

100

ИИ-ЛАЙФХАКОВ ДЛЯ ЖИЗНИ



СЕРГЕЙ СТЕПАНОВ

Сергей Степанов

100 ИИ-лайфхаков для жизни

<https://litres.ru/74617579>

SelfPub; 2026

Аннотация

Что приготовить из продуктов в холодильнике? Как выбрать технику без долгого чтения отзывов? Что написать продавцу, как спланировать поездку и с чего начать изучение нового навыка?

«100 ИИ-лайфхаков для жизни» — практическая книга Сергея Степанова для тех, кто хочет использовать ИИ в повседневных делах. Внутри — сто конкретных задач: кухня, уборка, покупки, расходы, переписка, путешествия, учёба и семейный досуг.

Каждый лайфхак содержит понятный порядок действий, готовый запрос к помощнику и способ проверить ответ. Без сложной терминологии и необходимости осваивать десятки сервисов. Вы узнаете, какие данные нужны для полезного результата, как уточнять запрос и замечать ошибки.

Книгу можно читать с любого раздела: выберите свою задачу, подставьте данные и попробуйте решение уже сегодня.

Содержание

Как пользоваться этой книгой	6
Какой помощник подойдёт	8
Из чего состоит полезный запрос	10
Как проверять ответ	11
Какие данные оставлять при себе	12
Как сохранить полезное решение	14
Кухня и продукты	15
1. Приготовить ужин из того что есть	16
2. Составить меню без ежедневных раздумий	18
3. Собрать список покупок по отделам	20
4. Использовать открытые упаковки	22
5. Пересчитать рецепт на другое число порций	24
6. Найти замену отсутствующему ингредиенту	26
7. Приготовить несколько блюд без суеты	28
8. Собрать обед с собой	30
9. Понять что написано на упаковке	32
10. Накрыть стол с разными предпочтениями	34
Дом и порядок	36
11. Убраться за полчаса	37
12. Разделить домашние дела без напоминаний	39
13. Разобрать один перегруженный шкаф	41
14. Сделать памятку по новой технике	43

15. Подготовить понятное описание для мастера	45
16. Перевести ярлыки одежды в понятные действия	47
17. Подготовить план переезда	49
18. Проверить помещается ли новая мебель	51
19. Организовать уход за растениями	53
20. Собрать сезонный список домашних дел	55
Покупки и услуги	57
21. Выбрать товар под свою задачу	58
22. Сравнить три карточки товара	60
Конец ознакомительного фрагмента.	61

Сергей Степанов

100 ИИ-лайфхаков

ДЛЯ ЖИЗНИ

100 ИИ-лайфхаков для жизни

Сергей Степанов

Как пользоваться этой книгой

Вечером нужно приготовить ужин, выбрать подарок, ответить в школьном чате и разобраться с новой стиральной машиной. Каждое дело по отдельности кажется небольшим. Вместе они занимают свободное время и заставляют постоянно переключаться. ИИ-помощник может подготовить рецепт, сравнение, сообщение или понятную памятку. Окончательное решение всё равно принимаете вы, но начинать с пустого листа уже не приходится.

В этой книге собраны сто бытовых задач. У каждой есть отдельный номер, описание проблемы, порядок действий и готовый запрос. Можно читать подряд, а можно открыть нужный раздел и сразу попробовать решение. В электронном документе номера и названия лайфхаков доступны через навигацию по заголовкам; в PDF — через закладки, если их показывает программа чтения. В запросах встречаются квадратные скобки. Заменяйте их своими данными: временем, суммой, списком вещей, текстом инструкции. Сами скобки сохранять не обязательно.

Начните с задачи, в которой ошибка легко исправляется: список покупок, план уборки или приглашение на праздник. Так вы увидите, насколько подробно нужно описывать ситуацию. Не пытайтесь в первый вечер организовать с помощью ИИ всю жизнь. Один сохранённый удачный запрос часто по-

лезнее десятка длинных разговоров без результата.

Какой помощник подойдёт

Большая часть решений работает в обычном текстовом чате. Перед первым запросом посмотрите, умеет ли выбранный помощник читать файлы, распознавать фото или искать сведения в интернете: эти функции не подразумеваются автоматически. Для них достаточно умения отвечать по-русски и учитывать ваши уточнения. В России можно начать с официальных сайтов Алисы AI или GigaChat. В справке Алисы описана работа с документами и изображениями; в справке GigaChat — загрузка фотографий и вопросы по ним [1, 2]. Возможности конкретного приложения, ограничения и условия доступа проверяйте перед использованием. Книга не требует покупки определённой подписки.

Если в вашем чате нельзя прикрепить фотографию, перепишите нужные строки. Если нельзя загрузить документ, вставьте небольшой фрагмент текста. Если нет поиска в интернете, сами откройте официальный сайт и передайте помощнику найденные сведения. Для большинства задач этого хватает. Важно понимать, какие данные помощник действительно получил: открытая вами вкладка браузера сама по себе не становится частью разговора.

Не скачивайте приложение по ссылке из случайного сообщения. Найдите официальный сайт разработчика и перейдите в магазин приложений оттуда. Посмотрите, какие раз-

решения запрашивает программа. Чату для составления меню не нужен доступ ко всем вашим контактам. Когда задача решается обычным текстом, нет причины подключать почту или банковские данные.

