

18+

РАДИК ЯХИН

ИИ для взрослых

ПРАКТИЧЕСКОЕ
РУКОВОДСТВО
ПО ИСКУССТВЕННОМУ
ИНТЕЛЛЕКТУ И НЕЙРОСЕТЯМ

Радик Яхин
ИИ для взрослых.
Практическое руководство
по искусственному
интеллекту и нейросетям

*<https://litres.ru/74306792>
ISBN 9785007087551*

Аннотация

ИИ — это молоток. Огромный, мощный, коварный. Им можно забить гвоздь — а можно разбить себе голову. Эта книга учит держать рукоятку правильно. Автор показывает, как построить гибридный интеллект: вы + нейросеть как единая система принятия решений.

Содержание

Практическое руководство по искусственному интеллекту и нейросетям	6
Глава 1. Что такое ИИ-помощник и чем он не является	6
Глава 2. Психология взаимодействия: как не потерять себя	13
Глава 3. Язык запросов (промттинг) как базовая грамотность XXI века	19
Глава 4. Безопасность, приватность и цифровая гигиена	28
Часть II. Карьера	36
Глава 5. Карьерное планирование и поиск работы	36
Глава 6. Продуктивность и эффективность на работе	47
Часть III. Финансы	58
Глава 7. Переговоры, конфликты и офисная политика	58
Глава 8. Фриланс, бизнес и предпринимательство	69
Глава 9. Непрерывное обучение и профессиональное развитие	80
Глава 10. Личный бюджет и учёт расходов	92

Глава 11. Инвестиции, накопления и пенсионное планирование	103
Часть IV. Здоровье	114
Глава 12. Налоги, страхование и защита активов	114
Конец ознакомительного фрагмента.	119

ИИ для взрослых Практическое руководство по искусственному интеллекту и нейросетям

Радик Яхин

© Радик Яхин, 2026

ISBN 978-5-0070-8755-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Практическое руководство по искусственному интеллекту и нейросетям

Глава 1. Что такое ИИ- помощник и чем он не является

Прежде чем мы научимся использовать нейросети для работы, денег, здоровья и отношений, нужно сделать одну важную вещь.

Перестать ждать от ИИ магии.

Большинство разочарований происходит из-за одного: люди думают, что чат-бот — это добрый волшебник, который знает всё, никогда не ошибается и может прожить вашу жизнь за вас.

Нет.

ИИ — это очень быстрый, хорошо начитанный стажёр без жизненного опыта.

В этой главе мы честно разберём: на что ИИ реально способен, где он врёт (случайно, но уверенно), и как не попасть в зависимость от «умных ответов».

1.1. Партнёр, а не оракул: почему ИИ не знает «пра-

вильный» ответ на вашу жизнь

Вы можете спросить у ChatGPT: «Стоит ли мне увольняться с текущей работы?»

И получите очень уверенный, логичный, красиво оформленный ответ — с плюсами, минусами, списком вопросов к себе и даже эмодзи.

Но это не правильный ответ. Потому что объективно правильного не существует.

Что на самом деле делает ИИ: собирает сотни статей, форумов, книг и советов, обобщает типичные паттерны, выдаёт наиболее вероятный ответ, учитывая усреднённый опыт других людей.

Он не знает: вашу усталость, вашу непроговорённую боль, ваши истинные ценности, контекст отношений с начальником, ваш скрытый страх неудачи.

ИИ — это зеркало коллективного опыта, а не оракул истины.

Что это значит на практике

Хорошо: спросить «Какие аргументы обычно приводят люди при смене работы?» или «Составь мне список вопросов для принятия решения».

Плохо: спросить «Что мне делать?» и слепо выполнить.

Правильная модель: ИИ расширяет вашу картину мира, но окончательное решение всегда за вами.

Запомните фразу: «ИИ даёт варианты. Вы выбираете. И вы отвечаете за последствия».

1.2. Границы компетенции: где ИИ силён, а где опасен

ИИ — как швейцарский нож. Он может многое, но лечить зубы им не надо.

- (верно) Где ИИ действительно полезен
- (неверно) Где ИИ может быть опасен
- (внимание) Золотое правило: ИИ может быть навигатором к специалисту, но не самим специалистом.

Пример безопасного использования: (неверно) «Поставь мне диагноз».

- (верно) «Какие вопросы задать врачу при этих симптомах?»
- (верно) «Как правильно описать боль в груди в приёмном покое?»

1.3. Разновидности помощников: чат-боты, агенты, автоматизация

Люди часто называют «ИИ» всё подряд. Но на самом деле есть разные типы, и путать их — всё равно что путать велосипед с самолётом.

1. 1. Чат-боты (самые популярные)

- Примеры: ChatGPT, Claude, DeepSeek, Qwen, Gemini.
- Что делают: Отвечают на запросы. Спросили — ответили. Закончили диалог — забыли.
- Для чего: Текст, идеи, объяснения, перевод, код, переписка.
- Ограничение: Не могут сами делать без вашей команды

(отправить письмо, оплатить счёт, записать в календарь).

2. 2. ИИ-агенты (следующий уровень)

- Примеры: AutoGPT, OpenClaw (о нём ещё будет отдельная глава), персональные ассистенты с доступом к инструментам.

- Что делают: Могут действовать. Попросили «найди самый дешёвый авиабилет в Сочи на июнь и зарезервируй» — агент сам идёт на сайты, сравнивает, пытается забронировать.

- Для чего: Автоматизация рутины.

- Риск: Могут наделать дел (купить не тот билет или отправить письмо не тому человеку).

3. 3. Автоматизация (без «мозга», но полезно)

- Примеры: Zapier, Make, n8n, скрипты.

- Что делают: По правилу «если случилось А → сделать Б» (например: пришло письмо →

ИИ его кратко перескажет → отправит в VK Мессенджер).

- Для чего: Связка разных сервисов.

4. 4. Голосовые ассистенты

- Примеры: Siri, Алиса, Google Assistant.

- Что делают: Будильник, погода, звонок, напоминание.

Поверхностные ответы.

- Главное отличие: Они гораздо «глупее» чат-ботов, но быстрее реагируют на голос.

Как выбрать под свой запрос

1.4. Мифы и страхи: замена человека, потеря мыш-

ления, привыкание

Давайте сразу разберём три главных страха. Потому что если вы им верите — вы не сможете пользоваться ИИ эффективно.

Миф 1. «ИИ заменит людей»

Правда: ИИ заменит не людей, а задачи.

И чаще всего — скучные, повторяющиеся, шаблонные.

Примеры задач, которые уходят: написать стандартную сопроводительную, расшифровать аудиозапись, перевести типовой договор.

Но: ИИ не умеет нести ответственность, не понимает эмоциональный контекст, не выстраивает долгосрочное доверие.

ИИ заменяет не вас. Он заменяет ваш ручной труд. Это разные вещи.

Миф 2. «Если пользоваться ИИ — мозг разучится думать»

Здесь есть доля правды, но не вся.

Что действительно происходит: Атрофируются навыки, которые вы перестаёте тренировать.

Как мышцы, если лежать на диване.

Пример: Если вы перестанете сами составлять планы встреч — вы станете хуже планировать.

Если вы перестанете исправлять свои ошибки в письмах — станете хуже писать.

Но: Освободившееся время можно потратить на более

сложное мышление — стратегию, креатив, рефлексия.

Решение: Не «сдам всё ИИ».

Используйте его как тренажёр: сначала думаете сами, потом сверяетесь.

Раз в неделю пишите текст без ИИ — для гигиены мозга.

Миф 3. «Привыкание к ИИ — это как зависимость»

Спойлер: зависимость от ИИ — это миф.

Зависимость от лёгкого доступа к готовым ответам — реальность.

Она работает так же, как привычка гуглить вместо того, чтобы вспомнить.

Первая помощь: Прежде чем спросить ИИ — сформулируйте свою гипотезу.

Сравните свой ответ и ответ ИИ.

Спросите: «Почему я не подумал так?» — это и есть обучение.

Пока вы остаётесь в позиции «я решаю, что брать из ответа ИИ» — зависимости нет.

Итог главы 1 (чтобы запомнить)

Практическое задание (да-да, книга с заданиями):

Напишите в любом чат-боте запрос: *«Ты — мой партнёр-помощник. Не давай готовых решений. Задай мне 5 вопросов, которые помогут мне самому принять решение по [моя проблема]»*

А теперь главное правило на всю книгу: Вы — капитан. ИИ — штурман. Штурман не берёт на себя ответственность

за корабль.

Глава 2. Психология взаимодействия: как не потерять себя

В предыдущей главе мы договорились: ИИ — это стажёр, а не оракул.

Но есть одна проблема.

Ваш мозг так не считает.

Когда вы получаете быстрый, уверенный, грамотно сформулированный ответ — ваш внутренний механизм доверия щёлкает. Особенно если вы устали, тревожитесь или торопитесь.

И вот тут-то и начинается самое интересное и опасное.

Эта глава — про то, как не превратиться в пассажира собственной жизни.

2.1. Эффект «эликсирного суррогата»: почему легко подсесть на быстрые ответы

Представьте: у вас болит голова. Вы идёте к врачу, он задаёт вопросы, смотрит историю, назначает обследования. Это долго и требует усилий.

А есть таблетка, которая снимает боль за 5 минут. Но не лечит причину.

Это суррогат.

ИИ работает так же. Только вместо головной боли — неопределённость, тревога, лень, страх ошибиться.

Как выглядит «эликсирный суррогат» на практике

Сначала вы просто экономите время. Потом замечаете: вам страшно отвечать без ИИ. А потом — вам лень даже формулировать мысль, проще скопировать запрос.

Почему это происходит (мозг, химия, эволюция)

Ваш мозг экономит энергию — это его главная задача. Любой способ получить результат без усилий воспринимается как «выгодная сделка».

Дофаминовая система поощряет вас за быстрое решение — и наказывает лёгкой тревогой при необходимости думать самой.

Со временем вы разучиваетесь терпеть неопределённость. А неопределённость — это основа взрослой жизни.

Суррогат даёт иллюзию контроля, но отнимает навык жить без готовых ответов.

Как проверить, не попали ли вы в ловушку

Ответьте честно (хотя бы себе): Можете ли вы написать пост / письмо / сообщение полностью без ИИ, если очень нужно?

Бывает ли, что вы спрашиваете ИИ, хотя знаете ответ, — просто потому что так быстрее?

Испытываете ли вы лёгкий дискомфорт или растерянность, когда не можете открыть чат-бота?

Три «да» — пора делать профилактику. Хорошая новость: это лечится.

2.2. Рефлексия vs. делегирование: что можно отдать ИИ, а что нужно прожить самому

Есть вещи, которые ИИ делает блестяще.

И есть вещи, которые ИИ не может сделать по определению — но может создать иллюзию, что сделал.

Что можно и нужно делегировать ИИ

Что нельзя делегировать (даже если очень хочется)

Простое правило «Светофор»

- (зеленый) Зелёный (делеглируйте спокойно): форматирование, перевод, черновик, список идей.

- (желтый) Жёлтый (ИИ помогает, но последнее слово за вами): выбор между вариантами, анализ «за и против», подготовка к разговору.

- (красный) Красный (делайте сами, даже если трудно): признание в чувствах, прощение, извинение, решение «жить или не жить», ответ на вопрос «кто я».

Запомните: ИИ может написать речь. Произнести её и покраснеть от искренности — можете только вы.

2.3. Построение «гибридного интеллекта»: вы + ИИ как единая система принятия решений

Золотая середина — не война с ИИ и не капитуляция перед ним.

Гибридный интеллект — это когда вы и нейросеть работаете как команда, где у каждого свои роли.

Роли в гибридной системе

Пример: выбираем новый ноутбук

Плохой сценарий (ИИ вместо вас): «Какой ноутбук лучше купить за 1000 долларов?»

→ берёте первую рекомендацию.

Хороший сценарий (гибридный интеллект): Вы говорите ИИ: «У меня бюджет 1000 долларов, я пишу тексты и немного монтирую видео. Найди 5 вариантов» → разведчик.

Вы смотрите, ИИ добавляет таблицу сравнения → аналитик.

Вы читаете отзывы живых людей → ваша интуиция.

ИИ резюмирует: «Пользователи жалуются на шум в модели X» → протоколист.

Вы выбираете. Потом через неделю говорите ИИ: «Найди, как продлить гарантию» → разведчик.

Решение за вами, но вы не тратите 10 часов на сбор информации.

Как тренировать гибридный интеллект (ежедневная привычка)

Каждый раз, когда хотите спросить ИИ «что делать?», делайте три шага: Шаг 1. Ваш ход

Сформулируйте хотя бы одну свою гипотезу или предпочтение.

Пример: «Я думаю, ответить коллеге жёстко, но не хочу ссориться».

Шаг 2. Ход ИИ

Спросите: «Как ещё можно ответить? Какие есть варианты?»

Шаг 3. Синтез

Сравните. Возьмите лучшее из обоих миров.

Пример: вы даёте факты (ваша честность), ИИ помогает с формой (его тактичность).

Через месяц вы заметите: вы перестали бояться пустого листа. Потому что знаете — вы не один.

2.4. Этика и ответственность: кто виноват, если ИИ дал плохой совет

Это самый неприятный, но самый важный пункт главы.

Давайте сразу к делу: виноваты вы.

Нет, правда. Давайте разберём юридически и морально.

Почему нельзя «переложить вину на ИИ»

ИИ — это инструмент. Как молоток. Если вы молотком себе по пальцу — вы не вините молоток.

Реальная граница ответственности

Моральный компас для работы с ИИ

Задавайте себе один вопрос перед тем, как последовать совету: «Если что-то пойдёт не так — я смогу посмотреть в глаза себе (или другому человеку) и сказать: это моё решение?»

Если нет — не делайте. Даже если ИИ сказал «это правильно».

Исключение (важное!)

ИИ не должен использоваться в ситуациях, где ваша ошибка может привести к: смерти или инвалидности (своей или чужой), крупным финансовым потерям (> 30% ваших сбережений), разрушению критически важных отношений (дети, брак, опека).

В этих случаях ИИ — только навигатор к специалисту. Никаких «он сказал, а я сделал».

Итог главы 2 (чтобы запомнить)

Практическое задание к главе 2

Возьмите три ситуации из последней недели, где вы использовали ИИ.

Первая ситуация — где ИИ действительно ускорил рутину (молодец).

Вторая ситуация — где вы могли бы подумать сами, но поленились.

Третья ситуация — где ИИ повлиял на ваше эмоциональное или важное решение.

Для второй и третьей — перепишите их заново, без ИИ. Своими словами, с ошибками, неидеально.

Почувствуйте разницу.

Через неделю сделайте так ещё раз.

Если вы дочитали до этого места — вы уже не типичный пользователь. Вы тот, кто хочет управлять ИИ, а не подчиняться.

Готовьтесь: следующая глава — самая практичная в первой части. Мы разберём язык запросов (промптинг). Вы научитесь разговаривать с ИИ так, чтобы он делал то, что нужно, с первого раза, без воды и глупостей.

Глава 3. Язык запросов (промтинг) как базовая грамотность XXI века

В предыдущих главах мы разобрались, что ИИ — это стажёр, а не оракул, и что вы — капитан, а он — штурман.

Но есть одна проблема.

Вы говорите на человеческом языке. ИИ говорит на языке вероятностей и паттернов.

Он не понимает намёков. Он не чувствует, что вы устали. Он не догадается, что фраза «ну, можно и так» означает «меня это бесит, но я боюсь сказать прямо».

Если вы попросите ИИ «напиши что-нибудь интересное» — он напишет. Но «интересное» для него — это средняя температура по больнице. А для вас — нечто совсем другое.

Промтинг (искусство составления запросов) — это не магия. Это технический навык. Как научиться печатать вслепую или пользоваться экселем.

В этой главе я покажу вам конкретные приёмы, которые превращают ИИ из «разговорчивого, но бесполезного собеседника» в «точный, мощный инструмент».

3.1. Анатомия идеального запроса: роль, контекст, задача, формат, ограничения

Большинство запросов выглядят так: «Как похудеть?»

ИИ выдаёт общие советы: «меньше есть, больше двигаться». Формально он прав. Реально — бесполезно.

Теперь посмотрим на идеальную структуру. Она состоит из пяти элементов.

Формула идеального промпта

[Роль] + [Контекст] + [Задача] + [Формат] + [Ограничения]

Разберём каждый элемент на живом примере.

