18+

Нейросети без скуки

Наталья Гаева



Часть 1. Как приручить ИИ и создать идеальный кадр.

Пошаговое руководство для новичков по созданию глянцевой графики, карточек товаров и цифровых моделей

Наталья Гаева

Нейросети без скуки. Часть 1. Как приручить ИИ и создать идеальный кадр. Пошаговое руководство для новичков по созданию глянцевой графики, карточек товаров и цифровых моделей

https://litres.ru/74900013
ISBN 9785007166270

Аннотация

Хватит ждать шедевров от одной кнопки ИИ! Перед тобой — Первая часть жесткого практического руководства по коммерческому визуалу без нудной теории.

Внутри только готовые алгоритмы:

• Пошаговая сборка цифровых моделей с фиксированным лицом.

• Готовые системные промпты для Midjourney и Nano Banana.

• Схемы журнального света, оптики и ракурсов для карточек товаров.

• Четкие формулы создания 4- и 6-кадровых раскадровок.

Один раздел — одна практика. Включай мозг, и погнали делать дорогой визуал!

Содержание

Глава 1. Личный опыт: как собрать свой ИИ-арсенал без головной боли 11
Глава 2. Укрощаем «цифровой мозг»: Языковые модели 15
2.1. ТОП-5 языковых моделей мира 17
2.2. Что такое системный промпт 22
2.3. ИИ-агенты: что это и зачем они нужны 24
Глава 3. Нейросети-художники: как выбрать свою первую 26
Глава 4. Промпты — твой главный инструмент 33
4.1. Обычный промпт: из чего он состоит? 34
4.1.1 Базовая формула промпта 35
4.1.2 Расширенный шаблон промпта 37
4.2. Пять технических параметров реальной съёмки 40
4.3. Готовый системный промпт «Промпт-инженер для Nano Banana» 42
4.4. Главная ошибка новичков и секретное оружие референсов 45
Глава 5. Нейросети которые творят магию 48
5.1. Midjourney: мощный, но с характером 48
Конец ознакомительного фрагмента. 52

Нейросети без скуки
Часть 1. Как приручить ИИ и создать идеальный кадр. Пошаговое руководство для новичков по созданию глянцевой графики, карточек товаров и цифровых моделей

Наталья Гаева

© Наталья Гаева, 2026

ISBN 978-5-0071-6627-0
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ДАВАЙ ЗНАКОМИТЬСЯ: О ЧЁМ ЭТА КНИГА И ПОЧЕМУ ОНА ТЕБЕ НУЖНА?

Я часто вижу, как люди относятся к нейросетям с ка-

ким-то недопониманием. Почему-то многие думают, что достаточно написать пару слов, нажать одну кнопку — и магия сама выдаст шедевр. А когда они открывают простенького бота, получают плывущие лица или кривые руки, у них опускаются руки. Зато, когда они смотрят на чьи-то обалденные, глянцевые картинки в соцсетях, им кажется: «Вау, я так точно никогда не смогу, это слишком сложно!» Нас начинают запугивать какими-то базами данных и кодингом… Хотя на самом деле всё абсолютно не так!

ИИ — это просто классный, послушный инструмент, и всё, что тебе нужно — научиться говорить с ним на одном языке. Простом, человеческом языке.

Эта книга — моя личная история, пошаговый опыт и тонна чистой практики, разложенная по полочкам. Без умничанья, без скучной теории и сложных терминов. Моя задача — чтобы вы не просто полистали этот текст, а сразу начали творить и создавать сочный контент для своего блога, бизнеса или просто для души.

Важное предупреждение: перед тобой — **Первая часть** нашего большого путешествия. Чтобы в голове не случился «взрыв мозга», я разбила весь путь на два шага. В этой книге мы не будем бежать галопом по европам, а спокойно, в твоем темпе, научимся создавать безупречный, дорогой статичный кадр.

Что мы сделаем вместе в этой части:

Соберем твой идеальный ИИ-арсенал: разберемся,

как легко заходить в топовые нейросети без головной боли.

Включим «цифровой мозг»: заставим текстовые модели работать на тебя круглые сутки — писать сценарии, посты и генерировать миллион идей, пока ты отдыхаешь.

Почувствуем себя крутыми режиссерами: разберем простые фишки реальной съемки, чтобы твои картинки имели журнальный свет и правильную оптику, а не выглядели как дешевая пластиковая графика.

Подружимся с титанами визуала: приручим своенравную *Midjourney* для создания чистой магии, и прикладную *Nano Banana*, которая за пару минут перенесет фото твоего товара, снятое дома на телефон, на дорогой подиум с идеальными тенями и бликами.

Создадим твоих собственных цифровых моделей и научимся делать раскадровки, которые рассказывают живые истории и продают чувства.

А когда ты научишься делать идеальную графику — во **Второй части** мы возьмем эти кадры и заставим их двигаться в крутых видеороликах! Но всё по очереди. Сначала учимся уверенно стоять на ногах, а потом — летать.

Привет! Меня зовут Наталья. Раз уж эта книга оказалась в твоих руках, давай сразу договоримся: мы на «ты». Никакого официоза и скучных лекций. Садись поудобнее, наливай чай или кофе — и погнали в наше ИИ-путешествие!

Замечала, как многие до сих пор боятся слова «нейро-

сети»? В голове сразу всплывают кадры из фантастических фильмов: восставшие роботы, тонны сложнейшего кода и базы данных, к которым без диплома программиста лучше вообще не подходить. Забудь. Это миф.

На самом деле нейросети сегодня — это просто новый «смартфон». Вспомни, когда-то и мобильные телефоны казались магией, а наши бабушки боялись к ним прикоснуться. А сейчас даже трёхлетний ребёнок легко включает мультики на планшете. С искусственным интеллектом то же самое. Это не высшая наука, а увлекательный конструктор и твой новый суперпомощник.

Представь, что у тебя появился крутой знакомый, который умеет абсолютно всё: безупречно рисует, монтирует видео, пишет тексты и придумывает идеи для бизнеса. Он готов работать на тебя 24 часа в сутки. Единственное, что нужно сделать, — научиться говорить с ним на одном языке. Простом, человеческом языке.

