



Евгений Лыков

Промпт-мышление
Шесть шагов к ИИ

Промпт-мышление

Евгений Лыков

**Промпт-мышление:
Шесть шагов к ИИ**

«Автор»

2026

Лыков Е. В.

Промпт-мышление: Шесть шагов к ИИ / Е. В. Лыков — «Автор»,
2026 — (Промпт-мышление)

Тест за 20 секунд. Возьмите любое слово-паразит из вашего лексикона: "Интересный", "Классный", "Качественный", "Красивый". Придумайте для него три конкретные замены. Не можете? Поздравляю, вы нашли главную причину, почему ИИ вас не понимает. "Красивый закат" — это ни о чем. А вот "Оранжево-розовое небо с фиолетовыми облаками, солнце наполовину скрылось за горизонтом" — это картинка, которую можно нарисовать. В этом и есть суть промпт-мышления. Это не магия слов, это магия конкретики. Книга "Промпт-мышление: Шесть шагов к ИИ", это 16 глав-тренажеров, которые превратят ваш разговор с ИИ из лотереи в точный приказ. Без воды, без теории, только практика, которая работает сразу. Готовы превратить "Сделай круто" в "Сделай вот так"?

© Лыков Е. В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Стоп! Вот она, настоящая цель! Не «написать письмо», а увеличить продажи.	5
Глава 1. О чём я на самом деле думаю?	6
Глава 2. Ловим главное	10
Глава 3. Ограничения. Чего я хочу избежать?	14
Глава 4. Р-З-Ц-Ф-О-Д. Твоя палочка-выручалочка.	17
Глава 5. Игра в Лего	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Промпт-мышление: Шесть шагов к ИИ

Стоп! Вот она, настоящая цель! Не «написать письмо», а увеличить продажи.

Рыжий Заяц Цокает Феном О Дуб.

Звучит как бред? Нет, дорогой читатель, на самом деле это мнемотехнический прием для запоминания. Да, мы уже начали обучение и вот тебе первый урок.

Помнишь со школы: "Каждый Охотник Желает Знать Где Сидит Фазан"? Не знаю кто придумал эту считалочку, но последовательность цветов запоминается надежно. Здесь тот же принцип. В своих промптах, я применяю разные схемы, но чаще всего такую: **Р – З – Ц – Ф – О – Д**. Это означает: [Роль] + [Задача] + [Цель/Аудитория] + [Формат/Стиль] + [Ограничения] + [Дополнения].

Для этой схемы и придумана такая мнемоника: **Рыжий Заяц Цокает Феном О Дуб**. Сразу возникает картинка: заяц стоит у дерева и колотит по нему феном. При этом мы как бы слышим звук: Цок, цок, цок. Абсурд? Да. Но чем абсурднее картинка, тем лучше она запоминается.

Теперь, когда пишешь промпт, прокрути в голове эту фразу.

Р ⇒ Роль, (какая роль?)

З ⇒ Задача, (какая задача?)

Ц ⇒ Цель, (какая цель, целевая аудитория?)

Ф ⇒ Формат, (какой формат, стиль?)

О ⇒ Ограничения, (рамки, чего нужно избегать?)

Д ⇒ Дополнения, (добавить что-то ещё?)

Теперь ты знаешь, а главное – помнишь, основную схему построения промпта. Забыть ее будет сложно. Поэтому – пользуйся.

#промтмышление #развиваеммозг #нейросети #ai

Теперь ты знаешь, а главное – помнишь, основную схему построения промпта. Забыть ее будет сложно. Поэтому – пользуйся.

Вся эта книга – один большой сборник упражнений и методик. Здесь нет "воды", только практика. И ты, дорогой читатель, не найдешь на этих страницах советов как зарабатывать деньги. Здесь я показываю, как подчинить себе Искусственный Интеллект.

Если ты думаешь, что раз уж появился Искусственный Интеллект, то можно не пользоваться естественным – снова ошибка. Чтобы использовать ИИ на все 100%, нам придется подтянуть собственный интеллект до его уровня. Или хотя бы стремиться к этому. То есть, здесь мы развиваем точность и четкость мыслей, память, логику.

Вся сила – в нашей собственной мысли. Промпт – это просто ее логичная «упаковка».

Понравился урок? Это только начало. Дальше будет больше и интереснее.

#промтмышление #развиваеммозг #нейросети #ai

Глава 1. О чём я на самом деле думаю?

Разминка: Причина лени.

Прямо сейчас. Оглянись на свои дела. Есть что-то, что ты откладываешь? То, что надо, но очень не хочется делать. Не надо себя ругать. Задавай себе вопросы.

Спроси себя, почему именно это вызывает сопротивление?

- Я устал,
- Боюсь, что получится плохо,
- Задача кажется бесполезной,
- Я просто не знаю, с какого бока подойти,
- Найди свой ответ.