Плохой запрос: «Напиши план тренировок»

Хороший запрос: *«Ты — фитнес-тренер с 10-летним опытом (роль). У меня сидячая работа, 35 лет, месяц назад был перерыв, ничего не болит (контекст). Составь план тренировок на неделю (задача). В виде таблицы: день недели, упражнение, количество подходов, время (формат). Без прыжков и с учётом, что у меня нет гантелей, только коврик. Каждая тренировка не дольше 20 минут (ограничения)»*

Чувствуете разницу?

Каждый элемент по полочкам

5. 1. Роль

ИИ не знает, от чьего имени ему отвечать. Вы можете сказать: «Ты — врач», «Ты — строгий редактор», «Ты — младший брат, который поддерживает, но не жалеет».

Это меняет стиль и глубину ответа.

6. 2. Контекст

ИИ не знает вашу ситуацию, если вы не скажете. Контекст — это кто вы, что было до этого, что важно именно сейчас.

Пример: Запрос без контекста: «Как ответить клиенту?»

С контекстом: «Клиент вчера сказал, что наш продукт

„говно“. Я хочу ответить вежливо, но так, чтобы он понял, что так нельзя. Мы работаем вместе три года»

Контекст может включать: ваш уровень знаний (новичок / эксперт)

ваше эмоциональное состояние (устал / злюсь / в панике)

историю вопроса (в прошлый раз ИИ посоветовал X, не сработало)

7. 3. Задача

Формулируйте ровно то, что нужно сделать. Избегайте размытых глаголов.

8. 4. Формат

ИИ по умолчанию выдаёт сплошной текст. Но вы можете попросить: 5. Ограничения

ИИ склонен к «воде» и обобщениям. Ограничения делают ответ применимым к жизни.

Пример идеального промпта целиком

*«Ты — опытный логист. Я переезжаю из двушки в трёшку в том же районе.

У меня нет машины, бюджет 15 тысяч рублей, переезд через две недели.

Составь чек-лист действий. В виде маркированного списка, каждый пункт начинается с глагола. Без услуг «грузчиков с расширенной страховкой» — только бюджетные варианты»*

Попробуйте скопировать этот шаблон и подставить свои данные. Работает с первого раза.

3.2. Chain-of-Thought: заставляем ИИ думать вслух перед ответом

ИИ очень хочет дать ответ сразу. Это его главная «профессиональная деформация». Иногда это полезно. Но часто — приводит к глупым ошибкам.

Пример: *«Если я бегу 10 км/ч, сколько км я пробегу за 2 часа?»*

ИИ ответит быстро: «20 км». Правильно. А если спросить: «У меня 3 яблока. Вчера я съел 2. Сколько осталось?» — тоже легко.

Но как только задача становится сложнее или содержит скрытые условия — мгновенный ответ часто ошибается.

Chain-of-Thought (цепочка рассуждений) — это когда вы говорите ИИ: «Не отвечай сразу. Подумай шаг за шагом. Покажи ход мыслей».

Как это выглядит

Без Chain-of-Thought: «Стоит ли мне увольняться, если зарплата выросла на 10%, но выросла нагрузка?»

Ответ ИИ: «Оцените приоритеты. Если деньги важнее — оставайтесь».

Вода.

С Chain-of-Thought: «Не отвечай сразу. Сначала перечисли все факторы, которые нужно учесть при таком решении. Потом для каждого фактора задай наводящий вопрос.

Потом предложи три сценария. И только в конце — короткий вывод, но с пометкой «это не рекомендация, а анализ»»

Результат: вы получаете не ответ, а инструмент мышления.
Три способа применить Chain-of-Thought
Реальный пример (попробуйте сами)
Запросите у любого чат-бота: «У меня есть 10 000 рублей.
Я хочу купить подарок маме и папе поровну.

Но если я потрачу больше 30% на маму, папа обидится.
Скажи, сколько максимум могу потратить на маму? Не отвечай сразу. Распиши рассуждения по шагам. В конце проверь, нет ли противоречия с условием «поровну» и «30%» одновременно» Вы увидите, как ИИ сначала путается, потом перечитывает условие, потом исправляется. Это нормально. Главное — вы видите процесс, а не просто ответ.

3.3. Few-shot и Zero-shot: когда нужны примеры, а когда — нет

Это звучит сложно. На деле — очень просто.

Zero-shot (ноль примеров)

Вы даёте задачу без примеров. ИИ пытается угадать, что вы имеете в виду.

«Перепиши это письмо в вежливом тоне»

ИИ сделает, как умеет. Но ваше понимание «вежливо» и его могут не совпасть.

Few-shot (несколько примеров)

Вы даёте 2—3 примера того, как должно выглядеть.

«Перепиши это письмо в вежливом тоне. Вот примеры: Было: «Ты не прислал отчёт». Стало: «Могли бы вы уточнить статус отчёта?» Было: «Это неправильно». Стало: «Возмож-

но, я неверно понял. Не могли бы вы пояснить?»

А теперь сделай так с моим письмом: [ваше письмо] «Результат гораздо точнее.

Когда что использовать

Секретный приём: пример «как не надо»

Дайте ИИ негативный пример — это мощнее позитивного.

«Вот пример плохого ответа: „Конечно! Вот 5 способов...“ (много воды, эмодзи). Не делай так. Отвечай сухо, сразу по делу, без „отличный вопрос“»

3.4. Промпты: как ИИ поможет написать запрос к самому себе

Самая частая проблема новичков: «Я не знаю, как правильно спросить».

Решение: попросите ИИ написать запрос для себя самого. Да, звучит как магия. Работает как часы.

Шаблон промпта «Ты — эксперт по составлению промптов. Сейчас я опишу, что мне нужно.

А ты напишешь идеальный запрос для ИИ (для такой же модели, как ты), который решит эту задачу. Напиши только промпт, без пояснений. Промпт должен содержать: роль, контекст, задачу, формат, ограничения» А дальше вы пишете человеческими словами: «Мне нужно сравнить два тарифа мобильной связи. Я много звоню за границу. Не хочу разбираться в их сайтах. Пусть ИИ сделает таблицу и подчеркнёт скрытые условия»

ИИ выдаст вам готовый промпт. Копируете его — и отправляете ему же или другой нейросети.

Пример работы промпта

Вы говорите (промпт): «Напиши промпт для ИИ, чтобы он помог мне подготовиться к разговору с начальником о повышении. Я волнуюсь, у меня аргументы в голове путаются»

ИИ выдаёт: *«Ты — карьерный консультант. Я волнуюсь перед разговором с начальником о повышении, аргументы путаются. Задай мне наводящие вопросы (не более 7), чтобы я сам сформулировал сильные стороны, результаты и желаемый диапазон зарплаты. Формат: вопрос-ответ, после каждого вопроса жди моего ответа. В конце — структурированный план из 3 шагов»*

Вы копируете это — и начинаете диалог. ИИ уже работает на вас.

Этот приём превращает новичка в продвинутого пользователя за 5 минут.

3.5. Персональный «стиль общения»: настройка тона, глубины и юмора под себя

ИИ не знает, как вы любите. По умолчанию он: вежлив до приторности, использует эмодзи (если это ChatGPT), объясняет как для новичка, пишет средне-длинными абзацами, избегает резких формулировок.

Вам это может не подходить.

Что можно настроить

Персональная инструкция (system prompt)

В некоторых сервисах (ChatGPT с пользовательскими инструкциями, API, локальные модели) вы можете задать постоянный стиль общения.

Пример такой инструкции: «Ты — мой помощник. Отвечай кратко, по делу, без «важно отметить» и «следует понимать». Если я спрашиваю глупость — мягко скажи об этом. Я ценю честность больше вежливости. Обращайся ко мне на «ты». Не используй эмодзи. Если не знаешь — говори «не знаю», а не придумывай.

Если я в панике — сначала помоги успокоиться (дыхание, заземление), а потом отвечай по существу» Один раз прописали — и ИИ подстраивается под вас. Как хорошо обученный ассистент, который знает ваши привычки.

Итог главы 3 (чтобы запомнить)

Практическое задание к главе 3

Возьмите последний запрос, на который ИИ ответил плохо или не попад.

Перепишите его по пятиэлементной схеме: Роль: _____

Контекст: _____

Задача: _____

Формат: _____

Ограничения: _____

Отправьте новый промпт. Сравните результат.

Бонус-задание: Напишите свою персональную инструкцию (5—7 предложений), как вы хотите, чтобы ИИ с вами общался. Сохраните её. Используйте в каждом новом диалоге.

ге (или в настройках, если сервис позволяет).

Глава 3 готова. Теперь вы говорите с ИИ на его языке — языке чётких инструкций, примеров и ограничений.

Если вы поняли разницу между «напиши план» и *«ты — фитнес-тренер, у меня 35 лет, сидячая работа, дай таблицу на неделю без прыжков»* — вы уже в верхних 10% пользователей.

Следующая глава — про безопасность, приватность и цифровую гигиену.

Это не страшно, но важно. Потому что ИИ запоминает почти всё, что вы говорите. А некоторые вещи лучше не говорить публичным нейросетям.

Глава 3 (промтинг): шаблон идеального запроса (роль + контекст + задача + формат + ограничения).

Глава 4. Безопасность, приватность и цифровая гигиена

До этого момента мы говорили о том, как заставить ИИ работать на вас.

Как формулировать запросы, как не попасть в психологическую зависимость, как выстраивать гибридный интеллект.

Теперь пришло время поговорить о тёмной стороне.

ИИ запоминает почти всё, что вы ему говорите. Он не сплетничает (пока). Но ваши данные могут утечь, быть использованными для обучения других моделей или прочитаны сотрудниками компании.

Вы бы не кричали свой паспорт в переполненном автобусе.

Так зачем вы печатаете его в чат-бот?

Эта глава — не для параноиков. Она для взрослых людей, которые хотят пользоваться мощным инструментом, не подставляя себя, близких и свой кошелёк.

4.1. Что нельзя вбивать в публичные ИИ: ПДн, пароли, медицинские данные, интимные детали

Давайте сразу и честно. Публичные ИИ (ChatGPT, Claude, DeepSeek, Qwen, Gemini и другие) — это не ваш дневник, не адвокат и не сейф.

По умолчанию ваши диалоги могут: использоваться для дообучения модели (другие пользователи не увидят, но алго-

ритм «запомнит» паттерны), просматриваться модераторами (редко, но при жалобах или автоматических проверках), оказаться в утечке (атаки на серверы случались и случаются).

Красный список: что никогда не отправляем

Почему «удалил диалог» не помогает

Большинство людей думают: «Я поболтаю с ИИ, а потом удалю чат — и всё».

Нет.

Производители могут хранить логи даже после удаления (согласно политике конфиденциальности).

Данные уже могли быть использованы для обучения.

Сотрудники сервиса могут иметь доступ к обезличенным, но всё ещё идентифицируемым логам.

Правило одно: в публичный ИИ отправляем только то, что не стыдно прочесть незнакомцу.

Что делать, если уже отправили

Если вы случайно отправили чувствительные данные: Не паникуйте. Вероятность того, что их увидят конкретные люди, невысока.

Немедленно удалите диалог (во всех сервисах, где он сохраняется).

Если отправили пароль — смените его.

Если отправили паспортные данные — внимательнее следите за подозрительной активностью (звонки «из банка», письма).

В следующий раз — сделайте выводы.

4.2. Локальные модели vs. облачные: когда стоит запускать ИИ дома

Есть способ обойти проблему приватности полностью: запустить ИИ на своём компьютере. Без интернета. Без отправки данных куда-либо.

Это называется локальная модель.

Сравнение: облачные vs. локальные

Когда точно стоит использовать локальную модель (красный) Вы работаете с медицинскими, финансовыми или юридическими данными клиентов.

Вы пишете личный дневник или обрабатываете семейные тайны.

· (желтый) У вас есть мощный ПК и вы готовы потратить вечер на установку.

· (зеленый) Вы просто хотите попробовать, что такое «свой ИИ» без абонемента.

Самые простые способы стартовать локально

Для обычного пользователя (не программиста)

LM Studio (Windows / Mac / Linux) — скачали, установили, выбрали модель (например, Llama 3.2 7B, Qwen 7B), запустили. Интерфейс как у чат-бота.

GPT4All — ещё проще, но модели слабее.

Для продвинутого

Ollama + Open WebUI — больше гибкости, можно ставить на сервер.

OpenClaw (о нём — отдельная глава в части XI) — ло-

кальный агент, который сам ходит в интернет.

Важное предупреждение

Локальная модель не означает «абсолютно безопасная». Вирусы, взлом вашего ПК, кража файлов модели — если злоумышленник получит доступ к вашему компьютеру, он получит и все диалоги.

Но это уже ваша ответственность, а не китайской или американской корпорации.

4.3. Проверка фактов: галлюцинации, устаревшие данные и когнитивные искажения ИИ

ИИ врёт. Не со зла. Не потому, что хочет вас обмануть. Он просто не знает разницы между правдой и выдумкой. Это называется галлюцинация.

Три главных источника ошибок ИИ

9. 1. Галлюцинации (модель придумывает)

ИИ может дать абсолютно ложную информацию с идеальной уверенностью.

Реальный пример: Юрист использовал ChatGPT для подготовки иска. ИИ придумал несуществующие судебные дела с номерами, датами и именами судей.

Адвокат не проверил. Судья обнаружил подлог. Адвоката оштрафовали.

Как проверить: По законам, медицине, финансам — всегда сверяйте с официальными источниками.

Спросите у ИИ: «Уверен? На чём основан этот факт?»

Используйте несколько источников (другая модель, Вики-

педия, официальный сайт).

10. 2. Устаревшие данные

У большинства моделей «голова» застыла на дате окончания обучения.

ChatGPT (бесплатная версия) не знает ничего после середины 2025 года.

DeepSeek, Qwen — тоже имеют «срез знаний».

Как проверить: Спросите: «Какой у тебя срез знаний?» (модель должна честно сказать).

Для актуального — используйте модели с поиском в интернете (Perplexity, Copilot, ChatGPT Plus с веб-поиском, DeepSeek с включённым поиском).

11. 3. Когнитивные искажения ИИ

Да, у ИИ тоже есть «предубеждения». Модель отражает то, на чём её учили.

Чаще всего ИИ: слишком вежлив и избегает конфликта, даёт «усреднённый» ответ (без учёта вашей уникальности), подтверждает ваши же мысли (если вы намекнули).

Как обойти: Просите «дьявольского адвоката»: «Найди 5 аргументов против моей позиции».

Указывайте: «Не соглашайся ради вежливости. Если я не прав — скажи прямо».

Чек-лист проверки фактов

Перед тем как принять совет ИИ, задайте себе вопросы:

4.4. Создание «песочницы»: персональные базы знаний, которые ИИ не забудет

У публичных ИИ есть две большие беды: Они забывают контекст через несколько десятков сообщений (или через час).

Их «память» о вас ограничена.

Решение — создать свою песочницу. Это система, где: вы загружаете свои документы (конспекты, встречи, привычки, список покупок), ИИ отвечает, опираясь только на них, данные хранятся локально или в защищённом облаке.

Самые простые способы

Пример: мини-песочница за 15 минут (для новичка)

Создайте папку на компьютере «Мой ИИ-помощник».

Положите туда текстовые файлы: личные_цели. txt список_лекарств. txt шаблоны_писем. txt встречи_даты. txt

Скачайте LM Studio или GPT4All.

Выберите локальную модель (7B-13B, если хватает памяти).

Откройте диалог, прикрепите файлы (через кнопку «прикрепить» или скопируйте текст).

Скажите: «Я загрузил свои файлы. Отвечай на вопросы, опираясь только на них. Если информации нет — говори „не знаю“»

Теперь у вас есть ИИ, который знает ваши данные, но не отправляет их в мир.

Продвинутый уровень: векторные базы данных

Если у вас тысячи документов — вам нужна RAG-система (Retrieval-

Augmented Generation). Это когда ИИ сначала ищет в вашей базе нужные куски, потом отвечает.

Простые варианты для старта: AnythingLLM (Desktop)
Ollama + Open WebUI (и встроенная RAG)

Но не пугайтесь. Для большинства людей папки с 20—30 файлами достаточно.

Итог главы 4 (чтобы запомнить)

Практическое задание к главе 4 (выполните прямо сегодня)

Уровень 1 (минимум): Откройте любой публичный чат-бот, с которым общались. Пролистайте последние 3 диалога. Есть ли там: ваши ФИО или адрес?

