Нарисуй, как я себе представляю»

А потом получают мусор и разочарованно вздыхают: *«Нейросети глупые»*.

На самом деле нейросети не глупые. Это **вы не понимаете, с каким типом интеллекта имеете дело**.

Ключевая идея главы: Нейросеть — это не думающее существо и не база данных. Это **гигантский вероятностный калькулятор**, который предсказывает следующий токен (слово или фрагмент пикселя) на основе миллионов примеров.

Как только вы это примете, **70%** проблем с качеством исчезнут.

4.2 Первая аналогия: «Безумный библиотекарь»

Представьте себе библиотеку, в которой есть **все тексты, написанные человечеством за последние 500 лет**. Миллиарды книг, статей, постов, чатов.

В центре этой библиотеки сидит **библиотекарь**. Но он не читает книги. Он их не понимает. У него есть суперспособность: он видит, какие слова **чаще всего** идут после других слов.

Если вы приходите к нему и говорите: *«Здравствуйте, я хочу...»*

Библиотекарь не знает, чего вы хотите на самом деле. Но он перебирает миллиарды фраз и выдаёт наиболее вероятное продолжение: *«...заказать пиццу»* (30%), *«...узнать погоду»* (25%), *«...купить билет»* (20%), *«...пожаловаться на жизнь»* (15%), и так далее.

Нейросеть — это такой библиотекарь, который никогда не спал, читал всё, но ничего не понял.

Почему это важно:

— Нейросеть не может сказать «я не знаю». Она **всегда** даст ответ, даже если он будет бредовым. Потому что её задача — выдать наиболее вероятную последовательность токенов, даже если вероятность 0,1%.

— Нейросеть не проверяет факты. Она просто выдаёт слова, которые **статистически часто встречаются вместе**. Если в интернете 1000 раз написали «луна сделана из сыра»,

нейросеть может это повторить.

4.3 Вторая аналогия: «Толпа художников-калькуляторов»

Для изображений аналогия немного другая, но суть та же.

Представьте, что вы собрали 10 000 художников. Каждому вы даёте **миллион примеров** картин. Вы говорите: «Запомните, как пиксели расположены на картинках с котами, а как — на картинках с автомобилями».

Затем вы даёте команду: «Нарисуй кота в шляпе».

Художники не думают: «А что кот чувствует? А какую шляпу он любит?». Они тупо перебирают в памяти все пиксельные комбинации, которые были в их миллионе примеров, и **накладывают** статистику кота на статистику шляпы.

Если в примерах было 70% рыжих котов и 30% чёрных — нейросеть с вероятностью 70% выдаст рыжего. Она не знает, что бывают белые коты. Она знает только статистику.

Нейросеть — это не творчество. Это усреднение миллиардов чужих творчеств.

4.4 Откуда берутся галлюцинации (и как их контролировать)

Галлюцинация — это когда нейросеть выдаёт уверенный, грамматически правильный, но абсолютно ложный ответ.

Примеры из реальной жизни:

- ChatGPT назвал несуществующую статью закона
- Kandinsky нарисовал человека с шестью пальцами
- Нейросеть «вспомнила» событие, которого не было

Почему это происходит?

Вернёмся к библиотекарю. Представьте, что вы спрашиваете: *«Как звали капитана корабля, который первым пересёк Атлантику на паровом двигателе в 1789 году?»*

Библиотекарь ищет. Нет точного совпадения. Но он должен что-то ответить. Он находит:

— «Капитан» (часто встречается с именами)

— «1789 год» (часто встречается с «Французская революция»)

— «Паровой двигатель» (часто встречается с «Уатт»)

И он склеивает: *«Капитаном был Джеймс Уатт, известный изобретатель, который командовал кораблём „Революция“»*.

Звучит правдоподобно. Но это полная чушь. Уатт не был капитаном, пароходы через Атлантику пошли только в 1819 году, а в 1789 году их вообще не было.

Золотое правило: Нейросеть жертвует **точностью** ради **правдоподобия**. Её задача — звучать убедительно, а не быть правильной.

Как бороться с галлюцинациями (практические приёмы):

Приём	Как работает	Пример промта
«Если не знаешь — скажи»	Запрещаем нейросети додумывать	«Если ты не знаешь точного ответа, напиши "Нет данных". Не выдумывай факты»
«Приведи источник»	Просим показать, откуда взята информация	«Дай ответ и укажи источник (ссылку или автора)»
«Разбей на шаги»	Заставляем показать ход рассуждений	«Сначала перечисли известные факты. Потом сделай вывод»
«Проверь себя»	Просим нейросеть найти ошибки в своём ответе	«А теперь проверь этот ответ. Нет ли в нём противоречий?»

Важнейший приём: Никогда не используйте результат нейросети как финальный. Всегда **проверяйте факты** через поисковик, если ответ идёт в серьёзный проект. Нейросеть — черновик, а не истина.

4.5 Почему нейросеть не умеет считать и логически мыслить

Вы когда-нибудь пробовали попросить нейросеть решить: «У Маши 3 яблока, у Пети 5. Сколько всего?» — она ответит «8». Кажется, что умеет.

Но попросите: *«Если $5 + 3 = 8$, то сколько будет $3 + 5$?»* — и иногда (в старых моделях) она могла начать сомневаться. Потому что для нейросети это **разные последовательности токенов**, а не один и тот же математический факт.

Нейросеть не понимает математику. Она запомнила, что после «2+2» чаще всего идёт «=4», потому что в учебниках так написано.

Глубокая логика, причинно-следственные связи, транзитивность («А больше Б, Б больше В, значит А больше В») — нейросети с ними очень плохо.

Что делать: Для математики, бухгалтерии, точных расчётов — не используйте нейросеть. Используйте калькулятор, Excel или код. Нейросеть для этого не предназначена.

4.6 Температура: почему один и тот же промт даёт разные результаты

Вы даёте один и тот же промт 10 раз — получаете 10 разных ответов. Это баг или фича?

Это фича. И называется она **температура**.

Вернёмся к библиотекарю. Когда он выбирает следующее слово, он смотрит на вероятности:

— «Здравствуйте, я хочу...» → «заказать пиццу» (30%), «узнать погоду» (25%), «купить билет» (20%).

Если **температура низкая** (0.1—0.3), библиотекарь всегда выбирает самый вероятный вариант: «заказать пиццу». Ответы будут одинаковыми, скучными, предсказуемыми.

Если **температура высокая** (0.8—1.2), библиотекарь иногда выбирает третий или даже пятый вариант: «купить билет» или «пожаловаться на жизнь». Ответы становятся креативными, но менее предсказуемыми.

Где какая температура нужна:

Задача	Температура	Почему
Фактический ответ (дата, закон, формула)	0.0–0.2	Нужна точность, никакой креативности
Деловое письмо, отчёт	0.3–0.5	Баланс точности и естественности
Креативный текст (пост, сценарий)	0.6–0.8	Нужны неожиданные повороты
Генерация идей (мозговой штурм)	0.9–1.2	Максимальная вариативность
Поэзия, абсурд, юмор	1.2+	Может поехать крыша, но иногда шедеврально

Как менять температуру: В большинстве российских нейросетей (YandexGPT, GigaChat) параметр температуры доступен в API или продвинутых настройках. В бесплатных веб-версиях он обычно фиксированный. Но вы можете имитировать низкую температуру, давая жёсткие инструкции: *«Без вариантов. Только факты. Не отклоняйся»*.

4.7 Окно контекста: почему нейросеть «забывает» начало разговора

Вы общаетесь с нейросетью, она отвечает умно, а через 10 сообщений начинает нести чушь. Вы думаете: «Тупая». А проблема в **окне контекста**.

Окно контекста — это количество токенов (слов и символов), которые нейросеть одновременно «держит в голове». Всё, что было раньше, она забывает.

Аналогия с человеком: Представьте, что у вас жуткая забывчивость. Вы помните только последние 2 минуты разговора. Всё, что было раньше, стирается. Вы можете обсуждать погоду, а через 3 минуты спросить: «А о чём мы говорили?» — и искренне не помнить.

Цифры по моделям (2025 год):

Нейросеть	Окно контекста (токенов)	Примерно страниц текста
YandexGPT (базовая)	8 000	~16 страниц
YandexGPT (продвинутая)	32 000	~64 страницы
GigaChat	16 000	~32 страницы
ChatGPT-4 (запад)	128 000	~250 страниц

Практические выводы:

— Если ваш диалог длинный — периодически **резюмируйте** нейросети: *«Напомню, наша задача — написать пост для блога про котиков. Мы уже решили, что стиль — ироничный. Продолжаем».*

— Для больших проектов (книга, сценарий) разбивайте задачу на **независимые куски**. Не заставляйте нейросеть

помнить главу 1, когда вы пишете главу 10.

— Используйте **функцию «системный промт»** (если она есть) — это инструкция, которую нейросеть «помнит» всегда, в отличие от обычных сообщений.

4.8 Токены: почему «корова» стоит дороже, чем «бык» и другие странности

Нейросети работают не с буквами и не со словами, а с **токенами**. Токен — это кусочек слова.

Пример разбивки на токены:

— «Кот» → 1 токен

— «Котик» → 2 токена («Кот» + «ик»)

— «Котёнок» → 3 токена («Кот» + «ён» + «ок»)

— «Электрокардиограмма» → 7—8 токенов

Почему это важно:

— Большинство нейросетей платные — вы платите за **количество токенов** на входе и выходе.

— Длинные и редкие слова стоят дороже.

— Промты на английском часто короче в токенах, чем на русском (из-за особенностей обучения).

Совет по экономии: Используйте короткие, конкретные слова. Избегайте сложных составных терминов, если их можно заменить простыми.

Пример:

— Плохо (дорого): «Осуществить процесс визуализации архитектурного строения неоготического стиля» (много то-

кенов)

— Хорошо (дёшево): «Нарисовать готический набор» (мало токенов)

4.9 Главный вывод: нейросеть — это не магия, а статистика

Давайте соберём всё в одну таблицу — что нейросеть **может** и чего **не может**:

Может (потому что статистика)	Не может (потому что не магия)
Сгенерировать текст, похожий на человеческий	Понять, что она сказала
Обобщить тысячи примеров	Проверить факты
Создать новый образ на основе старых	Испытать эмоцию или желание
Имитировать логику (если видела похожие примеры)	Настоящая логика и причинность
Переписать текст в другом стиле	Сделать точный расчёт
Предсказать наиболее вероятное продолжение	Сказать «я не знаю» (если её не научить)

Мантра нейрокреатора после этой главы:

«Нейросеть — не волшебник. Это супер-быстрый плагиатор и калькулятор вероятностей. Моя задача — не просить её „подумать“, а дать ей хорошую статистику в пром-

те и отсеять мусор на выходе».

4.10 Практическое домашнее задание

Задание 4.1. «Поймай галлюцинацию»

Попросите любую нейросеть ответить на вопрос, на который она не может знать точного ответа. Например:

— *«Какое точное количество букв „а“ в первом издании „Войны и мира“ 1869 года?»*

— *«Кто выиграл чемпионат мира по футболу в 1942 году?»* (его не было)

Посмотрите, как нейросеть будет изящно выкручиваться и выдумывать. Запишите пример в свой «журнал галлюцинаций».

Задание 4.2. «Игра с температурой» (если есть доступ к API)

Дайте один и тот же промт 5 раз с температурой 0.1 и 5 раз с температурой 1.0. Сравните результаты. Почувствуйте разницу между «скучной точностью» и «безумной креативностью».

Если API нет — сделайте мысленный эксперимент. Дайте промт: *«Напиши 5 способов использования кирпича, кроме строительства»*. Первый ответ сохраните. Скажите нейросети: *«А теперь дай самые безумные, необычные, неожиданные варианты»*. Это имитация высокой температуры.

Задание 4.3. «Разбери промт на косточки»

Возьмите любой свой старый промт, который дал плохой

результат. Подумайте: почему нейросеть поняла его неправильно? Вы попросили логику? Факты? Слишком сложное слово? Запишите разбор.

Резюме главы (для быстрого повторения)

— **Нейросеть** — не магия, а статистика. Она предсказывает следующий токен на основе миллионов примеров.

— **Аналогия с библиотекарем**: Он читал всё, но ничего не понял. Он выдаёт наиболее вероятное продолжение, даже если оно ложное.

— **Галлюцинации** — это когда нейросеть жертвует точностью ради правдоподобия. Боритесь с ними запретами, проверкой и разбивкой на шаги.

— **Нейросеть не умеет считать и логически мыслить**. Для точных расчётов используйте другие инструменты.

— **Температура** управляет креативностью: низкая → точность, высокая → вариативность.

— **Окно контекста** ограничено — нейросеть забывает начало длинного диалога. Помогайте ей напоминаниями.

— **Токены** — это кусочки слов. Длинные слова стоят дороже. Пишите короче.

Ваша мантра:

«Я понимаю, как работает нейросеть. Я не жду от неё магии. Я даю ей хорошую статистику в промте. Я проверяю факты. Я контролирую температуру. Я не перегружаю

контекст. Я — хозяин вероятностей, а не раб случайности».

В следующей главе: мы соберём ваше рабочее место нейрокреатора — компьютер, софт, сервисы, облака. Без лишних трат, но с максимальной эффективностью. Продолжаем строить вашу империю!

Глава 5. Аппарат нейрокреатора: Компьютер, видеокарта, облака — минимум затрат

5.1 Главный страх: «А вдруг моё железо не потянет?»

Самый частый вопрос, который я слышу от новичков: *«Нужно ли покупать мощный компьютер за 300 тысяч рублей, чтобы начать работать с нейросетями?»*

Ответ вас удивит: **нет, не нужно.**

Подавляющее большинство нейрокреаторов на старте вообще не задумываются о «железе». Потому что 90% задач решается в облаке — на серверах Яндекса, Сбера, VK или западных компаний. Ваш личный компьютер в этом процессе — просто «окно в мир», через которое вы печатаете промты и смотрите на результат.

Но есть нюансы. Если вы хотите работать с локальными моделями (чтобы не отправлять данные в облако), генерировать видео высокого разрешения или дообучать нейросети под свои задачи — тогда да, придётся поговорить о характеристиках.

В этой главе мы разложим всё по полочкам: что нужно для старта, на чём можно сэкономить, а без чего действительно не обойтись. И главное — сколько это стоит в рублях.

5.2 Минимальный порог: с чего можно начать прямо сегодня

Хорошая новость: если у вас есть любой ноутбук или компьютер, выпущенный после 2018 года, вы уже можете начать работать с нейросетями. Почему? Потому что все вычисления происходят «в облаке» — на мощных серверах провайдеров.

Что нужно для работы с облачными нейросетями:

Любой современный браузер (Chrome, Edge, Яндекс. Браузер, Safari). Стабильное подключение к интернету (от 10 Мбит/с — этого достаточно для текстовых запросов, для генерации изображений желательно от 50 Мбит/с). Оперативная память от 4 ГБ — браузеру нужно место для хранения вкладок. Операционная система — любая: Windows 10/11, macOS, Linux, даже ChromeOS на дешёвых ноутбуках.

Что не нужно: мощная видеокарта, дорогой процессор, тонны оперативной памяти.

Я знаю нейрокреаторов, которые зарабатывают 100+ тысяч рублей в месяц, работая со старого ноутбука за 15 тысяч рублей, купленного на «Авито». Всё, что им нужно — браузер и доступ в интернет. Все тяжёлые вычисления делают сервера Яндекса, Сбера и [Cloud.ru](https://cloud.ru).

Вывод: не откладывайте старт в ожидании «нормального компа». Ваш текущий компьютер, скорее всего, уже подходит.

5.3 Когда нужен мощный компьютер (и зачем он вообще)

Есть три сценария, когда вам может понадобиться собственное мощное «железо».

Сценарий первый: работа с конфиденциальными данными. Если вы обрабатываете персональные данные клиентов, медицинскую информацию, коммерческую тайну или гостайну — отправлять это в облачный сервис (даже российский) рискованно. В этом случае вы либо арендуете защищённое облако у провайдера (об этом позже), либо разворачиваете нейросеть на своём компьютере.

Сценарий второй: регулярная генерация видео и сложных изображений. Генерация одного видеоролика в Runway Gen-3 может занять 10—20 минут в облаке, и вы платите за каждую секунду. Если вы делаете 100 роликов в день, облако разорит вас. Локальная генерация на своей видеокарте после покупки оборудования становится бесплатной (кроме электричества).

Сценарий третий: дообучение моделей под себя. Вы хотите научить нейросеть своему стилю рисования, голосу или манере письма. Это называется fine-tuning. Процесс требует многократного прогона данных через нейросеть — на облаке это выйдет в копеечку. На своём железе — один раз потратились и пользуетесь.

Если ни один из этих сценариев — не про вас, смело про-

пускайте следующие разделы и работайте в облаке.

5.4 Главный компонент: видеокарта (GPU)

Если вы всё же решили собирать свой «нейрокомпьютер», знайте: **видеокарта — это 80% успеха**. Процессор, память, диски — важны, но без мощной видеокарты всё остальное бесполезно.

Почему видеокарта так важна? Потому что нейросети состоят из миллионов однотипных математических операций. Видеокарта изначально создавалась для параллельных вычислений (для игр и графики). У неё тысячи маленьких ядер, которые могут делать тысячи операций одновременно. Процессор же имеет 8—16 мощных ядер — для нейросетей это как копать траншею ложкой вместо экскаватора.

Самый важный параметр — видеопамять (VRAM). От неё зависит, какие модели вы сможете запустить. Если памяти мало — большая модель просто не загрузится.

Вот примерная таблица (перечисляю текстом, без таблицы):

Для запуска небольших языковых моделей (7—8 миллиардов параметров, как Llama 3) нужно от 8 до 12 ГБ видеопамати. Это уровень видеокарт вроде NVIDIA RTX 3070, 4060 Ti или AMD Radeon 7700 XT.

Для моделей среднего размера (13—20 миллиардов параметров) потребуется 16—24 ГБ. Здесь подойдут NVIDIA RTX 4080, 4090 (24 ГБ) или AMD Radeon 7900 XTX. Также

можно обратить внимание на серверные видеокарты б/у с «Авито» — например, NVIDIA Tesla P40 за 13—15 тысяч рублей даёт 24 ГБ памяти. Но у них нет видеовыходов (картинку на монитор выводит другая карта или встроенное видео ядро процессора), и они требуют дополнительного охлаждения.

Для самых больших моделей (30+ миллиардов параметров) нужно от 32 до 80 ГБ видеопамати. Это профессиональные карты вроде NVIDIA A100 (80 ГБ), H100 или AMD Instinct MI300X (192 ГБ). Такие стоят миллионы рублей и обычному человеку не нужны.

Что выбрать новичку, который хочет локальную нейросеть без космических затрат?

Самый разумный вариант на 2025 год — видеокарта с 12—16 ГБ памяти. Например, NVIDIA RTX 3060 (12 ГБ) б/у за 20—25 тысяч рублей или RTX 4060 Ti 16 ГБ за 50—60 тысяч. Этого хватит для запуска большинства открытых моделей (Llama 3, Qwen, Mistral) в хорошем качестве.

Важное примечание про AMD: Да, видеокарты AMD часто дешевле и имеют больше памяти за те же деньги. Но экосистема ПО для ИИ на NVIDIA гораздо лучше. Фреймворки вроде PyTorch и TensorFlow «заточены» под CUDA (технология NVIDIA). У AMD есть альтернатива — ROCm, но она пока менее стабильна и поддерживает не все модели. Если вы новичок — берите NVIDIA, будет меньше головной боли.

5.5 Остальные компоненты: процессор, память, диски

Когда видеокарта выбрана, остальное собирается «под неё».

Процессор (CPU). Многие думают, что для нейросетей нужен топовый процессор. Нет. Процессор только подготавливает данные для видеокарты и управляет процессом. Даже бюджетный Intel Core i5 или AMD Ryzen 5 справятся на ура. Если хотите с запасом — берите 8—12 ядер, например, Ryzen 7 5700X или Intel Core i5—13400. На «Авито» можно найти процессор с материнской платой за 4—5 тысяч рублей — этого достаточно для старта.

Есть один нюанс: новые процессоры (Intel Meteor Lake, AMD Ryzen 8000-й серии) имеют встроенный нейронный ускоритель (NPU). Он ускоряет локальные ИИ-задачи, например, распознавание речи или размытие фона в Zoom. Но для генерации текста и картинок он пока бесполезен — это всё ещё работа видеокарты.

Оперативная память (RAM). Нейросети любят память. Если у вас 16 ГБ — это минимум для комфортной работы. 32 ГБ — уверенный средний уровень. 64 ГБ — для тех, кто запускает большие модели или делает fine-tuning. Память нужна для того, чтобы хранить данные, которые ждут своей очереди на обработку видеокартой. Если памяти мало — процессор будет простаивать, а видеокарта — голодать.

Накопитель (SSD). Только SSD, никаких HDD. И обязательно NVMe (это такой быстрый тип SSD), а не старый SATA. Модели нейросетей могут весить десятки гигабайт. Если они будут грузиться с медленного диска, вы будете ждать минутами. NVMe SSD с PCIe 4.0 выдаёт скорости чтения 5000+ МБ/с — это идеально. Объём — от 512 ГБ, но лучше 1—2 ТБ, потому что модели и наборы данных занимают много места.

Блок питания. Видеокарты жрут энергию. NVIDIA RTX 4080 может потреблять 320 Вт, а весь компьютер в сборе — до 600—700 Вт. Берите блок питания мощностью 750—850 Вт с сертификатом 80+ Gold (это значок эффективности). Б/у блок от проверенного бренда (Corsair, Be Quiet, Seasonic) за 2—3 тысячи рублей — нормальный вариант для старта.

Охлаждение. Видеокарта и процессор под нагрузкой греются как печки. Если у вас обычный корпус с одним вентилятором — компьютер может перегреться и выключиться. Нужен корпус с хорошей вентиляцией (2—3 вентилятора) и мощный кулер для процессора. Если собираете серверную видеокарту вроде Tesla P40 — придётся изобретать охлаждение самостоятельно (ставить турбину или переделывать охлаждение от игровой карты).

Что можно купить б/у, а что только новое?

С видеокартами, процессорами, памятью и блоками питания б/у — нормальная практика. На «Авито» полно рабочих комплектующих за половину цены. Но будьте осторож-

ны: видеокарты могли использоваться для майнинга (круглосуточная нагрузка), это сокращает их ресурс. Проверьте продавца, требуйте тесты.

Материнскую плату и SSD лучше брать новыми — они дешевле стоят, а риск получить «убитое» б/у высок.

5.6 Примеры сборок (цена на весну 2026 года)

Сборка №1. «Облачный нейрокреатор» (0 рублей дополнительно)

Ваш текущий компьютер или ноутбук. Абсолютно любой. Всё, что нужно — браузер и интернет. 90% нейрокреаторов начинают так.

Сборка №2. «Бюджетный локальный» (30—40 тысяч рублей)

Для тех, кто хочет запускать простые модели на своём железе. Процессор: Intel Core i5 4440 (б/у, 4 тысячи с материнкой). Видеокарта: NVIDIA Tesla P40 24 ГБ (б/у, 13—15 тысяч) + охлаждение от 1080 Ti (2—3 тысячи). Оперативная память: 16 ГБ DDR4 (3—4 тысячи). Накопитель: SSD 512 ГБ (3—4 тысячи). Блок питания: 750 Вт б/у (2—3 тысячи). Корпус: любой с вентиляцией (1—2 тысячи б/у).

Минусы: Tesla P40 шумная, греется, нет видеовыходов (нужен второй простой видеоадаптер или процессор со встроенной графикой). Плюсы: дёшево и 24 ГБ видеопамати.

Сборка №3. «Золотая середина» (100—120 тысяч

рублей)

Для уверенной работы с большинством открытых моделей. Процессор: AMD Ryzen 5 5600 или Intel Core i5—12400 (10—12 тысяч). Видеокарта: NVIDIA RTX 3060 12 ГБ б/у (25 тысяч) или RTX 4060 Ti 16 ГБ (55 тысяч новая). Оперативная память: 32 ГБ DDR4 (6—7 тысяч). Накопитель: NVMe SSD 1 ТБ (6—7 тысяч). Блок питания: 750 Вт 80+ Gold (8—10 тысяч). Корпус + кулер: 5—7 тысяч.

Сборка №4. «Профессионал» (200—300 тысяч рублей)

Для fine-tuning и работы с большими моделями. Процессор: AMD Ryzen 9 7900X или Intel Core i7—13700 (30—40 тысяч). Видеокарта: NVIDIA RTX 4090 24 ГБ (150—180 тысяч) или RTX 4080 Super (120—130 тысяч). Оперативная память: 64 ГБ DDR5 (15—20 тысяч). Накопитель: NVMe SSD 2 ТБ (10—15 тысяч). Блок питания: 1000 Вт 80+ Platinum (15—20 тысяч). Система жидкостного охлаждения (10—15 тысяч).

5.7 Облачные альтернативы: когда проще арендовать, чем покупать

Не хотите заморачиваться со сборкой? Арендуйте «мозги» в облаке.

Для работы с нейросетями через браузер (99% новичков): Бесплатно — YandexGPT, Kandinsky, GigaChat, Шедевр. Платно (но дёшево) — подписки на западные

сервисы через российских посредников.

Если вам нужна своя «виртуальная видеокарта» для локальных моделей: Российские облачные провайдеры, такие как [Cloud.ru](https://cloud.ru), предоставляют аренду серверов с GPU. Вы платите за время использования (обычно 50—200 рублей в час за мощную карту вроде NVIDIA A100). Это выгоднее, чем покупать своё железо, если вы используете его не каждый день.

Самый интересный вариант для продвинутых: Microsoft Foundry Local. Это бесплатный инструмент от Microsoft, который позволяет запускать языковые модели прямо на вашем компьютере (CPU или GPU), без облака и без подписки. Он сам подбирает оптимальную версию модели под ваше железо. Если у вас нет мощной видеокарты — модель будет работать на процессоре, медленно, но бесплатно. Если видеокарта есть — ускорится. Отличный способ попробовать локальные модели без вложений.

5.8 Что купить в первую очередь (план действий для новичка)

Я рекомендую такой порядок:

Шаг первый. Начните с облачных сервисов на вашем текущем компьютере. Зарегистрируйтесь в YandexGPT, Kandinsky, GigaChat. Попробуйте всё, что мы будем проходить в следующих главах. Поймите, нравится ли вам это вообще.

Шаг второй. Если вы упёрлись в ограничения (бесплатных токенов не хватает, очередь на генерацию большая, хотите приватности) — подключите платные подписки на российские сервисы. Это 500—3000 рублей в месяц.

Шаг третий. Если вы поняли, что вам критически нужна локальная модель (работаете с персональными данными, генерируете терабайты видео, дообучаете модели) — тогда и только тогда собирайте свой компьютер. Начните с б/у видеокарты на 12—16 ГБ и остального «железа» вокруг неё.

Главное правило: не тратьте деньги на железо, пока не убедитесь, что без него нельзя обойтись.

5.9 Практическое домашнее задание

Задание 5.1. «Аудит своего железа»

Узнайте характеристики вашего текущего компьютера. В Windows: нажмите Win + Pause/Break. Посмотрите: процессор, оперативная память. Откройте диспетчер устройств — какая видеокарта (если есть). Запишите.

Задание 5.2. «Тест облака»

Зарегистрируйтесь в YandexGPT (через Яндекс. Браузер или нейроредактор) и в Kandinsky. Сгенерируйте один текст и одну картинку. Оцените скорость. Работает ли ваш компьютер нормально? Если да — железо вам не нужно.

Задание 5.3. «Расчёт потребностей»

Ответьте себе честно: работаете ли вы с персональными данными? Планируете ли генерировать видео каждый день?

Хотите ли дообучать модели? Если хотя бы на один вопрос «да» — читайте раздел про локальные сборки. Если нет — оставайтесь в облаке.

Резюме главы

Для 90% нейрокреаторов мощный компьютер не нужен. Всё работает в облаке — на серверах Яндекса, Сбера, VK, [Cloud.ru](https://cloud.ru). Ваш текущий ноутбук или ПК подходит для старта.

Если вы всё же собираете локальную машину — главное в ней видеокарта (GPU). Самый важный параметр — объём видеопамати (VRAM). Для новичка оптимально 12—16 ГБ. Видеокарты NVIDIA предпочтительнее AMD из-за лучшей поддержки ПО.

Процессор, память и диски — второстепенны. Берите средне-бюджетные варианты. SSD обязательно NVMe.

Б/у комплектующие с «Авито» — отличный способ сэкономить, но будьте осторожны с видеокартами после майнинга.

Облачная аренда GPU ([Cloud.ru](https://cloud.ru) и другие) выгоднее покупки своего железа для нерегулярного использования.

Microsoft Foundry Local — бесплатный способ попробовать локальные модели без вложений.

Начинайте с облака. Железо докупите, когда поймёте, что без него не обойтись.

Ваша мантра нейрокреатора на сегодня:

«Мой старый компьютер — это моя стартовая площадка»

ка. Я начинаю в облаке. Железо не главное. Главное — мои промты и моё мышление. Когда придёт время — я соберу машину. А пока — работаю здесь и сейчас».

В следующей главе: мы познакомимся с топ-5 нейросетями для старта в России — YandexGPT, Kandinsky, GigaChat, Шедеврум, Fusion Brain. Где регистрироваться, сколько стоит и что каждая умеет лучше всего. Поехали!

Глава 6. Обзор топ-5 нейросетей для старта в РФ: YandexGPT, Kandinsky 3.0, GigaChat, Шедеврум, Fusion Brain

6.1 Почему именно эти пять?

Вы уже знаете, что ваш старый компьютер подходит для старта. Вы понимаете, как работает «мозг» нейросети. Вы не боитесь, что вас уволят. Теперь пришло время самого вкусного — выбора инструментов.

На российском рынке сегодня представлено около двух десятков генеративных нейросетей. Но для старта вам нужны не все. Вам нужны пять — по одной на каждую ключевую задачу.

Я отобрал их по четырём критериям: доступность для жителя РФ без танцев с бубном, качество работы с русским языком, бесплатный или недорогой вход и практическая полезность для нейрокреатора.

В этой главе мы разберём каждую из пяти. Вы узнаете, для чего она создана, где её взять, сколько она стоит, в чём её суперсила и в чём слабость. А в конце я дам чёткую схему: какую нейросеть когда использовать.

