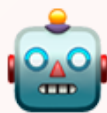


🎓 НУЛЕВОЙ УРОК · ОТ 0 ДО ПЕРВОГО AI-ПОМОЩНИКА



# За 30 минут — от нуля до **первого AI-помощника** который сэкономит 5 часов в неделю

Если AI для вас пока — это «слышу, но не пробовала». Эта инструкция — ровно та, с которой стартуют ученицы Майи. **Не теория из википедии — пошаговый разбор.**

## ✂ К КОНЦУ ИНСТРУКЦИИ У ВАС НА РУКАХ

- ✓ **Стек 4 нейросетей** — какую брать под какую задачу (с реальным сравнением)
- ✓ **Доступ без боли** — даже если вы в России (3 рабочих варианта)
- ✓ **Формула промпта** — почему «слабый» промпт даёт ерунду, а «сильный» — готовый результат
- ✓ **5 готовых промптов под 5 ниш** — селлер · декрет · эксперт · бизнес · продюсер
- ✓ **Дорожная карта 5 дней** — реально освоиться за неделю

## ЧТО ВНУТРИ · 7 РАЗДЕЛОВ

1. **4 нейросети в одной задаче** — кто из них сильнее в чём (один промпт → 4 ответа)
2. **Регистрация без боли** — SYNTAX.AI / VPN / бесплатные · по шагам
3. **Анатомия промпта** — миф vs реальность (с исследованиями) + before/after
4. **5 готовых промптов** — под 5 ниш аудитории
5. **5 типичных ошибок** — с реальными кейсами и исправлениями
6. **Что AI НЕ умеет** — управление ожиданиями
7. **Шпаргалка + дорожная карта 5 дней**

## 4 нейросети — в одной реальной задаче

Большинство гайдов даёт «таблицу плюсов/минусов». Это ничего не значит для новичка. Покажу иначе: одна реальная задача → ответы 4 нейросетей → вы сами видите кто как «думает».

### Промпт (один и тот же для всех 4):

Клиентка пишет в Direct: «Платье классное, но дорого». Напиши вежливый ответ на русском (3-4 предложения), который удержит её, но не уронит цену. Тон уверенный, без заискивания.

#### ● ChatGPT 4o

ПОБЕДИЛ

«Понимаю, цена — важная деталь. Это платье из итальянской вискозы, скроено вручную — оно держит форму даже после 50 стирок. Если хочется попробовать с меньшего риска: возьмите его в рассрочку на 4 платежа по 850 Р — и поймёте, стоит ли оно того.»

**Сильно:** ценность + конкретика + альтернатива. Готово к отправке.

#### ● Claude

ХОРОШО

«Спасибо что написали. Цена действительно выше средней по WB — и я понимаю сомнения. Платье шьётся партиями по 30 штук, не на потоке. Если хочется проверить — у нас есть возврат 14 дней без вопросов.»

**Сильно:** уважительный тон. **Слабее:** нет конкретного следующего действия.

#### ● DeepSeek

СУХО

«Цена соответствует качеству материалов и ручной работы. Готова рассмотреть рассрочку, если это удобнее. Если не подойдёт — возврат в течение 14 дней.»

**Сильно:** по делу. **Слабее:** нет тёплого тона, читается как робот.

#### ● Perplexity

МИМО

«Понимаю беспокойство о цене. Согласно исследованиям [ссылка], платья из натуральных тканей служат в 3 раза дольше синтетики. Готова обсудить варианты.»

**Слабо:** Perplexity — это поиск, не продажи. Использовать для исследований, не для DM.

**Что это значит на практике:** для текстов клиентам, постов, скриптов — берите ChatGPT 4o (Plus). Для длинных документов и анализа — Claude. Для «найти данные с источниками» — Perplexity. Для бесплатного универсала — DeepSeek.

## Регистрация — 3 рабочих варианта для России

Не покупайте «доступ к ChatGPT» у перекупщиков в Telegram. 99% — общий аккаунт (бан) или обман. Ниже 3 чистых варианта.

★ **Лучший · Вариант 1** **SYNTAX.AI** — без VPN, картой РФ. Один кабинет → 90+ нейросетей внутри (ChatGPT 4o, Claude, Midjourney, Sora, Suno).

