

300

Разговорник для ИИ

300 готовых промптов

Вот мой текст: [текст]. Сейчас он [нынешний тон], а я хочу, чтобы он был [желаемый тон] для [читатель]. Перепишите его, сохранив всю информацию. Затем предложите вторую версию, ещё на ступень сильнее в желаемом тоне, чтобы я мог выбрать нужную дозировку.

Как пользоваться промптом

- 1 Выделите текст в рамке и скопируйте его.
- 2 Вставьте его в ChatGPT, Claude, Gemini или другого ассистента.
- 3 Замените каждую выделенную **[переменную]** своими данными и отправьте.

До

Напиши благодарственное сообщение для **[имя]** за **[что сделал человек]**, **[тёплым или сдержанным]** тоном, не больше 80 слов.

После

Напиши благодарственное сообщение для Сары за помощь с переездом, тёплым тоном, не больше 80 слов.

Файл рассчитан на телефон, планшет или компьютер. Для печати выберите «по размеру страницы» на листе A4 или Letter.

Независимый продукт. не связанный с OpenAI. Anthropic или Google.

Содержание

01	Работа	50 промптов с. 7
02	Бизнес и продажи	50 промптов с. 39
03	Учёба	50 промптов с. 77
04	Соцсети	50 промптов с. 106
05	Повседневная жизнь	50 промптов с. 136
06	Тексты	50 промптов с. 165

Частые ситуации

Выучить иностранные слова	121
Заполнить контент-план на месяц	151
Исправить орфографию и грамматику	251
Найти ошибку в коде	131
Написать короткую биографию	281
Написать описание видеоканала	181
Написать понятное деловое письмо	001
Написать статью по своим заметкам	261
Написать стихотворение	271
Оживить сообщество	191
Описать идеального клиента	051
Ответить на жалобу клиента	071
Подготовить прямой эфир	171
Подготовиться к собеседованию	011
Подобрать ключевые слова и хештеги	161
Показывать, а не рассказывать	291
Понять медицинский термин	221
Понять сложную тему	101
Понять, на что смотреть перед крупной покупкой	231
Построить бизнес-модель	081
Проанализировать отзывы клиентов	091
Проверить свой способ решения	111
Продумать свои цены	061
Прочитать научную статью	141
Распределить домашние дела	211
Расторгнуть подписку	241
Составить описание вакансии	031
Составить план презентации	021

Работа

Письма, совещания, протоколы, планирование, собеседования: работа состоит из ситуаций, которые повторяются каждую неделю. Эти промпты помогут писать быстрее, готовиться к важным моментам и сохранять ясную голову. Всегда перечитывайте результат перед отправкой: вы знаете свой контекст лучше, чем ИИ, и подпись под текстом ваша.

- 001 Написать понятное деловое письмо
- 002 Ответить на непростое письмо
- 003 Кратко изложить длинную переписку
- 004 Подготовить повестку совещания
- 005 Составить протокол по заметкам
- 006 Превратить заметки в список задач
- 007 Расставить приоритеты в списке задач
- 008 Спланировать неделю
- 009 Подготовиться к ежегодной оценке
- 010 Подготовить просьбу о повышении зарплаты
- 011 Подготовиться к собеседованию
- 012 Адаптировать резюме под вакансию
- 013 Написать сопроводительное письмо
- 014 Написать раздел О себе в профессиональном профиле
- 015 Дать коллеге конструктивную обратную связь

001 Написать понятное деловое письмо

Вам нужно написать важное письмо, и вы не знаете, как его сформулировать.

Вы помощник по деловой переписке. Напишите письмо для [получатель и его роль], цель которого [чего вы хотите добиться]. Контекст: [ситуация в нескольких предложениях]. Ограничения: не более 150 слов, точная тема письма, первая фраза сразу называет предмет, ясная просьба со сроком, если нужно, тон [дружелюбный, нейтральный или официальный]. Затем предложите более короткий вариант.

Что ещё попросить : Вставьте также своё старое письмо, чтобы ИИ повторил ваш стиль.

201 Спланировать меню на неделю

Вам надоело каждый вечер думать, что приготовить.

Вы практичный повар, который помогает семьям. Спланируйте обеды и ужины на 7 дней для [число] человек. Ограничения: [аллергии, режим питания, нелюбимые продукты], бюджет [бюджет], время приготовления в будни не более [минуты]. Продукты, которые легко найти в [страна или регион]. Используйте некоторые ингредиенты повторно в разных блюдах, чтобы меньше выбрасывать, и предусмотрите одно блюдо из остатков. Представьте меню таблицей.

Что ещё попросить : Затем попросите список покупок к этому меню, разложенный по отделам магазина.

202 Составить список покупок

Меню готово, и вы хотите список покупок, в котором ничего не забыто.

Вот моё меню на неделю для [число] человек: [меню]. Что уже есть дома: [запасы]. Составьте список покупок с количествами, разложенный по отделам (овощи и фрукты, молочные и охлаждённые продукты, бакалея, заморозка, бытовая химия и гигиена). Объедините одинаковые продукты и отметьте те, что можно заменить более дешёвой альтернативой.

Хороших разговоров

Теперь у вас есть 300 фраз, чтобы начать разговор, но настоящее умение приходит с практикой. Со временем вы заметите, что лучшие промпты следуют одному рецепту: роль, контекст, точная задача, формат ответа и несколько ограничений. Тогда вы сможете писать свои собственные промпты для своих ситуаций.

Сохраните три привычки. Перечитывайте: под тем, что вы отправляете, стоит ваша подпись. Проверяйте: ИИ помогает думать и писать, но не заменяет ни врача, ни юриста, ни учителя. Учитесь: когда ассистент что-то объясняет, задавайте ему вопросы, а не переписывайте ответ.

Чтобы найти промпт, ищите его номер (например, 047) с помощью поиска в вашей программе для чтения PDF. Приятных разговоров!

Electronarium — electronarium.com

Скачать файл повторно или написать нам: electronarium.com.

© 2026 Electronarium. Только для личного использования; копирование и перепродажа запрещены.

Независимый продукт, не связанный с OpenAI, Anthropic или Google. Упомянутые названия принадлежат их владельцам.

electronarium

Разговорник для ИИ

**Полная версия на
electronarium.com**

В этом фрагменте 8 из 193 страниц.

Полный файл можно скачать сразу после покупки.