

ЗАБИРАЙ И РАБОТАЙ

Нейросети из России + 50 рабочих промптов

Каталог сервисов под каждую задачу с честной пометкой про VPN и лимиты, плюс 50 готовых промптов, которые копируешь и подставляешь свои данные. Без воды, всё живое на 2026 год.

ЧТО ВНУТРИ

- | | |
|----------------------------------|----------------------------------|
| → Сервисы, что работают без VPN | → 25 нейросетей по задачам |
| → Текст, картинки, видео, музыка | → 3 бесплатных набора под работу |
| → 50 промптов по 5 сферам жизни | → Формула сильного промпта |

Лучшей нейросети «на всё» нет. Под текст сильны одни сервисы, под картинки другие, под видео третьи. Открываешь нужный блок и берёшь то, что сильно именно в твоей задаче. «Бесплатно» почти всегда значит «бесплатно в пределах лимита» - это норма, а не подвох.

ГЛАВНОЕ

Начинай с задачи, а не с бренда. Сначала пойми, что делаешь - текст, картинка, видео, музыка или код. Потом бери сервис из нужного блока. Из России без VPN проще всего идут российские сервисы, зарубежные - через VPN или агрегатор за рубли.

Работают из России без VPN

ОТКРЫВАЮТСЯ СРАЗУ

Алиса (YandexGPT)

Яндекс

Текст и чат на русском: переписать, ответить, собрать список.

Бесплатно: без жёсткого лимита

Без VPN

GigaChat

Сбер

Текст, чат и картинки в одном сервисе. Хватает для рутины.

Бесплатно: лимит запросов

Без VPN

Kandinsky

Сбер

Картинки по описанию на русском: аватарки, иллюстрации к постам.

Бесплатно: суточный лимит

Без VPN

Шедеврум

Яндекс

Картинки и короткое видео. Самый простой вход для новичка.

Бесплатно: в приложении без жёсткого лимита

Без VPN

Если критично обойтись без VPN и без оплаты - твой круг эти четыре сервиса. Их хватает для большинства бытовых и части рабочих задач. Дальше идут зарубежные: сильнее по потолку, но доступ через VPN или российский агрегатор (BotHub, MashaGPT) за рубли.

Текст, чат, код

ChatGPT

OpenAI

Одна из сильнейших по тексту и рассуждениям. Есть и генерация картинок в чате.

Бесплатно: лимит сообщений в окно

VPN или агрегатор

Claude

Anthropic

Аккуратно держит длинный русский текст и тон. Силён в коде и рассуждениях.

Бесплатно: десятки сообщений в сутки

VPN или агрегатор

Gemini

Google

Самый щедрый бесплатный доступ. Хорош на длинных документах: договор, стенограмма.

Бесплатно: щедрый лимит

DeepSeek

DeepSeek

Один из сильнейших по коду, логике и математике.

Бесплатно: лимит смотри на сайте

VPN или агрегатор

Grok

xAI

Текст, чат и актуальные события. В курсе свежих новостей.

Бесплатно: лимит запросов

VPN или агрегатор

Через VPN

Perplexity

Perplexity

Поиск с ответами и ссылками на источники. Ходит в интернет и говорит, откуда взял.

Бесплатно: базовый поиск

Через VPN

Дальше - визуал, видео, музыка, расшифровка речи и код. Бесплатного тарифа хватает попробовать и делать нетяжёлые задачи. На потоке (ежедневные ролики, десятки картинок) упрёшься в лимит и подключишь подписку.

Картинки по описанию

ChatGPT Image

OpenAI

Картинки прямо в чате. Держит смысл запроса и текст на изображении.

Бесплатно: лимит генераций

VPN или агрегатор

Ideogram

Ideogram

Лучший по тексту на самой картинке: надписи, вывески, обложки со словами.

Бесплатно: суточный лимит

Через VPN

Recraft

Recraft

Силён в векторе, иконках и логотипах.

Бесплатно: лимит смотри на сайте

Через VPN

Flux

Black Forest Labs

Реалистичные фото и лица. Доступен на ряде площадок.

Бесплатно: есть на ряде площадок

VPN или посредник

Midjourney

Midjourney

Художественная эстетика уровня обложки журнала. Полного бесплатного тарифа нет.

Бесплатно: только пробный доступ

VPN или посредник

Canva Magic

Canva

Дизайн и картинки прямо в редакторе. Удобно собрать пост целиком.

