

Содержание

Введение	7
Обзор ключевых нейросетей	13
Опасения относительно нейросетей	21
Как пользоваться книгой	31
ВАШ ЛИЧНЫЙ HEALTH-КОУЧ	45
Контроль питания и снижение веса	49
Спорт и физическая активность	57
Медицина и здоровье	70
Внедрение ЗОЖ в жизнь	80
ВАШ ЛИЧНЫЙ АССИСТЕНТ	85
Планирование дел и тайм-менеджмент	87
Постановка целей и их реализация	97
Решение проблем и сложных задач	100
Работа с фокусом и борьба с прокрастинацией	107
Работа с привычками (внедрение полезных и искоренение вредных)	112
Баланс различных сфер жизни	117

ВАШ ЛИЧНЫЙ КРЕАТИВНЫЙ ДИРЕКТОР	121
Проведение мероприятий и подготовка поздравлений.....	123
Создание личного контента	132
История семьи и семейные традиции	142
Хендмейд и декорирование	145
 ВАШ ЛИЧНЫЙ ПРЕПОДАВАТЕЛЬ	 157
Последовательное изучение любого навыка	160
Отдельные активности для обучения.....	167
Создаем и оформляем материалы для обучения	177
Развиваем прикладные навыки	185
 ВАШ ЛИЧНЫЙ ПОЛИГЛОТ	 187
Системное изучение иностранного языка	189
Изучаем конкретные темы иностранного языка	192
 ВАШ ЛИЧНЫЙ КАРЬЕРНЫЙ КОНСУЛЬТАНТ	 209
Разработка карьерной стратегии	211
Резюме и собеседование	215
Карьерный переход и запуск бизнеса	221
Повышение квалификации и сертификация.....	230
Дополнительные рычаги карьерного развития	233
Решение рабочих задач с помощью нейросетей.....	237
Боремся с профессиональным выгоранием.....	243

ВАШ ЛИЧНЫЙ BEAUTY-МАСТЕР	247
Идеи для макияжа, маникюра, педикюра и стрижек	250
Подбор процедур и решение проблем	259
Промты для гардероба	273
 ВАШ ЛИЧНЫЙ MINDFULNESS-КОУЧ	 281
Практики осознанности	283
Борьба со стрессом.....	292
Улучшение отношений в паре	297
Работа с негативными установками	305
Формирование позитивных установок	314
 ВАШ ЛИЧНЫЙ ДВОРЕЦКИЙ.....	 321
Домашние растения:	
подбор, уход, лечение.....	323
Стирка и глажка	327
Использование бытовой техники и электроники	331
Кулинария.....	334
Дизайн интерьера, ремонт и переезд.....	343
 ВАШ ЛИЧНЫЙ ГИД	 353
Подготовка путешествия.....	355
Комфортное и интересное путешествие	363
 Заключение	 378

Введение

Нейросети больше не тренд. Это часть нашей повседневной жизни. Каждый из нас получил универсального помощника, который всегда рядом, всегда готов подхватить любые наши задачи и работать над ними без перерывов и выходных. Причем бесплатно и без дополнительных условий. Современные нейросети — не технически сложный софт для IT-специалистов и не игрушка для маркетологов, это способ сделать нашу жизнь проще, эффективнее, интереснее. Он понятен и доступен любому человеку вне зависимости от возраста (от школьников до пенсионеров), рода занятий (от домохозяек до топ-менеджеров) и технической подкованности (нужен только доступ в интернет).

Нейросети приходят на помощь в любой ситуации: тренировка в спортзале, принятие важного решения, визит в салон красоты или к врачу, конфликт на работе, овладение новым навыком, ремонт, готовка ужина, постановка целей и еще в сотнях случаев. Возможно, вы годами ходите с идеей завести личный блог, но никак не можете собраться, систематизировать свои мысли и воплотить их в жизнь. По специальному промту (сформулированной задаче) нейросеть решит эту проблему за полторы минуты: у вас будет не просто оформленная идея, а подробное позиционирование, название, BIO, аватар, закрепленные

посты, контент-стратегия и контент-план на первые две недели, пошаговый план продвижения.

Возможно, вы давно собирались начать работу с преподавателем английского, фитнес-тренером, диетологом, стилистом, карьерным консультантом. Так вот, все они уже у вас есть (если вы зарегистрированы в любой нейросети). Осталось пробудить их к жизни с помощью правильных промтов, которые также есть в этой книге.

Я использую нейросети* почти три года. В среднем 40 раз в день. Бесполезно описывать весь спектр задач, которые я решаю с помощью нейросетей: от анализа эффективности команды до проработки арки персонажей в своем втором романе. От создания методологии наших продуктов до планирования загородного похода с детьми. Нейросеть стала для меня одновременно и личным ассистентом, и советником по любым вопросам, и дополнительными сотрудниками в моих бизнесах, и творческим единомышленником.

