

Дмитрий Зверев

Тотальный ChatGPT

создание вашего разнообразного
контента через нейросети



Дмитрий Зверев
**Тотальный ChatGPT – создание
вашего разнообразного
контента через нейросети**

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69422185
SelfPub; 2023*

Аннотация

Контент везде. Его нужно много. Разного. Актуального, интересного, ценного и необычного. Долгое время мы создавали его вручную и это было очень интересно, хотя и не очень просто. А потом наступил 2023 год и все поменялось. Кардинальный образом, также, как когда-то все поменялось с появлением интернета. Просто не все еще это поняли. Появились и получили широкое распространение нейросети. ChatGPT теперь везде. И вы можете сэкономить огромное количество времени, делать больше интересного контента и, соответственно, получать более интересные результаты за счет использования нейросетей. Десятки, сотни разнообразных текстов создаются за несоизмеримо меньшее время, чем при реализации вручную. Контент-планы, посты, статьи, книги, письма, сценарии для видео, слайды вебинаров, продающие тексты, истории, подборки, выжимки, цитаты, анализ статей и видео... И многое

другое. Из этой книги вы получите конкретные пошаговые инструкции о том, как вам внедрить это в вашей деятельности.

Содержание

Страница об авторе	5
Введение	8
1 Глава – Регистрация, VPN и вводные моменты	9
2 глава – Сервисы для доступа к ChatGPT без VPN, иностранных номеров и бесплатно	39
3 глава – Пример работы ChatGPT в бесплатной и платной версиях	65
4 глава – Запросы и параметры	80
Конец ознакомительного фрагмента.	88

Дмитрий Зверев
Тотальный ChatGPT
– создание вашего
разнообразного контента
через нейросети

Страница об авторе

Здравствуйте!

Меня зовут Дмитрий Зверев.

Кто будет вещать вам?

Сначала – покажусь внешне, чтобы вы могли представить себе с кем заочно беседуете.



Если на языке нейросетей:



Присоединяйтесь к моему [Telegram](#), [сообществу Вконтакте](#), [каналу на Youtube](#), [заходите на сайт](#). Там много полезной

и интересной информации.

Уже много лет я занимаюсь инфомаркетингом и уже много лет создаю разнообразные курсы, тренинги, семинары, разнообразный контент.

И делаю воронки для них.

И разнообразный контент.

До 2023 этот контент был полностью продуктом живого интеллекта.

А в 2023 году добавился искусственный.

И помог делать все быстрее, интереснее, разнообразнее.

Это удивительная возможность и ей обязательно нужно пользоваться.

Именно про это вы узнаете в данной книге.

Давайте приступать – впереди много всего интересного!

Дмитрий.

Введение

Я рад, что вы решили изучить ChatGPT и активно использовать его в вашем проекте.

В книге собрана очень практичная информация, которая направлена на то, чтобы облегчать жизнь и рабочую деятельность, делать их более эффективными.

Поэтому в процессе чтения обязательно сразу пробуйте, внедряйте.

Неважно – платный у вас аккаунт ChatGPT или бесплатный.

На бесплатном аккаунте можно сделать 90% тех действий, про которые мы будем говорить.

Уверен, что искусственный интеллект поможет вам очень многое улучшить в вашем онлайн-проекте.

Не нужно его бояться. Даже если повод для этого есть – мы все равно уже не сможем ничего остановить. А значит – нужно пользоваться себе во благо и не откладывать это.

А теперь вперед!

1 Глава – Регистрация, ВПН и вводные моменты

Давайте сразу к делу.

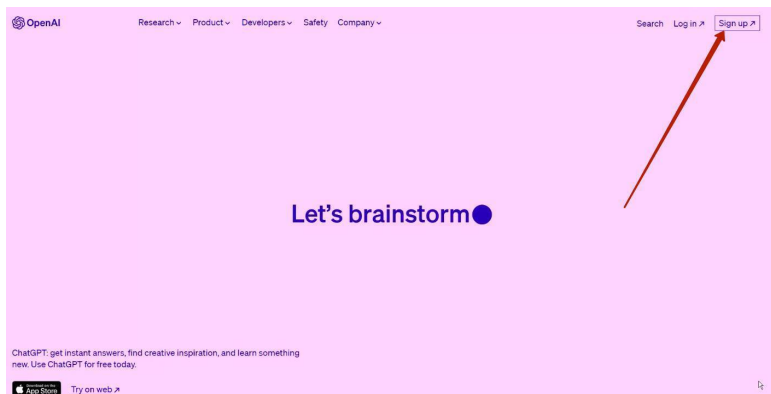
ChatGPT находится здесь <https://chat.openai.com/auth/login>

Зарегистрироваться можно только через ВПН и с помощью иностранного телефонного номера.

Пример бесплатного ВПН – ZenMate

Итак, для начала работы:

– Включите ВПН и перейдите по ссылке <https://chat.openai.com/auth/login>



– Откроется страница, на которой вы можете авторизоваться с помощью Google-аккаунта или другой электронной почты:

Create your account

Please note that phone verification is required for signup. Your number will only be used to verify your identity for security purposes.


Email address


Заполните это поле.


Continue


Already have an account? [Log in](#)

OR

 Continue with Google

 Continue with Microsoft Account

 Continue with Apple



– Придумайте пароль:

Create your account

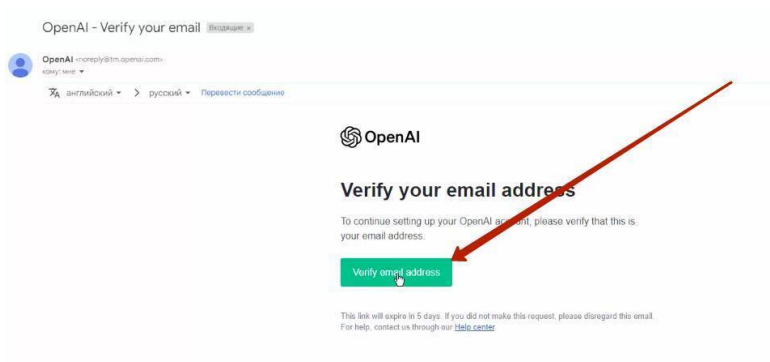
Please note that phone verification is required for signup. Your number will only be used to verify your identity for security purposes.

dzvrinfo@gmail.com	Edit
Password	 
Your password must contain: ✓ At least 8 characters	
Continue	

Already have an account? [Log in](#)

– Далее на указанную почту вам придет письмо, нужно

перейти по ссылке из него:



– Введите ваше имя, дату рождения и нажмите продолжить:

Tell us about you

We will only use it to verify your age.

