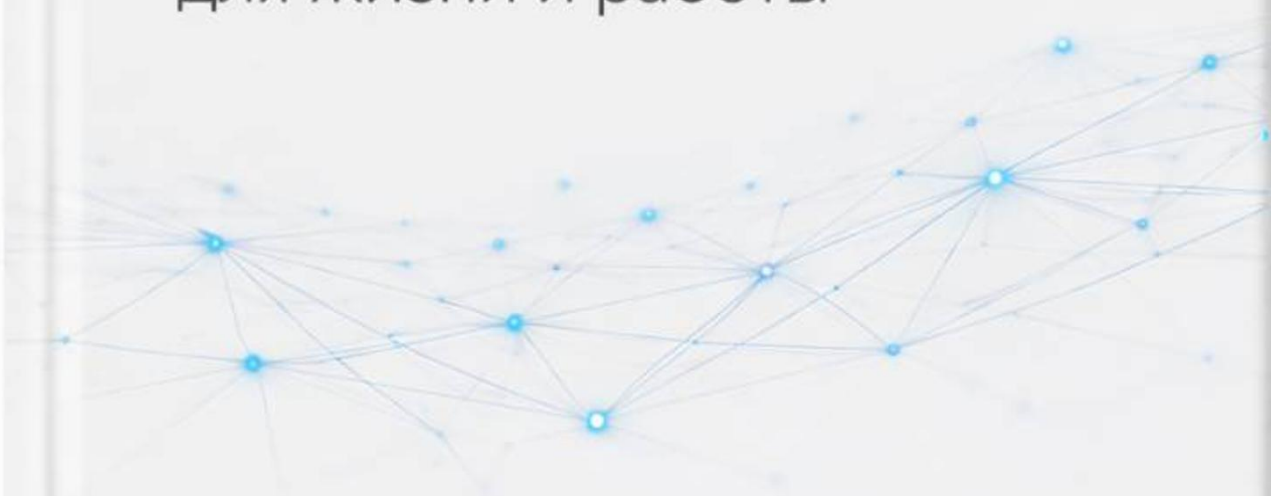


AI на каждый день

Практическое руководство
для жизни и работы



Сергей Цветков

2026

Сергей Цветков

AI на каждый день

«Автор»

2026

Цветков С.

AI на каждый день / С. Цветков — «Автор», 2026

AI больше не футуристическая технология — это инструмент, который может помочь прямо сейчас. Эта книга — практическое руководство для тех, кто хочет использовать ChatGPT, Claude и Gemini в повседневных задачах. Внутри 50+ готовых промптов с примерами: как спланировать отпуск, выбрать подарок, разобраться в сложном документе, написать письмо, поставить цели на год, провести ретроспективу недели. Никакой теории — только конкретные инструкции, которые работают. Книга разделена на три блока: AI для жизни, AI для работы, AI для самоорганизации. Плюс бонус — 10 продвинутых лайфхаков и приложения с чек-листами и глоссарием. Автор — Сергей Цветков, основатель «ДИДЖИТАЛ-ПРО ТЕХ» (Digital-Pro Tech), создатель методологии AI-FIRST Technology™. 30+ внедрений AI в российских компаниях.

© Цветков С., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	5
Быстрый старт	6
## Что такое АИ простыми словами	7
### Где взять АИ (всё бесплатно)	8
## Твой первый диалог за 2 минуты	9
## Главное правило: говори как человеку	10
АИ для жизни	11
## Дом и быт	12
## Праздники и события	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Сергей Цветков

AI на каждый день

Введение

Практическое руководство для жизни и работы

AI больше не футуристическая технология – это инструмент, который может помочь прямо сейчас. Эта книга – практическое руководство для тех, кто хочет использовать ChatGPT, Claude и Gemini в повседневных задачах.

Внутри 50+ готовых промптов с примерами: как спланировать отпуск, выбрать подарок, разобраться в сложном документе, написать письмо, поставить цели на год, провести ретроспективу недели. Никакой теории – только конкретные инструкции, которые работают.

Книга разделена на три блока: AI для жизни, AI для работы, AI для самоорганизации. Плюс бонус – 10 продвинутых лайфхаков и приложения с чек-листами и глоссарием.