Из чего состоит полезный запрос

Опишите, что нужно получить, какие сведения у вас есть и какие ограничения нельзя нарушать. Вместо «посоветуй ужин» напишите: «Есть гречка, яйца, морковь. Нужен ужин для двух взрослых за двадцать минут, без духовки. Дай количество продуктов и порядок действий». Помощнику не приходится придумывать вашу кухню, размер семьи и свободное время.

Просите удобную форму ответа: пять шагов, короткое сообщение, таблицу сравнения или список на один поход в магазин. Если задача сложная, сначала попросите задать два-три уточняющих вопроса. Не нужно отвечать на анкету из двадцати пунктов ради выбора настольной лампы. Достаточно цены, места установки и способа использования.

После первого ответа можно написать: «Это слишком дорого», «У меня нет такого инструмента», «Оставь только то, что можно сделать сегодня». Такие уточнения — обычная часть работы. Если помощник потерял важное условие, повторите его прямо. Если разговор ушёл в другую тему, начните новый чат, чтобы старые обстоятельства не мешали.

Как проверять ответ

ИИ умеет писать уверенно даже тогда, когда сведений недостаточно. Он может перепутать название модели, ошибиться в сумме, придумать ссылку или предложить закрытый музей. Поэтому проверка зависит от задачи. В рецепте сверьте продукты и посуду; в расчёте — числа; в поездке — адреса и время работы; в сообщении — факты и тон.

Фраза «проверь себя» помогает получить ещё один разбор, но не заменяет независимую проверку. Если два ответа одного чата совпали, это не доказывает их правильность. Откройте исходную инструкцию, пересчитайте сумму на калькуляторе, найдите расписание у перевозчика. Когда источник противоречит ответу, опирайтесь на источник и попросите исправить результат.

Полезное уточнение: «Отдели сведения из моего текста от предположений. Отметь, чего не хватает». Оно особенно важно при работе с фотографией или неполным описанием. Если помощник не может прочитать строку, лучше получить честное «неразборчиво», чем красивую выдумку.

Какие данные оставлять при себе

Для меня достаточно списка продуктов. Если задача решается без фотографии или полного документа, начните с короткого обезличенного описания. Для разбора расходов — категорий и сумм. Для письма продавцу — описания покупки. Паспорт, полные реквизиты карты, пароли, коды подтверждения и чужая личная переписка для этих задач не нужны. Перед загрузкой скриншота обрежьте лишнее. Перед отправкой документа замените имя, адрес и номер заказа условными обозначениями, если они не влияют на задачу.

Учитывайте и интересы других людей. Не передавайте сведения о ребёнке, коллеге или родственнике только потому, что это удобно. Можно попросить объяснить семейную ситуацию без фамилий и адресов. Сохранение истории, использование данных и доступ к файлам регулируются правилами выбранного сервиса; проверьте их, прежде чем отправлять чувствительную информацию.

ИИ подходит для подготовки вопросов врачу, систематизации документов или описания неисправности мастеру. Он не должен определять лечение, подтверждать безопасность повреждённой проводки или решать юридический спор за вас. При непосредственной угрозе жизни и безопасности обращайтесь в экстренные службы. В России единый номер их вызова — 112 [5]. Не задерживайте обращение ради разго-

вора с чатом.

Как сохранить полезное решение

Скопируйте проверенный результат в заметки или документ. Дайте ему понятное название: «Ужин без духовки», «Чеклист приёмки холодильника», «Вопросы перед поездкой». Не рассчитывайте, что длинная история чата всегда будет удобна для поиска. Для повторной задачи сохраняйте также исходный запрос: его проще обновить, чем вспоминать весь разговор. Способ сделать многоразовую заготовку описан в лайфхаке 70, а выбрать решения для первой недели — в лайфхаке 100.

Если нужна дата или напоминание, перенесите её в календарь. Обычный ответ в чате не означает, что уведомление действительно создано. Проверьте событие в приложении, время, повтор и сигнал. То же относится к отправке сообщения, покупке и бронированию: подготовленный текст ещё не означает выполненное действие.

Числа в учебных расчётах условные и не описывают действующие цены и тарифы.

Кухня и продукты

Задачи этого раздела начинаются с того, что уже есть дома. Помощнику полезно сообщать количество порций, посуду и время. Фотография продуктов может помочь составить список, но по снимку нельзя надёжно подтвердить свежесть еды. Сроки, условия хранения и ограничения питания проверяйте самостоятельно.

1. Приготовить ужин из того что есть

Открытый холодильник не всегда подсказывает готовое блюдо. Выпишите продукты и примерное количество: два яйца, половина кабачка, стакан сухой крупы. Отдельно укажите, что есть из базовых добавок. Иначе помощник может незаметно включить в рецепт сыр, сливки и специи, за которыми придётся идти в магазин.

Запрос: «У меня есть [продукты и количество], а также [масло, соль, приправы]. Придумай два ужина для [число] человек за [время]. Используй только этот список. Есть [посуда и техника]. Для каждого варианта дай количество продуктов, последовательность и признаки готовности. Если продуктов недостаточно, скажи об этом».

Выберите один вариант и попросите расположить шаги так, чтобы подготовка шла во время варки или запекания. Прочитайте весь рецепт до начала. Убедитесь, что в середине не появляется второй противень или блендер, которого у вас нет.

Если порции кажутся маленькими, уточните, какое количество получается на человека. Не увеличивайте все ингредиенты автоматически: вода и приправы иногда требуют отдельной корректировки. Итогом должен стать выполнимый рецепт на сегодняшний вечер, а не список красивых названий блюд.