Найди **одну истинную причину**. Не отмазку, а корень.

Зачем мы это сделали: Этот навык — копать вглубь, а не хвататься за первое «хочется» — нам нужен при работе с ИИ. Если ты не понимаешь свою истинную потребность, ИИ выдаст тебе красивый, но бесполезный текст.

#промтмышление #развиваеммозг #нейросети #ai

Тормозни и включи режим «Режиссёр»

В чём главная разница между новичком и профи в общении с ИИ?

Новичок видит пустое поле и думает: «О, сейчас он мне всё сделает». Профи видит пустое поле и думает: «Стоп. А что он мне сделает? Что именно мне нужно? Какой результат я хочу получить?».

ИИ — не волшебная палочка. Это зеркало. Если у тебя в голове туман, в ответ ты получишь такое же туманное облако текста, из которого ничего не понятно.

Вот типичная ситуация. Человек пишет в чат: «*Напиши интересный текст про мотивацию*». ИИ выдаёт длинную простыню про важность целеполагания, позитивного мышления и прочую воду. Человек злится: «Опять этот ИИ тупит!».

А кто на самом деле ступил? Человек. Это он не задал себе **один простой вопрос** перед тем, как открыть чат.

Этот вопрос звучит так: «**Какую конкретную проблему я решаю прямо сейчас?**»

Давай честно. В 80% случаев мы лезем в диалог с ИИ не с проблемой, а с размытым «хочу чего-то там». Мы в роли **пассажира**, который сел в такси и сказал: «Вези куда-нибудь, где хорошо». Таксист (ИИ) повезёт куда глаза глядят. Итог: деньги потрачены, а мы не там, куда нам хотелось.

Профи — это **режиссёр**. Он приходит с готовым сценарием в голове. Он точно знает, какую сцену снимает, какие актёры нужны и какой свет поставить. ИИ для него — просто идеальная съёмочная группа, которая выполнит команды чётко и быстро.

Как переключиться из режима «пассажир» в режим «режиссёр»? Нужно перед каждым запросом делать короткую остановку и задавать себе жёсткие вопросы. Этому и посвящена наша первая глава.

#промтмышление #развиваеммозг #нейросети #ai

Тренировка

Упражнение 1. «3 вопроса почему?»

Берём любой запрос, из написанных тобой (или придумай прямо сейчас).

Например: «*Напиши письмо клиенту*».

А теперь включаем режим трёхлетнего ребёнка и спрашиваем себя «**Зачем?**».

— Зачем писать письмо? → Чтобы напомнить о себе.

— А зачем напоминать? → Чтобы он снова купил.

— А зачем покупать? → Чтобы увеличить продажи в отделе.

Стоп! Вот она, настоящая цель! Не «написать письмо», а **увеличить продажи**.

Теперь перепиши промт с учётом этой глубинной цели.

Было: «Напиши письмо клиенту». *Стало:* «Напиши письмо постоянному клиенту, после прочтения которого он захочет назначить встречу для обсуждения новой партии товара. Письмо должно создавать ощущение заботы и выгоды, чтобы я выполнил план продаж и получил премию».

Чувствуешь разницу? Во втором варианте ИИ уже не сможет отделаться дежурной фразой «спасибо за сотрудничество». Он будет вынужден продавать, потому что ты сам сформулировал задачу как продажу.

#промтмышление #развиваеммозг #нейросети #ai

Упражнение 2. «Допрос с пристрастием»

Прежде чем нажать Enter, задай 3 вопроса. Не ИИ, а **себе**.

Выбери любые три из этого списка:

1. Зачем мне вообще этот ответ? Если я его получу, что изменится? Какая моя проблема решится?

2. Как я пойму, что ответ — отстой? По каким критериям? (Слишком длинно, нет цифр, не тот тон, враньё?)

3. Кто будет это читать? Директор, который терпит только факты? Пятиклассник, которому нужно объяснить на пальцах? Бабушка, которая не знает слов «дедлайн» и «синергия»?

4. Чего ИИ не должен делать? Не должен писать «с уважением», не должен использовать сложные термины, не должен придумывать то, чего нет.

5. Какой пример идеального ответа у меня есть? Скинь ссылку на пост, который тебе зашёл, или напиши: «Сделай как у Ильяхова — коротко, рублено, по делу».

Попробуй прямо сейчас на любом своём реальном запросе. Пройдись по этим вопросам. Запиши ответы. А потом посмотри на свой исходный промт. Уверен, ты захочешь его переписать.

Лайфхак: Распечатай этот список и повесь над монитором. Или сделай заставку на телефоне. Первую неделю будешь подглядывать, потом вопросы сами в голове зазвучат.