🔗 Открыть: [syntax.ai](https://syntax.ai) → «Создать аккаунт» → email/Telegram → готово. Тариф ~990 ₽/мес. **Это самый простой путь — рекомендую новичкам.**

**Вариант 2** **VPN + оригинальные сайты.** Если хотите ChatGPT Plus напрямую (20\$/мес — самая мощная версия с o1).

🔗 VPN: [amneziavpn.org](https://amneziavpn.org) (бесплатный, open-source) или [hidemy.io](https://hidemy.io) (платный с гарантией).

🔗 Страна VPN: США / Польша / Канада. Открыть [chat.openai.com](https://chat.openai.com) → Sign up через Gmail.

🔗 Оплата: виртуальная карта Wise.com (нужен паспорт), Ruupi (попроще, СНГ-friendly), либо подарочный код с eBay.

**Вариант 3** **Бесплатно без регистрации боли.** Если пока не готовы платить:

🔗 [deepseek.com](https://deepseek.com) — мощная китайская модель, без VPN, без оплаты. Гугл-аккаунт за 1 минуту.

🔗 [perplexity.ai](https://perplexity.ai) — AI + интернет. Без VPN, есть бесплатная версия с лимитами.

🔗 [claude.ai](https://claude.ai) — Claude доступен из РФ через VPN, бесплатная версия даёт 30+ сообщений в день.

### ⚡ СДЕЛАЙ ПРЯМО СЕЙЧАС (5 МИНУТ)

**Шаг 1:** Откройте [deepseek.com](https://deepseek.com) или [perplexity.ai](https://perplexity.ai) прямо сейчас. **Шаг 2:** Войдите через Google. **Шаг 3:** Напишите первый вопрос: «Расскажи коротко чем ты сильнее ChatGPT в моих задачах: я работаю с {ваша ниша}». Прочитайте ответ. **Поздравляю — у вас уже есть AI-помощник.**

**Главный совет:** начните с одного — SYNTAX.AI или ChatGPT Plus. **Не дробитесь между 4 нейросетями в первую неделю** — освоите одну за 7 дней, потом подключайте остальные.

# Анатомия сильного промпта

**Промпт = инструкция для AI.** Звучит банально — но 80% курсов учат не тому. Сначала развенчаем 2 мифа (это сэкономит вам месяцы).

## ✗ МИФ №1

«Скажи AI что ты эксперт — ответы будут лучше». Все курсы это твердят: «Ты — опытный нутрициолог».

⚠ По исследованиям OpenAI/Microsoft 2024-2025

## ✓ РЕАЛЬНОСТЬ

**Role-prompting** влияет на ТОН, но не на КАЧЕСТВО. +0% к точности фактов. Что реально работает: **few-shot примеры** (дать AI 1-2 образца хорошего ответа) → +30% к качеству.

Lenny's Newsletter (2025) · Schulhoff et al.

## ✗ МИФ №2

«Чем длиннее промпт, тем лучше». Люди пишут полотна на 2000 слов — думают «AI поймёт глубже».

## ✓ РЕАЛЬНОСТЬ

**Оптимум 2-3 параграфа.** Дальше — шум. Что работает: **чёткая структура** из 5 элементов: Роль · Контекст · Задача · Формат · Ограничения.

1

**Роль**

Кем должен быть AI

2

**Контекст**

Кто я и что важно

3

**Задача**

Один глагол: написать / разобрать / составить

4

**Формат**

Список / таблица / 200 слов

5

**Ограничения**

Чего НЕ делать

**Покажу разницу глазами** — одна и та же задача, два промпта:

## ✗ СЛАБЫЙ ПРОМПТ

Напиши пост про похудение

«10 советов как похудеть: пейте воду, считайте калории, занимайтесь спортом, спите 8 часов...» → **скучный текст из учебника. Никому не нужен.**

## ✓ СИЛЬНЫЙ (ПО ФОРМУЛЕ)

[Роль] Ты — нутрициолог 35+, 10 лет практики.  
 [Контекст] Аудитория: женщины 35-45, менопауза, уже пробовали диеты.  
 [Задача] Напиши пост в Instagram (180 слов).  
 [Формат] 1 цепляющая фраза → 2 коротких абзаца → 1 практический вывод.  
 [Ограничения] Главная мысль: считать калории не работает, важнее сон и инсулин. Без «секретов», без эмодзи в начале.