Например, из списка «гречка, яйцо, морковь» помощник предложил запеканку. Если духовки нет, полезное уточнение звучит так: «Сохрани продукты, но выбери блюдо на одной сковороде». При нехватке масла укажите и это. Когда выбран вариант, попросите отдельный первый шаг: что помыть, нарезать или поставить вариться. Список на три блюда здесь не нужен — вам нужен один законченный ужин в доступных условиях.

2. Составить меню без ежедневных раздумий

Меню легче соблюдать, если оно учитывает дни, когда вы поздно приходите домой. Отметьте три типа вечеров: есть время готовить, времени мало, ужин будет вне дома. Список любимых блюд полезнее общего пожелания «здоровое и разнообразное».

Запрос: «Составь меню ужинов на семь дней для [состав семьи]. В понедельник и четверг есть только [время], в остальные дни [время]. Мы едим [предпочтения], не используем [ограничения]. В наличии [продукты]. Два блюда можно готовить с запасом. Сначала дай меню, затем общий список покупок без продуктов, которые уже есть. Не назначай лечебную диету».

Проверьте, нет ли семи разных скоропортящихся добавок ради небольших порций. Попросите использовать одну упаковку зелени или сметаны в нескольких блюдах. Это делает план удобнее, хотя не гарантирует конкретной экономии.

Перенесите меню в заметку. Оставьте один вечер свободным для изменения планов. Если семья отказалась от блюда, замените его и пересоберите покупки. Не нужно заново составлять всю неделю: напишите, что остальные шесть дней сохраняются.

Для недели с двумя поздними возвращениями можно за-

ранее выбрать блюда, которые готовятся за один подход, а остальные вечера оставить для простого повторения. Напишите: «Во вторник нужен ужин без новой готовки; в среду едим вне дома». После этой правки посмотрите не только меню, но и покупки. Удалённый ужин должен исчезнуть из расчёта продуктов, иначе план изменится на бумаге, а лишние упаковки всё равно окажутся в корзине.

3. Собрать список покупок по отделам

В рецептах один и тот же продукт часто упоминается несколько раз. Перед магазином удобно объединить количество и разделить покупки по отделам. Дайте помощнику меню и уточните, сколько порций вы действительно будете готовить.

Запрос: «Вот блюда и количества ингредиентов: [список]. Объедини одинаковые продукты. Отдельно покажи, как складывал количества. Раздели покупки на овощи, бакалею, молочные продукты и прочее. Дома уже есть [остатки]. Не округляй до упаковок, пока не покажешь точное количество. В конце перечисли позиции с несовместимыми единицами измерения».

Проверьте яйца поштучно, крупы по сухому весу, молоко по объёму. «Два стакана» без размера стакана нельзя безоговорочно сложить с граммами. Попросите уточнить такие места либо оставьте единицы отдельно.

После проверки добавьте упаковки вручную. Если нужно 350 граммов творога, а продаётся по 180, понадобится решить, подходят ли две упаковки и куда использовать остаток. В магазине отмечайте купленное в своей заметке. Чат не узнает об этом автоматически и при следующем запросе может снова включить эти продукты.

Список удобно закончить небольшим блоком «проверить дома»: крупа, масло, специи. Это не покупки, а вопросы перед выходом. Если вы ходите в один магазин, расположите отделы в привычном порядке. Помощнику можно сообщить его один раз: сначала овощи, затем молочные продукты и бакалея. Список станет короче в использовании без изменения состава. Для нескольких магазинов разделяйте позиции только после проверки наличия и цены.

4. Использовать открытые упаковки

Полбанки фасоли и остаток йогурта легко забыть за новыми покупками. Составьте отдельный список открытых упаковок, указав даты открытия и условия хранения с этикетки. ИИ поможет придумать сочетания, а решение о пригодности продукта остаётся за вами.

Запрос: «Нужно использовать [список продуктов]. Они открыты [даты], хранятся [условия]. Предложи три блюда из пригодных продуктов, начиная с тех, которые я отметил как самые срочные. Не определяй безопасность еды по фото, запаху или вкусу. Не придумывай сроки хранения. Для каждой идеи укажи, какие остатки уйдут полностью и что останется».

Сначала самостоятельно исключите просроченное и сомнительное. Термическая обработка не является универсальным способом сделать испорченную еду безопасной. Не просите чат убедить вас, что продукт можно спасти.

Выберите блюдо, для которого понадобится минимум дополнительных покупок. Если в ответе йогурт предложен для соуса, уточните, подходит ли его состав и сладость. После приготовления обновите список остатков. Тогда следующий запрос будет опираться на реальное содержимое кухни.

Если остатки не складываются в одно блюдо, попросите два независимых решения: фасоль для ужина и йогурт для

отдельного соуса. Не нужно соединять всё лишь ради полного использования списка. Уточнение «не больше одного нового продукта на блюдо» помогает сократить покупки. После ответа выпишите, что нужно приготовить сегодня, а что допустимо оставить по условиям хранения. Порядок задают проверенные сроки, а не предпочтение чата.

5. Пересчитать рецепт на другое число порций

Рецепт на шесть человек неудобен, когда ужинают двое. Перед пересчётом укажите исходное число порций и новую цель. Для выпечки добавьте размер формы: уменьшение массы теста не означает, что время и температура меняются в той же пропорции.

