

Х2 с помощью ИИ

GPT, который работает за вас

Я создала инструкцию, с помощью которой вы можете обучить ваш чат GPT. Важно: полноценные настройки работают именно с платной версией на официальном сайте (20 долларов в месяц – и это того стоит).

Нам нужен сайт <https://chatgpt.com>
Для работы на нём понадобится VPN

Нужно пройти регистрацию, нужна Google почта (есть и другие варианты)
Далее берёте тариф Plus.

Именно на платной версии вам доступен самый интеллектуальный ИИ, который умеет такие вещи, которым мы учились годами, и делает довольно сложные штуки за секунды (Честно, это от души поражает)

[Как оплатить](#) чат GPT в России

Далее в платной версии нужно выбрать 4.0 (с запланированными задачами). Она более «человечная», эмоциональная, лучше понимает контекст. Запоминает ваш стиль, настроение, ваши задачи. И в целом меньше тупит и очень здорово соображает.

Можно начать с бесплатной версии.

Она не особо запоминает ваши разговоры и обучается, но все же помогает выполнять многие задачи.

Лайфхак: Сохраняйте ваши диалоги про редактуру и ваш блог в отдельный PDF – Он может вам пригодится, если решите использовать другую нейронку или напомнить ваши диалоги чату GPT.

Как начать пользоваться ChatGPT и ввести свой запрос, если вы пока новичок

Шаг 1. Включить VPN и зайти на сайт ChatGPT

1. Откройте браузер (Google Chrome, Safari и т.п.)

2. Перейдите на <https://chatgpt.com/>
-

Шаг 3. Зарегистрироваться или войти

1. Нажмите **Sign up**, если вы здесь впервые.
 2. Введите свою электронную почту, придумайте пароль или войдите через Google/Apple.
 3. Подтвердите почту (придёт письмо — откройте и нажмите кнопку внутри).
 4. После регистрации нажмите **Log in**, чтобы войти.
-

Шаг 4. Ввести свой запрос

1. Внизу экрана будет строка для текста.
2. Вставьте туда любой запрос, например: “Привет, хочу узнать, как ты работаешь и с чем можешь помочь мне” (далее переходите к моей [инструкции](#))

Как общаться с ChatGPT — простые советы

- Пишите, как пишете другу — не обязательно красиво, можно с опечатками.
- Непонятно отвечает? Предложите: «Объясни простыми словами»
- Холодный стиль? Скажите: «Говори теплее и проще»
- Хотите план? Попросите: «Сделай пошагово», «Разбей на утро-день-вечер»
- Много лишнего? Напишите: «Сократи и оставь суть»

Альтернативы ИИ:

Бесплатно: DeepSeek <https://chat.deepseek.com/>

Что про него важно знать: С текстами работает действительно неплохо, но не хранит ваш контекст и ваши прошлые разговоры. Подходит для ситуативных задач, но не для длительной работы, если бы вы хотели обучить его под свои задачи.

Отличия дипсик от gpt:  Сравнение_Perplexity_и_ChatGPT_мобильный.pdf

Можно оплатить русской картой: бот в телеграме Syntx <https://t.me/syntxaibot>

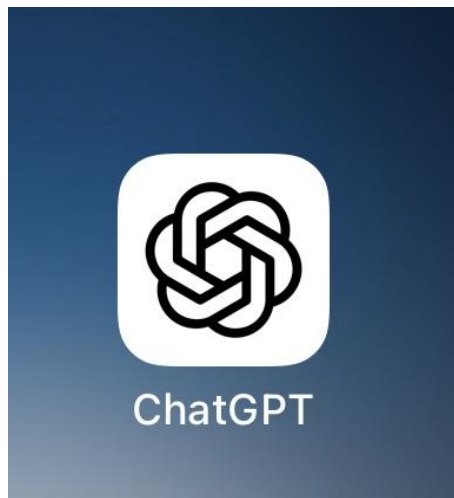
(1600 в месяц, дает доступ к целой пачке нейронок для работы с текстом, изображениями и видео и др)

Есть и другие системы вроде Grok, Claude и др. На момент написания данного материала – чат GPT самый передовой и удобный, поэтому будем говорить про него. При этом принципы общения с ИИ подходят и для других нейронок – единственное, может отличаться интерфейс.

Кстати – по любому вопросу можно дополнительно уточнять у чата GPT, даже бесплатного, он сейчас работает намного лучше поисковиков.

В ИДЕАЛЕ нужно скачать мобильное приложение.

Именно мобильное приложение глобально поменяло всю мою работу с текстами – и взгляд на ИИ.