Инструментов сейчас создано много, но пугаться не надо. Все они делятся по своим задачам, как инструменты в мужском ящике: молоток — для гвоздей, отвёртка — для шурупов. Нас с тобой интересуют два главных направления:

Визуал: нейросети, которые создают сочные картинки и фотографии по твоему текстовому описанию.

Движение: нейросети, которые превращают статичный кадр или текст в живое видео.

Чтобы в голове не случился кавардак от обилия информа-

ции, я разбила наше путешествие на две логические книги.

В этой, **Первой части**, мы заложим мощный фундамент: научимся писать идеальные запросы (промпты), укротим текстовые модели и полностью освоим создание коммерческих фотографий, карточек товаров и цифровых моделей. Наша цель — безупречный, дорогой статичный кадр.

А во **Второй части** мы возьмем эти кадры и вдохнем в них жизнь! Там начнется чистая магия видеоконтента: генерация роликов, оживление картинок, наложение трендовых эффектов, музыки и крутой озвучки. Всё по очереди: сначала учимся уверенно стоять на ногах, а уже потом — летать.

Тебе не понадобится мощный компьютер или знание кодинга. Нужны только твоя усидчивость, немного времени и щепотка фантазии.

> Ты меня прости, но базовая теория всё равно понадобится — иначе не будет понятно, «откуда растут ноги». Моя задача — чтобы ты всё поняла. Так что не обессудь, буду иногда нудеть. Но совсем чуть-чуть!

Как читать эту книгу и получить практику с первого дня

Главное правило: не глотай книгу залпом.

Один раздел — одна практика. Прочитала про системный промпт — вставила его и сделала первую фотографию. Прочитала про обычный промпт — сразу открыла нейросеть и попробовала.

Твоя задача после каждого раздела — сделать хотя бы од-

ну картинку. Не идеальную. Просто попробовать.

Глава 1. Личный опыт: как собрать свой ИИ-арсенал без головной боли

Когда я только начинала погружаться в мир нейросетей, у меня по-настоящему горели глаза. Я видела невероятные картинки и крутые видеоролики и думала: «Вау! Я хочу делать точно так же!» Но реальность быстро спустила меня с небес на землю, столкнув с кучей технических проблем, не забываем в какое время мы все живем.

Первое, с чем ты столкнёшься, — это даже не вопрос «как написать промпт», а вопрос «А как туда вообще зайти?».

Официально все нейросети живут на своих сайтах. Но вот незадача: для регистрации почти везде требуется доступ из другой страны, а для оплаты — иностранная банковская карта. Для нас, живущих в России, это превращается в настоящий квест со звёздочкой в конце уровня.

Что люди обычно делают в такой ситуации:

Ищут обходные пути для оплаты и регистрации.

— Тратят много времени и нервов на настройку доступа.

— Пытаются найти знакомых за рубежом.

— Переходят на платформы-агрегаторы — самое удобное решение для большинства, тем более новичков.

Если решишь покупать доступ через посредников — обязательно проверяй отзывы. Нужно быть очень аккуратными. Выбирай только проверенные сервисы, которые работают давно и у которых есть реальная история пользователей. Надеюсь, что это скоро закончится)

Что такое платформы-агрегаторы?

Агрегатор — это платформа, единый сервис, который собирает под одной крышей сразу несколько крутых нейросетей. Ты платишь одну подписку и получаешь доступ к десяткам инструментов. Это как супермаркет: вместо десяти магазинов на другом конце города заходишь в один и берёшь тележку и покупаешь всё нужное.

В хорошем ИИ-агрегаторе ты получаешь:

— Доступ к топовым нейросетям в одном окне.

— Мощные модели для создания фото, видео и текста.

— Единая подписка вместо оплаты пяти разных сайтов.

— Оплата в рублях обычной российской картой — это главное преимущество для нас.

Это идеальный вариант для старта. Никаких танцев с бубном.

Да, бесплатные нейросети существуют, и их немало. Но давай будем честны: у бесплатного есть своя скрытая цена, просто она не в деньгах. Обычно это лимиты (десять-двадцать картинок в день или слабая модель), очереди, где платные пользователи генерируют быстрее, качество пониже, во-

дяные знаки и не все функции.

Если твоя цель — просто «поиграться» или сделать смешной мем для друзей, тогда бесплатного тебе хватит за глаза. Но если ты создаешь сочный контент для бизнеса, блога или рекламы товара, ты рано или поздно упрёшься в потолок качества. Чтобы не тратить время впустую и не разочароваться в возможностях ИИ, лучше сразу начинать с достойных инструментов.

Я честно прошла через весь этот путь: потратила кучу нервов, времени и денег, пока не задалась вопросом: «Неужели нет нормального, человеческого решения?» Перепробовала разные варианты — и официальные сайты, и агрегаторы. В итоге остановилась на платформе ее вы увидите в конце книги.

Почему именно она? Вот честный ответ:

— Всё в одном месте: не нужно держать открытыми десять вкладок. В одном интерфейсе я пишу тексты, генерирую фото, делаю коммерческие кадры, тут же собираю видео и даже пишу музыку.

— Огромная экономия: вместо кучи отдельных подписок я просто пополняю один баланс в рублях на ту сумму, которую готова потратить

— Полный комфорт: интерфейс полностью на русском языке работает стабильно.

Это мой личный осознанный выбор после реального опыта. Ты можешь использовать любую другую

платформу — принципы работы везде одинаковые.

У тебя, как у читателя, есть два пути, и оба нормальные:

— Самостоятельный: настроить доступ к каждой нейросети отдельно, потратив на это время и силы. Все формулы и промпты из книги будут работать и там — математика ИИ везде одинаковая.

— Быстрый: зарегистрироваться в агрегаторе за пару минут и сразу повторять практику за мной, видя результат на экране.

Чтобы не запутаться в кнопках, зафиксируем порядок работы. Он всегда одинаковый, в любой нейросети:

— Заходишь в рабочее пространство и выбираешь модель: текстовую или графическую.

— Находишь поле ввода промпта — там ты пишешь свою задачу.

— Выбираешь формат: соотношение сторон (квадрат, вертикаль или горизонталь).

— Нажимаешь «Создать» или Enter и ждёшь от 10 до 60 секунд.