By clicking "Continue", you agree to our [Terms and Conditions](#) and acknowledge our [Privacy policy](#)

– Укажите номер телефона, но не российский.

Мы будем рассматривать на примере сервиса <https://onlinesim.io/ru>

– Перейдите по ссылке <https://onlinesim.io/ru> и зарегистрируйтесь:

Прием SMS онлайн на виртуальный номер

Для приватной регистрации на различных сайтах,
сервисах и приложениях

- 90 стран и более
1 миллиона номеров
- Короткая и Длительная
аренда номера
- Добавление новых
номеров ежедневно

[Купить номер](#)[Попробовать бесплатно](#)

Можете выбрать любую страну пребывания.

Регистрация

Войти с помощью

 Вконтакте

 Facebook

 Telegram

 Gmail

Или



I agree with [Public offer](#) , [Personal data](#) , [Refund Policy](#) .

Зарегистрироваться

Уже есть аккаунт? [Войти в систему](#)

– На открывшейся странице внутри сервиса выберите

страну и OpenAI.

К примеру, выберу Германию (вы можете выбрать любую страну). В этом случае номер будет стоить 1.64\$:

online SMS
Баланс: \$ 0.30 (Долл. США)
Замороженный баланс: \$ 0.00
Пополнить счет

Получать SMS

- Мобильные прокси
- Аренда номера
- Реферальная программа
- Пополнить баланс
- История SMS
- Оформить покупку
- Билеты
- Уведомления
- Показать больше

Получать SMS

Купить номер

Найти страну

Марокко	+212
Россия	+7
Украина	+380
Германия	+49
Британия	+44
Франция	+33
Испания	+34
Швеция	+46
Нидерланды	+31

OpenAI

Чат-чат | OpenAI - 9999 \$1.64

Другие сайты \$1.24

Настройки

Исключения из маски номера

Например, 911, 922, 932, ...

Обычно самые дешевые номера в Марокко – можете выбрать их, без разницы.

– Теперь вам нужно пополнить счет на эту сумму – выберите удобный способ и введите сумму:

Online 30%

Баланс: \$0.30 USD -

Заморожено: \$0.00

Пополнить

- Принимать СМС
- Мобильные прокси
- Аренда номера
- Реферальная программа
- Пополнение баланса**
- История СМС
- Выписка
- Обращения
- Уведомления
- Показать ещё

Пополнение

Выберите валюту и способ оплаты:

Рубль Доллар США Евро Юань Криптовалюта

 Банковские карты	 QIWIWallet	 Capitalist	 ЮMoney
 СберБанк Онлайн	 Payeer	 Perfect Money	 Покупо - Другие методы
 FreeKassa - Другие методы	 Obmenka - Другие методы	 Kazakhstan Cards	 Ukraine Cards

Выберите сумму:

\$3.13 / 200р **\$7.81 / 500р** **\$15.63 / 1000р** **\$39.06 / 2500р** **\$78.13 / 5000р** Другая сумма

Сумма:

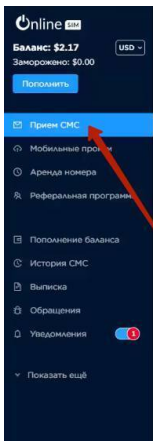
120.00

Сумма пополнения баланса в USD:

\$180

Оплатить

– Когда баланс пополнится, перейдите в раздел Прием смс и нажмите на выбранный вами номер:



Принем СМС

Купить номер

Найти страну

Германия	+49
Марокко	+212
Россия	+7
Украина	+380
Британия	+44
Франция	+33
Испания	+34
Швеция	+46
Нидерланды	+31
Болгария	+359

Найти сайт

ChatGPT OpenAI	+9999	\$1.64
ВКонтакте	+9999	\$0.89
Facebook	+9999	\$0.54
Mail.ru	+9999	\$0.27
Одноклассники	+9999	\$0.63
Google (Youtube, Gmail)	+9999	\$1.34
Яндекс	+9999	\$0.27
Viber	+9999	\$0.63
Другие сайты		\$1.24

Настройки

Исключения масок номеров

Например: 911, 922, 932...

– Справа появится ваш номер, скопируйте его:

Принем СМС

Купить номер

Найти страну

Германия	+49
Марокко	+212
Россия	+7
Украина	+380
Британия	+44
Франция	+33
Испания	+34
Швеция	+46
Нидерланды	+31
Болгария	+359

Найти сайт

ChatGPT OpenAI	+9999	\$1.64
ВКонтакте	+9999	\$0.89
Facebook	+9999	\$0.54
Mail.ru	+9999	\$0.27
Одноклассники	+9999	\$0.63
Google (Youtube, Gmail)	+9999	\$1.34
Яндекс	+9999	\$0.27
Viber	+9999	\$0.63
Другие сайты		\$1.24

Номер скопирован: +9 (152) 175-87738

Мои номера


+49 (152) 175-87738 14.54

ChatGPT | OpenAI


Здесь появится СМС с кодом после того, как вы используете номер для получения СМС.

– Вставьте его на сайте Chatgpt и нажмите на кнопку:

Verify your phone number



Send code



– На ваш номер поступит код – скопируйте его:



– И вставьте в поле:

Enter code

Please enter the code we just sent you.