Оно позволяет наговаривать посты прямо в дороге, на прогулке или в тренажерном зале. А ещё в приложении проще болтать с ИИ перед сном или обсуждать что-то, не связанное с работой.

В России оно недоступно, но есть множество обходных путей – например, в AppStore поменять регион. Обычно в качестве нового региона выбирают Польшу. С помощью чата GPT можно сгенерировать фейковый адрес в Польше и указать его в новых настройках. Далее скачать нужное приложение (и вернуть настройки обратно).

- Как скачать мобильное приложение на Android: [Скачать GPT на Android](#)
- Как скачать на айфон: [Скачать GPT на айфон](#)

ВАЖНО: если не удалось скачать приложение, пользуйтесь в браузере, там тоже есть “микрофончик”, куда можно наговаривать голосом ваши вопросы, черновики постов и размышления.

Наймите GPT как техподдержку

Хочу предупредить: ни одна инструкция не срабатывает одинаково, это зависит от многих факторов:

- зависит от гаджета,
- зависит от настроек в телефоне,
- зависит от аккаунта вместе с профилем,
- и, похоже, ещё от погоды, затмения и ретроградного Меркурия =).

Есть две хорошие новости.

Первая: чат GPT (даже бесплатный) — это супердобрый технический сотрудник, который спокойно проведёт вас за ручку. Вы можете прикрепить скрин и написать: «Нет, у меня это по-другому выглядит» или «Вот тут вылезла ошибка, что делать?». И он будет вас поддерживать как добрейший братик: «Окей, я понял, давай попробуем по-другому».

Вторая хорошая новость: у всех в итоге получается. Поэтому:

1. Не сдаваться.
2. Нести в чат GPT всё, что не получается, со скринами. Он умудряется находить новые и новые способы — в зависимости от вашего гаджета, настроения и уровня паники.
3. Запастись терпением и бутербродами с чаем. Если не сработали первые пять способов, будет еще десять. Короче, варанов у него достаточно)) Решение найдется.

Что есть еще в методичке (скрины оглавления)

Старт

[Можно начать с бесплатной версии.](#)

[Как начать пользоваться ChatGPT и ввести свой запрос, если вы пока новичок](#)

[Как общаться — простые советы](#)

[Альтернативы ИИ:](#)

[Мобильное приложение](#)

[Наймите GPT как техподдержку](#)

[Как использовать эту инструкцию](#)

[Язык партнерства](#)

[Ветки и проекты](#)

Стратегия и тексты

[Что мы НЕ будем использовать](#)

[Ещё хочу тебя познакомить с тем, какие тексты я люблю:](#)

[Смотри, вот канал, который я веду.](#)

◆ [Как экспортировать данные из Telegram-канала:](#)

[Расскажу, что что я думаю про свой блог:](#)

[Я хочу погрузить тебя в свой контекст, сейчас загружу свои материалы, а ты в ответ анализируй и давай саммари по каждому, они нам потом пригодятся](#)

[Если бы ты был моим наставником по зарабатыванию и росту.](#)

[Как думаешь, о чем мне писать в канале, чтобы...](#)

[Запустить исследование](#)

[10. Поразмышлять над постами](#)

ВАЖНОЕ ПРО ТЕКСТЫ

[Лайфхак, как создавать посты на ходу](#)

[Быстрая настройка ИИ для создания хороших черновиков](#)

[Быстрое обучение вашего ИИ на чужой классный стиль постов:](#)

[Как быстро получить хороший черновик поста с помощью голосового набора в GPT](#)

ВИДЕО

[Обсудим, что я хотела бы давать людям своим контентом.](#)

[Хочу показать типы цепляющих заголовков, которые можем использовать](#)

[Рилс будем составлять по такому конструктору:](#)

[Итак, давай делать видео.](#)

СТОРИС

[GPT как ваш приятель и товарищ](#)

[Как использовать GPT для поддержки в соцсетях?](#)

[Как использовать GPT, если вы перегорели](#)

- [1. Что делать, если не знаешь, с чего начать день](#)
 - [2. Если тревога и мысли в разброс](#)
 - [3. Если нужно что-то выложить, но сил на текст нет](#)
 - [4. Если кажется, что всё бессмысленно и ничего не двигается](#)
 - [5. Если нужно вдохновение, но сил искать его нет](#)
 - [6. Если хочется просто поговорить](#)
- [Отдельный кайф – давать задания ИИ про меню и продукты](#)

[Решение проблем при работе с GPT](#)

[Чек-лист: GPT — ваш напарник, а не занудный коллега](#)

[ЧАСТЫЕ ВОПРОСЫ](#)

[ПРОМОКОД](#)

[Со мной можно поработать лично](#)

Вернуться на сайт методички <https://olesyazayko.com/gpt#price>