Запрос: «Вот рецепт на [число] порций: [текст]. Пересчитай ингредиенты на [число] порций. Покажи коэффициент и расчёт каждого количества. Для дробных яиц предложи практический вариант с оговоркой. Температуру и время не изменяй механически. Отдельно отметить, что зависит от формы, толщины слоя и техники».

Условная проверка: переход с четырёх порций на две даёт коэффициент 0,5. Из 300 граммов муки получается 150, из 200 миллилитров молока — 100. Соль и острые приправы разумно корректировать по рецепту и вкусу, а не воспринимать дробь как точное обязательство.

Если расчёт выдал половину яйца, можно выбрать рецепт с целым яйцом или использовать взбитое яйцо по массе. Не храните остаток без соблюдения подходящих условий. Сохраните новую версию отдельно, подписав количество порций и размер формы.

Для семейного блюда можно попросить две версии рядом:

исходную и пересчитанную. Это помогает увидеть, не пропал ли ингредиент. Если получилось слишком мало соуса, исправляйте его отдельно и запишите новую пропорцию как личную версию. При следующем приготовлении используйте уже проверенную запись. Для рецепта в ложках сначала уточните, о каких ложках речь; иначе точный коэффициент создаст лишь видимость аккуратного расчёта.

6. Найти замену отсутствующему ингредиенту

Замена зависит от роли продукта. Йогурт может давать кислоту, влажность или служить готовым соусом. Одно и то же предложение не подходит для всех трёх случаев. Отправляйте весь рецепт либо хотя бы шаг, в котором нужен отсутствующий ингредиент.

Запрос: «В этом рецепте [текст] нет [ингредиент]. В наличии [возможные замены]. Объясни, какую роль он выполняет. Предложи до трёх замен с количеством и ожидаемым изменением вкуса или текстуры. Если надёжной замены нет, предложи другое блюдо. Не используй продукты из списка [аллергии или ограничения]».

Проверьте состав заменителя по упаковке. Название «растительный» само по себе не означает отсутствия всех аллергенов. Если ограничение связано с заболеванием, ориентируйтесь на рекомендации специалиста, а не на догадку чата.

Для сложной выпечки начните с небольшой партии. Запишите, что именно заменили и какой результат получили. В следующий раз передайте эту заметку помощнику. Это даст более полезную корректировку, чем просьба «сделай рецепт идеальным» без сведений о прошлой попытке.

Если рецепт требует дорогого редкого ингредиента, уточните, можно ли выбрать другое блюдо с похожим назначе-

нием. Для обычного ужина это часто проще, чем менять несколько частей рецепта. Напишите: «Мне нужен густой несладкий соус к этому гарниру, исходный вкус сохранять необязательно». Тогда помощник получает понятную цель и может предложить самостоятельный вариант. Это полезнее попытки объявить любой доступный продукт полной заменой отсутствующему.

7. Приготовить несколько блюд без суеты

Когда плита занята, а салат ещё не нарезан, проблема часто в порядке действий. ИИ может составить кухонное расписание по уже выбранным рецептам. Укажите число конфорок, наличие духовки и количество людей, которые готовят.

Запрос: «Нужно приготовить [блюда с рецептами] к [время]. Есть [оборудование], готовит [число] человек. Составь последовательность с учётом варки, остывания и подготовки. Покажи, что можно делать одновременно, а что требует внимания. Не сокращай указанное в рецепте время до готовности. Добавь запас на уборку рабочего места».

Пройдите расписание мысленно. Нельзя одновременно резать овощи и непрерывно перемешивать соус одним человеком. Попросите изменить порядок в этом участке. Подготовьте продукты до начала нагрева, если это уменьшает число срочных действий.

Время в плане приблизительное: скорость нарезки и особенности техники отличаются. Не используйте расписание как доказательство готовности мяса или рыбы. Следуйте надёжному рецепту и правилам безопасного приготовления. После ужина отметьте, где возникла задержка, и исправьте

порядок для следующего раза.

Удобный формат кухонного плана — действие, занятая техника и момент следующей проверки. Например, пока варится гарнир, можно нарезать овощи, но не уходить из кухни при работе, требующей постоянного внимания. Попросите отмечать такие участки словами, а не цветами, которые трудно увидеть в заметке. Если одно блюдо запаздывает, выберите, что подать отдельно, вместо опасного сокращения приготовления. Готовый порядок сохраните вместе с самими рецептами.

8. Собрать обед с собой

Для обеда в контейнере важны дорога, хранение и возможность разогреть еду. Красивый рецепт не поможет, если на работе нет холодильника или блюдо протекает в сумке. Сначала опишите условия, затем просите варианты.

Запрос: «Предложи три обеда с собой для [человек]. Дорога занимает [время], до обеда [время], есть или нет [холодильник, микроволновка]. Подходят продукты [список], не подходят [ограничения]. Укажи удобную упаковку и что положить отдельно. Не обещаю безопасность скоропортящейся еды без подходящего хранения».

Если охлаждения нет, выберите подходящее решение хранения либо другой набор продуктов по их маркировке. Не принимайте уверенный ответ «до вечера ничего не случится» за проверенное правило. Для еды, требующей холода, условия хранения важнее удобства меню.

Проверьте герметичность контейнера водой до первого использования. Соус и хрустящие добавки удобно брать отдельно, если это подходит блюду. Сохраните два проверенных варианта на рабочую неделю. Такой небольшой набор уменьшает ежедневные раздумья и легче вписывается в реальные возможности кухни.