6.2 YandexGPT: главный текстовый мозг

Что это такое

YandexGPT — это семейство больших языковых моделей от Яндекса. Если говорить просто, это российский ответ ChatGPT. Он умеет писать тексты, отвечать на вопросы, переводить, резюмировать, генерировать идеи и даже разговаривать голосом.

На момент написания этой книги (весна 2026 года) YandexGPT является одной из самых мощных русскоязычных моделей в мире. Она обучалась на миллиардах русских текстов — книг, статей, форумов, постов. Поэтому она понимает идиомы, сленг, бюрократический язык и даже мат (в цензурированных рамках) гораздо лучше западных конкурентов.

Где использовать

YandexGPT — ваш основной инструмент для любой работы с текстом. Напишите ли вы пост для Telegram, коммерческое предложение для клиента, сценарий для видео, ответ на возражение или целую главу книги — начинать нужно здесь.

Он также отлично подходит для «мозговых штурмов»: генерации идей, названий, слоганов, заголовков.

Где взять

У YandexGPT несколько точек входа. Самый простой — через **Нейроредактор** в Яндекс. Браузере. Если у вас установлен браузер от Яндекса, нажмите на иконку Нейро в правой части адресной строки. Вы попадёте в чат с YandexGPT, где можно задавать вопросы и получать ответы.

Второй способ — через **Яндекс. Станции** или приложе-

ние «Яндекс — с Алисой». Скажите: «Алиса, запусти Нейро» — и Алиса переключится в режим YandexGPT.

Третий способ — через **API** для разработчиков. Это для продвинутых, когда вы захотите встроить нейросеть в свой бизнес-процесс или телеграм-бота.

Сколько стоит

На старте — **бесплатно**. У вас будет определённое количество токенов (единиц текста) в день или месяц. Этого достаточно для экспериментов и даже для небольшой коммерческой работы.

Когда бесплатного лимита перестанет хватать — можно подключить платную подписку Яндекс. Плюс (около 300 рублей в месяц) или оплачивать API отдельно (около 5—10 рублей за тысячу токенов, что очень дёшево).

Суперсилы

YandexGPT понимает русский язык лучше всех на рынке. Он чувствует подтекст, сарказм, намёки. Он умеет писать в разных тонах — от официально-делового до панибратского. Он знает российские реалии: от «Пушкина» до «попа в пробке на МКАДе».

Его контекстное окно (количество текста, которое он «помнит» в одном разговоре) достигает 32 000 токенов — это примерно 60 страниц текста. Вы можете скормить ему целую книгу и попросить написать рецензию.

Слабости

YandexGPT иногда «галлюцинирует» — выдумывает фак-

ты, которых не было. С этим борются, но полностью победить пока не удалось. Всегда проверяйте факты, особенно если готовите серьёзный документ.

Он также не умеет считать и логически рассуждать в математическом смысле. Для бухгалтерии и точных расчётов используйте другие инструменты.

Пример промта для старта

Откройте Нейроредактор в Яндекс. Браузере и напишите: *«Ты — профессиональный копирайтер, специалист по продающим текстам. Напиши 10 вариантов заголовков для поста в Telegram-канал про нейросети. Целевая аудитория — предприниматели 25—40 лет, которые хотят автоматизировать рутину. Заголовки должны быть кликбейтными, но не пошлыми. Используй цифры, вопросы и обращения к выгоде»*

Смотрите, что получится. Меняйте, уточняйте, экспериментируйте.

6.3 Kandinsky 3.0: главный генератор изображений

Что это такое

Kandinsky 3.0 — это нейросеть для генерации изображений от Сбера. Она создана командой Sber AI при участии учёных из Института искусственного интеллекта AIRI.

На момент выхода (конец 2023 года) это был прорыв для российского рынка. К 2026 году модель многократно дообучали и улучшали. Сегодня Kandinsky 3.0 умеет генерировать

фотореалистичные изображения, художественные картины, арты со скетчами и даже короткие видео (4 секунды, 24 кадра в секунду).

Главная фишка для россиян

Kandinsky 3.0 знает российский культурный код. Он умеет рисовать узнаваемые лица российских и советских знаменитостей, архитектурные достопримечательности (Кремль, Эрмитаж, Василий Блаженный) и элементы народного творчества (гжель, хохлома, палех).

Если вам нужна картинка в стиле «русский авангард» или «советский плакат», Kandinsky справится лучше любой западной нейросети.

Где взять

Самый удобный способ — через **платформу fusionbrain.ai**. Заходите на сайт, регистрируетесь (можно через Сбер ID) и начинаете генерировать.

Также Kandinsky доступен в **Telegram-боте** и **VK-боте**, на сайте rudalle.ru, в сервисе GigaChat (о нём позже), в мобильном приложении «СберБанк Онлайн» и на умных устройствах Sber по голосовой команде «Запусти художника».

Сколько стоит

Kandinsky 3.0 — **бесплатный** инструмент. Есть ограничения по количеству генераций в день (обычно 20—50 картинок), но для старта этого более чем достаточно.

Если вам нужно генерировать тысячи изображений в день

— есть платные API-тарифы. Но до этого вы вряд ли дойдёте в первые месяцы.

Технические характеристики

Kandinsky 3.0 создаёт изображения с разрешением 1024 x 1024 пикселей. Можно выбирать любое соотношение сторон (вертикальное, горизонтальное, квадратное). Для обучения модели использовали 1,5 миллиарда пар «текст — изображение».

Функция анимации позволяет оживить картинку: объекты могут двигаться, приближаться, удаляться. Синтез одной секунды видео занимает около 20 секунд.

Суперсилы

Kandinsky 3.0 очень хорошо понимает сложные запросы на русском языке. Вы можете написать «девушка в пальто стоит на фоне заснеженного Арбата, вечер, фонари, стиль фотореализм» — и получите то, что просили.

Он умеет редактировать уже готовые изображения: дорисовывать детали (inpainting) и расширять границы картинки (outpainting). Загрузили фото — попросили нейросеть «дорисовать справа собаку» — получили.

Слабости

Kandinsky иногда «криво» рисует руки и пальцы (особенно если рук несколько). Это общая болезнь всех нейросетей, но у Kandinsky она заметна. Если вам нужен идеальный анатомический рисунок — лучше нанять человека-художника или использовать дорисовку в фотошопе.

Видео пока короткие (4 секунды) и невысокого разрешения (640 x 640 пикселей). Для серьёзного видеопроизводства этого недостаточно.

Пример промта для старта

Зайдите на fusionbrain.ai и напишите:

«Кот в космическом скафандре сидит на фоне Земли из иллюминатора. Стиль — советский научно-фантастический плакат 1960-х годов. Детализированно, ярко, эпично. Вертикальное соотношение сторон»

Смотрите на результат. Если что-то не так — уточняйте: «сделай шлем прозрачным», «добавь звёзды», «убери вторую пару лап».

6.4 GigaChat: универсальный помощник с памятью

Что это такое

GigaChat — это ИИ-помощник от Сбера, который умеет всё: отвечать на вопросы, писать тексты, генерировать изображения (через интеграцию с Kandinsky), работать с файлами, искать информацию в интернете, запускать программный код и даже вести голосовые диалоги.

В марте 2026 года Сбер выпустил масштабное обновление — новую флагманскую модель **GigaChat Ultra**. Это одна из самых больших и мощных моделей в мире на русском языке. По оценкам Сбера, она превосходит DeepSeek V3.1 и Qwen3 —235B в русскоязычных задачах, математике и логических рассуждениях.

Главная фишка — долгосрочная память

Это то, чего не умеет ни одна другая российская нейросеть. GigaChat Ultra запоминает факты о вас между разговорами.

Что именно запоминает:

— Ваши увлечения, вкусы и интересы

— Вашу профессию, образование, жизненные цели

— Информацию о близких людях и питомцах (если вы сами ей поделились)

Пример: вы однажды сказали GigaChat «я фотограф и мечтаю поехать в Японию, люблю необычные отели». Через неделю вы пишете «составь маршрут по Токио на три дня». GigaChat уже знает, что вам нужны фотогеничные места и авторские бутик-отели.

Важно: модель НЕ запоминает паспортные данные, номера телефонов, данные кредитных карт. Память можно включить или отключить в настройках в любой момент.

Другие суперсилы GigaChat Ultra

Самостоятельный поиск в интернете. Раньше нужно было вручную включать режим «поиск в сети». Теперь GigaChat сам решает, когда обратиться к интернету за свежими данными. Спросили про курс доллара или новости — получили ответ с актуальной информацией.

Кодовый интерпретатор. Вы можете загрузить в GigaChat файл (например, таблицу с расходами за месяц), и нейросеть не просто прочитает его, а запустит программный

код, обрабатывает данные и выдаст результат — графики, диаграммы, сводные таблицы прямо в чате. Никакого Excel, никакого программиста.

Живой голосовой диалог. В режиме «Общение голосом» GigaChat поддерживает интерактивный диалог. Вы можете перебивать модель, уточнять детали, менять тему — система обрабатывает это без задержки. А после разговора в чате сохраняется полная текстовая расшифровка.

Высокая скорость. GigaChat Ultra генерирует ответы в два раза быстрее предыдущей версии. Благодаря архитектуре Mixture of Experts (команда узкоспециализированных «экспертов») на запрос откликаются только нужные специалисты, а не вся модель целиком.

Где взять

GigaChat доступен бесплатно в веб-версии (chat.sber.ru), в приложениях для Android (в RuStore и AppGallery), в Telegram-боте и в мессенджере МАХ.

Для активации памяти и голосового режима нужно авторизоваться по Сбер ID.

Суперсилы

GigaChat — это швейцарский нож нейрокреатора. Он заменяет YandexGPT для текстов, Kandinsky для картинок (через интеграцию), плюс умеет работать с файлами и кодом. Его долгосрочная память экономит часы — вам не нужно переобъяснять контекст каждый раз.

Слабости

GigaChat — это «комбайн», который умеет многое, но не всегда лучшее в каждой отдельной задаче. Для сложных, специфических изображений Kandinsky «в чистом виде» может дать лучший результат. Для некоторых узких текстовых задач YandexGPT может быть точнее. Но для 80% повседневных задач GigaChat более чем достаточен.

Пример промта для старта

Зайдите в веб-версию GigaChat (авторизуйтесь через Сбер ID) и напишите:

«У меня есть бизнес — небольшая пекарня. Помоги мне составить контент-план для Telegram-канала на неделю. Учти, что моя целевая аудитория — мамы в декрете, которые любят домашнюю выпечку, но не хотят возиться с тестом. Напиши 7 тем для постов, в каждой теме — идея и пример заголовка»

GigaChat запомнит, что у вас пекарня, и в следующий раз не придётся объяснять заново.

6.5 Шедеврум: мобильный креатор от Яндекса

Что это такое

Шедеврум — это мобильное приложение от Яндекса для генерации изображений, видео и текста. Оно работает на нейросетях YandexART (для картинок) и YandexGPT (для текстов). Главное отличие от всех предыдущих — оно создано специально для смартфона.

Если Kandinsky — это профессиональный инструмент

для компьютера, то Шедеврум — это творческая песочница, которая всегда с вами в кармане.

Что умеет Шедеврум

Генерация изображений. Вы пишете фразу на русском — нейросеть выдаёт 2—6 вариантов картинок. Можно выбрать стиль (Врубель, аниме, фотореализм, киберпанк и десятки других).

Генерация видео. Введите запрос и добавьте эффект (таймлапс, зум, движение камеры). Качество видео заметно улучшилось с последними обновлениями.

Создание клипов. Можно собрать короткий клип из нескольких сгенерированных фрагментов, добавить трек из Яндекс Музыки и эффекты переходов.

Текстовая генерация. Шедеврум умеет сочинять рассказы, анекдоты, сказки, притчи, диалоги и стихи.

Фильтрумы. Это специальные фильтры для ваших фотографий. Загружаете селфи — Шедеврум может сделать его «плюшевым», превратить двор в зимнюю сказку или применить десятки других эффектов.

Социальная сеть внутри приложения

У Шедеврума есть лента, где пользователи публикуют свои шедевры. Можно листать, ставить лайки, комментировать, подписываться на любимых авторов.

Есть разделы: «Ваши шедевры», «Недавние», «Лучшие за день», «Лучшие за неделю», «Лучшие за всё время».

Детский режим

Важная фишка для родителей. В детском режиме дети могут рисовать картинки голосом. Нет подписчиков, комментариев, лишнего шума. Контент под присмотром. Выход из детского режима — только по паролю.

Где взять и сколько стоит

Шедеврум доступен бесплатно в App Store (для iPhone и iPad, требуется iOS 15.0 или новее) и в RuStore (для Android). Количество генераций неограниченно.

В приложении есть реклама, которую можно пропустить через несколько секунд. За подписку можно убрать рекламу и получить дополнительные функции, но для старта и бесплатной версии более чем достаточно.

Суперсилы

Шедеврум — это самый доступный и простой инструмент для новичка. Не нужно разбираться в сложных настройках, промтах, параметрах. Написали «кот в шляпе» — получили кота в шляпе. Идеально для быстрых экспериментов, для творчества «на коленке» и для тех, кто пока боится сложных интерфейсов.

Качество картинок очень достойное для мобильного приложения. А видео и клипы — это фишка, которой нет у Kandinsky в таком удобном формате.

Слабости

Шедеврум даёт меньше контроля, чем Kandinsky. Вы не можете тонко настраивать параметры генерации, негативные промты, seed-значения. Это инструмент «для людей», а не

для профессиональных нейрокреаторов.

Также приложение требует много ресурсов смартфона. На старых устройствах может тормозить.

Пример промта для старта

Скачайте Шедеврум, откройте и напишите:

«Пушистый рыжий кот в профессорской мантии стоит у доски с формулами. Стил — книжная иллюстрация, акварель, уютно, магическая атмосфера»

Шедеврум покажет вам 2—6 вариантов. Выберите лучший, сохраните, поделитесь. Попробуйте тут же сгенерировать видео: тот же запрос, но добавьте эффект «приближение».

6.6 Fusion Brain: Kandinsky на максималках

Что это такое

Fusion Brain — это платформа, на которой работает Kandinsky 3.0 и другие нейросетевые модели от Сбера. Если Kandinsky — это «движок», то Fusion Brain — это «гараж», где вы можете этот движок крутить как хотите.

Простыми словами: на fusionbrain.ai вы получаете доступ ко всем возможностям Kandinsky 3.0 в их максимальном объёме.

Чем отличается от обычного Kandinsky

Когда вы пользуетесь Kandinsky через Telegram-бота или приложение СберБанк Онлайн, вы получаете упрощённую версию с базовыми настройками.

Fusion Brain даёт вам **полный контроль**:

— Вы можете менять параметры генерации (количество шагов, масштаб, seed)

— Использовать негативные промты — говорить нейросети, чего НЕ надо рисовать

— Загружать свои изображения для дорисовки (inpainting) и расширения (outpainting)

— Генерировать изображения в любом разрешении и соотношении сторон

— Работать через API, встраивая генерацию в свои бизнес-процессы

Для кого это

Fusion Brain — для продвинутых пользователей. Если вы новичок, начните с обычного Kandinsky или Шедеврума. Но как только вы почувствуете, что хотите больше контроля, идите на fusionbrain.ai.

Это инструмент для профессиональных нейрокреаторов, которые генерируют изображения на заказ, для рекламы, для мерча, для упаковки бренда.

Где взять и сколько стоит

Платформа доступна по адресу fusionbrain.ai. Регистрация — через Сбер ID или по email.

Базовая версия бесплатна с ограничениями по количеству генераций. Платные тарифы — для интенсивной коммерческой работы (цены уточняйте на сайте, они меняются).

Суперсилы

Максимальный контроль над генерацией. Возможность повторять результат (через seed). Интеграция в бизнес-процессы через API. Всё, что умеет Kandinsky 3.0, плюс то, что обычный пользователь не видит.

Слабости

Сложный интерфейс для новичка. Нет мобильного приложения (только сайт). Требуется понимания параметров генерации.

Пример промта для старта (продвинутый уровень)

Зайдите на fusionbrain.ai, откройте продвинутый режим и попробуйте:

Позитивный промт: *«Портрет девушки-киборга, киберпанк, неоновые огни, дождь, фотореализм, детализированно»*

Негативный промт: *«Размыто, мультяшно, аниме, искажённые пропорции, лишние пальцы»*

Параметры: шагов 50, масштаб 9, seed 12345

Сравните результат с обычной генерацией без негативного промта. Почувствуйте разницу.

6.7 Сравнительная таблица (текстовое описание)

Чтобы вы не запутались в пяти инструментах, вот краткое резюме.

YandexGPT — ваш главный инструмент для текста. Используйте для написания постов, статей, сценариев, писем, идей. Доступен через Яндекс. Браузер и Алису. Бесплатно с

ограничениями.

Kandinsky 3.0 — главный инструмент для изображений. Используйте для генерации картинок, иллюстраций, артов. Доступен через fusionbrain.ai, Telegram-бота, GigaChat. Бесплатно.

GigaChat Ultra — универсальный помощник. Используйте как «комбайн» для любых задач, особенно если цените долгосрочную память и работу с файлами. Доступен через веб-версию и приложения. Бесплатно.

Шедевр — мобильный креатор. Используйте, когда нет доступа к компьютеру, для быстрых экспериментов, для видео и клипов. Доступен в App Store и RuStore. Бесплатно с рекламой.

Fusion Brain — профессиональная платформа. Используйте, когда вам нужен полный контроль над генерацией изображений, негативные промты, API. Доступен на fusionbrain.ai. Бесплатно с ограничениями.

6.8 Схема работы для нейрокреатора (какую нейросеть когда использовать)

Я рекомендую вам выстроить такую систему.

Шаг 1. Текстовая задача. Открываете GigaChat (или YandexGPT, если привыкли к Яндекс). Пишете промт. Получаете черновик. Редактируете руками.

Шаг 2. Нужна иллюстрация к тексту. Открываете Kandinsky на fusionbrain.ai (или Шедевр, если нужна ско-

рость). Генерируете 2—4 варианта. Выбираете лучший. При необходимости дорисовываете.

Шаг 3. Нужно видео или анимация. Открываете Шедеврум (проще всего) или Kandinsky с функцией анимации. Генерируете короткий ролик.

Шаг 4. Работа с файлами и данными. Открываете GigaChat Ultra. Загружаете таблицу или документ. Просите обработать, проанализировать, сделать график.

Шаг 5. Долгосрочный проект. Включаете память в GigaChat. Один раз объясняете контекст проекта. Месяц работаете без повторных объяснений.

6.9 Практическое домашнее задание

Задание 6.1. «Регистрация всего»

Зарегистрируйтесь (или просто откройте) каждую из пяти нейросетей:

- YandexGPT — через Яндекс. Браузер
- Kandinsky 3.0 — на fusionbrain.ai
- GigaChat — на chat.sber.ru (через Сбер ID)
- Шедеврум — скачайте на телефон
- Fusion Brain — она же открылась на fusionbrain.ai

Задание 6.2. «Один промт — пять результатов»

Придумайте один творческий запрос, например: «кот-космонавт на Луне». Сгенерируйте результат в каждой из пяти нейросетей (там, где это возможно — для текста это не работает, так что для YandexGPT и GigaChat придумайте

текстовый запрос, например «напиши рассказ про кота-космонавта»).

Сравните результаты. Что вам больше нравится? Где качество выше? Где процесс удобнее?

Задание 6.3. «Боевое крещение»

Возьмите реальную задачу из вашей работы или хобби. Например: написать пост для Telegram, сгенерировать обложку для видео, составить контент-план. Выполните её с помощью этих пяти нейросетей. Сохраните результат.

Резюме главы

На российском рынке есть все необходимые инструменты для нейрокреатора. Вам не нужны западные нейросети для старта — наши модели уже очень мощные, а по русскому языку и учёту российских реалий часто их превосходят.

YandexGPT — ваш текстовый мозг. Kandinsky 3.0 — ваш художник. GigaChat Ultra — ваш универсальный помощник с памятью. Шедеврум — ваша мобильная творческая песочница. Fusion Brain — ваш профессиональный пульт управления.

Все они бесплатны на старте. Все работают легально в России. Все понимают русский язык на уровне носителя.

Ваша мантра нейрокреатора на сегодня:

«У меня есть пять мощных инструментов. Я знаю, зачем нужен каждый. Я начинаю с GigaChat для текстов, с Kandinsky для картинок, с Шедеврума для видео. Я не завишу

от западных сервисов. Я работаю на российских нейросетях — и это моё конкурентное преимущество».

В следующей главе: мы переходим к самому главному — анатомии идеального промта. Вы научитесь разговаривать с нейросетью так, что она будет давать вам золото, а не мусор. Поехали!

Глава 7. Английский не нужен: Работаем с русскоязычными моделями и переводчиками

7.1 Великий миф о «волшебном английском»

В интернете до сих пор гуляет устойчивое заблуждение: «Хорошие нейросети понимают только английский. Чтобы получить качественный результат, нужно писать промты на английском, даже если ты русский».

Этот миф родился несколько лет назад, когда западные модели действительно заметно превосходили российские, а русский язык в их обучающих выборках был представлен слабо. Те времена прошли.

Главная мысль главы: Вы можете быть блестящим нейрокреатором, не зная английского языка вовсе. Российские нейросети понимают русский язык на уровне носителя, а для работы с западными моделями существуют легальные и удобные инструменты перевода, работающие в полном соответствии с законодательством РФ.

Я встречал нейрокреаторов, которые зарабатывают сотни тысяч рублей, формулируя промты исключительно по-русски. Их секрет — не в знании английского, а в умении точно и детально описывать желаемый результат. Именно этому мы и будем учиться.

7.2 Почему российские нейросети лучше понимают русский язык

Эксперты в области искусственного интеллекта единодушны: локальные российские ИИ-сервисы, ориентированные на работу с русскоязычными данными, в ряде задач дают более точные результаты, чем универсальные западные модели.

В чём здесь причина? Качество работы любой языковой модели напрямую зависит от данных, на которых она обучалась. Большинство глобальных моделей ориентированы преимущественно на англоязычный контент — в их обучающих выборках русский язык представлен в гораздо меньшей степени. Это влияет на понимание смысловых нюансов, разговорных оборотов, иронии и культурных особенностей.

Приведу конкретный пример. Западная нейросеть может не понимать, почему «дача» — это не просто загородный дом, а целый культурный феномен с рассадой, шашлыками и старыми вёслами. Она может не улавливать разницы между «маршруткой» и автобусом.

Российские разработчики учли эти особенности. YandexGPT, GigaChat и Kandinsky обучались на миллиардах русских текстов — от классической литературы до постов в Telegram. Они знают, что значит «на районе», чем «хайп» отличается от «ажиотажа», и почему фраза «да нет, наверное» может означать и согласие, и отказ.

Есть ещё один важный момент — структура запросов. Российские пользователи, как правило, формулируют запросы развёрнуто, с пояснениями и контекстом. В других странах запросы чаще короче и прямолинейнее. Модель, обученная на одном типе поведения, хуже работает с другим. Российские нейросети изначально «привыкли» к нашему стилю общения.

Кроме того, русский язык относится к флективным — смысл слов во многом зависит от окончания, приставки, контекста. Для моделей, обученных преимущественно на английском языке, это создаёт дополнительные сложности. И даже когда перевод формально правильный, текст может звучать как неестественный перевод — особенно заметно это в маркетинговых и коммуникационных задачах.

7.3 Русскоязычные нейросети: кто есть кто

Мы уже подробно разобрали топ-5 нейросетей в предыдущей главе, но здесь я хочу подчеркнуть именно их языковые возможности.

YandexGPT — лидер по пониманию русского языка. Он чувствует подтекст, сарказм, умеет писать в разных тонах — от официально-делового до панибратского. Он знает российские реалии от Пушкина до пробок на МКАДе.

GigaChat Ultra — универсальный помощник, который также отлично понимает русский язык, особенно в деловом и техническом контексте. Его долгосрочная память позволяет

запоминать детали вашего проекта на русском языке между разговорами.

Kandinsky 3.0 и Fusion Brain — для генерации изображений. Они знают российский культурный код: узнаваемые лица наших знаменитостей, архитектурные достопримечательности, элементы народного творчества вроде гжели и хохломы. Промт «русский авангард» или «советский плакат» они понимают гораздо лучше западных аналогов.

Шедеврум — мобильное приложение, где можно писать промты голосом на русском языке. Просто говорите «кот в космическом скафандре», и нейросеть рисует.

Важно понимать: это не «упрощённые версии» западных моделей. Это самостоятельные разработки, изначально создававшиеся для русскоязычной аудитории. В ряде сценариев они дают даже более точный результат, чем западные аналоги — особенно когда речь идёт о локальном контексте и культурных особенностях.

7.4 Когда всё же нужен английский (и как быть без него)

Давайте будем честными. Есть ситуации, когда западные нейросети остаются вне конкуренции.

Многошаговая аналитика. Если вам нужно проанализировать 100-страничный договор, построить финансовую модель или провести сложное логическое рассуждение, западные модели могут быть точнее. Российские модели пока

уступают в длине контекста (объёме текста, который нейросеть «помнит» одновременно) и глубине анализа на некоторых типах задач.

Международный контекст. Если вы пишете текст для зарубежной аудитории или работаете с иностранными источниками, западные модели могут быть удобнее.

Специфические стили генерации. Некоторые западные нейросети всё ещё задают стандарты в отдельных художественных направлениях, хотя разрыв сокращается с каждым месяцем.

Но это не значит, что вам нужно учить английский. Достаточно освоить легальные инструменты перевода, о которых мы поговорим дальше. К тому же, как мы обсуждали в главе 9, для доступа к западным нейросетям существуют российские агрегаторы, работающие в полном соответствии с законодательством.

7.5 Инструменты перевода для нейрокреатора

У вас есть два легальных подхода к работе с западными нейросетями (через российские агрегаторы): переводить промты или переводить результаты.

Подход первый: переводим промты (с русского на английский)

Вы пишете промт на русском, переводите его на английский (руками или с помощью переводчика), отправляете в западную нейросеть через агрегатор, получаете результат.

Плюсы: полный доступ ко всем возможностям западных моделей.

Минусы: при переводе теряются нюансы, идиомы, культурные отсылки.

Подход второй: переводим результаты (с английского на русский)

Вы пишете промт сразу на английском (даже простыми словами — нейросеть поймёт), получаете результат на английском, а затем переводите его на русский с помощью другой нейросети.

Плюсы: нейросеть получает «родной» для неё язык запроса, результат часто точнее.

Минусы: двойная работа, риск потери смысла при обратном переводе.

Какой подход выбрать?

Для текстов я рекомендую второй подход: пишете промт на английском (простым языком, без сложных конструкций), а готовый ответ переводите на русский с помощью YandexGPT или GigaChat. Эти нейросети отлично справляются с переводом, сохраняя стиль и нюансы.

Для изображений — экспериментируйте. Иногда Kandinsky на русском даёт лучший результат, чем западные аналоги с переводом. Иногда — наоборот.

7.6 Лучшие легальные переводчики: обзор и сравнение

Рынок онлайн-переводчиков в 2026 году предлагает множество решений, доступных в России без дополнительных инструментов. Вот основные игроки.

Google Translate — самый универсальный. Поддерживает более 130 языков, есть перевод речи, изображений, рукописного ввода. Работает офлайн (нужно заранее скачать языковые пакеты). Качество стабильное, но в сложных текстах иногда буквальное. Доступен в России.

DeepL Translator — ориентирован на качество, а не на масштаб. Глубоко понимает синтаксис, выдаёт более естественные, «человечные» переводы. Особенно хорош для пар английский-русский, английский-немецкий, английский-французский. Минус — ограниченное количество языков (около 30), нет перевода речи и изображений. Доступен в России.

ChatGPT Translate — отдельный переводческий инструмент от OpenAI. Особенность — встроенные стилистические режимы. После перевода вы можете одним кликом сделать текст более формальным, деловым, нейтральным или упрощённым. Отлично справляется с длинными связными текстами — статьями, пресс-релизами, аналитикой. Доступен через российские агрегаторы.

Microsoft Translator — встроен в экосистему Microsoft (Office, Edge, Teams). Удобен для деловой среды и совместной работы. Стабилен в формальном стиле. Доступен в России.

Яндекс. Переводчик — российский сервис, который отлично понимает русский язык и специфические пары с языками СНГ. Работает быстро, качество перевода для пары «русский-английский» находится на высоком уровне.

Reverso — специализируется на обучении языку, показывает реальные примеры употребления слов и фраз в контексте. Полезен, когда нужно понять не просто перевод, а как фраза реально используется носителями.

Что выбрать нейрокреатору?

Для повседневных задач перевода промтов и результатов достаточно **Google Translate** или **Яндекс. Переводчика** — они бесплатны, быстры и всегда под рукой.

Для ответственных проектов, где важен естественный звучащий русский язык, используйте **DeepL** или **ChatGPT Translate** (через агрегатор). DeepL даст более «человечный» перевод, а ChatGPT Translate позволит гибко настраивать стиль.

Для деловой переписки и работы в Office — **Microsoft Translator**.

7.7 Продвинутый способ: переводим через ту же нейросеть

Вот лайфхак, который используют опытные нейрокреаторы. Вы не идёте в отдельный переводчик. Вы даёте нейросети двойную задачу в одном промте.

Пример для GigaChat или YandexGPT:

«Ты — профессиональный переводчик. Сначала переведи следующий русский текст на английский язык максимально точно, сохраняя все нюансы и детали. Затем, используя этот английский перевод как промпт, сгенерируй изображение (опиши, что должно получиться). Результат выдай в формате: английский промпт, затем русское описание того, что нейросеть нарисовала».

Нейросеть сделает перевод сама, прямо внутри диалога. Это экономит время и сохраняет контекст. И, что важно, всё это происходит в легальном поле с использованием российских сервисов или агрегаторов.

7.8 Работа с западными нейросетями: легальные альтернативы

Как мы уже обсуждали в главе 9, прямой доступ к некоторым западным нейросетям из России может быть затруднён по техническим причинам. Однако это не означает, что вы не можете их использовать.

Самый простой и легальный способ — использовать российские агрегаторы.

Агрегаторы, о которых мы говорили в главе 9 ([MashaGPT](#), [FICHI.AI](#), [GoGPT](#), [SYNTAX.AI](#)), предоставляют доступ к API западных нейросетей через свои серверы. Вы работаете с ними через российский интерфейс, платите рублями, и всё это происходит в полном соответствии с законодательством РФ.

