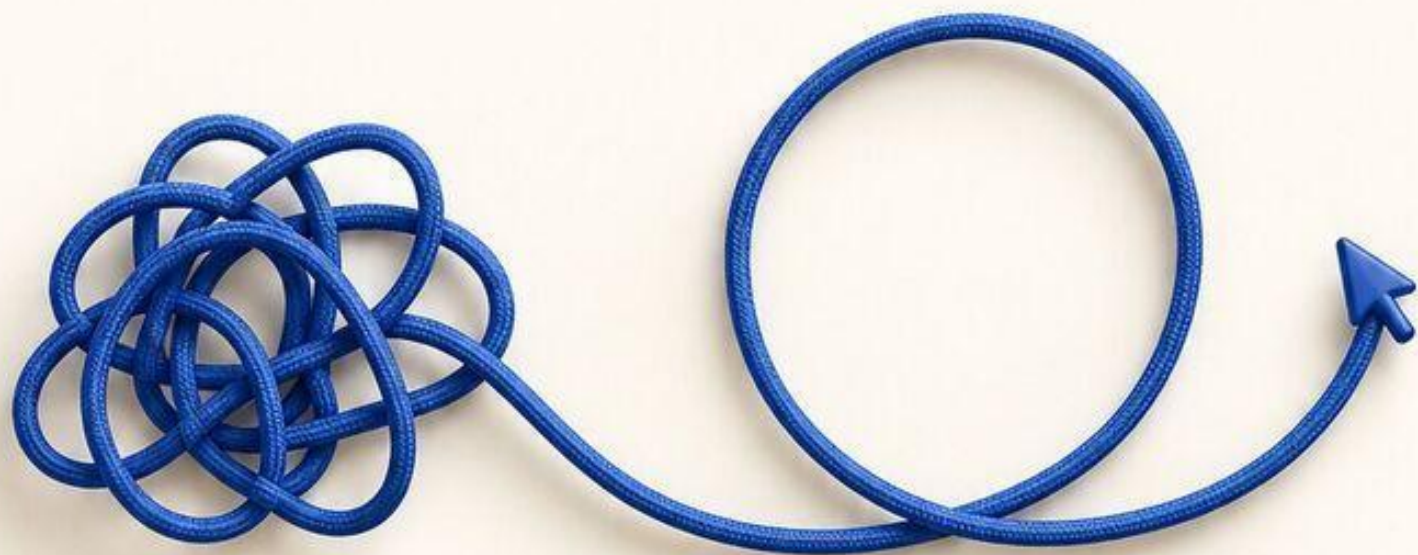


12+ Кристофер Сучков

# Завайбкодить ЖИЗНЬ



200 промтов для реальных задач

Кристофер Сучков

**Завайбкодить жизнь**

«Издательские решения»

## **Сучков К.**

Завайбкодить жизнь / К. Сучков — «Издательские решения»,

Как получать от нейросетей помощь вместо пяти абзацев очевидного? «Завайбкодить жизнь» предлагает 200 промтов по 20 темам: от подготовки к сложному разговору до создания собственной программы. Кристофер Сучков объясняет, какой сервис выбрать, что ему написать и как проверить ответ. Внутри конкретные сценарии для работы и повседневной жизни, наглядные памятки и глава об игре Лила. Найдите своё затруднение и попробуйте решить его сегодня.

© Сучков К.

© Издательские решения

## Содержание

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| От автора                                 | 6  |
| Часть 1. Получить пользу уже сегодня      | 7  |
| Первый опыт: освободить вечер             | 7  |
| Минимальная проверка перед использованием | 10 |
| Часть 2. Меньше трения в обычном дне      | 11 |
| Часть 3. Разговор с собой и с другими     | 13 |
| Когда чат начинает мешать                 | 15 |
| Что это за игра                           | 16 |
| Зачем добавлять нейросеть                 | 17 |
| Как интерпретировать клетку               | 19 |
| Пример короткой сессии                    | 21 |
| Как распознать бесполезное толкование     | 22 |
| Конец ознакомительного фрагмента.         | 24 |

# **Завайбкодить жизнь**

**Кристофер Сучков**

© Кристофер Сучков, 2026

ISBN 978-5-0071-3591-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## От автора

Меня зовут Кристофер Сучков и я тестирущик цифровых продуктов. Если после нажатия «Сохранить» всё исчезает, я стараюсь выяснить, как это произошло, и описать проблему так, чтобы её смогли исправить.

Дома этот навык включается не всегда. Однажды я сорок минут выбирал приложение для учёта времени, потому что мне его постоянно патологически не хватало. Потом ещё читал, как правильно его настроить. У приложения появился новый пользователь. У меня свободного вечера не появилось.

Я прочитал много книг о личной эффективности, много раз обсуждали свою проблему с таймменджментом и с коучами, и с психологами, и с друзьями. В конечном счете, меня спасли нейросети и должен вас предупредить, что эта книга написана свидетелем превосходства технологий. Многие отрицают нейросети, многие и особенно художники бойкотируют их, говоря, что машина не может создать симфонию, другие люди вообще обожают нейросети, есть уже и случаи, в которых люди сошли с ума из-за общения с нейросетью. Как и любая другая революционная технология нейросеть вызывает хаос и полную перестройку общества, классов, денег. А я всю жизнь жил по принципу — не можешь противостоять, возглавь. Это книга о моем опыте общения с нейросетями, как они улучшили конкретно мою жизнь и как вы независимо от ваших отношений к новым технологиям можете их использовать.

Здесь мы начнём с неудобства, которое хочется убрать. Возможно, для него хватит одного разговора с нейросетью. Возможно, понадобится маленькая программа. Иногда выяснится, что задачу вообще можно снять. Последний вариант особенно приятен: обновления устанавливать не надо.

