

12+ Лёха ИИ-Тренер

Разберись с ИИ сегодня



Лёха ИИ-Тренер

Разберись с ИИ сегодня

«Издательские решения»

ИИ-Тренер Л.

Разберись с ИИ сегодня / Л. ИИ-Тренер — «Издательские решения»,

ИИ-тренер Лёха Маркетолог отвечает на вопросы, которые задают все: с чего начать, заменит ли ИИ мою работу, как объяснить это детям и родителям. Без кода — разговор за кофе с человеком, который провёл больше полусотни персональных сессий и сам прошёл путь от водянистых чатов до ИИ-агентов. Девятнадцать глав, план на 30 дней, три живые истории.

Содержание

Разберись с ИИ	6
Предисловие. От автора	7
Глава 1. Как я стал ИИ-тренером	8
Важное задание	10
Задание	11
Глава 3. Нейросеть на пальцах	12
Задание	13
Задание	14
Глава 5. Искусство промпта	15
Задание	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Разберись с ИИ сегодня

Лёха ИИ-Тренер

© Лёха ИИ-Тренер, 2026

ISBN 978-5-0070-5138-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Разберись с ИИ

Лёха Маркетолог (Алексей Махметхажиев)

Предисловие. От автора

Привет.

Если ты держишь эту книгу в руках или слушаешь в наушниках по дороге на работу — у нас уже есть кое-что общее. Ты понял, что с ИИ пора разобраться. Прямо сейчас.

Хорошо. Именно про это и книга.

Зачем я её написал.

За последний год я провёл более пятидесяти консультаций по ИИ. Маркетологи, врачи, юристы, учителя, предприниматели, домохозяйки. Разные возрасты, разные задачи. Но вопросы одни и те же.

«С чего начать?» «Это правда заменит мою работу?» «Я попробовал — не работает, что я делаю не так?»

В какой-то момент я понял: я отвечаю на одни и те же вопросы по кругу. В часовой сессии всю картину не дашь. Нужна база.

Эта книга и есть та самая база. Всё, что я говорю на первой встрече, — здесь.

Кому она важна.

Тебе, если ты нормальный взрослый человек, который слышит про ИИ из каждого утюга и устал ничего не понимать. Тебе, если ты пробовал ChatGPT или Клода, получил кучу красивой воды и решил, что это переоценённая игрушка. Тебе, если ты боишься, что тебя заменят, и хочешь понять — заменят или нет, и что с этим делать.

И особенно — тебе, если ты краем уха слышал про «ИИ-агентов», ничего не понял, но почувствовал, что за этим что-то важное. Правильно почувствовал. Разберёмся.

Не тебе — если ты ищешь технический учебник с формулами и кодом. Не тебе — если ты уже строишь свои нейросети. Здесь будет база. Азы.

Как читать.

Главы идут по порядку, но это не обязательно. Хочешь — листай туда, где интересно. Про деньги — глава 9. Про опасности — глава 12. Про творчество — десятая.

Если слушаешь аудиовersion — слушай как разговор. Я писал так, как говорил бы тебе один на один. Где смешно — смейся. Где не согласен — спорь вслух. Это нормально. Или нет. Решать тебе.

Я пишу это дома. Рядом жена Василина, в соседних комнатах трое детей — Кристина, Роберт и Ричард — спорят, как обычно, о чём-то. Обычная жизнь. И ИИ уже в ней есть.

Поехали.

Лёха. Москва, май 2026.

Глава 1. Как я стал ИИ-тренером

Декабрь 2025-го. Я в чатике с нейросетью, получаю очередную кучу красиво оформленных слов ни о чём.

Январь 2026-го. Ставлю Claude на мак — с доступом к файлам и терминалу. Первый раз вижу: он взял задачу и сделал. Сам. Пока я пил кофе.

Вот это агент. Разница с чатом как между человеком, который объясняет, куда забить гвоздь, и человеком с молотком.

Февраль 2026-го. Основатель Anthropic публикует статью: мир изменился прямо сейчас, граница между «до» и «после» уже позади, большинство людей просто не заметили.