Автор: Сергей Цветков, основатель «ДИДЖИТАЛ-ПРО ТЕХ», 30+ AI-внедрений в бизнесе

Быстрый старт

За 10 минут от полного нуля до первого результата. Без регистрации, без сложностей, без технических знаний.

Что такое AI простыми словами

Искусственный интеллект (AI) – это программа, которая умеет понимать человеческий язык и отвечать на вопросы так, как ответил бы умный помощник. Вы просто пишете то, что хотите, обычными словами – и получаете результат.

Забудьте всё, что слышали о сложных технологиях. Современный AI – это как переписка с очень умным другом, который:

- **Знает почти всё** – от рецептов до юридических тонкостей
- **Работает 24/7** – не устаёт и не раздражается
- **Понимает контекст** – можно уточнять и продолжать диалог
- **Адаптируется** – напишете «как для 5-летнего» – объяснит просто

Главный секрет: Не нужно учить специальные команды или язык программирования. Просто пишите так, как написали бы сообщение другу или коллеге.

Где взять AI (всё бесплатно)

Вам не нужно ничего устанавливать. Всё работает прямо в браузере – открыли сайт, начали пользоваться.

- **ChatGPT** (chat.openai.com) – самый известный, много функций
- **Claude** (claude.ai) – глубокий анализ, длинные документы
- **Gemini** (gemini.google.com) – картинки со своим лицом бесплатно
- **DeepSeek** (chat.deepseek.com) – без лимитов, отличный русский

Какой выбрать для старта? Начните с **DeepSeek** – он полностью бесплатный и прекрасно понимает русский язык. Когда освоитесь, попробуйте остальные – у каждого свои сильные стороны.

Твой первый диалог за 2 минуты

1. **Откройте любой AI** – например, chat.deepseek.com
2. **Напишите что-нибудь простое** – «Придумай 5 идей для выходных с семьёй в Москве»
3. **Получите ответ** – AI предложит конкретные места и активности
4. **Уточните, если нужно** – «А если бюджет до 5000 рублей?»

Ваш первый промпт:

Привет! Я впервые пользуюсь AI. Расскажи, что ты умеешь, и предложи 3 простых задачи, которые я могу попробовать прямо сейчас.

Поздравляю! Если вы отправили хоть одно сообщение – вы уже пользователь AI. Это действительно так просто.

Главное правило: говори как человеку

Промпт – это ваш запрос к АИ. Просто текст, который вы пишете. Никаких специальных команд или формул – обычный человеческий язык.

Плохо: «рецепт»

Хорошо: «Дай рецепт ужина на двоих из курицы. Время готовки – до 30 минут. Без экзотических ингредиентов.»

Шаблон хорошего промпта:

Мне нужно [что именно]. Контекст: [зачем, для кого, какие ограничения]. Формат ответа: [список / пошагово / кратко / подробно].

АІ для жизни

Ваш персональный помощник в бытовых вопросах. Экономит время, предлагает идеи, помогает с решениями.

Дом и быт

Пример 1: Планирование уборки

Промпт:

Составь план генеральной уборки квартиры на выходные. Площадь: 60 м², двушка. Участвуют: 2 человека. Распредели задачи по времени, начиная с 10:00.

Пример 2: Ремонт и мастера

Промпт:

Мне нужно найти мастера для установки кондиционера. Какие вопросы задать при выборе? На что обратить внимание в договоре? Какие «красные флаги» должны насторожить?

Пример 3: Что приготовить

Промпт:

В холодильнике: курица, картошка, лук, сметана, сыр. Предложи 3 варианта ужина. Время готовки – до 40 минут. Уровень сложности – для начинающего.

Совет: Всегда указывайте ограничения – время, бюджет, уровень сложности. АИ даст более точный ответ.

Праздники и события

Пример 4: Идеи подарков

Промпт:

Нужен подарок для мамы на 60-летие. Она любит: садоводство, детективы, путешествия. Бюджет: 5000-10000 рублей. Предложи 5 идей с объяснением, почему это хороший выбор.

Пример 5: Организация праздника

Промпт:

Планирую день рождения ребёнка (7 лет) дома. Гостей: 8 детей + родители. Бюджет: 15000 рублей. Составь план: развлечения, меню, тайминг, что купить.

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.