




Алексей Оносов

500 промтов для жизни и бизнеса

Как правильно общаться
с искусственным интеллектом,
чтобы быстро решать любые задачи

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 004.89
ББК 32.81
О-59

Информация в книге носит ознакомительный характер. Перед применением описанных практик проконсультируйтесь с профильными специалистами. Издательство и автор не несут ответственности за результаты использования ИИ-инструментов

Оносов, Алексей Геннадьевич.

О-59 500 промтов для жизни и бизнеса : как правильно общаться с искусственным интеллектом, чтобы быстро решать любые задачи / Алексей Оносов. — Москва : Эксмо, 2026. — 448 с. — (x10. Книги для кратного роста продуктивности).

ISBN 978-5-04-235686-5

Почему я пишу запрос, а GPT отвечает мне бредом? Какая нейронка хорошо нарисует баннер или картинку для соцсетей? Как правильно общаться с ИИ, чтобы экономить время, а не мучиться с запросами?

Ответ на эти вопросы есть у Алексея Оносова, эксперта по цифровой трансформации бизнеса. Он сам однажды оказался один на один с ИИ и начал искать с ним общий язык. И не просто нашел — а придумал полноценную систему, как с ним общаться, чтобы задачи, на которые уходило 2 месяца, закрывались за 2 часа.

В его книге вы найдете 500 готовых промтов для любой сферы бизнеса: маркетинга, аналитики, продаж, стратегирования, операционной деятельности и других. А еще — для личной жизни: персональной продуктивности, образования, здоровья и спорта.

УДК 004.89
ББК 32.81

© Алексей Оносов, текст, 2026
© Анна Марчук, обложка, 2026
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-235686-5

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	7
Ошибка номер один: используют размытые формулировки и ставят непонятные задачи	9
Ошибка номер два: не задают контекст	10
Ошибка номер три: выбирают неправильные инструменты	10
Ошибка номер четыре: забывают о том, что каждая задача уникальна	11
Часть I. ОСНОВЫ РАБОТЫ С НЕЙРОСЕТЯМИ	
Простые правила эффективных промптов	14
Запускайте цепочки мыслей	15
Показывайте нейросети живые примеры	16
Используйте итеративный подход	17
Разбивайте сложные задачи на простые	18
Формулы РЗПК и ЗРПК: методика создания промптов	19
Роль: назначьте нейросеть экспертом	22
Задача: максимально конкретизируйте цель	24
Процесс: задайте контекст, обозначьте ограничения и выберите метод решения	25
Результат: выберите форму ответа	27
Контроль: часто очень недооцененный блок	28
Как сделать промпты еще мощнее: комбинируем методики	34

Часть II. ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ НЕЙРОСЕТЕЙ В РОССИИ

Какие правовые аспекты работы с ИИ нужно учитывать	40
Как обучать нейросети российскому контексту	41
На какие российские ИИ-модели обратить внимание	43

Часть III. ИСПОЛЬЗУЕМ ИИ ДЛЯ РЕШЕНИЯ ЗАДАЧ В РАЗНЫХ СФЕРАХ

Обзор нейросетей: как выбрать наиболее подходящий инструмент для каждой задачи.	45
500 промптов на разные случаи жизни	72

Часть IV. КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ CHATGPT В EXCEL И GOOGLE SHEETS

Как интегрировать ИИ в таблицы	408
--	-----

Часть V. ЧТО ТАКОЕ ИИ-АГЕНТЫ И ЗАЧЕМ ИХ ИСПОЛЬЗОВАТЬ

ИИ-агенты для пользователей	426
---------------------------------------	-----

Часть VI. ЧТО ТАКОЕ RAG-СИСТЕМЫ И КАК ОНИ МОГУТ ВАМ ПРИГОДИТЬСЯ

NotebookLM	439
Алиса Про	440
Perplexity AI.	440
Заключение	442

ВВЕДЕНИЕ

Люди делятся на три категории.

Первые считают нейросети волшебной палочкой, которая не только решит любую их задачу, но и сама определит, что именно нужно сделать.

Вторые уверены, что нейросети — от лукавого. Толку от них никакого, а на тех, кто что-то обсуждает с ChatGPT, можно ставить крест.

И лишь третьи поняли, что ИИ — мощный инструмент, который помогает и в работе, и в быту. Но с ним нужно учиться работать. Только в этом случае нейросети будут выдавать классные результаты.

Сейчас я в третьей категории. Но еще в декабре 2022 все было иначе. Помню, как в один из снежных вечеров сидел дома и листал соцсети. В интернете творилось безумие! Все забыли про поиск новогодних подарков, девятибалльные пробки и споры о самом правильном рецепте оливье и рассказывали о появлении ChatGPT. Эксперты писали статьи про ИИ-революцию, а остальные выкладывали скриншоты первых диалогов с этой штуковиной.

У меня на тот момент не было никакого опыта работы с нейросетями. Совсем по нулям, не шучу. Но, начитавшись восторженных постов, решил, что и мне надо познакомиться с ИИ.