→ Готовый пост на ваш блог. Можно публиковать.

## ⚡ СДЕЛАЙ ПРЯМО СЕЙЧАС (3 МИНУТЫ)

Возьмите ваш типичный запрос к AI. Перепишите по формуле **[Роль] + [Контекст] + [Задача] + [Формат] + [Ограничения]**. Запустите в ChatGPT. Сравните с тем что выдавал «короткий» промпт. **Разница в 5 раз.**

## 5 готовых промптов — по нишам

Замените {ваше} на свои данные. Это не «универсальные шаблоны из интернета» — это промпты под 5 типов аудитории Майи. Найдите свой.



### ПРОМПТ · 01

#### Карточка товара на WB / OZON + анализ конкурентов

Для: продавец на маркетплейсах

[Роль] Ты — продакт-менеджер с 5+ лет на Wildberries и Ozon, специализация — женская одежда.  
 [Контекст] Я продаю {категория, например: платья летние из вискозы, цена 1800-2400 Р, аудитория 30-45 лет}. Мой артикул: {если есть — ссылка или описание}.  
 [Задача] (1) Напиши новую карточку товара: заголовок (60 символов), 5 ключевых тезисов (по 80 символов), описание (350 символов). (2) Покажи 3 главных отличия от типичных конкурентов в нише.  
 [Формат] Сначала карточка готовая к загрузке, потом блок «3 отличия» отдельно.  
 [Ограничения] Без воды, без «качественный материал», «современный дизайн». Только конкретные характеристики и эмоциональная связь с покупательницей.

Что получите: готовая карточка под загрузку + понимание чем отличаться от конкурентов.



### ПРОМПТ · 02

#### Контент-план + сценарий рилс на месяц

Для: декретница-маркетолог / любой ведущий блог

[Роль] Ты — контент-стратег с опытом запусков на русскоязычной аудитории Instagram/Telegram.  
 [Контекст] Я веду блог про {ваша ниша}. Аудитория: {кто читает — возраст, главная боль, что ищет}. Цель блога на ближайший месяц: {прогрев / продажа / рост / экспертность}.  
 [Задача] Составь контент-план на 30 дней. На каждый день: дата · формат (рилс / карусель / текст) · тема · крючок (1 фраза) · главная мысль · СТА. Плюс — для 5 рилсов из плана сразу напиши готовые сценарии (сцена-текст-сцена).  
 [Формат] Таблица для плана, отдельный блок для 5 сценариев.  
 [Ограничения] Чередование: 40% польза, 30% личное, 20% продажа, 10% развлекательное. Без шаблонных тем «понедельник — мотивация». Без хэштегов в плане.

Что получите: 30 дней контента + 5 готовых сценариев — можно сразу снимать.



### ПРОМПТ · 03

#### Структура сессии + DM-скрипт продажи

Для: эксперт-психолог / коуч / любой эксперт

[Роль] Ты — методист с опытом упаковки экспертных услуг + копирайтер для русскоязычной DM-коммуникации.  
 [Контекст] Я — {ваша экспертиза, опыт лет, фокус — например: семейный психолог, 8 лет, фокус на отношениях после 35}. Чек одной сессии: {сумма}. Ко мне в Direct пишут с запросом {типичный запрос аудитории}.  
 [Задача] (1) Опиши структуру моей сессии (90 минут) с конкретными этапами и тем что я делаю на каждом. (2) Напиши DM-скрипт из 4 сообщений который ведёт от первого «привет» до записи на сессию — без давления, через ценность.  
 [Формат] Сначала структура сессии, потом 4 сообщения скрипта помечены 1/4, 2/4, 3/4, 4/4.  
 [Ограничения] Без «как у вас дела» в первом сообщении. Без «в чате-ботах», «в одну сторону». Скрипт работает если клиентка отвечает; если молчит — паузу 48 часов и одно follow-up.

