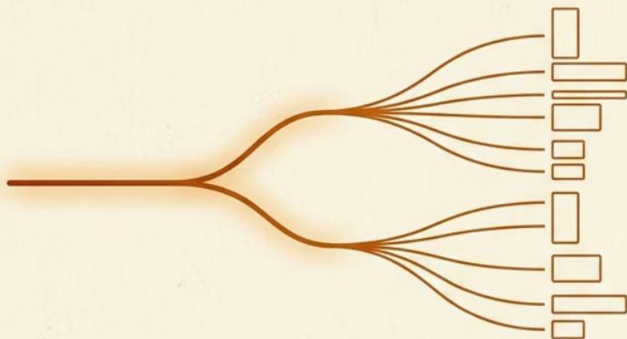


И И С Н У Л Я

Промты для блогера

60 готовых запросов к нейросети



Виктория Коханистая

Виктория Коханистая
Промты Claude для блогера.
66 промтов под работу
автора: идеи и планирование,
сценарии видео, тексты постов,
подкасты и монтаж и др.

*<https://litres.ru/74437464>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Шестьдесят готовых промтов под работу автора: идеи и планирование, сценарии видео, тексты постов, подкасты и монтаж, оформление и переупаковка, аудитория и комментарии, реклама и интеграции, аналитика и выгорание. Каждый промт — готовый текст: подставьте своё в квадратных скобках и отправьте.

У блогера с нейросетью самая опасная связь из всех профессий: она производит бесконечный контент, а вся ваша ценность держится ровно на том, чего она произвести не может. Канал из сгенерированных текстов выглядит нормально до момента, когда читателю становится нечего запомнить. Отписки приходят не из-за алгоритмов, а потому, что вас там нет.

Поэтому ни один промт здесь не пишет пост за вас с нуля — каждый требует принести что-то своё. Мысль, опыт и голос ваши; черновик, вариант, структура и рутина — модели.

Двенадцать разделов, семь шаблонов, чек-лист перед публикацией. Факты, источники и чужие цитаты из чата не берутся.

Содержание

Введение	5
Раздел 1. Что поручать нейросети, а что нельзя	8
Раздел 2. Права, реклама и чужое	13
Раздел 3. Как устроен промт автора	20
Раздел 4. Идеи и планирование	27
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Виктория Коханистая **Промты Claude для** **блогера. 66 промтов под** **работу автора: идеи и** **планирование, сценарии** **видео, тексты постов,** **подкасты и монтаж и др.**

Введение

Прочитайте это до первого промта

У блогера с нейросетью самая опасная связь из всех профессий: она умеет производить бесконечный контент, и вся ваша ценность держится ровно на том, чего она произвести не может — на вашем опыте, вашем взгляде и вашем голосе.

Канал, наполненный сгенерированным контентом, выглядит нормально ровно до того момента, когда читатель пони-

мает, что ему нечего запомнить. Отписки приходят не потому, что «алгоритмы», а потому, что вас там нет.

Поэтому всё пособие построено на одном принципе: мысль, опыт и голос — ваши; черновик, вариант, структура и рутина — модели. Ни один промт здесь не пишет за вас пост целиком с нуля. Каждый требует, чтобы вы принесли что-то своё.

И три вещи, которые модель придумывает и которые стоят вам репутации в один пост: цифры и факты, источники, чужие цитаты. Ни то, ни другое, ни третье не берётся из чата.

Где проходит граница

Нейросети — рутина и объём: двадцать вариантов заголовка, структура сценария, расшифровка и монтажные тайм-коды, описание и теги, переупаковка одного материала в пять форматов, ответы на однотипные комментарии, вычитка.

Вам — то, ради чего подписались: мысль, наблюдение, история, оценка, честность, интонация и лицо.

Рутину съедает у автора больше половины времени. Именно её и стоит отдать.

Разделы 1–3 читаются по порядку: там граница, права и деньги, устройство промта. Дальше берите под текущий выпуск.

Как устроено пособие

Каждый раздел начинается с блока «Какие проблемы решаем» — вашими словами.

Промты полные: скопировали, подставили своё в квадратных скобках, отправили.

После промтов, где легко потерять собственный голос, — блок что проверить в ответе.

В конце раздела — чек-лист и задание на 10–15 минут на своём материале.