У меня даже есть специальный ИИ-агент «Неуловимый Дамир», который обучен на всех моих книгах, письмах, публикациях и даже на расшифровках зоом-созвонов и рабочих чатов. К нему обращаются коллеги, когда я не на связи, а им срочно нужно утвердить материалы, получить ответ, придумать креативную идею в моем стиле.

* В контексте книги мы говорим о так называемых генеративных нейросетях — категории нейросетей, которые обучаются на большом массиве данных и не просто анализируют или классифицируют информацию, а генерируют текст, изображения, видео, музыку, код, речь и другие форматы данных.

Именно к этому классу относятся ChatGPT, DeepSeek, Grok и другие популярные нейросети. И именно с их развитием связана волна интереса к искусственному интеллекту (ИИ), свидетелями которой мы стали в последние годы. — *Здесь и далее — прим. авт.*

Возможно, вы скажете: «А жить вместо тебя тоже будет нейросеть? Не боишься заиграться?» В том-то и дело, что нейросети не забирают вашу жизнь, а, наоборот, возвращают ее вам. У меня высвободилось множество сил, времени и внимания, которые ранее уходили на рутину, бытовые задачи, подготовку, планирование и т.д. И это время я направил на семью, творчество, бизнес, собственное развитие. В мою жизнь будто добавили реактивный двигатель, и она стала ярче, продуктивнее и интереснее.

И это заразно. Часто я общаюсь с кем-то из знакомых, и даже те, кто скептически настроен по отношению к нейросетям («Да в чем эта железяка может мне помочь?»), услышав о результатах, решают попробовать. Например, попросив спланировать ближайшую поездку или подготовить тезисы к выступлению. И, как правило, бывают удивлены, а некоторые даже ошеломлены. Получив первый результат, пробуют еще. И еще. И еще. Буквально через месяц в их жизни также появляется реактивный двигатель.

А почему же не все получают от нейросети по-настоящему сильные результаты? Возможно, вы пробовали интуитивно поработать с нейросетью и остались недовольны: получили общий, не подходящий вам ответ или скучный, шаблонный текст. Причина проста: что даем на входе, то и получаем на выходе. Самое важное в работе с нейросетями — это правильно составленный промпт: задание, которое вы ставите нейросети. Именно промпт определяет контекст выполнения задачи, то есть дает понимание, какой именно результат вы хотите, для чего вы будете его использовать, чего в нем быть не должно, и другие важные вводные. И именно от промта и указанных в нем данных (например, пол, возраст, профессия, предпочтения, опыт в конкретной сфере в случае с личными задачами) зависит, получите вы общий результат

«как для всех» или индивидуальный — с тончайшими нюансами, словно разработанный специалистом, который очень хорошо знает вас и ваши потребности.

Все годы работы с нейросетями я оттачиваю особый навык: промт-инжиниринг. Искусство (и одновременно науку) составлять запросы к нейросети так, чтобы получать эталонный, соответствующий вашим ожиданиям результат. За это время я наработал множество собственных техник и подходов, и именно на них и построены 254 промта, которые я даю в этой книге.

Благодаря использованию промт-инжиниринга в 50% случаях я получаю от нейросети ровно то, что мне нужно. В 30% — намного больше, чем ожидал (до сих пор с пietetом вспоминаю несколько сценариев Reels или свои диалоги с ИИ-Платоном), 20% — процент брака (он есть в любом деле, даже на производстве). К счастью, в нейросетях брак лечится за секунды — коротким коррекционным промтом (об этом я расскажу в разделе «Как пользоваться книгой»). За все более чем 20 000 моих генераций* не было ни единого случая, чтобы я не смог получить от нейросети нужный мне результат. Аналогично — и у моих учеников, коллег и подписчиков моего канала «Промт дня» (t.me/ai2smm), в котором я делюсь конкретными промтами и техниками.

Моя предыдущая книга «ChatGPT на каждый день: 333 промта для маркетинга и бизнеса» была посвящена (как можно догадаться по названию) бизнес-задачам: работе с контентом, маркетинговым техникам, онлайн-образованию и другим. Но возможности нейросетей шире. И эту книгу я адресую не только предпринимателям, менеджерам и SMM-специалистам (хотя все они также найдут здесь пользу для себя), а абсолютно

* Генерация — запрос к нейросети и полученный от нее результат.

каждому. Я не знаю ни одного человека, для кого нейросети не могли бы стать рычагом для роста и повышения эффективности.