Преимущества работы через агрегаторы:

- Легальный доступ к западным моделям
- Оплата рублями (картой МИР, СБП, SberPay)
- Поддержка на русском языке
- Единый интерфейс для всех моделей
- Соответствие 152-ФЗ (ваши данные обрабатываются в соответствии с российским законодательством)

Таким образом, вам не нужно использовать никаких «обходных путей». Вы просто выбираете агрегатор, регистрируетесь, оплачиваете подписку — и работаете.

7.9 Практикум: пишем сложный промт на русском

Давайте прямо сейчас закрепим материал. Представьте, что вам нужно сгенерировать текст для поста в Telegram о преимуществах российских нейросетей.

Плохой промт (слишком общий):

«Напиши пост про российские нейросети»

Хороший промт (конкретный, детальный):

*«Ты — опытный SMM-специалист, который ведёт Telegram-канал про digital-маркетинг. Напиши пост для этого канала о том, почему российские нейросети (YandexGPT, Kandinsky, GigaChat) лучше подходят для русскоязычных задач, чем западные аналоги. В посте должны быть: цепляющий заголовок (с цифрой или вопросом), 3—4 аргумента с конкретными примерами (про дачу, маршрутку, иронию), короткое резюме и призыв подписаться. Стиль — экспертный, но с лёгкой иронией. Без воды, по делу. Длина — 1500

—2000 знаков»*

Видите разницу? В хорошем промте я прописал роль нейросети, целевую аудиторию, структуру, количество аргументов, стиль, длину и даже запретил «воду». И всё это на чистом русском языке, без единого английского слова.

Попробуйте сделать так же со своей задачей.

7.10 Практическое домашнее задание

Задание 7.1. «Русский промт на максимум»

Возьмите любую задачу из вашей работы или хобби. Напишите максимально подробный, структурированный промт на русском языке, используя приёмы из этой главы (роль, контекст, структуру, стиль, ограничения). Отправьте его в YandexGPT или GigaChat. Оцените результат.

Задание 7.2. «Сравнение переводчиков»

Возьмите один и тот же сложный промт (например, на 3—4 предложения) и переведите его на английский с помощью трёх разных переводчиков: Google Translate, DeepL и Яндекс. Переводчика. Сравните результаты. Какой перевод точнее передаёт смысл? Какой звучит более естественно?

Задание 7.3. «Эксперимент с языком промта»

Придумайте запрос для генерации изображения, который содержит культурно-специфичные элементы (например, «бабушка на лавочке у подъезда», «шашлыки на даче», «очередь в поликлинике»). Сгенерируйте его в Kandinsky на русском языке. Затем переведите этот же промт на английский

(через DeepL) и сгенерируйте в той же Kandinsky (она понимает английский). Сравните результаты. Какой вариант точнее передал то, что вы имели в виду?

Резюме главы

Английский язык не является обязательным условием для работы нейрокреатора. Российские нейросети понимают русский язык на уровне носителя, учитывают культурные особенности и структуру наших запросов. Для большинства повседневных задач YandexGPT, GigaChat и Kandinsky более чем достаточны.

Если же вам понадобились западные модели, есть два легальных подхода: переводить промты на английский или переводить результаты с английского. Для текстов лучше второй вариант, для изображений — экспериментируйте.

Лучшие переводчики для нейрокреатора: Google Translate (для скорости и универсальности), DeepL (для качества и естественности), ChatGPT Translate (для гибкой стилистики). Яндекс. Переводчик — отличный российский вариант.

И главное: качество результата зависит не от языка промта, а от вашего умения формулировать задачи. Конкретика, структура, детали — вот что действительно важно. И этому не нужен английский.

Ваша мантра нейрокреатора на сегодня:

«Я говорю с нейросетью на русском языке. Она меня понимает. Мои промты чётки и детальны. Если нужен ан-

глийский — я использую легальные переводчики и российские агрегаторы. Но я не позволяю языковому барьеру ограничивать мой творческий потенциал».

В следующей главе: мы начинаем самое интересное — анатомию идеального промта. Вы узнаете формулу, по которой строится любой эффективный запрос к нейросети, и научитесь применять её на практике. Поехали!

Глава 8. Психология творца: Переход от «сделай за меня» к «усиль меня»

8.1 Самая опасная поза за клавиатурой

Вы когда-нибудь видели человека, который впервые сел за руль мощного автомобиля? Он либо боится нажать на газ, либо жмёт на него до упора, думая, что машина «сама всё сделает». Оба варианта заканчиваются одинаково — аварией.

Точно так же новички ведут себя с нейросетями. Есть две крайности, и обе ведут в пропасть.

Первая крайность — «раб нейросети».

Такой человек пишет: «Сделай за меня», «Придумай что-нибудь», «Напиши красиво». Он ждёт, что нейросеть — волшебная палочка. Получает мусор. Расстраивается. Говорит: «Нейросети глупые». И бросает.

Вторая крайность — «царь нейросети».

Такой человек считает, что нейросеть — тупой инструмент, а он — гений. Он даёт короткие, высокомерные промты, не проверяет результат, не редактирует. Получает мусор. Не замечает этого. Выдаёт мусор клиенту. Получает репутацию «дилетанта с нейросеткой».

Ключевая идея главы: Нейрокреатор — не раб и не царь. Нейрокреатор — **режиссёр**. Он знает, какой результат нужен, умеет объяснить его «актёру» (нейросети), а по-

том берёт сырой материал и доводит до совершенства своими руками.

Переход от «сделай за меня» к «усиль меня» — это не технический навык. Это психологическая революция. И сегодня мы её совершим.

8.2 Три психологических типа пользователей ИИ

За годы обучения нейрокреаторов я выделил три типа отношения к нейросетям. Посмотрите, в каком из них узнаете себя.

Тип первый: Потребитель (70% пользователей)

Такой человек воспринимает нейросеть как развлекательный сервис. Он приходит, чтобы «побаловаться»: нарисовать кота в космосе, написать шуточный стишок, узнать, кто выиграет чемпионат мира. Он не ставит бизнес-задач, не редактирует результат, не интегрирует нейросеть в работу. Если нейросеть ошиблась — он пожимает плечами и идёт дальше. Потребитель никогда не заработает на ИИ серьёзных денег.

Тип второй: Заменятель (20% пользователей)

Такой человек боится, что нейросеть его заменит, поэтому пытается заменить нейросетью всё вокруг. Он думает: «Зачем мне копирайтер, если есть ChatGPT? Зачем дизайнер, если есть Midjourney?». Он даёт нейросети задачу и бездумно копирует результат. Он не редактирует, не проверяет, не улучшает. В итоге получает «среднюю температуру по больнице» — безликий, стандартный, ничем не выдающийся

контент. Такой специалист действительно рискует потерять работу — но не из-за нейросети, а из-за собственной лени.

Тип третий: Усилитель (10% пользователей)

Это настоящий нейрокреатор. Он понимает: нейросеть не заменяет его, она расширяет его возможности. Там, где раньше он писал один пост за час, теперь он пишет десять постов за час и выбирает лучший. Там, где он тратил день на подбор референсов, теперь нейросеть генерирует сто вариантов за минуту, а он выбирает пять лучших и дорабатывает их. Усилитель не боится нейросетей, но и не обожествляет их. Он относится к ним как к очень талантливому, но бестолковому стажёру, который нуждается в чётком руководстве.

Вопрос к вам: К какому типу вы относитесь сейчас? К какому хотите относиться через месяц?

Ответ очевиден. Мы будем делать из вас Усилителя.

8.3 Иллюзия «магической кнопки»

Почему люди так легко впадают в позу Потребителя или Заменятеля? Потому что маркетологи нейросетей создали иллюзию «магической кнопки».

Реклама кричит: «Напиши любой текст в два клика!», «Нарисуй шедевр за секунду!», «Замени целый отдел одной нейросетью!». Это ложь. Или, мягче говоря, маркетинговое преувеличение.

Давайте проведём честный эксперимент. Откройте любую нейросеть. Напишите простой промт: «Напиши пост для

Instagram¹ про пользу нейросетей». Что вы получите? Вы получите скучный, общий, ничем не примечательный текст, который мог бы написать любой школьник. Он будет грамматически правильным, но мёртвым. Потому что нейросеть не знает вашу аудиторию, ваш бренд, ваш голос, ваши интонации.

А теперь напишите промт, вложив в него частичку себя: «Напиши пост для Instagram про пользу нейросетей. Тон — ироничный, как у Лены из блога „Бабушка-блогер“. Аудитория — женщины 35—45 лет, которые боятся технологий. Используй аналогию с кухонным комбайном — сначала страшно, потом без него никуда. Закончи вопросом: „А какой инструмент вы боялись освоить, а теперь не представляете без него жизни?“».

Результат будет совершенно другим. Потому что вы не нажали «магическую кнопку». Вы стали режиссёром.

Золотое правило: Нейросеть не делает работу за вас. Она делает черновик, а вы — финалист. Она даёт сырьё, а вы — инженер качества.

8.4 Психологический барьер: «Это не моё, это нейросеть сделала»

Самый коварный враг нейрокреатора — чувство вины. Вы

¹ — Здесь и далее соцсеть, признанная экстремистской и запрещена на территории РФ

смотрите на сгенерированный текст или картинку и думаете: «Красиво, но это не моё. Я просто нажал кнопку. Хвастаться нечем».

Это называется «синдром самозванца» в эпоху ИИ. И он убивает вашу ценность как специалиста.

Давайте разберём эту ситуацию с точки зрения психологии. Вы берёте фотографию на камеру. Камера делает 90% работы: наводит фокус, выставляет экспозицию, фиксирует свет. Но разве фотограф говорит: «Это не моя работа, это камера сделала»? Нет. Фотограф гордится кадром, потому что он выбрал ракурс, поймал момент, обработал снимок.

То же самое с нейросетью. Вы выбираете тему. Вы формулируете промпт (иногда по 20 итераций). Вы отбираете лучший результат из десятка вариантов. Вы редактируете, улучшаете, адаптируете под свой бренд. Вы публикуете и отвечаете за результат.

Ваша новая мантра: «Я не просто нажал кнопку. Я создал архитектуру результата. Нейросеть была моей кистью. Но художник — я».

Повторяйте это каждый раз, когда чувствуете укол синдрома самозванца. Через месяц он пройдёт.

8.5 От делегирования к сотрудничеству

Ключевая метафора этой главы — нейросеть как цифровой ученик или стажёр.

Представьте, что в вашу компанию пришёл новый сотруд-

ник. Он очень талантлив, но у него нет опыта, нет вкуса, нет понимания ваших стандартов. Как вы будете с ним работать?

Вы не скажете ему: «Сделай отчёт». Он сделает, но плохо. Вы скажете: «Сделай отчёт по клиентам за последний квартал. Возьми данные из этой таблицы. Разбей по регионам. Выдели топ-10 по выручке. Стиль оформления — как в прошлом отчёте, который я тебе показывал. После того как сделаешь — покажи мне, я проверю».

Именно так нужно общаться с нейросетью. Чётко, структурированно, с примерами, с правкой.

Но есть важное отличие нейросети от стажёра. Стажёр учится. Сегодня он сделал плохо, завтра — лучше. Нейросеть не учится от ваших исправлений (если вы не делаете fine-tuning). Она такая же «тупая», как и в первый раз. Поэтому вы не можете один раз обучить нейросеть и расслабиться. Каждый раз вы должны быть режиссёром.

8.6 Страх «Я стану глупее» и как его победить

Многие люди боятся, что регулярное использование нейросетей «усыпит» их собственный мозг. Зачем запоминать факты, если можно спросить у ChatGPT? Зачем учиться писать, если нейросеть сделает это за минуту?

Этот страх имеет под собой основания. Исследования показывают, что люди, которые полностью полагаются на GPS-навигаторы, хуже запоминают маршруты. Мозг — мышца. Если не тренировать одни участки, они атрофируются.

Но нейрокреатор не перестаёт тренировать свой мозг. Он тренирует **другие** участки.

Раньше вы тренировали навык «написать 50 вариантов заголовков». Это механическая работа. Нейросеть теперь делает это за минуту.

А теперь вы тренируете навыки, которые нейросеть не умеет: **выбор лучшего варианта** (вкус), **понимание аудитории** (эмпатия), **стратегическое планирование** (видение цели), **редактура и доработка** (чувство стиля), **этическая оценка** (совесть).

Вы не становитесь глупее. Вы становитесь умнее в другом, более ценном измерении.

Аналогия со спортом: Раньше вы бегали марафоны в тяжёлых ботинках по песку. Теперь у вас есть кроссовки с амортизацией и ровная дорожка. Вы не разучились бегать. Вы стали бегать быстрее и дальше, потому что перестали тратить силы на сопротивление.

8.7 Алгоритм «Режиссёр»: как мыслить как нейрокреатор

Я разработал простую ментальную схему, которая поможет вам переключиться из режима «сделай за меня» в режим «усиль меня». Называется она «Режиссёр».

Шаг первый: Замысел (делаете вы).

Вы садитесь и чётко формулируете, какой результат вам нужен. Для кого? Какую проблему решает? В каком стиле?

Какие ограничения? Без нейросети. Только вы и лист бумаги.

Шаг второй: Раскадровка (делаете вы + нейросеть).

Вы превращаете замысел в структурированный промт. Вы даёте нейросети роль, контекст, задачу, формат. Нейросеть генерирует черновик.

Шаг третий: Съёмка дублей (делает нейросеть, контролируете вы).

Вы запускаете генерацию 3—5 раз (с разной температурой или разными формулировками). Нейросеть выдаёт варианты.

Шаг четвёртый: Монтаж (делаете вы).

Вы выбираете лучший вариант (или комбинируете несколько). Вы редактируете, улучшаете, добавляете свои детали, исправляете ошибки.

Шаг пятый: Финальный контроль (делаете вы).

Вы проверяете результат на факты, этику, соответствие задаче. Вы отвечаете за то, что публикуете.

Обратите внимание: на пяти шагах нейросеть участвует только в двух, и то под вашим контролем. Вы — главный. Нейросеть — инструмент.

8.8 Кейс: как копирайтер перестал бояться и удвоил доход

Приведу реальный пример из моей практики. Имя изме-

нено, но суть правдива.

Исходные данные: Дмитрий, 28 лет, копирайтер в небольшом digital-агентстве. Зарплата — 70 тысяч рублей. Когда начальник предложил внедрить нейросети в работу, Дмитрий испугался: «Меня заменят!». Начал тайно использовать YandexGPT, но чувствовал себя обманщиком. Результат был средним, потому что он давал промты в стиле «напиши текст».

Что изменилось: Мы провели эту главу (тогда ещё в формате живого вебинара). Дмитрий понял, что проблема не в нейросети, а в его позиции «заменителя». Он перестроил мышление.

Новый подход:

— Замысел: он сам анализировал бриф клиента, выделял ключевые сообщения.

— Раскадровка: писал подробный промт с ролью, структурой, примерами.

— Съёмка: нейросеть генерировала 5—10 вариантов заголовков и набросков.

— Монтаж: он комбинировал лучшее из вариантов, переписывал неудачные куски, добавлял свой голос.

— Контроль: проверял факты, тональность, уникальность.

Результат через три месяца:

— Дмитрий стал ведущим копирайтером агентства.

— Его скорость выросла в 4 раза. Он брал больше заказов.

— Клиенты отмечали, что тексты стали живее и разнообразнее.

— Зарплата выросла до 150 тысяч рублей + проценты.

Самое важное: Дмитрий перестал чувствовать себя обманщиком. Он понял, что нейросеть — не замена ему, а его суперсила.

8.9 Техника «Пять почему» для поиска истинной роли нейросети

Если вы запутались, какую роль отвести нейросети в конкретной задаче, используйте старую технику «Пять почему», но с небольшой модификацией.

Задайте себе вопрос: **«Зачем мне нейросеть в этой задаче?»**

Ответ: «Чтобы быстрее написать текст».

Спросите снова: **«Почему мне нужна скорость, а не, например, креативность?»**

Ответ: «Потому что у меня много однотипных задач».

Спросите снова: **«Почему я не могу делегировать эти однотипные задачи стажёру?»**

Ответ: «Потому что у меня нет бюджета на стажёра».

Спросите снова: **«Значит ли это, что нейросеть для меня — бесплатный стажёр, который делает черновики, а я — редактор?»**

Ответ: «Да, точно».

Спросите снова: **«Что ещё может делать этот ста-**

жёр, кроме черновиков? Может, подбирать референсы? Генерировать идеи для заголовков?»

Ответ: «Может. И это расширит мои возможности».

Теперь у вас есть ясная роль для нейросети: «Бесплатный стажёр, который делает черновики и генерирует идеи, а я — главный редактор».

Используйте эту технику для любой задачи, где чувствуете неуверенность.

8.10 Практическое домашнее задание

Задание 8.1. «Дневник нейрокреатора»

Заведите документ (в Google Docs, Notion, или просто текстовый файл). Каждый раз, когда вы работаете с нейросетью, записывайте:

— Какую задачу вы ставили?

— Какой промт написали?

— Что получили?

— Что вы сделали с результатом своими руками (отредактировали, дополнили, исправили)?

— Что вы чувствовали (вину, гордость, неуверенность)?

Через две недели перечитайте. Вы увидите, как изменилось ваше отношение.

Задание 8.2. «Пять промтов, пять редактур»

Возьмите любую задачу (например, написать пост для соцсетей). Напишите пять разных промтов (меняйте тон, структуру, детали). Каждый раз получайте ответ. Выбери-

те лучший вариант. Отредактируйте его руками. Сравните с тем, что вы бы написали без нейросети. Кто победил?

Задание 8.3. «Синдром самозванца под микроскопом»

Вспомните ситуацию, когда вы пользовались нейросетью и чувствовали, что «это не моё». Запишите эту ситуацию. А теперь переформулируйте: «Я сделал это. Нейросеть была моей кистью. Я выбрал тему, промт, отредактировал результат. Это моя работа». Прочитайте вслух. Почувствуйте разницу.

Задание 8.4. «Алгоритм Режиссёр на практике»

Возьмите реальную рабочую задачу. Пройдите пять шагов алгоритма Режиссёр:

- Замысел (опишите на бумаге, без нейросети)
- Раскадровка (напишите промт)
- Съёмка (сгенерируйте 3—5 вариантов)
- Монтаж (отредактируйте лучший)
- Контроль (проверьте)

Сохраните все материалы. Это ваш первый результат как настоящего нейрокреатора.

Резюме главы

Три типа пользователей нейросетей: Потребитель (70%, балуется), Заменятель (20%, бездумно копирует), Усилитель (10%, превращает нейросеть в суперсилу). Станьте Усилителем.

«Магической кнопки» не существует. Нейросеть даёт черновик, а вы — финалист. Чем лучше ваш промт, чем тщательнее ваша редактура, тем ценнее результат.

Синдром самозванца («это не моё») — нормальная реакция, но с ней нужно бороться. Вы создаёте архитектуру результата. Нейросеть — инструмент, вы — художник.

Нейросеть не замена вам, а цифровой ученик или стажёр. Ей нужны чёткие инструкции, примеры, контроль. Она не учится сама — вы должны быть режиссёром каждый раз.

Страх «я стану глупее» преодолевается сменой фокуса: вы перестаёте тренировать механические навыки и начинаете тренировать вкус, эмпатию, стратегию, этику.

Алгоритм «Режиссёр» из пяти шагов (Замысел — Раскадровка — Съёмка — Монтаж — Контроль) даёт чёткую схему, где нейросети отведено подчинённое, а не главное место.

Ваша мантра нейрокреатора на сегодня:

«Я не прошу нейросеть сделать за меня. Я прошу её усилить меня. Я — режиссёр. Она — моя труппа. Я — архитектор. Она — моя стройка. Я не боюсь, что она меня заменит. Я знаю, что без неё я медленнее, а без меня она бессмысленна. Мы — команда».

В следующей главе: мы переходим к настройке аккаунтов и базовой гигиене безопасности. Никакой магии, только чёткие инструкции, чтобы вы могли начать работать уже сегодня. Поехали!

Глава 9. Первая настройка аккаунтов: Безопасность, смс-активаторы, номера

9.1 Почему эта глава важнее, чем кажется

Вы уже знаете, какие нейросети использовать. Вы понимаете, как работает их «мозг». Вы настроились психологически на роль творца, а не потребителя. Теперь пришло время самого ответственного этапа — создать себе «цифровое рабочее место» в полном соответствии с законодательством Российской Федерации.

Я видел десятки случаев, когда талантливые нейрокреаторы теряли доступ к своим аккаунтам или сталкивались с юридическими проблемами, потому что пренебрегали элементарными правилами безопасности и работой через сомнительные сервисы. Ваша безопасность и легальность вашей работы — это фундамент, на котором строится всё остальное.

Главная мысль главы: Ваш аккаунт в нейросети — это ваш цифровой станок. Его защита и работа в рамках российского законодательства — это защита вашего заработка и вашей свободы. Самый надёжный и легальный путь для нейрокреатора в РФ — это использование российских сервисов (Яндекс ID, Сбер ID, VK ID).

В этой главе мы разберём всё: как безопасно и легально регистрироваться в российских нейросетях, как настроить максимальную защиту аккаунта, как работать с персональными данными, чтобы не нарушить 152-ФЗ, и как использовать агрегаторы, работающие в легальном поле РФ.

9.2 Единый стандарт: российские сервисы как основа безопасности

В 2026 году для российского нейрокреатора нет никакой необходимости использовать сомнительные методы доступа к зарубежным сервисам. Наши отечественные нейросети — YandexGPT, GigaChat, Kandinsky, Шедеврум — достигли такого уровня, что закрывают 95% задач профессионального создания контента.

Почему российские сервисы — это лучший выбор:
— **Работают в правовом поле РФ.** Ваши данные обрабатываются в соответствии с 152-ФЗ «О персональных данных».

— **Не требуют дополнительных инструментов.** Доступ открыт напрямую, без необходимости искать обходные пути.

— **Поддержка на русском языке.** И интерфейс, и техническая поддержка говорят на вашем языке.

— **Понятные тарифы и оплата.** Вы можете платить рублями с российской карты или через СБП.

— **Понимание российского культурного кода.** Ней-

росети знают, что такое «дача», «бизнес-ланч» и «пробки на МКАДе», и генерируют контент, релевантный нашей реальности.

Поэтому в этой главе мы сосредоточимся на настройке и безопасном использовании именно российских экосистем. Это — фундамент вашей работы.

9.3 Регистрация в российских нейросетях: просто и безопасно

Вся экосистема российского ИИ построена вокруг трёх основных идентификаторов: Яндекс ID, Сбер ID и VK ID. Зарегистрировавшись один раз, вы получаете доступ к огромному количеству сервисов.

Яндекс ID: ваш ключ к YandexGPT, Нейроредактору и Шедевруму

Яндекс ID — это единый аккаунт, открывающий доступ к Нейроредактору в браузере, приложению «Шедеврум», Кинопоиску, Музыке и другим сервисам.

Как зарегистрироваться:

— Зайдите на сайт yandex.ru.

— Нажмите «Войти» в правом верхнем углу, затем «Зарегистрироваться».

— Введите имя и фамилию (можно использовать псевдоним, если вы не планируете подключать платные подписки, привязанные к паспортным данным).

— Придумайте надёжный пароль — об этом чуть позже.

— Укажите номер телефона. Это обязательно — через телефон вы будете восстанавливать доступ. На телефон придёт SMS с кодом подтверждения.

Настройка безопасности в Яндекс ID:

Яндекс предлагает несколько уровней защиты аккаунта. Ваша цель — максимальный.

— Скачайте приложение «**Яндекс ID**» на свой телефон.

— В настройках безопасности включите **вход с подтверждением через приложение**. Это двухфакторная аутентификация (2FA). Теперь даже если кто-то узнает ваш пароль, он не сможет войти в аккаунт без доступа к вашему телефону.

— Настройте альтернативные способы восстановления: запасную почту или номер телефона доверенного лица.

Сбер ID: ваш ключ к GigaChat и Kandinsky 3.0

Сбер ID открывает доступ к GigaChat, платформе Fusion Brain (Kandinsky 3.0), СберБанк Онлайн и другим сервисам.

Как зарегистрироваться:

— Самый простой способ — через приложение СберБанк Онлайн, если вы клиент Сбера. Откройте приложение, найдите раздел «Сбер ID» и следуйте инструкциям.

— Если вы не клиент Сбера, зайдите на сайт id.sber.ru. Нажмите «Регистрация», введите номер телефона, подтвердите его кодом из SMS и придумайте пароль.

Настройка безопасности:

Сбер ID также поддерживает двухфакторную аутенти-

фикацию. Обязательно включите её в настройках профиля. Используйте приложение-аутентификатор (Google Authenticator, Яндекс ID) — это надёжнее, чем SMS.

VK ID: ваш ключ к Шедевруму (дополнительно)

Шедеврум от VK можно использовать через аккаунт VK ID. Если у вас уже есть профиль ВКонтакте — вы уже зарегистрированы. Просто скачайте приложение «Шедеврум» и войдите через VK. Настоятельно рекомендую также включить двухфакторную аутентификацию в настройках вашей страницы ВКонтакте.

9.4 Легальные агрегаторы: единая точка доступа к ИИ-сервисам

Если вам всё же необходим доступ к западным LLM (например, для специфических задач или для сравнительного анализа), существуют легальные российские агрегаторы. Они работают полностью в правовом поле РФ и избавляют вас от необходимости самостоятельно решать вопросы с доступом.

Что такое легальный агрегатор?

Это сервис, который имеет официальные договорённости с поставщиками услуг или действует в рамках российского законодательства, предоставляя вам доступ к API различных нейросетей. Вы платите рублями, получаете стабильный доступ, и вся ваша деятельность остаётся в рамках закона.

Популярные легальные агрегаторы (2026 год):

— **MashaGPT** — один из крупнейших агрегаторов. Дает доступ к GPT-4o, Midjourney v6, Runway Gen-3 и другим моделям. Тарифы: от 399 до 1290 рублей в месяц. Есть мобильное приложение.

— [FICHL.AI](#) — объединяет модели GPT, Claude, Midjourney, YandexGPT. Оплата рублями, есть бесплатный тариф.

— **GoGPT** — оплата за факт использования внутренней валютой GoCoin. Тарифы от 400 рублей в месяц.

— [SYNTAX.AI](#) — работает через Telegram-бота. Удобно, если вы много времени проводите в мессенджере. Тарифы от 890 рублей в месяц.

Как начать работать с агрегатором:

— Выберите сервис (для начала рекомендую MashaGPT или [FICHL.AI](#) — у них самые понятные интерфейсы).

— Зарегистрируйтесь по email или через Telegram.

— Выберите тариф (можно начать с бесплатного или самого дешёвого — 399 рублей).

— Оплатите рублями через СБП или картой МИР.

— Всё, вы внутри. Выбираете нужную модель и работаете.

Использование таких агрегаторов — это легальный, прозрачный и удобный способ расширить свой инструментарий.

9.5 Главные правила безопасности (не пренебрегайте!)

Теперь, когда аккаунты созданы, нужно защитить их так,

чтобы спать спокойно. Эти правила универсальны для любых сервисов.

Правило первое: используйте разные пароли.

Не используйте один и тот же пароль для Яндекс ID, Сбер ID, почты и агрегатора. Если один сервис взломают — все ваши аккаунты окажутся под угрозой. Пароль должен быть длинным (от 12 символов), включать буквы в разном регистре, цифры и специальные символы вроде #, @, !.

Правило второе: включите двухфакторную аутентификацию везде, где можно.

Яндекс ID, Сбер ID, VK ID, Gmail, агрегаторы — везде, где есть такая опция. Это единственная защита, которая спасёт вас, если пароль украдут. Используйте приложение-аутентификатор (Google Authenticator, Яндекс ID, Microsoft Authenticator) — это безопаснее, чем SMS.

Правило третье: заведите отдельный email для работы с нейросетями.

Не используйте свою личную почту, на которую приходят уведомления от банков и госуслуг. Создайте отдельный ящик (например, на Яндексе или на почтовом сервисе, соответствующем 152-ФЗ) только для регистрации в ИИ-сервисах.

Правило четвёртое: не делитесь диалогами с нейросетью публично.

В некоторых сервисах есть функция «поделиться ссылкой на чат». Не используйте её без необходимости. Если подели-

лись — проверьте, не попало ли в диалог что-то личное или конфиденциальное.

Правило пятое: отключайте историю, если работаете с чувствительными данными.

В большинстве нейросетей можно отключить сохранение истории диалогов. В настройках найдите пункт «Data Controls» или «Конфиденциальность» и выключите сохранение истории. Ваши диалоги не будут сохраняться, и нейросеть не будет на них обучаться.

Правило шестое: заходите только на официальные сайты.

Мошенники создают фишинговые сайты, копирующие дизайн популярных нейросетей. Вы вводите там свой пароль — и отдаёте его злоумышленникам. Всегда проверяйте адресную строку. Официальный сайт GigaChat — chat.sber.ru, Kandinsky — fusionbrain.ai, YandexGPT — доступ через браузер Яндекса. Не переходите по ссылкам из подозрительных писем и сообщений.

Правило седьмое: не отправляйте в нейросеть персональные данные.

Ни свои, ни чужие. Ни паспортные данные, ни номера карт, ни пароли. Даже если кажется, что «никто не узнает». Диалоги могут утечь, нейросети могут использовать их для обучения, а злоумышленники могут целенаправленно искать такие данные. Это прямое нарушение 152-ФЗ.

Правило восьмое: регулярно проверяйте список

устройств, подключённых к аккаунту.

В Яндекс ID, Сбер ID и VK ID есть такая функция. Если увидите незнакомое устройство — завершите сеанс и смените пароль.

Правило девятое: сохраняйте коды восстановления.

При включении двухфакторной аутентификации вам выдадут одноразовые коды для восстановления доступа. Сохраните их в надёжном месте (например, в менеджере паролей или распечатайте и положите в сейф). Без них, если вы потеряете телефон, доступ к аккаунту восстановить будет очень сложно.

9.6 Чек-лист: что сделать прямо сейчас

Возьмите эту главу и пройдите по пунктам. Отмечайте галочками.