#промтмышление #развиваеммозг #нейросети #ai

Упражнение 3. «Карта страха»

Это упражнение — для сложных, тревожных запросов. Когда боишься писать письмо сотруднику, которого хочешь уволить, или ответ на жалобу, или пост на сложную тему.

Сделай «карту страха». В центре листа — главный страх. Например: «*Я напишу письмо, а клиент обидится и уйдёт*».

От него рисуем стрелки и честно отвечаем:

— Что самое плохое случится? → Он уйдёт к конкурентам.

— Что я тогда сделаю? → Позвоню, извинюсь, предложу скидку.

— Кто может помочь? → Юрист, опытный коллега, мой руководитель.

— Какой у меня план Б? → Написать не самому, а показать черновик трём людям.

Когда ты раскладываешь страх на листе, он перестаёт быть комом в груди. Он становится просто **списком задач**. И этот список можно скормить ИИ: «Составь план письма, которое минимизирует риск ухода клиента».

#промтмышление #развиваеммозг #нейросети #ai

Закрепление

Вспомни нашего **Рыжего Зайца** из введения. Роль, Задача, Цель, Формат, Ограничения, Дополнения.

Мы с тобой только что прокачали компонент **Ц** — **Цель**.

Запомни железное правило: **Цель — это ответ на вопрос «Зачем?»**.

Если мы не можем ответить на вопрос «Зачем я пишу этот запрос» тремя разными способами (или не докопались до премии и моря, как в упражнении 1), значит, мы не готовы. Думаем дальше. ИИ подождёт.

Перед любым запросом теперь останавливай себя и задавай себе два магических вопроса:

1. Какую конкретную проблему я решаю?

2. Зачем мне это? Какую настоящую потребность (деньги, время, спокойствие, признание) это закрое?

Если ответы невнятные — ответ ИИ будет таким же. Если ответы точные, как хирургический скальпель — ты получишь бриллиант чистой воды.

#промтмышление #развиваеммозг #нейросети #ai

Задание на день

Выбери три любых бытовых или рабочих запроса, которые ты планируешь сделать сегодня.

Не пиши их сразу.

Для каждого:

1. Спроси себя — «Зачем?» минимум 3 раза, пока не докопаешься до реальной глубинной потребности.

2. Задай себе 3 вопроса из списка «Допроса с пристрастием».

3. Только после этого сформулируй промт заново.

В конце дня посмотри на результаты. Сравни с тем, что было написано раньше «на автомате». Уверен, разница будет колоссальная.

Итог главы: Мы перестали быть пассажирами. Мы надели кепку режиссёра. Мы научились задавать правильные вопросы до того, как открыть рот (или чат).

В следующей главе: научимся вытаскивать из головы главное и упаковывать это в ядро промпта так, чтобы ИИ понимал с полуслова. Без длинных простыней и нудных объяснений.

#промтмышление #развиваеммозг #нейросети #ai

Глава 2. Ловим главное

«Главная мысль»

Возьми любую статью, новость или сообщение в чате, не важно что, просто первое, что попало.

Теперь мысленно (или в заметках) ответь на три вопроса:

1. Какая здесь **главная мысль**? (Одно предложение.)
2. Какие **факты** её подтверждают?
3. Какое **чувство** осталось после прочтения?

Всё. Три предложения. Не больше.

Зачем это все? Мы только что потренировали навык, который отличает аналитика от простого потребителя информации. Умение вытаскивать суть из потока слов — это 50% успеха в работе с ИИ. Потому что если мы сами не видим главное, как объяснить это машине?

#промтмышление #развиваеммозг #нейросети #ai

Проблема мутной воды

Почему люди пишут длинные письма, которые никто не дочитывает? Почему начальник переспрашивает: «А что ты имел в виду?» Почему ИИ выдаёт простыни текста, в которых нет ответа на твой вопрос?

Ответ один: **мы не смогли поймать главное**.

У человека в голове — густой туман. Там плавают обрывки идей, воспоминания, тревоги, планы. И когда человек начинает писать промт, он выплёскивает этот туман прямо в чат.

«Ну, это типа как с мотивацией, ну чтобы люди захотели что-то делать, но не навязчиво, а так, знаешь, легко, как в том блоге, который я вчера читал, но не помню название, ну в общем, сделай что-нибудь такое...»

ИИ послушно генерит такой же туманный текст. Он даже стиль скопирует, но толку-то. Вроде слова красивые, а смысла ноль.

Секрет в том, что **невозможно чётко сформулировать запрос, пока у тебя в голове каша**. Нужно сначала навести резкость внутри себя.

Есть отличная аналогия — **линза**.

Представь, что твоя мысль — это рассеянный свет. Чтобы зажечь огонь, нужно собрать лучи в одной точке. Линза собирает свет, и он прожигает бумагу. Твоё мышление — такая же линза. Чем лучше ты умеешь собирать мысли в фокус, тем точнее твои формулировки и сильнее результат.