У меня встают волосы на руках — потому что за несколько дней до этого я говорил другу теми же словами то, что сам понял. Слово в слово.

Значит, правильно понял.

Ремарка: в этой книге я чаще говорю про Claude и Anthropic. Клод — мой основной инструмент, честнее говорить про то, с чем работаешь. ChatGPT тоже хорош. Просто чаще — Клодом.

Чтобы понять, откуда я вообще такой взялся — надо кое-что рассказать.

С 2008 года я в цифре. Сайты, SEO, конверсии, продукт. Дорос до операционного директора агентства — тридцать с лишним человек, пять лет, недвижимость. Четырнадцать лет слоёв: каждый следующий я не планировал, просто докапывался до дна предыдущего и обнаруживал следующий.

Рядом все эти годы — Антон Белогородцев, программист-самоучка. Он закачивал в меня техническое мышление, просто находясь рядом. Объяснял на ходу про API, серверы, архитектуру. Без него я бы остался маркетологом, который боится слова «API».

Декабрь 2022-го, одиннадцать вечера, офис.

Я правлю восьмой вариант заголовка для клиента — кухни, полтора миллиона бюджет, «пободрее, но со вкусом». Заходит коллега: «Ты пробовал ChatGPT? Он за три секунды написал лучше, чем мы вдвоём за три часа».

Я посмотрел на него как на идиота. Честно.

Четырнадцать лет в интернете, конверсии, воронки, психология покупателя — и мне говорят, что программа пишет лучше?

Открыл. Написал запрос про те самые кухни. Нажал Enter.

Через пять секунд — текст. Я прочитал его дважды. Молча закрыл ноутбук. Встал. Налил кофе. Сел. Снова открыл.

Это было лучше восьмого варианта.

Следующие несколько месяцев — днём работал как обычно, вечерами пушил ChatGPT как одержимый. Злился, когда ошибался, не верил, когда попадал в точку.

Март 2025-го. Считаю деньги за квартал: треть работы, которую я делал руками, теперь делает ИИ. Продуктивность выросла раза в три при том же времени.

Апрель. Первый клиент: «Можешь научить нашу команду?». Два часа в зуме с восемью людьми — они смотрели на экран с теми же глазами, с которыми я смотрел в декабре. Немое восхищение и лёгкая паника одновременно.

Август. Уже провожу персональные сессии один на один. Предприниматель из Питера, маркетолог из Новосибирска, директор школы из Подмосковья. Все слышали про ИИ, все понимали, что надо разобраться, никто не знал, с какой стороны подойти.

Январь 2026-го. Переформатировался. Маркетинг — на консалтинг. Специализация — ИИ-тренер.

Дальше началось то, к чему я не был готов.

ИИ-агенты — это полноценное агентство на тонне кофеина. То, на что раньше уходило пять месяцев, я начал делать за пять часов.

Звучит как мечта. Первые две недели так и ощущается. Потом психика начинает гореть.

Узкое горлышко стало одно — я. Кожаный. С нервной системой, которая не масштабируется. С телом, которому нужен сон.

Договорился сам с собой: делаем за пять дней. Всё равно ускорение колоссальное. Психику оставляем целой.

5 месяцев → 5 часов → 5 дней.

За это время — больше пятидесяти консультаций. Разные люди, разный бизнес. Знаешь, что объединяло каждого первого?

Все думали, что это «не для них». Что поезд ушёл. Что нужен технический бэкграунд.

Ни у кого не было технического бэкграунда.

Был один человек — я честно думал, ну всё, вот тот самый, кого не получится. Ничего не цеплялось. Объясняю — кивает, но видно, что мимо. Сидел вечером и прокручивал: ну окей, не все берутся, бывает.

Через несколько недель он выдал результат, от которого я обалдел.

С тех пор правило: никого не списывать. Если ты сейчас думаешь «это не про меня» — ты можешь оказаться именно тем человеком.

Поехали.