А значит, и книга о нейросетях должна быть не восторженным манифестом о торжестве науки и ИИ-технологий, не пафосным высказыванием о том, как изменится общество, а надежным проводником по решению самых важных задач каждого читателя. Настольным справочником, который всегда под рукой и в котором есть готовое решение для любой ситуации.

В эпоху нейросетей от любого изменения в жизни, карьере, здоровье вас отделяет один или несколько промтов. Например, чтобы погрузиться в темы здорового питания, тайм-менеджмента, КПТ-психологии, креативных техник, рукоделия, стресс-менеджмента, ароматерапии, можно закупиться специальной литературой, месяцами читать, делать пометки, думать, что надо обязательно использовать хоть что-то из прочитанного. А можно дать нейросети нужный промт и уже через минуту приступить к внедрению в свою жизнь конкретной техники или навыка. Можно долго планировать изучить основы перуанской кухни, а можно обратиться к нейросети и через все ту же минуту заказывать доставку нужных продуктов. А вечером приготовить свой первый севиче под подробнейшим руководством нейросети, с детализацией, выбранным подходом (например, конкретного шеф-повара или региона) и реалистичными фотографиями процесса. И потом подать к семейному ужину с яркой историей о блюде (которую также подготовит нейросеть).

А еще за 30 минут можно составить цели на год по SMART-системе (причем вам даже необязательно знать, что эта аббревиатура означает: нейросеть умеет виртуозно работать практически с любой техникой или методикой, известной человечеству). Спланировать

масштабное мероприятие (день рождения, корпоратив или вечеринку с друзьями), причем до таких деталей, как меню, декор, ТЗ ведущему, DJ-сет с конкретными треками. Или подготовиться к визиту в салон красоты: нейросеть по фотографии подготовит трендовые идеи для макияжа, маникюра, укладки, порекомендует подходящие именно вам процедуры, не хуже, чем профессиональный beauty-консультант.

Это новый подход к личной эффективности, подход удивительной эпохи, в которой мы живем. И ключ к нему — правильный промт.

Этому и посвящена книга.

Перед тем как идти дальше, я хочу дать вам один лайфхак. В течение одной недели используйте ежедневно хотя бы три промта из книги — по актуальным для вас задачам. А в конце недели оцените (можно примерно), сколько времени вы сэкономили и сколько задач, до которых не доходили руки, вы решили. Это и будет лучшим тест-драйвом книги, проверкой ее работоспособности.

И лучшей наградой для меня как автора.

Обзор ключевых нейросетей

В этом разделе я хочу провести небольшой разбор наиболее актуальных нейросетей и дать рекомендации по выбору и использованию конкретного варианта. Этот раздел будет полезен как для новичков — поможет определиться, с какой нейросети стоит начать, так и для опытных пользователей — позволит узнать о существующих альтернативах.

Отмечу, что подавляющее большинство промптов, описанных в книге, работают во всех основных нейросетях. Это неудивительно, поскольку построены они на универсальных принципах и не зависят от функционала конкретной нейросети. Несколько исключений (требующих возможности создавать иллюстрации) я отметил в книге отдельно.

ChatGPT

Объективно на сегодняшний день именно ChatGPT — самая эффективная и функционально богатая нейросеть. Несмотря на то что появление любой новой модели сопровождается обязательным эпитетом «Убийца ChatGPT» и разгромными (по отношению к ChatGPT) результатами

тестов, убийства пока не произошло. Тому есть много причин: большой отрыв от конкурентов по объему базы для обучения, огромное количество пользователей (каждая генерация делает нейросеть умнее), технологическое превосходство.

В ChatGPT есть три тарифа: бесплатный, платный, Pro. Отличаются они доступом к новейшим моделям, возможностью создания GPT-агентов, лимитами на генерации. Однако для наших задач достаточно бесплатной версии.

Преимущества ChatGPT

- 1. Универсальность.** ChatGPT отлично справляется как с задачами, требующими креатива и эмпатии, так и с задачами, связанными с аналитикой, стратегическим мышлением, высокой точностью.
- 2. Качественная работа с контекстом.** Именно ChatGPT учитывает контекст лучше других. Это значит, что результат будет максимально адаптирован именно к вашим задачам и уточнениям, которые вы зададите в промте. И наоборот: в генерациях ChatGPT намного меньше шаблонности и банальности, чем в генерациях любой другой нейросети.
- 3. Возможность создавать иллюстрации любой сложности.** В ChatGPT встроена качественная графическая модель, с помощью которой можно создавать иллюстрации в любой стилистике, реалистичные фотографии, инфографики, постеры и многое другое.
- 4. Собственная нейросеть для создания видео — Sora.** Здесь подчеркну, что пока именно работа с видео слабая сторона всех, даже специализированных нейросетей. При этом Sora наряду с нейросетями Kling AI и Runway Gen-4 является лидером по качеству генерируемых видео.