Бесплатно: в бесплатном плане

Частично, VPN

Видео

Kling

Kuaishou

Сильное видео из текста и фото. Один из лучших по реалистичности движения.

Бесплатно: лимит роликов в сутки

Через посредника

Runway

Runway

Видео и спецэффекты. Силён в обработке уже готового видео.

Бесплатно: ограниченный лимит

Через VPN

Pika

Pika

Видео из текста. На бесплатном тарифе с водяным знаком.

Бесплатно: кредиты с водяным знаком

Через VPN

Veo

Google

Высокое качество картинки. Пробуешь через Google-инструменты.

Бесплатно: через Google-инструменты

Через VPN

Музыка, звук, документы, код

Suno

Suno

Главный генератор песен: текст плюс музыка по описанию стиля.

Бесплатно: около 50 кредитов в день

VPN или посредник

Whisper

OpenAI

Расшифровка речи в текст: голосовые, интервью, стенограмма созвона.

Бесплатно: открытая модель

Через обёртки

NotebookLM

Google

Отвечает строго по твоим файлам и ссылкам, без выдумок. Умеет аудиообзор.

Бесплатно: с Google-аккаунтом

Через VPN

GitHub Copilot

GitHub

Помощник в коде и автодополнение прямо в редакторе.

Бесплатно: тариф с лимитом в месяц

Через VPN

Gemini Code Assist

Google

Автодополнение кода в IDE со щедрым бесплатным тарифом.

Бесплатно: лимит запросов

Через VPN

Groq

Groq

Очень быстрый доступ к открытым моделям. Полезен, когда важна скорость ответа.

Бесплатно: лимит смотри на сайте

Через VPN

НА ЗАМЕТКУ

Цифры лимитов верны на июль 2026 и меняются часто. Сервисы то режут бесплатный тариф, то раздают щедрее под запуск новой модели. «50 кредитов» или «десятки сообщений» читай как ориентир и перед серьёзной работой сверяйся с сайтом сервиса. И не заливай в бесплатную нейросеть паспорт, реквизиты и чужие персональные данные: переписка часто уходит на дообучение.

Отдельный сервис полезен, но сила в связке. Под каждый шаг берёшь бесплатный инструмент, сильный именно в этой задаче. Так получаешь результат уровня платных, пока не упрёшься в лимиты. Вот три готовых набора под частые сценарии.

Набор «контент для соцсетей»

Текст поста - Claude или ChatGPT (или Алиса без VPN). Картинка - Kandinsky или Шедеврум. Короткий ролик - Шедеврум или Kling на бесплатном лимите. Итог: пост с картинкой без единого рубля.

Набор «учёба и работа с документами»

Разбор файлов и вопросы по ним - NotebookLM. Пересказ длинного видео по ссылке - тоже NotebookLM. Черновики и объяснение сложного - Gemini с его щедрым лимитом. Итог: разбираешь горы материала бесплатно.

Набор «для тех, кто пишет код»

Основной помощник - DeepSeek или Gemini Code Assist. Автодополнение в редакторе - GitHub Copilot на бесплатном тарифе. Быстрые ответы - через Groq. Итог: рабочая связка без подписки.

Формула бесплатного набора: один текстовый сервис + один картиночный + один под твою главную задачу (видео, музыка или код). Три бесплатных инструмента, каждый сильный в своём, закрывают почти всё, что делает один платный за деньги.

Частые ошибки с бесплатными нейросетями

Выбор по бренду

Лезть генерировать картинки в ChatGPT, потому что он «самый умный». Начинать с задачи, потом открывать нужный блок.

Жечь топовый лимит на ерунде

Спрашивать у Claude, как пишется слово - трата одного из немногих сообщений. Мелочи отдавай Алисе или GigaChat.

Публиковать без проверки прав

Картинки и музыка часто идут без коммерческого использования или с водяным знаком. Проверь условия до публикации.

Верить старым цифрам

Лимиты меняются каждые пару месяцев. «50 в день» из статьи годовой давности сегодня может быть 10 или 100.

НА ЗАМЕТКУ

Когда платить: если инструмент экономит несколько часов в неделю и ты каждый день упираешься в лимит. Пока нейросеть развлечение или разовая задача - оставайся на бесплатном. Начал зарабатывать с её помощью - подписка окупается сэкономленным временем. Дешёвый промежуточный вариант: российский агрегатор за рубли и без VPN.