логин или пароль?

медицинская информация?

чужие данные?

Если есть — удалите диалог. Больше так не делайте.

Уровень 2 (хорошо): Установите локальную модель за 20 минут.

→ Скачайте LM Studio (бесплатно). Выберите модель «Llama 3.2 3B» или «Qwen 7B» (лёгкие). Запустите чат. Задайте один вопрос офлайн.

Почувствуйте свободу.

Уровень 3 (продвинутая гигиена): Создайте текстовый файл «правила_для_ИИ. txt»: «Я не буду отправлять в публичные нейросети: чужие данные, пароли, финансовую отчётность. Перед отправкой чувствительного вопроса — по-

думаю, можно ли переформулировать обезличенно. Один раз в месяц проверяю, какие диалоги удалить»

Глава 4 закончена. Теперь вы знаете, как не подставить себя перед ИИ и

как создать безопасную среду для работы с чувствительными темами.

Следующая глава — переход к части II (Профессиональная жизнь и карьера). Начнём с самого важного: карьерное планирование и поиск работы. Как сделать SWOT-анализ с ИИ, написать резюме, которое прочитают, и пройти собеседование без стресса.

Глава 4 (безопасность): шаблон для аудита приватности.

Часть II. Карьера

Глава 5. Карьерное планирование и поиск работы

Мы переходим ко второй части книги — профессиональная жизнь и карьера.

И это не случайно.

Потому что именно на работе большинство взрослых людей проводят треть своей сознательной жизни. И именно здесь ИИ может либо стать вашим лучшим союзником, либо тихо заменить вас, пока вы спите.

Разница между этими сценариями — не в технологии. Она в том, как вы её используете.

В этой главе я покажу вам, как превратить ИИ в персонального карьерного консультанта, который: поможет понять ваши реальные сильные и слабые стороны, напишет резюме, которое заметят, отрепетирует с вами собеседование до автоматизма, и подскажет, куда двигаться дальше, чтобы не оказаться на обочине.

Никакой магии. Только конкретные промпты и схемы, которые работают.

5.1. Анализ текущих навыков: SWOT через призму

ИИ

Вы когда-нибудь пытались честно оценить себя?

Это почти невозможно. Потому что у нас есть слепые зоны.

Мы переоцениваем то, что умеем давно (это же легко!).

Мы недооцениваем то, что умеем интуитивно (это же все умеют!).

Мы вообще не замечаем некоторые свои навыки — потому что они стали частью нас.

ИИ здесь — идеальный партнёр. У него нет эмоций. Он не боится вас обидеть. Он просто задаёт вопросы и фиксирует противоречия.

Что такое SWOT-анализ

SWOT — это классический инструмент бизнес-стратегии, который отлично работает для карьеры.

Как сделать SWOT-анализ с ИИ (пошагово)

Шаг 1. Соберите сырые данные о себе

Попросите ИИ: *«Ты — карьерный консультант. Я хочу провести SWOT-анализ. Задай мне 10 вопросов, чтобы выявить мои сильные стороны, слабые, возможности и угрозы. Вопросы должны быть конкретными, на которые можно ответить «да/нет» или коротким фактом. Не оценивай ответы, просто собирай информацию»*

Вы отвечаете на вопросы. Честно. Без «я не знаю».

Шаг 2. Пусть ИИ структурирует хаос «На основе моих ответов составь таблицу SWOT. В каждой ячейке — не больше

5 пунктов. Напротив каждого пункта — короткий признак (откуда ты это взял из моих ответов)»

Шаг 3. Проверьте на противоречия

Это самый важный шаг. ИИ часто находит то, что вы не замечаете.

«Посмотри на таблицу. Найди противоречия. Например: я назвал „коммуникабельность“ сильной стороной, но при этом „боюсь звонить незнакомым“. Объясни, как это может влиять на мою карьеру» Шаг 4. Получите рекомендации по развитию

«Опираясь на SWOT, дай 3 конкретных действия на ближайший месяц. Не общие советы («улучшить английский»), а конкретные («каждый вторник в 19:00 — 30 минут разговорной практики в ИИ-тренажёре»). Для каждого действия укажи, какой пункт из SWOT оно закрывает» Пример реального SWOT (анонимно) Представьте: менеджер по продажам, 34 года, устал от «холодных звонков», хочет в аналитику.

Сильные стороны (S)

Знаю продукт изнутри (5 лет)

Умею убеждать

Хорош в Excel

Слабые стороны (W)

Не знаю SQL и Python

Боюсь публичных выступлений

Прокрастинирую с обучением

Возможности (О)

В компании открыли стажировку по аналитике

Мой начальник поддерживает переходы

Есть бюджет на курсы

Угрозы (Т)

Конкуренция из отдела маркетинга (они сильнее в данных)

Через полгода могут сократить «старых» менеджеров

Что посоветовал ИИ: Взять SQL-курс за 2 недели (бесплатно, на Stepik) — закрывает W1.

Попросить начальника о «теневом обучении» у аналитика раз в неделю — использует О2.

Сделать мини-проект: проанализировать свои продажи за год в Excel (превратить S1+S3 в портфолио) — защита от T1.

5.2. Составление резюме и сопроводительных писем под конкретные вакансии

Эпоха «одного резюме для всех» закончилась.

Сейчас вы должны адаптировать резюме под каждую вакансию, особенно под требования работодателя.

Ручная адаптация занимает час. С ИИ — 5 минут.

Главный принцип: не «что я делал», а «какую проблему решал»

Работодателю не интересно: «Вёл отчётность в Excel»

Ему интересно: «Автоматизировал отчётность в Excel, сократив время подготовки с 4 часов до 30 минут в неделю»

ИИ отлично переформулирует ваши сухие факты в «про-

блемно-ориентированный» язык.

Промпт для адаптации резюме под вакансию

Скопируйте и используйте: *«Ты — профессиональный HR-специалист по найму в [ваша отрасль]. Вот моё текущее резюме: [вставьте текст]. А вот описание вакансии: [вставьте текст]. Сделай следующее: Выдели 5 ключевых требований работодателя, которых у меня НЕТ в резюме.

Переформулируй 3 моих обязанности в достижения (цифры, сроки, результат). Если цифр нет — добавь реалистичную оценку в формате «сократил время на X%», «увеличил точность на Y%».

Предложи 3 варианта сопроводительного письма: краткий (2 абзаца), стандартный (4 абзаца), смелый (с вызовом).

Для каждого варианта укажи, под какой тип компании (стартап, корпорация, госсектор) он лучше подходит»*

Секретный приём: обратный анализ

Попросите ИИ представить себя скучающим HR-менеджером, который читает 50 резюме в час.

«Ты — уставший HR, у тебя 15 секунд на одно резюме. Посмотри на моё резюме. Напиши три фразы, которые заставят тебя зевнуть, и три — которые заставят остановиться. Потом перепиши моё резюме так, чтобы скучных фраз не осталось»

Сопроводительное письмо: шаблон, который работает

ИИ часто пишет слишком «гладкие» сопроводительные. Не делайте так.

Лучше дайте ему структуру, а детали оставьте за собой.

Промпт для живого письма: *«Напиши сопроводительное письмо по структуре: Абзац 1: Конкретная проблема из моей текущей работы, которую я решил.

(Не общие слова, а факт).

Абзац 2: Почему меня заинтересовала именно их компания (один конкретный проект / ценность).

Абзац 3: Что я могу сделать для них в первые 30 дней (конкретное действие).

Короткая подпись. Без «с уважением». Без «я командный игрок». Только факты и энергия»*

5.3. Подготовка к собеседованиям: ролевые игры с ИИ-рекрутером

Самое страшное в собеседовании — непредсказуемость.

А с ИИ непредсказуемость можно смоделировать.

Вы можете прорепетировать: ответы на поведенческие вопросы («расскажите о сложном проекте»), неудобные вопросы («почему у вас год перерыва?»), даже технические интервью (ИИ сыграет роль строгого тимлида).

Как настроить ИИ на роль рекрутера «Ты — опытный рекрутер в [компания / отрасль]. Ты не вежливый, а прямой. Твоя задача — найти слабые места. Проведи со мной собеседование на позицию [название]. Задавай вопросы по очереди. После каждого моего ответа — давай короткую обратную связь (что хорошо, что можно улучшить). Не переходи к следующему вопросу, пока я не скажу „далее“. Начни»

Топ-5 вопросов, которые нужно отрепетировать с ИИ

Техника «тёмная сторона» (продвинутый уровень)

Попросите ИИ сыграть роль злого рекрутера, который пытается вас вывести из себя.

«Ты — рекрутер, который устал и хочет закончить собеседование быстрее.

Ты перебиваешь, сомневаешься в моих словах («а вот тут в резюме противоречие»), задаёшь провокационные вопросы. Моя задача — оставаться спокойным и конструктивным. Начни» После 20 минут такой тренировки реальное собеседование покажется вам прогулкой в парке.

5.4. Исследование рынка: зарплаты, тренды, навыки будущего

Вы не можете строить карьеру в вакууме. Нужно понимать: сколько на самом деле платят за вашу роль (а не сколько вам кажется), какие навыки становятся важными, какие профессии исчезают, а какие появляются.

ИИ не заменит сайты с зарплатами (Glassdoor, Habr Salary, hh.ru), но он может собрать и структурировать данные за минуты.

Промпт для анализа рынка

*«Сделай анализ рынка для роли [название] в [город / страна / удалёнка]. Используй публичные данные (не выдумывай цифры, если не уверен — скажи «нет данных»). Выдай в виде таблицы: Медианная зарплата: Junior / Middle / Senior Топ-5 требуемых навыков (жёстких) Топ-3 мягких на-

выков Какие ИИ-инструменты чаще всего упоминаются в вакансиях Перспектива на 3 года: растёт спрос, стагнация, падает Если данных по моему городу нет — дай по удалёнке. В конце укажи, каким источникам ты доверяешь, а какие могут быть неточны»* Как узнать, не устарел ли ваш стек Спросите ИИ (но проверьте!): «Я [ваша роль] с таким набором технологий [список]. Насколько это актуально для рынка [год]? Какие технологии из моего стека скоро устареют, а какие станут важнее? Назови 3 источника (сайты, отчёты), где я могу это перепроверить»

Тренды, которые стоит отслеживать (по состоянию на 2026 год)

ИИ в ответе на такой запрос, скорее всего, назовёт: автоматизация рутинных задач (всех ролей), гибридные навыки (специалист + ИИ-промттер), человеческие навыки (эмпатия, переговоры, фасилитация) как главное отличие от ИИ.

Но уточняйте под свою отрасль. Для бухгалтера, продавца и инженера тренды разные.

5.5. Переквалификация: план перехода в новую профессию

Самый страшный шаг. И самый важный.

ИИ не сможет вместо вас учиться. Но он может: построить карту навыков (что учить и в каком порядке), найти бесплатные и платные ресурсы, составить расписание, проверять ваши знания, имитировать наставника.

Пошаговый план перехода с ИИ

Шаг 1. Определите разрыв

«У меня текущая профессия — [А]. Я хочу перейти в [Б] за [6/12/18] месяцев. Составь таблицу разрыва компетенций: столбцы «что уже умею», «что нужно выучить», «где это пригодится в новой профессии». Для каждого пункта укажи уровень (основы / практика / эксперт) « Шаг 2. Получите дорожную карту (roadmap) «Разбей путь от А до Б на 4 этапа. Для каждого этапа укажи: срок, конкретные темы для изучения, практический проект (чтобы закрепить), критерий «этап пройден». Начни с самого простого, чтобы я не бросил на первой неделе»

Шаг 3. Составьте расписание

«У меня есть [X] часов в неделю на обучение. Лучше всего учусь [утром / вечером / в выходные]. Составь расписание на 4 недели с конкретными темами по дням. Оставь 2 дня без обучения — на отдых и повторение» Шаг 4. Используйте ИИ как репетитора Во время обучения: «Объясни эту тему как пятикласснику»

«Дай 5 задач для самопроверки»

«Проверь мой код / текст / решение, найди ошибки, не говори ответ сразу — задай наводящие вопросы»

«Я застрял на [тема]. Какие 3 подхода к изучению я могу попробовать?»

Шаг 5. Соберите портфолио с помощью ИИ «У меня есть учебный проект [описание]. Помоги оформить его в портфолио: напиши описание (проблема → решение → резуль-

тат), создай структуру README, предложи, какие скриншоты или графики добавить. Не делай за меня — дай шаблоны и советы»

Пример: из бухгалтера в аналитика данных

Разрыв: Знаю Excel и 1С, но не знаю SQL, Python, статистику.

План от ИИ (сокращённо): Месяц 1: SQL (30 мин/день, практика на реальных бухгалтерских таблицах)

Месяц 2: Python (базовый, только pandas и визуализация)

Месяц 3: Статистика для анализа данных (без формул — на кейсах)

Месяц 4: Портфолио из 3 проектов (взять отчёты с работы, обезличить, показать инсайты)

ИИ-репетитор: Каждый день задаёт 2 вопроса по SQL. Если ошибся — не ругает, а даёт подсказку.

Итог главы 5 (чтобы запомнить)

Практическое задание к главе 5

Выберите один из пунктов и выполните его сегодня: Лёгкий уровень: Составьте свой SWOT-анализ с ИИ (5.1). Уделите 20 минут. Вы будете удивлены, сколько нового узнаете о себе.

Средний уровень: Найдите одну вакансию мечты. Адаптируйте под неё своё резюме с помощью промпта из 5.2. Сравните с исходным.

Продвинутый уровень: Проведите 15-минутное «злое собеседование» с ИИ (5.3). Запишите свои ответы на дик-

тофон. Прослушайте. Найдите 3 момента, где вы звучали неуверенно. Отрепетируйте их ещё раз.

Глава 5 готова. Теперь у вас есть персональный карьерный консультант в кармане. ИИ не устаёт, не обижается и не оценивает вас лично.

Пользуйтесь этим.

Следующая глава — «Продуктивность и эффективность на работе».

Управление почтой, анализ данных без программирования, автоматизация рутины и презентации, на которые не стыдно смотреть. Всё, чтобы вы работали меньше, а получали больше.

Глава 5 (SWOT): вопросы для анализа навыков, шаблон резюме под вакансию.

Глава 6. Продуктивность и эффективность на работе

Представьте себе офисного работника из 1990-х. Он сидит с бумагами, печатной машинкой, факсом и калькулятором. Его день заполнен рутиной: разобрать входящие, продиктовать письма, сверить цифры, подготовить отчёт к вечеру.

Теперь представьте себя. У вас есть компьютер, интернет, облачные сервисы... и всё равно ваша работа часто сводится к той же рутине, только в цифровом виде.

ИИ не нужен для великих прорывов. ИИ нужен, чтобы забрать себе скучную часть вашей работы, оставив вам интересную.

В этой главе я покажу вам, как ИИ превращает хаос рабочего дня в поток: Почта перестанет быть чёрной дырой времени.

Встречи будут приносить пользу, а не усталость.

Анализ данных станет доступным даже тем, кто боится формул.

Презентации перестанут быть мучением.

А рутина начнёт делаться сама, пока вы пьёте кофе.

Никакого выгорания. Только конкретика.

6.1. Управление почтой: автоматические черновики, приоритизация, шаблоны

Электронная почта — это когнитивный яд. Она фрагментирует ваше внимание, создаёт ложное чувство срочности и съедает часы жизни.

Исследования говорят: после проверки почты нужно в среднем 25 минут, чтобы вернуться к глубокой работе.

ИИ не может читать почту за вас (без вашего разрешения — вопросы безопасности, см. главу 4). Но он может: 1. Помочь с приоритизацией

Скопируйте тему и первые две строки каждого письма (без личных данных)

и отправьте ИИ.

«Вот список из 10 писем (тема + первые строки). Отсортируй по срочности и важности. Используй матрицу: срочно и важно (делаю первым) / не срочно, но важно (план на сегодня) / срочно, но не важно (делегирую или 5 минут) / остальное — в папку «потом». Выдай списками» Через неделю вы перестанете открывать почту как лотерею.

12. 2. Написать черновик ответа

«Вот письмо от клиента: [вставьте текст]. Он расстроен, что заказ задерживается. Напиши черновик ответа: извиниться, объяснить причину (без технических деталей), назвать новую дату, предложить скидку 5% на следующий заказ. Тон: спокойный, но не подобострастный. Без канцеляризма. Длина: не больше 100 слов» Вы правите черновик 30 секунд вместо 5 минут.