— Смотришь результат: сохраняешь удачный вариант или при необходимости корректируешь текст запроса или промпт, если нужно что-то исправить.

Глава 2. Укрощаем «цифровой мозг»: Языковые модели

Теперь давай познакомимся с тем, кто станет твоим главным союзником, продюсером и личным ассистентом. Речь о текстовых нейросетях, или, выражаясь научно, языковых моделях (LLM).

Если коротко: это гигантский «цифровой мозг», который прочитал почти весь интернет, помнит все книги мира, знает любые языки и умеет рассуждать как очень умный человек.

Зачем нужны текстовый ИИ, если ты хочешь только картинки?

Это главное заблуждение всех новичков. Они думают: «Зачем мне тратить время на это, если я хочу создавать только фото и видео?»

Смотрите, языковая модель — это твой **главный мост** к крутому визуалу. Сама по себе нейросеть-художник (вроде Midjourney) не знает, что у тебя в голове. Ну не умеет она читать твои мысли. Ей нужен идеальный, подробный текстовый запрос (лучше на английском языке) — промпт. И кто напишет этот промпт лучше и профессиональнее всего? Конечно, текстовая нейросеть!

Помимо написания промптов, текстовый ИИ полностью закроет твою рутину:

— Придумает идеи: от тем для постов до концепций фотосессий.

— Напишет текст: посты, статьи, сценарии для Reels и Shorts, описания товаров.

— Сэкономит время: сделает выжимку из большой книги или часового видео

— Переведёт: превратит твою задумку с простого русского языка в детальный профессиональный английский промпт.

2.1. ТОП-5 языковых моделей мира

В мире текстового ИИ есть свои рок-звёзды. Каждая хороша в своём. Разберём сильные и слабые стороны, чтобы ты понимала, кого и для какой задачи звать на помощь.

1. ChatGPT (OpenAI) — мировой универсал

Это та самая легендарная нейросеть, с которой в 2022 году началась всеобщая ИИреволюция. Она показала миру, что с роботом можно просто говорить как с человеком.

Плюсы: самый стабильный и предсказуемый всезнающий помощник. Знает всё по любой теме, умеет писать тексты, составлять планы, решать задачи и программировать. Внутри есть генерация картинок (DALL-E) и крутой голосовой режим, с которым можно просто болтать по телефону.

Минусы: стиль письма часто узнаваемый, любит шаблонные слова («уникальный», «инновационный», «в современном мире»), текст приходится немного редактировать руками, чтобы он звучал по-человечески. Полный доступ — только в платной подписке.

2. Claude (Anthropic) — ИИ с душой копирайтера

Мой личный фаворит для глубокой работы. Это утончённый редактор, талантливый копирайтер и сильный аналитик.

Плюсы: пишет так, будто текст создал живой литературно одаренный человек. Богатый словарный запас, великолепный слог без банальных штампов. Может «прочитать»

огромный документ и мгновенно найти нужную строчку.

Минусы: не умеет самостоятельно генерировать изображения. Бывает капризным: может отказаться выполнять запрос, если ему почудится намёк на манипуляции или нарушение этики.

3. DeepSeek — железная логика и творческий прорыв

Мощный китайский ИИ, который устроил настоящий мировой переворот. Он показывает результаты на уровне самых дорогих западных моделей, но при этом максимально доступен для пользователей.

Плюсы: Гений логики, точных инструкций и сложных задач и формул. Но самое крутое — он ломает стереотипы о том, что роботы пишут сухо. DeepSeek потрясающе чувствует русский язык! Он умеет писать живые, креативные сценарии и технически безупречные промпты без дурацких штампов. А еще он умеет показывать ход своих «рассуждений» — ты прямо на экране видишь, как он думал, прежде чем дать тебе ответ.

Минусы: Не рисует картинки. Из-за бешеной популярности его серверы иногда «устают» и могут на пару минут зависнуть от наплыва людей со всего мира.

4. Grok (Илон Маск) — король хайпа и трендов

Нейросеть, встроенная прямо в социальную сеть X (бывший Twitter).

Плюсы: Видит, что происходит в интернете прямо в эту

секунду. Умеет общаться дерзко, с юмором и иронией, Идеален для написания смелых, неформальных постов. Умеет создавать картинки.

Минусы: Черпает информацию из соцсетей, поэтому может подхватывать непроверенные слухи и выдавать хаотичные ответы. Для серьёзных исследований не подходит. Полноценно доступен только с платной подпиской X Premium.

5. Perplexity — интеллектуальный детектив

Это не классический чат-бот, а продвинутый поисковик на базе ИИ. Ты задаёшь вопрос — она ищет ответ в интернете прямо сейчас и выдаёт чёткий ответ со ссылками на источники.

Плюсы: Всегда даёт источники, по которым можно проверить факт. Ищет самую свежую информацию. Выдает четкий, сжатый ответ, прикрепляя ссылки на источники. Отлично подходит для исследования темы — как мини-журналист.

Минусы: Абсолютно не предназначен для творческих задач, Он не умеет писать красивые посты, душевные истории, сценарии и не создает визуал.

> Помните, что постоянно нейросети улучшаются, то, что нет сегодня, легко появится завтра.

Секрет профи: как комбинировать их суперсилы

Профессионалы никогда не работают только в одной нейросети. Они используют их как слаженную команду специалистов.

Представь задачу: тебе нужно сделать дорогую, бьющую точно в цель рекламу нового крема для лица.

— Сначала идёшь в Perplexity и находишь реальные факты о пользе ингредиентов и тренды рынка.

— Закидываем эти данные в ChatGPT и просим набросать 5 креативных идей.

— Самую интересную идею отдаём в Claude, чтобы он написал живой, цепляющий текст без штампов.

— Напоследок просим DeepSeek упаковать этот сценарий в детальный, английский промпт для нейросети-художника.

Звучит сложно? Не бойся! Не сразу Москва строилась. Немного практики — и ты будешь щелкать эти задачки как орешки белочка.

Простое правило выбора для новичка:

— Нужен один универсальный инструмент на всё — бери ChatGPT.

— Нужно писать длинные красивые статьи и посты — выбирай Claude.

— Хочешь мощную логику бесплатно — открывай DeepSeek.

— Нужно быстро собрать точные факты — используй Perplexity.