 I

[Resend code](#)

– Регистрация завершена, вы можете переходить в ChatGPT:



ChatGPT

Interact with our flagship language models in a conversational interface



DALL·E

Create realistic images and art from a description in natural language



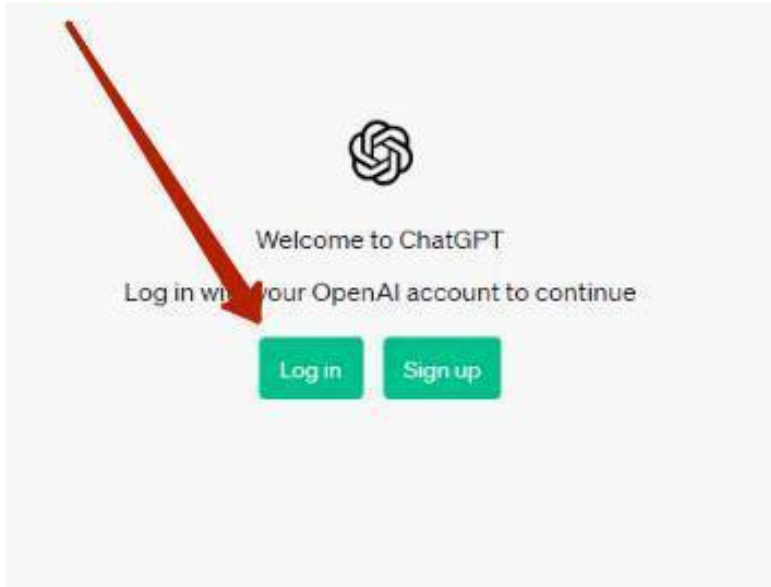
API

Integrate OpenAI models into your application or business



Когда вы повторно будете заходить в ChatGPT, телефон вам уже не потребуется.

Перейдите по ссылке <https://chat.openai.com/> и авторизуйтесь с помощью почты, которую вы вводили при регистрации:



Не забывайте каждый раз включать VPN перед использованием ChatGPT, иначе ваш аккаунт может быть заблокирован.

Обзор интерфейса и оплата платного тарифа в ChatGPT (необязательно)

Когда вы заходите в сервис, то видите главную страницу:



Здесь указаны примеры, некоторые возможности и ограничения (в частности – на данный момент знание мира и событий у чата в бесплатной версии ограничено 2021 годом, то есть он не в курсе самых новых событий)

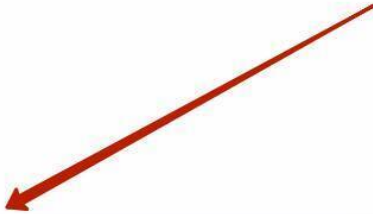
На бесплатной версии доступен ChatGpt 3.5, на платной – ChatGpt 4 (на момент написания книги). То есть на бесплатном тарифе версия менее функциональная, чем на платном, но в большинстве случаев вам будет все равно этого достаточно для полноценной работы.

– Внизу находится поле ввода запроса:

"Как мне сделать HTTP-запрос в Javascript?" →

Научены отклонять неуместные запросы

Ограниченное знание мира и событий после 2021 года



Отправить сообщение.



– Когда вы что-то пишете, отображается новый чат.

Для удобства для каждой темы можно создавать новый

чат:



Общаться с нейросетью можно на русском языке и ответ она будет выдавать на русском языке.

При этом, считается, что чат лучше работает на английском языке. Но при тестировании я не заметил принципиальной разницы в большинстве случаев.

Однако, если вы написали какой-то запрос на русском языке и ответ вас не устроил, можно сделать следующее:

– написать запрос по-русски, попросить перевести чат на английский и дать ответ на английском языке

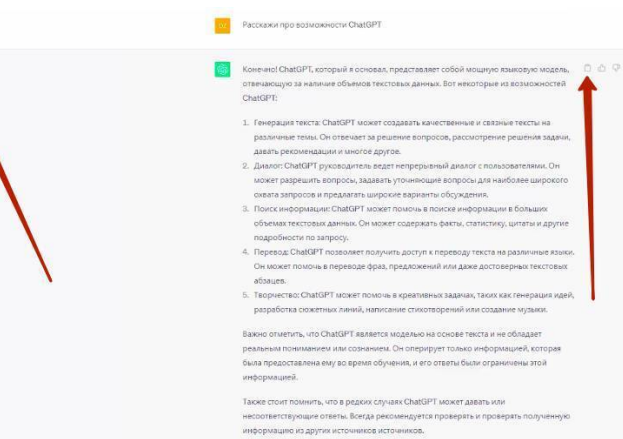
– когда ответ будет готов, попросить чат перевести на русский

Таким образом – чат будет работать с английским языком и ответ будет более полный (возможно).

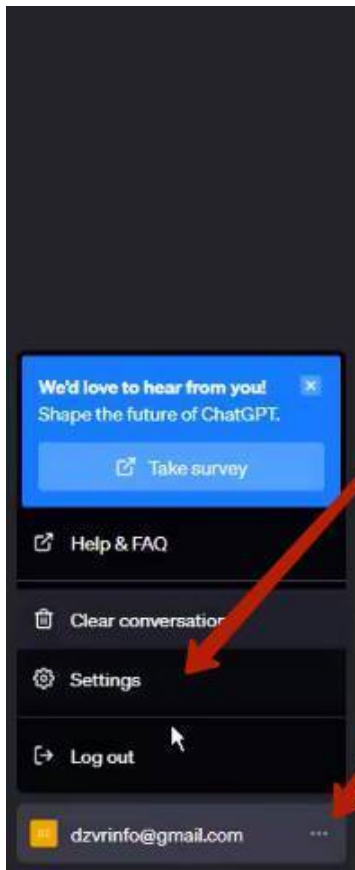
– После того, как нейросеть даст ответ, вы можете:

1. Переименовать данный чат в меню слева
2. Поделиться чатом
3. Удалить

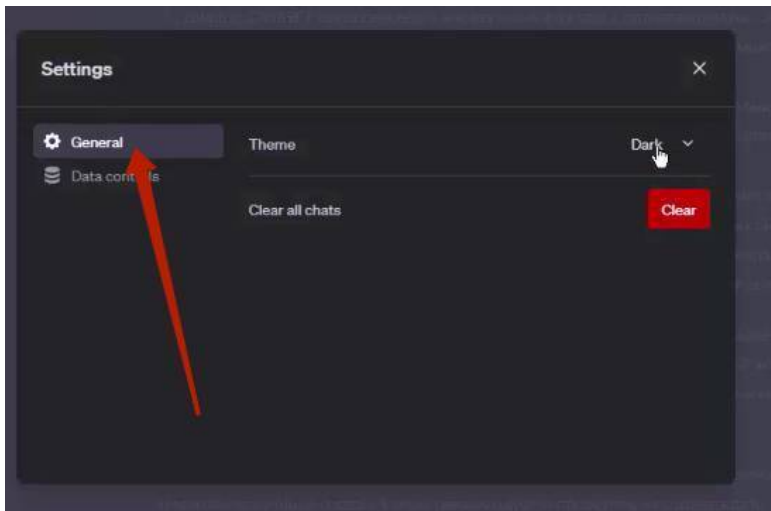
Копировать текст рекомендую с помощью кнопочки в правом верхнем углу – так при вставке этого текста в другие места он сохраняет свое форматирование:



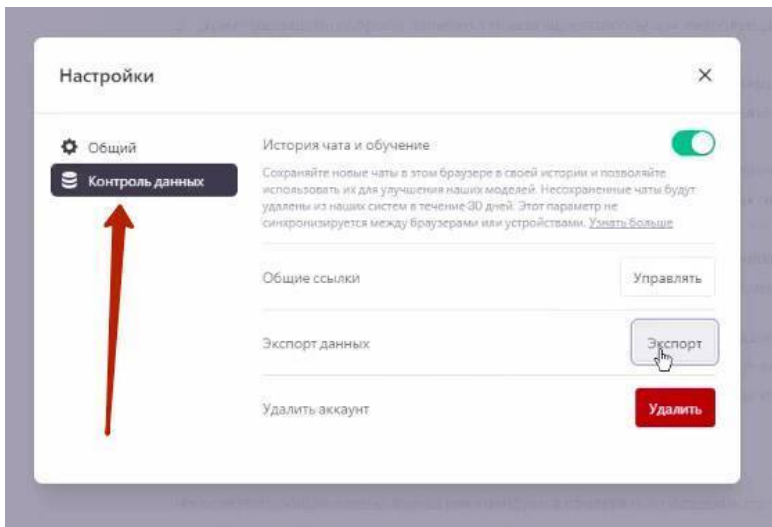
– В левом нижнем углу вы можете зайти в настройки аккаунта:



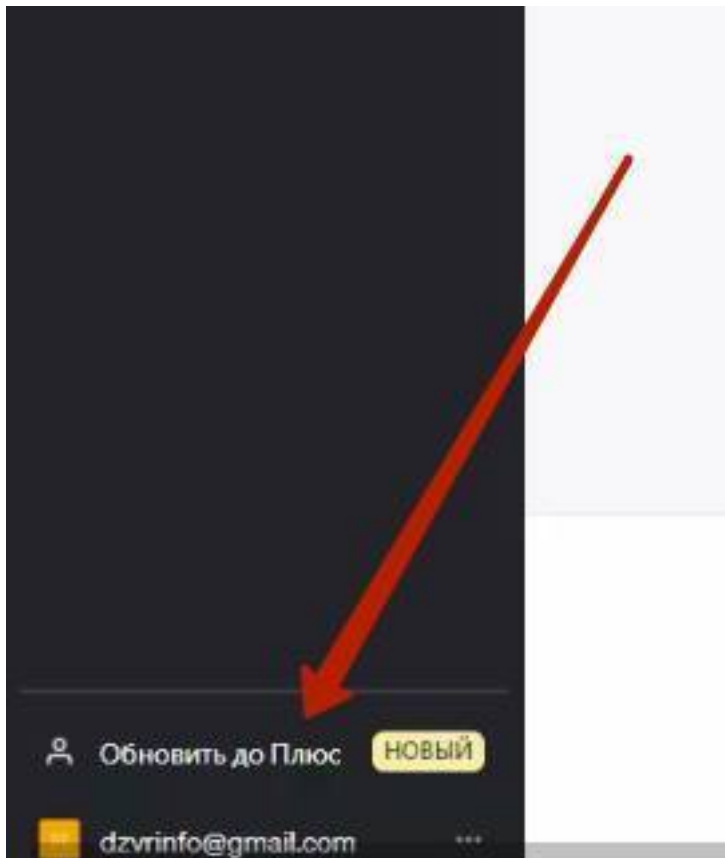
Здесь есть функционал смены режима со светлого на темный и удаления разом всех чатов:



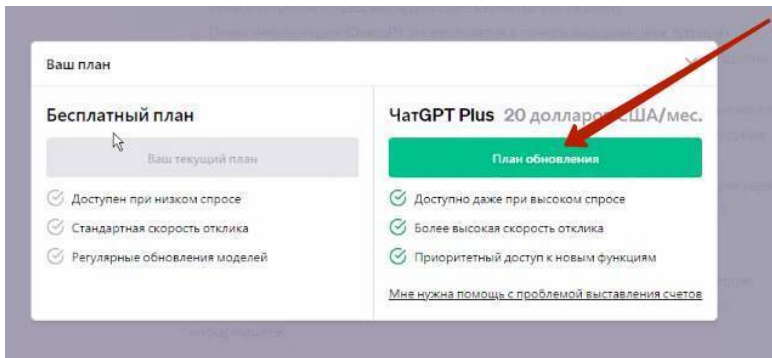
Во вкладке Контроль данных вы можете отключить историю чата, управлять общими ссылками, экспортировать данные и удалить аккаунт:



Теперь рассмотрим – как оплатить платный тариф.
– Для этого – кликните по вкладке Обновить до Плюс:



– Выберите ChatGPT Плюс – он стоит 20 долларов в месяц



– Откроется страница оплаты.