13. 3. Создать библиотеку шаблонов

Один раз попросите ИИ: «Составь для моей работы (роль: [ваша роль], отрасль: [отрасль]) 5 шаблонов для частых писем: Отказ кандидату после собеседования

Запрос недостающих документов от клиента

Перенос встречи (с вежливым объяснением)

Благодарность после выполнения задачи

Эскалация проблемы вышестоящему руководителю

Каждый шаблон — не больше 5 предложений. Оставь места для подстановки

[имя], [дата], [конкретная причина]. Тон — деловой, но человеческий» Сохраните эти шаблоны в заметках (Notion, Obsidian, даже в текстовом файле). При следующем типовом письме — копируете, подставляете 2—3 слова, отправляете.

Главное правило почтовой гигиены

Не открывайте почту первым делом с утра и за час до сна.

Первый час утра — для ваших приоритетов (см. главу 26 по тайм- менеджменту).

Последний час — для восстановления.

ИИ здесь не поможет. Только ваша дисциплина.

6.2. Встречи: подготовка, протоколы, распределение action items

Встречи — это необходимый ритуал. Но 80% времени на них тратится впустую.

ИИ может превратить часовую встречу в 15 минут продуктивной коммуникации.

До встречи: подготовка

За 10 минут до встречи отправьте ИИ: *«У меня встреча через 10 минут на тему [тема]. Участники: [перечислите роли]. Составь для меня чек-лист подготовки.*

Какие 3 вопроса задать первыми?

Какие данные иметь под рукой (цифры, документы)?

Какое типичное возражение я услышу и как на него ответить?

Что я хочу получить к концу встречи (конкретный результат)?

Выдай в виде списка. Ответь коротко, я тороплюсь» Во время встречи: протокол (без ИИ)

ИИ пока не может слушать ваши встречи в реальном времени (хотя скоро сможет — см. главу 43). Но вы можете сделать аудиозапись (с разрешения участников!) и расшифровать её после.

Самый простой способ: Запишите встречу на диктофон телефона.

Загрузите аудиофайл в сервис расшифровки (например, в ChatGPT через

Whisper, или в отдельные приложения вроде Good Tape).

Скопируйте расшифровку в ИИ.

После встречи: протокол и задачи «Вот расшифровка нашей встречи. Сделай: *Краткое содержание (3—5 пунктов, не больше) *

Таблицу action items: задача, ответственный, срок

Список того, что договорились, но не записали в задачи

(например, «созвониться через неделю»)

Выдели, кто кому и что обещал — особенно если это не я

Формат: текст, легко копировать в Notion / Slack / Trello»

После такого протокола у вас не будет вопроса «о чём мы вообще говорили?» через две недели.

Когда ИИ не нужен на встрече

Если встреча: эмоциональная (конфликт, увольнение, тяжёлые переговоры), конфиденциальная (с HR о вашем здоровье, финансах компании), творческий мозговой штурм (вы придёте к банальностям, если будете полагаться на ИИ во время обсуждения).

В этих случаях ИИ — только до или после. Не во время.

6.3. Анализ данных: из CSV в инсайты без знания программирования

У вас есть файл с цифрами. Вы не аналитик. Excel пугает. И вы думаете, что «это не моё».

Теперь — ваше.

Что ИИ может с данными

Пошаговое руководство для новичка

Шаг 1. Подготовьте данные

Удалите личные данные (ФИО, паспорта). Оставьте только обезличенные столбцы.

Сохраните в CSV (самый простой формат).

Шаг 2. Загрузите в ИИ

В Claude, ChatGPT (с файлами), DeepSeek или локальной модели — нажмите «прикрепить файл».

Шаг 3. Спросите нужное «Вот файл с продажами за месяц. Колонки: дата, сумма, регион, менеджер. Сделай: Средний чек по каждому менеджеру

Самый прибыльный день недели

Топ-3 самых дорогих продажи Выбросы (суммы, которые сильно отличаются от среднего) Короткий вывод: куда смотреть в первую очередь» ИИ выдаст таблицу и выводы.

Шаг 4. Уточняйте (это важно)

«Вот твой вывод: „Регион Москва — самый прибыльный“. Но у нас там было две огромные продажи, а остальные маленькие. Посчитай медиану (не среднее) по регионам и покажи без этих двух выбросов»

Шаг 5. Визуализируйте (без дизайна)

«На основе этих данных опиши, какую диаграмму лучше нарисовать в

Excel. Напиши инструкцию: тип диаграммы, какие данные выделить, что подписать. Я сам построю» Продвинутый уровень: ИИ пишет код для вас

Если вы готовы потратить 15 минут на изучение, попросите: «Напиши код на Python (библиотека pandas) для анализа этого файла. Я скопирую в Google Colab и запущу. Код должен: загрузить файл, вывести среднее по столбцу X, построить гистограмму и сохранить её как PNG.

Комментарии на русском — что делает каждая строчка» Вы запускаете код — и получаете профессиональный анализ. Вы не программист. ИИ написал код, вы просто нажали «за-

пустить».

6.4. Презентации и отчёты: структура, визуализация, нарратив

Страх пустого слайда знаком каждому.

ИИ не нарисует красивую презентацию вместо вас (пока). Но он может сделать главное — придумать структуру и нарратив.

Структура презентации (без мучений)

*«Мне нужно подготовить 10-минутную презентацию для начальника на тему [тема]. Аудитория — топ-менеджеры, их главный вопрос: «окупится ли это?». Предложи структуру из 7 слайдов:» *Слайд 1: заголовок + главная цифра* *Слайд 2: проблема (1 предложение + график) * Слайд 3: наше решение (три пункта) Слайд 4: как это выглядит в цифрах (ROI, срок) Слайд 5: риски и как мы их закрываем Слайд 6: что нужно для старта (ресурсы, команда) Слайд 7: вывод и призыв к действию *Для каждого слайда напиши, какие 2—3 ключевые фразы обязательно должны быть. Без воды»* Превращение данных в историю (нарратив) ИИ отлично умеет связывать сухие цифры в связное повествование.

*«У меня есть данные: продажи упали на 15% в сентябре, потом выросли на 20% в октябре после скидки. Конкуренты запустили новый продукт в августе. Наша команда устала, потому что много работала в августе-сентябре. Построй из этого историю для совета директоров. Не просто факты, а нарратив: было → стало → почему → что дальше. Тон — спо-

койный, без паники»* Редактура текста для слайдов Слайд не должен содержать абзацев. ИИ превратит ваш черновик в тезисы.

«Вот текст для слайда: [вставьте 200 слов]. Перепиши в виде 3—5 тезисов, каждый не длиннее одной строки. Добавь заголовок — 5 слов максимум. Убери вводные конструкции, оставь только факты и цифры» Генерация идей для визуализации «У меня есть данные: сравнение эффективности 4 отделов за год. Какие типы графиков лучше всего покажут разницу? Не делай за меня, просто предложи 3 варианта и объясни плюсы и минусы каждого для моей аудитории (внутренний отчёт для директоров)»

6.5. Автоматизация рутины: связка ИИ + Zapier/Make/n8n

Это звучит как программирование. Но на самом деле — это конструкторы для взрослых, где вы соединяете сервисы как кубики.

Что такое автоматизация

Правило: если вы делаете одно и то же действие чаще раза в неделю — его можно автоматизировать.

· Примеры: Пришло письмо с вложением → ИИ читает вложение → отправляет краткое содержание в соцсети.

Новая строка в Google Sheets → ИИ генерирует текст → сохраняет в документ.

Встреча в календаре через час → ИИ напоминает: «вот повестка, вот вопросы».

Самые простые инструменты для старта

Первый сценарий за 10 минут (Zapier + ChatGPT)

Зарегистрируйтесь в Zapier (бесплатно).

Создайте новый «Zap».

Триггер: Gmail — «New email matching search» (поиск по теме «отчёт», «срочно», «инвойс»).

Действие: ChatGPT — «Generate text» (перескажи письмо кратко).

Второе действие: VK Мессенджер — «Send message» (отправь пересказ мне в VK). Включите Zap.

Теперь каждое важное письмо вы получаете в соцсетях кратким пересказом, даже не открывая почту.

Более мощная связка: ИИ + таблицы

Сценарий: Вы ведёте таблицу с задачами (столбцы: описание, статус, ответственный, срок).

Раз в день автоматизация: Берёт новые строки.

Отправляет в ИИ с запросом: *«Оцени срок выполнения и приоритет (1—10)»*.

Записывает ответы обратно в таблицу.

Вы вообще не думаете о приоритетах — ИИ делает это за вас.

Инструмент: Make + Google Sheets + OpenAI / локальная модель.

Что нельзя автоматизировать

Подписание документов (нужна живая подпись).

Личные сообщения близким (это будет фальшивка).

Творчество, которое ценно именно вашим участием (нарисовать открытку — можно ИИ, написать стих в подарок — нет).

Итог главы 6 (чтобы запомнить)

Практическое задание к главе 6

Выберите один пункт и сделайте его сегодня: Лёгкий уровень: Напишите шаблоны для 3 типов писем, которые вы отправляете чаще всего.

Используйте промпт из 6.1. Сохраните в заметках.

Средний уровень: Расшифруйте одну прошедшую встречу (запись на диктофон). Пусть ИИ сделает краткое содержание и список задач. Сравните с тем, что вы запомнили. Разошлите коллегам — удивите их.

Продвинутый уровень: Настройте автоматизацию «почта → краткий пересказ в соцсетях» через Zapier (бесплатная версия). Одну неделю пользуйтесь. Оцените, сколько времени сэкономили.

Глава 6 готова. Теперь ваша работа перестаёт быть борьбой с почтой, встречами и таблицами. Вы начинаете управлять потоками, а не тонуть в них.

Следующая глава — «Переговоры, конфликты и офисная политика». ИИ не сможет договориться за вас, но он может отрепетировать с вами тяжёлый разговор, проанализировать личность коллеги по переписке и помочь не сжечь мосты в самый неподходящий момент.

Глава 6 (почта): шаблоны для автоматических ответов и

приоритизации.

Часть III. Финансы

Глава 7. Переговоры, конфликты и офисная политика

Офис — это не место, где работают.

Офис — это место, где люди с разными интересами, амбициями, травмами и усталостью пытаются делать общее дело.

Рано или поздно это приводит к конфликтам. К тихим. К громким. К тем, где слова «давайте обсуждать конструктивно» только разжигают огонь.

Вы не можете избежать конфликтов на работе. Но вы можете перестать влетать в них как муха в лобовое стекло.

В этой главе я покажу вам, как ИИ превращается в вашего дипломатического советника: Подготовитесь к тяжёлому разговору так, что противник удивится вашей уверенности.

Проанализируете личность коллеги по переписке — и поймёте, как с ним говорить.

Научитесь говорить «нет» начальнику без последствий.

Выйдете из выгорания, даже если кажется, что сил нет совсем.

ИИ не скажет за вас нужные слова. Но он сделает так, что эти слова найдутся у вас в голове.

7.1. Разбор сложных диалогов: что сказать, чтобы не сжечь мосты

Вы приходите к коллеге. Он опять не сделал свою часть работы.

Вы знаете: если скажете прямо — обидится. Если промолчите — будете беситься неделю.

Дилемма тысячи офисов.

ИИ может подготовить для вас 3—5 вариантов фраз — от мягких до жёстких, с анализом последствий каждого.

Промпт для разбора сложного диалога

«У меня сложный разговор с коллегой [имя / роль]. Контекст: он уже дважды не прислал отчёт к сроку, мы из-за этого опоздали с презентацией. Я не хочу ссориться, но и терпеть больше не могу. Вот мои мысли: [напишите 2—3 предложения, что вас бесит]. Предложи 4 варианта того, что я могу сказать. Для каждого варианта: Точные фразы (я смогу их произнести вслух) Как отреагирует коллега (вероятно) Как это повлияет на наши отношения через месяц Вероятность, что он изменит поведение Варианты по шкале: мягкий / нейтральный / прямой / жёсткий. Потом спроси меня, какой вариант мне ближе по характеру» Пример ответа ИИ (сокращённо) Мягкий: «Слушай, я понимаю, что у тебя много проектов. Но мне очень нужен твой отчёт заранее, чтобы я успел собрать презентацию. Может, сдвинем дедлайн для тебя на день раньше, чтобы был запас?»

→ Не обидится, но может и не измениться.

Прямой: «Я заметил, что последние два раза отчёт приходил после моего дедлайна, и мне приходилось работать в выходные. Давай договоримся: если к пятнице 12:00 его нет, я поднимаю вопрос на планерке. Не как жалобу, а как системную проблему».

→ Посерьёзнее, возможно, обидится на день. Но сдвинется с места.

Вы выбираете. Идёте говорить. ИИ не заменяет вашу смелость, но даёт опоры.

Техника «мостик»: как перевести конфликт в сотрудничество

ИИ может научить вас одной фразе, которая разворачивает любой сложный диалог: «Я вижу, что мы оба хотим [общая цель]. Давай посмотрим, как нам вместе убрать препятствие [назвать проблему, а не человека]»

Попросите ИИ подставить ваши реалии: «У нас конфликт с отделом маркетинга: они обещают клиентам сроки, которые мы не можем выполнить технически. Построй фразу по шаблону „я вижу, что мы оба хотим... давай посмотрим...“ для этого случая. Напиши 3 варианта»

7.2. Подготовка к тяжёлому разговору (увольнение, повышение, претензия)

Есть разговоры, к которым невозможно подготовиться «на коленке».

Увольнение подчинённого. Просьба о повышении в депрессивном рынке.

Претензия начальнику, который вас не уважает.

Идеальный сценарий: вы не импровизируете. Вы репетируете.

Как ИИ помогает за 3 шага

Шаг 1. Сценарий разговора (с ветвлениями)

«Я прошу повышения зарплаты у начальника. Он обычно говорит: «нет бюджета», «ты не дотягиваешь по КРІ», «приходи через полгода».

Составь сценарий разговора в формате: Моя первая фраза

Его типичное возражение №1 → мой ответ

Его возражение №2 → мой ответ

Моя завершающая фраза (если согласие / если отказ)

Напиши реалистично, без «я победу любой ценой». Добавь вариант «достойного отступления» — как уйти с честью, если он жёстко отказал» Шаг 2. Ролевая игра (ИИ играет начальника)

«Теперь ты — мой начальник. Ты устал, у тебя давление от руководства, ты не хочешь повышать зарплаты. Отвечай на мои реплики реалистично — можешь перебивать, сомневаться, говорить „я подумаю“. Я начинаю. (Вы говорите свою первую фразу, ИИ отвечает)»

Вы ведёте диалог. Запишите на диктофон. Прослушайте. Найдите места, где звучали неуверенно.

Шаг 3. Анализ после репетиции

*«Вот расшифровка нашей ролевой игры (приложите текст или опишите).

Оцени по 10-балльной шкале мою уверенность, аргументацию, умение слушать. Найди 3 момента, где я мог ответить сильнее. Предложи конкретные формулировки вместо моих неудачных»*

Подготовка к увольнению сотрудника (для руководителя)
Это самое тяжёлое. ИИ здесь — не чтобы сделать бесчувственным, а чтобы не наломать дров.

«Мне нужно уволить сотрудника [причина: сокращение / неэффективность / токсичность]. Он работает 2 года, личных обид нет. У меня готовы: расчёт, выходное пособие, рекомендательное письмо (хорошее, чтобы он нашёл работу).
Напиши сценарий разговора по правилу: Первое предложение — не «вы уволены», а «у меня тяжёлая новость»

Чёткая причина (без «мы решили», только факты)
Что мы сделали, чтобы избежать (если делали)
Какая поддержка от компании (деньги, помощь в поиске)
Что будет дальше (последний рабочий день, передача дел)
Как я отвечу на слёзы или гнев
Сделай сценарий уважительным, не ледяным. В конце — памятка мне: что нельзя говорить («мне жаль», «я не хотел», «так решило начальство»))»

7.3. Анализ личности коллеги/начальника по переписке (этично и осторожно)

Вы можете понять человека по тому, как он пишет. Длина предложений, выбор слов, частота восклицательных знаков, время отправки сообщений.

ИИ может выявить паттерны в переписке и предложить модель поведения.