50 промптов по пяти сферам: работа, учёба, контент, бизнес, быт. По 10 в каждой. Внутри уже прописаны роль, контекст и формат ответа. Заменяешь **данные в скобках** на свои и отправляешь. Копировать можно как есть. Эти же шаблоны работают в ChatGPT, Claude, Gemini и через российские агрегаторы.

ФОРМУЛА СИЛЬНОГО ПРОМПТА

Роль. кем модель себя считает + **Контекст.** для кого, зачем, вводные +
Задача. что конкретно сделать + **Формат.** вид, длина, тон

ГЛАВНОЕ

Убери любой из четырёх блоков - и качество проседает. Роль эксперта вместо пустого запроса, конкретная цель вместо общей темы, одна задача на один запрос вместо пяти сразу, заданный формат вместо простыни. Это убирает 80% слабых ответов. Первый ответ - черновик, дожидая уточнениями: «короче», «добавь цифр», «убери канцелярит».

Работа · шаблоны 1-10

Экономят время на рутине: письма, отчёты, встречи, документы.

1 Ответ на неудобное письмо. претензия или отказ, а отвечать надо вежливо

промпт Ты деловой переговорщик с опытом в клиентском сервисе. Вот письмо, которое я получил: [текст письма]. Напиши ответ от моего лица: спокойный тон, признай суть претензии, предложи конкретное решение, без оправданий и без лишних извинений. Объём до 120 слов. Дай два варианта: помягче и построже.

2 Структура рабочего документа. каркас регламента, инструкции, записки

промпт Ты бизнес-аналитик. Мне нужно написать [тип документа] на тему [тема] для [кто будет читать]. Составь подробную структуру с разделами и подзаголовками, под каждым разделом одной строкой поясни, что туда войдёт. Ничего не пиши в самих разделах, только каркас.

3 Разбор длинного письма. простыня на три экрана, суть непонятна

промпт Ты ассистент руководителя. Вот письмо: [текст]. Выдели: 1) главную мысль в одном предложении, 2) что от меня хотят и к какому сроку, 3) какие есть скрытые риски или подводные камни. Отвечай тезисно.

4 Подготовка к сложному разговору. встреча с начальником или конфликтным коллегой

промпт Ты коуч по коммуникациям. Мне предстоит разговор с [кто] по поводу [ситуация]. Моя цель - [что хочу получить]. Собери план разговора: как открыть, какие аргументы привести, как ответить на три вероятных возражения. Тон уверенный, но не агрессивный.

5 Протокол встречи из заметок. сумбурные заметки, нужен нормальный протокол

промпт Ты секретарь совещаний. Вот мои заметки со встречи: [заметки]. Собери из них протокол: участники, обсуждённые вопросы, принятые решения, задачи с ответственными и сроками в виде таблицы. Что непонятно из заметок - помечай как «уточнить».

6 Резюме под конкретную вакансию. есть общее резюме и текст вакансии

промпт Ты HR-специалист по подбору. Вот моё резюме: [резюме]. Вот вакансия: [описание]. Перепиши раздел «опыт» так, чтобы он попадал в требования этой вакансии: подсвети релевантное, убери лишнее, добавь ключевые слова из описания. Не выдумывай факты, работай только с тем, что есть.

7 Сопроводительное письмо. к отклику на вакансию

промпт Ты карьерный консультант. Напиши сопроводительное письмо на вакансию [название] в компанию [название]. Обо мне: [3-4 факта об опыте]. Письмо должно быть коротким (до 150 слов), без штампов вроде «стрессоустойчивый», с одним конкретным примером результата. Тон – живой человек, а не робот.

8 Список задач из хаоса. в голове двадцать дел, надо разложить

промпт Ты специалист по личной продуктивности. Вот всё, что на мне висит: [дела как есть]. Разложи это по матрице «срочно/важно», выдели три задачи на сегодня, остальное распредели по дням недели. Формат – таблица.

9 Объяснение решения начальству. нужно защитить свою идею

промпт Ты консультант по презентациям для топ-менеджмента. Я хочу предложить руководству [идея/решение]. Помоги упаковать это в аргументацию: проблема, предлагаемое решение, что компания получит в деньгах или времени, какие риски и как их закрыть. Коротко, по пунктам, языком выгоды для бизнеса.