Я зашел на сайт ChatGPT, уставился на пустое окошко для ввода текста, а потом выдал первое, что пришло в голову: «Напиши мне план развития для

компании». Результат меня разочаровал. Я увидел не готовый план, а набор скучных общих советов и избитых фраз. Я уже хотел закрыть вкладку с нейросетью и написать пост, который разоблачит тех, кто называет ИИ чем-то гениальным, и отвадит думающих людей от этого безумия, но тут до меня дошло. А ведь система-то работает! Реагирует быстро, понимает русский язык, отвечает на поставленные вопросы. И, будем честны, я даже видел, как другие люди получают от ChatGPT толковые результаты. Значит, это не нейросети плохие, а я не умею с ними работать!

Следующие два года я провел в роли Шерлока Холмса в мире технологий. Часами экспериментировал с разными постановками задач, пробовал все возможные формулировки и придумывал способы научить нейросети работать так, как нужно мне. Жена даже ругалась на то, что я с компьютером разговариваю больше, чем с ней.

Сейчас, оглядываясь на два года исследований и практики, могу с уверенностью сказать: если научиться грамотно ставить задачи искусственному интеллекту, он усилит вашу команду маркетологов, аналитиков и HR-менеджеров. А еще поможет и в быту!

Я, например, с помощью нейросетей пишу технические задания, составляю коммерческие предложения, анализирую конкурентов, составляю имейл-рассылки. И делаю это в несколько раз быстрее, чем раньше. Допустим, если на техзадание у меня раньше уходил весь день, то сейчас максимум полчаса. На КП вместо трех часов теперь трачу минут 20. Конкурентов разбираю не два дня, а всего пару часов. А над письмами для рассылок не чахну по шесть часов, а создаю их всего за час.

Но главное открытие пришло позже. Оказывается, почти все люди используют нейросети в корне неправильно.

Ошибка номер один: используют размытые формулировки и ставят непонятные задачи

Четко формулировать свои мысли и ставить задачу непросто. Если вы обратите внимание на то, как люди обычно это делают, то удивитесь. Даже в работе большинство из нас говорит максимально неконкретно. Кроме того, нередко мы даже не понимаем, какой результат хотим получить!

С нейросетями эта проблема вылезает наружу особенно ярко. Машина не умеет угадывать мысли, не понимает намеков и не умеет достраивать задачу, исходя из того, как вы вели себя с ней раньше. Ей нужна абсолютная ясность: что, как, зачем, для кого.

Поэтому ИИ переучивает нас «под себя»: заставляет более точно формулировать просьбы и ставить более конкретные цели. Это даже хорошо. Я, например, теперь и с людьми общаюсь так же и экономлю кучу своего и чужого времени.

Плохой вариант:

Вариант получше:

«Напиши продающий текст»

«Создай письмо для холодных продаж CRM-системы владельцам малого бизнеса, сделай упор на то, как система экономит время, объем — 200 слов, тон — дружелюбный, но деловой»

Чувствуете разницу?

Ошибка номер два: не задают контекст

ИИ не умеет читать мысли. Он понятия не имеет, чем именно занимается ваша компания, кто ваши клиенты, какая сейчас ситуация на рынке. Все это нужно рассказать самому.

Плохой вариант:

«Придумай рекламу»

Вариант получше:

«Создай концепцию рекламной кампании для юридической фирмы, которая работает с корпоративным правом. Наши клиенты — руководители IT-компаний с оборотом больше 50 миллионов. Их главные проблемы: путаница в договорах, налоговые подводные камни, конфликты между участниками бизнеса»

Вспомните мой первый запрос в ChatGPT. Ключевая ошибка, которую я совершил, — просто попросил ее составить план развития компании и даже не сказал, чем занимается бизнес.

Ошибка номер три: выбирают неправильные инструменты

Многие думают, что ChatGPT им и пост придумает, и иллюстрации создаст, и код для сайта напишет, и поэтому даже не знакомятся с остальными нейросетями. Но это то же самое, что пытаться забивать гвозди отверткой. В принципе можно, но зачем себя мучить?

Парочка спойлеров: с презентациями хорошо работает Gamma, с изображениями — Midjourney, а код хорошо пишут Copilot или Cursor.

Ошибка номер четыре: забывают о том, что каждая задача уникальна

К сожалению, универсального промпта на все случаи жизни не существует, потому что у каждой задачи есть свои особенности. При создании промптов обязательно учитывайте специфику аудитории, особенности отрасли, культурные нюансы, тренды и обстановку, а также сильные и слабые стороны ИИ-модели, с которой работаете.

Эта книга поможет вам избежать ошибок, которые я описал выше, и понять, как работать с нейросетями так, чтобы они действительно решали ваши задачи.

Я собрал в этой книге 500 готовых промптов, которые помогут вам освободить 5–10 часов в неделю от рутинных задач, в разы улучшить свой контент и быстрее генерить новые идеи.