Как это сделать (этично)

Важное предупреждение: Вы не взламываете чужую переписку. Вы анализируете публичные или рабочие, доступные вам сообщения (письма, чаты в корпоративном мессенджере, комментарии). Никакого доступа к личке без согласия.

«Вот 10 сообщений от моего коллеги [скопируйте обезличенно: уберите имена, проекты, конкретные цифры]. Проанализируй его стиль коммуникации: Он более директивный или вопросительный?

Использует ли «я» или «мы»?

Склонен к деталям или к общей картине?

Как реагирует на критику (в тех сообщениях, где она была)?

На основе анализа дай рекомендации: Как лучше начать с ним разговор (с факта / с вопроса / с комплимента)?

Чего в переписке с ним избегать?

Как ему сказать «нет», чтобы не обиделся?

Добавь пометку: это гипотеза, а не диагноз» Пример анализа

Исходные данные: коллега пишет короткими сообщениями («ок», «сделай», «когда будет?»), редко использует эмодзи, почти никогда не спрашивает «как дела».

Анализ ИИ: Директивный, нетерпеливый, ценит скорость.

Фразы вроде «привет, как настроение?» его будут раздражать.

Ему нужно: тема → суть → срок.

«Нет» лучше говорить фактом («у меня сейчас X, Y освоюсь только завтра в 15:00»), а не эмоцией («я не успеваю, ты давишь»).

Вы пробуете. Если не работает — корректируете.

Границы этики

Что нельзя делать: Анализировать переписку без согласия, если это личная.

Использовать анализ для манипуляции или травли.

Считать выводы ИИ истиной в последней инстанции.

Что можно: Понимать, как человеку комфортнее общаться.

Адаптировать свой стиль под собеседника (это называется эмпатия, а не манипуляция).

7.4. Нетворкинг: как познакомиться, о чём говорить, как поддержать связь

Нетворкинг для многих — насилие. «Сейчас буду подходить к незнакомцам и что-то им втирать».

Но на самом деле нетворкинг — это просто умение поддерживать контакт так, чтобы людям было с вами приятно.

ИИ не пойдёт на конференцию за вас. Но он поможет перестать бояться.

Перед мероприятием «Я иду на конференцию [тема]. Вот список участников (10 человек, роли, компании). Составь

для каждого: Один вопрос, который я могу задать при знакомстве (не про погоду)

Одна фраза о компании/проекте, показывающая, что я подготовился

Тема для продолжения разговора (если у нас окажется общее)

Добавь общий чек-лист: с чего начать, как закончить разговор, как обмениваться контактами без неловкости“ Поддержание связи после мероприятия „Я познакомился с [имя, роль]. Мы говорили о [тема]. Прошло 2 недели.

Напиши 3 варианта сообщения, чтобы напомнить о себе: Короткое (VK Мессенджер)

С полезной ссылкой по теме разговора

С предложением созвониться через месяц

Тон — дружеский, но не навязчивый. Без «как дела?» — это убийца нетворкинга» Шаблон идеального сообщения после нетворкинга

ИИ может предложить формулу: «Привет, [имя]! Мы говорили о [тема] на [мероприятие]. Я тут наткнулся на [статья / видео / исследование по теме] — подумал, тебе может быть интересно. Если хочешь — обсудим созвоном через пару недель. Без ответа — ок, не теряю надежды:))»

7.5. Выгорание на работе: диагностика и план восстановления

Выгорание — это не «я устал».

Выгорание — это когда вы приходите на работу, садитесь

за стол и внутри пустота. Или раздражение. Или отвращение. Выгорание лечится отпуском? Нет.

Выгорание лечится системными изменениями. ИИ не заменит психотерапевта, но может стать первым честным зеркалом.

Самодиагностика через ИИ «Ты — не врач. Но можешь задать мне вопросы из проверенных опросников по выгоранию (например, Maslach Burnout Inventory в адаптированной форме). Не ставь диагноз. Просто задай 10 вопросов, я отвечу честно. В конце скажи: по каким пунктам у меня высокие риски, а по каким — нет.

И дай совет: стоит ли идти к психологу или пока можно справиться самому» План восстановления на месяц (без магии)

«На основе моего челночного диалога о выгорании (я устал от бесконечных встреч, не вижу смысла в отчётах, раздражаюсь на коллег)

составь план на месяц. Не «выспаться и заняться йогой». А конкретные шаги: Что сказать начальнику (конкретные фразы для просьбы о снижении нагрузки)

Какие задачи делегировать или отменить (подскажи, как это аргументировать)

Что делать в обед (не «отдыхать», а конкретное действие: 15 минут без экрана, прогулка)

Как вернуть смысл (одна рабочая задача, которую я делал с интересом год назад — попроси ИИ напомнить, что это

было)

Когда звонить психологу (конкретная красная черта: «если через 2 недели я всё ещё...») « Экстренная помощь: когда ИИ бесполезен

Если вы: думаете о смерти, перестали есть или спать неделями, слышите голоса или стали подозрительным до паранойи, употребляете алкоголь каждый день, чтобы уснуть, —

ИИ не поможет. Зайдите к психотерапевту или психиатру. Это так же нормально, как починить зуб.

ИИ может помочь найти телефон доверия (попросите: «дай телефон круглосуточной психологической помощи в моём городе, проверенный, официальный»). Но не лечить.

Итог главы 7 (чтобы запомнить)

Практическое задание к главе 7

Выберите уровень сложности.

Лёгкий уровень: Возьмите одну конфликтную ситуацию из последней недели (даже мелкую).

Попросите ИИ сделать 4 варианта ответа (7.1). Выберите тот, который вы бы никогда не сказали — и представьте, как бы развивался диалог.

Средний уровень: Подготовьтесь к реальному разговору (повышение / распределение задач / просьба). Проведите ролевую игру с ИИ (7.2). Прорепетируйте 3 минуты.

Запишите себя на диктофон. Найдите одно улучшение.

Продвинутый уровень: Выберите коллегу, с которым у вас сложности (не врага, просто недопонимание). Проанализи-

руйте 5—10 его рабочих сообщений через ИИ (7.3). Следующие 2 недели общайтесь с ним, следуя рекомендациям ИИ как гипотезе. Зафиксируйте, изменилось ли что-то.

Глава 7 готова. Теперь вы знаете, что конфликты — это не катастрофа, а задача, к которой можно подготовиться. И даже офисная политика перестаёт быть тёмным лесом, если у вас есть навигатор.

Следующая глава — «Фриланс, бизнес и предпринимательство». ИИ не откроет компанию за вас, но он может написать бизнес-план, найти ЦА, составить договор и даже подсказать, как не прогореть на налогах. Всё для тех, кто хочет работать на себя, а не «на дядю».

Глава 8. Фриланс, бизнес и предпринимательство

Вы когда-нибудь задерживались на работе, глядя в окно, и думали: «А что, если своё?»

Этот момент — самый опасный и самый прекрасный. Опасный, потому что большинство бизнесов умирают в первый год. Прекрасный, потому что оставшиеся меняют жизнь своих создателей навсегда.

ИИ не сделает из вас миллионера по щелчку пальцев. Никакая нейросеть не заставит клиентов платить, если продукт никому не нужен.

Но ИИ может сделать три вещи, которые раньше требовали команды из пяти человек: Придумать и проверить бизнес-идею (вместо маркетолога и аналитика).

Написать договоры, сценарии и стратегии (вместо юриста и копирайтера).

Автоматизировать рутину с первого дня (вместо ассистента и IT-отдела).

В этой главе я покажу вам, как пройти путь от «идеи в голове» до «работающей системы» с ИИ в качестве первого партнёра. Без стартового капитала, без команды и без MBA.

8.1. Старт с нуля: бизнес-план, ЦА, УТП, MVP

Большинство предпринимателей начинают не с бизнес-плана. Они начинают с энергии: «Я сделаю крутой про-

дукт, и клиенты сами придут». А потом приходит пустота.

Бизнес-план нужен не банку. Он нужен вам, чтобы не врать себе.

Как ИИ превращает мозговой штурм в стратегию

Шаг 1. Генерация и валидация идей «Я хочу начать бизнес в сфере [ваша сфера: образование, еда, услуги, IT, ремонт]. У меня есть навыки: [перечислите], бюджет: [сумма], времени в день: [часов].

Сгенерируй 10 бизнес-идей, которые: Требуют минимального стартового капитала Можно запустить одному или с одним партнёром Не требуют лицензирования (или требуют, но простого) Актуальны в моём регионе / удалённо Для каждой идеи укажи: потенциальную аудиторию, средний чек, первые 3 шага для запуска. После списка спроси меня, какие 3 идеи мне ближе, чтобы углубиться» Шаг 2. Анализ целевой аудитории (ЦА) После того как вы выбрали идею: «Моя бизнес-идея: [опишите]. Составь портрет идеального клиента в формате: Демография (возраст, пол, доход, город) Боли (что его бесит в текущих решениях) Желания (о чём он мечтает, но не может получить) Где он проводит время (каналы: соцсети, форумы, офлайн) Как он принимает решение (один / с партнёром / импульсивно / долго думает) Сделай 3 разных портрета (например, эконом, средний, премиум). Добавь для каждого цитату: что он говорит, когда ему предлагают существующие решения» Шаг 3. Уникальное торговое предложение (УТП) УТП — это не «качественный сер-

вис» (так говорят все).

УТП — это конкретная причина выбрать вас, а не соседа.

«На основе ЦА из предыдущего шага предложи 5 вариантов УТП по формуле: [Кому] + [какую боль решаем] + [как именно, чего не делают другие]

Пример: «Мамам в декрете, которые устали от советов „поспи, пока ребёнок спит“, — дадим готовый план восстановления сна за 3 дня без жёстких методов».

Потом спроси меня, какое УТП мне самому кажется самым убедительным (если я не верю — клиент не поверит) «Шаг 4. MVP (минимально жизнеспособный продукт)

MVP — это не «сделать поделку и стыдно продавать».

MVP — это самая маленькая вещь, за которую кто-то готов заплатить.

*«У меня бизнес-идея [Идея] и УТП [УТП]. Предложи 3 варианта MVP, которые я могу сделать за [1 неделю / 2 недели / месяц] и за которые реально взять деньги (не бесплатно). * Для каждого варианта: *Что именно сделать (конкретно: „Google-форма + PDF“, „лендинг на Tilda“, „5 консультаций по 30 минут“) * Сколько это будет стоить в деньгах и времени Как проверить спрос до создания (опрос, предзаказ, сбор контактов) Какую минимальную цену поставить»

8.2. Юридические основы: договоры, НДА, интеллектуальная собственность

Самая скучная часть. Которая спасает от самых дорогих ошибок.

ИИ не заменит юриста для серьёзных сделок. Но он может: Объяснить юридические термины человеческим языком.

Составить черновик договора (который потом проверит живой юрист за час вместо пяти).

Предупредить о типовых ловушках.

Договор с клиентом / заказчиком «Составь шаблон договора возмездного оказания услуг для фрилансера (я — исполнитель, сфера: [например, дизайн / копирайтинг / консультации]).

Обязательно включи: Предмет договора (что именно делаю, в каком виде сдаю)

Сроки и порядок сдачи-приёмки (когда подписывают акт)

Оплата (предоплата / постоплата / штрафы за задержку)

Форс-мажор (коротко, без «войны и эпидемии»)

Ответственность сторон (моя ограничена суммой договора)

Конфиденциальность (если нужно — развернутый пункт)

В конце напиши 5 вопросов, которые я должен задать юристу перед подписанием этого шаблона (или красных флагов, где я не могу обойтись без специалиста) « NDA (соглашение о неразглашении)

Если вы раскрываете свою бизнес-идею партнёру, подрядчику или потенциальному инвестору: *«Составь краткое NDA (на 1 страницу) для физического лица — исполнителя, который будет знать мою бизнес-модель. Укажи: что счи-

тается конфиденциальным, срок действия (3 года), что делать при нарушении. Язык — простой, без сложносочинённых конструкций»*

Интеллектуальная собственность «Я фрилансер, создаю для клиентов [тексты / дизайн / код / видео].

Объясни на пальцах: Кому принадлежат права на результат по умолчанию, если в договоре ничего не сказано?

Как одной фразой в договоре оставить права за собой (лицензия, а не передача)?

Что значит «исключительная лицензия» и чем она опасна для меня?

Дай фразу-шаблон, которую я вставлю в договор, чтобы клиент не мог перепродавать мою работу как свою»

8.3. Финансы бизнеса: учёт, налоги, прогнозирование денежных потоков

Финансы — главная причина смерти малого бизнеса. Не потому, что денег мало. А потому, что их плохо считают.

ИИ не откроет счёт в банке. Но он может научить вас считать так, чтобы вы видели проблемы за три месяца до того, как они вас удушат.

Учёт доходов и расходов (без 1С)

«Я фрилансер / ИП на НПД / УСН. Научи меня вести учёт в Google Sheets или Excel без бухгалтера. Сделай: Таблицу с колонками: дата, статья (доход/расход), сумма, категория, комментарий

Формулы для подсчёта: прибыль, маржинальность, доля

каждой категории расходов

Как раз в месяц проверять: есть ли у меня деньги на налоги, не трачу ли я авансы

Три признака, что пора нанимать бухгалтера (например: «я трачу на учёт больше 3 часов в неделю») «Прогнозирование денежного потока (cash flow)

Это навык, который отличает любителя от профессионала.

«У меня бизнес [опишите модель: консультации / продажа товаров / подписка]. Средний чек [сумма], конверсия из заявки в оплату [%], расходы в месяц [сумма], на счету сейчас [сумма].

Построй прогноз на 3 месяца в виде таблицы: месяц, ожидаемый доход (пессимистичный / реалистичный / оптимистичный), расходы, остаток на счету. Отдельно отметь месяц, когда деньги закончатся, если будет пессимистичный сценарий. Напиши: какая сумма подушки безопасности мне нужна» Какие налоги платить и когда Запрос зависит от вашей страны. Для России (пример): «Я начинающий ИП в России, без сотрудников, доход до 2 млн в год. Что выгоднее: НПД (самозанятость), УСН 6% или УСН 15%? Сравни по критериям: Простота отчётности Сумма налогов при доходах [X] и расходах [Y] Возможность делать взносы в ПФР (стаж) С кем из клиентов (юрлица, физлица) можно работать В конце — список из 3 вопросов, которые я задам бухгалтеру на первой консультации»

8.4. Маркетинг и контент: стратегия, копирайтинг, SEO, соцсети

Маркетинг — это не «заставить купить». Маркетинг — это убрать препятствия на пути к покупке.

ИИ не может полюбить ваш продукт за вас. Но он может написать 40 заголовков, из которых вы выберете 3. Может проанализировать конкурентов. Может предложить контент-план на месяц.

Маркетинговая стратегия на листе А4 «У меня бизнес [идея], ЦА [портрет из 8.1], бюджет на маркетинг в месяц [сумма], времени у меня [часов].

Составь маркетинговую стратегию на 3 месяца в виде таблицы: *Месяц 1 — запуск (каналы: 2 основных, бюджет 70%, цель: первые 10 клиентов / подписчиков) *

Месяц 2 — тест (каналы: добавить 1 новый, бюджет 20%, цель: понять, что работает)

Месяц 3 — масштаб (каналы: 1 самый эффективный, бюджет 10%, цель: окупаемость рекламы > 1)

Для каждого канала (например, VK, Дзен, RuTube, Авито) напиши 3 идеи контента. И главное — как измерить результат (не «охват», а «заявки») «Копирайтинг: тексты, которые продают

Промпт для поста / объявления / письма: «Напиши текст для [лендинга / поста в соцсети / рассылки] по формуле

AIDA: Attention (привлечь внимание): [фраза, которая бьёт в боль ЦА]

Interest (вызвать интерес): [как мы решаем эту боль необычным способом]

Desire (разжечь желание): [что получит клиент, результат, эмоцию]

Action (призвать к действию): [«оставить заявку», «написать в Директ», конкретно]

*Длина: [150—200 слов]. Тон: [дружеский / экспертный / с юмором].

Запрещено: «инновационный», «уникальный», «лидер рынка». *

SEO для начинающих

«Я сделал сайт / лендинг на тему [тема]. Объясни, как мне подобрать 5 ключевых запросов (не „надо 1000 запросов“, а именно 5), по которым меня реально найдут новички. Используй принцип „длинный хвост“ (фразы из 3—5 слов с низкой конкуренцией). После подбора напиши заголовок H1 и описание meta description для каждого запроса»

8.5. Масштабирование: найм, делегирование, систематизация

Вы выработались. Заказов больше, чем вы можете сделать. Руками и головой вы упёрлись в потолок.