Провожу персональные сессии по внедрению ИИ в работу и жизнь. Найти меня можно там, где ты нашёл эту книгу.

Важное задание

Открой заметки и напиши одну фразу: что ты хочешь уметь делать с ИИ через три месяца. Конкретно. «Сократить время на отчёты вдвое». «Перестать тратить вечера на тексты для соцсетей». «Составлять план питания за пять минут». Чем точнее — тем легче поймать момент, когда ты этого добился. Запиши прямо сейчас.

Глава 2. Мир изменился. Пока ты читал эти строки

Три года я смотрел на ChatGPT и думал: хороший помощник для текстов.

Год думал: сильный инструмент для работы.

В январе 2026-го, когда агент на моём маке сам открыл браузер, нашёл нужный файл, обработал данные и положил результат в папку — я понял, что смотрел не туда.

Темп этого всего странный.

Между «GPT пишет тексты» и «GPT точнее среднего врача в диагностике редких заболеваний» — полтора года. Между «ИИ рисует картинки» и «ИИ пишет код, который деплоится в прод» — меньше двух лет. Между «вот прикольный чат» и «агент сам видит твой экран и управляет мышью» — два года.

Это не обычный прогресс по скорости. Это что-то другое.

Про страх. Он есть у всех, кто приходит, и говорить, что его нет — было бы враньём.

«ИИ заменит меня?»

Честно: некоторые профессии уже под давлением. Переводчики стокового контента, операторы колл-центров с простыми скриптами — им сложно. Не буду делать вид, что это не так.

Но вот что я видел в своей работе. Маркетолог, который тратил неделю на запуск кампании — теперь запускает за день. Юрист, который тратил три часа на анализ договора — тратит двадцать минут. Копирайтер, который писал пять текстов в неделю — пишет двести двадцать.

Разрыв между теми, кто умеет с ним работать, и теми, кто нет — растёт каждый месяц. Вот в чём реальный риск.

Есть момент, который я наблюдал у каждого. Буду называть его точкой невозврата.

Это когда получаешь от ИИ результат, который реально используешь. Сохранил. Отправил клиенту. Опубликовал. Применил в работе.

До этого момента — абстракция. После — инструмент.

Один человек пришёл ко мне скептиком. Попросил ИИ проанализировать отзывы клиентов за год — двести сообщений — и найти паттерны. За три минуты получил структурированный список проблем, которые чаще всего упоминались. Смотрел на экран минуты две молча.

Потом написал: «Я только что сэкономил неделю работы».

Точка невозврата.

В следующих главах — конкретные инструменты и задачи. Но сначала нужно понять, как устроено под капотом. Иначе будешь пользоваться вслепую и злиться, когда не работает.

Задание

Возьми задачу, которую откладываешь последние несколько дней — и попробуй решить её с ИИ прямо сейчас. Открой Claude или ChatGPT и напиши, что именно нужно сделать. Посмотри, что будет.

Глава 3. Нейросеть на пальцах

У моего приятеля есть кот. Зовут Бэтмэн — рыжий, наглый. Умеет открывать холодильник. Лапой за ручку, небольшой рывок — и всё, паштет его.

Никто его этому не учил. Просто однажды случайно дёрнул за ручку — дверь открылась — внутри оказалась еда. Мозг зафиксировал: лапа плюс дверь равно еда. На следующий день попробовал снова. Получилось. Через две недели — отточенный навык.

Вот это и есть нейросеть. Только у Бэтмэна один холодильник, а у ChatGPT — весь интернет.

Обычная программа работает по правилам. Программист пишет: если температура выше ста — выключи нагрев. Если кнопка нажата — открой окно. Машина следует буквально.

Попробуй написать правила для распознавания кошки на фотографии. Четыре лапы? У собаки тоже. Усы? У льва тоже. Правила ломаются — мир слишком сложный для них.

Нейросеть решает иначе. Вместо правил — примеры. Покажи ей миллион фотографий с подписями «кошка» и «не кошка». Она смотрит. Угадывает. Ошибается. Угадывает снова. Ошибается меньше. После достаточного количества попыток — начинает угадывать почти всегда.