«Завайбкодить жизнь» в этой книге означает найти повторяющуюся трудность, с помощью нейросети придумать небольшое изменение и проверить его в обычном дне. Слово пришло из создания программ через разговор с моделью. Я использую его чуть шире, но к настоящему коду мы тоже доберёмся.

В конце находятся 200 готовых промтов, разбитых на 20 тем. У каждого есть номер, понятная ситуация применения и текст для копирования. В главах номера ведут к нужному приёму. В электронной книге удобно искать по номеру, например «092.», или открывать нужный раздел через оглавление.

Промт означает сообщение, которым вы задаёте нейросети работу. Слова в квадратных скобках надо заменить своими данными. Если данных нет, так и напишите. Не отправляйте в чат пустую форму с ожиданием, что он угадает вашу жизнь.

## Часть 1. Получить пользу уже сегодня

### Первый опыт: освободить вечер

Представьте среду. Вы закончили работу, но в голове ещё нужно выбрать курс, напомнить о возврате, разобрать фотографии и придумать, когда наконец заняться личным проектом. Открывать планировщик неприятно. Там всё это уже записано.

В один такой вечер я попросил нейросеть не упорядочить дела, а найти среди них то, что можно снять. Это важная разница в самом действии: расписание распределяет нагрузку, а проверка необходимости может её уменьшить.

Откройте новый чат в доступном вам сервисе. Напишите обычными словами, что крутится в голове. Пяти минут достаточно. Не сортируйте заранее.

В моей такой записи было так: «Нужно выбрать курс по автоматизации тестов. Вернуться к учебному проекту. Разобрать фотографии за два года. Узнать, что с возвратом наушников. В пятницу обещал другу посмотреть резюме. Читаю обзоры приложений для заметок, хотя нынешнее работает».

Дальше я использовал промт 001. Его основная просьба: найти дела без понятного результата и сначала спросить о последствиях отмены. Если просто написать «вычеркни лишнее», модель может объявить лишним обещание другу. Она ведь не будет объясняться с ним в пятницу.

Полезный ответ выглядел бы примерно так.

| Запись                   | Что нужно уточнить                      | Возможное решение после ответа                    |
|--------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------|
| Выбрать курс             | Для какой ближайшей задачи нужен навык? | Сначала попробовать задачу на имеющемся материале |
| Разобрать все фотографии | Для чего нужен весь архив прямо сейчас? | Выбрать снимки только для ближайшего альбома      |
| Возврат наушников        | Когда обещали ответ?                    | Найти номер заявки и назначить напоминание        |
| Резюме друга             | Что именно обещано к пятнице?           | Оставить обещанный небольшой объём                |
| Новое приложение заметок | Чего не хватает в нынешнем?             | Прекратить поиск, если конкретной нехватки нет    |

Это памятка 1: задача становится меньше после уточнения её назначения. Правый столбец представляет варианты, которые я подтверждаю сам.

Уберите хотя бы один пункт, если последствия приемлемы. Для одного оставшегося определите следующее действие. Например: «Открыть письмо о возврате и выписать обещанный срок». Теперь можно закрыть чат. Польза появилась вне него.

Если нейросеть вместо вопросов выдала очередной список советов, поправьте её: «Возьми только дело с фотографиями. Спроси, зачем мне их разбирать, и дождись ответа». Управлять разговором можно короткими репликами. Не нужно каждый раз сочинять торжественное техническое задание.

### Что нейросеть умеет и где ошибается

Текстовая модель строит ответ по вашему сообщению и доступным ей данным. Она умеет перерабатывать текст, находить связи, предлагать варианты и писать код. В некоторых сервисах к этому добавляются поиск, чтение файлов и выполнение вычислений.

При этом связный ответ может содержать неверный факт. Например, модель способна назвать несуществующий пункт инструкции или принять ваше предположение за установленное событие. Просьба «отвечай только правду» не превращает её в проверенную базу данных. Дело в том, что все языковые модели, построены таким образом, чтобы каждое следующее слово пытаться угадать наилучшее из вариантов. Например, слово «кот» гораздо желательнее будет сочетаться с «мурлыкает», чем со словом «квакает».

Но постоянная попытка нейросетей угодить нам удачным сочетанием слов не значит, что ее нельзя использовать для определенной рабочей или бытовой задачи. Это означает простое правило: покажите то, на чём должен основываться ответ. Если разбираете письмо, вставьте письмо. Если сравниваете тарифы, дайте условия. Если готовитесь к разговору, опишите известные слова и действия. Чем важнее последствия, тем нужнее независимая проверка.

Нейросеть также не получает автоматически доступ к вашей жизни. Если она составила текст обращения, это ещё не означает, что обращение отправлено. Если предложила напоминание в обычном чате, оно не обязательно создано. Завершённое действие должно иметь видимый результат в соответствующем сервисе.

### Как выбрать сервис под задачу

Выбирайте сначала необходимую функцию. Бренд имеет смысл сравнивать после этого. Для разговора о сложной просьбе не нужен генератор видео, а для проверки новых правил обычного ответа по памяти недостаточно.

| Что нужно получить                 | Нужная функция                           | Примеры сервисов                              | Что проверить самому                       |
|------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------|
| Разобрать ситуацию, написать текст | Текстовый диалог                         | ChatGPT, Claude, Gemini, DeepSeek             | Не придуманы ли ваши обстоятельства        |
| Найти актуальные сведения          | Поиск со ссылками                        | Perplexity; режим поиска в чатах              | Подтверждает ли источник именно этот тезис |
| Ответить по своим материалам       | Загрузка документов, ссылки на фрагменты | NotebookLM; чаты с файлами                    | Прочитан ли нужный файл и нужная версия    |
| Посчитать по таблице               | Работа с данными, выполнение расчёта     | Чат с инструментом вычислений                 | Формулы, единицы, контрольная сумма        |
| Создать обложку или сцену          | Генерация и правка изображений           | Adobe Firefly; генератор изображений в чате   | Текст, детали, соответствие заданию        |
| Собрать небольшой инструмент       | Генерация кода и среда запуска           | Claude Artifacts; доступный помощник для кода | Запуск, сохранение данных, ошибки          |

Это памятка 2: сначала задача, затем функция, после этого сервис. Точные таблицы и схемы лучше верстать средствами документов или кода. Генератор картинок способен исказить цифру или подпись.