Три честных ограничения

Первое. Пособие не даст вам охватов. Оно вернёт время, которое уходит на рутину, — чтобы его можно было потратить на то, что действительно смотрят.

Второе. Ни один текст отсюда не публикуется без вашей правки. Всё, что модель написала о фактах, цифрах и людях, — под подозрением.

Третье. Правила рекламы, маркировки и авторских прав — к юристу и в официальные документы. Здесь их нет намеренно.

Раздел 1. Что поручать нейросети, а что нельзя

Граница, за которой инструмент перестаёт освобождать время и начинает стирать автора.

Какие проблемы решаем в этом разделе

«Попробовала писать посты нейросетью — стало проще и стало хуже».

«Не понимаю, где польза, если всё интересное всё равно писать самой».

«Коллеги выпускают по три ролика в день на генерации. У меня так не выходит, и я не понимаю, надо ли».

Почему сгенерированный канал перестаёт расти

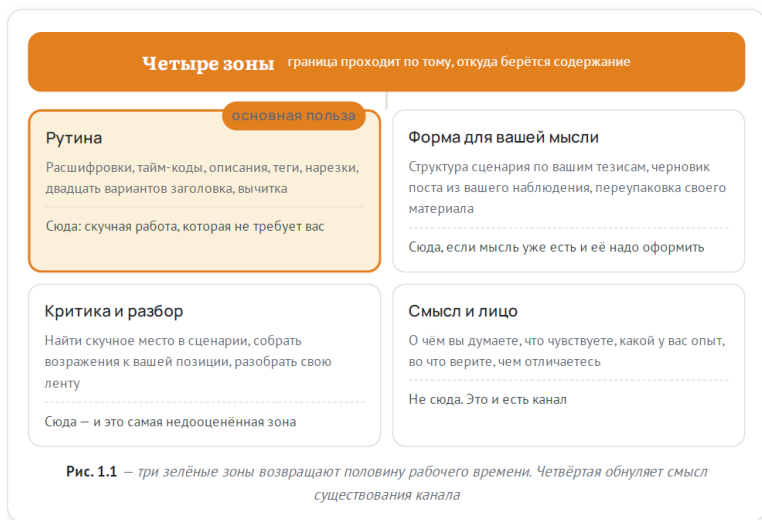
Механика простая и неприятная. Модель выдаёт среднее по всему, что видела. Средний пост про продуктивность, средний ролик про переезд, средний обзор. Он грамотный, структурный и абсолютно взаимозаменяемый — такой же выходит у ещё двадцати авторов, потому что источник у всех один.

Читатель не формулирует это как «здесь ИИ». Он форму-

лирует как «скучно» и «я это уже видел». Подписка держится на ощущении, что за текстом есть человек с опытом, которого нет у остальных. Ровно этого модель дать не может — по устройству.

Ценность автора — в том, что он видел своими глазами и о чём думает не так, как все. Это единственное, чего у модели нет. Отдавая ей мысль, вы отдаёте не работу, а то, за что вам платят вниманием.

Четыре зоны работы автора



Что реально экономит время

Задача	Как обычно	С нейросетью
Расшифровка часового эфира	2-3 часа	10 минут + правка
Тайм-коды и главы к видео	40 минут	5 минут
Двадцать вариантов заголовка	Час и три идеи	5 минут
Описание, теги, анонс	30 минут на выпуск	5 минут
Один материал в пять форматов	Не доходят руки	30 минут
Ответы на однотипные комментарии	Растекается по всему дню	Заготовки один раз
Поиск скучного места в сценарии	Понимаешь после публикации	10 минут до

За неделю это часов пять-восемь. Для автора-одиночки, который сам себе редактор, монтажёр и продюсер, это разница между двумя выпусками и четырьмя.

Четыре запрета

Не поручайте никогда

Мысль и позицию. «Придумай, о чём мне высказаться» даёт средние мнения, которые нельзя защитить в комментариях, потому что они не ваши.

Факты, цифры и статистику. Всё, что модель называет числом, придумано, пока вы не проверили по источнику. Один такой пост стоит доверия аудиторией.

Цитаты и высказывания реальных людей. Модель сочиняет их с потрясающей убедительностью. Приписанная кому-то фраза — это уже не ошибка, а проблема.