Никто не объяснял ей, что такое кошка — она сама нашла закономерности. Как Бэтмэн с холодильником.

GPT, Claude, Gemini — они не «знают» ответы в том смысле, в котором ты знаешь своё имя. Они предсказывают.

Ты пишешь: «Столица Франции ->». Модель думает: за всё, что я читала, после этой фразы чаще всего стоит слово «Париж». Ответ: Париж.

Звучит механически. Но чтобы хорошо предсказывать следующее слово в сложном контексте — нужно понимать очень многое. Логику. Причинно-следственные связи. Намерения человека. Структуру языка. И всё это нейросеть извлекает сама — без явного обучения этим понятиям.

Что тебе реально нужно знать:

Умеет: писать, объяснять, переводить, анализировать, находить паттерны, суммировать, придумывать, помогать с кодом.

Ошибается: когда уверенно говорит то, чего не знает — это называется «галлюцинация», про это будет отдельная глава. Когда задача требует свежих данных. Когда запрос слишком размытый.

Как ей объяснять задачу — следующая глава целиком про это.

Тебе не нужно знать, как работает двигатель, чтобы водить машину. Газ — едет, тормоз — останавливается, руль — поворачивает. С нейросетями то же самое.

Задание

Открой Claude или ChatGPT и напиши: «Объясни мне, как работает [возьми что-то из своей жизни — ипотека, налоговый вычет, монтаж видео, фотосинтез] простым языком, как будто мне 12 лет». Прочитай ответ. Это твой персональный репетитор по любой теме — бесплатно, без снобизма и круглосуточно.

Глава 4. ChatGPT, Claude, Gemini — кто есть кто

Три браузера: Chrome, Firefox, Safari. Все открывают сайты. Но Chrome быстрее на Windows, Safari — на Mac, Firefox — для приватности. У каждого своя ниша.

ChatGPT, Claude, Gemini — примерно так же. Все хорошие, у каждого сильные стороны.

ChatGPT (OpenAI) — самый известный, самый большой каталог встроенных инструментов. Голос, изображения, поиск в интернете, работа с файлами — всё в одном месте.

Хорош для: задачи с изображениями, голосовое взаимодействие, большая экосистема. Слабее в: очень длинные документы, задачи, где важна каждая деталь инструкции.

Claude (Anthropic) — мой основной инструмент для серьёзной работы с текстом.

Anthropic основали люди, ушедшие из OpenAI с одной идеей: сделать ИИ надёжным. На практике — Клод точнее следует инструкциям. Сказал «напиши коротко» — пишет коротко. Загрузил документ, попросил найти конкретное — находит конкретное.

Контекстное окно огромное — можно загрузить целую книгу и попросить найти все упоминания темы, написать краткое содержание глав, сравнить позиции автора в начале и конце. Справится там, где ChatGPT начинает плыть.

Хорош для: анализ длинных документов, сложные тексты, точность следования инструкциям, код.

Gemini (Google) — самый встроенный из трёх.

Если работаешь в Gmail, Docs, Sheets, Drive — Gemini уже там. Пишешь письмо — он его дописывает. Работаешь в Google Docs — правит текст прямо внутри. Для тех, у кого весь процесс в экосистеме Google — большое преимущество.

Хорош для: интеграция с Google Workspace, задачи с актуальными данными из интернета, видео.

Помимо этих трёх — есть инструменты под другие задачи. Midjourney и Flux — картинки. ElevenLabs — клонирование и синтез голоса. Runway — видео. Каждый заслуживает отдельного разговора — пока просто знай, что они существуют.

Не выбирай одного навсегда. Попробуй все три — у каждого есть бесплатная версия. Большинство опытных пользователей используют два-три инструмента параллельно под разные задачи. ChatGPT — для изображений и голоса. Claude — для глубокого анализа и сложных инструкций. Gemini — для Google-файлов.

Хороший мастер не ходит на все работы с одним молотком.