Здесь все просто, но оплатить российской картой нельзя

Подписаться на ChatGPT Plus Subscription

23,80 \$ раз в месяц

ChatGPT Plus Subscription 20,00 \$

Счет выставляется ежемесячно

Подытог 20,00 \$

VAT (19 %) 3,80 \$

Всего к уплате сегодня 23,80 \$

Контактные данные

Эл. почта dzvrinfo@gmail.com

Метод оплаты

Данные карты

1234 1234 1234 1234



MM / ГГ

Код CVV/CVC

Имя и фамилия, указанные на карте

Адрес выставления счета

Германия

Введите адрес

[Ввести адрес вручную](#)

Надежно сохранить мои данные для оформления платежа одним щелчком

Выполните оплату быстрее в OpenAI, LLC и везде, где принимают Link.

Я оформляю покупку от имени компании

You'll be charged the amount listed above every month until you cancel. We may change our prices as described in our [Terms of Use](#). You can cancel any time. By subscribing, you agree to OpenAI's [Terms of Use](#) and [Privacy Policy](#)

Подписаться

Если у вас нет иностранной карты, подойдут два варианта:

- возможно есть знакомый, у которого есть иностранная карта, тогда просто скиньте ему ссылку страницы оплаты, он введет свои данные карты и оплатит ваш аккаунт. Доступ будет предоставлен вам, так как ссылка именно для вашего аккаунта.
- внести платеж через сервисы посредники, которые позволяют нам оплачивать различные иностранные сервисы.

Сейчас в Телеграме есть много решений, которые помогают с оплатой.

Я тестировал 2 сервиса:

- https://t.me/paymentserv_bot – @paymentserv_bot
- https://t.me/cheatpay_ru – @CheatPay

Несколько раз через них платил и все прошло хорошо.

Порядок действий такой:

- Вы запускаете бота в сервисе, который выбрали
- Пишете, что вам нужно оплатить ChatGPT
- Далее вам ответит менеджер и напишет, на какую карту вам нужно перевести рубли (сделать это можно с любой вашей российской карты)

– Далее вы присылаете им ссылку на страницу оплаты, которую вы сделали в вашем аккаунте ChatGPT

– Они оплачивают ваш аккаунт своей иностранной картой по представленной ссылке.

Это безопасно, ведь вы даже не даете доступ к вашему аккаунту.

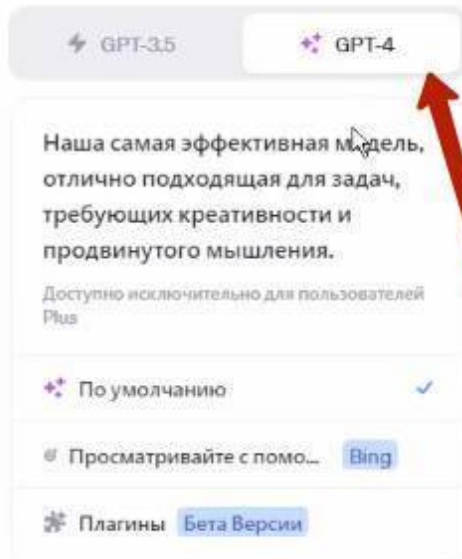
Цены в этих двух сервисах примерно одинаковые – вам нужно взять сумму платежа (в нашем случае – 20 долларов) и добавить к ней примерно 20% комиссии сервиса.

Что дальше.

Если вы оплатите платную версию нейросети, то у вас появятся дополнительные возможности.

В частности – на главной странице будет вкладка с переходом на версию ChatGPT 4.

Обращаю ваше внимание, что, возможно, к тому моменту, когда вы будете читать эту книгу, будет доступна уже 4.5 или 5 версия.



The image shows a settings menu for ChatGPT Plus. At the top, there are two model selection buttons: 'GPT-3.5' (deselected) and 'GPT-4' (selected). Below this, there is a text block describing GPT-4 as the most effective model for creative and advanced tasks, available exclusively to Plus users. Further down, there are three settings: 'По умолчанию' (checked), 'Просматривайте с помо...' (with a Bing button), and 'Плагины' (with a 'Бета Версии' button). A large red arrow points from the bottom right towards the 'GPT-4' button.

⚡ GPT-3.5 ✨ GPT-4

Наша самая эффективная модель, отлично подходящая для задач, требующих креативности и продвинутого мышления.

Доступно исключительно для пользователей Plus

✨ По умолчанию ✓

👁️ Просматривайте с помо... [Bing](#)

🔌 Плагины [Бета Версии](#)

ChatGPT [плюс](#)

Внутри Chat GPT-4 есть три вкладки:

– вариант По умолчанию предполагает те же самые возможности что и у версии 3.5, но ответы будут более интересные и полные. Особенно заметна разница при длительных диалогах с уточняющими вопросами – четверка лучше запоминает.

– вторая вкладка дает доступ в интернет.

Напоминаю, что по умолчанию ChatGPT не имеет доступа в интернет и дает ответы на основании того массива данных, который загружен в него на определенную дату.

Соответственно мы не можем анализировать события, которые происходят сейчас. А если переключиться на данную вкладку – можем.

– плагины – это инструмент, который позволяет задействовать дополнительные возможности, связанные например с анализом pdf-отчетов, транскрибацией и последующим анализом видео, статей, созданию диаграмм и так далее.

Про плагины мы поговорим отдельно.

Чтобы у вас отображались эти функции – перейдите в настройки аккаунта и активируйте как показано на скрине ниже:

☐ Интеллект: карта плана записи

Мы будем рады услышать

от вас!

Сформируйте будущее

ChatGPT.