Официальные описания подтверждают работу Perplexity с поиском и источниками, Gemini с загружаемыми файлами, NotebookLM с материалами пользователя, Claude Artifacts

с интерактивными проектами и Firefly с изображениями. Ссылки собраны в разделе источников<sup>1,2,3,4,5</sup>. Названия разделов интерфейса, лимиты и доступность функций меняются. Проверьте их в своём аккаунте до оплаты.

Сравнивать десять сервисов не требуется. Возьмите доступный и дайте ему одну настоящую задачу с небольшим объёмом несекретных данных. Посмотрите, сохранил ли он смысл, показал ли источник и удалось ли использовать ответ. Если функция отсутствует, переходите к сервису с нужной возможностью. Если ответ неточный, сначала проверьте данные и постановку задачи.

### **Как выглядит хороший запрос без секретной формулы**

В запросе полезно назвать желаемый результат, дать относящиеся к нему данные и обозначить существенное ограничение. Формат нужен только тогда, когда вы знаете, как будете пользоваться ответом.

«Помоги с квартирой» оставляет слишком многое неизвестным. «По этим фотографиям коробок составь индекс видимых вещей. Номера коробок написаны на листках. Содержимое закрытых пакетов не угадывай» даёт понятную работу. Вы сможете проверить её и затем искать вещь по индексу.

Необязательно назначать модели роль всемирно известного эксперта. Роль может задать манеру работы, но не выдаёт ей профессиональную квалификацию. Гораздо полезнее указать: «Сначала задай вопрос», «Покажи, на какой строке основан вывод» или «Дай только первый шаг, затем дождись результата».

У длинного разговора тоже бывает срок полезности. Если обсуждение ушло в сторону, попросите кратко записать актуальные факты и решения. Проверьте запись и начните новый чат с ней. Это надёжнее, чем рассчитывать, что модель одинаково учитывает каждую реплику длинной истории.

---

<sup>1</sup> Perplexity. What is Perplexity? Описание поиска и ссылок на источники. <https://www.perplexity.ai/help-center/en/articles/10352155-what-is-perplexity.html>

<sup>2</sup> Google. Upload & analyze files in Gemini Apps. Работа с загруженными файлами. <https://support.google.com/gemini/answer/14903178?hl=en>

<sup>3</sup> Google. Add or discover new sources for your notebook. Источники в NotebookLM; в актуальной справке используется название Gemini Notebook. <https://support.google.com/notebooklm/answer/16215270?hl=en>

<sup>4</sup> Anthropic. Turn ideas into interactive AI-powered apps. Возможности Artifacts. <https://www.anthropic.com/news/build-artifacts>

<sup>5</sup> Adobe. Firefly. Генерация и редактирование визуальных материалов. <https://www.adobe.com/products/firefly.html>

## **Минимальная проверка перед использованием**

Для текста спросите себя: я действительно так думаю и готов это отправить? Для расчёта проверьте один пример вручную. Для совета уточните, подходит ли он к вашим условиям. Для кода запустите его на вымышленных данных.

Файлы и чужие переписки могут содержать личные сведения. Перед загрузкой уберите то, что не нужно для задачи. Рабочие материалы используйте только в разрешённых организацией инструментах. Частный чат в потребительском сервисе сам по себе не означает, что в него допустимо передавать любой документ.

## Часть 2. Меньше трения в обычном дне

### «Я перестал исправлять себя и передвинул одну вещь»

Я часто уходил из дома без наушников. Они лежали рядом с рабочим ноутбуком, а соби-  
рался я у двери. Напоминание висело на телефоне, который в момент выхода уже был в кар-  
мане.

В промте 005 я описал последние случаи. Хороший ответ не должен сообщать, что у  
меня проблемы с дисциплиной. Из записи видно другое: предмет хранится не там, где я вспо-  
минаю о нём. Пробой стала маленькая коробка у входа. Два дня я смотрел, стало ли меньше  
возвращений.

Такой разбор подходит для потерянных зарядок, вечернего беспорядка, постоянного  
поиска файла. Записывайте обстоятельства: откуда пришли, что делали перед этим, где возник  
лишний шаг. Фраза «у меня везде хаос» почти не содержит данных для изменения.

Если модель предложила купить систему хранения на полквартиры, верните ограниче-  
ние: «Используй то, что уже есть. Мне нужно убрать одно неудобство». Покупка сама может  
стать новой задачей.

### «Оказалось, я откладываю решение, а называю это делом»

Пункт «заняться английским» нельзя выполнить. У него нет окончания. За ним могут  
скрываться разные желания: понимать встречи, написать письмо, поговорить в поездке. Пока  
не выбрана ситуация, любая рекомендация курса будет случайной.

Промт 002 помогает превратить такой пункт в видимое действие. В учебном примере я  
хотел читать описания ошибок без постоянного переводчика. Первой пробой стало объяснить  
по-русски один короткий баг-репорт и отметить незнакомые конструкции. После этого появи-  
лось понимание, что именно учить.

| Если вы застряли на этом    | Следующий полезный вопрос                         | Результат одного подхода                           |
|-----------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| «Не знаю, с чего начать»    | Что должно появиться после первого шага?          | Черновик, замер, письмо или иной видимый результат |
| «Нужно сначала всё изучить» | Какого факта не хватает для ближайшего решения?   | Один вопрос к источнику                            |
| «Жду удобного момента»      | Как выглядит минимальная проба в доступное время? | Небольшой эксперимент                              |
| «Всё зависит от другого»    | Что именно должен подтвердить этот человек?       | Запрос с понятным предметом                        |
| «Вечно доделываю»           | Какой признак готовности уже выполнен?            | Решение закончить или исправить конкретную ошибку  |

Это памятка 3: выбирайте вопрос по месту затруднения. Не всякое откладывание требует  
мотивации. Иногда требуется ответ, которого у вас ещё нет.