Рынок меняется примерно каждые три месяца. Раз в квартал выдели час — посмотри, что нового. Этого достаточно, чтобы не отставать.

Задание

Возьми одну задачу из сегодня — письмо клиенту, план на неделю, объяснение чего-то ребёнку. Отправь один и тот же запрос в ChatGPT и в Claude — слово в слово. Прочитай оба ответа. Оценивай не по «правильности» — по ощущению. Какой ближе по тону, какой быстрее ухватил суть. Пятнадцать минут — и у тебя будет своё мнение, а не моё.

Глава 5. Искусство промпта

В 2023-м продавали курсы за двадцать тысяч рублей с обещанием «магических промптов». Книги «100 промптов для маркетолога». Карточки со «священными формулами».

Это устарело. Современные модели понимают естественный язык — никаких сакральных конструкций не нужно. Просто говори нормально.

Но одна вещь правда важна.

ИИ умный. Очень умный. Но он не знает твой бизнес. Не знает твоих клиентов. Не знает, что ты уже пробовал. Не знает твои ограничения.

Твоя работа — дать ему этот контекст.

Хороший запрос к ИИ — это подробный брифинг. Как ты объяснял бы задачу новому толковому сотруднику в первый день.

Когда брал нового контент-менеджера в агентство — не говорил ему «напиши текст про недвижимость». Давал пакет: вот клиент, вот его аудитория (молодые семьи до 35, первая ипотека, бояться ошибиться), вот три статьи конкурентов, которые нам нравятся, вот три, которые не нравятся и почему, вот тон, вот объём.

С ИИ работает ровно так же.

Что конкретно давать в запросе — не как священная структура, как здравый смысл:

Скажи кто ты и для кого. «Я маркетолог строительной компании, наши клиенты — частные застройщики в регионах». Одна фраза меняет всё — ИИ перестаёт писать для абстрактной аудитории.

Покажи пример. Вставь текст, который тебе нравится: «Вот образец в нужном стиле — напиши похоже». Один пример стоит трёх абзацев объяснений.

Скажи, что не нужно. «Не используй слово „инновационный“. Не пиши больше трёх абзацев. Без восклицательных знаков». Ограничения — это точность.

Объясни зачем. «Это письмо клиенту, который злится и готов уйти». «Это пост для инвесторов, не покупателей». Цель меняет угол подачи.

Первый ответ ИИ — это черновик. Всегда.

Не потому что ИИ плохой — потому что так работает любой творческий процесс. Дорабатывай, уточняй, итерируй. «Это слишком официально — перепиши разговорнее». «Этот абзац слабый — придумай три альтернативы». «Убери последнее предложение, оно лишнее».

Выстроенный процесс выглядит так: ИИ генерирует, человек направляет, ИИ дорабатывает.

Если не знаешь, как сформулировать задачу — попроси ИИ помочь её сформулировать. Напиши: «Мне нужна помощь с такой задачей [опиши размыто]. Задай мне уточняющие вопросы, которые помогут тебе дать хороший результат».

ИИ спросит, что нужно. Ты ответишь. Получится нормальный бриф — и дальше работа пойдёт в десять раз быстрее.

Это самый полезный приём из тех, что я знаю.

Задание

Найди в истории своих чатов запрос, на который пришёл средний или плохой ответ. Перепиши его с нуля: кто ты, для кого делаешь, что должно получиться, в каком формате. Отправь заново. Сравни два ответа рядом.

Разница будет видна сразу — и ты поймёшь, что почти всегда дело было в запросе, а не в инструменте.

Глава 6. ИИ-агент — это не чат-бот

В марте 2026-го я провёл сессию с Дашей — она управляет небольшим агентством контент-маркетинга. Пять человек в команде, двадцать клиентов, постоянный хаос с дедлайнами.

«Как ты сейчас используешь ИИ?» — «ChatGPT помогает писать тексты. Иногда». Подумала и добавила: «Но всё равно большую часть делаю сама, потому что ему ещё надо столько объяснять».

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.