📄 Прямое участие в опросе

📄 Справка и ответы на вопросы

🧹 Очистить

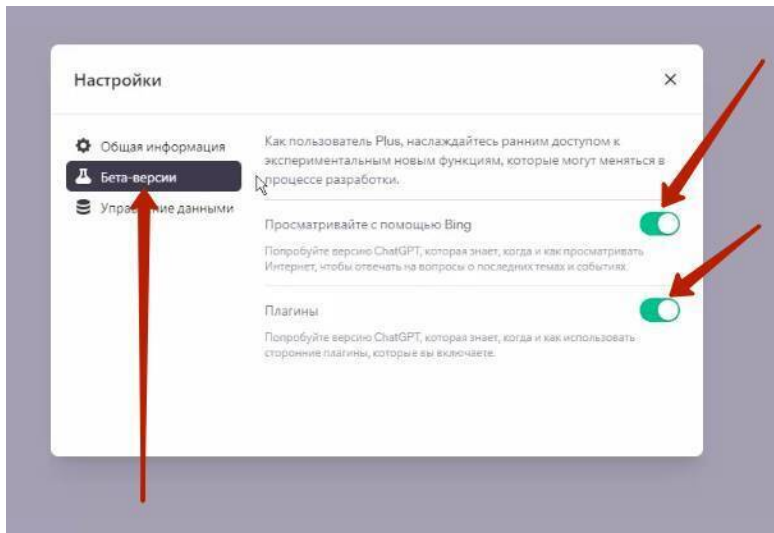
⚙️ настройки

⚙️ моего плана ведения бесед

➔ Выход

dzverinfo@gmail.com

...



Мы рассмотрели основной интерфейс сервиса.
А далее поговорим про практику работы в нем.

2 глава – Сервисы для доступа к ChatGPT без VPN, иностранных номеров и бесплатно

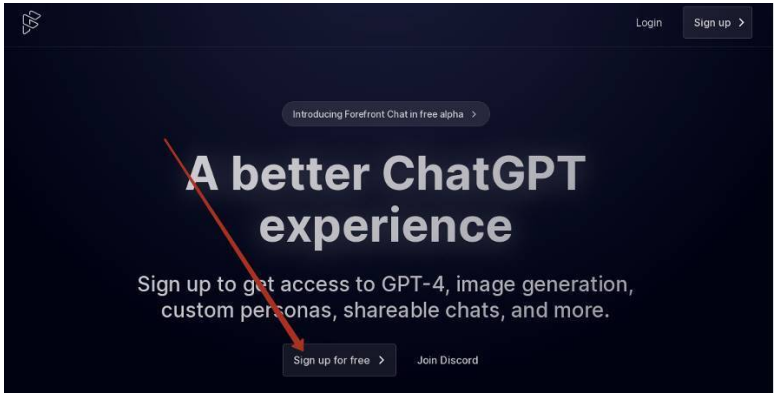
Если вдруг у вас нет никакой возможности использовать оригинальную версию ChatGPT – есть альтернативные варианты.

Рассмотрим сайты, которые позволяют пользоваться нейросетью без необходимости регистрироваться в самом сервисе, VPN и иностранных номеров.

Естественно – не стоит рассчитывать, что функционал будет сопоставим с оригиналом, но для решения простых задач вполне подойдет.

Приступаем.

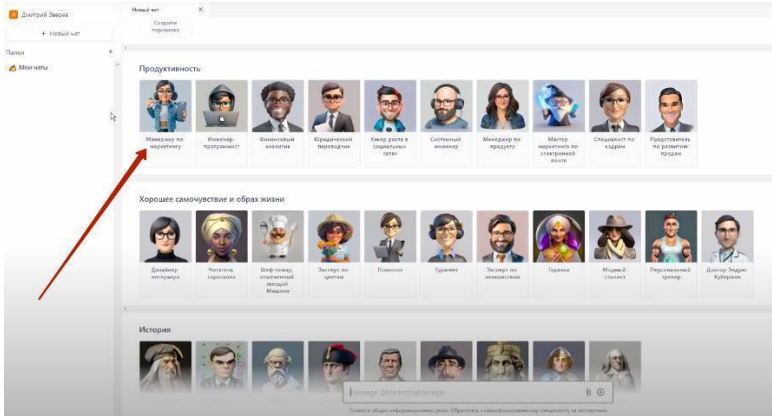
1. <https://forefront.ai>



– Для начала работы зарегистрируйтесь на сайте – сделать это можно с помощью вашего Google аккаунта.

Внутри сервиса размещено много помощников на самые разные темы.

– Выберем, например, Менеджера по маркетингу:



Если у вас не включен vpn, то картинки могут не прогрузиться, но на работу сервиса это никак не влияет. VPN для работы включать необязательно.

– Введите ваш запрос в строку:



Всем привет! Я менеджер по маркетингу, всегда в поиске творческих и новаторских способов привлечь внимание потребителей и стимулировать рост бизнеса.



GPT-3.5  



Расскажи мне про этапы создания автоворонки продаж



Сервис выдаст результат:



Расскажи мне про этапы создания автоворонки продаж

несколько секунд назад



Конечно, я могу рассказать вам про этапы создания автоворонки продаж.

Первый этап - это определение целевой аудитории. Необходимо понимать, кто является вашей целевой аудиторией, какие у них потребности и какие проблемы они хотят решить.

Второй этап - это создание лид-магнита. Лид-магнит - это бесплатный контент, который вы предоставляете своей целевой аудитории в обмен на их контактные данные. Это может быть электронная книга, видеоурок, шаблон и т.д.

Третий этап - это создание страницы захвата. Это страница, на которой вы предлагаете свой лид-магнит и просите посетителей оставить свои контактные данные.

Четвертый этап - это создание автоматической серии писем. После того, как посетитель оставил свои контактные данные, он попадает в автоматическую серию писем, которая будет отправляться ему в течение определенного периода времени.

Пятый этап - это создание страницы продаж. Это страница, на которой вы предлагаете свой продукт или услугу и убеждаете посетителя совершить покупку.

Шестой этап - это создание системы отслеживания результатов. Необходимо отслеживать, сколько людей оставили свои контактные данные, сколько из них перешли на страницу продаж, сколько совершили покупку и т.д.