10 Проверка договора на подводные камни. первый фильтр, не замена юристу

промпт Ты юрист по договорному праву. Прочитай этот текст договора: [текст]. Выдели пункты, которые могут быть невыгодны для меня как [заказчика/исполнителя]: скрытые обязательства, штрафы, размытые формулировки, односторонние условия. По каждому объясни риск простым языком. В конце напомни, что это не заменяет консультацию живого юриста.

Промпты для учёбы

ШАБЛОНЫ 11-20

Для студентов и для тех, кто осваивает новое во взрослом возрасте. Шаблоны с вопросами и разбором ответов работают сильнее пассивного чтения.

11 Объясни как для новичка. тема кажется непонятной

промпт Ты преподаватель, который умеет объяснять сложное просто. Объясни мне тему [тема] так, будто мне 15 лет и я вообще не в теме. Начни с бытовой аналогии, потом разбери суть, в конце дай три примера из жизни. Без научного жаргона, а если термин нужен – сразу поясняй его в скобках.

12 План изучения темы с нуля. дорожная карта на месяц

промпт Ты методист. Составь мне план изучения [тема/навык] с нуля на 4 недели, по часу в день. Разбей по неделям и дням: что учить, где брать материал (тип источника, а не конкретные ссылки), какое практическое задание закрепляет тему. В конце каждой недели – способ себя проверить.

13 Проверка понимания через вопросы. активная учёба вместо пассивного чтения

промпт Ты экзаменатор. Тема – [тема]. Задай мне 5 вопросов по возрастанию сложности: от базового до такого, где надо думать. Задавай по одному, жди мой ответ, разбирай его (что верно, что нет, чего не хватило) и только потом переходи к следующему.

14 Конспект из большого текста. глава учебника или статья

промпт Ты студент-отличник, который умеет конспектировать. Вот текст: [текст]. Сделай конспект: ключевые тезисы списком, важные определения отдельным блоком, одна схема связей между понятиями словами. Убери воду, оставь то, что реально пойдёт на экзамен.

15 Разбор ошибки в задаче. понять, где споткнулся, и дойти самому

промпт Ты репетитор по [предмет]. Вот задача: [условие]. Вот моё решение: [что я сделал]. Не давай готовый ответ сразу. Сначала найди, на каком шаге я ошибся, объясни почему это ошибка, и подтолкни меня к верному ходу наводящим вопросом.

16 Карточки для запоминания. спейсд-репетишн своими руками

промпт Ты специалист по методикам запоминания. Из этого материала [текст или тема] сделай 15 карточек в формате «вопрос – ответ» для заучивания. Вопросы формулируй так, чтобы ответ был коротким и однозначным. Раздели карточки на «базовые» и «сложные».

17 Помощь с эссе без списывания. модель правит твой текст, пишешь его ты

промпт Ты научный руководитель. Я пишу эссе на тему [тема]. Вот мой черновик: [черновик]. Не переписывай за меня. Скажи, где аргументация проседает, где не хватает примеров, где логика скачет, и задай 3 вопроса, ответив на которые я усилю текст сам.

18 Перевод с сохранением смысла. важна суть, а не дословный подстрочник

промпт Ты профессиональный переводчик. Переведи текст с [язык] на русский: [текст]. Задача – передать смысл и тон, а не переводить слово в слово. Сложные места, где дословный перевод звучал бы криво, адаптируй под русского читателя. После перевода одной строкой отметь места, где ты отступил от оригинала и почему.

19 Симулятор диалога на языке. практика разговора

промпт Ты носитель [язык] и мой собеседник. Веди со мной диалог на тему [тема] на [язык], уровень – [начальный/средний]. После каждой моей реплики мягко исправляй ошибки в отдельной строке снизу, но сам диалог не прерывай. Начни первым.

20 Разложить сложную статью. научная работа или лонгрид

промпт Ты научный редактор. Вот статья: [текст или тема]. Объясни её структурно: какой вопрос ставят авторы, каким методом отвечают, к какому выводу приходят, и какие у работы слабые места. В конце – «что это значит на практике» одним абзацем.

Промпты для контента

ШАБЛОНЫ 21-30

Для тех, кто ведёт соцсети, блог или рассылку. Тексты, которые не стыдно опубликовать. Часть шаблонов сначала учит модель твоему голосу по примерам постов.