Правила площадок, рекламы и маркировки. Меняются постоянно, модель назовёт устаревшее или несуществующее. Только официальные документы и юрист.

Самая недооценённая зона

Модель — идеальный первый скучающий зритель. Дайте ей свой сценарий и попросите сказать, где она бы выключила. Она укажет место довольно точно — и это дешевле, чем узнать то же самое из графика удержания.

Чему вы научились

Понимать, почему сгенерированный канал не растёт

Различать три рабочие зоны и одну запретную

Видеть, где лежат реально сэкономленные часы

Использовать модель как критика, а не как автора

В следующем разделе: права, реклама и чужое — что нельзя брать и о чём нельзя спрашивать.

Чек-лист раздела 1

Выписал рутинные задачи недели — их обычно больше, чем кажется

Запомнил четыре запрета

Попробовал модель в роли скучающего зрителя

Задания

Проверьте на честность. Попросите три цитаты известного человека по вашей теме и поищите их. Обычно не находится ни одной.

Дайте модели свой последний сценарий и спросите, на какой секунде она бы выключила. Сравните с реальным графиком удержания.

Раздел 2. Права, реклама и чужое

Короткий раздел про то, что стоит дорого: чужие материалы, маркировка и данные людей.

Какие проблемы решаем в этом разделе

«Взяла картинку из поиска, потом пришло письмо».

«Не понимаю, что и как надо помечать в интеграциях».

«Подписчик прислал историю, хочу рассказать — можно ли».

Три вещи, которых нельзя спрашивать у модели

Требования к маркировке рекламы. Что считается рекламой, что и как помечается, кто и куда подаёт сведения — регулируется законом, меняется и отличается по форматам. Модель выдаст правдоподобное и устаревшее. Это к юристу и в официальные документы.

Правила площадок. Что можно публиковать, за что ограничивают, какие форматы допустимы, что происходит с монетизацией — только справка самой площадки.

Вопросы авторского права. Можно ли использовать этот трек, этот фрагмент, эту фотографию, чем «добросовестное

использование» отличается от нарушения — модель ответит уверенно и не факт что верно. Цена ошибки — блокировка, иск или удалённый канал.

Что нельзя брать

Не используйте без прав

Изображения из поиска, включая «в интернете лежало без подписи»

Музыку и звуки, если нет лицензии или разрешения площадки на конкретный трек

Фрагменты чужих видео сверх того, что прямо разрешено

Чужие тексты, даже переписанные моделью «своими словами» — это не делает их вашими

Скриншоты чужой переписки и профилей с узнаваемыми людьми

Фотографии людей, которые не давали согласия на публикацию

Логотипы и фирменный стиль компаний в контексте, который может быть прочитан как их одобрение

Отдельно о «перепиши своими словами»

Просьба к модели пересказать чужую статью — самый частый и самый недооценённый риск. Пересказ чужого текста остаётся производным от чужого текста; смена формулировок не создаёт вашего авторства. Работающий путь другой: возьмите из источника факт, проверьте его, поставьте ссылку и напишите свою мысль о нём. Это и честно, и интереснее.

Данные людей

Истории подписчиков, переписки, сообщения — это чужие данные и чужие истории. В чат они не загружаются в исходном виде, а в публикацию идут только с разрешения человека и в обезличенном виде, если он не просил обратного. Правило простое: если человек может узнать себя и это его не обрадует — не публикуйте.

Промт 1. Обезличивание чужой истории

Ты готовишь историю к публикации так, чтобы человек не был узнан.

Вот текст: [вставьте]. Разрешение на публикацию: [есть / есть, но без деталей].

Задача: обезличь.

Правила: имена — убрать или заменить нейтральным обозначением; города, места работы, названия компаний — обобщить; точные даты — до месяца; профессию — до сферы, если она не суть истории; контакты и ссылки — удалить.

Ограничения: суть истории и её эмоциональную часть сохрани; не приукрашивай и не драматизируй; отдельно перечисли детали, по которым человек всё равно узнаётся — редкие обстоятельства, необычные совпадения, — и не заменяй их сам, это решу я; если после обезличивания история теряет смысл, скажи прямо.

Формат: обезличенный текст, «всё ещё узнаётся», «теряет смысл или нет».

Промт 2. Собрать вопросы для юриста

Ты помогаешь подготовиться к консультации с юристом.