В этой главе мы учимся наводить резкость.

#промтмышление #развиваеммозг #нейросети #ai

Тренировка

Упражнение 1. «Переводчик с человеческого»

Это моё любимое упражнение. Оно мгновенно показывает разницу между «как мы думаем» и «как надо писать».

Шаг 1. Запиши запрос **так, как сказал бы другу в мессенджере**.

Честно. Без прикрас.

Пример: «Слушай, ну напиши что-нибудь про кофе, ну там польза или вред, короче, чтобы интересно было и не занудно. Для Инстаграма, ну там пост небольшой».

Шаг 2. А теперь представь, что твой друг — не человек, а **очень тупой, но исполнительный стажёр**. Он понимает всё буквально. Никаких намёков, никаких «короче» и «ну там».

Перепиши этот же запрос на языке **чётких инструкций**.

Перевод: «Напиши пост для Instagram на тему "Польза и вред кофе". Структура: первый абзац — захват внимания, потом 3 факта о пользе, потом 3 факта о вреде, в конце вывод. Целевая аудитория — женщины 25–40 лет, которые любят кофе, но сомневаются, не вредно ли это. Без сложных научных терминов. Объём — 1500–2000 знаков. Стил — лёгкий, разговорный».

Чувствуешь разницу? В первом случае ИИ должен угадать. Во втором — просто сделать свою работу.

Твоя задача: взять три своих старых запроса (или придумать три новых) и прогнать их через этот «переводчик». Записывай оба варианта. Сравнивай.

Правило: Если в запросе остались слова «круто», «красиво», «понятно», «качественно», «интересно» — ты не закончил. Замени их на конкретные признаки: «короткие предложения», «без терминов», «с цифрами», «примеры из жизни».

#промтмышление #развиваеммозг #нейросети #ai

Упражнение 2. «Рецепт обещания»

Это упражнение — для ситуаций, когда ты просишь ИИ что-то сделать для других людей. Или когда обещаешь что-то себе.

Формула обещания (и любого хорошего запроса) выглядит так:

«Я (кто) сделаю (что) для (кого) к (дата) и сообщу о результате через (канал связи)».

Но в контексте промпта мы переворачиваем:

«Ты (ИИ) сделаешь (что) для (кого), чтобы (результат) к (сроку) и оформишь (как)».

Потренируйся на реальной задаче.

Пример:

— Было: «Напомни сотрудникам про собрание».

— Стало: «Ты — помощник руководителя. Напиши напоминание о собрании для 15 сотрудников отдела продаж. Цель — чтобы все пришли вовремя и подготовили отчёты. Отправь за час до собрания. Формат — краткое письмо в мессенджер, 3 предложения, дружеский тон».

Видишь? Все вопросы сняты. ИИ не нужно гадать, кому писать, зачем и в каком тоне.

Задание: возьми любую свою рабочую задачу, где нужно что-то кому-то объяснить, и упакуй её в эту формулу.

#промтмышление #развиваеммозг #нейросети #ai

Упражнение 3. «Твит-промт»

Это упражнение на жёсткие ограничения. Оно учит отсекай лишнее.

Возьми любую задачу. Например: *«Хочу, чтобы ИИ помог выбрать подарок жене на день рождения»*.

А теперь напиши промт по схеме Р-З-Ц-Ф-О-Д, но **уложись в 140 символов**. Как в старом твиттере.

Попробуй:

«Ты — стилист. Посоветуй 3 идеи подарка для женщины 35 лет, увлекающейся йогой. Бюджет — до 100\$. Формат — список с пояснениями».

Получилось? 120 символов. А задача решена.

Теперь напиши версию на 500 символов, без ограничений. Добавь детали: хобби, стиль одежды, что дарили в прошлом году.

Сравни. Что важного появилось во втором варианте? А что в первом было лишним?

Суть игры: Ты учишься отличать критически важное от просто важного. Это спасает, когда задача сложная, а время поджимает.

#промтмышление #развиваеммозг #нейросети #ai

Закрепление

Снова вспомни нашего **Рыжего Зайца** (Роль — Задача — Цель — Формат — Ограничения — Дополнения).

В этой главе мы прокачали компонент **З — Задача**.

Запомни: **Задача — это не тема, а конкретное действие**.

Тема: «Кофе». Задача: «Сравнить пользу и вред кофе для женщин 30–40 лет и выдать вывод в виде таблицы».

Тема: «Письмо клиенту». Задача: «Написать письмо с напоминанием о встрече, чтобы клиент подтвердил своё присутствие».

Когда ты заменяешь тему действием, у ИИ исчезает пространство для манёвра. Он не может выдать отписку. Он вынужден делать то, что ты реально хочешь.