Список для обеда можно дополнить коротким вечерним сбором: контейнер, приборы, салфетка и напиток. Попроси-

те учесть, где будете есть: за столом или на ходу. Блюдо, которое удобно дома, может оказаться неудобным без нормальной посуды. Если вы берёте один и тот же гарнир несколько дней, меняйте только подходящие добавки. Покупки и подготовка останутся простыми, а выбор не будет каждый раз начинаться заново.

9. Понять что написано на упаковке

Мелкий шрифт мешает быстро найти состав, массу и условия хранения. Сфотографируйте этикетку при хорошем свете. Помощник может переписать видимый текст и объяснить незнакомые слова. Он не должен дополнять нечёткие строки по типичному составу продукта.

Запрос: «Перепиши читаемый текст этой этикетки. Отдельно выдели состав, массу, условия хранения и дату, если она видна. Неразборчивые места пометь. Объясни простыми словами [интересующие термины]. Не оценивай продукт как полезный или вредный по одному ингредиенту. Я ищу [конкретное ограничение]».

Сравните распознанные числа и отрицания с оригиналом: потерянное «не» меняет смысл. Для аллергии лично проверьте состав и предупреждения о возможных следах. Если фото не позволяет прочесть информацию, сделайте новый снимок или спросите производителя.

Когда текст понятен, решайте по своим критериям: состав, цена за единицу, вкус, удобство упаковки. Попросите сравнить две этикетки по одинаковым показателям. Не переносите выводы об одном продукте на всю категорию с похожим названием.

При сравнении этикеток задайте конкретный вопрос: где указан нужный вам компонент, какова масса порции или

различается ли состав. Вместо общей оценки получится проверяемая таблица. Если на лицевой стороне написано одно, а в составе есть уточнение, попросите показать оба фрагмента рядом. Для окончательного решения смотрите оригинальную упаковку. Ответ на основе фотографии другого размера или вкуса продукта может не относиться к вашей покупке.

10. Накрыть стол с разными предпочтениями

Гости могут не есть мясо, не любить острое или иметь аллергию. Чтобы не готовить отдельный ужин каждому, начните с общего блюда и добавок. Спросите гостей об ограничениях заранее; чат не может угадать их по возрасту или образу жизни.

Запрос: «Нужен стол для [число] гостей. Ограничения: [список без имён]. Бюджет [сумма], подготовка [время]. Предложи основное блюдо, гарнир и добавки, которые можно подавать отдельно. Для каждого ограничения покажи, какие блюда подходят и что надо уточнить по составу. Не обещаю отсутствие аллергенов без проверки».

Проверьте соусы, полуфабрикаты и приправы по упаковкам. При серьёзной аллергии согласуйте с гостем допустимость приготовления на общей кухне и риск контакта продуктов. Простое удаление кусочка из готового блюда не всегда решает проблему.

Сократите меню, если оно требует слишком много посуды. Удобнее приготовить меньше блюд, но вовремя и с понятным составом. Перед приходом гостей подпишите спорные добавки и держите их отдельно. Сохраните итоговое меню вместе с количеством порций, чтобы следующий праздник планировать по проверенной записи.

Планируйте порядок подачи, когда у гостей разные ограничения. Общий гарнир, две отдельные добавки и соусы в небольших ёмкостях могут быть удобнее трёх полностью разных горячих блюд. Попросите указать, какие предметы сервировки нужны каждому компоненту. Это поможет не смешать добавки случайно. После согласования с гостями сохраняйте только обезличенную запись требований, чтобы при следующем приглашении уточнить, не изменились ли условия.

Дом и порядок

Порядок легче поддерживать, когда у вещей есть места, а у домашних дел — понятный размер. Здесь ИИ помогает распределять работу и превращать инструкции в короткие памятки. Опасные неисправности техники, газа и электрики передавайте специалистам.

11. Убраться за полчаса

Когда до прихода гостей тридцать минут, генеральная уборка только добавляет беспорядка. Укажите комнаты, заметные проблемы и доступные средства. Попросите помощника выбрать действия, которые успеют завершиться, а не открывать все шкафы одновременно.

Запрос: «До гостей [время]. Нужно привести в порядок [помещения]. Сейчас [описание]. Есть [инвентарь]. Составь план по минутам для одного человека. Сначала проходы, поверхности и место для гостей. Не включай разбор шкафов и незавершаемые дела. Оставь время вынести мусор и убрать инвентарь».

Начните с проверки плана: уборка ванной и кухни может требовать разных средств и отдельного инвентаря. Следуйте инструкциям на упаковках и не смешивайте чистящие составы. Если средство должно оставаться на поверхности определённое время, учитывайте это отдельно.

Поставьте таймер в телефоне. По окончании каждого блока переходите дальше, если это безопасно. Собранные в коробку посторонние вещи не считаются разобранными: назначьте отдельное время вернуть их на места. Иначе быстрая уборка превратится в перемещение беспорядка.

Для комнаты, где уже нет вещей на полу, план должен начинаться иначе, чем для прихожей с обувью и пакета-

ми. Уточните реальное состояние, если первый ответ выглядит слишком общим. Можно попросить «убрать три самых заметных препятствия, затем остановиться». Это особенно удобно в короткий перерыв. Законченный небольшой участок лучше, чем несколько открытых ящиков, которые останутся посреди комнаты после окончания времени.