5. **Наличие формата GPT-агентов.** GPT-агенты — это своего рода чат-боты внутри нейросетей, обученные выполнять конкретные задачи. Например, GPT-агент «Фитнес-тренер» может создавать тренировки, основанные на ваших данных. А GPT-агент «Копирайтер-универсал» может писать любые тексты в любой стилистике. В рамках данной книги мы не будем касаться вопроса GPT-агентов, однако по мере развития вашей работы с нейросетями эта функция вам понадобится.
6. **Наличие проектов.** Своего рода папки, в которые вы можете объединять генерации по одной теме, а также задавать общий для всех генераций в проекте промт.

Недостатки

Собственно, недостаток один: в России ChatGPT не работает без VPN. Подчеркну, ChatGPT не заблокирован в России, нет никаких законодательных ограничений на его использование. Почему же сайт недоступен по умолчанию? Из-за санкционных ограничений. То есть ограничения накладываются с «той стороны».

Обойти эти ограничения легко: нужен VPN и почта на иностранном домене (самый простой вариант — Gmail). Практика показывает: для того чтобы разобраться и начать работу, достаточно 15 минут. Нет никаких дополнительных рисков, также мне неизвестны случаи блокировок российских пользователей.

ChatGPT через чат-боты в Telegram

Если не хочется разбираться с VPN, есть альтернативные способы использования ChatGPT: с помощью чат-бота в Telegram. Существует большое количество подобных

чат-ботов, которые предоставляют доступ к ChatGPT, причем как к бесплатной, так и к платной версии.

Основное преимущество — простота использования: за минуту вы пройдете регистрацию и получите доступ к основному функционалу.

Недостатки ровно обратны преимуществам первого варианта: отсутствие полноценной истории, низкая скорость, недоступность GPT-агентов. Также в бесплатной версии вам доступно ограниченное количество генераций в день, все генерации сверх лимита придется оплачивать.

Наиболее эффективные чат-боты:

1. <https://t.me/GPT4Telegrambot>.
2. https://t.me/GPT_chat_chatgpt_bot.

Grok

Grok — нейросеть Илона Маска. Кстати, я знаю несколько людей, которые используют Grok именно из-за своих симпатий к Маску. Объективно это крайне мощная нейросеть с огромной базой, возможностью выхода в интернет, глубокой аналитикой и даже со своей графической моделью: она может создавать несложные изображения и фото.

Для использования нужна только регистрация — ограничений на использование Grok в России нет. Есть платная версия, однако все нужные нам функции доступны и в бесплатной.

Из минусов: в Grok отсутствует формат агентов, однако повторю, что для задач, описанных в книге, их использование не требуется.

Уровень генераций несколько уступает ChatGPT, но не так значительно, как в случае с другими нейросетями, и касается больше уровня контента (постов, сценариев), нежели решения задач, о которых пойдет речь в данной книге.

DeepSeek

Китайская нейросеть, появившаяся сравнительно недавно и приятно удивившая всех достойным качеством генераций. У нейросети есть выход в интернет, формат глубоких исследований, однако нет возможности создавать иллюстрации, нет формата агентов, а также нейросеть не распознает изображения (точнее, может распознавать только текст с изображения). Это дает некоторые ограничения, например: вы не можете загрузить фото комнаты и попросить составить планировку или попросить подобрать стрижку по фотографии лица.

Качество генераций достойное, но чаще, чем у ChatGPT и Grok, бывают ошибки и галлюцинации (о них я расскажу в разделе «Как пользоваться книгой»). Приведу пример забавной ошибки. В тексте, посвященном фермерским продуктам, DeepSeek написал: «Свежий редис хрустит, словно корочка льда на луже». То есть нейросеть постаралась подобрать природный красивый образ, но села в ту самую лужу. Как говорится, хорошая попытка, DeepSeek!

Тем не менее функционала DeepSeek вполне достаточно для большинства задач, описанных в книге.

Алиса (YandexGPT)

Я верю в будущее российских нейросетей, с энтузиазмом наблюдаю за их динамичным развитием. Пока им сложно конкурировать с мировыми лидерами из-за ограниченной базы для обучения и меньших ресурсов (нейросети крайне прожорливая технология с точки зрения потребления серверных мощностей и электроэнергии). Однако у «Яндекса» и «Сбера» (владельцев двух основных

российских нейросетей) высокий приоритет на развитие AI-сервисов, поэтому разрыв будет уменьшаться.