Перед каждым запросом теперь спрашивай себя:

«Я назвал тему или поставил задачу?»

Если в твоём запросе есть слово «про» (напиши про кофе, расскажи про мотивацию) — скорее всего, ты назвал тему. Выкинь «про» и сформулируй, что именно нужно сделать с этой темой: сравнить, объяснить, убедить, перечислить, раскритиковать.

#промтмышление #развиваеммозг #нейросети #ai

Задание на день

Сегодня мы охотимся на размытости.

1. Найди три своих старых промпта (или чужих, неважно), в которых есть слова-паразиты: «интересно», «понятно», «качественно», «нормально», «красиво», «про», «немного», «как-то так».

2. Для каждого:

— Перепиши, убрав все размытые слова.

— Замени тему на задачу (убери «про», добавь глагол: сравни, объясни, убеди).

— Примени формулу «Рецепт обещания»: кто, что, кому, когда, зачем.

3. Отправь оба варианта (старый и новый) в ИИ и сравни ответы.

Результат тебя удивит. Гарантирую.

Итог главы: Мы научились собирать рассеянный свет мыслей в одну точку. Мы перестали говорить «про что-то» и начали говорить «что сделать». Мы выкинули слова-паразиты и заменили их конкретикой.

В следующей главе: разберёмся с третьим компонентом — **Ограничениями**. Научимся говорить «нет» и объяснять ИИ, чего делать нельзя. Это снимает 90% проблем с неудачными ответами.

#промтмышление #развиваеммозг #нейросети #ai

Глава 3. Ограничения. Чего я хочу избежать?

Разминка: «Ошибка в инструкции»

Возьми инструкцию к любому прибору (или рецепт, или описание процесса). Например, как заваривать чай или как включить микроволновку.

Намеренно добавь в неё **одну глупую ошибку**. Например: «Включи утюг в розетку после того, как погладишь». Или: «Налей воду в чайник, предварительно вытащив из него фильтр».

Отложи инструкцию на час. А потом попробуй найти эту ошибку свежим взглядом. Или попроси друга найти.

Зачем мы это сделали: Мы только что потренировали **внимание к структуре** и умение видеть логические дыры. Это именно то, что нужно при работе с ИИ: замечать, где в твоём запросе скрыта мина замедленного действия, которая приведёт к неверному ответу.

#промтмышление #развиваеммозг #нейросети #ai

Запрет — двигатель прогресса

Есть парадоксальная вещь: люди гораздо лучше понимают, чего они **не хотят**, чем чего хотят.

- Какой фильм хочешь посмотреть?
- Ну... не знаю... только не мелодраму и не ужасы.
- Что будешь на ужин?
- Что угодно, кроме рыбы.

Когда мы пишем промты, мы обычно фокусируемся на том, что должны получить. И забываем объяснить ИИ, чего делать **нельзя**. А ИИ — это стажёр без тормозов. Если не поставить красные флажки, он может выдать всё что угодно: от канцелярита до откровенной лжи.

Представь, что ты просишь: «Напиши письмо клиенту с предложением». ИИ выдаёт вежливое, но абсолютно шаблонное послание, полное оборотов «с уважением», «надёжный партнёр», «в рамках сотрудничества». А ты хотел дерзкого, прорывного письма, которое выбивается из серой массы. Но ты забыл сказать: «Никаких штампов, никакого официоза, пиши как Илон Маск — коротко, дерзко, по существу».

Компонент **О** (Ограничения) в нашем «Рыжем Зайце» стоит почти в конце, но по важности он равен первым. Чёткие границы — это свобода для творчества. ИИ, как ребёнок, чувствует себя увереннее, когда знает, где забор.

#промтмышление #развиваеммозг #нейросети #ai

Тренировка

Упражнение 1. «Найди шпиона»

В каждом запросе прячутся слова-диверсанты. Они делают вид, что всё ясно, а на самом деле сеют туман. Наша задача — вычислить их.

Инструкция:

1. Возьми чей-нибудь промпт (или свой вчерашний).
2. Найди слова, которые можно понять **по-разному**. Например:
 - «Образование» — это школа, универ, курсы или уроки жизни?
 - «Клиент» — тот, кто купил, или тот, кто только зашёл?
 - «Быстро» — за минуту, за час или до завтра?
3. Перепиши эти слова точно: «высшее образование», «постоянный покупатель», «за 10 минут».

Счёт: 1 шпион = 10 баллов. Набери 30 баллов за день — ты чемпион.

Попробуй прямо сейчас разобрать такой запрос: *«Напиши хороший пост для соцсетей про наш новый продукт, чтобы привлечь клиентов»*.

Шпионы: **«хороший»**, **«новый продукт»**, **«привлечь клиентов»**. Как их обезвредить?