21 Пост в личном стиле. сначала учим модель твоему голосу

промпт Ты копирайтер, который умеет писать чужим голосом. Вот 3 моих поста для примера стиля: [3 поста]. Изучи манеру: длину фраз, лексику, тон. Теперь напиши новый пост на тему [тема] в этом же стиле. Структура: цепляющее первое предложение, основная мысль с примером, вывод, мягкий призыв в конце. Объём как у примеров.

22 30 идей для контента. когда не знаешь, о чём писать

промпт Ты контент-стратег. Моя ниша – [ниша], аудитория – [кто это]. Дай 30 идей для постов, разбитых по типам: 10 экспертных (учу чему-то), 10 личных (истории и мнения), 10 вовлекающих (вопросы, опросы, провокации). Каждая идея – одна конкретная формулировка темы, а не абстракция.

23 Сценарий Reels. короткое видео с крючком

промпт Ты сценарист коротких видео. Тема – [тема], аудитория – [кто]. Напиши сценарий Reels на 30 секунд: крючок в первые 2 секунды (текст, который остановит листающего), основная часть по таймкодам, финал с призывом. Отдельно – подпись под видео и 5 идей для текста на экране.

24 Заголовки, которые кликают. варианты под один материал

промпт Ты редактор с чутьём на заголовки. Тема материала – [тема], для кого – [аудитория]. Дай 10 вариантов заголовков разных типов: через вопрос, через число, через боль, через обещание результата, через любопытство. Без кликбейта, который не подтверждается текстом. Отметь, какие два ты считаешь сильнейшими и почему.

25 Рассылка, которую открывают. письмо для базы

промпт Ты email-маркетолог. Напиши письмо для рассылки: тема – [о чём], цель – [что хочу от читателя], аудитория – [кто это]. Дай тему письма (5 вариантов), прехедер и тело. Тон – как живой человек пишет другу, без корпоративщины. В конце один чёткий призыв. Объём тела – до 250 слов.

26 Разбор поста конкурента. учимся на чужом

промпт Ты аналитик контента. Вот пост, который хорошо зашёл: [текст]. Разбери, почему он сработал: как устроен крючок, какая структура, на какую эмоцию давит, что за призыв. Дай мне 3 приёма отсюда, которые я могу применить в своём контенте, не копируя тему.

27 Серия постов из одной темы. растягиваем контент

промпт Ты контент-продюсер. У меня есть большая тема: [тема]. Разбей её на серию из 5 постов, где каждый раскрывает один аспект и подводит к следующему. Дай для каждого: заголовок, главную мысль в одном предложении, тип поста. Серия должна читаться как связная история, а не как случайные посты.

28 Переупаковка статьи в пост. из длинного – короткое

промпт Ты редактор соцсетей. Вот моя статья: [текст или смысл]. Вытащи из неё один самый сильный тезис и разверни его в отдельный пост на 150–200 слов. Не пересказывай всю статью, возьми одну мысль и подай её выпукло, с примером. В конце – отсылка «полная версия в блоге».

29 Ответы на комментарии в стиле бренда. заготовки реакций

промпт Ты SMM-специалист. Мой тон общения – [дружелюбный/экспертный/с юмором]. Вот типичные комментарии, которые я получаю: [3–4 типа]. Напиши для каждого шаблон ответа в моём тоне: на похвалу, на вопрос, на критику по делу, на токсичный наезд. Ответы короткие, живые, без шаблонных фраз.

30 Контент-план на неделю. готовая сетка

промпт Ты контент-менеджер. Ниша – [ниша], площадка – [где публикую], аудитория – [кто]. Собери контент-план на 7 дней: на каждый день тема, тип контента, формат (пост/видео/карусель), цель поста и черновик заголовка. Чередуй экспертное, личное и вовлекающее так, чтобы лента не была однообразной.

Для предпринимателей и тех, кто продаёт свои услуги. От портрета клиента до кейсов и юнит-экономики.

31 Портрет целевого клиента. кому вообще продаём

промт Ты маркетолог-стратег. Мой продукт – [что продаю], цена – [сколько]. Собери подробный портрет целевого клиента: кто это, сколько ему лет, какая у него боль, что он уже пробовал для её решения, какие возражения помешают ему купить, где он проводит время онлайн. Пиши конкретно, будто описываешь живого человека.