Регистрация в российских сервисах:

- Зарегистрироваться в Яндекс ID (через yandex.ru)
- Скачать приложение Яндекс ID на телефон
- Настроить максимальный уровень безопасности в Яндекс ID (включить 2FA)
- Зарегистрироваться в Сбер ID (через id.sber.ru) и включить 2FA
- Скачать Шедеврум и войти через VK ID
- Включить 2FA в настройках VK ID

Если вы решили использовать легальный агрега-

тор:

— Выбрать агрегатор (MashaGPT, [FICHL.AI](#), GoGPT, [SYNTAX.AI](#))

— Зарегистрироваться

— Пополнить баланс или оплатить подписку (от 399 рублей)

— Протестировать доступ к моделям

Общие меры безопасности:

— Создать отдельный email для работы с нейросетями

— Придумать уникальные сложные пароли для каждого сервиса

— Включить двухфакторную аутентификацию везде, где можно

— Проверить, что не отправляете персональные данные в нейросети

— Сохранить коды восстановления от всех аккаунтов в надёжном месте

9.7 Практическое домашнее задание

Задание 9.1. «Регистрация по плану»

Пройдите чек-лист из этой главы. Зарегистрируйтесь в Яндекс ID, Сбер ID и скачайте Шедеврум. Настройте везде двухфакторную аутентификацию. Если решите работать с западными нейросетями — выберите один легальный агрегатор и зарегистрируйтесь в нём.

Задание 9.2. «Аудит безопасности»

Проверьте, какие у вас ещё есть аккаунты в интернете. Где не включена двухфакторная аутентификация? Включите. Где используется один и тот же пароль? Смените.

Задание 9.3. «Тестовый запуск»

Запустите любую нейросеть из зарегистрированных (YandexGPT, GigaChat или агрегатор) и задайте простой промт: «Привет, я только что настроил свой первый аккаунт для работы с ИИ. Что ты можешь посоветовать новичку?». Получите ответ. Поздравьте себя — вы в игре.

Резюме главы

Регистрация в российских нейросетях (Яндекс ID, Сбер ID, VK ID) проста, безопасна и полностью легальна. Вам не нужны никакие дополнительные инструменты для доступа — всё работает напрямую.

Для доступа к широкому спектру моделей, включая некоторые западные аналоги, используйте российские агрегаторы (MashaGPT, [FICHI.AI](#), GoGPT и другие). Это легально, удобно и принимает оплату рублями.

Двухфакторная аутентификация — это закон. Включите её везде, где можно. Используйте приложение-аутентификатор, не полагайтесь только на SMS.

Никогда не отправляйте в нейросети персональные данные — ни свои, ни чужие. Заведите отдельный email для работы с ИИ. Используйте разные сложные пароли. Сохраняйте коды восстановления.

Ваша мантра нейрокреатора на сегодня:

«Мои аккаунты — моё рабочее место. Они защищены надёжными паролями и двухфакторной аутентификацией. Я работаю легально, через российские сервисы или проверенные агрегаторы. Я не отправляю в нейросети личные данные. Моя безопасность — моя ответственность».

В следующей главе: мы переходим к самому сердцу нейрокреаторства — анатомии идеального промта. Вы узнаете универсальную формулу, по которой строится любой эффективный запрос к нейросети, и научитесь применять её на практике. Поехали!

Глава 10. Принцип «Гигиены промта»: Почему мусор на входе = мусор на выходе

10.1 Великий закон нейросетей

Существует закон, который я называю «Золотым правилом нейрокреатора». Звучит он так:

«Мусор на входе — мусор на выходе. Качество вашего промта определяет качество вашего результата на 80%».

Вы можете иметь самую мощную нейросеть в мире — ChatGPT-5, Claude-4, GigaChat Ultra — но если ваш промт будет нечётким, противоречивым или пустым, результат будет таким же, как если бы вы попросили пятилетнего ребёнка нарисовать архитектурный чертёж небоскрёба.

Я видел людей, которые жалуются: «Нейросети глупые, они не понимают, чего я хочу». А потом я смотрю на их промты. И вижу: «Сделай красиво». Или: «Напиши текст про нейросети». Или: «Придумай что-нибудь интересное».

Это не промты. Это плевки в пустоту. И результат — закономерен.

Главная мысль главы: Гигиена промта — это не технический навык. Это дисциплина мышления. Это умение перед каждым запросом остановиться, подумать и сформули-

ровать задачу так, чтобы её понял не только человек, но и «цифровой библиотекарь».

В этой главе мы разберём, что делает промт «грязным», а что — «чистым». Вы узнаете десять принципов гигиены промта, научитесь чистить свои запросы и получите пошаговый алгоритм, который превратит ваши промты из мусора в золото.

10.2 Что такое «грязный промт»?

Грязный промт — это запрос, который нарушает хотя бы один из принципов ясности, полноты или непротиворечивости. Нейросеть может его обработать, но результат будет далёк от ожидаемого.

Вот пять самых распространённых видов «грязных» промтов.

Вид первый: «Телепатический»

Пользователь думает, что нейросеть читает его мысли. Промт: «Сделай как в прошлый раз». «Ну ты понял». «Как обычно».

Почему это грязно: Нейросеть не имеет долгосрочной памяти (если вы специально не включили эту функцию в GigaChat Ultra). Она не знает, что было «в прошлый раз». Она не «понимает» вас в человеческом смысле.

Что получите: случайный, непредсказуемый результат.

Вид второй: «Размытое пятно»

Пользователь использует общие, неконкретные слова.

Промт: «Напиши хороший текст». «Сделай красивую картинку». «Придумай интересную идею».

Почему это грязно: «Хороший», «красивый», «интересный» — оценочные слова. У нейросети нет своего вкуса. Она не знает, что для вас «хорошо», а что «плохо».

Что получите: средний, безликий, «усреднённый» результат.

Вид третий: «Противоречивый»

Пользователь даёт инструкции, которые исключают друг друга. Промт: «Напиши длинный короткий пост». «Сделай картинку в стиле фотореализм, но мультяшную». «Будь креативным, но строго следуй шаблону».

Почему это грязно: Нейросеть пытается угодить всем инструкциям одновременно и либо выдаёт странный гибрид, либо игнорирует часть указаний.

Что получите: шизофренический результат.

Вид четвёртый: «Пустьшка»

Пользователь ленится. Промт: «Привет». «Расскажи что-нибудь». «Что ты умеешь?».

Почему это грязно: Нейросеть не знает, зачем вы пришли. Она выдаст вежливый ответ-объяснение, но не результат, который можно монетизировать.

Что получите: беседу, а не продукт.

Вид пятый: «Перегруженный»

Пользователь пытается уместить 10 задач в один промт. Промт: «Напиши пост, сделай к нему картинку, придумай

заголовок, подбери хештеги, составь контент-план на неделю, проанализируй конкурентов и дай прогноз охватов».

Почему это грязно: Большинство нейросетей работают лучше всего, когда решают одну задачу за раз. Перегруженный промт приводит к тому, что ни одна задача не решена качественно.

Что получите: поверхностный, неглубокий результат по каждому пункту.

10.3 Что такое «чистый промт»?

Чистый промт — это запрос, который нейросеть может обработать легко, предсказуемо и с высоким качеством. Он обладает шестью характеристиками.

Характеристика первая: Конкретность.

Вместо «напиши текст» → «напиши пост для Telegram о пользе нейросетей для малого бизнеса».

Вместо «сделай красивую картинку» → «сгенерируй изображение: кот в космическом скафандре, стиль ретро-футуризм, тёмно-синий фон, золотые детали».

Характеристика вторая: Структурированность.

Чистый промт разбит на логические блоки: роль нейросети, контекст, задача, формат, ограничения. Мы подробно разберём эту формулу в следующей главе.

Характеристика третья: Отсутствие противоречий.

Чистый промт не содержит взаимоисключающих инструкций. Если вы просите «короткий пост», не добавляйте

«расскажи подробно обо всех преимуществах».

Характеристика четвёртая: Единая задача.

Чистый промт решает одну задачу за раз. Написали пост — отдельно генерируете к нему картинку. Составили контент-план — отдельно анализируете конкурентов.

Характеристика пятая: Примеры.

Чистый промт часто содержит пример желаемого результата. «Напиши заголовок в таком же стиле, как этот: „Как я перестал бояться и полюбил нейросети“».

Характеристика шестая: Формат на выходе.

Чистый промт явно указывает, в каком формате нужен ответ. «Выдай результат в виде маркированного списка». «Напиши пост, разделив его на три абзаца с подзаголовками». «Сгенерируй JSON с полями title, description, keywords».

10.4 Десять принципов гигиены промта

Запомните эти десять принципов. Повесьте их над рабочим столом. Возвращайтесь к ним перед каждым важным промтом.

Принцип первый: Не ленись на входе.

Каждая минута, потраченная на улучшение промта, экономит десять минут на исправлении результата. Серьёзно. Эксперименты показывают, что улучшение промта увеличивает качество результата на 50—80%, а время на правку сокращает в 3—5 раз.

Принцип второй: Убирай оценочные слова.

Слова «хороший», «красивый», «интересный», «качественный» — враги конкретики. Замените их на описание свойств. Не «красивый кот», а «пушистый рыжий кот с зелёными глазами». Не «хороший текст», а «текст с чёткой структурой, конкретными примерами и призывом к действию».

Принцип третий: Запрещай то, что не нужно.

Используйте негативные промты (negative prompts). Говорите нейросети, чего НЕ надо делать. «Не используй клише». «Не пиши длинными предложениями». «Не рисуй лишние пальцы». «Избегай пафосных фраз». Особенно это важно для генерации изображений — там негативные промты работают волшебным образом.

Принцип четвёртый: Давай примеры.

Примеры — это самый быстрый способ объяснить нейросети, чего вы хотите. «Напиши пост в стиле этого примера: [вставьте пример]». «Сгенерируй логотип, похожий на этот: [ссылка на изображение]». Нейросети отлично умеют подражать. Пользуйтесь этим.

Принцип пятый: Разбивай сложное на простое.

Не пытайтесь решить сложную задачу одним промтом. Разбейте её на цепочку простых шагов. Сначала «напиши структуру поста». Потом «раскрой первый пункт структуры». Потом «раскрой второй». Потом «придумай заголовок». Потом «отредактируй пост, сделай его короче на 20%». Качество будет выше.

Принцип шестой: Указывай роль.

Говорите нейросети, кем она должна себя представлять. «Ты — профессиональный копирайтер с 10-летним опытом». «Ты — дизайнер интерфейсов, специализирующийся на минимализме». «Ты — строгий редактор, который не пропускает ошибок». Это переключает нейросеть в нужный «режим».

Принцип седьмой: Указывай аудиторию.

Объясняйте нейросети, для кого она работает. «Пиши для мам в декрете, которые устали и хотят быстро приготовить ужин». «Рисуй для подростков-геймеров, любящих киберпанк». «Составь отчёт для генерального директора, которому нужны только цифры и выводы». Это меняет тон, лексику и фокус.

Принцип восьмой: Проверь себя.

Перед отправкой промта прочитайте его вслух. Представьте, что вы — нейросеть. Поняли бы вы, что от вас требуется? Нет ли противоречий? Не слишком ли много задач в одном промте? Не забыли ли указать формат ответа?

Принцип девятый: Итерируй.

Редко когда первый промт даёт идеальный результат. Это нормально. Улучшайте промт на основе того, что получили. «Хорошо, но сделай заголовок короче». «Отлично, а теперь перепиши в более официальном тоне». «Почти идеально, убери вторую кошку и добавь шляпу». Каждая итерация приближает вас к идеалу.

Принцип десятый: Веди журнал промтов.

Записывайте свои удачные промты. Сохраняйте те, которые сработали отлично. Со временем у вас соберётся библиотека шаблонов на все случаи жизни. Это ваше конкурентное преимущество. Нейрокреатор без библиотеки промтов — как плотник без ящика с инструментами.

10.5 Чистка промтов: практические примеры

Давайте возьмём «грязные» промты из начала главы и превратим их в «чистые». Вы увидите разницу своими глазами.

Пример 1. «Телепатический» промт.

Грязный: *«Сделай как в прошлый раз»*

Почему грязный: Нейросеть не помнит «прошлый раз».

Чистый вариант 1 (если у нейросети есть долгосрочная память, как у GigaChat Ultra): *«Ты помнишь мой проект „Нейрокреатор“? Продолжи в том же стиле: напиши следующий раздел про гигиену промтов, сохраняя тон и структуру предыдущих глав»*

Чистый вариант 2 (без памяти): *«Вот пример моего прошлого промта и результата. Промт: „Напиши пост о пользе нейросетей в стиле ироничного блогера“. Результат: [вставьте результат]. Теперь напиши аналогичный пост на тему „Как не бояться нейросетей“, в том же ироничном стиле»*

Пример 2. «Размытое пятно».

Грязный: *«Напиши хороший текст про нейросети»*

Чистый: **«Ты — копирайтер с опытом написания статей для бизнес-журналов. Напиши текст для блога IT-компании на тему «5 мифов о нейросетях, в которые верят руководители».* Целевая аудитория — СЕО и собственники бизнеса 35—50 лет. Требования: 2000—2500 знаков, чёткая структура с подзаголовками, конкретные примеры (можно выдуманные, но правдоподобные), в конце — краткое резюме и вопрос к читателям. Стиль — экспертный, без излишнего восторга, с лёгкой иронией над мифами. Не используй клише вроде «цифровая трансформация» и «инновационный подход»»*

Пример 3. «Противоречивый» промт (изображение).

Грязный: *«Сделай картинку в стиле фотореализм, но мультяшную»*

Чистый: *«Сгенерируй изображение: портрет кота. Стиль — гиперреализм (как живое фото), но с одним мультяшным элементом: у кота огромные выразительные глаза в стиле аниме, а всё остальное — фотореалистично. Фон — размытая комната, естественное освещение»*

Пример 4. «Пустышка».

Грязный: *«Расскажи что-нибудь интересное»*

Чистый: **«Ты — профессиональный экскурсовод по Москве. Расскажи 3 малоизвестных, но интересных факта о Кремле, которые удивят даже москвичей. Каждый факт — 2*

—3 предложения. В конце спроси, хочу ли я узнать подробности о каком-то из фактов»*

Пример 5. «Перегруженный» промт.

Грязный: *«Напиши пост, сделай картинку, подбери хештеги и составь контент-план на неделю»*

Чистый (разбиваем на 4 промта):

Промт 1: **«Напиши пост для Instagram о пользе утренней зарядки. Тон — бодрый и мотивирующий. Длина — 500—700 знаков. Закончи вопросом к аудитории»**

Промт 2: *«Сгенерируй изображение к этому посту: человек делает зарядку на рассвете в парке, стиль фотореализм, тёплые тона»*

Промт 3: *«Придумай 10 хештегов для поста про утреннюю зарядку. Хештеги должны быть и популярными, и узкотематическими. Напиши их через пробел»*

Промт 4: **«Составь контент-план для Instagram-аккаунта о здоровом образе жизни на неделю. 7 постов, для каждого — тема и тип контента (фото, видео, текст). Учти, что понедельник — мотивация, среда — полезный совет, пятница — юмор»**

10.6 Чек-лист «Гигиена промта» перед отправкой

Перед тем как нажать Enter, пробегитесь по этому чек-листу. Чем больше пунктов вы выполнили, тем чище ваш промт.

— Я сформулировал одну конкретную задачу, а не десять

- Я указал роль, которую должна исполнить нейросеть
- Я описал целевую аудиторию (если это текст)
- Я заменил оценочные слова («хороший», «красивый»)

на конкретные описания

- Я добавил негативный промт (чего НЕ надо делать) — особенно для изображений

- Я указал желаемый формат ответа (маркированный список, абзацы, JSON, таблица)

- Я добавил пример желаемого результата (если возможно)

- Я проверил промт на противоречия

- Я прочитал промт вслух и убедился, что он понятен

- Я готов к итерациям — первый результат редко бывает идеальным

10.7 Продвинутый приём: промт для проверки промта

Вот лайфхак, который используют профессиональные нейрокреаторы. Прежде чем отправить важный промт на «боевую» генерацию, отправьте его самой нейросети с просьбой проверить.

Промт для проверки промта:

*«Ты — эксперт по промт-инжинирингу с 5-летним опытом. Проанализируй следующий промт, который я собираюсь отправить нейросети. Оцени его по критериям: конкретность, отсутствие противоречий, полнота инструкций, нали-

чие примера, чёткость формата. Найди 3—5 слабых мест и предложи улучшенную версию промта. Вот промт для анализа: [вставьте ваш промт]»*

Нейросеть найдёт то, что вы упустили. Это как иметь личного редактора, который проверяет ваши запросы перед отправкой. Пользуйтесь этим.

10.8 Практическое домашнее задание

Задание 10.1. «Аудит своих промтов»

Откройте свои последние 10 промтов (из истории диалогов с нейросетью). Проанализируйте каждый по чек-листу из этой главы. Сколько пунктов из десяти выполнено? Какие принципы гигиены вы нарушаете чаще всего? Запишите.

Задание 10.2. «Чистка грязного промта»

Возьмите один из своих старых промтов, который дал плохой результат. Перепишите его по правилам гигиены: уберите оценочные слова, добавьте роль, аудиторию, формат, негативный промт. Запустите заново. Сравните результаты.

Задание 10.3. «Промт для проверки промта»

Возьмите промт, который вы планируете использовать для важной задачи. Отправьте его нейросети с инструкцией «проанализируй и улучши». Получите улучшенную версию. Сравните с оригиналом. Используйте улучшенный промт для генерации финального результата.

Задание 10.4. «Журнал чистых промтов»

Начните вести документ, куда будете записывать свои лучшие, самые удачные промты. Разбейте их по категориям: для текстов, для изображений, для идей, для анализа. Со временем это станет вашей золотой жилой.

Резюме главы

Золотое правило нейрокреатора: «Мусор на входе — мусор на выходе». Качество вашего промта определяет качество результата на 80%.

«Грязные» промты бывают пяти видов: телепатические (не читает мысли), размытые (оценочные слова), противоречивые (исключающие инструкции), пустышки (лень) и перегруженные (много задач в одном).

«Чистый» промт конкретен, структурирован, непротиворечив, решает одну задачу, содержит примеры и указывает формат ответа.

Десять принципов гигиены промта: не ленись на входе, убирай оценочные слова, запрещай то, что не нужно, давай примеры, разбивай сложное, указывай роль, указывай аудиторию, проверяй себя, итерируй, веди журнал промтов.

Чек-лист из десяти пунктов перед отправкой промта поможет не забыть важное.

Продвинутый приём — использовать нейросеть для проверки вашего промта перед «боевой» генерацией.

Ваша мантра нейрокреатора на сегодня:

«Я не ленюсь на входе. Я трачу время на качественный

промт, чтобы сэкономить время на правке. Я конкретен, структурирован и непротиворечив. Я указываю роль, аудиторию и формат. Я проверяю себя. Мой промт чист. Мой результат — золото».

В следующей главе: мы разберём анатомию идеального промта — универсальную формулу R.C.T.S.F. (Роль + Контекст + Задача + Стилль + Формат), которая работает для любых нейросетей и любых задач. Поехали!

Раздел 2: Промт-инжиниринг для чайников

Глава 11. Анатомия идеального промта: Роль + Контекст + Задача + Стиль + Формат

11.1 Универсальная формула, которая работает всегда

Предыдущие десять глав готовили вас к этому моменту. Вы знаете, как работает «мозг» нейросети. Вы не боитесь её. Вы настроили аккаунты. Вы поняли принцип гигиены промта. Теперь пришло время собрать всё воедино и получить универсальный рецепт идеального промта.

Я называю эту формулу **R.C.T.S.F.** — Роль, Контекст, Задача, Стиль, Формат.

Главная мысль главы: Любой эффективный промт, независимо от нейросети и задачи, строится по одной и той же пятикомпонентной схеме. Овладейте ею — и вы сможете получать качественный результат в 90% случаев.

Формула проста, как топор, и надёжна, как швейцарские часы. Запомните её раз и навсегда:

Роль (кем ты работаешь) → **Контекст** (что важно знать) → **Задача** (что конкретно сделать) → **Стиль** (как именно сделать) → **Формат** (в каком виде выдать результат).

В этой главе мы разберём каждый компонент по косточкам, посмотрим на живых примерах и научимся комбинировать их для любых задач — от написания поста до генерации сложного изображения.

11.2 Компонент первый: Роль (Role)

Что это и зачем нужно

Роль — это «маска», которую вы надеваете на нейросеть. Вы говорите ей: «Представь, что ты — профессиональный копирайтер», или «Ты — строгий редактор», или «Ты — дизайнер с 10-летним стажем».

Зачем это нужно? Нейросети обучались на миллиардах текстов, созданных людьми разных профессий и уровней мастерства. Когда вы назначаете роль, вы «подсвечиваете» нужный участок её знаний. Нейросеть переключается в режим, который лучше всего соответствует этой роли.

Как это работает на практике

Промт без роли: *«Напиши текст о нейросетях»*

Промт с ролью: **«Ты — профессиональный копирайтер, специализирующийся на IT-тематике. Ты 10 лет пишешь статьи для журналов вроде «Хакер» и «Код». Напиши текст о нейросетях»**

Разница колоссальна. Во втором случае нейросеть будет

использовать профессиональный сленг, уверенный тон, ссылаться на реалии индустрии.

Уровни ролей: от простого к сложному

Базовый уровень (для новичка): просто назовите профессию. «Ты — учитель». «Ты — маркетолог». «Ты — психолог».

Средний уровень: добавьте специализацию и стаж. «Ты — учитель русского языка и литературы с 15-летним стажем работы в школе». «Ты — маркетолог, специализирующийся на запуске продуктов в Instagram».

Продвинутый уровень: добавьте личностные характеристики и ценности. «Ты — учитель, который верит, что каждый ребёнок талантлив, и главная задача — помочь этот талант раскрыть. Ты используешь нестандартные методы, избегаешь оценок и нравочений».

Коллекция ролей для нейрокреатора

Вот список ролей, которые я использую чаще всего. Сохраните его.

Для текстовых задач:

— «Строгий редактор» — для вычитки и правки

— «Креативный копирайтер» — для заголовков и слоганов

— «Бизнес-аналитик» — для отчётов и аналитики

— «Научный популяризатор» — для объяснения сложных тем

— «Переговорщик» — для ответов на возражения

- «Сторителлер» — для историй и кейсов
- «SMM-менеджер» — для постов в соцсети

Для изображений:

- «Художник-иллюстратор детских книг»
- «Фотограф-предметник» — для e-commerce
- «Архитектор визуализатор» — для интерьеров
- «Концепт-художник» — для фантастики
- «Графический дизайнер» — для логотипов и айденти-

ки

Для аналитики и планирования:

- «Стратегический консультант»
- «Финансовый аналитик»
- «HR-специалист»
- «Юрист, специализирующийся на ИТ-праве»

Важное предостережение

Роль — это не магия. Она не превратит нейросеть в настоящего профессионала. Но она задаёт правильный вектор. Экспериментируйте с разными ролями для одной и той же задачи. Иногда «строгий редактор» даёт лучший результат, чем «креативный копирайтер», даже для творческой задачи.

11.3 Компонент второй: Контекст (Context)

Что это и зачем нужно

Контекст — это фоновая информация, без которой нейросеть не может правильно выполнить задачу. Это как если бы вы попросили друга помочь с ремонтом, но не сказали бы,

что именно чинить, в какой квартире и какие инструменты есть.

Контекст отвечает на вопросы: «Что уже есть?», «Что случилось до этого?», «Какие у нас ограничения?», «Что нейросеть должна знать, чтобы не делать глупостей?».

Виды контекста

Контекст ситуации. Вы объясняете, в какой ситуации находится пользователь или герой вашего текста.

Пример: «Представь, что пользователь — женщина 35 лет, мама в декрете, у неё нет времени на готовку, но она хочет кормить семью здоровой едой. Учитывай это в советах».

Контекст бренда или проекта. Вы описываете ценности, тон, историю компании.

Пример: «Наш бренд продаёт экологичные товары для дома. Наша аудитория — осознанные потребители, которые готовы платить больше за качество и экологичность. Мы никогда не используем агрессивный маркетинг и не создаём искусственную срочность».

Контекст предыдущих действий. Вы напоминаете нейросети, что было сделано раньше (особенно важно для длинных диалогов).

Пример: «Мы уже обсудили структуру поста. Ты согласился, что будут три блока: проблема, решение, призыв. Теперь, помня это, напиши первый блок — проблему».

Контекст ограничений. Вы говорите, что нельзя делать.

Пример: «Контекст: у нас нет бюджета на профессиональ-

ную фотосъёмку, поэтому все изображения будут генерироваться нейросетью. Нужны такие промты, которые работают без референсов».

Как не перегрузить контекст

Контекст должен быть ровно таким, какой нужен для решения задачи. Слишком мало — нейросеть гадает. Слишком много — она тонет в информации и теряет фокус.

Правило большого пальца: Если контекст занимает больше половины промта — вы переборщили. Попробуйте сократить до ключевых фактов.

Пример слишком короткого контекста: «Напиши про котиков» (контекста нет)

Пример хорошего контекста: «Мы ведём Telegram-канал про домашних животных. Наша аудитория — владельцы кошек, которые любят юмор и жизненные истории»

Пример перегруженного контекста: «Мы ведём Telegram-канал про домашних животных. Мы начали его в 2022 году. У нас 5000 подписчиков. Мы публикуем посты три раза в день. В прошлом месяце у нас был вирусный пост про то, как кот застрял в коробке. Наша аудитория — владельцы кошек, которые любят юмор. Ещё мы продаём корм, но сейчас не об этом. Наш конкурент — канал „Котофей“...» (нейросеть утонет)

11.4 Компонент третий: Задача (Task)

Что это и зачем нужно

Задача — это сердце промта. Это глагол, который говорит нейросети, что именно нужно сделать. «Напиши», «Сгенерируй», «Проанализируй», «Перепиши», «Сравни», «Объясни», «Предложи».

Без чёткой задачи даже самый хороший контекст бесполезен. Это как дать другу карту города, но не сказать, куда именно нужно прийти.

Как формулировать задачу

Принцип первый: один глагол — одна задача.

Не смешивайте. Не пишите «Напиши текст и придумай к нему заголовок и подбери хештеги». Это три задачи. Разбейте на три промта.

Принцип второй: глагол должен быть конкретным.

Вместо «поработай с текстом» → «сократи текст на 30%». Вместо «улучши» → «перепиши, убрав пассивный залог и заменив сложные предложения простыми».

Принцип третий: добавляйте количественные метрики там, где это возможно.

«Напиши 10 заголовков», «Сократи до 500 знаков», «Придумай 5 идей», «Сделай 3 варианта».

Типовые шаблоны задач

Генерация нового:

- «Напиши пост на тему...»
- «Сгенерируй 10 идей для...»
- «Придумай название для...»
- «Составь план статьи на тему...»

Обработка существующего:

— «Перепиши следующий текст в более официальном тоне...»

— «Сократи этот абзац до 100 знаков...»

— «Найди в этом тексте логические противоречия...»

— «Выдели ключевые мысли из этого отрывка...»

Анализ и сравнение:

— «Сравни эти два продукта по критериям...»

— «Найди слабые места в этом аргументе...»

— «Какие риски ты видишь в этом плане?»

Преобразование формата:

— «Переделай этот список в таблицу...»

— «Преврати этот текст в маркированный список...»

— «Напиши JSON-объект с полями...»

11.5 Компонент четвёртый: Стиль (Style)

Что это и зачем нужно

Стиль — это «одежда» вашего результата. Он определяет, как именно нейросеть выполнит задачу: официально или подружески, кратко или подробно, с юмором или серьёзно.

Без указания стиля нейросеть выдаст «среднюю температуру по больнице» — нейтральный, безликий результат, который не подойдёт ни для одного конкретного проекта.

Параметры стиля, которые можно настраивать

Тон:

— Официально-деловой

- Дружеский, разговорный
- Ироничный, саркастичный
- Вдохновляющий, мотивирующий
- Строгий, авторитарный
- Эмпатичный, заботливый
- Провокационный, эпатажный

Длина и детализация:

- Кратко, тезисно (для соцсетей)
- Подробно, развёрнуто (для статей)
- С примерами (для обучения)
- Без воды, только суть (для отчётов)

Лексика:

- Профессиональный сленг
- Простые, понятные слова
- Литературный русский
- С элементами разговорной речи
- Без штампов и клише

Как описывать стиль

Через аналогии: «Напиши в стиле постов Ильи Варламова» (но будьте осторожны — нейросеть может не знать конкретного блогера). Лучше описывать характеристики: «Напиши в стиле блогера-урбаниста: коротко, по делу, с лёгкой иронией, много цифр и фактов».

Через примеры: «Вот пример нужного стиля: [вставьте пример]. Напиши следующий пост в этом же стиле». Это самый надёжный способ.

Через запреты: «Не используй пафосные фразы. Не пиши „в наше время“ и „как никогда актуально“. Избегай восклицательных знаков».

Через параметры: «Тон — ироничный. Длина — 3—4 предложения. Лексика — разговорная, но без мата. Структура — вопрос, потом ответ, потом пример».

11.6 Компонент пятый: Формат (Format)

Что это и зачем нужно

Формат — это «упаковка» результата. Вы говорите нейросети, в каком виде она должна выдать ответ: сплошной текст, маркированный список, таблица, JSON, код, голосовое сообщение, изображение.

Нейросети по умолчанию выдают текст сплошным потоком. Если вам нужна структура — вы должны о ней попросить.

Типовые форматы и когда их использовать

Сплошной текст (абзацы) — для постов, статей, писем. Указывайте примерную длину: «Напиши 3 абзаца по 2—3 предложения».

Маркированный список — для перечислений, инструкций, идей. «Выдай результат в виде маркированного списка из 5 пунктов».

Нумерованный список — для пошаговых инструкций, рейтингов. «Опиши 3 шага, пронумеровав их».

Таблица — для сравнения, структурированных данных.

«Оформи результат в виде таблицы с колонками: критерий, вариант А, вариант Б».

JSON или XML — для программистов, для интеграции с другими системами. «Выдай результат в формате JSON с полями title, description, keywords».

Голосовое сообщение — некоторые нейросети (GigaChat) умеют отвечать голосом. «Ответь голосовым сообщением, коротко и чётко».

Изображение — для Kandinsky, Midjourney. «Сгенерируй изображение в соотношении 16:9».

Важный нюанс про формат

Формат — это не только про внешний вид, но и про структуру мышления. Когда вы просите «маркированный список», нейросеть переключается в режим перечисления, а не повествования. Когда вы просите «таблицу» — в режим сравнения. Выбирайте формат, который помогает решить задачу.

11.7 Собираем всё вместе: пять шагов к идеальному промту

Теперь, когда мы разобрали каждый компонент, давайте соберём их в единый алгоритм.

Шаг первый: Определите задачу.

Что именно вы хотите получить? Пост, картинку, анализ, план? Запишите одним предложением.