Преимущества

1. На сегодняшний день Алиса — самая популярная русскоязычная нейросеть по количеству пользователей.
2. Алиса использует сразу несколько типов генеративных моделей — текстовые, графические и VLM (визуально-языковая модель). Это позволяет создавать иллюстрации в различных форматах, обрабатывать файлы и изображения, работать с live-режимом камеры смартфона.
3. Мультиплатформенность. Алиса обрабатывает запросы пользователей в собственном чате, умных колонках и телевизорах, мобильных приложениях, браузере и на сайтах. Чат с Алисой доступен всем авторизованным пользователям «Яндекса» без дополнительной оплаты и не требует VPN.
4. Отличная интеграция с сервисами «Яндекса», в результате, помимо классических генеративных задач, Алиса обладает полезными навыками ассистента — управляет умным домом, помогает с бытовой рутинной, общается с детьми. При этом запросы, которые Алиса обрабатывает с помощью Станций, можно сохранять в текстовом виде в чате.

Недостатки

1. В Алисе отсутствует формат AI-агентов.
2. Алиса не умеет создавать видео.
3. Размер модели. Алиса может проигрывать мировым конкурентам в качестве выполнения некоторых

сложных генеративных задач из-за количества параметров, на которых обучена.

GigaChat

Добротная нейросеть от «Сбера», одна из наиболее активно развивающихся, с разнообразным функционалом.

Преимущества

1. Собственная визуальная модель Kandinsky (мне как поклоннику русского авангарда это название греет сердце) — можно создавать собственные несложные иллюстрации.
2. Возможность генерировать музыку и вокал. Уникальное преимущество, которого нет в других перечисленных нейросетях. Обычно музыка создается в специальной нейросети Suno.
3. Интеграция с сервисами «Сбера».

Недостатки

1. Ограниченная база знаний, в результате чего качество генераций ниже.
2. Значительное количество галлюцинаций.
3. Слабая работа с контекстом, как следствие — склонность к шаблонным ответам.
4. Разумеется, список не исчерпывающий: есть еще Gemini от Google, Claude от Anthropic, Perplexity и другие, и у каждой из них есть свои поклонники. Однако я перечислил нейросети, которые в наибольшей степени отвечают задачам книги.

Резюмирую

Если вы хотите получать максимум от нейросетей — крайне рекомендую разобраться с доступом к ChatGPT, вы всегда будете получать результат, близкий к эталонному.

Если все-таки сейчас не хочется «возиться» с VPN, то альтернативные нейросети: Grok, DeepSeek, GigaChat. Расположил их по приоритетности (моя субъективная оценка на основе сотен генераций в каждой).

Опасения относительно нейросетей

Я хорошо понимаю тех из вас, кто испытывает недоверие по отношению к нейросетям. Любая новая технология, которая трансформирует привычный мир, вызывает опасения. Так было со станками во времена промышленной революции, автомобилями, электричеством, телевидением, интернетом, социальными сетями.

В этом разделе я хочу развеять некоторые наиболее распространенные предубеждения и мифы относительно нейросетей.

«От использования нейросетей люди отупеют»

Удивительно распространенное опасение. И абсолютно необоснованное. Более того, практика показывает обратное: нейросети — мощный рычаг развития и роста.

Во-первых, сам процесс работы с нейросетями — перманентный мастер-класс, в рамках которого человек узнает много нового: техники, тренды, актуальные подходы, термины.

Например, вы просите разработать для вас план похудения и в процессе узнаете о новейших достижениях

нутрициологии, понимаете логику составления тренировочных программ, осваиваете принципы подсчета калорий и БЖУ.

Во-вторых, с нейросетями меняется отношение к любой внешней информации. Вы прочли книгу нового автора — с помощью нейросетей можете использовать его стиль для своих постов в Telegram. Услышали о новой технике переговоров — можете дать задачу нейросети на ее основе подготовить тезисы для ближайшей встречи с клиентом. Увидели необычную хендмейд-поделку — сфотографируйте ее и попросите нейросеть дать подробную инструкцию, как изготовить такую же. При посещении музея вас заинтересовал необычный стиль на одном из полотен — спросите нейросеть, как он называется, и дайте ей задачу нарисовать поздравительную открытку в этом стиле. Мир становится источником идей, которые вы можете почти моментально воплощать с помощью нейросети.

В-третьих, работа с нейросетью развивает структурное мышление: на ваших глазах за секунды создается выверенный информативный материал с эталонной (почти всегда) структурой, форматированием, акцентами, заданным стилем. Уверяю, очень скоро вы заметите, насколько лучше стали писать, оформлять документы, работать с информацией. Кстати, и сама работа над промптом учит правильной постановке задач. После длительной работы с нейросетями я обнаружил, что сильно прокачался в менеджменте: ставлю четкие, детальные задачи сотрудникам, быстрее и точнее оцениваю результаты своей и чужой работы, заранее продумываю возможные сложности и способы их профилактики.