— Нужны тренды и смелые тексты — подключай Grok.

Запомни главное правило при работе с любым текстовым ИИ: **никогда не верь ему на слово на 100%.**

Каким бы умным, вежливым и убедительным ни казался твой цифровой помощник, он остаётся машиной, которая предсказывает следующее наиболее вероятное слово, а не «понимает» суть. Иногда нейросети **«галлюцинируют»** — то есть с абсолютно уверенным видом выдают выдуманные факты, путают исторические даты, придумывают несуществующие статьи законов или дают неработающие ссылки.

Если ты пишешь художественный рассказ, сказку или придумываешь абстрактный пост для блога — в этой фантазии нет ничего страшного. Но если ты готовишь экспертный контент, проверяешь юридические нюансы, состав косметики или важные цифры для бизнеса — **всегда перепроверяй информацию в первоисточниках!**

ИИ — это гениальный генератор идей и крутой черновик, но финальным редактором и контролёром качества всегда остаёшься ты.

2.2. Что такое системный промпт

Запомни раз и навсегда: нейросеть — это не волшебная палочка, которая знает как сделать «круто». Ей нужны жёсткие рамки. Для этого и существует системный промпт — глубинная инструкция и правила игры, которые мы закладываем в ИИ на старте.

Представь, что к тебе на работу пришёл молодой, но очень талантливый стажёр. Ты даёшь ему указания, он кивает и идеально всё выполняет. Но на следующий день он приходит и… всё забывает. И тебе приходится заново объяснять все правила компании. Точно так же ведёт себя обычная языковая модель. Пока ты находишься в рамках одной вкладки (одного чата), нейросеть помнит контекст. Но стоит открыть новую вкладку — она полностью забывает всё, что вы делали минуту назад. Чтобы не переписывать правила каждый раз, профессионалы сохраняют свой системный промпт в отдельном текстовом документе и загружают его в ИИ перед началом работы.

Что даёт системный промпт:

— Экономит время: не нужно каждый раз писать одни и те же требования.

— Держит единый стиль: все картинки получаются в одной эстетике.

— Задаёт «характер» нейросети: начинает вести себя как

твой личный узкопрофильный специалист (например, эксперт-маркетолог или профессиональный фотограф).

> Один раз хорошо продумай правила, а иногда системный промпт слишком ограничивает и мешает экспериментам. Ты всегда его можешь подогнать под себя.

2.3. ИИ-агенты: что это и зачем они нужны

Агент — это следующий, еще более продвинутый уровень автоматизации. Объясню на пальцах, в чем разница.

Обычная нейросеть работает так: ты написала запрос — она ответила. Один вопрос — один ответ.

Агент работает иначе: ты ставишь ему задачу, и он сам разбивает её на шаги, сам выполняет каждый шаг и сам идёт дальше. Как сотрудник, которому сказали «сделай» — и он сделал, без постоянных вопросов.

Обычная нейросеть: «Придумай 5 идей для постов» -> выдала 5 идей. Дальше сама.

Агент: «Придумай 5 идей, напиши текст к каждой, подбери хештеги и составь план публикаций на неделю» -> сам прошёл по всем шагам и выдал готовый результат.

Где агенты реально помогают:

— Когда нужно каждый день делать рутинную объемную работу (например, генерировать контент по расписанию.

— Когда задача большая, сложная и состоит из цепочки последовательных действий.

А когда агент лишний? Когда задача копеечная. Просить агента написать одно предложение — это как вызывать грузовик, чтобы перевезти один пакет. Быстрее просто написать обычный короткий запрос.

Хорошее правило: сначала освой промпт. Потом добавь системный промпт. И только потом подключай агентов, чтобы снять с себя рутину.

Глава 3. Нейросети-художники: как выбрать свою первую

В прошлой главе мы разобрались с текстовыми ИИ. Теперь переходим к самому захватывающему: к нейросетям, которые рисуют. Это инструменты, которые создают красивые, сочные коммерческие фотографии, стильные иллюстрации и готовые рекламные баннеры. Всё то, за что раньше приходилось платить фотографам и дорогим дизайнерам, теперь ты можешь сделать сама — за пару минут, прямо с телефона.

Не пугайся слова «теория». Здесь не будет сложных лекций. Всё объясню так, как объяснила бы ребёнку, которому очень интересно, как устроен фокус.

Как они вообще работают?

Представь художника, который родился и вырос в абсолютно пустой темной комнате. Он никогда в жизни ничего не видел: ни солнца, ни кошек, ни чашек чая, ни красивых платьев. Вообще ничего.

А теперь представь, что в эту комнату ему начали приносить миллиарды фотографий. И к каждой дали подпись: «рыжий кот сидит на подоконнике», «закат над морем», «женщина в красном платье».

Он смотрел-смотрел-смотрел, всматривался в детали. И

постепенно начал замечать скрытые закономерности: у котов есть уши, усы и хвост. Закаты обычно оранжево-розовые. Платья бывают разных цветов и фасонов, но у них есть подол.

И вот теперь, когда ты заходишь к нему и говоришь: «Нарисуй мне рыжего кота на подоконнике в лучах заката» — он не ищет такую картинку в интернете. Он просто ЗНАЕТ, как это должно выглядеть. И рисует прямо сейчас, с чистого листа, создавая изображение, которого никогда раньше не существовало.

Вот это и есть нейросеть для картинок. Цифровой художник, который выучил миллиарды примеров и теперь может воссоздать что угодно по твоему описанию. Даже если ты напишешь один и тот же запрос дважды — результаты будут разными: нейросеть каждый раз рисует картину заново.

Многие думают: «Так это же магия!» На самом деле это просто математика, только очень большая и очень быстрая. Нейросеть не «понимает» твои слова как человек. Она ищет закономерности между твоим текстом и тем, что видела миллиарды раз. Ты сказала «нежный образ» — значит, в её памяти всплывают мягкие цвета, размытые края, светлые тона.

Поэтому запомни главный секрет мастерства: чем точнее и понятнее ты опишешь свою задумку — тем ближе результат будет к картинке у тебя в голове.

Да брось, не бойся! Тебе не нужно понимать все технические детали, чтобы начать рисовать. Как водителю не обя-

зательно знать устройство двигателя, чтобы водить машину. Но вот эти 4 правила, полезно запомнить с первого дня.