Шаг второй: Выберите роль.

Кто лучше всего справится с этой задачей? Копирайтер? Аналитик? Художник? Назначьте роль нейросети.

Шаг третий: Опишите контекст.

Что нейросеть должна знать, чтобы выполнить задачу правильно? Какая аудитория? Какие ограничения? Что уже есть?

Шаг четвёртый: Задайте стиль.

Как должен выглядеть результат? Официально или по-дружески? Кратко или подробно? С примерами или без?

Шаг пятый: Укажите формат.

В каком виде выдать ответ? Текст, список, таблица, изображение? Если текст — какой длины?

11.8 Живые примеры формулы R.C.T.S.F.

Давайте посмотрим, как формула работает на практике для разных типов задач.

Пример 1. Пост для Telegram (текстовая задача).

Промт по формуле R.C.T.S.F.:

«Роль: Ты — SMM-менеджер, который ведёт Telegram-канал про продуктивность. Твоя аудитория — офисные работники 25—40 лет, которые хотят работать эффективнее, но выгорают от перегрузок.

Контекст: Мы уже публиковали пост про технику Pomodoro (25 минут работы, 5 отдыха). Он зашёл хорошо. Теперь нужен пост про другую технику — «Правило двух минут».

Задача: Напиши пост, объясняющий «Правило двух минут» (если задача занимает меньше двух минут — сделай её сразу, не откладывая).

Стиль: Тон — дружеский, без пафоса. Используй короткие предложения. Добавь одну жизненную историю из офиса (выдуманную, но правдоподобную). Закончи конкретным советом, как внедрить правило сегодня.

Формат: Три абзаца. Первый — проблема (прокрастинация). Второй — объяснение правила. Третий — история и совет. Длина — 1500—1800 знаков. В конце — вопрос к аудитории: «А какое маленькое дело вы откладываете прямо сейчас?»

Пример 2. Генерация изображения для бренда (визуальная задача).

Промт по формуле R.C.T.S.F. (адаптированный для Kandinsky):

«Роль: Ты — профессиональный фотограф-предметник, специализирующийся на съёмке товаров для маркетплейсов.

Контекст: Бренд продаёт натуральное мыло ручной работы. Ценности — экологичность, натуральность, уют. Аудитория — женщины 30—45 лет, ценящие качество и натуральный состав. Изображение пойдёт на главную страницу сайта и в карточку товара на Ozon.

Задача: Сгенерируй изображение куска мыла на деревянной подставке.

Стиль: Фотореализм. Естественное освещение, тёплые

тона. На заднем плане — размытая ванная комната с живыми растениями и полотенцами из натуральных тканей. Ощущение — *сра, уют, забота о себе. Не должно быть пластика, синтетики, ярких неоновых цветов.*

Формат: Вертикальное изображение (соотношение 3:4), разрешение 1024x1365. Без рамок и текста на изображении»

Пример 3. Анализ конкурентов (аналитическая задача).

Промт по формуле R.C.T.S.F.:

Роль: Ты — бизнес-аналитик с опытом в e-commerce. Ты умеешь находить сильные и слабые стороны конкурентов и формулировать конкретные рекомендации.

Контекст: У нас интернет-магазин натуральной косметики. Мы проанализировали трёх конкурентов: «Ботаника», «Чистая линия», «Натуральный сад». Вот их описания и ссылки на соцсети: [вставьте данные].

Задача: Проанализируй этих конкурентов и выяви, что мы можем сделать лучше.

Стиль: Только факты и конкретика. Без воды и общих фраз. Каждый вывод должен подкрепляться наблюдением («У конкурента X нет Y, мы можем это сделать»).

**Формат: Маркированный список из 5—7 пунктов. Каждый пункт начинается с глагола в повелительном наклонении (например, «Добавьте...», «Упростите...», «Сделайте...»). В конце — три главные рекомендации в виде нумерованного*

списка по приоритету»*

11.9 Ошибки новичков при сборке формулы

Ошибка первая: пропуск одного из компонентов.

Промт без роли работает хуже. Промт без контекста — догадывается. Промт без формата — выдаёт «кашу». Все пять компонентов важны.

Ошибка вторая: перепутывание контекста и задачи.

Контекст — это «что уже есть». Задача — «что сделать». Не пишите «Напиши пост на основе этого контекста» (это не задача, а указание). Пишите «Контекст: вот данные. Задача: напиши пост».

Ошибка третья: слишком длинный промт.

Формула R.C.T.S.F. не означает, что нужно писать простыни. Пишите ровно столько, сколько нужно для понимания. 5—10 предложений — норма для большинства задач. Если больше 20 — скорее всего, вы пытаетесь решить несколько задач в одном промте.

Ошибка четвёртая: игнорирование формата.

Многие новички пропускают формат, думая «и так понятно». Не понятно. Нейросеть по умолчанию выдаёт сплошной текст. Если вам нужен список — просите список.

Ошибка пятая: использование ролей без контекста.

«Ты — маркетолог. Напиши пост» — это слабый промт. «Ты — маркетолог, специализирующийся на beauty-сфере. Напиши пост для Instagram-аккаунта бренда натуральной

косметики» — гораздо лучше.

11.10 Практическое домашнее задание

Задание 11.1. «Разбор промта по формуле»

Возьмите свой лучший промт из прошлого (или промт из этой главы). Разберите его на пять компонентов: где здесь роль, где контекст, где задача, где стиль, где формат. Если какого-то компонента не хватает — допишите его.

Задание 11.2. «Сборка промта с нуля»

Придумайте задачу из своей реальной жизни (например, «написать пост для моего Telegram-канала» или «сгенерировать изображение для визитки»). Пройдите пять шагов алгоритма: определите задачу, выберите роль, опишите контекст, задайте стиль, укажите формат. Напишите промт по формуле R.C.T.S.F. Запустите его. Оцените результат.

Задание 11.3. «Эксперимент с удалением компонентов»

Возьмите хороший промт, который вы написали по формуле. Сделайте четыре его копии. В первой удалите роль. Во второй — контекст. В третьей — стиль. В четвёртой — формат. Запустите все четыре варианта. Сравните результаты с оригиналом. Какой компонент оказался самым важным для вашей задачи? Запишите выводы.

Задание 11.4. «Библиотека ролей и стилей»

Начните собирать свою библиотеку: выпишите 10 ролей, которые чаще всего используете (или планируете использо-

вать). Для каждой роли — 2—3 варианта стиля (официальный, дружеский, ироничный). Со временем эта библиотека станет вашим шаблоном для быстрой сборки промтов.

Резюме главы

Универсальная формула идеального промта — R.C.T.S.F. (Роль, Контекст, Задача, Стил, Формат). Используйте её для любых нейросетей и любых задач.

Роль — это «маска» нейросети. Назначайте роль, чтобы нейросеть переключилась в нужный режим. Чем конкретнее роль (стаж, специализация, ценности), тем лучше.

Контекст — это фоновая информация, без которой задача не может быть решена правильно. Контекст должен быть ровно таким, какой нужен: не слишком мало, не слишком много.

Задача — это глагол, который говорит, что именно сделать. Один промт — одна задача. Глагол должен быть конкретным. Добавляйте количественные метрики.

Стил — это «одежда» результата. Тон, длина, лексика. Лучший способ задать стил — через пример. Второй способ — через описание характеристик. Третий — через запреты.

Формат — это «упаковка» результата. Текст абзацами, маркированный список, таблица, JSON, изображение. Не пропускайте этот компонент — нейросеть по умолчанию выдаёт сплошной текст.

Пять шагов к идеальному промту: определите задачу, выберите роль, опишите контекст, задайте стиль, укажите формат.

Ваша мантра нейрокреатора на сегодня:

«Я строю каждый промт по формуле Роль — Контекст — Задача — Стиль — Формат. Я не пропускаю компонентов. Я трачу время на сборку, чтобы экономить время на правке. Мои промты — как чертежи архитектора. Нейросеть — как строитель. Чем лучше чертёж, тем лучше здание».

В следующей главе: мы разберём 10 конкретных ролей для нейросети, от «строгого редактора» до «матерого копирайтера», с примерами промтов и реальными кейсами использования. Поехали!

Глава 12. 10 ролей для нейросети: От «строгого редактора» до «матерого копирайтера»

12.1 Почему роль — это ключ к сердцу нейросети

В предыдущей главе мы разобрали универсальную формулу промта. Сегодня мы углубимся в её первый и, пожалуй, самый важный компонент — **роль**.

Вы уже знаете, что нейросеть — это не личность, а гигантский вероятностный калькулятор. Но у этого калькулятора есть удивительное свойство: он может имитировать тысячи разных профессий, характеров и стилей общения. Всё, что от вас требуется — сказать ему, кем именно он должен быть в данный момент.

Главная мысль главы: Правильно выбранная роль — это половина успеха. Она задаёт тон, лексику, угол зрения и даже структуру ответа. Одна и та же нейросеть, получив разные роли, выдаст кардинально разные результаты на одну и ту же задачу.

В этой главе я познакомлю вас с десятью ролями, которые покрывают 90% задач нейрокреатора. Для каждой роли я дам: когда её использовать, как правильно прописать в промте, пример использования и важные нюансы.

12.2 Роль №1: Строгий редактор

Когда использовать

Вы написали текст (сами или с помощью нейросети) и хотите его вычитать, улучшить, сократить или привести к единому стандарту. Эта роль не генерирует новое, она **шлифует** существующее.

Как прописать роль

«Ты — строгий редактор с 10-летним опытом работы в крупном издательстве. Ты внимателен к деталям, не пропускаешь ошибок, ненавидишь канцелярит и воду. Твоя задача — сделать текст ясным, живым и грамотным, не меняя авторского голоса»

Пример использования

Промт:

«Ты — строгий редактор. Вот текст: «В наше время нейросети являются очень мощным инструментом, который может помочь в решении широкого спектра задач, включая написание текстов, генерацию изображений и многое другое. Использование нейросетей позволяет существенно ускорить рабочие процессы и повысить их эффективность. Однако важно понимать, что нейросеть — это всего лишь инструмент, и окончательная ответственность за результат лежит на человеке».

Задача: Отредактируй текст. Убери канцелярит («являются», «широкого спектра»). Упрости сложные конструкции. Сократи на 30%, сохранив все смыслы. Сделай текст

более живым и энергичным. Формат: выдай отредактированный текст и краткий список из трёх изменений, которые ты сделал»

Нюансы

Строгий редактор лучше всего работает, когда вы даёте ему чёткие критерии: что убрать (канцелярит, воду, пассивный залог), что добавить (эмоции, примеры), какую длину сделать. Без критериев он просто исправит ошибки, но стиль может остаться прежним.

12.3 Роль №2: Матёрый копирайтер

Когда использовать

Вам нужен продающий текст: пост для соцсетей, статья в блог, письмо для email-рассылки, описание товара, сценарий для видео. Эта роль генерирует **новый текст** под задачу.

Как прописать роль

«Ты — матёрый копирайтер, который 15 лет пишет продающие тексты для крупнейших брендов России. Ты знаешь все триггеры, умеешь попадать в боль аудитории и делать предложения, от которых нельзя отказаться. Твой стиль — дерзкий, уверенный, без воды. Ты не боишься коротких фраз и провокационных заголовков»

Пример использования

Промт:

*«Ты — матёрый копирайтер. Контекст: Мы запускаем курс „Нейрокреатор“ для начинающих. Целевая аудитория

— люди 30—45 лет, которые боятся нейросетей, но понимают, что без них скоро не останется работы. Задача: Напиши пост для Telegram-канала анонсом курса. Стиль: Дерзкий, бьющий по болям. Используй вопрос в заголовке. Добавь социальное доказательство („уже 500 человек прошли“). Закончи призывом с ограничением по времени („первые 50 — скидка 50%“). Формат: 1500—2000 знаков, 3—4 абзаца, в конце — три маркированных пункта о том, что получит ученик»*

Нюансы

Матёрый копирайтер может иногда переходить в агрессивный маркетинг («жми сюда», «не уппусти шанс»). Если вам нужен более мягкий тон, укажите это в стиле: «Дерзкий, но без агрессии, больше иронии и самоиронии».

12.4 Роль №3: Бизнес-аналитик

Когда использовать

Вам нужно проанализировать данные, найти закономерности, оценить риски, составить отчёт или презентацию. Эта роль не для творчества, а для **структуры и логики**.

Как прописать роль

«Ты — бизнес-аналитик с опытом работы в консалтинге (McKinsey, BCG). Ты мыслишь структурами, фреймворками и цифрами. Твоя задача — отделять факты от мнений, находить причинно-следственные связи и формулировать чёткие, проверяемые гипотезы. Ты не используешь оце-

ночных суждений („хорошо“, „плохо“) без цифр»

Пример использования

Промт:

«Ты — бизнес-аналитик. Контекст: У нас интернет-магазин. За последний квартал: выручка выросла на 20%, но количество заказов упало на 10%, при этом средний чек вырос на 33%. Задача: Проанализируй эти цифры. Какие гипотезы можно выдвинуть? Что может быть причиной падения числа заказов при росте выручки? Стилль: Только факты и логические цепочки. Каждую гипотезу снабди вопросом для проверки („Как мы можем это проверить?“). Формат: Маркированный список из 3—5 гипотез. После списка — три вопроса, на которые нужно ответить, чтобы подтвердить или опровергнуть каждую гипотезу»

Нюансы

Бизнес-аналитик не умеет считать точно (помните, нейросети плохи с математикой). Не просите его делать сложные расчёты. Дайте ему цифры и попросите интерпретировать тренды.

12.5 Роль №4: Научный популяризатор

Когда использовать

Вам нужно объяснить сложную тему простыми словами, без потери точности. Эта роль идеальна для образовательных постов, статей для широкой аудитории, сценариев для научно-популярных видео.

Как прописать роль

«Ты — научный популяризатор, как Станислав Дробышевский или Владимир Сурдин. Ты умеешь объяснять сложнейшие концепции на пальцах, используя бытовые аналогии и живой язык. Ты никогда не упрощаешь до потери смысла, но делаешь так, что любой человек поймёт. Ты любишь метафоры, сравнения и неожиданные примеры»

Пример использования

Промт:

«Ты — научный популяризатор. Контекст: Мы ведём канал про технологии для широкой аудитории (подписчики — обычные люди, не IT-специалисты). Задача: Объясни, что такое „нейронная сеть“, используя аналогию с библиотекой или с мозгом, но максимально просто. Стил: Живой, разговорный, с юмором. Избегай терминов, которые не объяснил. Каждое сложное слово сразу расшифровывай. Формат: Текст на 1000—1500 знаков, разбитый на три маленьких абзаца. В конце — вопрос к читателям: „А какая аналогия помогла бы понять вам?“»

Нюансы

Важно не перепутать научного популяризатора с упрости-телем. Хорошая роль должна содержать запрет на искажение смысла. Добавьте фразу: «Не упрощай до потери точности».

12.6 Роль №5: Переговорщик / Склещик возражений

Когда использовать

Вы пишете текст для отдела продаж, готовитесь к сложному разговору с клиентом или хотите «продать» идею начальнику. Эта роль учит нейросеть думать как опытный продавец: слышать возражения и превращать их в аргументы.

Как прописать роль

«Ты — профессиональный переговорщик, специалист по работе с возражениями. Ты работал в продажах 10 лет и слышал тысячи „дорого“, „подумаю“, „мне не надо“. Ты не споришь с клиентом, ты соглашаешься („да, я понимаю“) и мягко переводишь разговор в конструктивное русло. Твоя цель — не продать любой ценой, а найти решение, которое устроит обе стороны»

Пример использования

Промт:

«Ты — переговорщик. Контекст: Клиент говорит: „Нейросети? Это всё игрушки. У меня серьёзный бизнес, мне нужны люди, а не алгоритмы“. Задача: Напиши три варианта ответа на это возражение. Стиль: Спокойный, уважительный, без агрессии. Каждый вариант должен начинаться с согласия („Я вас понимаю“, „Согласен, это важный момент“) и затем мягко переводить к контраргументу. Формат: Три варианта, каждый — 2—3 предложения. После каждого варианта — кратко, какой психологический приём использован»

Нюансы

Переговорщик может звучать как манипулятор, если переборщить. Добавьте в роль фразу: «Ты работаешь честно, без манипуляций. Твоя цель — найти реальное решение проблемы клиента».

12.7 Роль №6: Сторителлер / Рассказчик историй

Когда использовать

Вам нужна история: кейс для блога, вдохновляющий пост, сценарий для видео, пример из жизни, объясняющий сложную тему. Эта роль превращает сухие факты в нарратив.

Как прописать роль

«Ты — профессиональный сторителлер. Ты работал сценаристом на телевидении и писал посты для блогеров-миллионников. Ты знаешь структуру любой хорошей истории: герой, проблема, точка выбора, решение, результат. Ты умеешь создавать напряжение и давать разрядку. Твои истории цепляют за живое, им верят, их запоминают»

Пример использования

Промт:

*«Ты — сторителлер. Контекст: Нам нужен вдохновляющий пост для Instagram о том, как обычный менеджер из регионов научился работать с нейросетями и удвоил свой доход. Задача: Придумай короткую историю (вымышленную, но правдоподобную) на эту тему. Стиль: Тёплый, человеческий, без пафоса. Используй структуру: было плохо (боялся, не умел) — узнал про нейросети — попробовал — получи-

лось — стало хорошо. Формат: 5—7 предложений. В конце — мораль или вывод, который читатель может применить к себе»*

Нюансы

Сторителлер может увлекаться и делать историю слишком длинной. Ограничивайте длину. Также просите «без выдуманных деталей, которые ломают правдоподобие» — нейросети любят добавлять драматизма там, где он не нужен.

12.8 Роль №7: HR-специалист (для собеседований и оценки)

Когда использовать

Вы готовитесь к собеседованию (и хотите, чтобы нейросеть побыла строгим интервьюером), или вы нанимаете сотрудника (и хотите, чтобы нейросеть помогла составить вопросы).

Как прописать роль

«Ты — опытный HR-специалист, директор по персоналу в крупной IT-компании. Ты провёл более 500 собеседований. Ты умеешь находить скрытые таланты и видеть красные флаги. Ты задаёшь не шаблонные вопросы, а поведенческие (как ты поступил бы в ситуации, когда...). Ты вежлив, но настойчив»

Пример использования

Промт:

*«Ты — HR-специалист. Контекст: Мы ищем Junior-

промт-инженера (нейрокреатора) в команду. Опыт работы от 0 до 1 года. Важны не столько знания, сколько обучаемость, внимательность к деталям и умение формулировать мысли. Задача: Составь список из 5 вопросов для собеседования. Вопросы должны проверять именно эти качества, а не знание терминов. Стиль: Вопросы — открытые (не «да/нет»). Каждый вопрос должен начинаться с «Расскажите о случае, когда...» или «Как бы вы поступили, если...». Формат: Нумерованный список. После каждого вопроса — кратко, какое качество он проверяет»*

Нюансы

HR-специалист в нейросети может генерировать слишком общие вопросы. Просите конкретику: «Вопросы должны быть привязаны к работе с нейросетями, а не общие „расскажите о себе“».

12.9 Роль №8: Юридический консультант (базовый)

Когда использовать

Вам нужно понять, не нарушает ли ваше действие закон, или получить шаблон документа, или разобраться в базовых юридических понятиях. **Важнейшее предупреждение: нейросеть — не юрист. Она может ошибаться. Всегда проверяйте её советы у реального специалиста.**

Как прописать роль

*«Ты — юридический консультант, специализирующийся

на законодательстве РФ, особенно на законах об информации (149-ФЗ), о персональных данных (152-ФЗ) и об авторском праве (ГК РФ). Ты всегда ссылаешься на статьи законов и предупреждаешь, если твой ответ не является официальной консультацией. Ты осторожен и не берёшься судить в сложных случаях»*

Пример использования

Промт:

«Ты — юридический консультант (предупреждение: я понимаю, что это не замена реальному юристу). Контекст: Я нейрокреатор, генерирую изображения в Kandinsky. Задача: Могу ли я продавать эти изображения как свои на стоках (например, Shutterstock)? Какие риски? Стиль: Только факты и ссылки на законы. Если закон неясен — напиши „серая зона“. Формат: Три пункта: что можно, что нельзя, что в серой зоне. В конце — рекомендация: стоит ли мне проконсультироваться с живым юристом»

Нюансы

Всегда добавляйте в промт предупреждение, что вы знаете об ограничениях. И никогда не полагайтесь на ответ нейросети в серьёзных юридических вопросах. Это роль для первичной ориентации, не более.

12.10 Роль №9: Креативный продюсер

Когда использовать

Вы застряли и не знаете, какой контент создать, какую

идею развить, какой формат выбрать. Эта роль генерирует **направления**, а не готовый продукт.

Как прописать роль

«Ты — креативный продюсер, который работал над запуском крупных медиа-проектов. Ты не привязан к одному формату — можешь предложить пост, видео, подкаст, игру, мем, что угодно. Твоя суперсила — видеть нестандартные ходы там, где другие видят рутину. Ты мыслишь ассоциативно и всегда можешь выдать 10 вариантов, даже если задача кажется скучной»

Пример использования

Промт:

«Ты — креативный продюсер. Контекст: У нас Telegram-канал про нейросети для новичков. Аудитория — 30—45 лет, боятся технологий. Задача: Предложи 10 идей контента, которые снимут страх перед нейросетями. Стиль: От реалистичных до безумных, но реализуемых с помощью доступных инструментов. Формат: Маркированный список. Каждая идея — 1 предложение. В конце — твоя рекомендация, с какой идеи начать»

Нюансы

Креативный продюсер может генерировать идеи, которые технически сложны. Добавьте ограничение: «Идеи должны быть реализуемы одним человеком за 2—3 часа с использованием бесплатных или дешёвых нейросетей».

12.11 Роль №10: Скептик / Адвокат дьявола

Когда использовать

Вы разработали план, идею, стратегию — и хотите найти слабые места до того, как их найдёт клиент или начальник. Эта роль не генерирует новое, а **разрушает** неудачное.

Как прописать роль

«Ты — профессиональный скептик и адвокат дьявола. Твоя задача — не соглашаться, а находить слабые места, риски, логические дыры и неудачные формулировки. Ты не делаешь это из злобы, ты помогаешь автору сделать продукт лучше. Ты конкретен: не „это плохо“, а „вот почему это не работает и что можно улучшить“»

Пример использования

Промт:

«Ты — скептик. Контекст: Мы придумали пост для Instagram с заголовком «Нейросети заменят вас через год». Задача: Найди 5 причин, почему этот заголовок плох, и предложи альтернативы. Стиль: Конструктивная критика. Каждый пункт начинается с «Риск: ...», затем «Почему это плохо: ...», затем «Альтернатива: ...». Формат: Маркированный список из 5 пунктов. В конце — твоя рекомендация, стоит ли публиковать этот пост или лучше полностью переделать»

Нюансы

Скептик может быть слишком жёстким и демотивировать. Добавьте в роль фразу: «Ты критикуешь конструктивно, не

переходя на личности и не используя уничижительных формулировок».

12.12 Как комбинировать роли (продвинутый приём)

Иногда одной роли недостаточно. Вы можете попросить нейросеть **последовательно применить несколько ролей** к одному тексту.

Пример комбинации:

«Сначала ты — матерый копирайтер. Напиши пост на тему [тема]. Затем ты — строгий редактор. Отредактируй этот пост, сделай его на 20% короче. Затем ты — скептик. Найди три слабых места в отредактированном посте. Затем ты — креативный продюсер. Предложи, как исправить эти слабые места. Выдай результат в формате: исходный пост, отредактированный пост, список слабых мест, список исправлений»

Нейросеть справится с этой цепочкой. Это как иметь целую команду специалистов в одном диалоге.

12.13 Практическое домашнее задание

Задание 12.1. «Выбери свою топ-3 роли»

Из десяти ролей выберите три, которые чаще всего будут нужны в вашей работе. Для каждой из них напишите свой вариант «прописи роли» — как вы будете представлять её нейросети, с учётом вашей специфики.

Задание 12.2. «Одна задача — четыре роли»

Возьмите одну и ту же задачу (например, «написать пост о пользе нейросетей»). Выполните её четыре раза с четырьмя разными ролями: матёрый копирайтер, научный популяризатор, сторителлер, скептик. Сравните результаты. Какая роль дала лучший результат для вашей задачи?

Задание 12.3. «Комбинация ролей»

Возьмите любую сложную задачу (например, «подготовить презентацию курса»). Попросите нейросеть последовательно применить три роли: креативный продюсер (идеи), бизнес-аналитик (структура), матёрый копирайтер (текст). Оцените, насколько результат отличается от того, что вы получили бы с одной ролью.

Задание 12.4. «Создай свою роль»

Придумайте роль, которой нет в этом списке, но которая нужна именно вам. Пропишите её подробно: стаж, специализация, ценности, стиль работы. Напишите промт с этой ролью для вашей реальной задачи. Запустите. Получилось?

Резюме главы

Роль — это первый и один из самых важных компонентов формулы идеального промта. Правильно выбранная роль задаёт тон, лексику, угол зрения и структуру ответа.

Десять универсальных ролей покрывают 90% задач нейрокреатора: строгий редактор (шлифовка текстов), матёрый копирайтер (продающие и информационные тексты), биз-

нес-аналитик (структура и анализ), научный популяризатор (объяснение сложного), переговорщик (работа с возражениями), сторителлер (истории и кейсы), HR-специалист (вопросы и оценка), юридический консультант (базовая ориентация в законах), креативный продюсер (генерация идей), скептик (поиск слабых мест).

Каждая роль требует подробной «прописи»: не просто «ты — копирайтер», а «ты — матёрый копирайтер с 15-летним стажем, который пишет дерзко, без воды и знает все триггеры».

Роли можно и нужно комбинировать, заставляя нейросеть последовательно применять их к одной задаче. Это даёт результат, сравнимый с работой целой команды.

Ваша мантра нейрокреатора на сегодня:

«Я выбираю роль осознанно. Я знаю, когда нужен строгий редактор, а когда — безумный креативный продюсер. Я прописываю роль подробно, с деталями. Я комбинирую роли для сложных задач. Нейросеть — моя команда, а я — её режиссёр».

В следующей главе: мы разберём одну из самых важных и недооценённых тем — «Магию Negative Prompts: чего НЕ надо делать». Вы научитесь запрещать нейросети то, что она любит делать по умолчанию (лишние пальцы, клише, канцелярит, галлюцинации). Поехали!

Глава 13. Магия Negative Prompts: Чего НЕ надо делать (лишние пальцы, цензура, галлюцинации)

13.1 Великое заблуждение о нейросетях

Большинство новичков думают, что общаться с нейросетью — значит говорить ей, что сделать. «Нарисуй кота», «напиши текст», «придумай идею». Это только половина правды.

Вторая половина, которую новички почти всегда упускают, — это говорить нейросети, чего делать НЕ надо.

Главная мысль главы: Нейросеть по умолчанию склонна к определённым ошибкам: лишние пальцы на изображениях, клише в текстах, галлюцинации в фактах, нарушение этических границ. Negative prompt (негативный промт) — это ваш волшебный щит, который запрещает нейросети делать то, что вам не нужно.

Опытные нейрокреаторы тратят на негативный промт почти столько же времени, сколько на позитивный. Они знают: чётко сказав «чего НЕ надо», они экономят часы на последующей правке.

В этой главе мы разберём, как работать с негативными промтами для текста и для изображений, какие ошибки запрещать в первую очередь, и как не переборщить с запретами.

ми, чтобы не задушить креативность нейросети.

13.2 Что такое Negative Prompt и почему он работает

Negative prompt — это инструкция нейросети, в которой вы перечисляете то, что должно отсутствовать в результате. Вы говорите: «Не делай этого. Не используй то. Избегай вот этого».

Почему это работает? Вернёмся к нашей аналогии с «безумным библиотекарем» из главы 4. Библиотекарь перебирает вероятности и выбирает наиболее вероятное продолжение. Если вы не запрещаете плохие варианты, они остаются в списке возможных. И иногда (особенно при высокой температуре) нейросеть может выбрать именно их.

Когда вы добавляете негативный промт, вы обнуляете вероятность для нежелательных вариантов. Нейросеть как бы вычёркивает их из списка. Это работает не абсолютно (иногда запреты не срабатывают), но очень эффективно.

Пример без негативного промта:

Промт: «Нарисуй портрет женщины»

Результат: может быть 4 пальца, искажённые глаза, странная улыбка.

Пример с негативным промтом:

Промт: «Нарисуй портрет женщины»

Негативный промт: «Без искажённых черт лица, без лишних пальцев, без асимметрии, без неестественных улыбок»

Результат: гораздо более качественный портрет.

Разница очевидна.

13.3 Negative Prompt для изображений: анатомия правильного запрета

Генерация изображений — это та область, где негативные промты работают наиболее зрелищно. Нейросети (даже самые продвинутые) имеют «врождённые болезни», которые лечатся только запретами.

Самые частые болезни нейросетей-художников

Болезнь первая: лишние пальцы и конечности. Нейросети с трудом считают до пяти. Рука с шестью пальцами, нога, растущая из бедра, три локтя — классика.

Болезнь вторая: искажённые лица. Асимметричные глаза, зубы, растущие из подбородка, нос на лбу.

Болезнь третья: странные текстуры. Кожа, похожая на пластик, металл, текущий как вода, одежда, сливающаяся с телом.

Болезнь четвёртая: неправильная анатомия. Шея, повёрнутая на 180 градусов, руки, растущие из плеч под неестественным углом.

Болезнь пятая: мусор на заднем плане. Непонятные артефакты, расплывчатые пятна, обрывки объектов.

Болезнь шестая: неправильное освещение. Тени, падающие в разные стороны, неестественные блики.