Поздравляю. Это лучшая проблема.

Масштабирование — это не «работать больше». Это работа по-другому.

Когда нанимать первого сотрудника «У меня бизнес [вид]. Я трачу в неделю: [X] часов на продажи, [Y]

на производство, [Z] на администрирование. Мой доход в месяц [сумма], чистая прибыль [сумма].

Оцени: могу ли я нанять ассистента / производственного сотрудника на 20 часов в неделю? Построй расчёт: зарплата + налоги, сколько часов освободится, сколько дополнительных заказов я должен получить, чтобы окупить найм. Напиши 3 признака, что я ещё не готов к найму (например: у меня нет чётких инструкций) « Делегирование: как написать инструкцию, которую поймёт даже ИИ Перед тем как нанимать человека, попробуйте отдать задачу ИИ-агенту (глава 44). Заодно научитесь писать инструкции.

«Напиши пошаговую инструкцию для выполнения задачи [опишите: ответить на типовые вопросы клиентов, заполнить таблицу по шаблону, сделать подборку конкурентов]. Инструкция должна быть такой, чтобы её мог выполнить новый сотрудник без опыта (или ИИ-бот). Формат: чек-лист с пунктами-действиями, без предположений („он сам поймёт“). Проверь себя: каждое действие начинается с глагола»

Систематизация: как не умереть в хаосе «У меня бизнес уже [время]. Хаос растёт: клиенты пишут в 4 мессенджерах, задачи теряются, сроки срываются. Предложи минимальную систему на первое время (без внедрения CRM за 100 тысяч рублей).

Что должно быть: Где хранить клиентов и историю общения (опция: Google Sheets + метки)

Где вести задачи (опция: Trello / Доска в Notion с колон-

ками «входящие

/ в работе / готово»)

Как автоматизировать напоминания (Zapier / Make / календарь)

Один ритуал в неделю (15 минут в пятницу), который держит систему живой»

Итог главы 8 (чтобы запомнить)

Практическое задание к главе 8

Выберите уровень смелости.

Лёгкий уровень (без бизнеса): Представьте, что вы начинаете бизнес в сфере, которую хорошо знаете (например, учите английскому, печёте торты, умеете настраивать компьютеры). Пройдите шаг 8.1 с ИИ: 10 идей → 3 портрета ЦА → УТП. Не запускайте бизнес. Просто почувствуйте, как меняется мышление.

Средний уровень (уже есть подработка): Возьмите один текущий проект. Пусть ИИ составит для него договор-черновик (8.2) и таблицу учёта (8.3). Покажите юристу один договор.

Начните вести учёт 1 месяц.

Продвинутый уровень (бизнес или серьёзный фриланс): Сделайте прогноз денежного потока на 3 месяца (8.3). Найдите узкое место. Наймите первого помощника (или ИИ-агента) для одной задачи, которую ненавидите. Систематизируйте её инструкцией из 8.5.

Глава 8 готова. Теперь вы знаете, что предприниматель-

ство — это не магия, а последовательность шагов. И каждый шаг можно сделать проще, быстрее и дешевле с ИИ.

Следующая глава — «Непрерывное обучение и профессиональное развитие».

Как построить персональную учебную программу, разобрать сложный текст за 15 минут, подготовиться к экзамену без репетитора и стать наставником (даже если вы не гуру). Для тех, кто понимает: учиться придётся всю жизнь. Но с ИИ это перестаёт быть подвигом.

Глава 9. Непрерывное обучение и профессиональное развитие

Мир больше не делится на «учился в институте» и «работая по специальности».

Теперь он делится на тех, кто учится постоянно, и тех, кто постепенно становится не нужен.

Звучит жёстко. Но это не драма. Это просто факт: половина навыков, которые вы используете сегодня, устареют через 5—7 лет. И появятся новые. И этот цикл будет ускоряться.

ИИ здесь — не замена вашему мозгу. Он — персональный тьютор, репетитор и научный руководитель в одном флаконе. Который не устаёт, не раздражается на глупые вопросы и доступен 24/7.

В этой главе я покажу вам, как: построить учебную программу под любую профессию — от сантехника до data scientist, разобрать самый сложный текст (научную статью, закон, техническую документацию) так, что поймёт даже гуманитарий, подготовиться к экзамену без репетитора и нервов, найти наставника и самому стать наставником с помощью ИИ, выступать публично так, чтобы вас слушали, а не проверяли телефон.

9.1. Построение персональной учебной программы под любую профессию

Вы решили освоить новую область. С чего начать? «Пойти

на курсы» — самый дорогой и не всегда эффективный путь.
«Купить 10 книг» — утоните в теории.

ИИ построит вам программу, как архитектор строит дом: от фундамента до крыши, без лишних комнат.

Промпт для учебной программы «Я хочу освоить [навык / профессию / технологию] с нуля. У меня есть

[X] часов в неделю на обучение. Мой текущий уровень: [полный ноль / базовое знакомство / опыт в смежной области]. Я лучше усваиваю материал: [читая / смотря видео / делая практические задания / слушая] (выберите один или два варианта).

Составь программу на 3 месяца: Месяц 1 — основы (что нужно знать, чтобы не бояться)

Месяц 2 — практика (конкретные проекты для закрепления)

Месяц 3 — углубление (тонкости, нюансы, которые отличают новичка от профи)

Каждую неделю разбей на темы (3—5 тем в неделю). Для каждой темы укажи: Конкретный материал (ссылку на бесплатный ресурс: книгу, видео, статью, задачник)

Практическое упражнение для проверки (не больше 30 минут)

Как понять, что тему можно пропустить, если я уже знаю (критерий)

В конце программы — один интегральный проект, который станет первым пунктом моего портфолио» Пример:

учим аналитику данных за 3 месяца

Месяц 1 (основы): Неделя 1: Excel — сводные таблицы, ВПР, условное форматирование.

Неделя 2: SQL — SELECT, WHERE, JOIN на тренажёре SQLZoo.

Неделя 3: Визуализация — что такое гистограмма, scatter plot, когда что использовать.

Неделя 4: Статистика для чайников — среднее, медиана, проценти́ли, корреляция (без формул, на котиках).

Месяц 2 (практика): Неделя 1—2: Python (pandas) — читаем файл, чистим данные, считаем группировки.

Неделя 3: Дашборд в Google Looker Studio (бесплатно).

Неделя 4: Разбор реального датасета (например, продажи кофеен) — найти 3 инсайта.

Месяц 3 (углубление): Неделя 1: Как задавать правильные вопросы бизнесу перед анализом.

Неделя 2: Ошибки новичков в анализе (выбросы, корреляция $\neq$ причинность).

Неделя 3: Рассказ об инсайтах (как сделать презентацию для нетехнических людей).

Неделя 4: Интегральный проект — проанализировать публичные данные с выводами и дашбордом.

→ Это портфолио для первой работы.

9.2. Разбор сложных текстов: научные статьи, документация, законы

Чувство, когда открываешь научную статью, закон или

техническую документацию, и через три строки голова идёт кругом — знакомо каждому.

ИИ не сделает вас учёным, но он может стать переводчиком с академического на человеческий.

Техника «трёх проходов» с ИИ

Проход 1. Сделайте краткое содержание за 5 минут «Вот текст (скопируйте или загрузите файл). Сделай саммари для новичка: О чём текст (одно предложение)

Главная идея (одно предложение)

3 ключевых факта, которые нужно запомнить

Термины, которые я обязан понять, чтобы двигаться дальше (не больше 5)

Какую проблему решает этот текст (для кого и зачем читать) « Проход 2. Углубитесь в непонятные места «В том же тексте есть фрагмент: [скопируйте абзац, который не поняли].

Объясни его как будто мне 12 лет. Используй аналогию из реальной жизни. Потом объясни ещё раз, но как коллеге с базовым образованием.

Затем проверь: задай мне один вопрос, чтобы убедиться, что я понял правильно» Проход 3. Критический анализ (для науки и законов)

«Ты — скептически настроенный эксперт. Проанализируй этот текст: Где автор делает выводы, не подтверждённые данными?

Какие предположения (явные или неявные) лежат в осно-

ве?

Что осталось за рамками (о чём текст умалчивает)?

Если это закон — какие у него могут быть побочные последствия на практике?» Пример: разбор медицинской статьи для пациента

Исходный текст: «В двойном слепом плацебо-контролируемом исследовании ($n=347$) применение препарата X продемонстрировало статистически значимое снижение систолического АД на 8.4 мм рт. ст. ($p < 0.01$) по сравнению с группой контроля. Профиль безопасности сопоставим с плацебо, за исключением головной боли (12% vs 8% в группе плацебо, $p > 0.05$).» Что сделает ИИ по прохождению 1: О чём: Проверили, снижает ли препарат X давление.

Главная идея: Снижает, но не сильно (на 8.4 мм рт. ст.).

3 факта: 1) В исследовании участвовало 347 человек. 2) Никто не знал, кто получал препарат, а кто пустышку. 3) Побочка — головная боль, но статистически значимо не чаще, чем от пустышки.

Что будет через аналогию (проход 2): «Представьте, что вы замеряете рост 300 детей. Одним даёте таблетку, другим — конфетку. Через месяц выясняется: дети на таблетке в среднем на 0.5 см выше. Разница есть, но маленькая. И у тех, и у других три ребёнка заболели простудой — это не из-за таблетки. Вот примерно так работает препарат X с давлением».

9.3. Сертификации и экзамены: план подготовки,

тесты, объяснение ошибок

Страх экзамена — это страх неизвестности: «А что спросят?», «А хватит ли знаний?», «А если провалюсь?».

ИИ снимает неизвестность. Он может: составить план подготовки под дату экзамена, сгенерировать тесты в формате реального экзамена, объяснить каждую ошибку так, что вы её больше не сделаете.

План подготовки к сертификации (PMP, IELTS, Cisco, 1C и др.)

«Я готовлюсь к экзамену [название]. У меня есть [X] дней, могу заниматься [Y] часов в день. Мои слабые места (если знаю): [перечислите].

Составь план по дням с учётом: Первые 20% времени — диагностика (какие темы я уже знаю)

Основное время — на самые большие разделы по весу в баллах

Последние 20% — повторение и тесты

*Каждый 7-й день — отдых и лёгкое повторение (без новой темы) * Для каждого дня напиши: тему, материалы (ссылку на бесплатный источник), 5 вопросов для самопроверки. В конце — как я узнаю, что готов (например: «3 полных теста подряд > 85%») « Генерация тренировочных тестов

*«Ты — экзаменатор [экзамен]. Составь тест из 20 вопросов в том же формате, что и на реальном экзамене (тип: множественный выбор / открытый ответ / кейс). Вопросы долж-

ны покрывать все основные темы равномерно. После того как я отвечу, не просто покажи правильные ответы, а объясни каждый:* Почему этот ответ правильный Почему другие варианты — неправильные (какая типичная ошибка стоит за каждым) На какое правило или концепцию ссылаться Я отвечу в следующем сообщении» Работа над ошибками (самая важная часть) «Вот мой ответ на тест: [приложите]. А вот правильные ответы и объяснения (от тебя же). Проанализируй мои ошибки: Какая тема дала больше всего ошибок?

Ошибки случайные (невнимательность) или системные (не понимаю тему)?

Какой минимальный набор действий мне нужен, чтобы исправить системную ошибку? (не «выучить всю тему заново», а конкретное упражнение на 20 минут)

Стоит ли мне сдвигать дату экзамена? Ответь честно, без «не переживай»

· — я взрослый человек»

9.4. Наставничество: как найти ментора и как стать ментором с помощью

ИИ

Хороший наставник ускоряет ваш рост в 5—10 раз. Плохой — отбивает желание учиться.

Проблема: хороших наставников мало, они дороги или заняты.

ИИ не заменит живого наставника. Но он может: помочь вам сформулировать запрос, чтобы вы могли обратиться к

реальному ментору, быть «наставником на каждый день» по рутинным вопросам, превратить вас в хорошего наставника для других (даже если вы не гуру).

Как подготовиться к общению с реальным ментором «Я хочу попросить [имя / роль] стать моим наставником в [область].

Составь: *Короткое письмо-запрос (LinkedIn / по почте) — не больше 100 слов*

Список из 5 вопросов, которые я задам на первой встрече, чтобы проверить, подходит ли он мне как наставник

Как попрощаться и поблагодарить, если откажет (чтобы не сжечь мосты)

Тон — уважительный, но не заискивающий. Человек занят, я уважаю его время» ИИ как ежедневный наставник (аналог «наставник в кармане»)

«Ты — мой наставник в [область]. У меня сегодня рабочий день, я столкнулся с [ситуация]. Не решай за меня, а задай 3 наводящих вопроса, которые я должен себе задать. После того, как я отвечу, дай короткий совет. Если я в панике или туплю — не раздражайся, а повтори вопрос проще. Начинай»

Как стать наставником самому (даже новичкам)

Вы думаете: «Я ещё не эксперт, кого я могу учить?»

Но учить других полезно даже на раннем уровне — это лучший способ закрепить свои знания и увидеть пробелы.

«Я изучаю [тема] в течение [время]. Хочу стать наставни-

ком для тех, кто ещё новичок. Составь для меня: Как объявить о готовности помогать (пост в соцсети / на форуме / коллегам) — коротко, без напыщенности

*Структуру первой бесплатной 30-минутной консультации (познакомиться, понять его уровень, одну тему разобрать, дать задание до следующей встречи) * Как честно сказать «я не знаю» на вопрос ученика (это нормально) и что делать потом Как измерить, стал ли я лучшим наставником (один простой критерий)»

9.5. Публичные выступления: речь, слайды, ответы на вопросы

Для многих публичные выступления страшнее смерти (опросы не врут).

ИИ не снимет страх сцены. Но он может сделать так, что у вас будет что сказать, слайды не будут позором, а на каверзные вопросы вы ответите.

Подготовка речи

*«Моё выступление на тему [тема] длительностью [15 минут] перед аудиторией [кто они: директора / коллеги / клиенты / студенты].

Главная мысль, которую я хочу донести: [одно предложение].*

Составь структуру речи в формате: Первая минута — «крючок» (история, вопрос, цифра, цитата, чтобы сразу включили внимание)

Основная часть (3 аргумента, на каждый аргумент — факт

и пример)

Заключение (повторить главную мысль + призыв к действию)

Напиши полный текст речи (не тезисы) разговорным языком. Используй короткие предложения. Добавь ремарки [ПАУЗА], [УЛЫБНУТЬСЯ], [СМОТРЕТЬ

В ЗАЛ] «Слайды, которые не усыпляют

«На основе моей речи создай описание слайдов (я сам их оформлю в PowerPoint/Canva). Не больше 10 слайдов. Для каждого слайда: Заголовок (не больше 5 слов) Что на слайде (одна цифра, одна картинка, одна фраза — не текст, а визуал) Что я говорю в этот момент (коротко) Как перехожу к следующему слайду (фраза-мостик) Запрещено: пункты списка длиннее 3 строк, анимация ради анимации, логотип компании на каждом слайде» Ответы на сложные вопросы (репетиция) «На моём выступлении могут спросить: [вопрос, которого вы боитесь / неудобный вопрос / провокация].

Помоги подготовить ответ: Как не начать оправдываться (первые 5 секунд)

Структура ответа: повторить вопрос → дать факт (или «хороший вопрос, я не уверен, но думаю, что...») → вернуться к главной мысли

Конкретная фраза для перехода, если я не знаю ответа («Я не изучал этот аспект, но могу предположить... / Давайте я возьму ваш контакт и отвечу письменно»)

А теперь сыграй роль слушателя, который задаёт этот во-

прос с наездом.

Я отвечаю. Ты даёшь обратную связь»

Итог главы 9 (чтобы запомнить)

Практическое задание к главе 9

Лёгкий уровень: Возьмите одну статью или главу из профессиональной книги, которую давно откладывали. Примените «технику трёх проходов» с ИИ (9.2). За 30 минут вы поймёте больше, чем за час самостоятельного чтения.

Средний уровень: Попросите ИИ построить персональную учебную программу для навыка, который повысит вашу зарплату в ближайший год (9.1). Распечатайте программу. Повесьте над столом. Первые 2 недели следуйте.