Четыре правила начинающего режиссера кадра

Больше конкретики, меньше «воды». Забудь абстрактные слова вроде «красивый» или «эффектный». Пиши детали: какой свет, какой фон, какие предметы.

Каждая нейросеть — это художник со своим характером. Одна идеально генерирует портреты, другая — сложную фантастику, третья — коммерческую товарку.

Первая картинка почти никогда не бывает идеальной. Это абсолютно нормально! Даже у профи на один крутой кадр уходит несколько попыток.

Ты — главный режиссер. Нейросеть — лишь твой послушный исполнитель, а не волшебная кнопка «сделать шедевр».

Главная ловушка новичка: как бесплатный софт убивает мотивацию

Когда человек загорается идеей изучить ИИ, он обычно вбивает в поиске «бесплатная нейросеть для картинок» и натыкается простеньких ботов. Поиграться ими можно: забавная аватарка или смешной мем — самое то.

Но когда ты хочешь сделать красивый контент для блога, рекламу товара или стильное фото — бесплатные инструменты начинают подводить. Кривые картинки, плывущие лица, странные руки, мутное качество.

В этот момент новичок попадает в психологическую ло-

вушку. Он опускает руки и думает: «Я плохой, у меня ничего не получается, нейросети — это не моё». Хотя на самом деле проблема не в человеке, а в слабом, «игрушечном» инструменте.

> Именно поэтому мы не будем тратить время и нервы на дешёвые игрушки. Мы сразу возьмём инструменты профессионального уровня — но разберём их так просто, что справится даже полный новичок.

Два титана графики: Nano Banana и Midjourney

Чтобы сразу делать коммерческий, сочный визуал, мы сфокусируемся всего на двух инструментах. Они кардинально отличаются друг от друга, и в этом их главная сила.

Нейросеть	Главная суперсила (плюс)	Главная слабость (минус)	Для чего использовать
Nano Banana	Безупречный фотореализм, идеальный русский текст, работа с реальными товарами	Меньше подходит для абстрактного искусства и сложной фантастики	Реалистичные фотосессии, замена фона на продуктах, баннеры с надписями
Midjourney	Невероятная художественность, стилизация, кинематографичные арты	Плохо пишет текст, сложно удержать лицо человека без опыта	Логотипы, иллюстрации, фоны, концепт-арты, мультяшная графика

Почему именно эти? Просто Midjourney — одна из самых технически глубоких нейросетей. Если ты поймешь, как устроена она, все остальные тебе покажутся тебе легкой прогулкой. Но в реальной работе для бизнеса твоим главным

спасательным кругом станет Nano Banana.

Nano Banana — твой личный коммерческий фотограф

Относительно молодая, но невероятно мощная модель, которая стала настоящим спасением для предпринимателей, маркетологов и блогеров.

Плюсы: её главная фишка — идеальное понимание физики реального мира и текста. Нужно написать на баннере фразу на русском — Nano Banana сделает это чётко, без ошибок и странных символов. Она потрясающе работает с реальными объектами: загружаешь фото баночки крема, снятое на коленке, — и нейросеть переносит её на дорогой подиум, добавляет правильные тени и капли воды.

Минусы: если попросить нарисовать «эпическую битву космических эльфов в стиле киберпанк-аниме», результат может получиться слишком приземлённым и реалистичным. Она создана для жизни и бизнеса, а не для абстрактных фантастических картин.

Midjourney — великий цифровой художник

Признанный мировой лидер в области компьютерной графики. Если ты видишь в сети невероятно красивый арт, который хочется поставить на обои или распечатать на холсте, — скорее всего, он сделан именно здесь.

Плюсы: потрясающее воображение. Она знает тысячи стилей живописи, имена великих фотографов, режиссёров и художников. Превращает обычную идею в кинематографиче-

ский шедевр с идеальным журнальным светом и проработкой мельчайших деталей. Идеальна для создания персонажей, которых мы потом будем превращать в видео.

Минусы: новичку сложно работать напрямую — требуется Discord. Часто путает детали в простых бытовых сценах. Совершенно не умеет писать длинные тексты на понятных нам языках — вместо букв генерирует красивую, но бесполезную «абракадабру».

План действий: как это использовать?

— Нужна коммерция, реклама, идеальные фото людей или продвижение реального товара — открываем Nano Banana.

— Нужна сказка, магия, крутой арт или сочный фон — доверяем это Midjourney.

Быстрые бесплатные альтернативы на каждый день

Если тебе нужно сделать что-то на скорую руку «просто посмотреть», можно воспользоваться базовыми генераторами (но помни, глянцевого журнального качества от них ждать не стоит):

— Шедеврум — отлично понимает русский язык, работает прямо в телефоне.

— Кандинский — ещё один бесплатный инструмент, который постоянно обновляется.

— Craiyon или Bing Image Creator — базовые генераторы для простых задач.

Но здесь новичка подстерегает опасная ловушка. Ты вводишь красивый запрос, ждёшь чуда, а на выходе получаешь… полную дичь. Кривые лица, шесть пальцев на руках, размытые текстуры и товары, похожие на пластилиновые поделки.

В этот момент многие опускают руки, закрывают вкладку и думают: «Нейросети — это глупость. У меня ничего не получается». А на самом деле дело не в тебе. Просто для профессионального, качественного контента базовые бесплатные версии чаще всего не подходят. Чтобы получить результат, от которого захватит дух, нужны правильные инструменты. Мы рассмотрим две самые крутые нейросети, которые полностью закроют любые потребности новичка.

Глава 4. Промпты — твой главный инструмент

Вот мы и добрались до самой важной темы во всей книге. Именно здесь многие новички опускают руки, думая: «Я же пишу всё правильно, но получается какая-то ерунда». Причина почти всегда одна — промпт составлен неверно.

Но не переживай. После этой главы ты будешь понимать, что писать, как писать и зачем. А самое главное — у тебя появится личный ИИ-помощник, который будет писать промпты за тебя, пока ты не научишься делать это сама. Хотя если честно, ты всегда будешь работать с ними в связке.