Что получите: готовая структура для упаковки услуги + скрипт который реально продаёт.

## 5 промптов · 04, 05 + словарь



### ПРОМПТ · 04

#### Письмо постоянным клиенткам + скрипт звонка

Для: малый бизнес / ателье / салон

[Роль] Ты – копирайтер для офлайн-бизнеса с опытом удержания постоянных клиентов в нишах услуг.  
 [Контекст] У меня {ваш бизнес – например: ателье в Москве, 2 точки, клиентская база 600 человек, средний чек 8 000 Р}. Хочу запустить {новая услуга / акция / возвращение «забывших» клиенток}.  
 [Задача] (1) Напиши письмо/Telegram-сообщение постоянным клиенткам (130 слов) – без «уважаемая», без рассылочных штампов. (2) Напиши скрипт звонка тем кто не отвечает на сообщение (60-90 секунд, как живой разговор).  
 [Формат] Сначала текст письма, потом скрипт звонка с пометками «пауза», «если возражение – отвечать так».  
 [Ограничения] Без скидок «всем». Сегментировать по принципу «была у нас X раз за год». Без «у нас новинки» в открытии.

Что получите: рабочее письмо + скрипт. Конверсия в возврат – обычно 8-15%.



### ПРОМПТ · 05

#### Свой Custom GPT – ассистент-промт-инженер

Для: ассистент-продюсер / тот кто строит AI-агентство

[Роль] Ты – архитектор Custom GPT с опытом упаковки AI-помощников для бизнес-задач.  
 [Контекст] Я хочу создать свой Custom GPT (внутри ChatGPT Plus или через GPTs Store) который будет {задача – например: помогать копирайтерам писать продающие посты в моём фирменном стиле; или: помогать селлерам анализировать конкурентов на WB и т.д.}.  
 [Задача] Напиши: (1) System Instructions для GPT (на 200-300 слов, по формуле Роль/Контекст/Задача/Формат/Ограничения). (2) 4 conversation starters – короткие приглашения к диалогу. (3) 3 примера диалога «пользователь → GPT» которые покажут как он работает.  
 [Формат] Сначала System Instructions готовый к вставке, потом блоки.  
 [Ограничения] Без воды. GPT должен задавать уточняющие вопросы если запрос размытый. Не должен «угадывать» – должен спрашивать.

Что получите: готовый Custom GPT под ваш проект – можно сразу публиковать в Store или внутри команды.

## Мини-словарь · 5 терминов которые пугают новичков

### Промпт

Инструкция для AI. Текст который вы пишете в чат.

### Токен

«Кусочек» текста. ~4 символа = 1 токен. Лимиты моделей измеряют в токенах.

### Галлюцинация

Когда AI уверенно говорит неправду. Особенно про числа и ссылки. Проверяйте.

### Контекст

«Память» AI в одном чате. Чем длиннее чат, тем больше контекста – но есть лимит.

### Few-shot

Когда даёте AI 1-3 примера хорошего ответа в промпте. Поднимает качество на 30%.

### Custom GPT

Ваш персональный AI-помощник внутри ChatGPT – натренированный под ваши задачи.

## 5 ошибок новичков — с реальными кейсами

У всех учениц на старте одни и те же 5 ошибок. Знайте — обходите.



### 1. Слишком общий промпт

**Что происходит:** «Помоги с маркетингом» → AI выдаёт скучный общий текст про маркетинг, который применим к чему угодно и ни к чему конкретно. Получили мусор → решили «AI не работает».

**Решение:** добавьте в промпт минимум 3 факта о вашей нише + 1 факт про вашу аудиторию + 1 фразу про ваш стиль. Это разница между «10 советов» и «готовый текст под задачу».



### 2. Поверили AI на цифрах

**Что происходит:** AI уверенно выдаёт статистику, цитаты, ссылки на исследования — звучит как Википедия. Это «галлюцинации»: 30-40% таких фактов выдуманы или искажены.

**Реальный кейс:** ученица попросила ChatGPT «дай 3 свежих исследования про менопаузу» — AI выдал 3 ссылки. 2 из 3 не существовало в реальности. Правило: любые ссылки/цифры/цитаты — проверяйте через Perplexity или Google Scholar.