32 Продающее описание услуги. текст на лендинг или в шапку

промт Ты копирайтер по продающим текстам. Услуга – [что это], для кого – [аудитория], главная выгода – [результат клиента]. Напиши описание по структуре: боль клиента, как её решает услуга, что конкретно получит клиент, почему стоит выбрать меня, призыв к действию. Без штампов «индивидуальный подход» и «качественно». Объём – до 200 слов.

33 Ответ на возражение «дорого». заготовка для переговоров

промт Ты эксперт по продажам услуг. Мой продукт – [что], цена – [сколько], ценность – [что получает клиент]. Клиент говорит «дорого». Дай мне 4 варианта ответа: через ценность, через сравнение с ценой бездействия, через разбивку на этапы, через вопрос-уточнение. Тон спокойный, без давления и втюхивания.

34 Анализ конкурента. понять чужое предложение

промт Ты бизнес-аналитик. Вот описание конкурента: [текст сайта или предложения]. Разбери: в чём его сильные стороны, где слабые, на какую аудиторию он метит, как он обосновывает цену. Дай мне 3 идеи, чем я могу от него отстроиться, не копируя его подход.

35 Воронка продаж на пальцах. схема пути клиента

промт Ты специалист по воронкам продаж. Мой продукт – [что], средний чек – [сколько], где беру клиентов – [источник трафика]. Собери простую воронку: как человек узнаёт обо мне, что его прогревает, в какой момент и как я делаю предложение, что делать с теми, кто не купил сразу. Опиши по шагам с конкретными действиями.

36 Прайс с обоснованием. три пакета, а не просто цифры

промт Ты консультант по ценообразованию услуг. Мои услуги: [перечисли услуги]. Помоги собрать прайс из трёх пакетов (базовый, оптимальный, максимальный) по принципу «якорь и выбор». Для каждого пакета: что входит, для кого он, цена-ориентир (я подставляю свои). Оптимальный пакет должен выглядеть очевидно выгоднее остальных.

37 Коммерческое предложение. структура КП под клиента

промт Ты специалист по продажам B2B. Мне нужно КП для клиента [кто это], который хочет [задача клиента]. Моё решение – [что предлагаю]. Собери структуру КП: как зайти, как показать понимание задачи, что предлагаю, что клиент получит в результате, почему я, следующий шаг. Каждый блок – тезисно, без воды.

38 Идеи для допродаж. как поднять средний чек

промт Ты эксперт по монетизации. Мой основной продукт – [что], клиент платит [сколько]. Предложи 5 идей допродаж и апселлов: что ещё я могу предложить этому же клиенту до, во время и после покупки. По каждой идее – что это, для кого актуально, примерная логика цены.

39 Простой финансовый расчёт. прикинуть юнит-экономику

промпт Ты финансовый консультант для малого бизнеса. Помоги посчитать юнит-экономику: цена продукта – [сумма], себестоимость – [сумма], расходы на привлечение клиента – [сумма]. Посчитай прибыль с одной продажи, сколько продаж нужно для окупаемости [постоянные расходы], и покажи расчёт по шагам, чтобы я понял логику.

40 Отзыв в кейс. из благодарности - продающий кейс

промпт Ты копирайтер по кейсам. Вот отзыв клиента: [отзыв]. Вот контекст работы: [что делал, какой результат]. Собери из этого продающий кейс по структуре: с какой проблемой пришёл клиент, что мы сделали, какой результат получили в цифрах, цитата клиента. Пиши так, чтобы похожий клиент узнал себя.

Промпты для быта

ШАБЛОНЫ 41-50

Повседневные задачи, где нейросеть экономит время и нервы. От меню на неделю до неловких сообщений.

41 Меню на неделю под бюджет. с учётом того, что есть дома

промпт Ты диетолог и практичный повар. Составь меню на неделю на [сколько человек]. Бюджет – экономный. Учти: [аллергии/что не едим/что уже есть]. Дай завтрак, обед и ужин на каждый день, а в конце – один список покупок на всю неделю, сгруппированный по отделам магазина.

42 Что приготовить из того, что есть. спасение перед пустым холодильником

промпт Ты изобретательный повар. У меня в холодильнике есть: [продукты]. Предложи 3 разных блюда, которые можно из этого приготовить без похода в магазин. Для каждого – список ингредиентов из моих, простые шаги и примерное время готовки. Без экзотики, всё готовится на обычной кухне.