«Хороший» → «с юмором, короткий, с призывом нажать на ссылку».

«Новый продукт» → «органический шампунь для жирных волос».

«Привлечь клиентов» → «чтобы женщины 25–35 лет перешли по ссылке и оставили заявку».

#промтмышление #развиваеммозг #нейросети #ai

Упражнение 2. «Конструктор ограничений»

Часто мы пишем промнты вообще без ограничений. И получаем бесконечные простыни «про всё и ни о чём». Давай это исправим.

Инструкция:

1. Напиши промпт без ограничений. *«Составь план статьи про собак»*.
2. Получи ответ. Посмотри, какой он — скорее всего, обо всём подряд: породы, корм, воспитание, болезни.
3. Теперь добавь **три жёстких ограничения**:
 - **По объёму**: «Не больше 500 знаков».
 - **По содержанию**: «Только про крупные породы, не про корм».
 - **По стилю**: «Без научных терминов, язык ребёнка 10 лет».
4. Отправь снова.

Сравни два ответа. Второй — в десятку, первый — в молоко.

Супер-бонус: Придумай смешное ограничение. *«Напиши план так, будто его диктует капитан пиратского корабля»*. ИИ обожает креатив, и такой план запомнится тебе самому.

#промтмышление #развиваеммозг #нейросети #ai

Упражнение 3. «Сломай промпт»

Это упражнение — для самых смелых. Оно учит понимать уязвимости твоего промпта через его намеренную поломку.

Инструкция:

1. Напиши хороший, детальный промпт. Например, по нашей схеме Р-З-Ц-Ф-О-Д.
2. А теперь представь, что твой злой двойник хочет его **сломасть**. Перепиши промпт так, чтобы ИИ **точно облажался**:
 - Убери контекст.
 - Сделай инструкцию противоречивой (например, «напиши кратко, но подробно»).
 - Используй самые общие слова («сделай хорошо», «расскажи про всё»).

— Не указывай формат.

3. Отправь этот сломанный промпт. Получи ерунду.

4. А теперь проанализируй: почему он сломался? Какие именно изменения привели к провалу?

Зачем это надо: Когда знаешь, как ломать, — знаешь, как чинить. Поняв причины провала, ты перестанешь их бояться и научишься строить «непробиваемые» промнты.

#промтмышление #развиваеммозг #нейросети #ai

Закрепление

Снова возвращаемся к нашему **Рыжему Зайцу**: Роль, Задача, Цель, Формат, Ограничения, Дополнения.

В этой главе мы прокачали компонент **О** — **Ограничения**.

Запомни три золотых правила ограничений:

1. Объём: сколько знаков, страниц, пунктов? ИИ любит болтать, если не поставить лимит.

2. Что нельзя: табу-слова, запрещённые темы, нежелательный тон. Чётко пропиши «без канцелярита», «не упоминай конкурентов», «без воды».

3. Что обязательно: обязательные элементы, которые должны быть в ответе. Например, «добавь пример из жизни», «используй цифры за 2025 год».

Теперь перед каждым запросом спрашивай себя: «**Что ИИ ни в коем случае не должен делать?**» Ответ на этот вопрос часто важнее самого запроса.

#промтмышление #развиваеммозг #нейросети #ai

Задание на день

1. Найди три своих старых промпта (или напиши три новых на любые темы).

2. Для каждого составь список ограничений: по объёму, по содержанию, по стилю.

3. Добавь хотя бы одно смешное или необычное ограничение (для креатива).

4. Отправь оба варианта (без ограничений и с ограничениями) в ИИ и сравни.

5. Запиши в блокнот, какие ограничения сработали лучше всего.

Особое задание: в каком-нибудь бытовом разговоре (с коллегой, в магазине) попробуй сформулировать просьбу, сразу добавив ограничения. Например: «Принеси мне кофе, только без сахара, горячий, в большой кружке». Заметь, как изменится результат.

Итог главы: Мы научились ставить заборы. Мы поняли, что запрет — это не зло, а способ получить именно то, что хочешь. ИИ без ограничений — как ребёнок в кондитерской: съест всё, но будет плохо. С ограничениями — как шеф-повар, который готовит блюдо точно по твоему вкусу.

В следующей главе: соберём все компоненты вместе и разберём главную формулу промпта — «Рыжий Заяц» в действии. Научимся упаковывать любую мысль в 6 деталей конструктора.

#промтмышление #развиваеммозг #нейросети #ai

Глава 4. Р-З-Ц-Ф-О-Д. Твоя палочка-выручалочка.

Разминка: «Скелет в шкафу»

Возьми любую сложную задачу, которая сейчас перед тобой стоит. Например: написать письмо, спланировать поездку, разобрать завал в делах.