### «Мой календарь не учитывал существование дороги»

Я однажды запланировал закончить проверку задачи в 18:00 и в 18:00 оказаться в другом  
конце города. Телепортация была единственной недостающей функцией календаря.

Для промта 013 нужны реальные длительности и места. Дайте модельному ответу право  
сказать, что план не помещается. Иначе он может аккуратно распределить невозможное по  
часам.

Допустим, до выхода есть 90 минут. Проверка занимает 50, оформление результатов 20, сборки 15. Получается 85 минут без запаса. Если вам ещё нужно дождаться новой сборки, расписание уже держится на неизвестном условии. Полезный ответ выделит ожидание, а не предложит «работать эффективнее».

Промт 012 дополняет эту работу: он ищет время между задачами. Если каждый короткий созвон прерывает работу с большим документом, час разговоров может занимать заметно больше часа дня. Не приписывайте переходам точные минуты по памяти. Несколько дней наблюдений полезнее красивой оценки из чата.

#### **«Я перестал решать всю жизнь одним решением»**

Мне нравилась мысль уйти в другую профессиональную область. Меньше нравилось, что я почти не знал, как выглядит обычный рабочий день в ней. Промт 022 предложил проверить интерес через небольшой учебный проект и разговор с практиком.

Для крупного решения задайте ограничение пробы. Например: два вечера, без увольнения и покупки дорогого курса. Результат: выполнить одну типичную задачу и записать, что понравилось, что раздражало, какие умения понадобились. Это даст материал для следующего решения.

Промт 027 предлагает сравнить обычный вторник. Такая проверка полезна при переезде, новой работе или выборе обучения. Красивые описания вариантов заменяются повторяющимися действиями. Сколько ехать? Когда есть свободное время? Кто отвечает на вопросы? Что происходит, если заболел?

Не просите нейросеть вычислить ваш единственно правильный путь. Попросите показать, какой неизвестный факт сильнее всего влияет на выбор. Часто один разговор с будущим руководителем полезнее ещё двух часов обсуждения с моделью.

#### **Несколько приёмов на другие случаи**

Если дела теряются после перерыва, промт 004 оставляет записку для возвращения. Если забываются чужие ответы, промт 003 собирает журнал ожиданий. Если вы устали от ежедневного выбора, промт 008 помогает договориться с собой о правиле по умолчанию.

Не внедряйте всё сразу. Выберите неудобство, которое уже произошло несколько раз. Сделайте одну пробу и посмотрите, стало ли лучше. Если не стало, пересмотрите объяснение. Неудачная проба не обязывает вас больше стараться следовать плохой идее.

### Часть 3. Разговор с собой и с другими

#### Что здесь можно доверить чату

Нейросеть может помочь записать переживание, отделить факты от догадок, подготовить вопросы психологу и отрепетировать фразу. Она не заменяет психолога или врача и не может надёжно поставить диагноз по переписке. ВОЗ обращает внимание на ошибки и риски использования языковых моделей в вопросах здоровья<sup>6</sup>.

Используйте чат как вспомогательный способ сформулировать мысли. Если состояние долго мешает повседневной жизни, полезнее обращаться за профессиональной помощью, чем бесконечно подбирать новый промт. При непосредственной угрозе себе или другому человеку нужна срочная помощь по месту нахождения и контакт с человеком рядом. Продолжение упражнения в такой ситуации не является главной задачей.

Для обычных повседневных переживаний начните с конкретного эпизода. «Почему со мной всегда так?» создаёт пространство для уверенных догадок. «Вчера коллега ответил „посмотрю позже“, а я решил, что моя работа ему не нужна» позволяет рассмотреть известное и неизвестное.

#### «Он ответил „ок“. Я успел придумать увольнение»

Я отправил замечание к задаче и получил «ок». В моей голове это быстро стало означать: замечание глупое, коллега раздражён, меня больше не стоит слушать. Слово из двух букв сделало впечатляющую карьеру.

В промте 031 я попросил разделить событие и трактовку. Ответ нужен примерно в таком виде.

| Слой записи        | Пример                                          | Что с ним делать                    |
|--------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Наблюдаемый факт   | На сообщение пришёл ответ «ок»                  | Сохранить без дополнений            |
| Моя догадка        | Коллега считает замечание глупым                | Не выдавать за известное мнение     |
| Чувство            | Мне тревожно и неловко                          | Признать, не спорить с его наличием |
| Неизвестное        | Что именно коллега понял и собирается сделать   | Уточнить, если это нужно для работы |
| Возможное действие | Спросить, включена ли проверка в текущую задачу | Отправить ясный рабочий вопрос      |

Это памятка 4: чувство реально, а объяснение причины может требовать проверки. Таблица не доказывает, что коллега доброжелателен. Она показывает, что его отношение пока неизвестно.

После такой записи я бы написал: «Правильно понимаю, что этот случай включаем в проверку?» Это полезнее вопроса нейросети «он на меня злится?». У неё нет доступа к его мыслям.

#### «Я безответственный» оказалось слишком большим выводом

<sup>6</sup> World Health Organization. WHO calls for safe and ethical AI for health, 16 May 2023. Риски ошибок, конфиденциальности и чрезмерного доверия языковым моделям в вопросах здоровья. <https://www.who.int/news/item/16-05-2023-who-calls-for-safe-and-ethical-ai-for-health>

Допустим, вы пропустили срок ответа. Самокритика быстро переходит от события к личности. Промт 032 возвращает разговор к тому, что можно исправить: кому не ответили, какие последствия возникли, можно ли сообщить новый срок.