43 План уборки, который не пугает. разбить на маленькие шаги

промпт Ты специалист по домашнему быту. Мне нужно навести порядок в [квартире/комнате], но всё сразу пугает. Разбей уборку на маленькие задачи по 15 минут каждая, расставь их по порядку (с чего начать, чтобы был виден результат), и составь график на неделю, чтобы не делать всё за один день.

44 Письмо в поддержку с проблемой. когда что-то сломалось или не пришло

промпт Ты специалист по защите прав потребителей. У меня проблема: [ситуация]. Напиши обращение в поддержку [компании]: чётко изложи суть, что я хочу получить (возврат/замену/компенсацию), сослись на разумные основания. Тон вежливый, но твёрдый. Дай вариант для чата поддержки и вариант для официального письма.

45 План поездки. маршрут под интересы и бюджет

промпт Ты опытный тревел-планировщик. Я еду в [город/страну] на [сколько дней] с [один/семья/друзья]. Интересы – [что нравится], бюджет – [уровень]. Составь план по дням: что посмотреть, как логично выстроить маршрут, чтобы не метаться по городу, где перекусить рядом. Учти время на дорогу между точками.

46 Разговор с ребёнком на сложную тему. как объяснить бережно

промпт Ты детский психолог. Мне нужно поговорить с ребёнком [возраст] про [тема]. Помоги: какими словами начать, что важно и что нельзя говорить в этом возрасте, как ответить на неудобные вопросы, которые он может задать. Тон бережный, с учётом того, что ребёнок может испугаться или расстроиться.

47 Тренировка дома без оборудования. под уровень и время

промпт Ты фитнес-тренер. Составь программу тренировок дома без инвентаря на [сколько] дней в неделю по [сколько] минут. Уровень – [новичок/средний], цель – [похудеть/укрепить тело/выносливость]. Ограничения по здоровью: [если есть]. Дай упражнения с числом повторов, порядок, разминку и заминку. Напомни про технику безопасности.

48 Подарок, который попадёт. идеи под человека

промпт Ты консультант по подаркам. Мне нужно выбрать подарок для [кто это], повод – [какой], бюджет – [сумма]. О человеке: [возраст, интересы, что уже есть]. Предложи 7 идей разного типа: практичное, эмоциональное, впечатление, что-то с юмором. По каждой – почему это зайдёт именно ему.

49 Разбор непонятого документа. договор аренды, страховка, инструкция

промпт Ты консультант, который объясняет сложное простым языком. Вот документ: [текст]. Объясни мне человеческим языком: что это, что я по нему обязан, что мне гарантировано, и на какие пункты обратить особое внимание, чтобы потом не было сюрпризов. Термины расшифровывай сразу.

50 Ответ на неловкое сообщение. когда не знаешь, как реагировать

промпт Ты психолог и мастер вежливой коммуникации. Мне пришло сообщение: [текст]. Ситуация: [контекст]. Помоги ответить: дай 3 варианта – вежливый отказ, мягкий уход от темы, честный прямой ответ. По каждому объясни, в какой ситуации он уместен. Тон – спокойный и уважительный, без грубости.

НА ЗАМЕТКУ

Как проверить ответ перед делом: факты бьются с реальностью (имена, даты, цифры выборочно сверь в источнике), ответ решает твою задачу, нет воды и штампов, звучит как ты, формат тот, что просил. Модель звучит уверенно даже когда врёт – всё, что пойдёт в дело, перепроверяй. Быстрый приём: попроси её в конце отдельной строкой перечислить, в чём она не уверена.

ЧТО ДАЛЬШЕ

Инструменты у тебя есть. Осталось собрать **систему**

Каталог и промпты - это половина дела. Вторая половина - собрать из них рабочий процесс под свои задачи и выбрать инструмент, который тянет русский текст. Дальше два коротких шага.

Мини-курс «Claude за вечер»

От установки до первых результатов на твоих задачах за один вечер. Бесплатно, на русском, по шагам.

- ✓ Поставить и настроить с нуля, даже если ты не технарь
- ✓ Писать на русском «сделай то-то» и получать результат
- ✓ Собрать процесс под контент, работу или учёбу

Пройти мини-курс →

Открой в браузере: 7day.fillikam.com

Telegram-канал

Разборы новых нейросетей, честные тесты из России, готовые связки и промпты. Живые кейсы без воды и рекламы.

Подписаться в Telegram →

Найди по ссылке: t.me/moremarketingisaid