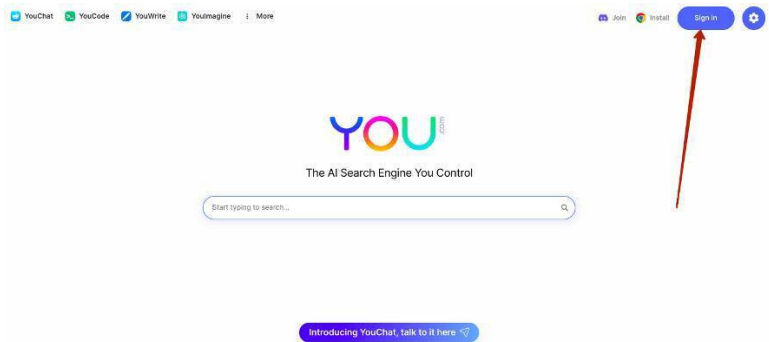
Поделиться

Message @MarketingManager



Далее можете задавать уточняющие вопросы, начинать новые чаты и так далее.

2. <https://you.com/>



– Зарегистрируйтесь на сайте.

Можно пользоваться и без регистрации, но тогда вам будет доступно всего несколько запросов.

– Напишите свой запрос:



Поисковая система искусственного интеллекта, которой вы управляете

Какие элементы стоит включить в эффективную продающую презентацию?

– Вас перебросит во вкладку Чат, где сеть выдаст свой ответ, а справа в колонке вы сможете увидеть ссылки на статьи по теме:

Какие элементы стоит включить в эффективную продающую презентацию?

Для создания эффективной продающей презентации следует включить следующие элементы:

1. Вступление, которое привлекает внимание аудитории и показывает ценность продукта или услуги.
2. Обзор проблем, с которыми сталкиваются потенциальные клиенты и как ваш продукт или услуга могут решить эти проблемы.
3. Подробное описание продукта или услуги, включающее особенности, преимущества и результаты. Не используйте.
4. Убедительные аргументы, подтверждающие данные и статистикой, которые доказывают, почему ваш продукт или услуга является лучшим выбором для вашей аудитории.
5. Обзор выгоды и следующий шаг, чтобы побудить аудиторию к действию и приобретению продукта или услуги.
6. Заключение, которое оставляет положительное впечатление и подводит итог ценности продукта или услуги.

Обратите внимание, что для того, чтобы создать эффективную продающую презентацию, важно учитывать интересы, потребности и мотивации вашей аудитории, а также использовать подходящие графические элементы, изображения и данные для дополнительной иллюстрации ваших аргументов.

Поисковые веб-результаты:

- Как создать продающую презентацию, которая реально работает
25 ноября 2021 год... Президе...
25 ноября 2021 год... Президе...
25 ноября 2021 год... Президе...
25 ноября 2021 год... Президе...
25 ноября 2021 год... Президе...
25 ноября 2021 год... Президе...
25 ноября 2021 год... Президе...
25 ноября 2021 год... Президе...
25 ноября 2021 год... Президе...
25 ноября 2021 год... Президе...

3. <https://poe.com/>

– Для начала работы зарегистрируйтесь:



Fast, helpful AI chat



We use your phone for verification during each sign in.

Go

Use email

or



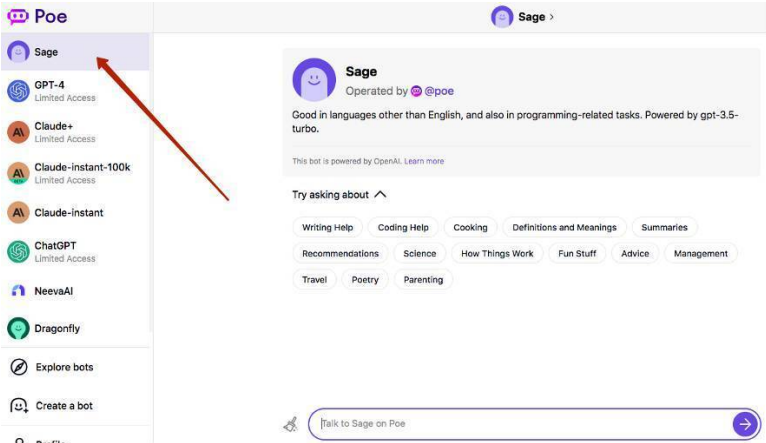
Continue with Google



Continue with Apple

By continuing, you are agreeing to
Poe's [Terms of Service](#) and [Privacy Policy](#).

Внутри сервиса представлены несколько нейросетей:



Если вы попытаете использовать чат gpt-4 или просто chat gpt, то высветится сообщение об окончании лимитов – решается это только на платном тарифе.

Но можно воспользоваться вкладкой Sage – она тоже вполне неплохо отвечает на запросы.

Например:



Мудрец

Управляется  @poe

Хорошо владеет языками, отличными от английского, а также задачами, связанными с программированием. Работает на gpt-3.5 с турбонаддувом.

Этот бот работает на OpenAI. Узнать больше

Попробуй спросить о 

Помощь в написании

Помощь в написании кода

Кулинария

Определения и значения

Резюме

Рекомендации

Наука

Как все устроено

Забавная штука

Совет

Руководство

Путешествия

Поэзия

Воспитание



Вот результат:



Расскажи про этапы создания электронной книги в онлайн-проекте

Создание электронной книги в онлайн-проекте может включать в себя несколько этапов. Вот некоторые из них:

1. **Планирование:** на этом этапе необходимо определить, какое содержание будет включено в электронную книгу, какие будут ее тема и стиль, а также целевая аудитория. Также нужно решить, каким форматом будет представлена книга и какие программные инструменты будут использоваться для ее создания.
2. **Создание контента:** на этом этапе автор должен создать текстовый контент, который будет включен в книгу. Это может быть новый материал, либо уже существующий контент, который будет адаптирован для формата электронной книги.
3. **Редактирование и корректировка:** после того, как текстовый контент создан, необходимо провести редактирование и корректировку, чтобы убедиться в его качестве и правильности.
4. **Дизайн:** на этом этапе разрабатывается дизайн книги, включая выбор шрифтов, цветовой гаммы, изображений и других элементов.
5. **Конвертация:** после того, как текст и дизайн готовы, необходимо конвертировать их в формат электронной книги. Наиболее популярными форматами являются PDF, EPUB и MOBI.
6. **Тестирование:** после создания электронной книги необходимо провести тестирование, чтобы убедиться в ее правильной работе и отображении на различных устройствах.
7. **Публикация:** после того, как электронная книга прошла все этапы создания и тестирования, она может быть



Поговорите с Сейджем о По...