Придумай для неё **«скелет»** — готовую структуру-заготовку. То есть запиши, из каких логических частей будет состоять решение. Например, для письма:

1. Проблема (о чём речь)
2. Причины (почему так вышло)
3. Варианты (что можно сделать)
4. Мой выбор (что предлагаю)

Сохрани этот шаблон. В следующий раз, когда будешь писать похожее письмо, просто заполнишь пункты.

Зачем мы это сделали: Ты только что создал личный **скеффолдинг** — временную опору для мозга. В следующий раз тебе не придётся изобретать велосипед. И точно так же мы сейчас создадим универсальный скелет для любых промптов.

#промтмышление #развиваеммозг #нейросети #ai

Шесть кубиков конструктора

Помнишь нашего **Рыжего Зайца** из введения? Роль, Задача, Цель, Формат, Ограничения, Дополнения. Это и есть тот самый универсальный скелет, который превращает любую хаотичную мысль в чёткий промпт.

Давай разберём каждый кубик подробно — без таблиц, на пальцах.

Р — Роль. Это ответ на вопрос: «Кем ты назначаешь ИИ?» От того, какую роль ты дашь, зависит весь стиль и глубина ответа. Маркетолог напишет одно, инженер — другое, а философ — третье. Примеры: «Ты — опытный маркетолог», «Ты — строгий учитель математики», «Ты — друг, который всегда поддержит».

З — Задача. Что именно нужно сделать? Это не тема, а действие. Сравни: тема — «кофе», задача — «сравни пользу и вред кофе». Тема — «письмо клиенту», задача — «напиши письмо с напоминанием о встрече». Всегда используй глаголы: напиши, сравни, объясни, придумай, переведи, составь список.

Ц — Цель. Зачем тебе это? Какой результат нужен? Кто будет это читать? Без цели ИИ не понимает, на что опираться. Например: «Чтобы клиент захотел купить», «Для подростков, чтобы было понятно», «Чтобы я мог использовать это на совещании».

Ф — Формат. Как оформить ответ? ИИ по умолчанию выдаёт связный текст, но тебе может понадобиться таблица, список, сценарий, чек-лист. Пропиши это чётко: «В виде таблицы», «Маркированный список», «Пост на 2000 знаков», «Сценарий видео на 3 минуты».

О — Ограничения. Что нельзя делать? Что обязательно учесть? Без ограничений ИИ может выдать канцелярит, воду или откровенную ложь. Примеры: «Без сложных терминов», «Не больше 5 пунктов», «Не упоминай конкурентов», «Только факты, без воды».

Д — Дополнения. Примеры, уточнения, контекст, «фишки». Если у тебя есть удачный образец — покажи. Если хочешь добавить юмор или метафоры — скажи. Например: «Вот пример хорошего письма: ...», «Добавь юмор», «Используй метафоры из спорта».

Эти шесть кубиков — как детали конструктора «Лего». Ты можешь собрать из них что угодно: от короткого запроса до многостраничного технического задания.

Важно: **не обязательно каждый раз заполнять все шесть**. Иногда хватит двух-трёх. Но чем сложнее задача, тем больше кубиков тебе понадобится.

#промтмышление #развиваеммозг #нейросети #ai

Тренировка

Упражнение 1. «Собери робота из 6 деталей»

Возьми любую свою задачу. Например: «*Хочу, чтобы ИИ помог придумать название для нового йогурта*».

Теперь заполни все 6 полей. Не ленись, напиши прямо здесь (или в заметках).

Роль: Ты — креативный директор рекламного агентства.

Задача: Придумай 10 вариантов названия для йогурта.

Цель: Названия должны вызывать ассоциации с лёгкостью и летом. Целевая аудитория — девушки 20–35 лет.

Формат: Выдай в виде маркированного списка, к каждому названию добавь 1–2 предложения объяснения.

Ограничения: Не используй слова «зож», «фитнес», «био», «лайт». Названия должны быть короткими, до двух слов.

Дополнения: Пример удачного названия — «Облачко» (звучит нежно и воздушно). Ещё пример — «Ягодная поляна».

Готово. Теперь отправь этот промт в ИИ. Результат будет в разы лучше, чем если бы ты написал просто «придумай название для йогурта».

Задание: Сделай так с тремя своими реальными задачами сегодня. Не пропускай ни одного кубика.

#промтмышление #развиваеммозг #нейросети #ai

Упражнение 2. «Абракадабра»

Шесть кубиков легко забыть в самый ответственный момент. Чтобы этого не случилось, придумай для себя **безумную фразу**, где каждое слово начинается с буквы Р, З, Ц, Ф, О, Д.

Вот что придумали другие ученики:

— Ржавый Замок Целый Фень Отдыхал Днём.