Ответ не должен превращаться в автоматические комплименты. Если вы подвели человека, это важно признать. Но фраза «я всё порчу» не помогает ему получить результат. Короткое сообщение о задержке помогает больше.

Для более последовательной записи можно использовать промт 036. Он опирается на распространённую структуру дневника мыслей: ситуация, переживания, возникшая мысль, основания за и против, более взвешенная формулировка. NHS описывает такую запись как упражнение самопомощи в рамках когнитивно-поведенческого подхода<sup>7</sup>. Это не доказывает эффективность любой версии упражнения, сгенерированной чатом.

Не требуйте от себя найти позитивное объяснение всему. Если договорённость действительно нарушена, взвешенный вывод может быть неприятным: «Срок сорван, мне нужно обсудить последствия». Задача состоит в точности и возможности действовать.

#### **«Мы ругались из-за посуды, а спорили о том, кто должен помнить»**

В одном домашнем эпизоде мы с женой спорили о беспорядке. Я перечислял выполненные действия. Она говорила, что каждое пришлось напомнить. Мы отвечали на разные вопросы и проблемы видели разные.

Промт 052 помогает показать подготовительную работу: заметить, спланировать, договориться, проверить. Он не должен назначать справедливое распределение за людей. Зато после него можно обсудить полный участок ответственности: кто следит, чтобы средство не закончилось, а не только кто однажды его купил.

Затем нужен промт 044. Вместо «будем внимательнее» появляется договорённость: человек отвечает за определённый участок; если не успевает, сообщает заранее; через неделю мы обсуждаем, выполнимо ли это. Договорённость должна учитывать силы и обстоятельства обоих.

Если в отношениях есть угрозы или контроль, обычная репетиция взаимных уступок может быть неподходящей. В таком случае важнее безопасность и помощь подходящего специалиста. Нейросеть не должна объяснять давление недостаточно правильной формулировкой вашей просьбы. При проведении эксперимента по распределению домашних обязанностей с помощью нейросетей ни один брак не пострадал, а как отметили мы оба в нашем случае стал прочнее.

#### **Как тренировать разговор, чтобы это было похоже на жизнь**

Промт 043 задаёт диалог по одной реплике. Вы отвечаете сами. Если модель сразу написала за обоих участников весь разговор, остановите её: «Оставь только реплику собеседника. Мой ответ напишу я».

Сначала попробуйте спокойного собеседника. Затем добавьте известную сложность, например перебивание. Не просите модель играть чудовище: так легко подготовиться к выдуманному противнику и прийти в реальную беседу уже злым.

После репетиции сохраните одну фразу, которую сможете сказать вслух. Например: «Я понимаю, что срок важен. Сегодня могу закончить проверку входа. Для отчёта нужно ещё утро». Текст, который вы не произнесёте, пока не является рабочей заготовкой.

Некоторые нейросети поддерживают голосовой формат общения, например, ChatGPT. С помощью такой функции очень удобно и комфортно можно подготовиться к собеседованию, а по итогу попросить нейросеть оценить твои ответы и дать рекомендации по улучшению ответов и аргументов.

---

<sup>7</sup> NHS. Thought record. Структура упражнения для записи мыслей. <https://www.nhs.uk/every-mind-matters/mental-wellbeing-tips/self-help-cbt-techniques/thought-record/>

## **Когда чат начинает мешать**

Повторный вопрос иногда даёт новую информацию, а иногда только ненадолго успокаивает. Если вы десятый раз спрашиваете, правильно ли поступили, посмотрите, появились ли новые факты. При их отсутствии используйте промт 039 и завершите разбор конкретной записью.

**Часть 4. Лиля: сыграть и понять, что делать с результатом**

## Что это за игра

Как мужчина, я понимаю предвзятое отношение к психологическим играм и психологии в принципе. Когда моя жена предложила мне во время моего личностного кризиса игру Лила я, кажется, даже ей нагрубил. Я долго пребывал в депрессивном эпизоде и вместо решения тратил в безработный период финансовую подушку. Когда деньги на счету приближались к опасному минимуму у меня уже не было средств и возможности обратиться за этой или другими практикой к кручу или психологу, а что делать по жизни было решительно не понятно.

В соцсетях мне стало попадаться много рисов и постов о том, как люди меняли свою жизнь играя в Лилу с нейросетями. И я, не откинув свою мужскую принципиальную предвзятость, все таки решил опробовать. И прежде чем я расскажу о своих результатах, давайте сначала разберемся подробнее что это такое и с чем это едят.

Лила связана с индийской духовной традицией. Одна из известных печатных версий описана Харишем Джохари в книге «Leela, the Game of Self-Knowledge», изданной в 1975 году<sup>8</sup>. Это игра с полем, кубиком, фишкой и комментариями к клеткам. У Джохари поле содержит 72 клетки, а змеи и стрелы связывают некоторые позиции. Комментарии предлагают духовные толкования состояний и переходов<sup>9</sup>.

В распространённом варианте для входа нужна шестёрка, а завершение связано с точным попаданием на клетку 68. Дополнительные броски и движение возле конца поля регулируются правилами конкретного издания<sup>10</sup>. В интернете встречаются варианты. Перед партией выберите одно руководство и следуйте ему, особенно в правилах серий шестёрок и переходов. Эта глава не воспроизводит полное поле и все комментарии Джохари.

Смысл духовных объяснений зависит от традиции, в которой человек играет. Их нельзя автоматически переносить в утверждения о психическом здоровье или будущем. Попадание на неприятную клетку не устанавливает ваш характер. Выход из игры не доказывает, что жизненная проблема решена.

С нейросетью Лилу можно использовать для разговора через метафоры. Выпавшая тема предлагает непривычный вопрос к знакомой ситуации. Вы отвечаете, сравниваете ответ с реальными событиями и решаете, есть ли в нём что-то полезное.