12. Разделить домашние дела без напоминаний

Список «уборка, еда, покупки» слишком общий. У одного человека оказывается весь процесс, у другого — маленькое действие в конце. Выпишите дела вместе с подготовкой: заметить нехватку продукта, составить список, купить, разложить.

Запрос: «Нас [состав семьи без имён]. Свободное время и ограничения: [данные]. Вот повторяющиеся дела [список]. Разбей крупные дела на понятные результаты. Предложи распределение с ответственным, периодичностью и признаком завершения. Не назначай человеку обязанности по полу или возрасту без моего указания. Покажи перегруженные дни».

Обсудите предложение с семьёй. Помощник видит только переданные данные и не знает, кому тяжело выполнять конкретную работу. Под «кухня убрана» договоритесь понимать определённый результат, например свободную раковину и протёртую столешницу.

Испытайте договорённость неделю. Затем передайте фактические затраты времени и неудобства, чтобы изменить распределение. Не используйте ответ чата как судебское решение в споре. Его польза — в ясном черновике, который участники могут изменить и принять вместе.

При распределении учитывайте не только длительность, но и необходимость быть дома в определённый момент. Получение доставки на два часа может связывать сильнее, чем короткая уборка. Если участник предпочитает фиксированное дело, попробуйте это учесть. В конце недели обсуждайте конкретный результат: что было неудобно и что изменить. Для общего списка достаточно имён внутри семейной заметки; в запросе можно оставить участника А и участника Б.

13. Разобрать один перегруженный шкаф

Большой разбор проще начать с одной полки. Запишите категории вещей и размеры свободного места. Фотография поможет увидеть расположение, но реальные габариты контейнеров и глубину шкафа лучше измерить.

Запрос: «Хочу разобрать [шкаф или полку]. Там [категории], размеры [ширина, глубина, высота]. Чаще всего нужны [вещи]. Предложи порядок разбора на [время] без покупки органайзеров. Раздели решения: оставить рядом, убрать дальше, проверить, отдать. Для спорных вещей предложи вопросы, а не автоматическое выбрасывание».

Сначала освободите небольшую рабочую поверхность. Не выкладывайте весь шкаф, если не успеете собрать его обратно. Предметы ежедневного использования должны помещаться так, чтобы их можно было вернуть без перестановки нескольких коробок.

Отдельно проверьте документы, лекарства и вещи других членов семьи. Чат не знает, что понадобится владельцу. После разбора попробуйте достать и вернуть три самых частых предмета. Если это неудобно, попросите изменить расположение. Контейнеры покупайте только после замеров и проверки нового порядка.

Для спорной вещи полезен вопрос о ближайшем реаль-

ном использовании: когда, кем и где она понадобится. Если ответа пока нет, создайте небольшую категорию «решить позже» с датой пересмотра. Не позволяйте ей занимать весь шкаф. Перед отдачей проверьте карманы, вложенные бумаги и комплектность. Помощник может подготовить список категорий для передачи, но адреса пунктов и правила приёма вещей нужно подтвердить отдельно.

14. Сделать памятку по новой технике

У новой стиральной машины десятки функций, но в первый день нужны запуск, выбор программы и уход. Найдите официальную инструкцию именно к своей модели. Прикрепите файл или вставьте нужные страницы, убрав сведения о покупке.

Запрос: «По этой инструкции составь памятку для [модель]. Нужны первый запуск, обычное использование, ограничения и уход. Для каждого пункта укажи раздел или страницу источника. Не добавляй режимы по аналогии с другими моделями. Неясные места перечисли отдельно. Сохрани предупреждения производителя».

Сверьте памятку с панелью управления. Если названия кнопок не совпадают, возможно, загружена инструкция другой версии. Не экспериментируйте с подключением, заземлением и защитными устройствами по сокращённому пересказу.

После проверки сократите памятку до одной страницы или заметки. Полную инструкцию сохраните рядом. При ошибке на дисплее ищите код в оригинальном документе, а не только в чате. Короткая памятка облегчает повторяющиеся действия, но не должна скрывать условия безопасного использования.

В памятку включайте именно частые действия: например,

обычную стирку, отмену программы и очистку указанного производителем фильтра. Редко используемые функции можно оставить в полной инструкции. Попросите: «Выделите максимум пять действий для первого месяца». Если техника используется несколькими людьми, проверьте, понимают ли они названия органов управления. Подпишите модель и версию инструкции, чтобы памятка не перешла случайно к новому устройству с похожим видом.

15. Подготовить понятное описание для мастера

Мастер быстрее понимает проблему, когда получает модель техники, симптомы и условия появления ошибки. Вместо «машина сломалась» выпишите, что именно происходит. Не разбирайте корпус ради дополнительных сведений.

Запрос: «Помоги составить сообщение мастеру. Техника [модель], проблема [наблюдения], впервые возникла [когда], код на дисплее [код]. Я уже сделал [действия по инструкции]. Раздели сообщение на факты и вопросы. Не ставь диагноз неисправности и не предлагай опасный ремонт. Спроси, какие сведения можно безопасно уточнить».

Проверьте, что помощник не заменил «иногда отключается» на «не включается». Такие детали влияют на предварительную оценку. Уточните стоимость выезда, диагностики, согласование ремонта и документы о выполненной работе непосредственно у исполнителя.

При запахе газа, дыме, искрении или другой непосредственной опасности не ждите ответа мастера в переписке. Обращайтесь в соответствующую аварийную службу. Для обычной неисправности сохраните сообщение и ответы: они пригодятся при повторном обращении и помогут не объяснять всё заново.