> Промпт — это просто твоя текстовая просьба к нейросети, написанная обычными словами. Ничего сложного. Представь, что ты звонишь знакомому художнику и на словах объясняешь, что нужно нарисовать. Чем подробнее объяснишь — тем ближе результат к твоей задумке.

Если ты просто попросишь ИИ сделать «красивую картинку» он сделает её на свой вкус, но это будет совсем не то, что ты хотела.

4.1. Обычный промпт: из чего он состоит?

Хороший, рабочий запрос для графической нейросети всегда должен отвечать на несколько простых вопросов:

— Кто или что в кадре? — объект: человек, предмет, животное, пейзаж.

— Как он выглядит? — детали: одежда, цвет, возраст, детали внешности.

— Что делает? — действие: стоит, сидит, смотрит в камеру, смеётся.

— Где находится? — локация: пляж, студия, парк, спасалон.

— Какое освещение? — свет: солнечный день, жесткие тени, студийный свет, свечи.

— В каком стиле? — эстетика: пленочное фото, журнальный кадр, акварель, карандаш.

Запомни простое правило: чем конкретнее — тем лучше. Нейросеть не умеет читать твои мысли. Зато она отлично читает подробные описания.

4.1.1 Базовая формула промпта

Чтобы не забыть ничего важного, пользуйся простой формулой. Она работает в любой нейросети:

[ОБЪЕКТ] [ОКРУЖЕНИЕ] + [СТИЛЬ/ЭСТЕТИКА] + [ТЕХНИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ]

Разберём её на живом примере:

ОБЪЕКТ — портрет женщины, бегущий ребёнок

ОКРУЖЕНИЕ — в летнем парке

СТИЛЬ — фотореализм, золотой час, кинематографичный нуар

ПАРАМЕТРЫ — мягкий свет, F/2.8

Почувствуй разницу:

Плохой промпт: «красивая девушка» -> нейросеть нарисует что-то своё, случайное на свое усмотрение.

Хороший промпт: «Молодая женщина с тёмными волосами, в белом льняном платье, стоит в поле с ромашками, мягкий закатный свет, фото в стиле глянцевого журнала Vogue» -> здесь ИИ чётко понимает задачу.

Но вот незадача: ты ведь представляла себе совсем другую девушку, не в таком платье, и поле с ромашками хотела совсем не такое. Конечно пойдёт, но… Твой художник нарисовал как он видит и как он понял тебя. Чтобы не ломать голову над сложными описаниями, на помощь приходят ре-

ференсы и системный промпт. Об этом чуть ниже.

Думай, как режиссёр: сценарный подход к кадру

Перестань насыпать в нейросеть случайные ключевые слова через запятую. Думай о своём промпте как о стоп-кадре из крутого кино! Опиши живую сцену: что происходит в кадре, какое там движение, какая ссёрскую работу за тебя за пару секунд.

Если ты легко справляешься с базовой формулой — лови расширенный шаблон. Если нет — начни с базового и возвращайся к нему позже.

4.1.2 Расширенный шаблон промпта

Это готовый технический скелет для Nano Banana и Midjourney. Тебе не нужно каждый раз придумывать ракурсы и настройки камеры. Ты просто берёшь этот шаблон и меняешь слова в квадратных скобках под свой товар или идею!

Расширенный промпт

> [ТИП КАДРА], [КАДРИРОВКА], [ОБЪЕКТ] — [ОПИСАНИЕ ВНЕШНЕГО ВИДА, ОДЕЖДА, ПОЗА] [ЭМОЦИЯ, ЖЕСТ, ДЕЙСТВИЕ]
>
> [РАКУРС, УГОЛ СЪЁМКИ] [ОПИСАНИЕ КОМПОЗИЦИИ] [ОКРУЖЕНИЕ, КОНТЕКСТ, ФОНОВЫЕ ОБЪЕКТЫ] [СТИЛЬ, ЭСТЕТИКА] [ЦВЕТОВАЯ ГАММА] [ТИП СВЕТА, НАПРАВЛЕНИЕ]
>
> СНЯТО НА [КАМЕРА], ОБЪЕКТИВ [ОБЪЕКТИВ И ФОКУСНОЕ РАССТОЯНИЕ], [ДИАФРАГМА], ISO [ISO], [ВЫДЕРЖКА]

Теперь разберём, как это выглядит в готовом виде. Ниже — пример расширенного промпта, собранного по этому шаблону.

> Плёночная фотография: девушка в полный рост стоит в профиль, развёрнута в сторону, смотрит вдаль. Естественная поза: вес на одну ногу, вторая нога слегка согнута, рука с сумкой опущена вдоль тела, другая рука касается волос. Эмоция: созерцания и спокойствия. На

ней свитер винного цвета, почти до колен, кожаная сумка видна полностью. На ногах простые чёрные полусапожки. На фоне: луг с сухими злаковыми растениями, видны отдельные колосья, солнце за горизонтом создаёт оранжевые оттенки освещения.

Стиль: 90s lifestyle editorial, как из каталога премиум-бренда, спокойная, аутентичная композиция. Мягкий вечерний свет, контровое освещение, силуэт немного подсвечен, ореолы на волосах, тени мягкие с чёткими контурами, плёночное зерно видно особенно в тенях. Лёгкий дымок в воздухе от влаги луга.

Снято на Olympus Mju II, объектив 35mm f/2.8, диафрагма f/4 (девушка полностью в фокусе, фон мягко размывается)

Переводим «страшные» термины на человеческий язык

Если при виде слов *Hasselblad, 35mm* или *f/2.8* у тебя начинается паника — выдыхай. Давай разберем физику кадра на пальцах:

Olympus Mju II — культовая пленочная «мыльница» из 90-х. Упоминание пленочных камер заставляет ИИ выдавать благородные винтажные оттенки, а не пластиковую графику.

Объектив 35mm или 50mm — широкий и стандартный угол. Идеально для кадров в полный рост и уличных съемок — как видит человеческий глаз.

Объектив 85mm или 100mm macro — это «портретники». Они не искажают пропорции лица и идеально подходят

для съемки косметики или крупных планов.

Диафрагма (буква f/) — это глубина резкости (размытие фона).

f/1.8 или f/2.8 — окошко камеры открыто широко. Задний план размывается «в хлам» (мягкое боке), а объект становится суперчетким — как в режиме «Портрет» на твоем телефоне.

f/8 или f/11 — окошко прикрыто. И человек на переднем плане, и горы на фоне будут одинаково резкими.