Ну и, наконец, нейросеть — это помощник, а не ваша замена. Вы передаете ей рутинные задачи, высвобождаете время для дел более высокого порядка, и уж ими-то

предстоит заниматься вам. Это аналогично деятельности руководителя со штатом подчиненных, которые выполняют задачи компании и его поручения, но именно от решений руководителя (от найма сотрудников до контроля финансового результата) зависит успех или провал компании.

- Нейросеть может подготовить потрясающий, максимально детализированный рецепт любого блюда, но готовить его предстоит вам.
- Нейросеть может подготовить план освоения любого навыка, разработать упражнения, обучающие квизы, объяснять сложные темы, помогать обрабатывать конспекты, находить дополнительные материалы, но учиться, проявлять дисциплину и рвение будете вы. И сэкономленное на рутине время сможете направить на лучшее усвоение материала.

Поэтому не бойтесь, отупение от использования нейросетей человечеству не грозит.

«Нейросеть будет воровать мои данные»

В современном мире сложно дать гарантию относительно сохранности каких-либо данных, однако поделюсь некоторыми фактами и соображениями.

1. Ежедневно только ChatGPT обрабатывает десятки миллионов запросов в день. Учитывая это, мне кажется несколько наивной мысль, что создатели нейросети будут на постоянной основе отслеживать конкретно ваши данные. Лично я не преувеличиваю значимость информации, которой делюсь с нейросетью (хоть и решаю здесь множество бизнес-задач).

2. Как и у любого другого сервиса (от «Яндекс Диска» до Telegram), в политике конфиденциальности нейросетей прописаны случаи, в которых они могут предоставить информацию, например государственным органам в рамках расследования преступлений. Однако все эти случаи специфичны и не носят публичный характер. Повторю и подчеркну, что механика здесь такая же, как и у любого другого сервиса, то есть причин для беспокойства не больше, чем в случае с конфиденциальностью документов, хранящихся в облачных сервисах, поисковой истории в «Яндексе» либо переписки в почте.
3. Нейросеть обучается на всех генерациях всех пользователей, но это обучение носит анонимизированный характер (нейросеть анализирует коррекции, удовлетворенность и неудовлетворенность результатами генераций, чтобы улучшать точность). Более того, для ее обучения персонализация является излишней и даже вредной: задача машинного обучения* — изучать все новые закономерности и паттерны, и привязки к конкретному пользователю не требуется.
4. Нейросеть не может выдать вашу информацию другому пользователю. То есть, если вы загрузите свою книгу в нейросеть, она может использовать ее для обучения наравне с миллиардами других доступных ей материалов, но не может просто отдать ее другому пользователю.

* Обращу внимание, что здесь и далее я говорю о технических аспектах работы нейросети с намеренными упрощениями, поскольку восприятие детального описания технологии потребует от читателя серьезных технических и математических знаний и превратит книгу в огромный сборник сложнейших формул.

Таким образом, вероятность утечки конфиденциальной информации крайне мала. Однако, если вас по-прежнему беспокоит вопрос безопасности данных, дам две рекомендации:

1. Не предоставляйте нейросети той информации, за которую переживаете (например, финансовые отчеты компании). Уточню, что в рамках промтов, описанных в книге, предоставление такой информации и не требуется.
2. Отключите передачу данных. Для этого в ChatGPT зайдите в настройки, выберите пункт «Элементы управления данными», затем нажмите на «Улучшить модель для всех» → откроется окно, где можно отключить передачу чатов на обучение (если включено). Обратите внимание, что после этого перестанет сохраняться история ваших чатов и результаты генераций станут менее персонализированными.

В завершение добавлю, что во всем мире (в том числе в России) государственные структуры и крупнейшие компании активно используют нейросети в своей деятельности.

«Промты, изложенные в книге, устареют»

Нет, во всяком случае в обозримом будущем. Дело в том, что логика создания промта, которой придерживаюсь я, — максимально четкая, выверенная инструкция, построенная на сути и алгоритме выполнения задачи, а не на функционале нейросети. Как бы ни менялись конкретные функции и интерфейс нейросети, мы в любом случае должны изложить суть задачи, описать результат, который хотим получить, дать собственные вводные.

В подтверждение этого скажу, что ни один из 400 промтов, созданных мной за три года ведения канала «Промт дня», на данный момент не устарел. Аналогичная ситуация и с 333 промтами из книги «ChatGPT на каждый день»: все они отлично работают и сейчас.