---

<sup>8</sup> Johari, Harish. Leela, the Game of Self-Knowledge: Commentaries, 1975. Библиографическая запись и сведения об издании. <https://archive.org/details/leelagameofselfk0000joha>

<sup>9</sup> Sanatan Society. Leela, the Game of Knowledge: Contents; Reviews. Структура книги Джохари и описание традиционных комментариев. Это материалы о духовной практике, не клинический источник. Оглавление Описание издания [https://www.sanatansociety.com/hinduism\\_books/hb\\_leela\\_karma\\_contents.htm](https://www.sanatansociety.com/hinduism_books/hb_leela_karma_contents.htm) [https://www.sanatansociety.com/hinduism\\_books/hb\\_leela\\_karma\\_reviews.htm](https://www.sanatansociety.com/hinduism_books/hb_leela_karma_reviews.htm)

<sup>10</sup> Avatarium. Leela. Описание распространённого варианта поля и входа в игру. Использовано для краткой ориентации; правила конкретной партии нужно сверять с выбранным изданием. Это практический сайт об игре, не источник медицинских утверждений. <https://avatariumlife.com/leela/>

## Зачем добавлять нейросеть

Если вы уже ведёте дневник и легко задаёте себе точные вопросы, игра может ничего не добавить. Но иногда человек каждый раз рассказывает себе одну и ту же версию: «Мне просто не хватает времени». И так было именно в моем случае. У меня всегда было множество идей, которые я не завершал или не начинал. Жена шутит, что никто не позавидует ей жить с Близнецами. Или не шутит...

Случайная тема вроде поддержки или ожиданий даёт повод рассмотреть другую сторону. Модель удобна как терпеливый собеседник и секретарь. Она может задавать вопрос за вопросом, сохранять ответы, замечать расхождение между вашим выводом и приведённым примером. Ещё она может предложить более простую формулировку: вместо «в моей жизни нарушен баланс» спросить «какое обязательство я больше не готов выполнять в прежнем объёме?».

Но модель умеет и убедительно подстраиваться. Если попросить раскрыть скрытую причину судьбы, она может выдать красивую историю без оснований. Поэтому полезная роль нейросети задаётся заранее: спрашивать, помогать записывать, не объявлять догадки истиной.

Ожидаемый результат скромнее рекламного обещания «жизнь изменится навсегда», но его можно использовать: вы назвали трудный вопрос, заметили своё ожидание, подготовили разговор или выбрали небольшую пробу. Иногда честный результат звучит так: «Эта тема мне ничего не дала». Такое тоже бывает.

В моем случае жизнь не изменилась кардинально, но мозг стал мыслить в одном направлении и выдавать результат, а не прокастинировать в рилсах. В скором времени я определился с направлением, в котором хочу идти сейчас. И может быть не все мои успехи благодаря нейросетям и этой самой игре Ли́ла, мои личные таланты и способности не будем списывать со счетов, все же я могу рекомендовать опробовать практику в ознакомительных целях и для расширения кругозора.

### **Как подготовить партию по настоящему полю**

Возьмите поле и правила из одного издания, законно доступные вам. Нужен читаемый текст комментариев. Если хочется загрузить материалы в сервис, учитывайте права на них и условия использования. Для отдельного хода часто достаточно собственного пересказа нужного комментария. Если поле и кубик вам сейчас не доступны, можете спросить у нейросети, как вам сыграть без них.

Определите вопрос. «Уволят ли меня?» предлагает гадание. «Как мне прояснить ожидания руководителя к моей работе?» задаёт направление разговора. «Когда встречу своего человека?» можно заменить на «какие знакомства я сейчас выбираю и что мешает мне проявлять инициативу?». Сохраняйте реальное беспокойство, меняйте только то, что вы рассчитываете узнать от игры. Помочь сформулировать вопрос, как мы обсудили в главах выше также может помочь нейросеть.

Затем проверьте правила с промтом 062. Модель должна выписать вход, движение, переходы и завершение с опорой на источник. Сверьте её пересказ самостоятельно. Если клетка на фотографии не читается, впишите название вручную. Не позволяйте чату достраивать поле по памяти.

В обычном ходе после входа число на кубике задаёт, сколько клеток пройти вперёд. Если остановка попала на начало перехода, фишку перемещают по соответствующей змее или стреле, как указано на поле. Поэтому вы не выбираете понравившуюся клетку. Особые случаи, включая первый ход и повторные шестёрки, сначала разберите по своему руководству на пробном примере.

Бросайте физический кубик сами или используйте отдельный генератор случайных чисел. Напечатанное моделью число само по себе не подтверждает случайный бросок. Храните

состояние партии простой записью: предыдущая позиция, результат броска, клетка до перехода, конечная клетка. Это помогает заметить ошибку движения.

С промтом 063 нейросеть становится помощником. Вы сообщаете бросок и подтверждённую позицию. Она записывает ход, пересказывает переданный комментарий и задаёт один вопрос. После вашего ответа уточняет пример. Только затем вы переходите дальше.

Заранее договоритесь о паузе. Двадцать или сорок минут разговора могут быть достаточны для одного подхода. Если партия по правилам ещё не закончена, запишите позицию и остановитесь. Необязательно добиваться завершения ценой усталости или тревоги. Никакое число бросков не обязывает продолжать неприятный разговор.

## Как интерпретировать клетку

Предположим, в комментарии обсуждается гнев. Плохой помощник объявит: «Игра показывает вашу подавленную агрессию». У него нет оснований для такого заключения. Полезный помощник спросит, вспоминается ли недавняя ситуация раздражения, связанная с вашим вопросом.