Полезное описание симптома содержит различие меж-

ду обычной работой и изменением: «После запуска через несколько минут появляется этот код; раньше программа завершалась». Если проблема возникает только при определённой загрузке, добавьте наблюдение без вывода о причине. Можно приложить безопасно сделанный снимок дисплея. Попросите мастера подтвердить, что для первичного разговора сведений достаточно. Не покупайте деталь по предполагаемому диагнозу, который ещё не подтверждён осмотром.

16. Перевести ярлыки одежды в понятные действия

Значки на одежде легко перепутать, особенно если ярлык выцвел. Сделайте крупную фотографию при хорошем освещении. Укажите состав ткани и модель стиральной машины, если хотите подобрать подходящий режим по её инструкции.

Запрос: «На фотографии ярлык одежды. Опиши, какие знаки действительно видны, и объясни их значение. Нечёткие символы не угадывай. Состав ткани [текст]. Подготовь короткую памятку по стирке, сушке и глажке только на основе ярлыка. Если режим машины нельзя уверенно сопоставить, напиши, что уточнить».

Сравните каждое значение с изображением. Чат может принять перечёркнутый символ за обычный. Для дорогой или деликатной вещи лучше проверить расшифровку у производителя или в профессиональной чистке.

Не смешивайте в одной загрузке одежду с несовместимыми требованиями. Если помощник предлагает «универсальный щадящий режим», попросите объяснить, соблюдает ли он ограничения каждой вещи. Сохраните проверенную памятку под названием предмета. Это особенно удобно для сезонной одежды, которую стирают редко и успевают забыть требования.

Если дома несколько похожих вещей с разными требо-

ваниями, дайте каждой короткое название: синяя рубашка, шерстяной кардиган. Попросите объединить их по совместимым правилам, сохраняя ссылку на каждую памятку. Затем лично проверьте группу. Такой подход помогает не искать ярлык перед каждой стиркой. При изменении одежды или появлении новой вещи добавляйте её отдельно: похожий материал и цвет не гарантируют одинаковый уход.

17. Подготовить план переезда

Переезд состоит из зависимых дел: коробки нужны до упаковки, доступ к лифту — до приезда машины. Передайте дату, этажи, объём вещей и помощь, на которую действительно можете рассчитывать.

Запрос: «Переезд [дата], из [условия] в [условия]. Вещи [категории], помощники [данные], бюджет [сумма]. Составь план подготовки по дням и отдельно день переезда. Выдели зависимости, вещи первой необходимости и вопросы перевозчику. Не придумывай условия дома и правила проезда».

Сверьте план с управляющей организацией и перевозчиком. Лифт, парковка и допустимое время шумных работ зависят от места. Упакуйте отдельно документы, лекарства по назначениям, зарядки и вещи на первую ночь. Их лучше перевозить так, чтобы не искать среди всех коробок.

Попросите предложить систему подписей: комната, содержимое, осторожность. Не пишите на внешней стороне подробности о ценностях. Перед отправкой составьте свой список коробок, а при получении отметьте наличие. После переезда обновите план под реальные условия, а не пытайтесь выполнить устаревшее расписание.

Сначала упакуйте редко используемые предметы, если они точно не понадобятся до переезда. Коробку первой ночи

подпишите отдельно и держите доступной. В плане можно попросить две очереди распаковки: необходимое в первый день и всё остальное. Это помогает не открывать сразу двадцать коробок. После расстановки крупной мебели уточните расположение остальных вещей, поскольку новое жильё может оказаться удобнее с иным порядком хранения.

18. Проверить помещается ли новая мебель

На фотографии комната выглядит просторнее, чем оказывается после установки дивана. Измерьте мебель, проёмы, проходы и места открывания дверей. Размеры со страницы магазина скопируйте точно, указав единицы.

Запрос: «Проверь размещение [мебель] размером [данные] в комнате [замеры]. Есть [двери, окна, радиатор, другая мебель]. Дай два варианта. Отдельно проверь открывание дверей, выдвижение ящиков и проход. Не вычисляй точные размеры по фото. Составь список дополнительных замеров и вопросов о доставке».

Нарисуйте выбранный вариант на бумаге или обозначьте контур мебели на полу малярной лентой, если покрытие позволяет. Пройдите привычный маршрут, откройте шкаф и оцените доступ к розеткам. Проверка в комнате важнее аккуртного описания.

Уточните размеры упаковки и возможность разборки при заносе. То, что мебель помещается в комнате, ещё не означает, что она проходит через лестницу. Не соглашайтесь на перенос тяжёлого предмета без подходящих людей и оборудования. Итогом должен стать список проверенных размеров до оплаты.

Если два варианта размещения подходят по размерам,

сравните их по ежедневным действиям: уборка, доступ к окну, работа за столом. Попросите представить обычный день в каждом варианте без выдумывания ваших привычек. Лентой на полу обозначайте также выдвинутый ящик или открытую дверцу. Статичный прямоугольник мебели не показывает пространство, которое нужно при использовании. Покупку откладывайте до уточнения размеров, от которых действительно зависит выбор.

19. Организовать уход за растениями

У растений разные условия, а полив по календарю не всегда соответствует состоянию грунта. Передайте известные названия, освещение, размер горшка и свои наблюдения. Если название определено по фотографии, считайте его предварительным.