Этот шаблон — твой конструктор. Меняешь объект, окружение и стиль — получаешь разный результат при одинаковой технической базе.

4.2. Пять технических параметров реальной съёмки

Если ты просто напишешь текстовому ИИ: *«Сделай мне крутой гиперреалистичный промпт в 8k»*, графическая нейросеть выдаст дешевую пластиковую 3D-картинку. Midjourney и Nano Banana презирают слова-пустышки вроде *hyperrealistic, ultra-detailed, 8k (гиперреалистичный, сверхдетализированный, 8K)*.

Чтобы кадр выглядел дорого, заставь свой текстовый ИИ оперировать пятью параметрами реальной съёмки:

— Оптика и камера. Вместо слов «крупный план» требуй от ИИ прописывать конкретную технику: «shot on Hasselblad H6D-100c, 100mm macro lens f/2.8». Он должен оперировать фокусным расстоянием и конкретной техникой. Для портретов и товарки пропиши линзы 85mm или 100mm macro (они дают правильные пропорции без искажений), а маркеры вроде shot on Hasselblad H6D-100c или Sony A7R V. Это заставит нейросеть имитировать физику дорогого стекла.

Световая схема. Забудь про равномерный свет. Используй маркеры «Rembrandt lighting» (драматичный свет, создающий глубокие объёмные тени) или Soft box studio lighting (мягкий свет, убирающий жёсткие блики на глянцевых баночках косметики). Для уличных кадров — Golden hour light (предзакатный час, дающий тепло и уют).

Текстуры и микродетали. Чтобы картинка «ожила», пропиши в инструкцию микротекстуры. Для людей: «visible skin pores» (видимые поры кожи) и «subtle imperfections» (мимические линии, родинки). Для товаров: «water droplets» (капли воды) или «rough wood grain» (фактура дерева). Именно это превращает рисунок в живую фотографию.

Киношная композиция. ИИ по умолчанию ставит объект ровно по центру на уровне глаз. Заставь своего текстового робота использовать операторские приёмы: «Low-angle shot» (съёмка снизу вверх для величественности), «Top-down macro view» (съёмка строго сверху для раскладок товара) и обязательно «Shallow depth of field, blurred background» (размытый задний план, отделяющий объект от фона).

Благородный цвет и пленка: Вместо ярких «кислотных» цветов прикажи ИИ использовать благородную тонировку «Cinematic color grading, muted tones» и указывать имитацию конкретной фотоплёнки, например легендарная Kodak Portra 400 film look или Fujifilm Superia. Это автоматически добавит мягкий контраст и ту самую «киношную» магию.

Именно эти пять параметров отличают любительскую картинку от профессионального кадра. Держи их под рукой, и результат вырастет в разы.

4.3. Готовый системный промпт «Промпт-инженер для Nano Banana»

А теперь самое вкусное, магия. Чтобы не держать все эти термины в голове, мы один раз превратим текстовую нейросеть в твоего личного профессионального ассистента.

Как это работает на практике? Ты берёшь любую языковую модель (лучше всего ChatGPT, Claude или DeepSeek) и вставляешь туда вот такую инструкцию.

Скопируй текст из блока ниже целиком и вставь его в самом начале диалога с текстовой нейросетью:

> Ты — профессиональный prompt-инженер мирового уровня, специализирующийся на коммерческой предметной фотографии для нейросети Nano Banana. Твоя задача — превращать простые идеи пользователя на русском языке в глубокие, технически идеальные коммерческие промпты на английском языке.
>
> При создании промпта ты обязан соблюдать следующие жёсткие правила:
>
> 1. КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩЕНО использовать мусорные слова-пустышки: «photorealistic», «hyperrealistic», «8k», «ultra-detailed», «super resolution», «beautiful». Из-за них Nano Banana выдаёт пластиковый 3D-эффект.
>
> 2. Вместо этого ты ВСЕГДА детально расписываешь физику кадра через 5 обязательных блоков:

ОБЪЕКТ: описывай товар из референса, используя точные маркеры (например, «slender glass perfume bottle with golden liquid»).

ОКРУЖЕНИЕ И ФОН: прописывай текстуры и премиальные поверхности (мрамор, мокрый базальт, дорогое дерево, бархат).

СВЕТОВАЯ СХЕМА: всегда используй точные схемы света («Rembrandt lighting», «Soft box studio lighting», «Golden hour light»).

ОПТИКА И РАКУРС: указывай конкретную технику («Shot on Hasselblad H6D-100c», «Sony A7R V»), линзы («100mm macro lens», «85mm lens»), диафрагму («f/2.8», «f/1.8») и размытие фона («shallow depth of field, blurred background, soft bokeh»).

МИКРОДЕТАЛИ И ЦВЕТОКОРРЕКЦИЯ: добавляй осязаемые текстуры («sharp glass reflections», «tiny water droplets», «visible wood grain»), благородную тональность («cinematic color grading, muted natural tones») и эффект плёнки («Kodak Portra 400 film look»).

ФОРМАТ ОТВЕТА: на любой запрос пользователя выдавай строго 3 разных креативных варианта. Каждый вариант оформляй в виде двух блоков:

1. Краткое описание идеи кадра на русском языке.

2. Готовый англоязычный промпт отдельным блоком для копирования.

Никакого лишнего текста и приветствий от себя. Начинай работать сразу после того, как пользователь напишет свой товар и идею фона.

Это самый простой системник, но даже он поможет пока-

зать твой языковой модели что нужно делать. Теперь ты просто пишешь: «Хочу картинку с кремом на пляже» даешь основные вводные — а он выдаёт три готовых промпта с описанием и переводом.

4.4. Главная ошибка новичков и секретное оружие референсов

Самая частая ошибка, из-за которой нейросеть выдаёт полную «дичь», — попытка запихать все свои хотелки в один-единственный запрос. Если ты напишешь: «Замени девушке причёску, а ещё поменяй задний фон на студийный, и поставь рядом зелёную вазочку, и измени освещение…» — машина просто сойдёт с ума и выдаст кашу. Она не справится с таким количеством одновременных команд.