Вы можете ответить: «Я злюсь, когда вечером мне присылают рабочую задачу». Далее полезно уточнить: есть ли требование выполнить её сразу, что вы обычно отвечаете, обсуждали ли рабочее время. Так разговор постепенно переходит к проверяемым обстоятельствам.

| Этап              | Вопрос к себе                              | Чего не следует заключать                     |
|-------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| Тема клетки       | Что означает тема в выбранном комментарии? | Это точное описание моей личности             |
| Личная ассоциация | Какой конкретный эпизод я вспомнил?        | Первая ассоциация обязательно самая истинная  |
| Проверка          | Какие факты подходят и какие не подходят?  | Несогласие доказывает моё сопротивление       |
| Другая версия     | Чем ещё можно объяснить этот эпизод?       | У игры существует единственный ответ          |
| Действие          | Что можно безопасно попробовать в жизни?   | Ради толкования нужно принять большое решение |

Это памятка 5: держите отдельно символ, собственный рассказ и наблюдение. Между ними могут возникать полезные связи, но они не становятся доказательствами только из-за сильного впечатления.

Продолжение примера может оказаться неожиданным. Вы уточнили у руководителя и узнали, что он отправляет мысль вечером, чтобы не забыть, а ответ ждёт утром. Может оказаться и иначе: он действительно ждёт постоянной доступности. Игра не определяет, какая версия верна. Разговор даёт данные.

Со змеями и стрелами работает тот же принцип. Переход вниз на поле не означает, что вы испортили жизнь. Переход вверх не подтверждает правильность планов. При желании можно обсудить, что в вашем опыте помогает двигаться или возвращает к прежнему поведению. Можно не находить соответствия.

### Если поля нет: упражнение «Шесть вопросов»

Дальше описана моя авторская разговорная игра, вдохновлённая идеей случайной темы. Это не сокращённый свод классических правил Лилы. Здесь нет клеток Джохари, змей и духовных уровней. Зато все правила помещаются на странице, и упражнение можно провести без дополнительной покупки.

Запишите один вопрос о своей ситуации. Подготовьте кубик и таймер на двадцать минут. Откройте новый чат и скопируйте промт 067. Упражнение заканчивается после шести ходов или по таймеру, смотря что случится раньше. Остановиться можно и раньше.

Каждый бросок независимо выбирает тему из таблицы. Никуда перемещать фишку не нужно. Повтор числа означает ещё один вопрос по той же теме: рассмотрите другой эпизод или уточните прежний. Если тема не подходит, запишите это и переходите дальше.

| № | Тема        | Вопрос, с которого можно начать                  |
|---|-------------|--------------------------------------------------|
| 1 | Факт        | Что произошло буквально, без объяснения причин?  |
| 2 | Ожидание    | На что я рассчитывал и было ли это согласовано?  |
| 3 | Избегание   | Какой разговор или действие я сейчас откладываю? |
| 4 | Поддержка   | Что или кто уже помогал мне в похожей ситуации?  |
| 5 | Выбор       | Что я могу изменить в пределах своего влияния?   |
| 6 | Эксперимент | Какую маленькую пробу можно сделать на неделе?   |

Это памятка 6: готовый набор вопросов для самостоятельного упражнения. Кубик выбирает тему разговора. Решение о том, имеет ли она смысл, остаётся у вас.

Отвечайте на один вопрос, не составляя идеальную автобиографию. Просите уточнение, если вопрос абстрактный. В конце сохраните факт, рабочую гипотезу и следующий шаг. Если ни одной полезной гипотезы не появилось, не нужно придумывать озарение ради красивого финала.

## Пример короткой сессии

Мой учебный вопрос: «Почему я не отправляю резюме, хотя хочу узнать, есть ли для меня интересная работа?» Факты: резюме почти готово, за две недели ни одного отклика, вечерами я читаю вакансии.

Первый бросок: 4, поддержка. Чат спрашивает: «Что помогало тебе раньше отправлять работу на чужую оценку?» Я вспоминаю, что учебный отчёт по тестированию отправил после проверки коллегой. Это ещё не доказательство зависимости от одобрения. Это конкретный опыт.

Второй бросок: 1, факт. Вопрос: «Какое действие ты откладывал в последний раз?» Ответ: хотел отправить резюме на вакансию, увидел требование, которого не знаю, и закрыл страницу. Записываем событие, не называя меня трусом.

Третий бросок: 5, выбор. Вопрос: «Что можно сделать, не решая заранее вопрос увольнения?» Ответ: уточнить содержание требования и отправить один отклик, если условия подходят. Отклик не равен обязательству принять предложение.

Четвёртый бросок: 6, эксперимент. Вопрос: «Какую пробу ты готов закончить к пятнице?» Ответ: попросить коллегу проверить ясность резюме и выбрать одну подходящую вакансию. Таймер почти закончился, поэтому мы завершаем подход после четырёх ходов.

Итоговая запись: «Факт: я закрываю часть вакансий после неизвестного требования. Гипотеза: я воспринимаю отклик как проверку, к которой обязан быть полностью готов. Альтернатива: часть вакансий действительно не подходит. Действие: проверить одну вакансию по фактам и решить, откликаться ли. Критерий: к пятнице решение по ней принято, причина записана».

Если после этого я не откликнулся, игра не получает право обвинить меня в сопротивлении. Нужно посмотреть, что произошло. Возможно, вакансия действительно не подходит. Возможно, шаг оказался слишком большим. Возможно, смена работы сейчас не так важна. Для проверки через неделю есть промт 070.

## Как распознать бесполезное толкование

Реплика «Ты не согласен, потому что боишься истины» превращает любое ваше действие в подтверждение слов ведущего. Промт 068 поможет разобрать такое давление. Вы можете сказать: «Мне подходят открытые вопросы. Утверждения о моих скрытых мотивах мне не подходят. На сегодня закончим».

### Часть 5. Дом, документы и деньги без лишней суеты

#### «Я перестал объяснять поддержке всю историю с начала»

С наушниками из первой части случилась обычная история: заявка, уточнение, обещание ответить, новая просьба прислать номер заказа. В какой-то момент мне хотелось отправить поддержке повесть. У неё уже был конфликт и несколько второстепенных персонажей.