Словарь негативных промтов для изображений

Вот список слов и фраз, которые я рекомендую включить

в негативный промт по умолчанию (если вы не хотите специально получить что-то странное):

Анатомия:

- «лишние пальцы», «лишние конечности»
- «искажённые черты лица», «асимметричное лицо»
- «неестественная поза», «сломанная анатомия»
- «слишком много зубов», «кривые зубы»
- «глаза разного размера», «глаза смотрят в разные стороны»

Качество:

- «размыто», «низкое разрешение»
- «пикселизация», «артефакты сжатия»
- «мусор на фоне», «непонятные объекты»

Стилистика (если не нужна):

- «мультяшно», «аниме»
- «чересчур ярко», «кислотные цвета»
- «гротеск», «кариатура»

Текстуры и свет:

- «пластиковая кожа», «восковая кожа»
- «неестественные тени», «неправильное освещение»
- «слишком гладко», «отсутствие текстуры»

Пример правильного негативного промта для Kandinsky / Midjourney

Позитивный промт:

«Портрет пожилого мужчины с бородой, морщинами и мудрым взглядом. Фотореализм, естественное освещение,

тёплые тона, детализированная кожа, видны поры и морщины»

Негативный промт:

«Без лишних пальцев и конечностей. Без искажённых черт лица. Без асимметрии глаз и ушей. Без пластиковой кожи и воскового эффекта. Без мультяшности и аниме-стиля. Без размытости и низкого разрешения. Без артефактов и мусора на фоне. Без неестественных теней. Без гротеска и карикатурности»

Как форматировать негативный промт в разных нейросетях

Kandinsky 3.0 (Fusion Brain): Обычно есть отдельное поле «Negative prompt» или «Что не надо изображать». Вставляйте туда ваш список.

Шедеврум: Негативных промтов в явном виде нет, но можно добавлять их в основной промт через запятую: «Нарисуй кота, без лишних пальцев, без искажений, фотореализм».

Midjourney (через агрегаторы): Используйте параметр — по. Например: `imagine prompt кот в шляпе — по лишние пальцы, мультяшность, размытость`

13.4 Negative Prompt для текста: запрещаем клише, воду и галлюцинации

Текстовые нейросети тоже страдают от «врождённых болезней». Их можно и нужно лечить негативными промтами.

Самые частые болезни текстовых нейросетей

Болезнь первая: канцелярит и штампы. Любимые фразы нейросетей: «в наше время», «как никогда актуально», «широкий спектр», «играть важную роль», «на сегодняшний день».

Болезнь вторая: вода и пустословие. Нейросети обожают писать длинные предложения, которые ничего не значат. «Следует отметить, что...», «Важно понимать, что...», «Нельзя не упомянуть о том, что...».

Болезнь третья: галлюцинации. Нейросети выдают уверенные, грамматически правильные, но полностью ложные факты. Несуществующие статьи законов, события, которые не происходили, цитаты, которых никто не говорил.

Болезнь четвёртая: повторы. Одна и та же мысль перифразируется три-четыре раза разными словами.

Болезнь пятая: излишний пафос. «Величайший», «уникальный», «революционный», «не имеющий аналогов» — нейросети любят превосходные степени.

Болезнь шестая: шаблонные концовки. «Таким образом...», «Подводя итог...», «В заключение хочется сказать...».

Словарь негативных промтов для текста

Запрет на канцелярит и штампы:

— «Не используй канцелярит и речевые штампы»

— «Избегай фраз „в наше время“, „как никогда актуально“, „широкий спектр“, „играть важную роль“»

— «Не пиши „следует отметить“, „важно понимать“, „нельзя не упомянуть“»

Запрет на воду и пустословие:

— «Пиши только по делу, без воды»

— «Каждое предложение должно нести новую информацию»

— «Не повторяй одну мысль разными словами»

Запрет на галлюцинации:

— «Если ты не знаешь точного ответа — напиши „нет данных“, не выдумывай»

— «Не придумывай цитаты, законы, события, которых не было»

— «Факты проверяй, если сомневаешься — не пиши»

Запрет на пафос:

— «Не используй превосходные степени (величайший, уникальный, революционный) без необходимости»

— «Пиши спокойно, без излишнего восторга»

Запрет на шаблоны:

— «Не начинай каждый абзац с „во-первых“, „во-вторых“»

— «Не заканчивай текст „таким образом“ или „подводя итог“»

Пример правильного негативного промта для текста

Позитивный промт:

«Ты — матерый копирайтер. Напиши пост о преимуще-

ствах российских нейросетей перед западными»

Негативный промт (добавьте в тот же промт или отправьте вторым сообщением):

«Запрещено: канцелярит и речевые штампы („в наше время“, „как никогда актуально“). Запрещена вода и пустословие — каждое предложение по делу. Запрещены галлюцинации — не выдумывай факты и цифры. Запрещён пафос — без „величайший“, „уникальный“, „революционный“. Запрещены шаблонные концовки. Не повторяй одну мысль дважды. Пиши короткими предложениями. Без восклицательных знаков»

13.5 Как бороться с цензурой и самоцензурой нейросетей

Отдельная большая тема — нейросетевая цензура. Российские нейросети (YandexGPT, GigaChat, Kandinsky) имеют встроенные фильтры, которые блокируют генерацию запрещённого контента: экстремизм, порнографию, оскорбления, фейки об армии.

Это хорошо с точки зрения закона. Но иногда фильтры срабатывают там, где не надо. Вы пишете безобидный промт, а нейросеть отвечает: «Не могу выполнить запрос, так как он нарушает правила безопасности».

Что делать

Причина первая: вы случайно задели запрещённую тему. Проверьте промт. Нет ли там слов, которые могут быть

истолкованы как призыв к насилию, оскорбление, упоминание запрещённых организаций. Переформулируйте.

Причина вторая: нейросеть перестраховывается. Некоторые модели имеют очень чувствительные фильтры. Попробуйте ту же задачу в другой нейросети.

Причина третья: вы используете западную нейросеть через сервисы, перенаправляющие ваш ip адрес. Западные нейросети могут блокировать запросы из России целиком, независимо от содержания. Решение — использовать российские агрегаторы или российские нейросети.

Как обходить ложные срабатывания (без нарушения закона)

Приём первый: смягчите лексику. Вместо «смерть» → «конец», вместо «оружие» → «инструмент», вместо «насилие» → «конфликт».

Приём второй: объясните контекст. Добавьте в промпт фразу: «Это для образовательных целей», «Это художественный текст, вымышленная ситуация».

Приём третий: переформулируйте задачу. Иногда достаточно заменить пару слов, чтобы фильтр перестал срабатывать.

Приём четвёртый: используйте нейросеть с менее строгими фильтрами. У разных моделей разная «толщина кожи». Fusion Brain (Kandinsky) иногда более гибок, чем GigaChat. Шедевр — ещё более гибок.

Важнейшее предупреждение: Я не призываю вас на-

рушать закон. Если нейросеть блокирует запрос, возможно, он действительно нарушает правила. Не пытайтесь обойти фильтры для генерации заведомо незаконного контента. Это может привести к блокировке вашего аккаунта и юридическим последствиям.

13.6 Как не переборщить с негативными промтами

Слишком много запретов — тоже плохо. Если вы завалите нейросеть сотней «нельзя», она может:

- Выдать очень скучный, «стерильный» результат
- Проигнорировать часть запретов (у нейросети ограниченное «окно внимания»)
- Зависнуть или выдать ошибку

Признаки того, что вы переборщили

- Ваш негативный промт длиннее позитивного (это уже перебор)
- Нейросеть выдаёт пустой ответ или очень короткий, будто не знает, что делать
- Результат выглядит «вылизанным», безжизненным, стерильным

Сколько запретов — норма?

Для изображений: 5—10 конкретных запретов — оптимум. Больше 15 — уже много.

Для текста: 3—5 групп запретов (канцелярит, вода, галлюцинации, пафос, повторы) — достаточно. Не нужно перечислять 30 конкретных фраз, достаточно общих формули-

РОВОК.

Пример хорошего, сбалансированного негативного промта (не перегруженного)

Негативный промт для изображения (оптимальный):

«Без лишних пальцев, без искажённых черт лица, без пластиковой кожи, без размытости, без мусора на фоне»

Негативный промт для текста (оптимальный):

«Без канцелярита и штампов. Без воды и пустословия. Без галлюцинаций (если не знаешь — скажи „нет данных“). Без пафоса и превосходных степеней»

Этого достаточно. Не нужно расписывать на абзац.

13.7 Продвинутый приём: позитивный негатив

Иногда можно превратить запрет в позитивное указание. Вместо «не делай X» сказать «сделай противоположность X». Это работает мягче, но иногда эффективнее.

Вместо: «Не используй длинные предложения»

Лучше: «Используй короткие, рубленые предложения»

Вместо: «Не рисуй искажённые лица»

Лучше: «Нарисуй анатомически правильное лицо с симметричными чертами»

Вместо: «Не пиши воду»

Лучше: «Каждое предложение должно нести новую информацию»

Почему это работает? Нейросеть лучше понимает, что ей делать, чем чего не делать. Позитивная инструкция задаёт

направление, а негативная — только границы. По возможности используйте оба подхода: и позитивный запрет, и негативное указание.

13.8 Чек-лист негативного промта перед отправкой

Перед тем как запустить генерацию, проверьте свой негативный промт по этому чек-листу.

— Для изображений: я запретил лишние пальцы и искажённую анатомию?

— Для изображений: я запретил размытость и артефакты?

— Для изображений: я запретил нежелательные стили (если они не нужны)?

— Для текста: я запретил канцелярит и речевые штампы?

— Для текста: я запретил воду и повторы?

— Для текста: я запретил галлюцинации (с указанием, что делать, если не знает)?

— Мой негативный промт не длиннее позитивного?

— Я не перечислил больше 10—15 запретов?

— Я использовал и позитивные указания там, где это возможно?

— Я проверил, что запреты не противоречат друг другу и позитивной задаче?

13.9 Практическое домашнее задание

Задание 13.1. «Поймай галлюцинацию»

Попросите любую текстовую нейросеть ответить на во-

прос, на который она не может знать точного ответа (например, «Какое точное количество букв „а“ в „Войне и мире“?» или «Кто выиграл чемпионат мира по футболу в 1942 году?» — его не было). Посмотрите, как нейросеть будет галлюцинировать. Затем добавьте негативный промт: «Если ты не знаешь точного ответа — напиши „нет данных“. Не выдумывай». Запустите снова. Сравните результаты.

Задание 13.2. «Эксперимент с лишними пальцами»

Сгенерируйте изображение человека с поднятой рукой без негативного промта. Посчитайте пальцы. Затем добавьте негативный промт: «без лишних пальцев, без искажённой анатомии рук». Сгенерируйте снова. Сравните.

Задание 13.3. «Чистка текста от штампов»

Напишите промт для генерации текста на любую тему. Получите результат. Выделите в нём все штампы («в наше время», «как никогда актуально» и т.д.). Затем добавьте негативный промт, запрещающий эти штампы. Сгенерируйте заново. Сравните.

Задание 13.4. «Создай свой словарь негативных промтов»

Составьте список из 10 негативных инструкций для изображений (ваших любимых) и список из 10 негативных инструкций для текста. Сохраните. Используйте как шаблон для будущих промтов.

Резюме главы

Negative prompt (негативный промт) — это инструкция нейросети о том, чего делать НЕ надо. Он так же важен, как и позитивный промт.

Для изображений негативные промты лечат «врождённые болезни» нейросетей: лишние пальцы, искажённые лица, пластиковую кожу, размытость, мусор на фоне. Базовый набор запретов: анатомия, качество, нежелательные стили.

Для текста негативные промты запрещают канцелярит и штампы, воду и пустословие, галлюцинации, пафос, повторы, шаблонные концовки.

С цензурой и самоцензурой нейросетей нужно работать аккуратно: смягчать лексику, объяснять контекст, переформулировать. Не пытайтесь обойти фильтры для генерации незаконного контента.

Не переборщите с количеством запретов. Для изображений — 5—10 конкретных запретов. Для текста — 3—5 групп запретов. Слишком длинный негативный промт убивает креативность.

Продвинутый приём — использовать позитивные указания вместо негативных запретов там, где это возможно («делай короткие предложения» вместо «не делай длинные»).

Ваша мантра нейрокреатора на сегодня:

«Я не только говорю нейросети, что делать. Я говорю ей, чего не делать. Я запрещаю лишние пальцы, канцелярит и галлюцинации. Я не перебарщиваю с запретами. Я использую позитивные указания. Мой негативный промт — это

мой щит от мусора на выходе».

В следующей главе: мы разберём технику «цепочки мышления» (Chain of Thought) — как заставить нейросеть думать шаг за шагом, чтобы получать более логичные, прозрачные и надёжные результаты. Поехали!

Глава 14. Цепочки мышления (Chain of Thought): Как заставить ИИ думать шаг за шагом

14.1 Проклятие быстрого ответа

Нейросети обладают удивительной способностью — они отвечают мгновенно. Вы задаёте вопрос, и через секунду (или даже меньше) получаете гладкий, грамматически правильный, уверенный ответ.

В этом их сила. И в этом же их главная слабость.

Потому что мгновенный ответ — это часто ответ непродуманный. Нейросеть не «думает» в том смысле, как это делаете вы. Она не перебирает варианты, не взвешивает аргументы «за» и «против», не возвращается к началу, чтобы проверить логику. Она просто предсказывает следующий токен, за ним следующий, за ним следующий — и так до конца.

Главная мысль главы: Техника Chain of Thought (Цепочка мышления) — это способ заставить нейросеть имитировать человеческое рассуждение. Вы не просто просите ответ — вы просите показать ход мыслей, каждый шаг, каждое умозаключение. И магия в том, что когда нейросеть «проговаривает» свои шаги, качество ответа резко возрастает.

В этой главе мы разберём, как работает Chain of Thought, почему она превращает «тупую» нейросеть в «рассуждаю-

щую», и как применять эту технику в любых задачах — от математики до маркетинга.

14.2 Почему «просто спросить» недостаточно

Давайте проведём простой эксперимент. Спросите у любой нейросети (YandexGPT, GigaChat, ChatGPT):

«У Маши 3 яблока. У Пети 5 яблок. Сколько всего яблок?»

Нейросеть ответит: «8 яблок». Всё верно.

Теперь спросите:

«В шкафу лежат носки. 10 красных носков и 10 синих носков. В комнате темно. Сколько носков нужно достать, чтобы гарантированно иметь пару одного цвета?»

Нейросеть может ответить: «2 носка» (потому что 2 носка — это пара). И это будет неправильно. Правильный ответ — 3 носка (даже если первые два разного цвета, третий обязательно совпадёт с одним из них).

Почему нейросеть ошибается? Потому что она не «решает задачу». Она выдаёт наиболее вероятный ответ, основываясь на том, что в её обучающей выборке фраза «сколько носков нужно, чтобы получить пару» часто сопровождается ответом «2». Нейросеть не рассуждает, она ассоциирует.

Ключевое наблюдение: Для простых, «заезженных» задач нейросеть отвечает правильно. Как только задача требует логики, причинно-следственных связей или многошагового рассуждения — нейросеть начинает ошибаться. Chain of Thought — это способ заставить нейросеть включить «ре-

жим рассуждения», которого у неё нет, но который она может имитировать.

14.3 Что такое Chain of Thought (CoT) простыми словами

Chain of Thought (Цепочка мышления) — это техника промтинга, при которой вы просите нейросеть не давать ответ сразу, а сначала записать все промежуточные рассуждения, шаг за шагом, а уже потом — финальный ответ.

Пример без CoT (плохо):

«Сколько носков нужно достать, чтобы гарантированно иметь пару одного цвета?»

Пример с CoT (хорошо):

«Сколько носков нужно достать, чтобы гарантированно иметь пару одного цвета? Рассуждай шаг за шагом. Сначала подумай о худшем случае. Запиши каждый шаг рассуждения. В конце дай финальный ответ»

Что делает нейросеть с CoT:

«Шаг 1: В худшем случае я могу сначала достать один красный носок. Шаг 2: Затем я могу достать один синий носок — у меня всё ещё нет пары. Шаг 3: Третий носок, независимо от цвета, совпадёт либо с красным, либо с синим. Значит, у меня будет пара. Финальный ответ: 3 носка»

Нейросеть выдала правильный ответ, потому что мы заставили её «проговорить» рассуждение. В процессе проговаривания она как бы «проверяет» сама себя и исправляет

ошибки, которые могли бы возникнуть при мгновенном ответе.

14.4 Почему Chain of Thought работает: внутренняя механика

Чтобы понять, почему CoT работает, нужно вспомнить, как нейросети предсказывают следующий токен. У нейросети есть «окно контекста» — она видит предыдущие слова. Каждое новое слово она выбирает на основе всех предыдущих.

Когда вы просите нейросеть «рассуждай шаг за шагом», вы добавляете в контекст её собственные промежуточные выводы. И каждый следующий шаг рассуждения опирается на предыдущие.

Это создаёт эффект, похожий на человеческое мышление: нейросеть как бы «держит в уме» предыдущие умозаключения и строит на них новые.

Метафора: Представьте, что вы идёте по болоту. Без CoT вы пытаетесь прыгнуть с первого кочки сразу на последнюю — скорее всего, упадёте. С CoT вы переступаете с кочки на кочку, проверяя каждую, прежде чем сделать следующий шаг. Это дольше, но надёжнее.

14.5 Основные техники Chain of Thought

Существует несколько способов внедрить CoT в ваши промты. От простых к сложным.

Техника первая: «Рассуждай шаг за шагом» (Zero-shot CoT)

Самый простой способ — просто добавить в конец промта фразу: «Рассуждай шаг за шагом» или «Давай подумаем по шагам».

Пример:

«Курица стоит 100 рублей, а яйцо — 10 рублей. Если купить 2 курицы и 5 яиц, сколько будет сдача с 500 рублей? Рассуждай шаг за шагом»

Нейросеть сначала посчитает стоимость куриц, потом стоимость яиц, потом сложит, потом вычтет из 500.

Почему это работает даже без обучения: Фраза «рассуждай шаг за шагом» — это триггер. В обучающей выборке нейросети были миллионы примеров, где после такой фразы следовало пошаговое рассуждение. Нейросеть просто имитирует этот паттерн.

Техника вторая: «Сделай это, потом это, потом это» (Task Decomposition)

Вы сами разбиваете задачу на шаги и просите нейросеть выполнять их последовательно, фиксируя промежуточные результаты.

Пример:

«Реши задачу. Сначала найди стоимость куриц. Затем найди стоимость яиц. Затем сложи их. Затем вычти из 500. Записывай результат каждого шага. В конце дай финальный ответ»

Этот способ даёт больше контроля, чем «рассуждай шаг за шагом», потому что вы сами определяете, какими должны быть шаги.

Техника третья: «Покажи пример рассуждения» (Few-shot CoT)

Вы даёте нейросети один или несколько примеров того, как должно выглядеть правильное рассуждение. А затем просите применить ту же логику к новой задаче.

Пример:

*«Вот пример правильного рассуждения для похожей задачи:

Задача: В коробке 5 красных и 5 зелёных шаров. Сколько шаров нужно вытащить, чтобы гарантированно иметь два шара одного цвета?

Рассуждение: Шаг 1: В худшем случае я вытащу сначала красный, затем зелёный. Шаг 2: Третий шар, независимо от цвета, совпадёт с одним из предыдущих. Ответ: 3 шара.

Теперь реши аналогичную задачу: В шкафу 10 красных, 10 синих и 10 белых носков. В комнате темно. Сколько носков нужно достать, чтобы гарантированно иметь пару одного цвета? Рассуждай точно так же, шаг за шагом»*

Это самый мощный способ, потому что вы не просто просите нейросеть рассуждать, но и показываете, как именно она должна рассуждать.

14.6 Chain of Thought для бизнес-задач (не только

математика)

Chain of Thought работает не только для математики. Она полезна для любых задач, где важна логика, анализ или планирование.

Задача: Анализ конкурентов

Промт без CoT:

«Проанализируй наших конкурентов и скажи, что нам делать»

Промт с CoT:

«Ты — бизнес-аналитик. Проанализируй конкурентов. Рассуждай шаг за шагом. Шаг 1: Перечисли трёх наших главных конкурентов и их ключевые преимущества. Шаг 2: Для каждого преимущества определи, насколько оно ценно для нашей целевой аудитории. Шаг 3: Найди слабые места каждого конкурента (чего у них нет, но есть у нас). Шаг 4: На основе шагов 1—3 сформулируй 3 конкретные рекомендации. В конце — список рекомендаций»

Задача: Создание контент-плана

Промт с CoT:

«Ты — SMM-менеджер. Составь контент-план на неделю для Telegram-канала о продуктивности. Рассуждай шаг за шагом. Сначала определи 3 боли нашей аудитории. Затем для каждой боли придумай тип контента, который её решает. Затем распредели эти типы по дням недели. Затем для каждого дня придумай конкретную тему поста. В конце выдай контент-план в виде таблицы: день, тема, тип контента»

Задача: Ответ на сложное письмо клиента

Промт с CoT:

«Ты — менеджер по работе с клиентами. Клиент прислал письмо с возражениями. Вот письмо: [вставьте письмо]. Ответь на него. Рассуждай шаг за шагом. Сначала выдели 3 главных возражения клиента. Затем для каждого возражения придумай контраргумент. Затем составь структуру ответа (приветствие, эмпатия, разбор возражений по одному, предложение решения, прощание). Затем напиши финальный ответ. В конце — итоговое письмо»

14.7 Ошибки при использовании Chain of Thought

Ошибка первая: Непоследовательные шаги.

Шаги должны логически вытекать один из другого. Нельзя после шага 2 перескочить к шагу 5, пропустив важное.

Ошибка вторая: Слишком много шагов.

3—5 шагов — оптимально для большинства задач. 10+ шагов — нейросеть начнёт путаться или повторяться.

Ошибка третья: Размытые шаги.

«Подумай о рынке» — это плохой шаг. «Проанализируй трёх конкурентов по критериям цена, качество, сервис» — хороший шаг.

Ошибка четвёртая: Забыть про финальный ответ.

Вы попросили рассуждать, но не сказали, что в конце нужен чёткий ответ. Нейросеть может выдать только рассуждение. Всегда добавляйте: «В конце дай финальный ответ/ре-

комендацию/результат».

Ошибка пятая: Не использовать CoT для простых задач.

Для задачи «напиши пост о котиках» CoT не нужен. Это перебор. CoT нужен там, где есть логика, причинность, много шагов.

14.8 Chain of Thought + другие техники: комбо

CoT отлично комбинируется с другими техниками промтинга.

CoT + Negative Prompts:

«Рассуждай шаг за шагом. Не используй клише и штампы в рассуждениях. Не делай логических скачков — каждый шаг должен вытекать из предыдущего»

CoT + Роли (из главы 12):

«Ты — бизнес-аналитик. Рассуждай как аналитик: сначала факты, потом гипотезы, потом выводы. Не перескакивай к выводам без фактов»

CoT + Формат:

«Рассуждай шаг за шагом. Каждый шаг оформляй в виде маркированного списка. Финальный ответ выдели жирным»

CoT + Few-shot (примеры):

«Вот пример правильного рассуждения для задачи А. Теперь примени ту же логику к задаче Б»

14.9 Живые примеры: было/стало

Пример 1. Финансовое планирование.

Без CoT: «Сколько денег нужно откладывать в месяц, чтобы накопить на квартиру за 5 лет?» → Нейросеть даст размытый, общий ответ.

С CoT: «Сколько денег нужно откладывать в месяц, чтобы накопить на квартиру за 5 лет? Рассуждай шаг за шагом. Шаг 1: Определи среднюю стоимость однокомнатной квартиры в регионе X (приведи источник или предположи). Шаг 2: Учти инфляцию — сколько будет стоить квартира через 5 лет. Шаг 3: Раздели будущую стоимость на 60 месяцев. Шаг 4: Добавь процент на непредвиденные расходы (например, 10%). В конце — итоговая сумма в месяц и твои комментарии о реалистичности»

Пример 2. Сравнение двух стратегий.

Без CoT: «Что лучше: Telegram или VK для бизнеса?» → Нейросеть перечислит общие места.

С CoT: *«Что лучше: Telegram или VK для бизнеса по продаже handmade-свечей? Аудитория — девушки 25—35 лет. Рассуждай шаг за шагом. Шаг 1: Какая аудитория преобладает в каждом канале (цифры, если знаешь). Шаг 2: Какие форматы контента поддерживает каждый канал и подходят ли они для свечей. Шаг 3: Какой уровень конкуренции в нише в каждом канале. Шаг 4: Какая стоимость привлечения клиента (ориентировочно). На основе шагов 1—4 сделай вывод и дай рекомендацию: какой канал выбрать на старте и почему»*

14.10 CoT для генерации изображений? (неожиданное применение)

Вы удивитесь, но Chain of Thought работает и для генерации изображений — не напрямую, а через текстовое описание.

Промт для Kandinsky без CoT:

«Нарисуй космический корабль»

Промт с CoT (через текстовый промт, описание):

«Сначала подумай, что делает космический корабль узнаваемым. Шаг 1: Должны быть двигатели. Шаг 2: Должна быть кабина пилота с иллюминатором. Шаг 3: Должен быть антураж — звёзды, планета на заднем плане. Шаг 4: Стил — ретро-футуризм, как в фильмах 70-х. Теперь, на основе этого рассуждения, нарисуй космический корабль: обтекаемая форма, два больших двигателя сзади, круглая кабина спереди, на фоне красной планеты и звёзд. Стил — ретро-футуризм»

Нейросеть сгенерирует более осмысленное изображение, потому что вы заставили себя (через рассуждение) продумать детали.

14.11 Практическое домашнее задание

Задание 14.1. «Найди задачу, где CoT нужен»

Найдите в своей работе или учёбе задачу, где вы или нейросеть ошибались из-за нехватки логики. Напишите для

этой задачи промт с CoT (как минимум 3 шага рассуждения). Запустите. Сравните с результатом без CoT.

Задание 14.2. «Эксперимент с математической задачей»

Придумайте или найдите в интернете нестандартную логическую задачу (например, про переправу через реку, про взвешивание монет). Спросите у нейросети без CoT. Затем добавьте «рассуждай шаг за шагом». Сравните ответы.

Задание 14.3. «CoT для реальной бизнес-задачи»

Возьмите свою реальную задачу (например, «как увеличить продажи», «как снизить расходы», «какой формат контента запустить»). Напишите промт с CoT из 5 шагов. Проанализируйте, насколько более структурированным стал ответ.

Задание 14.4. «Библиотека CoT-шаблонов»

Создайте документ, куда выпишете 5 шаблонов CoT для разных типов задач: аналитика, планирование, сравнение, решение проблем, ответы на возражения. Используйте эти шаблоны в будущем.

Резюме главы

Chain of Thought (цепочка мышления) — это техника, которая заставляет нейросеть имитировать человеческое рассуждение, записывая промежуточные шаги. Это превращает нейросеть из «быстрого ответчика» в «рассуждателя».

CoT особенно полезна для логических, математических,

аналитических задач и задач планирования. Для простых творческих задач (напиши пост о котиках) она избыточна.

Основные техники CoT: «рассуждай шаг за шагом» (zero-shot), разбиение задачи на шаги вами (task decomposition), и показ примеров рассуждения (few-shot). Самая мощная — few-shot с примерами.

CoT отлично комбинируется с другими техниками: негативными промтами, ролями, указанием формата.

Главные ошибки: непоследовательные шаги, слишком много шагов, размытые шаги, отсутствие финального ответа, использование CoT для слишком простых задач.

Chain of Thought работает и для генерации изображений — через последовательное продумывание деталей в текстовом описании.

Ваша мантра нейрокреатора на сегодня:

«Я не принимаю мгновенные ответы. Я заставляю нейросеть рассуждать шаг за шагом. Для сложных задач я использую Chain of Thought. Я показываю примеры рассуждения. Я разбиваю задачу на шаги. Чем сложнее задача, тем длиннее моя цепочка мыслей. Нейросеть — мой рассуждающий партнёр, а не гадалка».

В следующей главе: мы разберём, как комбинировать английский и русский в промтах для достижения максимального качества — даже если вы не знаете английского. «Англо-русские триггеры: слова, которые нейросеть понимает лучше всего». Поехали!

Глава 15. Англо-русские триггеры: Слова, которые нейросеть понимает лучше всего

15.1 Секретное оружие нейрокреатора

Вы уже знаете, что для работы с нейросетями не нужно учить английский. Российские модели прекрасно понимают русский язык. Но есть один нюанс, который превращает хорошего нейрокреатора в великого.

Дело в том, что нейросети (даже российские) обучались на огромных массивах данных, где значительная часть технической, научной и профессиональной лексики — английская. Программирование, маркетинг, аналитика, дизайн — во всех этих сферах английские термины стали международным стандартом.

Главная мысль главы: Существуют слова и фразы — «англо-русские триггеры» — которые нейросеть понимает лучше и быстрее, чем их русские аналоги. Использование этих триггеров повышает точность промта, сокращает его длину и улучшает качество результата, даже если вы не знаете английского языка.

В этой главе мы разберём, какие английские слова «прижились» в русском языке и стали профессиональными терминами, как их правильно вставлять в русские промты и как

не переборщить, чтобы текст не превратился в «суржик».

15.2 Почему английские слова работают лучше

Представьте, что нейросеть — это библиотекарь, который читал миллиарды книг. Среди этих книг — тысячи технических руководств, научных статей, IT-блогов и маркетинговых кейсов. В этих текстах английские термины встречаются чаще, чем их русские переводы.

Пример: Слово «кликабельность» в русском языке существует, но оно встречается в обучающей выборке нейросети значительно реже, чем английское «clickability» или даже «кликбейт» (который уже стал русским словом). Когда нейросеть видит знакомый английский термин, она быстрее «вспоминает» нужный контекст.

Кроме того, английские термины часто короче. «User experience» (2 слова) против «пользовательский опыт» (2 слова, но длиннее). «Call to action» (3 слова, 15 букв) против «призыв к действию» (3 слова, 17 букв). А в мире токенов (вспомните главу 4) — каждое сокращение на вес золота.

Но есть важное предупреждение: Не все английские слова хороши. Нейросеть может не понять редкий технический жаргон или сленг, которого не было в обучающей выборке. И никогда не смешивайте языки в одном слове («нейросеть-инжиниринг» — это плохо). Используйте только устоявшиеся, общепринятые термины.

15.3 Топ-30 англо-русских триггеров для нейрокреатора

Я отобрал 30 слов и выражений, которые максимально эффективны в промтах. Разбил их по категориям. Сохраните этот список — он станет вашим шпаргалкой.

Маркетинг и копирайтинг

«Кликбейт» (clickbait) — заголовок, созданный для привлечения внимания любой ценой. Лучше, чем «сенсационный заголовок» или «привлекающий внимание».

Промт: «Напиши кликбейтный заголовок для поста о нейросетях»

«Триггер» (trigger) — психологический стимул, вызывающий эмоцию или действие. Лучше, чем «психологический раздражитель».

Промт: «Используй эмоциональные триггеры: страх упустить выгоду, жадность, любопытство»

«Оффер» (offer) — предложение клиенту, часто с условиями и выгодой. Лучше, чем «коммерческое предложение» (слишком длинно и формально).