Продвинутый уровень: Станьте наставником для кого-то младше (коллега, студент, друг).

Используйте ИИ, чтобы подготовить первую встречу (9.4). После встречи спросите у ИИ: «Как я провёл встречу? Вот что я сделал... Оцени и предложи улучшения». Через месяц вы станете не просто специалистом, а тем, кто растит специалистов.

Глава 9 готова. Теперь обучение перестаёт быть подвигом. Это просто система, в которую вы входите каждый день, как в тренажёрный зал. ИИ следит за планом, объясняет сложное и не даёт бросить.

Следующая глава — «Личный бюджет и учёт расходов» (часть III.

Финансовая грамотность). ИИ не наполнит кошелёк, но

он покажет, куда утекают деньги, поможет перестать жить от зарплаты до зарплаты и построить «подушку безопасности» без героизма.

Глава 10. Личный бюджет и учёт расходов

Деньги — это не про жадность и не про «любовь к богатству».

Деньги — это переведённая в цифры свобода.

Свобода сказать «нет» нелюбимой работе.

Свобода помочь родителям, не считая копейки.

Свобода лечить зубы там, где качественно, а не где дёшево.

Но есть одна проблема: большинство взрослых людей живут в режиме «деньги пришли — деньги ушли», и в середине месяца возникает тревожное чувство: «куда всё делось?».

ИИ не даст вам миллион. Но он может сделать то, чего не может ни один психолог или коуч: честно и без осуждения посчитать, куда уходят ваши деньги, и предложить конкретные шаги, чтобы вы перестали тонуть.

Эта глава — не про «отказаться от кофе». Она про взрослый, спокойный учёт, который не отнимает время и не вызывает стыд.

10.1. Аудит текущих финансов: куда утекают деньги

Вы не можете управлять тем, что не измеряете.

Большинство людей тратят на 20—30% больше, чем им кажется. Потому что «мелочи» — кофе, такси, подписки, доставка — не попадают в голову как расходы, а в кошелёк по-

падают.

Аудит с ИИ — это не «сесть и вспомнить всё за год». Это пошаговая процедура, которая займёт час, но изменит ваше отношение к деньгам навсегда.

Шаг 1. Соберите сырые данные (вы, не ИИ)

Откройте: Онлайн-банк (выгрузка за последние 3 месяца в Excel/CSV)

Кошелёк с квитанциями (или приложения для сканирования чеков)

Подписки (смотрите списания по карте)

Прямо сейчас скачайте выгрузку. Дальше ИИ будет работать с ней.

Шаг 2. Пусть ИИ категоризирует хаос

Выгрузка из банка — это киша: «MCDONALDS 1547», «YANDEX TAXI», «OZON 23—45», «7891». Человеческий мозг устанет через 5 минут.

ИИ справится за 30 секунд.

*«Вот выгрузка из моего банка за 3 месяца (CSV-файл).

Удали столбцы с номером карты и любыми персональными данными. Потом сгруппируй все транзакции по категориям (минимум 8, максимум 12). Используй типовые категории: * — Жильё (аренда, коммуналка, ремонт) — Еда (супермаркеты, доставка, кафе) — Транспорт (такси, метро, бензин, техобслуживание) — Подписки и связь (интернет, телефон, Netflix, облака) — Здоровье (аптеки, врачи, страховка) — Одежда и быт — Развлечения (кино, игры, хобби) — Обра-

зование (курсы, книги) — Прочее (то, что не влезло никуда) *Выдай таблицу: категория, сумма за месяц (средняя), процент от дохода, динамика (растёт / падает / стабильна за 3 месяца). Отдельной строкой — «неопознанные транзакции» (где мой комментарий не помог).

После таблицы напиши: какие 3 категории у меня самые большие дыры и почему это может быть проблемой»*

Шаг 3. Найдите «кровотечения» (подписки, комиссии, неиспользуемое)

«Проанализируй ту же выгрузку и найди: Регулярные платежи, которые похожи на подписки (ежемесячные суммы до 1000—2000 рублей, повторяющиеся названия)

Комиссии банка, которые можно отменить (обслуживание карты, смс- информирование, страховки)

Покупки в одном и том же магазине, которые выглядят как «автоматические» (например, каждую неделю одна и та же сумма в супермаркете — возможно, доставка)

Платежи, которые вы не узнаете (напиши их отдельным списком — возможно, мошенничество или ошибка)

Для каждой найденной подписки спроси: «Ты точно пользуешься этим сервисом хотя бы раз в месяц?» Я отвечу да/нет. В конце составь список того, что можно отключить прямо сейчас»

10.2. Системы учёта: от простых таблиц до автоматизации

Вы прошли аудит. Вы знаете, куда уходят деньги.

Теперь нужно простое, не бесящее решение для ежедневного учёта.

ИИ не принуждает вас к идеальной системе. Он подберёт систему под ваш характер.

Три уровня учёта (выберите свой)

Уровень 1. Ленивый, но работающий (для тех, кто ненавидит учёт)

Правило: вы не записываете каждую жвачку. Вы контролируете только пределы.

«Я хочу использовать метод «трёх конвертов» (наличные по категориям)

или его цифровой аналог. Дай мне инструкцию: Как определить сумму на категорию «еда вне дома» в месяц

Как отслеживать, что я не вышел за лимит, без ежедневного записывания (например: отдельная виртуальная карта, куда перевожу сумму на неделю)

Что делать, если лимит закончился за неделю (честный план Б, без самобичевания)

Как раз в месяц сверять остатки с банком — 10 минут»
Уровень 2. Табличный (для тех, кто любит контроль)

ИИ поможет настроить Google Sheets, которые сами подтягивают данные (если вы готовы подключить API банка — через сервисы вроде

MoneyManager или «Дзен-мани»). Но на старте — даже простая таблица работает.

«Создай для меня шаблон Google Sheets для учёта рас-

ходов. В шаблоне должны быть: Лист «расходы» с колонками: дата, категория, сумма, комментарий, тег (обязательное / необязательное)

Лист «доходы» (зарплата, проценты, подарки)

Лист «сводка» с формулами: траты по категориям за месяц, остаток, процент отложенного

Условное форматирование: если траты по категории превышают план — ячейка краснеет

Инструкцию по заполнению: как быстро заносить расходы (например, через

Яндекс Формы или бота в VK) — напиши по шагам» Уровень 3. Автоматический (для продвинутых)

Приложения для учёта (CoinKeeper, Monefy, Zenmoney, Tobill) умеют сами подтягивать SMS и push-уведомления. ИИ может помочь выбрать и настроить.

«Сравни приложения: CoinKeeper, Monefy (бесплатная версия), Zenmoney, Tobill. Учитывай: Работают в [моя страна] с моими банками

Безопасность (что происходит с моими данными)

Умеют автоматически категоризировать траты (хотя бы базово)

Стоимость (подписка или разово)

После сравнения дай рекомендацию на основе моего характера: я [ленивый

/ педантичный / технарь]. В конце — ссылку на официальный сайт»

10.3. Правило 50/30/20 и его адаптация под реальность

Классическое правило финансовой грамотности: 50% — обязательные расходы (жильё, еда, транспорт, налоги, лекарства)

30% — желания (кафе, развлечения, хобби, путешествия)

20% — сбережения и долги (подушка, инвестиции, досрочное погашение)

Проблема: для многих в реальности выходит 70/20/10 или хуже. И правило вызывает стыд, а не пользу.

ИИ адаптирует правило под вас, не для «галочки».

«Мой доход в месяц [сумма]. По данным моего аудита (приложите таблицу из 10.1), у меня сейчас: Обязательные расходы: [%]

Желания: [%]

Сбережения: [%]

*Я хочу прийти к пропорции 50/30/20. Но мне нужен реалистичный план на 6 месяцев, а не «просто урежь желания».

* Разбей путь на 3 этапа (каждый по 2 месяца): Что я делаю на каждом этапе (конкретные действия, а не «больше экономить») Какую сумму сбережений я накоплю к концу каждого этапа (цифра) Как я могу увеличить доход, если сокращать расходы больно Что делать, если в какой-то месяц я сорвался и потратил больше (без паники, просто алгоритм) Напиши это как взрослый разговор, без «ты сможешь, просто поверь в себя».

Комфортная подушка безопасности (без фанатизма)

ИИИ рассчитает вашу минимальную и комфортную подушку.

«Мои обязательные расходы в месяц (жильё, еда, транспорт, лекарства, связь, налоги) = [сумма]. У меня есть [сумма] в запасе. Я [один / семья с детьми / ипотека].

Рассчитай: Минимальная подушка (на сколько месяцев хватит, если потеряю доход и урежу всё до костей)

Комфортная подушка (с сохранением текущего образа жизни, но без накоплений)

Сколько месяцев мне нужно копить при моей текущей норме сбережения

Совет: стоит ли мне сейчас держать подушку на отдельном счёте без карты (чтобы не слить на «хотелки») или можно на обычном?»

10.4. Снижение расходов: переговоры с банками, операторами, страховщиками

Вы теряете деньги не только на кофе. Вы теряете деньги на том, что не пересматриваете тарифы годами.

Сотни рублей в месяц здесь, тысячи в год там — и вот уже 5—10% бюджета улетело просто потому, что «так сложилось».

ИИИ не пойдёт в банк вместо вас. Но он даст скрипты разговоров и рассчитает выгоду.

Как пересмотреть тарифы без стресса «Мне нужно снизить расходы на: Мобильная связь (плачу [сумма], пользуюсь

[гигабайт, минут, смс в месяц])

Интернет дома (плачу [сумма], скорость [Мбит/с])

Банковское обслуживание (плачу [сумма], услугой [какой] пользуюсь, [какой] нет)

Страховка (каска/осага/здоровье, плачу [сумма])

Для каждого пункта: Сколько я переплачиваю по сравнению с минимальным рыночным тарифом (найди примеры на сайтах операторов, не выдумывай)

Скрипт разговора с оператором (что сказать, чтобы перевели на тариф дешевле, включая фразу «я подумываю уйти к конкуренту»)

Самый простой способ сэкономить без разговора (подать заявление онлайн

/ сменить тариф в приложении)

Пометка: какой пункт даст наибольшую экономию при минимуме усилий — сделай его первым» Переговоры о зарплате (как часть финансовой гигиены)

Это не про «я требую миллион». Это про то, чтобы вас не обесценивали.

«Я работаю [должность, отрасль, город, опыт]. Моя зарплата сейчас

[сумма]. Рыночная вилка для моей роли (по данным сайтов hh.ru, Glassdoor, зарплатометров) — [данные, если есть].

Подготовь меня к разговору о повышении: Как открыть разговор (фраза, а не «эээ, можно поговорить?»)

Какие свои достижения перечислить (на основе того, что

я реально сделал за год)

Как ответить на «нет бюджета» (2 варианта: «хорошо, тогда давайте пересмотрим задачи» или «что я должен сделать за полгода, чтобы вы нашли бюджет?»)

Какую минимальную сумму назвать, чтобы не обидно, но и не смешно

Напиши всё с уважением к компании, но без раболепия»

10.5. Финансовые цели: от «подушки безопасности» до крупной покупки

Деньги без цели — это просто цифры, которые вызывают либо тревогу, либо желание потратить.

Цель превращает экономию из «лишения» в «отложенный выбор».

Как поставить финансовую цель, которая работает «Я хочу накопить на [что: квартира, ремонт, машина, обучение, путешествие, ранний выход на пенсию]. Стоимость цели [сумма]. Срок, через который я хочу это сделать: [X лет / месяцев].

Помоги проверить цель: Реалистична ли она (сколько нужно откладывать в месяц от моего дохода)?

Можно ли разбить на промежуточные этапы (например, накопил 20% — сделал то-то)? Какая сумма идёт первой (подушка безопасности / долги / цель)? Что мне даст психологически каждый промежуточный этап (чтобы не бросить)? Напиши по шагам, что я делаю завтра, через месяц, через полгода, через год. И как награждать себя на каждом этапе

(без срыва бюджета) «Трекер целей в одной таблице Попросите ИИ создать шаблон: «Создай для меня Google Sheets — трекер финансовых целей. В таблице должно быть: Название цели Общая сумма Сколько уже накоплено Ежемесячный платёж (автоматическое перечисление в копилку) Прогресс в % (круговая диаграмма или шкала) Дата, когда закончу при текущем темпе

*Поле «награда за достижение 25/50/75/100%» (недорогая, 500—1500 рублей, чтобы не срываться) * Напиши инструкцию, как обновлять таблицу раз в месяц за 5 минут»

Итог главы 10 (чтобы запомнить)

Практическое задание к главе 10

Лёгкий уровень: Скачайте выгрузку из банка за последние 3 месяца. Дайте ИИ категоризировать (10.1). Найдите 3 подписки, которые можно отключить.

Отключите одну прямо сейчас.

Средний уровень: Постройте свою «адаптированную» таблицу учёта (10.2 — уровень 2 или 3). Ведите её 2 недели — каждый вечер 3 минуты. В конце второй недели попросите ИИ проанализировать, где вы чаще всего выходили за лимит.

Продвинутый уровень: Поставьте финансовую цель на год (10.5). Настройте автоматическое списание суммы в отдельную копилку или на отдельный счёт в день зарплаты. Через месяц проверьте: не вернули ли вы деньги обратно. Если да — попросите ИИ подобрать для вас психологическую «улов-

ку»

(например, назвать счёт «не трогать до мая» или переводить в другой банк без карты).

Глава 10 готова. Деньги перестают быть тайной и стыдом. Они становятся просто цифрами, которыми вы управляете, а не они вами.

Следующая глава — «Инвестиции, накопления и пенсионное планирование»

(глава 11). ИИ не сделает вас трейдером-миллионером. Но он объяснит, чем акции отличаются от облигаций, как собрать портфель под ваш возраст, не вляпаться в «успешный успех» и начать думать о пенсии без ужаса.

Глава 10 (бюджет): категоризация транзакций, поиск подписок- кровоточений.

Глава 11. Инвестиции, накопления и пенсионное планирование

Слово «инвестиции» для многих звучит как что-то недоступное, рискованное или скучное. А пенсия — как что-то далёкое, непонятное и слегка пугающее.

Давайте сразу расставим точки над *i*.

Инвестиции — это не про «разбогатеть за месяц на крипте». Это про единственный способ защитить свои деньги от инфляции и не работать до 80 лет.

Если вы просто кладёте деньги под подушку или на карту с 0%, каждый год они тают. Медленно, незаметно, но неумолимо. Инфляция — это налог на тех, кто не умеет обращаться с деньгами.

ИИ не даст вам гарантированных 100% годовых (никто не даст, и тот, кто обещает — мошенник). Но он может: перевести финансовый жаргон на человеческий, построить портфель под ваш возраст и риск, рассчитать, сколько нужно откладывать на пенсию, предупредить о типичных психологических ловушках (страх, жадность, паника).

Эта глава — самое безопасное введение в инвестиции для обычного человека, который не хочет учиться три года в МВА.

11.1. Базовая терминология: акции, облигации, ETF, крипта, недвижимость

Вы не сможете инвестировать, если не понимаете, что покупаете.

ИИ объяснит каждое слово на живых примерах.

Запрос-шпаргалка «Объясни мне, как будто я никогда не интересовался финансами: 1. Акции — что это, простыми словами. На примере: если я куплю акцию

Макдональдса, что я получу? Могу ли я потерять всё?

14. 2. Облигации — чем отличаются от акций? Кто и за чем их выпускает?

Насколько это безопасно?

15. 3. ETF (фонд) — что такое «корзина акций». Почему новичку лучше начать с ETF, а не с отдельных акций?

16. 4. Криптовалюта — почему одни на ней разбогатели, а другие потеряли всё? Честно про риски.

17. 5. Недвижимость — всегда ли это выгодно? Когда квартира в аренду приносит меньше, чем вклад в банке?

После объяснений дай таблицу сравнения: доходность, риск, простота для новичка, минимальная сумма, ликвидность (как быстро продать). И напиши: какую сумму я должен иметь в кармане, чтобы вообще начать думать про каждый из этих инструментов (например, акции — от 1000 рублей, недвижимость — от 2 млн).» Почему новичку не нужно начинать с крипты (честно)

«Я слышал, что на крипте можно разбогатеть. Объясни на пальцах: Почему биткоин падает на 30% за день — это нормально, а для акций

Apple — катастрофа.

Что такое «альткоиины» и почему 90% из них исчезают через год.