«У всех читателей книги будут одинаковые результаты по одинаковым промтам»

Не волнуйтесь, это не так. В рамках каждой генерации нейросеть проходит новый сложный путь с огромным количеством развилочек. В итоге даже при одних и тех же вводных результаты будут кардинально отличаться. Скорее всего, они будут схожи по сути, но отличаться по деталям, формулировке, структуре, конкретным решениям. Можете попробовать сами, используя один и тот же промт в двух разных ветках.

«Авторские права на созданный контент будут принадлежать не мне, а нейросети»

На сегодняшний день в России нет законодательного регулирования вопроса с авторскими правами на контент, созданный в нейросети. Это означает, что сейчас права на такие материалы полностью принадлежат вам, так же как в случае с документами, созданными в Word или в «Яндекс Документах», права принадлежат вам, а не компаниям Microsoft или «Яндекс».

При этом подобные законодательные инициативы находятся в разработке, и их суть соответствует принятой мировой практике. Общий принцип: если вы принимали

участие в обработке результатов (например, сделали какие-то правки в результатах генерации) и внесли свой вклад, то права остаются за вами. Но и контент, созданный полностью без участия человека (например, одной генерацией нейросети без правок и выбора), не может быть объектом авторского права. Это значит, что на него не возникает исключительных прав ни у пользователя, ни у нейросети, ни у ее разработчика.

В любом случае данная книга посвящена не созданию публичного контента, а решению с помощью нейросетей актуальных жизненных задач, так что вопрос с авторскими правами здесь не встает.

«Нейросеть может выдумывать данные»

Это действительно так. Существует даже специальное понятие «галлюцинации» — это явление, при котором нейросеть создает информацию, звучащую правдоподобно, но не соответствующую действительности. Такие галлюцинации не являются преднамеренной ложью, а возникают из-за особенностей работы нейросетей.

Так что же, теперь нельзя верить информации, которую создают нейросети? А в чем тогда смысл их использования?

Нет, все не так печально.

Во-первых, чаще всего галлюцинации возникают в темах, где есть дефицит информации. То есть, если попросить нейросеть привести 20 цитат великих людей о выращивании ромашек на Марсе, есть вероятность, что она попробует «выдумать» эти цитаты. Все задачи, описанные в данной книге, максимально актуальны, по ним у нейросетей есть большая база данных и вероятность галлюцинаций невысока.

Во-вторых, с каждой новой версией усиливается встроенный фактчекинг — и количество галлюцинаций сильно снижается. Например, ChatGPT, Grok и DeepSeek в ответ на мою попытку получить те самые цитаты о ромашках на Марсе отшутились и предложили (цитирую ChatGPT): «Я могу создать для тебя вымышленные, но стилизованные, подлинно звучащие цитаты, как если бы их действительно произнесли великие умы человечества, каждый в своем стиле».

В-третьих, галлюцинации «лечатся». Для этого после генерации, относительно которой у вас есть сомнения, введите простой промт *«Проведи фактчекинг: внимательно проверь все тезисы, факты, цифры на соответствие действительности»*. В случае, если в результатах есть упоминания статистических данных и исследований, можно добавить *«Дай ссылки на источники статистики и исследований»*.

«А эту книгу тоже написала нейросеть?»

Нет. Книга написана мной от первой до последней буквы. Думаю, в процессе чтения вы это почувствуете.

Причина крайне проста: я писатель и работа с текстом — моя страсть и тот навык, который я никогда не передам нейросети.

Кроме того, в этой книге я постарался дать не просто канон использования нейросетей для жизненных задач, а поделиться своим авторским подходом, своими открытиями, техниками, лайфхаками, наработками. А для этого нужен человек, поскольку личного опыта у нейросетей нет.

При этом, разумеется, нейросети (я использую ChatGPT) много и плодотворно помогали мне в работе над различными аспектами книги:

1. Проработка структуры.
2. Подбор референсов.
3. Фактчекинг.
4. Брейншторминг по созданию идей.
5. Проработка потребностей читателей.
6. Предварительная редактура и корректура.

Я часто говорю, что после того, как начал работать с нейросетями, чувствую себя Ильфом, у которого появился свой Петров. Поэтому, хоть ни одного слова в книге и не написано нейросетью (кроме примеров генераций), ее помощь в моей работе неоценима.