Что я делаю: [опишите формат канала, что публикуете, как зарабатываете]. Что меня беспокоит: [перечислите]. Что уже происходило: [если были ситуации].

Задача: собери список вопросов юристу.

Ограничения: не отвечай на эти вопросы сам и не давай правовых оценок — ты этого не можешь; вопросы формулируй конкретно, с описанием ситуации, а не «законно ли это»; сгруппируй по темам — реклама и маркировка, чужие материалы, данные людей, договоры с рекламодателями, на-

логи и оформление деятельности; отметить вопросы, ответ на которые стоит зафиксировать письменно; добавь вопросы, о которых я не подумала, но которые обычно всплывают у авторов.

Формат: вопросы по группам, ниже — «зафиксировать письменно».

Промт 3. Проверка публикации на риски

Ты проверяешь материал перед публикацией на очевидные риски.

Материал: [вставьте текст или описание видео]. Что использовано: [перечислите — музыка, изображения, фрагменты, упоминания].

Задача: найди места, требующие внимания.

Смотри на: чужие материалы без указания источника; упоминания людей и компаний в оценочном ключе; утверждения о продуктах и людях, которые я не смогу подтвердить; всё, что похоже на рекламу и требует пометки; медицинские, финансовые и правовые советы; персональные данные и узнаваемых людей; заимствованные формулировки.

Ограничения: не давай правовых оценок и не говори, законно это или нет; только перечисли места и категорию риска; по каждому напиши, что нужно уточнить у юриста или чем подтвердить.

Формат: список — цитата или место, категория, что сде-

лать до публикации.

Чему вы научились

Знать три темы, где ответ модели опасен: маркировка, правила площадок, авторское право

Понимать, почему «перепиши своими словами» не решает вопрос прав

Обезличивать чужие истории и видеть, где человек всё равно узнаётся

Готовить конкретные вопросы юристу вместо общих тревог

В следующем разделе: как устроен промт автора и как сохранить свой голос.

Чек-лист раздела 2

Ни одного правового вопроса не задано модели

Список вопросов юристу составлен

Чужие истории публикуются только с разрешения

Задания

Соберите вопросы юристу промтом 2. Одна консультация закрывает тревоги, которые тянутся месяцами.

Прогоните ближайшую публикацию промтом 3.

Раздел 3. Как устроен промт автора

Главная задача — не потерять свой голос. Всё остальное решается ограничениями.

Какие проблемы решаем в этом разделе

«Отдала текст на правку — вернулся гладкий и чужой».

«Всё, что она пишет, звучит как рассылка банка».

«Объясняю про свой канал в каждом новом чате по десять минут».

Голос — это конкретные вещи, а не «стиль»

Просьба «пиши в моём стиле» не работает: модель не знает вашего стиля и подставит средний «дружелюбный тон». Голос — это набор наблюдаемых свойств: длина предложений, использование или отказ от вопросов к читателю, вы или ты, наличие иронии, готовность признавать сомнение, любимые конструкции и, что важнее всего, слова, которых вы не используете никогда.

Всё это можно описать и приложить — тогда правка перестаёт стирать автора.

Самое точное описание голоса — это список запретов. Не «пиши тепло и живо», а «не обращай к читателю с вопросами, не начинай с приветствия, не пиши “друзья”, не используй восклицательных знаков, не подводи итоги в конце».

Промт 4. Описание моего голоса

Ты анализируешь мои тексты, чтобы описать мой авторский голос.

Вот 5–10 моих текстов, которые мне самой нравятся: [приложите].

Задача: опиши, как я пишу, наблюдаемыми признаками.

Смотри на: среднюю длину предложений и абзацев; обращение к читателю — есть или нет, на ты или на вы; как я начинаю тексты; как заканчиваю; использую ли вопросы, восклицания, эмодзи, списки; какие конструкции повторяются; как я выражаю сомнение и несогласие; насколько раскрываю личное; какие слова встречаются часто.

Ограничения: только наблюдаемое, никаких оценок вроде «живой и лёгкий стиль»; отдельно составь список слов и приёмов, которых в моих текстах нет ни разу, — он важнее всего остального; приведи по два примера на каждый признак.

Формат: список признаков с примерами, ниже — «чего у меня нет никогда».

Что проверить в ответе

Прочитайте список «чего у меня нет» — если там нет очевидных для вас вещей, дополните вручную.