— Разрушитель Заданий Целится Фонарем, Обнуляя Дистанцию.

— Родители Запретили Целую Футбольную Организацию Детям.

Твоя задача: придумай свою фразу. Любую — смешную, глупую, личную. Чем абсурднее, тем лучше запомнится.

Напиши её крупно и повесь перед глазами. Или сделай заставкой на телефоне.

Теперь, когда пишешь промт, прокручивай в голове эту фразу:

— **Р** ⇒ Какая роль?

— **З** ⇒ Какая задача?

— **Ц** ⇒ Какая цель?

— **Ф** ⇒ Какой формат?

— **О** ⇒ Какие ограничения?

— **Д** ⇒ Что добавить?

Через неделю пальцы сами будут прыгать по этим полям.

#промтмышление #развиваеммозг #нейросети #ai

Упражнение 3. «Рентген промпта»

Хочешь научиться писать крутые промнты быстро? Не копируй чужие слова — подсмотри их **скелет**.

Найди любой крутой, длинный промпт (в интернете, у коллеги, или один из тех, что ты уже написал). Удали из него всё конкретное: названия продуктов, имена, цифры. Оставь только **глаголы, связки, логику**.

Было: «Ты — опытный копирайтер. Напиши пост для Instagram про новый смартфон Xiaomi 14. Цель — чтобы молодые люди 18–25 лет захотели его купить. Формат — короткий, динамичный, с эмодзи. Без технических характеристик, только эмоции и выгода. Пример: «Этот телефон делает фото, от которых у всех челюсть выпадает».

Скелет: «Ты — [роль]. Напиши [формат] про [продукт] для [аудитория]. Цель — чтобы [действие]. Формат — [стиль]. Без [ограничение]. Пример: [образец]».

Теперь используй этот скелет для **другой темы**. Например, для рецепта пирога или для описания вакансии.

Что тренируем: Умение видеть структуру, а не копировать слова. Это превращает тебя из ремесленника в архитектора промптов.

#промтмышление #развиваеммозг #нейросети #ai

Закрепление

Наш **Рыжий Заяц** теперь не просто смешная фраза, а рабочая схема. Запомни её как таблицу умножения.

Главное, что нужно вынести из этой главы:

Роль задаёт голос и экспертизу.

Задача определяет действие.

Цель отвечает на вопрос «зачем».

Формат диктует упаковку.

Ограничения ставят заборы.

Дополнения дают примеры и контекст.

Вместе они превращают «сделай что-нибудь» в чёткое техническое задание, которое ИИ выполнит с первого раза.

#промтмышление #развиваеммозг #нейросети #ai

Задание на день

1. Возьми три разные задачи из своей жизни (рабочие, бытовые, творческие).

2. Для каждой заполни все шесть полей по схеме Р-З-Ц-Ф-О-Д. Не ленись, пиши развёрнуто.

3. Отправь эти промпты в ИИ.

4. Сохрани результаты. Завтра сравни их с тем, что ты писал раньше «на автомате».

Если какой-то ответ получился неидеальным — не беда. В следующих главах мы научимся «дожимать» промпты в диалоге. А пока просто привыкай к мысли, что любой сложный запрос начинается с шести простых вопросов.

Итог главы: Ты получил в руки главный инструмент — универсальную схему промпта. Она как швейцарский нож: всегда под рукой и решает почти любую задачу.

В следующей главе: научимся собирать промпт будто конструктор.

#промтмышление #развиваеммозг #нейросети #ai

Глава 5. Игра в Лего

Разминка: «Ниточка к ниточке»

Возьми две случайные вещи. Совершенно разные. Например: «зубная щётка» и «космос». Или «стиральная машина» и «книга». Или «кофе» и «кроссовки».

А теперь придумай историю, которая их свяжет.

Пример: Зубная щётка — космонавт, который чистит зубы на орбите, но паста улетает, и он изобретает новый тюбик для невесомости. А потом этот тюбик используют на Земле для новых видов соусов.

Чем бредовее — тем лучше. Не оценивай, просто фантазируй.

Зачем мы это сделали: Ты только что потренировал **способность видеть связи там, где их нет**. В работе с ИИ это бесценно. Потому что хороший промпт — это всегда про соединение: твоей задачи, контекста, цели и формата в единую историю, которую поймёт даже робот.

#промтмышление #развиваеммозг #нейросети #ai

Почему шаблон не убивает творчество

Многие боятся: «Если я буду писать по шаблону, мои запросы станут скучными и одинаковыми».

Представь, что ты боишься, что твои блюда станут одинаковыми, потому что ты используешь кастрюлю. Глупо же? Кастрюля — просто инструмент. Ты можешь сварить в ней суп, компот, пельмени или сварить яйца. Кастрюля не определяет вкус. Его определяют продукты и твои руки.

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.