Они пригодятся специалистам из разных областей. Например, управленцы смогут разрабатывать более реалистичные стратегии и оперативнее исследовать рынок. Маркетологи и менеджеры по продажам найдут решения для выстраивания воронок продаж и виртуозной работы с возражениями клиентов. А HR-специалисты и тренеры поймут, как с помощью ИИ автоматизировать создание портретов компетенций сотрудников, успешно адаптировать новичков.

Все промпты проверены на практике. Но я предлагаю вам не читать каждый из них впрок, а искать конкретные примеры под задачу, которую вы хотите решить.

В конце книги вы найдете ссылку на дополнительные материалы, в которые я регулярно добавляю новые промпты, чтобы вы работали с актуальными инструментами и успевали за развитием ИИ-технологий.

Если вы хотите пользоваться ИИ профессионально и получать предсказуемые результаты, переворачивайте страницу и начинайте читать. А я позабочусь о том, чтобы вам было все понятно.

Ваш напарник в освоении ИИ

ОСНОВЫ РАБОТЫ С НЕЙРОСЕТЯМИ

В соцсетях только и разговоров о том, кого заменит ИИ в первую очередь. Специалисты из разных сфер пишут о том, как учатся делегировать задачи нейросетям. А мои друзья-предприниматели увольняют маркетологов, копирайтеров и HR-менеджеров, а потом... нанимают новых. Тех, кто хотя бы немного умеет работать с ChatGPT и другими инструментами. Ведь их скорость работы в разы выше, чем у работников, которые упрямо отрицают прогресс.

Конечно, можно сетовать на то, что бизнесмены такие бесчеловечные, им лишь бы побольше денег заработать да заставить сотрудников быстрее выполнять свои задачи. Но давайте проведем мысленный эксперимент.

Представьте, что вы — владелец диджитал-агентства. У вас в команде есть два копирайтера. Назовем их Света и Максим. Света три месяца назад освоила ChatGPT и теперь за день создает объем контента, на который раньше у нее уходила неделя. А Максим принципиально работает «только своими мозгами». Кто из ваших сотрудников более эффективен?

Идем дальше. На дворе кризис. Вы понимаете, что больше не можете платить зарплаты двум сотрудникам. Нужно оставить кого-то одного. Кого — Свету или Максима? Мне кажется, я знаю, как вы ответили на этот вопрос.

Поэтому я предлагаю больше не задаваться вопросом «Нужно ли учиться работать с ИИ?». Нужно. Момент для изучения искусственного интеллекта уже наступил. Потом будет слишком поздно.

В этой части книги я проведу вас коротким путем к освоению навыка эффективной работы с нейросетями: расскажу, как создавать сильные промпты, и подскажу, какие ИИ-инструменты выбирать для решения тех или иных задач. Но сначала предлагаю принять три установки, которые облегчат жизнь вам и вашей команде:

- ИИ — талантливый сотрудник, которые выполнят любую интеллектуальную задачу.
- Без внятного ТЗ результат будет сами знаете какой. Готовьте для нейросети максимально конкретный бриф.
- Если у вас есть команда, вы уже умеете формулировать задачи. Осталось только адаптировать их под алгоритмы нейросетей.

Простые правила эффективных промптов

Самое важное, что нужно понять при работе с ИИ: нейросеть — не поисковик, а исполнитель. Чтобы она хорошо справлялась с задачами, ей нужно ТЗ. В мире искусственного интеллекта эту роль выполняет промпт.

Поначалу кажется, что подробно расписывать задачу для бездушной машины — это долго. Но посмотрите на это с другой стороны: на создание промпта вы потратите 5–10 минут, а если будете решать задачу самостоятельно, потратите два часа. Разница впечатляет.

Поэтому я предлагаю вам научиться задавать нейросети роль эксперта, формулировать задачу предельно точно, указывать процесс выполнения и определять формат результата. Все это мы разберем с вами далее. Кроме этого, я объясню, как можно усиливать ТЗ для нейросетей.

Но сначала поделюсь параметрами, по которым я оцениваю эффективность промпта:

- **Точность:** насколько результат попадает в цель.
- **Глубина:** уровень проработки контента, который выдает ИИ.
- **Стиль:** соответствие тональности и манере изложения.
- **Скорость достижения результата:** сколько итераций нужно до готового результата.
- **Адаптивность:** можно ли промпт использовать повторно с небольшими изменениями.

Если после применения моих рекомендаций на практике вы увидите, что эти критерии оценки эффективности промпта подходят и вам, смело забирайте. Если нет — адаптируйте список на свое усмотрение.

Кроме этого, я рекомендую вам придерживаться правил, которые сделают работу с нейросетями максимально эффективной.

Запускайте цепочки мыслей

Нейросети — не волшебный шар, который неведомым образом показывает вам правильное решение для светлого будущего. Это модель, которая, как и человек, думает последовательно. То есть ваша задача — запустить в ней мыслительный процесс. Суть