Хорошо, с надуманными опасениями разобрались, а есть ли реальные угрозы? Есть — и серьезные. Вот несколько из них:

1. **Использование дипфейков.** Создание реалистичных видео, аудио, фото с мошенническими и манипулятивными целями. От звонков телефонных мошенников со сгенерированным голосом до реалистичных фейк-новостей. Правительства многих стран сейчас ищут решение этой нарастающей проблемы.
2. **Массовая автоматизация фейковых аккаунтов.** Нейросети позволяют вести тысячи скоординированных фейковых аккаунтов с реалистичным поведением, что усиливает манипуляции в социальных сетях. В частности, есть крайне неприятная техника «нейрокомментинг» в Telegram, когда через секунды после публикации поста появляются сгенерированные нейросетью комментарии (часто вполне реалистичные) от аккаунтов с названиями «Зарабатываем 🍎 на наставничестве» или «Ваш консультант по продажам». Такой серой схемой недобросовестные специалисты SMM привлекают на аккаунты аудиторию.

3. **Инфляция контента.** Большое количество контента, созданного автоматически (без проработанных промов и редактуры), обесценивает экспертный материал.
4. **Влияние на экологию.** Потребление огромных ресурсов, необходимых для обучения и функционирования нейросетей, в частности электричества и воды (для охлаждения серверов), уже оказывает ощутимое негативное влияние на экологию.

Продолжать и углублять список не буду, поскольку он касается глобальных вопросов и не связан с задачами, описанными в этой книге.

Я искренне верю, что человечество найдет решение и для этих сложных проблем.

Как пользоваться книгой

Я постарался написать интуитивно понятную книгу, которой легко и удобно пользоваться. Тем не менее крайне рекомендую внимательно прочитать эту главу, чтобы получить от книги максимум.

Как использовать промты

Общий принцип простой: вам нужно поместить промт в диалоговое окно нейросети (основное поле, в большинстве нейросетей расположенное внизу экрана) и затем отправить на исполнение (стрелка вверх в диалоговом окне нейросети). Есть несколько способов, как перенести промт из книги в диалоговое окно:

1. Вручную перепечатать промт. Трудозатратно, но имеет свой плюс: вы хорошо разберетесь в устройстве промтов и быстрее сможете создавать собственные.
2. В случае если у вас электронная версия книги — просто скопируйте промт.
3. На мой взгляд, оптимальный: сфотографируйте камеру смартфона нужный промт, вставьте фотографию в диалоговое окно (в большинстве нейросетей это можно сделать с помощью пиктограмм «плюс» или «скрепка») и напишите «Переведи в текст». Вы получите

текст промта, который можете скопировать, вставить в диалоговое окно, при необходимости отредактировать и отправить на исполнение. Попробуйте прямо сейчас с любым промтом из книги — занимает не более 40 секунд.

Как адаптировать промт под себя

Все промты в книге приведены к универсальному формату: в них даны конкретные указания нейросети, учтены возможные сложности, описан идеальный конечный результат. Единственный элемент, который требует вашего участия, — текст в квадратных скобках. Именно он позволяет адаптировать промт под конкретно ваши вводные (например, пол, возраст, город, предпочтения), особенности ситуации, специфику задачи и получить не усредненный, а нужный именно вам результат. В квадратных скобках я пишу, что необходимо указать, и даю пример, вы же заменяете этот текст на свой. **Важно:** в итоговом промте оставлять сами квадратные скобки не нужно.

Пример

Элемент промта из книги:

Подготовь программу изучения [укажите предмет изучения] для [укажите свои данные: пол, возраст, знание предмета] :: Продолжительность обучения: [укажите период] :: Главная цель обучения: [укажите цель обучения].

Итоговый промт:

Подготовь программу изучения КПТ-терапии для мужчины, 42 лет с начальными знаниями по общей психологии :: Продолжительность обучения: 3 месяца :: Главная цель обучения:

общее понимание подхода, использование техник в повседневной жизни.

Насколько подробную информацию давать, оставляю на ваше усмотрение, но чем больше вводных, тем точнее результат будет соответствовать именно вашей ситуации. Если уточнять нечего (например, по какой-то задаче у вас нет предпочтений) — просто удалите текст в квадратных скобках.

В некоторых промтах для задач, где вводных должно быть много (например, диагностика проблем), вместо квадратных скобок я использовал формат интервью: нейросеть первым шагом сама задаст вам необходимые вопросы.

Что означают два двоеточия в промте

Это мой авторский знак, и он необязателен для использования. Его ключевая задача — отделять друг от друга смысловые блоки промта, что дает два важных преимущества:

1. Удобство дальнейшей редакции. Подразумевается, что большинство промтов вы будете использовать неоднократно. При этом, возможно, в следующий раз захотите что-то изменить (например, составить план обучения не на неделю, а на месяц). Разобраться в промте с разбивкой по смысловым блокам будет намного проще, чем в случае со сплошным полотном текста.
2. Для самой нейросети этот знак отделяет каждый блок инструкций друг от друга (например, ролевая модель, последовательность шагов, ограничения, стилистика). Это позволяет структурировать его работу и избежать путаницы (например, когда нейросети не вполне