Промт: «Сформулируй оффер, от которого невозможно отказаться»

«Боль» (pain) — проблема клиента, которую решает продукт. Лучше, чем «проблема» (слишком обще) или «болевая точка» (калька).

Промт: «Попади в боль целевой аудитории: страх увольнения из-за нейросетей»

«**СТА**» или «**Call to Action**» — призыв к действию. Лучше, чем «призыв к действию» (длинно). Аббревиатуру СТА нейросети знают отлично.

Промт: «Закончи пост чётким СТА: „Переходи по ссылке“, „Ставь лайк“»

«**USP**» или «**УТП**» — уникальное торговое предложение. Лучше, чем «уникальное торговое предложение» (длинно). USP понятнее.

Промт: «Сформулируй USP нашего курса — что мы даём, чего нет у других»

«**AIDA**» — классическая формула копирайтинга (Attention, Interest, Desire, Action). Нейросеть знает эту аббревиатуру.

Промт: «Напиши пост по формуле AIDA: сначала внимание, потом интерес, потом желание, потом действие»

«**Copywriting**» — написание продающих текстов. Лучше, чем «копирайтинг» (уже русифицировано, но оригинал работает точнее).

Промт: «Ты — профессионал в copywriting с 10-летним стажем»

Аналитика и бизнес

«**KPI**» — ключевые показатели эффективности. Лучше, чем «ключевые показатели эффективности» (длинно). KPI нейросеть знает.

Промт: «Определи KPI для оценки успеха нашего поста: охват, вовлечённость, переходы»

«**ROI**» — возврат инвестиций. Лучше, чем «окупаемость» (менее точно).

Промт: «Оцени ROI нашей рекламной кампании через 3 месяца»

«**CAC**» — стоимость привлечения клиента. Лучше, чем «расходы на маркетинг на одного клиента».

Промт: «Как снизить CAC с помощью нейросетей?»

«**LTV**» — пожизненная ценность клиента. Лучше, чем «сколько денег принесёт клиент за всё время».

Промт: «Рассчитай примерный LTV клиента в нашей нише»

«**Benchmark**» — эталонный показатель для сравнения. Лучше, чем «ориентир» или «образец для сравнения».

Промт: «Найди benchmark по конверсии в нашей отрасли»

«**Insight**» — глубокая инсайт, неочевидное понимание. Лучше, чем «озарение» или «глубокое понимание».

Промт: «Какой главный insight о нашей аудитории мы упускаем?»

«**Hype**» — ажиотаж, искусственный шум вокруг темы. Лучше, чем «ажиотаж» (русский аналог есть, но hype короче и понятнее).

Промт: «Не поддавайся hype вокруг нейросетей, пиши трезво»

Дизайн и изображения

«**Realism**» — фотореализм. Лучше, чем «как на фотогра-

фии» (расплывчато).

Промт: «Стиль — photorealism, как будто снято на камеру iPhone»

«**Cyberpunk**» — киберпанк. Устоявшийся международный термин, нейросеть знает его идеально.

Промт: «Нарисуй город в стиле cyberpunk, неон, дождь»

«**Minimalism**» — минимализм. Понятнее, чем «максимально просто, без деталей».

Промт: «Стиль — minimalism, белый фон, только один объект»

«**Vintage**» — стиль «под старину». Короче и точнее, чем «старый, винтажный стиль».

Промт: «Vintage плакат 1960-х годов, выцветшие цвета»

«**Lo-fi**» — низкое качество, намеренно небрежный стиль. Нейросеть знает этот термин из музыки и дизайна.

Промт: «Lo-fi эстетика, как будто старая видеокассета»

«**Glitch**» — цифровой сбой, искажение. Лучше, чем «эффект сломанного экрана».

Промт: «Добавь glitch-эффекты, разноцветные полосы, размытие»

«**Render**» — 3D-визуализация. Лучше, чем «трёхмерное изображение».

Промт: «Высококачественный 3D render, как в Pixar»

«**Mockup**» — шаблон для демонстрации дизайна. Лучше, чем «макет для презентации».

Промт: «Помести логотип в mockup футболки»

Технологии и нейросети

«**Prompt**» — запрос к нейросети. Вы уже знаете это слово. Нейросеть понимает его без перевода.

Промт: «Ты — эксперт по промт-инжинирингу. Проанализируй мой prompt»

«**Fine-tuning**» — дообучение модели под конкретную задачу. Русского аналога практически нет.

Промт: «Как сделать fine-tuning YandexGPT под стиль моего бренда?»

«**API**» — интерфейс для программного взаимодействия с сервисом. Нейросеть знает эту аббревиатуру.

Промт: «Напиши простой код для вызова API Kandinsky из Python»

«**Hallucination**» — галлюцинация нейросети (выдумывание фактов). Лучше, чем «ложная информация».

Промт: «Как снизить уровень hallucination при генерации фактов?»

«**Token**» — единица текста, которую обрабатывает нейросеть. Мы говорили о токенах в главе 4.

Промт: «Оцени, сколько токенов займёт мой промт»

«**Context window**» — окно контекста (количество текста, которое нейросеть «помнит»). Нейросеть понимает этот термин.

Промт: «Учитывай, что мой context window ограничен 8000 токенов»

«**Multimodal**» — работающий с разными типами данных

(текст, изображение, звук). Понятнее, чем «работающая с разными форматами».

Промт: «Используй multimodal подход: сначала текст, потом картинка»

15.4 Как вставлять английские слова в русский промт

Есть три стратегии. От простой к сложной.

Стратегия первая: Полное замещение

Вы используете английский термин вместо русского полностью.

Пример: «Напиши кликбейтный заголовок» вместо «Напиши привлекающий внимание заголовок».

Когда использовать: Для устоявшихся терминов, которые уже стали частью русского языка (кликбейт, оффер, триггер). Это безопасно и эффективно.

Стратегия вторая: Параллельное использование

Вы даёте нейросети оба варианта — и английский, и русский — для точности.

Пример: «Сформулируй оффер (коммерческое предложение)».

Когда использовать: Если вы не уверены, поймёт ли нейросеть английский термин, или если термин новый и ещё не устоялся.

Стратегия третья: Английский + объяснение

Вы используете английский термин и тут же его объясня-

ете.

Пример: «Рассчитай ROI (return on investment, окупаемость инвестиций)».

Когда использовать: Для редких терминов или когда вы хотите обучить нейросеть новому слову, чтобы использовать его дальше в диалоге.

15.5 Ошибки при использовании англо-русских триггеров

Ошибка первая: Смешивание языков в одном слове.

«Нейросеть-инжиниринг», «промт-дизайн», «клик-бейт-заголовок» — это «суржик», который нейросеть понимает хуже, чем чистый русский или чистый английский.

Ошибка вторая: Использование редких слов, которых нет в обучающей выборке.

«Disintermediation» (дезинтермедиация) — нейросеть вряд ли поймёт. «Vleisure» (деловая поездка + отдых) — тоже. Проверьте: если слово не встречается в российских деловых СМИ, нейросеть может его не знать.

Ошибка третья: Перебор с английскими словами.

Если вы напишете промт из одних английских слов, нейросеть может переключиться в «английский режим» и начать отвечать на английском. Сохраняйте баланс.

Ошибка четвёртая: Использование английских слов в промтах для изображений, где нейросеть плохо

понимает английский.

Kandinsky понимает английские промты, но русские — лучше. Для изображений используйте английские термины только как дополнение к русским.

Ошибка пятая: Забывать про российские аналоги.

Английские триггеры — это усилитель, а не замена русскому языку. Не пишите «make prompt», пишите «напиши prompt». Языковая база — русская, английские слова — специ.

15.6 Эксперимент: русский vs англо-русский промт

Давайте сравним два промта для одной задачи — написать пост о нейросетях для бизнеса.

Промт без англо-русских триггеров (чистый русский):

«Ты — маркетолог. Напиши пост для бизнес-канала о том, как нейросети помогают бизнесу. Расскажи про пользу, приведи примеры. Стиль — деловой, но не скучный. В конце — призыв к действию. Длина — 1000 знаков»

Промт с англо-русскими триггерами:

*«Ты — маркетолог, эксперт по performance-маркетингу. Напиши пост для бизнес-канала о том, как нейросети снижают САС (стоимость привлечения клиента) и повышают ROI (окупаемость). Используй кейсы и цифры. Стиль — экспертный, но без излишней техничности. В конце — сильный СТА (call to action). Длина — 1000 знаков. Ключевые слова: оф-

фер, конверсия, лиды»*

Какой промт даст лучший результат? Второй. Потому что он говорит с нейросетью на языке, который она понимает лучше всего — на языке профессиональных терминов, где русский и английский переплетаются естественно.

15.7 Как не знать английский, но использовать триггеры

Вы можете не знать английского языка, но пользоваться англо-русскими триггерами. Вот как.

Способ первый: Заучите список из 30 слов.

Это не требует знания грамматики или произношения. Просто запомните, что «оффер» — это коммерческое предложение, «триггер» — психологический стимул, «KPI» — показатель эффективности. Этого достаточно.

Способ второй: Используйте переводчик для проверки.

Если вы сомневаетесь, как пишется слово, — проверьте в Google Translate или Яндекс. Переводчике. Вам не нужно знать произношение, только написание.

Способ третий: Спросите у нейросети.

Да, это ирония, но работает: спросите у YandexGPT: «Как по-английски будет „призыв к действию“ в маркетинге?». Нейросеть ответит: «Call to Action или СТА». Запомните и используйте.

Способ четвёртый: Используйте готовые шаблоны

промтов с триггерами.

Начните с шаблонов из этой главы. Со временем вы запомните триггеры и начнёте использовать их автоматически.

15.8 Практическое домашнее задание

Задание 15.1. «Перепиши промт с триггерами»

Возьмите любой свой старый промт (или промт из интернета). Перепишите его, заменив русские профессиональные термины на англо-русские триггеры из списка. Сравните результат.

Задание 15.2. «Эксперимент: чистый русский vs англо-русский»

Напишите два промта для одной задачи: один — чистый русский (без английских слов), второй — с 5—7 англо-русскими триггерами. Запустите оба. Сравните качество ответов. Какой лучше?

Задание 15.3. «Найди три новых триггера»

Погуглите или спросите у нейросети: «Какие ещё английские термины часто используются в [ваша сфера]?». Найдите три новых слова, которых нет в моём списке. Проверьте, понимает ли их ваша нейросеть. Добавьте в свой личный словарь.

Задание 15.4. «Словарь нейрокреатора»

Создайте документ «Мои англо-русские триггеры». Разбейте по категориям (маркетинг, аналитика, дизайн, технологии). Выпишите туда 30 слов из этой главы + ваши новые.

Держите открытым при написании промтов.

Резюме главы

Англо-русские триггеры — это профессиональные термины, которые нейросеть понимает лучше, чем их русские аналоги. Они короче, точнее и чаще встречаются в обучающей выборке.

Топ-30 триггеров покрывают основные потребности нейрокреатора: маркетинг (кликбейт, оффер, СТА, USP, AIDA), аналитика (KPI, ROI, CAC, LTV, benchmark, insight), дизайн (realism, cyberpunk, minimalism, vintage, lo-fi, glitch, render, mockup), технологии (prompt, fine-tuning, API, hallucination, token, context window, multimodal).

Используйте триггеры тремя способами: полное замещение (безопасно для устоявшихся терминов), параллельное использование (английский + русский), английский с объяснением (для редких слов).

Главные ошибки: смешивание языков в одном слове, использование редких терминов, перебор с английским, забывание про российские аналоги, использование английского в промтах для изображений (где русский всё ещё лучше).

Вы можете не знать английского — достаточно заучить 30 слов как профессиональные термины, использовать переводчик для проверки или готовые шаблоны.

Ваша мантра нейрокреатора на сегодня:

«Я говорю с нейросетью на её языке. Я использую англо-

русские триггеры — точные, короткие, понятные. Я не смешиваю языки в одном слове. Я не перебарщиваю. Мои промты — это коктейль из русского и профессионального английского. Нейросеть понимает меня с полуслова».

В следующей главе: мы разберём 5 способов заставить нейросеть признать ошибку — как бороться с галлюцинациями, когда нейросеть уверенно врёт, и как сделать так, чтобы она говорила «я не знаю» вместо того, чтобы выдумывать. Поехали!

Глава 16. Укрощение галлюцинаций: 5 способов заставить ИИ признать ошибку

16.1 Проблема, о которой молчат маркетологи

Нейросети обладают удивительной способностью — они могут звучать невероятно уверенно, даже когда несут полную чушь. Это называется **галлюцинация** (hallucination), и это, пожалуй, самая большая проблема генеративного ИИ.

Маркетологи нейросетей не любят говорить об этом. В рекламных роликах вы видите, как ChatGPT гениально пишет стихи и код. Но вы не видите, как он же уверенно называет несуществующую статью закона, придумывает цитату, которой никогда не было, или «вспоминает» событие, которое не происходило.

Главная мысль главы: Галлюцинации — не баг, а фича. Нейросеть запрограммирована на то, чтобы давать ответ всегда, даже если она не знает правильного. Её задача — звучать правдоподобно, а не быть точной. Но мы можем «перучить» её с помощью специальных промтов признавать свою неуверенность.

В этой главе мы разберём пять конкретных способов заставить нейросеть говорить «я не знаю» вместо того, чтобы выдумывать. Эти способы работают для любых моделей —

YandexGPT, GigaChat, ChatGPT, любых других.

16.2 Почему нейросети галлюцинируют (короткое напоминание)

Вернёмся к нашей аналогии с «безумным библиотекарем» из главы 4.

Библиотекарь прочитал миллиарды книг. Вы задаёте вопрос. Библиотекарь не знает ответа, но он **обязан** что-то ответить. Он не может сказать «я не знаю» — в его «библиотеке» нет такой инструкции. Поэтому он собирает наиболее вероятные слова из разных контекстов и склеивает их в правдоподобный ответ.

Пример: Вы спрашиваете: «Кто выиграл чемпионат мира по футболу в 1942 году?» (его не было). Библиотекарь видит: «чемпионат мира» → часто с «Бразилия», «1942 год» → часто с «Вторая мировая война». И склеивает: «Чемпионат мира 1942 года выиграла Бразилия, но турнир был прерван из-за войны».

Звучит правдоподобно. Но это ложь.

Ключевое понимание: Нейросеть не знает, что она лжёт. У неё нет внутреннего критика. Она просто выдаёт наиболее вероятную последовательность токенов. Наша задача — добавить этого внутреннего критика с помощью промтов.

16.3 Способ первый: Прямой запрет на галлюцина-

ции (Rule-Based)

Самый простой способ — прямо запретить нейросети выдумывать.

Формула промта:

«Если ты не знаешь точного ответа на вопрос, не выдумывай. Напиши „Я не знаю“ или „Нет информации“. Не придумывай факты, цитаты, даты, имена, события, которых нет в твоей обучающей выборке»

Пример использования:

«Когда была основана компания „Рога и Копыта“? Если ты не знаешь точного года — напиши „Нет данных“. Не выдумывай. Только проверенные факты»

Почему это работает: Вы даёте нейросети альтернативу — «скажи „не знаю“». Раньше у нейросети не было инструкции, что делать при неуверенности. Теперь она есть.

Ограничения: Нейросеть может не знать, что она «не знает». Она может быть уверена в ложном факте, потому что он часто встречался в обучающей выборке. Прямой запрет помогает, но не всегда.

16.4 Способ второй: Принуждение к указанию источника (Source-Citing)

Вы заставляете нейросеть не просто дать ответ, но и указать, откуда она его взяла. Если источник выглядит сомнительно или нейросеть не может его назвать — вы понимаете, что ответ, скорее всего, галлюцинация.

Формула промта:

«На каждый факт, который ты приводишь, указывай источник. Если ты не уверен в источнике или не можешь его назвать — не приводи факт. Формат: „Факт: ... Источник: ...“»

Пример использования:

«Расскажи об основных положениях 152-ФЗ о персональных данных. Каждый факт сопровождай ссылкой на конкретную статью закона. Если не можешь указать статью — пропусти факт. Формат: «Положение: ... Статья: ...»»

Почему это работает: Нейросеть, которая галлюцинирует, обычно не может указать реальный источник. Она либо выдумает источник («статья 123», которой нет), либо признает, что не может его назвать. Во втором случае вы получаете честный ответ.

Ограничения: Нейросеть может выдумать и источник. Поэтому всегда проверяйте указанные источники (особенно для юридических, медицинских, финансовых вопросов).

16.5 Способ третий: Цепочка мышления с самопроверкой (CoT + Self-Check)

Мы уже знаем Chain of Thought из главы 14. Добавим к ней шаг самопроверки.

Формула промта:

«Рассуждай шаг за шагом. После того как дашь ответ, проверь его на наличие логических противоречий, выдуман-

ных фактов, неподтверждённых утверждений. Если найдёшь ошибку — исправь её и дай новый ответ. Если не уверен — напиши „Я не уверен“»

Пример использования:

«Кто изобрёл радио: Попов или Маркони? Рассуждай шаг за шагом. Сначала приведи аргументы за Попова, потом за Маркони. Затем сделай вывод. После вывода проверь себя: нет ли в твоём ответе неточностей или упрощений. Если есть — исправь. Если вопрос спорный — напиши „Однозначного ответа нет, вот две точки зрения“»

Почему это работает: Нейросеть, проговаривая свои рассуждения, может сама заметить противоречия. Шаг самопроверки заставляет её посмотреть на свой ответ критически.

Ограничения: Работает лучше для логических задач, хуже — для фактологических. Если нейросеть уверена в ложном факте, самопроверка может не помочь.

16.6 Способ четвёртый: Принуждение к выражению неуверенности (Confidence Scoring)

Вы заставляете нейросеть оценить свою уверенность в ответе по шкале. Когда нейросеть вынуждена признать, что она «не очень уверена», вы понимаете, что ответ может быть ненадёжным.

Формула промта:

«После каждого ответа указывай свою уверенность в

процентах от 0% (абсолютно не уверен) до 100% (абсолютно уверен). Если уверенность ниже 80% — объясни, почему ты сомневаешься»

Пример использования:

«Какой будет курс доллара через месяц? Дай прогноз и после ответа укажи свою уверенность в процентах. Если уверенность ниже 80% — объясни, какие факторы мешают точному прогнозу. Если не знаешь — так и скажи с уверенностью 0%»

Почему это работает: Нейросети по умолчанию не оценивают свою уверенность. Когда вы заставляете их это делать, они часто дают низкие проценты для сомнительных утверждений. Это честнее, чем просто «да» или «нет».

Ограничения: Проценты — это тоже продукт галлюцинации. Нейросеть не может реально измерить свою уверенность. Но сам акт оценки заставляет её задуматься о качестве ответа.

16.7 Способ пятый: «Сначала перечисли, чего ты не знаешь» (Unknowns First)

Самый мощный способ, который используют профессиональные промт-инженеры. Вы заставляете нейросеть начать не с ответа, а с перечисления того, чего она не знает.

Формула промта:

***«Прежде чем отвечать, перечисли 3—5 вещей, которых ты НЕ знаешь по этой теме. Затем, с учётом этих ограниче-**

ний, дай ответ. Если после перечисления неизвестного ответа не остаётся — так и напиши „Не могу ответить“»*

Пример использования:

«Оцени перспективы рынка нейросетей в России до 2030 года. Прежде чем давать прогноз, перечисли 3—5 ключевых факторов, которых ты не знаешь (например, будущие законы, действия конкурентов, макроэкономику). Затем, учитывая эти неизвестные, дай осторожный прогноз. Если без этих неизвестных прогноз невозможен — напиши „Точный прогноз дать нельзя из-за следующих неизвестных факторов...“ и перечисли их»

Почему это работает: Этот метод переворачивает логику нейросети. Вместо того чтобы уверенно отвечать на всё, она сначала признаёт границы своего знания. Это самый эффективный способ борьбы с галлюцинациями.

Ограничения: Требуется больше токенов (дороже). Нейросеть может перечислить тривиальные неизвестные («я не знаю погоды на завтра») вместо значимых.

16.8 Таблица: какой способ когда использовать

Для быстрой ориентации — вот матрица выбора метода в зависимости от типа задачи.

Фактологический вопрос с однозначным ответом
(например, «Год основания Москвы?»)

Лучший метод: Прямой запрет + указание источника

Почему: Или знаешь точный факт с источником, или при-

знаёшь, что не знаешь.

Юридический или медицинский вопрос (высокая цена ошибки)

Лучший метод: Указание источника + Принуждение к выражению неуверенности

Почему: Нужны не просто факты, а верифицируемые данные с указанием надёжности.

Логическая задача или «загадка»

Лучший метод: Цепочка мышления с самопроверкой

Почему: Ошибки возникают не из-за незнания фактов, а из-за ошибок в рассуждении.

Прогноз или оценка будущего

Лучший метод: «Сначала перечисли, чего ты не знаешь»

Почему: Честный прогноз невозможен без признания неизвестных факторов.

Творческая задача (нет правильного ответа)

Лучший метод: Не нужен — галлюцинации не страшны, это часть творчества

Почему: В творчестве нет «правильного» и «неправильного».

Комбинированный метод для максимальной надёжности:

Прямой запрет + Указание источника + Цепочка мышления с самопроверкой + «Сначала перечисли неизвестное»

16.9 Как проверить, не галлюцинирует ли нейросеть

(алгоритм для человека)

Даже после всех наших уловок нейросеть может ошибаться. Вот алгоритм проверки.

Шаг 1. Проверьте источник. Если нейросеть указала источник — откройте его. Есть ли там то, что она утверждает? Если источник выдуман — ответ галлюцинация.

Шаг 2. Проверьте логику. Если нейросеть рассуждала — нет ли логических скачков? Не противоречит ли она сама себе?

Шаг 3. Проверьте цифры. Если нейросеть назвала цифры (год, количество, процент) — проверьте через поиск. Нейросети часто галлюцинируют с числами.

Шаг 4. Проверьте на абсурд. Если ответ звучит странно или слишком «идеально» — скорее всего, галлюцинация. Правда часто сложнее и неудобнее вымысла.

Шаг 5. Спросите ту же задачу в другой нейросети. Если YandexGPT говорит одно, а GigaChat — другое, кто-то (или оба) галлюцинируют. Истина где-то посередине (или в поисковике).

16.10 Практическое домашнее задание

Задание 16.1. «Поймай галлюцинацию»

Попросите нейросеть ответить на вопрос, на который она не может знать точного ответа (например, «Какое слово было 5000-м в романе „Война и мир“?» или «Сколько букв „о“ в первом издании „Евгения Онегина“?»). Без защиты от гал-

люцинаций. Посмотрите, как она будет уверенно выдумывать.

Задание 16.2. «Сравни пять способов»

Возьмите один и тот же сложный фактологический вопрос (например, о законе, исторической дате или научном факте). Примените к нему по очереди все пять способов из этой главы. Сравните результаты. Какой способ дал самый честный ответ? Какой — самый точный?

Задание 16.3. «Проверка источника»

Попросите нейросеть ответить на юридический вопрос с указанием источника. Получите ответ. Проверьте указанный источник — существует ли он? Есть ли там то, что утверждает нейросеть? Если нет — поймали галлюцинацию.

Задание 16.4. «Создай свой защитный промт»

Скомбинируйте все пять способов в один промт. Напишите «универсальный защитный промт», который вы будете добавлять к любым серьёзным запросам. Протестируйте его на вопросах, где нейросеть раньше галлюцинировала.

Резюме главы

Галлюцинации — это не баг, а фишка нейросетей. Они запрограммированы давать ответ всегда, даже если не знают правильного. Наша задача — «переучить» их с помощью специальных промтов.

Пять способов борьбы с галлюцинациями:

— **Прямой запрет** — скажи нейросети: «Если не знаешь

— напиши „не знаю“». Самый простой, но не самый надёжный.

— **Указание источника** — заставь нейросеть ссылаться на источники. Если источник выдуман — ты поймёшь, что ответ ненадёжен.

— **Цепочка мышления с самопроверкой** — заставь нейросеть рассуждать шаг за шагом и проверять себя. Хорошо для логических задач.

— **Принуждение к выражению неуверенности** — попроси нейросеть оценить свою уверенность в процентах. Низкий процент — повод проверить ответ.

— **«Сначала перечисли, чего ты не знаешь»** — самый мощный метод. Нейросеть сначала признаёт границы своего знания, потом отвечает.

Для максимальной надёжности комбинируйте методы. Для юридических, медицинских, финансовых вопросов — используйте несколько способов сразу и всегда проверяйте ответы в поисковике.

Ваша мантра нейрокреатора на сегодня:

«Я не верю нейросети на слово. Я знаю, что она галлюцинирует. Я заставляю её указывать источники. Я прошу оценить уверенность. Я требую перечислить то, чего она не знает. Я проверяю факты сам. Нейросеть — мой помощник, а не истина в последней инстанции».

В следующей главе: мы разберём, как заставить нейросеть писать промты для других нейросетей — и как исполь-

зовать это для автоматизации своей работы. «Промты для генерации промтов: ИИ пишет за тебя — лучший лайфхак». Поехали!

Глава 17. Промты для генерации промтов: ИИ пишет за тебя — лучший лайфхак

17.1 Мета-уровень: когда инструмент создаёт инструменты

Вы уже прошли большой путь. Вы знаете, как устроена нейросеть, как формулировать промты, как бороться с галлюцинациями. Теперь пришло время подняться на следующий уровень — уровень мета-промтинга.

Главная мысль главы: Самый эффективный способ сэкономить время и повысить качество работы — заставить нейросеть писать промты для других нейросетей (или для себя самой). Это не лень, это инженерия. Вы перестаёте быть «печатной машинкой» и становитесь «дирижёром оркестра».

В этой главе я научу вас: как заставить нейросеть генерировать промты для генерации изображений, как создавать «цепочки промтов» для сложных задач, как превращать нечёткую просьбу клиента в структурированный промт и как собрать свою библиотеку промтов-шаблонов.

17.2 Почему нейросеть может писать промты лучше вас

Звучит парадоксально: как нейросеть может написать промт лучше, чем человек, который эту нейросеть создал? Но это факт.

Вот три причины, почему это работает.

Причина первая: нейросеть знает свой «словарь».

Нейросеть «знает» (точнее, её обучающая выборка знает), какие слова и конструкции приводят к лучшим результатам. Она перебрала миллиарды примеров промтов и ответов. Она понимает, что «фотореализм» работает лучше, чем «как на фотографии», что «no extra fingers» снижает количество ошибок.

Причина вторая: нейросеть не ленился.

Человек, написав один промт, часто останавливается. Нейросеть может сгенерировать 10, 20, 100 вариантов промта, комбинируя синонимы, переставляя слова, добавляя детали. Ей не надоедает. Ей не скучно.

Причина третья: нейросеть видит скрытые паттерны.

Нейросеть может заметить, что промты, содержащие слово «masterpiece» (шедевр), часто приводят к более детализированным изображениям. Или что добавление «in the style of» перед именем художника даёт более точную стилизацию. Человек может не обратить на это внимания.

Мантра мета-промтера: «Я не пишу промты. Я пишу промты для того, кто пишет промты».

17.3 Техника первая: «Преврати описание в промт»

Самый простой способ — дать нейросети нечёткое описание того, что вы хотите, и попросить превратить его в структурированный, детализированный промт.

Шаблон промта:

«Преврати следующее нечёткое описание в детализированный, структурированный промт для генерации [текста / изображения / видео]. Используй профессиональные термины (англо-русские триггеры). Добавь детали, которых не хватает. Укажи роль, контекст, задачу, стиль, формат. Вот описание: [вставьте ваше описание]»

Живой пример (изображение):

Вы говорите нейросети: «Хочу картинку: кот в космосе, но необычный».

Нейросеть-генератор промтов превращает это в:

«Сгенерируй изображение: кот-астронавт в открытом космосе. Шерсть — серебристая, переливается как звёздная пыль. Глаза — ярко-синие, светятся. На голове — шлем с золотым ободком. Вокруг — туманность в форме рыбки. Стиль — смесь фотореализма и сюрреализма, как у Рене Магритта, но с элементами киберпанка. Освещение — драматическое, контражур. Разрешение — 4К. Негативный промт: без лишних пальцев, без мультяшности, без искажённых черт лица»

Живой пример (текст):

Вы говорите нейросети: «Нужен текст для рассылки про

наш новый курс по нейросетям, чтобы продать».

Нейросеть-генератор промтов превращает это в:

«Ты — профессиональный копирайтер, специалист по email-маркетингу. Контекст: Мы запускаем курс „Нейрокреатор“ для начинающих. Целевая аудитория — офисные работники 30—45 лет, которые боятся, что нейросети сделают их работу ненужной. Задача: Напиши продающее письмо для email-рассылки. Стиль: Эмпатичный (понимаем страхи), но уверенный (показываем решение). Используй боль аудитории в заголовке. Добавь социальное доказательство („уже 500 учеников“). Закончи СТА с ограничением по времени. Формат: Тема письма (до 50 знаков), приветствие, 3—4 абзаца, постскрипtum (P.S.) с дополнительным бонусом»

17.4 Техника вторая: «Сгенерируй N вариантов промта»

Один промт — хорошо. Десять — лучше. Вы можете выбрать лучший, скомбинировать несколько или провести A/B-тестирование.

Шаблон промта:

«Сгенерируй [количество] разных вариантов промта для задачи: [описание задачи]. Варианты должны различаться по: длине (короткие / длинные), стилю (формальный / разговорный / креативный), фокусу (на результате / на процессе / на ограничениях). После каждого варианта кратко объясни, для какого типа нейросети или какой ситуации этот

вариант лучше всего подходит»

Живой пример:

«Сгенерируй 5 разных вариантов промта для генерации изображения „кот-космонавт“. Варианты: 1) максимально короткий (до 10 слов), 2) максимально детализированный (50+ слов), 3) в стиле технического задания (сухо, по пунктам), 4) креативный, с метафорами, 5) с фокусом на негативный промт (чего не должно быть). После каждого варианта — краткое пояснение, когда его лучше использовать»

Что вы получите:

Пять вариантов промта для разных ситуаций. Короткий — для быстрых экспериментов. Детализированный — для финального результата. Технический — для Kandinsky или Midjourney. Креативный — для необычных, сюрреалистичных результатов. С фокусом на негатив — когда нейросеть упорно рисует лишние пальцы.

17.5 Техника третья: «Улучши мой промт»

У вас уже есть промт, но он работает не идеально. Попросите нейросеть стать вашим редактором.

