

# ГОТОВЫЕ ПРОМПТЫ

## ДЛЯ СНАТГРТ

для бизнеса, творчества и жизни



ДЖУЛИАН КЕЙН

Джулиан Кейн

# **Готовые промпты для ChatGPT**

«Автор»

2026

**Кейн Д.**

Готовые промпты для ChatGPT / Д. Кейн — «Автор», 2026

180 готовых промптов для ChatGPT, Midjourney, DALL-E и Кандинского.  
Маркетинг, продажи, тексты, воронки, дизайн, учёба и саморазвитие.

Подставьте свои данные в скобки и запускайте. В конце найдете  
универсальные конструкторы и 10 золотых запросов на каждый день. Для  
предпринимателей, маркетологов, фрилансеров и всех, кто хочет получать от  
нейросети рабочий результат, а не воду.

© Кейн Д., 2026

© Автор, 2026

# Содержание

|                                                                                                 |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 180 проверенных промптов. Практическое руководство. Бери. Копируй. Вставляй. Получай результат. | 5  |
| Введение                                                                                        | 5  |
| Как пользоваться книгой                                                                         | 6  |
| Замена переменных                                                                               | 6  |
| Комбинирование                                                                                  | 7  |
| Правило трёх уточнений                                                                          | 8  |
| Роль важнее прилагательных                                                                      | 9  |
| Что эта книга не обещает                                                                        | 10 |
| Другие книги автора                                                                             | 11 |
| Бот, ассистент или агент? ИИ-помощник для вашего дела                                           | 12 |
| Модель 4K. Архитектура надёжных ИИ-систем для Enterprise                                        | 13 |
| Раздел 1. Маркетинг и продажи                                                                   | 14 |
| Блок 1.1. SMM: Instagram, Telegram, VK                                                          | 15 |
| Блок 1.2. Таргет и реклама                                                                      | 16 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                                               | 17 |

# **Джулиан Кейн**

## **Готовые промпты для ChatGPT**

**180 проверенных промптов.**  
**Практическое руководство. Бери.**  
**Копируй. Вставляй. Получай результат.**

### **Введение**

В 2026 году конкуренция за внимание нейросетей достигла пика. Стандартные промпты тонут в «серости» и дают банальные ответы. Чтобы выделиться, нужны готовые рабочие формулировки — не общие слова, а инструкции, которые сразу дают результат.

Эта книга — плод многолетнего опыта в пересчёте на машинное время. Моя команда загнала нейросети в десятки тысяч итераций, чтобы выяснить, на какие слова они реагируют с максимальной отдачей.

Перед вами не теория промт-инжиниринга и не сборник красивых формулировок. Это рабочий набор инструкций: для маркетинга и продаж, копирайтинга, автоматизации, дизайна, саморазвития и обучения. Каждый промт уже обкатан на реальных задачах. Его можно взять как есть или собрать из конструктора свой вариант под нишу.

Книга продолжает линейку практических руководств Джулиана Кейна об управлении искусственным интеллектом. Если книга «Модель 4К» отвечает на вопрос, как встроить ИИ в архитектуру компании, а «Бот, ассистент или агент?» — чем эти роли отличаются, то эта книга даёт конкретный язык, на котором вы разговариваете с моделью каждый день.

## **Как пользоваться книгой**

### **Замена переменных**

Всё, что выделено квадратными скобками, — ваши переменные. Сотрите скобки и впишите свои данные: название бренда, нишу, товар, город, имя, цифры.

## Комбинирование

Промты из разных разделов можно объединять. Сначала попросите нейросеть сгенерировать текст для лендинга, затем — создать для него иллюстрацию, затем — письмо для рассылки. Одна идея проходит весь конвейер.

## **Правило трёх уточнений**

Если результат с первого раза не идеален, не переписывайте промт с нуля. Уточняйте: «Сделай тон более дружелюбным», «Добавь больше цифр», «Убери воду и оставь суть». Три коротких правки обычно сильнее, чем один бесконечный исходный запрос.

## **Роль важнее прилагательных**

Нейросеть лучше реагирует на роль и ограничение, чем на набор эпитетов. «Ты — копирайтер Wildberries» работает точнее, чем «напиши красиво и продающе». Почти все промпты этой книги начинаются с роли — не убирайте её без нужды.

## **Что эта книга не обещает**

Промт не заменяет стратегию, продукт и вкус. Он ускоряет черновик, расширяет ступор и поднимает средний уровень исполнения. Финальное решение — всегда за человеком.