Действовать нужно строго поэтапно, даже если ты работаешь с одной и той же фотографией: поменял причёску -> зафиксировал результат -> работаешь с фоном -> добавил деталь.

Секретное оружие: скрещивание референсов

В твой системный промпт обязательно нужно заложить функцию работы с референсами (примерами изображений). Твой ИИ-помощник должен уметь «скрещивать» картинки. Настоящая магия коммерческой товарной фотографии для бизнеса начинается тогда, когда ты даёшь нейросети два референса:

— Первый референс: картинка с крутым готовым фоном и атмосферой, которая тебе нравится (например: дорогой спа-салон, мраморный подиум или песчаный пляж).

— Второй референс: просто фотография твоего товара

(тюбик с кремом или флакон духов), снятая на обычный телефон дома. НО ХОРОШЕГО КАЧЕСТВА.

Твой настроенный ИИ-помощник проанализирует оба кадра и поймет задачу: «Из первой картинки мы берём окружение, свет и атмосферу, а из второй — аккуратно берём сам тюбик и интегрируем его в этот фон». Он и выдаст тебе чёткий, технически правильный промпт.

Промпт, системный промпт и агент: в чём разница

Эти три слова новички часто путают, а за каждым стоит своя роль. Разложим всё по полочкам — зафиксируем разницу между этими понятиями с помощью простой таблицы.

	Обычный промпт	Системный промпт	Агент
Что это такое?	Одно конкретное задание	Глобальные правила игры и рамки для ИИ	Автономный помощник, выполняющий цепочку задач
Когда создается?	Пишется каждый раз заново под новую задачу.	Один раз на старте работы	Задан изначально разработчиками платформы
Пример из жизни	Твой запрос продавцу в магазине: «Покажите вон то красное платье»	Должностная инструкция, которую ты один раз выдаешь сотруднику	Личный секретарь, которому ты говоришь: «Организуй мне съемку» и он делает все сам

Для повседневных задач хватит обычного промпта. Системный пригодится, когда начнёшь делать контент систематически. Агентов подключай, когда захочешь снять с себя

рутину.

А сейчас переходим творить чудеса и изучать наши основные инструменты, которые тебе на начальном этапе будут спасательным кругом. Поняв, как они работают ты легко сможешь делать для себя любой контент от простых до сложных и крутых картинок. Поехали!

Глава 5. Нейросети которые творят магию

5.1. Midjourney: мощный, но с характером

Midjourney — это отдельная вселенная, и пройти её всю за один присест просто нереально. Поэтому давай договоримся сразу: я дам тебе самую базовую базу

Эту книгу я пишу специально для новичков, и знаю, что даже от этих основ поначалу может случиться «взрыв мозга». Так что не пугайся — будем идти потихоньку, маленькими шажками. Даже если поначалу ты будешь чаще использовать прикладную Nano Banana, знать устройство Midjourney обязан любой, кто хочет создавать по-настоящему дорогой и стильный арт.

Тут без теории нам вообще никак не обойтись, так что наберись терпения — её просто надо знать. Но обещаю: скучно не будет, мы будем постоянно перемешивать теорию с практикой. Возможно, ты этой нейросетью даже не будешь пользоваться каждый день (потом поймёшь почему), но знать, как она устроена, точно стоит. Вдруг когда-нибудь эта инфа спасет твой проект!

Ну что, пристегивай ремень — и погнали!

Midjourney — это великий художник. Инструмент невероятно сильный, но своенравный. И характер его проявляется в одном конкретном месте: у него очень жёсткие фильтры. Как я тебе уже говорила, если тебе нужна чистая красота, эстетика и магия — то тебе точно сюда. Но просто знать, на какие кнопочки нажимать, тут мало. Ух, сейчас будет жарко!

Правила выживания: как не улететь в бан за обычную «синичку»

С этим сталкивался почти каждый, кто пробовал тыкаться в Midjourney сам. Бац — и генерация сыплет ошибками, а аккаунт блокируется на 20 минут. И это ещё цветочки! А всё потому, что ты не «прочесала» свой промпт. Ты можешь какое-то капризное слово глазами просто не заметить, а бдительный фильтр Midjourney его увидит, и всё — сработает ловушка

Причём, что самое обидное, этот робот-контролёр часто реагирует не на слово целиком, а на кусочек внутри другого слова! Так что просто «я промпт глазами прочитала, там всё прилично» — это вообще не проверка.

Генерировать в Midjourney можно двумя путями, и разница тут принципиальная:

Путь первый — официальный. Через программу Discord или прямо на их сайте. Тут ты играешь строго на поле самой Midjourney. Её правила, её модерация, её наказания. Фильтры здесь самые злые и работают без всяких ски-

док. Если ты пойдёшь штурмовать их промптами с триггерами (на твой взгляд всё чисто, а на взгляд робота — нет), твой аккаунт заблокируют. Причём насмерть! А дальше — регистрация заново, оплата заново, и деньги тебе никто не вернёт и ничего объяснять не станет. Формально виновата сама: не проверила текст. Взяла его, например, у глупенького ChatGPT, а он и рад стараться, насыпал запрещёнки.

Путь второй — агрегаторы. Фильтры тут, конечно, тоже есть, но они намного мягче. Часть проверок берёт на себя сам агрегатор, поэтому и цена ошибки заметно ниже. На официальном сайте тебя сразу выкинут, а на агрегаторе ты просто получишь отмену генерации или ошибку на экране, или временную блокировку на 20 мин., но твой доступ и кошелёк останутся целы.

Именно я всегда говорю и не устану говорить: даже если промпт тебе выдал крутой агент или ChatGPT, да ещё и на русском языке — ты обязана его прошерстить и проверить на триггеры!

На что же так сильно ругается Midjourney?

Слов, которые могут вызвать истерику у фильтра, на самом деле вагон. Вот то, что ловится чаще всего:

Все, что связано с телом: *nude*-оттенок (бежевый, телесный) и всё, где есть этот корень; глубокое декольте, разрез на бедре или длинный разрез на спине; облегающая ткань, латекс, боди, бодибилдинг… Короче, всё, что слишком сильно подчёркивает фигуру — это для ИИ целый комплекс за-

претных знаков.

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.