Запрос: «У меня растения [названия и условия]. Помогите составить журнал наблюдений: что проверять, как записывать полив и изменения. Не задавай одинаковый полив всем растениям. По фото предложи возможное определение с неопределённостью, но не подтверждай съедобность и безопасность для детей или животных. Отметь, что уточнить по каждому растению».

Проверьте вид по надёжному источнику или у специалиста. Не применяйте удобрение и средство от вредителей по случайной схеме: читайте инструкцию конкретного препарата. Неизвестные растения держите вне доступа детей и животных до выяснения свойств.

Запишите состояние грунта и внешний вид перед уходом. Через неделю передайте наблюдения, чтобы найти вопросы для дальнейшей проверки. Такой журнал помогает замечать изменения, но не превращает чат в точного диагноста причин пожелтения листьев.

Журнал можно сделать очень коротким: дата, наблюде-

ние, действие, изменение после него. Не требуется ежедневно описывать каждый лист. Если растение стоит рядом с другим, не переносите режим ухода только по соседству. Укажите, как различаются свет, горшок и грунт. Попросите выделить один вопрос для проверки, когда наблюдений мало. Это удержит разговор от длинного перечня возможных причин, ни одну из которых нельзя уверенно выбрать.

20. Собрать сезонный список домашних дел

Перед зимой или отпуском мелкие дела легко забыть: проверить уплотнитель, убрать сезонные вещи, договориться об уходе за растениями. Укажите тип жилья и то, за что вы отвечаете сами.

Запрос: «Подготовь список дел перед [сезон или отъезд] для [квартира или дом]. Условия [описание]. Раздели на доступное самостоятельно, уточнить у обслуживающей организации и заказать специалисту. Для каждого дела дай понятный результат и примерное время без обещания точности. Не включай самостоятельный ремонт газа, электрики и конструкций».

Уберите из ответа пункты, которые не относятся к вашему жилью. Не каждому жильцу нужно обслуживать котёл или кровлю. Для техники используйте её инструкцию, а для общих систем дома — сведения ответственной организации.

Выберите три действительно необходимых дела и назначьте даты. Остальное распределите по мере возможности. Если вы уезжаете, согласуйте помощь с конкретным человеком и передайте ему короткую памятку без лишних личных данных. План из чата сам по себе не означает, что кто-то согласился поливать растения или проверять квартиру.

Разделите список на дела до конкретной даты и действия

без срочного срока. Например, подготовка перед отъездом должна завершиться заранее, а разбор сезонной полки может подождать. Для каждого обязательного пункта запишите, что считается готовностью. «Проверить документы техники» означает найти и сохранить нужные инструкции, а не просто открыть ящик. Если работа требует специалиста, включите время на запись и согласование, а не только само посещение.

Покупки и услуги

Помощник полезен, когда нужно сформулировать требования, сопоставить характеристики и подготовить вопросы. Цены, наличие, доставка и гарантийные условия меняются. Перед оплатой проверяйте их у продавца. Красивый ответ не подтверждает добросовестность магазина.

21. Выбрать товар под свою задачу

Запрос «какой пылесос лучший» даёт слишком широкую подборку. Сначала опишите квартиру, покрытия, хранение и то, что раздражает в старом устройстве. Эти сведения помогают отделить необходимые свойства от необязательных.

Запрос: «Помоги сформулировать требования к [товар]. Использовать буду [сценарий], бюджет [сумма], условия [данные]. Сначала задай не больше трёх важных вопросов. Затем раздели характеристики на обязательные, желательные и ненужные для моего случая. Не называй конкретные модели без проверяемых актуальных данных».

Ответьте на вопросы и проверьте итог. Например, возможность хранить прибор вертикально может быть важнее числа насадок. Попросите превратить требования в короткую памятку для магазина. Если функция не объяснена, уточните, какое ваше неудобство она решает.

После этого найдите два-три подходящих товара и сравните их по следующему лайфхаку. Не расширяйте подборку бесконечно. Когда товар выполняет обязательные условия и устраивает по цене, оставшиеся различия оценивайте по реальной пользе, а не по длине рекламного описания.

Полезно попросить помощника назвать признаки избыточного выбора. Например: функция нужна редко, дублирует имеющуюся вещь или требует дополнительного места.

При этом не запрещайте приятные необязательные свойства: просто отделите их от обязательных. Если бюджет жёсткий, сначала сравнивайте товары, удовлетворяющие основным требованиям. Так дорогая привлекательная модель не будет незаметно менять ваши критерии и заставлять оправдывать покупку после просмотра рекламы.

22. Сравнить три карточки товара

Карточки оформлены по-разному: в одной указана масса, в другой размеры упаковки, в третьей нет нужной функции. Скопируйте характеристики с датой просмотра и названиями моделей. Обязательные требования можно взять из лайфхака 21. Одних ссылок может быть недостаточно, если чат не открывает страницы.

Запрос: «Сравни товары по переданным данным: [три карточки]. Мои обязательные требования [список]. Сделай таблицу одинаковых характеристик. Пустое поле обозначь как отсутствие данных. Не считай отсутствующую информацию отсутствующей функцией. Покажи противоречия и вопросы продавцам. Не выбирай победителя по рекламным словам».

Сверьте номер модели, комплектацию и единицы. Названия похожих версий иногда отличаются одной буквой, а функции существенно различаются. Если данные расходятся, откройте сайт производителя или запросите письменное подтверждение продавца.

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.