### 3. Получили ответ → не уточнили

**Что происходит:** AI выдал текст, вам кажется «нормально, но не вау» — и вы закрываете чат. Это самая частая ошибка. Первый ответ почти никогда не идеален.

**Что работает:** 2-3 итерации поднимают качество в 5 раз. Уточняйте: «сделай короче на 30%», «убери штампы вроде "уникальное предложение"», «добавь конкретный пример из ниши X», «перепиши в более прямом тоне».



### 4. Каждый раз начинаете с нуля

**Что происходит:** Открываете новый чат под каждую задачу. AI «не помнит» что вы продаёте, какой у вас стиль, кто аудитория. Каждый раз прописываете контекст заново — устаёте, бросаете.

**Что работает:** заведите 4-5 «постоянных» чатов с названиями: «📌 Контент-машина», «📌 Карточки WB», «📌 Здоровье», «📌 Письма клиентам». В одном чате AI помнит контекст и работает в 10 раз эффективнее.



### 5. Ждёте от AI «решения вместо вас»

**Что происходит:** «AI, скажи мне куда мне идти / что мне продавать / как мне жить». AI выдаст 5 общих векторов из интернета. Вам не подходит. Расстраиваетесь.

**Что работает:** AI — это усилитель вашего мышления, не замена. Лучшие результаты у тех кто чётко знает чего хочет, и использует AI как помощника. «Я думаю про X, помоги мне это раскрыть» — а не «реши за меня».

## Что AI умеет и не умеет

### ✗ AI НЕ УМЕЕТ

**Принимать решения за вас.** Идти/не идти, продавать/не продавать.

**Чувствовать вашего клиента.** Тонкий контекст отношений — это вы.

**Заменить экспертизу.** AI хорош когда вы знаете что хотите.

**Нести ответственность.** Договор, диагноз, инвестиция — на вас.

**Знать актуальное.** Большинство моделей «застыли» на 2024 году.

### ✓ AI УМЕЕТ

**Ускорить вас в 5-10 раз.** На рутинных задачах — точно.

**Развернуть мысль.** «Идея → 3 разных угла» за минуту.

**Переписать.** В нужном тоне, длине, под аудиторию.

**Проверить.** Ваш текст глазами клиента, юриста, скептика.

**Найти паттерны.** В данных, в анализах, в поведении.

### 📖 Шпаргалка · держите перед глазами

#### 📌 СТЕК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

**ChatGPT 4o** — универсал. 80% задач (тексты, идеи, переписка).

**Claude** — длинные документы, анализы, договоры.

**Perplexity** — исследования с актуальными ссылками.

**DeepSeek** — бесплатный универсал, силён в коде.

#### 📌 ФОРМУЛА СИЛЬНОГО ПРОМПТА

**Роль** · кем должен быть AI · «ты — нутрициолог 35+»

**Контекст** · кто я, что важно · «я работаю с женщинами в менопаузе»

**Задача** · один глагол · «напиши пост в Instagram (180 слов)»

**Формат** · как выглядит ответ · «1 крючок → 2 абзаца → вывод»

**Ограничения** · чего НЕ делать · «без эмодзи в начале, без штампов»

### КЕЙС УЧЕНИЦЫ · РЕАЛЬНАЯ ИСТОРИЯ

#### Аня, 38 · селлер на Wildberries

«Месяц назад не пользовалась AI вообще. Сейчас экономлю 12 часов в неделю на карточках товара и ответах в Direct.»

**12 ч**

в неделю экономии

**3 дня**

от 0 до рабочего стека

**+38%**

конверсия в карточках

### ЕСЛИ ОТКЛИКАЕТСЯ — ИДИ ДАЛЬШЕ

#### Интенсив «На волне ИИ» · 13 · 14 · 19 мая

На интенсиве разберём как из этих 4 нейросетей собрать целую AI-команду под вашу жизнь и бизнес: помощник дня, нутрициолог, контент-агент, авто-Direct, аналитика. Все мои промпты и шаблоны — на руки. Без программистов, с телефона.

[reports.ritamillaya.ru/mayyadragan/mayak/](https://reports.ritamillaya.ru/mayyadragan/mayak/)