Сколько людей реально заработали на крипте (а не в мемах), а сколько потеряли всё.

Если я всё равно хочу попробовать, какую долю портфеля можно выделить на крипту, чтобы не разориться при падении?

Ответ без «крипта — зло» и без «WAGMI, ты просто не веришь». Честно, сухо, с цифрами (которые ты знаешь на момент обучения)»

11.2. Портфель под ваш возраст и риск-профиль

Нет «лучших инвестиций» для всех.

Для 25-летнего с зп 50к и 55-летнего с ипотекой и детьми — портфели будут противоположными.

ИИ построит портфель под вас, не под «среднюю температуру по больнице».

Определение риск-профиля

*«Ты — робот-консультант. Задай мне 10 вопросов, чтобы понять мой риск-профиль (консервативный, умеренный, агрессивный). Вопросы должны быть про деньги, но жизненные: * *Как я отреагирую, если портфель упадет на 20% за месяц? (продам / ничего не сделаю / куплю ещё) * *Через

сколько лет мне могут понадобиться эти деньги (2 года / 5 лет / 15+)?) * Готов ли я потерять 10% от суммы ради возможности заработать 30%?

После моих ответов скажи мой профиль и что он означает в человеческих терминах. Например: «вы консерватор, вам нельзя больше 20% акций, иначе вы не уснёте» “Модельные портфели для трёх возрастов „На основе моего риск-профиля [консервативный / умеренный / агрессивный], моего возраста [возраст], горизонта инвестирования (когда планирую снимать деньги) — [через X лет] — предложи модельный портфель в процентах: Пример: — Акции (какие регионы: Россия / развитые рынки / развивающиеся) — X% — Облигации (государственные / корпоративные) — Y% — Золото / сырьё — Z% — Депозит / наличные (страховка от падения) — W% — Крипта / спекулятивная часть (по желанию) — не больше N%

Объясни: почему именно такое соотношение для моего возраста и профиля.

Что будет, если я сделаю портфель агрессивнее (напиши конкретные сценарии: падение на 40%, восстановление за 3 года). Напиши минимальную сумму для такого портфеля в моём брокере с учётом комиссий» Как выбрать брокера (если впервые)

*«Я в [страна]. Сравни трёх крупных брокеров (например, в России — Т-Инвестиции, БКС, ВТБ) для новичка с суммой до 100 тысяч рублей.

Критерии:*

Простота приложения (я не трейдер)

Комиссии за сделки и обслуживание счёта

Возможность купить ETF и облигации (не только акции)

Надёжность (лицензия, страховка до 1,4 млн рублей —

спроси про АСВ)

Сколько нужно минимально внести

Выдай таблицу и порекомендуй одного брокера, если я ленивый новичок»

11.3. Долгосрочное инвестирование: стратегия, ребалансировка, налоговые льготы

Инвестиции — это марафон, а не спринт.

Большинство теряет деньги не потому, что выбрали плохие активы, а потому что продали в панике и купили на хаях.

ИИ объяснит стратегию, которая работает для обычных людей (без графиков и ночных бдений).

Стратегия «купил и забыл» (B&H)

«Объясни стратегию «купил и забыл» на примере ETF широкого рынка (например, S&P 500 или российский аналог). Покажи на цифрах: если бы я купил 10 лет назад и не трогал, сколько было бы сегодня (исторические данные, даже если они не гарант будущего).

Почему почти никто не может переиграть рынок (даже профессионалы)? Что такое «средняя доходность рынка» и почему её достаточно для счастья?

*А теперь главное: как не продать в панике, когда ново-

сти кричат «всё пропало». Напиши чек-лист из 5 пунктов, который я открою в день падения биржи, и что я себе скажу. Серьёзно, это важнее, чем выбор акций»* Ребалансировка один раз в год (простыми словами) «Что значит „ребалансировка портфеля“? Представь, что я хочу 60% акций и 40% облигаций. Через год акции выросли, теперь их 70%, а облигаций 30%. Что делать? Объясни на примере с суммами: *Как часто проводить ребалансировку (раз в год / когда пропорция сбилась больше чем на 10%) * Продавать или докупать (и что выгоднее с точки зрения налогов) Как сделать ребалансировку в мобильном приложении брокера (общие шаги) И самое главное: почему ребалансировка — это „продать выросшее и купить упавшее“, а интуитивно мы хотим наоборот. И как ИИ поможет мне не тупить.» Налоговые льготы (ИИС, ЛДВ, не облагаемый доход) Зависит от страны. Для России — ИИС (индивидуальный инвестиционный счёт). Для других стран — аналоги.

«Я в [Россия]. Объясни, что такое ИИС-3 (индивидуальный инвестиционный счёт). Отвечай на пальцах: Сколько денег можно положить на ИИС в год?

Какую налоговую льготу я получу (приведи пример: доход 1 млн в год, положил 400 тысяч на ИИС — сколько верну)? Можно ли торговать на ИИС как на обычном счёте?

Какие есть риски (что будет, если сниму деньги раньше чем через 5 лет)?

Стоит ли открывать ИИС, если у меня маленькая зарплата

(меньше 2 млн в год)?

В конце — пошаговая инструкция: как открыть ИИС в выбранном брокере за 15 минут (с телефона)»

11.4. Пенсия: расчёт необходимой суммы, ИИС, негосударственные фонды

Думать о пенсии в 30—40 лет кажется странным. Но именно в эти годы у вас есть главный ресурс — время.

Чем раньше вы начнёте откладывать небольшую сумму, тем меньше будете паниковать в 60 лет.

ИИ рассчитает вашу личную пенсию — не ту, которую даст государство, а ту, на которую вы хотите жить.

Расчёт пенсионного капитала «Мне [возраст]. Хочу выйти на пенсию в [возраст]. Сейчас я трачу в месяц [сумма] на жизнь. К пенсии хочу тратить столько же (в сегодняшних деньгах), без учёта инфляции. Государственная пенсия (если будет) — не учитываю, считаю как приятный бонус.

Рассчитай: Какую сумму мне нужно накопить к пенсии (по правилу «4%» — тратить 4% от капитала в год, чтобы он не кончился)

*Сколько мне нужно откладывать каждый месяц, если инвестировать с доходностью [5% / 8% / 10%] годовых (консервативный, умеренный, агрессивный сценарий) * Насколько меняется сумма, если начать копить на 5 лет позже (напугай меня, но честно) Что делать, если такая сумма кажется нереальной (какой минимальный шаг я сделаю завтра, чтобы не бросить эту идею) Выдай в виде таблицы: возраст →

сколько откладывать → капитал к пенсии → месячный доход от капитала.» НПФ (негосударственный пенсионный фонд): брать или не брать «Я слышал про НПФ. Объясни: Чем НПФ отличается от самостоятельного инвестирования через брокера? (комиссии, доходность, надёжность) Как проверить, не заберут ли НПФ мои деньги (АСВ, лицензия, история)? Кому подходит НПФ, а кому лучше самому (исходя из самодисциплины и финансовой грамотности) Как перевести пенсионные накопления из государственного ПФР в НПФ и стоит ли это делать? Ответ скептически: не рекламируй, а перечисли условия, когда НПФ — это не глупость»

11.5. Психология денег: страх, жадность, отложенное удовлетворение

Самая важная глава об инвестициях — не про цифры.

Она про вашу голову.

Девять из десяти финансовых неудач случаются не потому, что человек не знал. А потому что он не справился с эмоциями: купил на пике жадности, продал на дне страха.

ИИ может быть вашим «психологическим якорем».

Триггеры и как на них реагировать «У меня часто возникают такие мысли: «Все вокруг зарабатывают на крипте, а я лох» (страх упущенной выгоды, FOMO)

«Рынок падает, надо выходить, а то потеряю всё» (страх потерь)

«Вот сейчас куплю акцию X, и она взлетит» (жадность, переоценка своих способностей)

«Зачем копить на пенсию, я лучше сейчас потрачу, вдруг завтра умру»

(гиперболическое дисконтирование)

Для каждой мысли напиши: Когнитивное искажение, которое стоит за этим (научное название, например, «эффект стада»)

Какую фразу я себе скажу в этот момент (короткую, жёсткую, запоминающуюся)

Одно конкретное действие вместо паники (не «успокойся», а «закрой приложение брокера и выйди на 15 минут прогуляться»)

Как ИИ может помочь (например, напомнить: «Ты в 2020 тоже хотел продать, а потом рынок вырос» — если ИИ будет знать мою историю)

Техника «отложенного удовлетворения» для инвестора «Я знаю, что надо копить долго, но мне хочется быстрых результатов.

Дай мне 3 психологические уловки, чтобы обмануть свой мозг: Как разбить большую пенсионную цель на маленькие победы (например, «первый 100 тысяч» → купить торт и порадоваться)

*Как визуализировать будущего себя (попроси ИИ сгенерировать текст: «письмо 70-летнего тебя нынешнему» — о том, спасибо или проклинает) * Как настроить автоматические отчисления, чтобы «не видеть» деньги (это механика, а не психология, но работает лучше всего) В конце скажи

честно: если через 3 месяца я сорвусь и потрачу накопленное — это провал или просто часть пути? Ответ как взрослый, без «ты сможешь»»

Итог главы 11 (чтобы запомнить)

Практическое задание к главе 11

Лёгкий уровень: Попросите ИИ объяснить одно финансовое понятие, которое вы никогда не понимали (например, «почему облигации падают, когда ставка растёт»).

Используйте аналогию с котиками или пиццей. Запишите объяснение своими словами — выучили.

Средний уровень: Определите свой риск-профиль с ИИ (опрос в 11.2). Откройте брокерский счёт (сегодня — 15 минут). Купите один ETF на минимальную сумму (например, на 1000—5000 рублей). Вы теперь инвестор. Поздравляю.

Продвинутый уровень: Постройте свою пенсионную таблицу (11.4). Найдите, сколько нужно откладывать в месяц при текущем возрасте. Если сумма кажется большой — спросите ИИ: «Какой минимальный шаг я сделаю завтра, чтобы через год у меня было на 50% больше шансов не работать в 65?». Сделайте этот шаг.

Не откладывая.

Глава 11 готова. Инвестиции перестают быть тёмным лесом, пенсия перестаёт быть чёрной дырой, а психология денег — вашим врагом. ИИ не даст вам гарантий, но даст честную карту.

Следующая глава — «Налоги, страхование и защита ак-

тивов» (глава 12).

Как платить меньше легально, что из страховок реально нужно, а что — выброшенные деньги, и как не потерять всё из-за одного судебного пристава.

Глава 11 (инвестиции): расчёт пенсионного капитала, определение риск-профиля.

Часть IV. Здоровье

Глава 12. Налоги, страхование и защита активов

Налоги — это не наказание. Это цена за то, чтобы жить в стране с дорогами, школами и полицией. Да, система несовершенна. Но уклонение от налогов — это не «борьба с системой», это глупость, которая рано или поздно приведёт к проблемам.

Страхование — это не «выброшенные деньги». Это единственный способ не потерять всё из-за одного неудачного дня. Пожар, болезнь, авария, иск — такое случается не с «другими». Оно случается с каждым пятым.

ИИ не заменит налогового консультанта для сложных кейсов. Но он может: перевести налоговый кодекс с бюрократического на человеческий, рассчитать, стоит ли вам оформлять вычет или открывать ИП, отличить полезную страховку от пустышки, предупредить о типичных юридических ловушках, в которые попадают обычные люди.

12.1. Налоговая оптимизация для физических и юридических лиц

Налоговая оптимизация — это не «спрятать деньги от го-

сударства». Это использовать законные возможности платить столько, сколько положено, а не больше.

Для физических лиц (наёмные сотрудники и не только)

Шаг 1. Какие вычеты вам положены

Вы теряете тысячи, а иногда десятки тысяч рублей в год, потому что не подаёте на налоговый вычет. Это возврат уже уплаченного налога. ИИ поможет вспомнить, за что можно вернуть деньги.

«Я гражданин [страна: Россия / Украина / Казахстан / другая], работаю по найму, плачу НДФЛ. Составь список всех возможных налоговых вычетов для физического лица в моей стране, отсортировав их по вероятности, что я могу на них претендовать: Высокая вероятность (лечение, обучение, покупка квартиры, проценты по ипотеке)

Средняя (спорт, физкультура, страхование жизни, ИИС)

Низкая (благотворительность, дорогостоящее лечение, пенсионные взносы)

Для каждого вычета укажи: Максимальную сумму возврата (цифра)

*Какие документы нужны (в человеческом списке, без «НДФЛ-3 и 2-НДФЛ» — объясни, что это) * Как заполнить декларацию (короткая инструкция: через сайт налоговой / через работодателя / через приложение)

*Срок (до 30 апреля следующего года / в любое время) * В конце спроси меня: какие расходы у меня были за последние 3 года (лечение, обучение, квартира). Я отвечу — ты напи-

шесть план действий“ Шаг 2. Самозанятость или ИП? НПД или УСН? Если вы подрабатываете или начинаете бизнес из главы 8: „Я планирую дополнительный доход [сумма в месяц] от [вид деятельности]. У меня нет сотрудников. Я живу в [регион]. Нужно ли мне открывать ИП или достаточно самозанятости (НПД)? Сравни по критериям: Ставка налога (% от дохода) Взносы в фонды (медицина, пенсия) — сколько и надо ли платить, если дохода нет Нужен ли кассовый аппарат, счета, печать Можно ли работать с юридическими лицами и какой у них будет налоговая нагрузка Как легко закрыть, если не пойдёт Сделай вывод: до какой суммы в месяц выгоднее самозанятость, после какой — ИП на УСН. Ответь с учётом моего региона (если есть региональные льготы) « Для юридических лиц (ИП и ООО) Если у вас уже есть бизнес (даже маленький): *«У меня [ИП / ООО] на системе налогообложения [УСН 6% / УСН 15% / патент]. Мои расходы в месяц [сумма], из них на зарплату себе и сотрудникам [сумма]. Подскажи 3 законные способы снизить налоги (не серые схемы, а белые:* Учёт расходов, которые я не учитываю (например, обучение, часть аренды квартиры как офис) Перенос убытков на будущие периоды Смена налогового режима (например, с 6% на 15%, если расходы большие) Для каждого способа приведи пример расчёта с моими цифрами.

Предупреди: какие ошибки чаще всего допускают при оптимизации и чем они грозят»

12.2. Страхование жизни, здоровья, имущества: что

нужно, что — лишнее

Страховка — это не «а вдруг не пригодится». Это перенос риска с вас на компанию за небольшие деньги.

Но страховой рынок любит впаривать ненужные полисы с кучей исключений.

ИИ-алгоритм «нужно или нет»

Попросите ИИ пройти по каждой страховке из вашей жизни.

«Вот мои страховки (или те, что предлагают). Для каждой скажи: нужно ли это обычному человеку, или это маркетинг.

18. 1. Страхование жизни (накопительное) — мне предлагают платить по 5000

в месяц 10 лет, потом получить 600 000. Это выгоднее, чем просто копить на вкладе? Какие подводные камни (инфляция, расторжение)?

19. 2. Страхование здоровья (ДМС) — через работу или самому. Когда ДМС

реально спасает, а когда это просто доступ к платной клинике с ограничениями?

20. 3. Страхование квартиры (от пожара, залива, кражи) — обязательно ли, если ипотека? Если без ипотеки — на какую сумму страховать (не полную стоимость квартиры, а отделку и имущество)?

21. 4. Страхование путешествий — брать или ждать везения? Какие риски

самые частые (не потеря багажа, а медицинская эвакуа-

ция)?

22. 5. Страхование от критических заболеваний (онкология, инфаркт) — очень

дорого, но страшно. В каких случаях это оправдано, а в каких лучше просто копить на чёрный день?

Для каждого пункта дай вердикт: «брать», «не брать», «брать только если (условие)» «» Как читать страховой договор (чтобы не отказали в выплате)

Самая частая проблема: люди платят годами, а при случае оказывается, что «это не страховой случай».

«Ты — злой адвокат страховой компании. Возьми типовой договор страхования (я приложу / опишу). Найди в нём 5 мест, где компания может отказать в выплате обычному человеку. Это могут быть: Исключения (что не считается страховым случаем) Условия о своевременном уведомлении (например, «в течение 24 часов после события») Неполные документы (каких именно) Формулировки «страховая сумма уменьшается пропорционально»

Мелкий шрифт про хронические заболевания

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.