## **Другие книги автора**

Джулиан Кейн — автор практических руководств по внедрению ИИ в работу компаний, команд и семей. В центре его подхода — переход от хаотичных экспериментов с нейросетями к управляемым системам. Полный каталог доступен на странице автора на Литрес.

Страница автора: <https://www.litres.ru/author/dzhulian-keyn/>

## **Бот, ассистент или агент? ИИ-помощник для вашего дела**

Стартовый набор для автоматизации без кода и сложных терминов. Чем простой бот отличается от умного ассистента, а ассистент — от автономного агента. Как писать инструкции, чтобы ИИ не выдумывал факты, как дать ему память и где поставить «красные линии», чтобы даже сильная модель не навредила бизнесу.

## **Модель 4К. Архитектура надёжных ИИ-систем для Enterprise**

Производственный манифест для тех, кто уже вышел за рамки одиночных чатов. Методология 4К — Контекст, Знания, Инструменты, Управление — показывает, как лишить нейросеть права на бесконтрольные решения и превратить её в предсказуемый вычислитель. Для собственников, ИТ-директоров и руководителей, которым нужен ROI, а не эффектный пилот.

## **Раздел 1. Маркетинг и продажи**

Промты 1–40. Этот раздел закрывает контур привлечения: контент в соцсетях, реклама, продающие страницы и письма. Берите промт целиком, подставляйте нишу и не размывайте роль.

## Блок 1.1. SMM: Instagram, Telegram, VK

Промт 1. Контент-план на месяц

Ты SMM-стратег. Составь контент-план на 30 дней для аккаунта [ниша: салон красоты]. Включи форматы: Reels, карусели, stories. Пропиши цели на каждую неделю и примерные темы публикаций.

Промт 2. Идеи для вовлекающих stories

Придумай 15 идей для интерактивных сторис бренда [название: детский книжный магазин]. Используй опросы, квизы, слайдеры, вопросы. Цель: повысить количество ответов и удержание аудитории.

Промт 3. Сценарий Reels для продажи

Напиши посекундный сценарий 30-секундного Reels для продажи [товар: домашний проектор]. Структура: завязка (проблема), демонстрация товара, эмоциональный финал, призыв к покупке.

Промт 4. Ответы на негативные комментарии

Сгенерируй 10 шаблонов вежливых ответов на негативные комментарии клиентов для бренда [ниша: служба доставки еды]. Сохраняй доброжелательный тон, предлагай решение проблемы, переводи диалог в личные сообщения.

Промт 5. Текст для вирусного поста

Напиши текст для поста в Telegram-канале о бизнесе на тему «Как я потерял 1 млн рублей за месяц и что понял». Стил: честный, уязвимый, с юмором. В конце — интрига и призыв подписаться.

Промт 6. Описание товара для маркетплейса

Ты копирайтер Wildberries. Напиши продающее описание для [товар: фитнес-резинки, набор из 5 шт.]. Укажи: материал, уровни нагрузки, сценарии использования. Используй SEO-ключи: «фитнес-резинки для дома», «спортивные резинки набор».

Промт 7. Разбор конкурентов

Проанализируй аккаунт конкурента [ссылка или описание]. Найди: сильные и слабые стороны, удачные форматы контента, ошибки в позиционировании. Дай 5 рекомендаций, как нам их обойти.

Промт 8. Продающая шапка профиля

Напиши текст для шапки профиля Instagram для [ниша: студия наращивания ресниц]. Умести в 150 символов: кто ты, чем полезна, почему тебе доверяют, что делать (кнопка, ссылка).

Промт 9. Темы для прямых эфиров

Придумай 8 тем для прямых эфиров с экспертом для бренда [ниша: инвестиции и финансовая грамотность]. Формат: «Разбор подписчиков» или «Интервью с гостем». Пропиши структуру часового эфира.

Промт 10. Квиз-маркетинг (лид-магнит)

Разработай квиз из 7 вопросов для аудитории [ниша: изучающие английский язык]. Тема: «Узнай свой уровень английского за 2 минуты». Напиши вопросы, варианты ответов и тексты результатов с рекомендациями продуктов.

## Блок 1.2. Таргет и реклама

Промт 11. Текст объявления для таргета VK

Напиши 5 вариантов текста для таргетированной рекламы ВКонтакте для продукта [онлайн-курс по Python]. Целевая аудитория: новички в IT, 25–35 лет. Каждый вариант — с разным заходом: через боль, через мечту, через страх, через срочность, через авторитет.

Промт 12. Креативы для Яндекс.Директ

## **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.