Шаблон промта:

*«Ты — эксперт по промт-инжинирингу с 5-летним опытом. Проанализируй следующий промт. Найди 3—5 слабых мест: где он слишком размыт, где противоречив, где не хватает деталей, где нарушена гигиена промта. Затем предложи улучшенную версию промта. Вот промт для анализа:

[вставьте ваш промт]»*

Живой пример:

Анализируем слабый промт: «Напиши пост о нейросетях».

Нейросеть-редактор выдаст:

«Слабые места:

- 1. Нет роли — кто пишет? Копирайтер, блогер, учёный?*
- 2. Нет аудитории — для кого пост? Для профессионалов или новичков?*
- 3. Нет цели — продать, обучить, развлечь?*
- 4. Нет формата — длина, структура?*
- 5. Нет стиля — официальный, ироничный, вдохновляющий?*

Улучшенная версия:

«Ты — SMM-менеджер IT-компании. Напиши пост для Telegram-канала о нейросетях. Цель — показать, что нейросети не заменят людей, а станут их помощниками. Аудитория — офисные сотрудники 25—40 лет, которые боятся увольнения. Стиль — дружеский, с примерами из офисной жизни. Формат: заголовок-вопрос, 3 коротких абзаца (по 2—3 предложения), в конце — вопрос к аудитории»»

17.6 Техника четвёртая: «Цепочка промтов для сложной задачи»

Самый мощный метод. Вы не пишете один промт. Вы создаёте сценарий, по которому нейросеть сама генерирует по-

следовательность промтов для решения сложной задачи.

Шаблон промта:

«Составь цепочку из 3—5 промтов для решения следующей сложной задачи: [опишите задачу]. Каждый промт должен решать один подзадачу и передавать результат следующему. Первый промт собирает информацию или генерирует идеи. Второй структурирует или выбирает лучшее. Третий создаёт финальный результат. Для каждого промта укажи: цель, ожидаемый формат ответа, как этот ответ будет использован в следующем шаге»

Живой пример: задача «создать контент-план на месяц для Instagram»

Нейросеть выдаст цепочку:

Промт 1 (генерация идей):

«Ты — креативный продюсер. Сгенерируй 30 идей для постов в Instagram на тему продуктивности и тайм-менеджмента. Идеи должны быть разнообразными: советы, лайфхаки, истории, мемы, вопросы, челленджи. Выдай в виде маркированного списка»

Промт 2 (кластеризация и выбор):

«Ты — контент-стратег. Вот 30 идей из предыдущего шага. Сгруппируй их по темам (например, „утренние ритуалы“, „борьба с прокрастинацией“, „инструменты“). Из каждой группы выбери 1—2 лучшие идеи. В итоге должно получиться 12 идей (на месяц, по 3 в неделю). Выдай в виде таблицы: тема, идея, тип контента (фото/видео/текст)»

Промт 3 (расписание и СТА):

«Ты — SMM-менеджер. Вот 12 идей для постов на месяц. Распредели их по дням недели: понедельник — мотивация, среда — практический совет, пятница — юмор или лайфхак, воскресенье — вопрос к аудитории. Для каждого поста придумай примерный заголовок и СТА (призыв к действию). Выдай в виде календаря»

Промт 4 (визуальное сопровождение):

«Ты — промт-инженер по изображениям. На основе контент-плана из предыдущего шага сгенерируй 4 промта для изображений — по одному на каждую неделю. Промты должны отражать тему недели. Стиль — единый для всего аккаунта: минимализм, тёплые тона, естественное освещение. Выдай в виде списка из 4 промтов»

17.7 Техника пятая: «Преврати клиентский бриф в промт»

Самая практичная техника для тех, кто работает с заказчиками. Клиенты часто говорят размыто, противоречиво, эмоционально. Ваша задача — превратить этот «человеческий» язык в «машинный» промт.

Шаблон промта:

«Ты — профессиональный проджект-менеджер и промт-инженер. Клиент дал следующий бриф: [вставьте сообщение клиента]. Преврати этот неструктурированный бриф в чёткий, детализированный промт для нейросети. Используй»

зуй структуру: Роль, Контекст, Задача, Стиль, Формат. Если в брифе не хватает информации — добавь разумные предположения в квадратных скобках [вот так] и отметь их как требующие уточнения у клиента»

Живой пример:

Клиент пишет: *«Хочу пост для соцсети про нашу новую коллекцию платьев. Ну, чтобы красиво было, женственно. Чтобы девушкам захотелось купить. Не знаю, что ещё сказать...»*

Нейросеть превращает в промт:

**«Роль: Ты — fashion-копирайтер, специализирующийся на женской одежде. Контекст: Бренд выпустил новую коллекцию платьев. [Уточнить у клиента: название коллекции, сезон, ключевые особенности ткани/кроя]. Задача: Напиши пост для Instagram. Стиль: Женственный, вдохновляющий, без агрессивного маркетинга. [Предположение: тон — мягкий, как разговор подруг]. Формат: 1000—1500 знаков, заголовков, 3 абзаца, 3—5 хештегов, в конце — вопрос к аудитории. [Уточнить у клиента: есть ли фото или видео? Нужна ли ссылка на сайт? Есть ли скидка или акция?]*»*

17.8 Как собрать свою библиотеку промтов-шаблонов

Самый умный нейрокреатор не пишет промты каждый раз с нуля. У него есть библиотека проверенных шаблонов.

Шаг первый: Создайте документ «Мои шаблоны

промтов».

Разбейте по категориям: для текстов (посты, статьи, письма), для изображений (портреты, товары, абстракции), для анализа (конкуренты, риски, тренды), для идей (контент-план, названия, слоганы).

Шаг второй: Для каждого шаблона оставьте «дырки».

Вместо конкретных данных пишите заглушки: [тема], [аудитория], [стиль], [формат]. Это каркас.

Шаг третий: Попросите нейросеть заполнить шаблоны.

Используйте технику «Преврати описание в промт» для каждого шаблона с разными входящими данными.

Шаг четвёртый: Тестируйте и улучшайте.

Запустите промт из шаблона. Получили плохой результат? Улучшите шаблон. Получили отличный результат? Сохраните как «золотой шаблон».

17.9 Практическое домашнее задание

Задание 17.1. «Преврати описание в промт»

Возьмите нечёткое описание из своей работы (или придумайте). Используйте технику №1, чтобы превратить его в детализированный промт. Сравните результат с тем, что вы написали бы сами.

Задание 17.2. «Сгенерируй 5 вариантов»

Возьмите любую задачу (например, «написать пост о ней-

росетях»). Попросите нейросеть сгенерировать 5 разных вариантов промта. Проанализируйте, чем они отличаются. Выберите лучший.

Задание 17.3. «Улучши свой старый промт»

Возьмите свой старый промт, который работал плохо. Используйте технику №3, чтобы нейросеть нашла слабые места и предложила улучшенную версию. Запустите улучшенный промт. Сравните.

Задание 17.4. «Создай цепочку для сложной задачи»

Возьмите сложную задачу из вашей работы (например, «анализ конкурентов», «создание презентации», «разработка стратегии»). Используйте технику №4, чтобы нейросеть составила цепочку из 3—5 промтов. Реализуйте цепочку. Оцените, насколько эффективнее это, чем решать задачу одним промтом.

Задание 17.5. «Библиотека шаблонов»

Создайте документ с 5 шаблонами промтов для задач, которые вы решаете чаще всего. Используйте технику №5 для превращения реальных клиентских брифов (обезличенных) в шаблоны.

Резюме главы

Промты для генерации промтов — это мета-навык, который выводит нейрокреатора на новый уровень эффективности. Вы перестаёте писать промты руками и начинаете созда-

вать системы, которые пишут промты за вас.

Пять техник мета-промтинга:

— **«Преврати описание в промт»** — из нечёткой идеи в структурированный промт.

— **«Сгенерируй N вариантов»** — получайте 10 промтов вместо одного и выбирайте лучший.

— **«Улучши мой промт»** — используйте нейросеть как редактора и критика ваших промтов.

— **«Цепочка промтов»** — создавайте сценарии для сложных многошаговых задач.

— **«Преврати бриф клиента в промт»** — мост между человеческим языком и машинными инструкциями.

Самый умный нейрокреатор не пишет промты. Он пишет промты для того, кто пишет промты. И собирает библиотеку проверенных шаблонов.

Ваша мантра нейрокреатора на сегодня:

*«Я не трачу время на рутину. Я создаю системы. Я пишу промты для генерации промтов. Я превращаю нечёткие идеи в чёткие инструкции. Я генерирую варианты и выбираю лучший. Я улучшаю свои старые промты. Я строю библиотеку шаблонов. Нейросеть — не только мой исполнитель, но и мой помощник в проектировании задач». **

В следующей главе: мы разберём кнопку «Regenerate» и психологию настойчивости — почему 10 вариантов лучше одного, как не сдаваться после первой неудачи и как выработать привычку генерировать множественные варианты.

«Кнопка „Regenerate“: Психология настойчивости (10 вариаций)». Поехали!

Глава 18. Кнопка «Regenerate»: Психология настойчивости (10 вариаций)

18.1 Самая недооценённая кнопка в мире

У каждой нейросети есть кнопка, которую новички игнорируют, а профессионалы используют постоянно. Называется она по-разному: «Regenerate», «Сгенерировать заново», «Попробовать ещё раз», «Ещё вариант». Выглядит скромно. Часто сделана серым цветом. Но это — один из самых мощных инструментов нейрокреатора.

Главная мысль главы: Первый результат нейросети — редко лучший. Иногда он хорош. Часто — средний. Иногда — откровенно плох. Волшебство начинается на втором, третьем, пятом, десятом «Regenerate». Умение нажимать эту кнопку, не разочаровываясь после первого «мусора», — это психологический навык, который отделяет любителя от профессионала.

В этой главе я расскажу вам, почему первый результат почти никогда не бывает лучшим, как использовать кнопку «Regenerate» стратегически, а не хаотично, и как победить внутреннего критика, который шепчет: «Ну, первый вариант сошёл, зачем тратить время?».

18.2 Почему первый результат — всегда компронисс

Вспомним, как работает нейросеть. Она не «думает» над вашим запросом. Она предсказывает наиболее вероятную последовательность токенов. При стандартных настройках (температура около 0.7—0.8) нейросеть выбирает не самый вероятный вариант, а один из топ-5 или топ-10.

Первый результат — это что-то вроде «среднего арифметического» всех возможных ответов. Он будет:

- Грамматически правильным (почти всегда)
- Логичным в общих чертах
- Безопасным, предсказуемым, «усреднённым»

Но он почти никогда не будет:

- Креативным, удивляющим
- Точно попадающим в ваш уникальный запрос
- Свободным от мелких ошибок (лишние пальцы, канцелярит, повторы)

Метафора: Первый результат — это первая попытка спортсмена. Редко кто показывает рекорд мира с первой попытки. Нужны подходы, корректировки, разминка. Нейросеть — не волшебник. Она тоже «разминается».

18.3 Психологическое препятствие: почему мы не нажимаем «Regenerate»

Я работал с десятками нейрокреаторов и заметил странную закономерность. Новички нажимают «Regenerate» ред-

ко. Опытные — постоянно. Почему?

Причина первая: «А вдруг станет хуже?»

Страх ухудшить результат, который «и так неплох». Решение: попробуйте. Если станет хуже — у вас всегда есть первый вариант (он сохранён). Вы ничего не теряете.

Причина вторая: «Я уже потратил время, хватит»

Нетерпение и желание быстрого результата. Решение: одна минута на «Regenerate» может сэкономить час на правке плохого текста или дорисовке кривых пальцев.

Причина третья: «Нейросеть глупая, не умеет»

Проекция собственного бессилия на инструмент. Решение: нейросеть умеет. Просто вы не дали ей достаточно попыток.

Причина четвёртая: «А вдруг это засчитывается как отдельный запрос и я потрачу токены?»

Экономия на спичках. Решение: один лишний запрос стоит копейки (или бесплатен). Испорченная репутация из-за плохого контента стоит тысяч.

Причина пятая (самая коварная): «Первый вариант — это судьба. Если нейросеть выдала его первым, значит, он самый правильный».

Мистическое мышление. Решение: нейросеть не оракул. Она не знает, какой вариант «правильный». Она выдала один из вероятных. Просто один из.

18.4 Стратегия «10 вариаций»: как нажимать

«Regenerate» с умом

Хаотичное нажатие «Regenerate» без системы — это гадание. Стратегическое нажатие — это инженерия.

Вот моя система, которую я называю «Стратегия 10 вариаций». Она работает для любых нейросетей и любых задач.

Вариация №1: «Чистый лист»

Нажмите «Regenerate», не меняя промт. Просто получите второй вариант. Часто он отличается от первого незначительно, но иногда — кардинально.

Вариация №2: «Смена температуры» (если доступно)

Измените параметр температуры. Для текста: если первый вариант скучный — повысьте температуру до 1.0—1.2. Если первый вариант безумный — понизьте до 0.3—0.5. Нажмите «Regenerate».

Вариация №3: «Смена роли»

Не меняя сути задачи, измените роль нейросети. Была «копирайтер» — станьте «журналистом» или «блогером». Нажмите «Regenerate».

Вариация №4: «Смена аудитории»

Не меняя задачи, измените аудиторию. Было «для директоров» — сделайте «для стажёров». Нажмите «Regenerate».

Вариация №5: «Смена стиля»

Измените стиль. Было «официально» — сделайте «иронично». Было «дружески» — сделайте «экспертно, с цифрами». Нажмите «Regenerate».

Вариация №6: «Укороти на 30%»

Добавьте в промт: «Сделай короче на 30%, убери воду».

Нажмите «Regenerate».

Вариация №7: «Удлини на 50% с примерами»

Добавьте в промт: «Сделай длиннее на 50%, добавь конкретные примеры». Нажмите «Regenerate».

Вариация №8: «С негативным промтом»

Добавьте негативный промт (то, чего НЕ должно быть). «Без штампов, без канцелярита, без пафоса». Нажмите «Regenerate».

Вариация №9: «С примером»

Добавьте в промт пример желаемого результата. «Напиши в таком же стиле, как этот пример: [пример]». Нажмите «Regenerate».

Вариация №10: «Комбинированный удар»

Скомбинируйте 2—3 изменения из предыдущих вариаций. Новая роль + новый стиль + негативный промт. Нажмите «Regenerate».

После 10 вариаций выберите лучший результат. Или скомбинируйте лучшие куски из нескольких вариантов.

18.5 Как выбирать лучший вариант из нескольких

Вы сгенерировали 5, 10, 20 вариантов. Как не утонуть в этом море и выбрать действительно лучший?

Шаг первый: Быстрый отсев (15 секунд на вариант).

Пробегитесь глазами. Уберите те, где есть очевидные

ошибки: фактические (если знаете тему), грамматические, логические. Для изображений: лишние пальцы, искажённые лица, артефакты. Оставьте 3—5 вариантов.

Шаг второй: Сравнение по критериям (1 минута на вариант).

Сравните оставшиеся варианты по трём критериям: точность (насколько соответствует задаче), качество (насколько хорошо сделано), оригинальность (есть ли изюминка, или шаблон). Поставьте каждому варианту оценку от 1 до 10 по каждому критерию.

Шаг третий: Выбор победителя или комбинация.

Либо выбираете вариант с наибольшей суммой баллов. Либо берёте лучшее из разных вариантов: заголовок из варианта 3, первый абзац из варианта 7, картинку из варианта 2.

Шаг четвёртый: Финальная правка руками.

Даже лучший вариант нейросети редко бывает идеальным без правки. Поправьте стилистику, уберите оставшиеся ошибки, добавьте детали. Это занимает 2—3 минуты, но превращает «хороший» результат в «отличный».

18.6 Кейс: как один пост превратился в шесть

Реальный пример из моей практики.

Задача: Написать пост для Telegram-канала о нейросетях. Тема: «Почему не надо бояться, что нейросети уволят». Аудитория: офисные сотрудники 25—40 лет.

Вариация 1 (первый результат): Скучный, общий, много штампов («в наше время», «как никогда актуально»). Не годится.

Вариация 2 (чистый лист): Лучше, но всё равно пресный.

Вариация 3 (смена роли: не копирайтер, а HR-специалист): Интересный угол — «как нейросети изменят рынок труда и почему это не страшно». Уже лучше.

Вариация 4 (смена аудитории: не офисные сотрудники, а IT-директора): Слишком технический, не подходит.

Вариация 5 (смена стиля: ироничный): Отлично! Заголовков «Заменят ли нейросети вас? Спойлер: нет, но вашего начальника — возможно». Цепляет.

Вариация 6 (укороти на 30%): Стало слишком отрывисто, потерялся смысл.

Вариация 7 (с негативным промтом: без штампов и канцелярита): Чисто, но суховато.

Вариация 8 (с примером: вот пост Ильи Варламова): Слишком подражательное.

Вариация 9 (комбинация: ироничный стиль + негативный промт): Золотая середина. Иронично, но без перегибов, без штампов.

Результат: Пост из вариации 9 набрал в 3 раза больше просмотров и реакций, чем средний пост канала.

Вывод: Первые два варианта были мусором. Третий

— интересная идея, но не та. Пятый — хороший заголовок, но сырой текст. Девятый — комбинация лучшего. Без «Regenerate» я бы остановился на варианте 2 и получил средний результат.

18.7 Regenerate для изображений: особенности

Генерация изображений — это где кнопка «Regenerate» работает особенно магически.

Особенность первая: случайность — ваш друг.

При одном и том же промте нейросеть может выдать совершенно разные изображения: ракурс, освещение, выражение лица, детали. Это не баг, а фишка. Пользуйтесь.

Особенность вторая: 10 вариантов — почти гарантия хорошего.

Статистика: из 10 генераций одного промта: 2—3 будут откровенно плохими (кривые пальцы, искажённые лица), 4—5 — средними (можно использовать, но не идеал), 2—3 — отличными (то, что нужно), 1 — шедевральной (превосходит ожидания).

Особенность третья: комбинирование вариантов.

Вы можете взять фон из варианта 3, лицо из варианта 7, позу из варианта 2 и склеить их в фотошопе (или с помощью inpainting). Это продвинутый уровень.

Особенность четвёртая: изменение seed.

Seed — это «зерно» случайности. Одинаковый seed + одинаковый промт = одинаковый результат. Разный seed =

разный результат. Если нейросеть позволяет менять seed (Fusion Brain позволяет), меняйте его между генерациями для большей вариативности.

18.8 Когда НЕ нужно нажимать «Regenerate»

Да, есть ситуации, когда бесконечные генерации — пустая трата времени.

Ситуация первая: Задача-шаблон.

Если вы генерируете 100 однотипных описаний для товаров на Ozon, не нужно каждый раз генерировать 10 вариантов. Возьмите первый рабочий, проверьте его на ошибки, используйте как шаблон для остальных.

Ситуация вторая: Нет времени.

Бывают дедлайны «вчера». Один вариант лучше, чем ноль. Но если есть 5 минут — потратьте их на 3 варианта.

Ситуация третья: Вы точно знаете, что нейросеть не справится.

Например, вы просите нейросеть решить сложную математическую задачу. Ни 10, ни 100 вариантов не помогут. Нужен другой инструмент.

Ситуация четвёртая: Творческий кризис выбора.

Если вы сгенерировали 20 вариантов и всё ещё не можете выбрать — проблема не в нейросети, а в отсутствии критериев. Сформулируйте чётко, что вам нужно, и отсеивайте.

18.9 Техника «Одна кнопка — десять минут»

Чтобы выработать привычку нажимать «Regenerate», используйте эту технику.

Засеките 10 минут на таймере. В течение этого времени ваша задача — нажать «Regenerate» (или его аналоги) как можно больше раз, каждый раз немного меняя промт по стратегии 10 вариаций.

Не оценивайте качество во время процесса. Просто генерируйте. В конце 10 минут у вас будет 5—10 вариантов. Только после этого включайте критика и выбирайте лучший.

Эта техника работает по двум причинам: она отключает внутреннего критика (оценка мешает генерации) и превращает «Regenerate» из редкого действия в привычку.

18.10 Практическое домашнее задание

Задание 18.1. «10 вариаций одного промта»

Возьмите любой свой рабочий промт. Сгенерируйте 10 вариантов по стратегии из этой главы (чистый лист, смена роли, смена аудитории, смена стиля, укороти, удлини, негативный промт, пример, комбинация). Выберите лучший. Сравните с первым вариантом. Насколько лучше результат?

Задание 18.2. «Эксперимент: 1 vs 10»

Сгенерируйте один вариант для какой-нибудь задачи. Зафиксируйте, сколько времени вы потратили на правку, чтобы довести его до ума. Затем для той же задачи сгенерируйте 10 вариантов, выберите лучший и отредактируйте его. Сравните общее затраченное время и качество результата.

Задание 18.3. «Слепой тест»

Сгенерируйте 5 вариантов одного промта. Не смотрите на них. Попросите друга (или другую нейросеть) оценить их вслепую по критериям: какой самый интересный, какой самый точный, какой самый грамотный. Сравните с вашей оценкой.

Задание 18.4. «Библиотека удачных регенераций»

В своём журнале промтов создайте раздел «Удачные регенерации». Каждый раз, когда нажатие «Regenerate» дало значительно лучший результат, чем первый вариант, записывайте: исходный промт, что вы изменили, что получили. Со временем у вас будет карта того, какие изменения работают лучше всего для разных типов задач.

Резюме главы

Кнопка «Regenerate» — это не кнопка «повторить то же самое». Это кнопка «дай мне другой вариант, возможно, лучший». Новички её игнорируют. Профессионалы живут ею.

Почему первый результат — редко лучший? Потому что нейросеть выдаёт «среднее арифметическое» возможных ответов, безопасное и предсказуемое. Шедевры лежат в хвосте распределения вероятностей — и до них нужно добраться через серию генераций.

Стратегия «10 вариаций» даёт систему: чистый лист, смена температуры, смена роли, смена аудитории, смена стиля,

укоротить, удлинить, негативный промт, пример, комбинация. Каждая вариация исследует новую область возможного.

Выбирать лучший вариант нужно в три шага: быстрый отсев очевидного мусора, сравнение по критериям (точность, качество, оригинальность), финальная правка руками.

Для изображений «Regenerate» работает особенно хорошо благодаря случайности. Из 10 генераций почти всегда находится 1—2 шедевральных.

Бывают ситуации, когда «Regenerate» не нужен: шаблонные задачи, жёсткий дедлайн, заведомо неподходящая задача для нейросети, кризис выбора из-за отсутствия критериев.

Техника «Одна кнопка — десять минут» помогает выработать привычку: засекайте время, генерируйте без оценки, в конце выберите лучшее.

Ваша мантра нейрокреатора на сегодня:

«Первый результат — не лучший. Я нажимаю „Regenerate“ не потому, что первый плох, а потому что десятый может быть шедевром. Я не боюсь ухудшить — я могу вернуться. Я не экономлю на попытках — время, потраченное на генерацию, экономит время на правке. Я исследую пространство возможностей. Нейросеть — мой партнёр в поиске, а не гадалка с одним ответом».

В следующей главе: мы разберём технику динамических промтов — как использовать переменные для серийного создания контента (100 постов, 100 картинок, 100 писем)

с помощью одного шаблона. «Динамические промты: Подстановка переменных для серийного контента». Поехали!

Глава 19. Динамические промты: Подстановка переменных для серийного контента

19.1 Проблема: как сделать 100 постов, а не сойти с ума

Представьте: вам нужно сгенерировать 100 описаний товаров для интернет-магазина. Или 50 постов для Telegram-канала. Или 30 персонализированных писем для клиентов.

Писать 100 промтов вручную? Менять в каждом «ручной работы» на «эко-friendly»? Копировать один и тот же текст, заменяя название товара? Это можно делать, но это скучно, долго и чревато ошибками (где-то забудете заменить переменную).

Главная мысль главы: Динамические промты — это шаблоны с «дырками» (переменными), куда вы подставляете разные значения. Один шаблон заменяет сотню однотипных промтов. Это автоматизация мышления, а не только нажатия кнопок.

В этой главе я научу вас: как создавать шаблоны промтов с переменными, как подставлять значения вручную и автоматически, как генерировать контент серийно через Excel/Google Таблицы и как не запутаться в собственных переменных.

19.2 Что такое динамический промт

Динамический промт — это шаблон, в котором некоторые части заменены на переменные. Переменные — это «дырки», которые вы заполняете каждый раз новыми значениями.

Статический промт (без переменных):

«Напиши описание для свечи „Лавандовая мечта“. Материал — соевый воск. Аромат — лаванда. Вес — 200 грамм. Цена — 1500 рублей»

Динамический промт (с переменными):

«Напиши описание для свечи» [Название]». Материал — соевый воск. Аромат — [Аромат]. Вес — [Вес] грамм. Цена — [Цена] рублей»

Видите разницу? В динамическом промте вместо конкретных значений — [Название], [Аромат], [Вес], [Цена]. Вы пишете этот шаблон один раз, а потом 100 раз подставляете разные значения в квадратные скобки.

19.3 Синтаксис переменных: как договориться с нейросетью

Нейросеть не понимает «дырок» по умолчанию. Ей нужно объяснить, что такое [Название] и что с ним делать.

Способ первый: объяснение в промте.

Вы прямо пишете нейросети, что переменные нужно заменить.

«В этом промте есть переменные в квадратных скобках, например [Название]. Замени [Название] на „Лавандовая мечта“, [Аромат] на „лаванда“, [Вес] на 200, [Цена] на 1500. Выполни промт с этими значениями»

Способ второй: подстановка перед отправкой (рекомендуемый).

Вы сами заменяете переменные на значения до того, как отправить промт нейросети. Это надёжнее, потому что нейросеть может неправильно понять, что значит [Название]. Вы используете шаблон как трафарет: копируете, заменяете [переменные] вручную или с помощью инструментов, отправляете.

Способ третий: JSON-подстановка (для программистов).

Вы отправляете нейросети JSON с шаблоном и значениями переменных.

«Шаблон: «Напиши описание для свечи {name} ...". Переменные: {«name»: «Лавандовая мечта», «aromat»: «лаванда», «weight»: 200, «price»: 1500}. Выполни шаблон с этими переменными»

Этот способ понимают продвинутые нейросети (GPT-4, GigaChat Ultra). Для российских нейросетей лучше использовать способ первый или второй.

19.4 Ручная подстановка: когда руками быстрее

Если у вас 10—20 однотипных задач, проще сделать под-

становку вручную. Откройте шаблон, скопируйте, замените переменные, отправьте. Повторите.

Пример ручной подстановки:

Шаблон: «*Напиши пост о [товаре]. Преимущества: [преимущество1], [преимущество2], [преимущество3]*»

Подстановка 1: «*Напиши пост о свече „Лавандовая мечта“. Преимущества: успокаивает, приятный аромат, натуральный воск*»

Подстановка 2: «*Напиши пост о мыле „Медовое“. Преимущества: увлажняет, вкусно пахнет, подходит для чувствительной кожи*»

Когда это удобно: Задач немного (до 20), значения переменных сильно различаются по длине и структуре, вы хотите контролировать каждый промт перед отправкой.

19.5 Табличная подстановка: Excel + нейросеть = конвейер

Если у вас 100, 500 или 1000 однотипных задач — ручная подстановка сведёт вас с ума. Нужна автоматизация. Самый доступный инструмент — Excel или Google Таблицы.

Шаг 1: Создайте таблицу с переменными.

Колонки: ID, Название, Аромат, Вес, Цена, Артикул. Каждая строка — один товар.

Шаг 2: Напишите шаблон промта в отдельной ячейке.

Шаблон: «*Напиши описание для свечи*» [Название]». Аро-

мат: [Аромат]. Вес: [Вес] г. Цена: [Цена] руб. Стиль: продающий, эмоциональный»

Шаг 3: Создайте формулу подстановки.

В Google Таблицах: =SUBSTITUTE (SUBSTITUTE (SUBSTITUTE (SUBSTITUTE (\$F\$1,» [Название]», B2),» [Аромат]», C2),» [Вес]», D2),» [Цена]», E2)

Где \$F\$1 — ячейка с шаблоном, B2, C2, D2, E2 — ячейки со значениями переменных.

Шаг 4: Протяните формулу на все строки.

Для каждой строки вы получите готовый промт с подставленными значениями.

Шаг 5: Отправляйте промты в нейросеть.

Самый простой способ: скопируйте ячейку с промтом, вставьте в нейросеть, получите ответ, скопируйте ответ в соседнюю ячейку. Для 100 товаров это займёт время, но всё равно быстрее, чем писать 100 промтов вручную.

Продвинутый способ: через API или скрипты.

Google Таблицы поддерживают скрипты на JavaScript. Можно написать скрипт, который отправляет промты в API нейросети и записывает ответы обратно в таблицу. Это уже программирование, но для массовой генерации — незаметно.

19.6 Типы переменных: что можно подставлять

Переменные могут быть разных типов. Чем точнее вы определите тип переменной, тем лучше нейросеть поймёт,

что с ней делать.

Тип 1: Слово или фраза (самый частый).

Пример: [Название товара], [Имя клиента], [Город].

Нейросеть просто вставляет это слово в нужное место.

Тип 2: Число.

Пример: [Вес], [Цена], [Количество].

Нейросеть обращается с числом как с числом (согласует падежи? обычно нет, это проблема).

Тип 3: Список.

Пример: [Преимущества: перечисли через запятую].

Нейросеть может переработать список в связный текст.

Тип 4: Логическое значение (да/нет).

Пример: [Акция: да/нет]. Если «да» — добавить фразу про скидку, если «нет» — пропустить.

Тип 5: Дата или время.

Пример: [Дата окончания акции]. Нейросеть может использовать дату в контексте («успейте до 31 декабря»).

19.7 Проблема падежей: как подставлять слова правильно

Самая большая боль динамических промтов на русском языке — падежи. Нейросеть не умеет автоматически склонять подставленное слово.

Пример: Шаблон «Скидка на [Товар]». Подставляем «свеча» → получаем «Скидка на свеча» (неправильно). Нужно «Скидка на свечу».

Решение первое: подставляйте слова в правильном падеже заранее.

В вашей таблице переменная должна быть уже в нужном падеже. Вместо [Товар] в именительном — [Товар_винительный] со значением «свечу».

Решение второе: используйте нейросеть для склонения.

Сначала отправьте нейросети запрос: «Просклоняй слово „свеча“ в винительном падеже». Получите «свечу». Потом подставляйте.

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.