Вместо этого я собрал переписку для промта 081. Удалил личные данные и оставил даты, обещания, номера обращений в условном виде. Нужный результат состоит из хронологии и одного незакрытого вопроса.

Например: «4 сентября передал устройство. 7 сентября получил обещание ответа до 10 сентября. На 12 сентября результата нет. Прошу сообщить текущий статус и срок следующего обновления». Отправлять такое проще, чем заново доказывать, насколько вы расстроены.

Промт 082 проверяет следующий ответ. Если в нём есть извинение, но нет срока, таблица покажет незакрытый пункт. Вы сможете спросить только о нём. Модель здесь не выступает юристом и не придумывает законные сроки. Для правовых последствий нужны применимые нормы и, при необходимости, специалист.

#### «Дешёвый тариф стал дорогим на моём месяце»

Сравнивать названия тарифов бесполезно. Нужны условия и ваш способ использования. Промт 092 превращает выбор в набор конкретных расчётов.

Возьмём полностью вымышленные условия. Тариф А: 390 рублей в месяц, включено 100 единиц использования, каждая дополнительная стоит 8 рублей. Тариф Б: 690 рублей, включено 200 единиц, дополнительные стоят 5 рублей. Других платежей в учебном примере нет.

| Объём за месяц | Тариф А                        | Тариф Б | Что дешевле в этом случае               |
|----------------|--------------------------------|---------|-----------------------------------------|
| 60 единиц      | 390 Р                          | 690 Р   | А на 300 Р                              |
| 130 единиц     | $390 + 30 \times 8 = 630$ Р    | 690 Р   | А на 60 Р                               |
| 180 единиц     | $390 + 80 \times 8 = 1\,030$ Р | 690 Р   | Б на 340 Р                              |
| 0 единиц       | 390 Р                          | 690 Р   | А, если фиксированная плата сохраняется |

Это памятка 7: одно предложение проверяется на разных условиях. Для объёма между 100 и 200 равенство наступает при 137,5 единицы:  $390 + (x - 100) \times 8 = 690$ . Если единицы целые, Б становится дешевле с 138. В другом диапазоне надо снова учитывать обе формулы.

В реальном тарифе могут быть пакеты, округление, минимальный платёж, ограничение скорости. Если этих данных нет, результат пока неполный. Хороший ответ оставит неизвестную строку, а не подставит ноль.

Если сравнение повторяется, из него можно сделать локальный калькулятор с промтом 182. Так вы получите приложение с понятной причиной существования: менять объём использования и сразу видеть расчёт по проверенным формулам.

#### «Фотография помогла найти вещь, а не придумать интерьер»

При переезде я фотографировал открытые коробки с крупными номерами. После этого использовал промт 072, чтобы составить индекс. Если на фото видна чёрная коробочка, модель может предположить, что это зарядное устройство. Такое распознавание нужно подтвердить.

Начните с двух коробок. Сверьте названия предметов, исправьте ошибки и только потом обрабатывайте остальные. Для поиска важнее ваши привычные названия, чем техническая точность. «Провод от старого монитора» может быть полезнее догадки о стандарте разъёма.

Инструмент 184 имеет смысл, если коробок много и искать приходится с телефона. Если их пять, достаточно таблицы. Не стройте приложение только потому, что теперь это возможно.

### **Разбор инструкций к бытовым (и не только) приборам.**

Промт 073 полезен, когда нужен конкретный ответ из большой инструкции. Сначала проверьте модель устройства на обложке документа. Затем укажите, что хотите сделать. В ответе должны быть раздел или страница, шаги и относящиеся к ним предупреждения.

Откройте указанную страницу. Если нужного режима там нет, не продолжайте действия по уверенной инструкции модели. Возможны ошибка чтения и смешение похожих устройств. По той же причине нейросети не стоит доверять самостоятельную диагностику опасной неисправности.

Для обращения мастеру есть промт 074. Он помогает описать симптомы и подготовить вопросы о стоимости. Это полезная работа даже тогда, когда модель не знает причину поломки.

### **Что ещё можно снять с головы**

Промт 085 сравнивает версии документов. Промт 087 сопоставляет рекламу с ограничениями. Промт 089 помогает подготовить правила обезличивания ещё до загрузки документа. Если вы смотрите недвижимость или мебель, промт 075 проверяет переданные размеры, но не измеряет комнату по красивой фотографии.

Для сравнения подписок есть промт 093, а для вещей с дорогими расходниками 091. Здесь важен расчёт конкретного выбора, без морального суда над покупателями. Вещь может стоить денег и всё равно быть вам нужна.

После ответа нейросети сделайте то, ради чего её открыли. Если ответ породил ещё двенадцать обязательных дел, посмотрите, не потерялась ли исходная задача.

### **Часть 6. Работа: меньше неясности, больше результата**

#### **«Нейросеть нашла два разных смысла слова „недавно“»**

В тестировании много проблем начинается раньше кода. Например, требование говорит: «Показывать недавние документы». Один человек подразумевает последние открытые, другой последние созданные. Оба могут быть уверены, что написано понятно.

Промт 112 ищет именно такие места. Хороший ответ показывает несколько конкретных вариантов поведения и вопрос автору требования. Он не выбирает правильный продукт за команду.

Допустим, мы уточнили: нужны пять последних открытых документов текущего пользователя. Теперь появляются проверяемые вопросы. Считается ли повторное открытие? Что показывать новому пользователю? Что делать с удалённым документом? Нейросеть помогает обнаружить пропуски. Согласовывают ответы люди, отвечающие за продукт.

Тот же способ работает вне тестирования. «Подготовить краткий отчёт» требует уточнить читателя, решение и объём. «Быстро ответить» требует времени или условия. Промт 101 подходит почти любой офисной задаче.

## **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.