Признаки должны быть проверяемыми. «Пишет с юмором» — не признак, «использует иронию в последнем абзаце» — признак.

Сохраните результат: это ваш постоянный контекст.

Промт 5. Постоянный контекст автора

Контекст, учитывая во всех ответах:

Канал: [о чём, где, какой формат]. Кто меня читает: [кто, что их волнует]. Чем я отличаюсь от похожих авторов: [фактически].

Как я пишу: [вставьте описание из промта 4].

Слова и приёмы, которых у меня нет никогда: [список].

О чём я не пишу: [темы, которые не ваши].

Всегда: фактов, цифр и цитат от себя не приводишь — ставишь [проверяю]; мою мысль не заменяешь своей; мои формулировки не «улучшаешь» без причины; в конце — список того, что ты изменила и добавила.

Промт 6. Блок ограничений автора

Ограничения:

- содержание только моё; ни одного факта, числа, примера, имени и цитаты от себя — ставь [проверю];
- мою интонацию сохраняй, мои формулировки не заменяй синонимами;
- не используй: друзья, ребята, дорогие подписчики, в современном мире, сегодня поговорим о, а вы как считаете, ставьте лайки, надеюсь было полезно;
- не начинай с приветствия и подводки — первая фраза несёт смысл;
- не заканчивай вопросом к аудитории и не подводи итогов, если я не просила;
- не добавляй эмодзи и хештегов;
- не смягчай мои резкие формулировки и не добавляй оговорок;
- не превращай личное наблюдение в универсальный совет;
- если моего материала не хватает — скажи прямо, не добивай водой;
- в конце: что изменила, что добавила, что стоит проверить.

Промт 7. Шесть формулировок второго хода

Это звучит не как я. Верни мои формулировки из исходника и покажи, что ты меняла и зачем.

Ты сгладила то место, где я говорю резко. Верни резкость.

Слишком похоже на статью. Мне нужен разговор, а не материал.

Ты превратила мою историю в универсальный совет. Верни конкретный случай и убери мораль.

Покажи по абзацам: что моё, что твоё.

Убери всё, что можно написать про любой канал в этой нише.

Промт 8. Вытащить из меня материал

Ты — интервьюер, вытаскивающий из автора конкретику.

Я хочу сделать материал про: [тема]. Что у меня есть: [опишите — наблюдение, опыт, случай].

Задача: задай вопросы, ответы на которые превратят это в материал, которого нет ни у кого.

Ограничения: не пиши текст и не предлагай формулировок; спрашивай о конкретных случаях, деталях, ошибках и о том, что меня удивило; не задавай вопросов о «ценностях» и «миссии»; не больше восьми вопросов; обязательно спро-

си, в чём я не уверена и с чем не согласна в общепринятом; отметить, ответ на какой вопрос сделает материал непохожим на остальные.

Формат: восемь вопросов, у каждого — зачем. В конце — «самый важный».

Чему вы научились

Описывать свой голос наблюдаемыми признаками, а не словом «стиль»

Держать список того, чего у вас нет никогда

Возвращать свою интонацию вторым ходом

Вытаскивать из себя материал вопросами до написания

В следующем разделе: идеи и планирование — откуда берутся темы, когда кажется, что не о чем.

Чек-лист раздела 3

Описание голоса составлено и сохранено

Список «чего у меня нет» дополнен вручную

Постоянный контекст лежит в заметках

Задания

Прогоните промт 4 по своим любимым текстам. Список

«чего у меня нет никогда» — самая полезная страница пособия.

Дайте модели свой текст на правку дважды: с блоком ограничений и без. Разница объясняет всё.

Раздел 4. Идеи и планирование

Откуда берутся темы, когда кажется, что всё уже сказано.

Какие проблемы решаем в этом разделе

«Каждую неделю сижу перед пустым списком и не понимаю, о чём говорить».

«Идеи есть, но все — повтор того, что я уже делала».

«План на месяц разваливается на второй неделе».

Почему «придумай мне 50 тем» не работает

Такой запрос даёт средние темы вашей ниши — те же, что у всех остальных, потому что источник один. Рабочий подход обратный: тема рождается не из головы модели, а из вашего материала — из того, что вы делали, видели, спрашивали и о чём вас спрашивают. Все промты ниже устроены так.

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.