Далее вы можете выбрать уточняющий вопрос или написать свой:


необходимо провести тестирование, чтобы убедиться в ее правильной работе и отображении на различных устройствах.

7. Публикация: после того, как электронная книга прошла все этапы создания и тестирования, она может быть опубликована на онлайн-платформе для чтения и скачивания.

 Поделиться

 Нравится


 Неприязнь

Расскажи мне больше. 

Какие программные инструменты наиболее популярны для создания электронных книг? 

Какие преимущества и недостатки у форматов PDF, EPUB и MOBI? 

Какие платформы для чтения и скачивания электронных книг наиболее популярны? 

Попробуй спросить о 

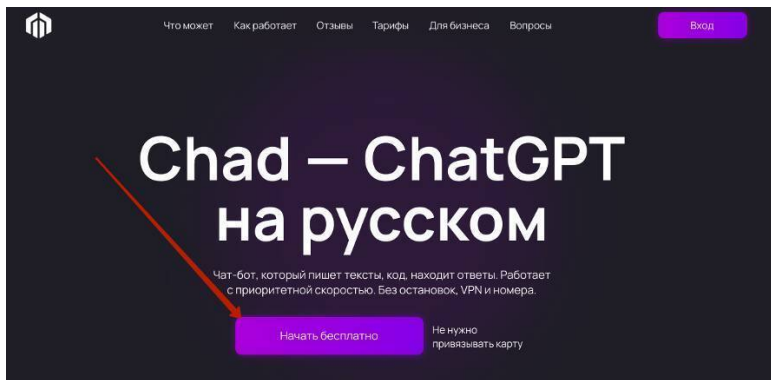


Как продавать написанную электронную книгу?



4. <https://chadgpt.ru>

– Для начала работы зарегистрируйтесь:



The screenshot shows the landing page for Chad, a ChatGPT service in Russian. At the top, there is a navigation menu with links: "Что может", "Как работает", "Отзывы", "Тарифы", "Для бизнеса", and "Вопросы". A purple "Вход" (Login) button is in the top right corner. The main heading is "Chad – ChatGPT на русском" in large white font. Below it, a sub-heading reads: "Чат-бот, который пишет тексты, код, находит ответы. Работает с приоритетной скоростью. Без остановок, VPN и номера." A red arrow points from this sub-heading to a purple button that says "Начать бесплатно" (Start for free). To the right of this button, it says "Не нужно привязывать карту" (No need to link a card).

Сервис платный, но в месяц дается 10 бесплатных запросов.

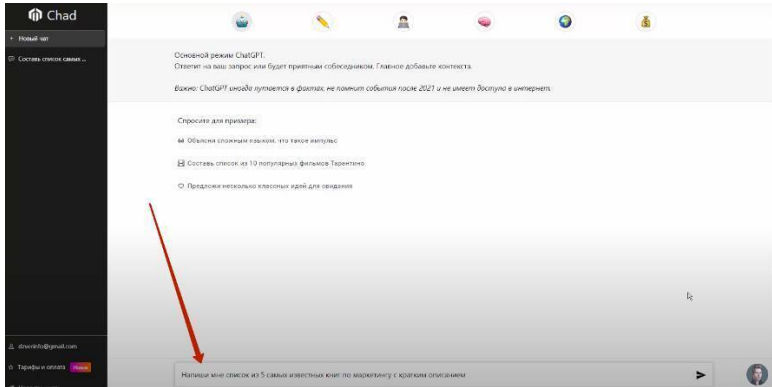
Тарифы

Предоставляем 10 бесплатных запросов в месяц для теста сервиса

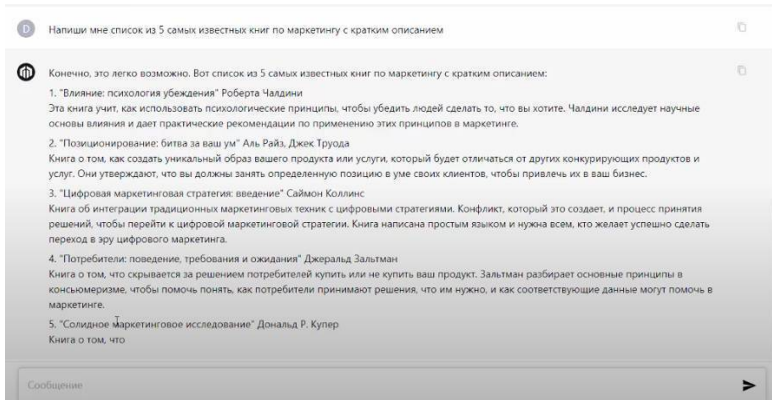
Чаще всего выбирают

<h3>Мини</h3> <ul style="list-style-type: none">✓ ~45 000 слов обработанных или написанных Chad✓ Доступно 6 режимов работы✓ Все базовые функции✓ Подойдет для редкого использования и нечастых задач <p>290 руб/мес</p> <p>Начать бесплатно</p>	<h3>Оптимум</h3> <ul style="list-style-type: none">✓ ~150 000 слов обработанных или написанных Chad✓ Любое количество устройств✓ Любое количество чатов✓ Приоритетный доступ к новым возможностям✓ Техническая поддержка✓ Подойдет для работы и ежедневного использования <p>590 руб/мес</p> <p>Начать бесплатно</p>	<h3>PLUS</h3> <ul style="list-style-type: none">✓ ~350 000 слов обработанных или написанных Chad✓ Любое количество устройств✓ Любое количество чатов✓ Приоритетный доступ к новым возможностям✓ Приоритетная техническая поддержка✓ Подойдет для серьезной объемной работы <p>1690 руб/мес</p> <p>Начать бесплатно</p>
--	---	---

– Напишите ваш запрос:



Этот сервис отвечает медленнее чем остальные, но результаты вполне неплохие:



5. <https://writesonic.com/>

Еще один инструмент, который позволят использовать функционал, похожий на ChatGPT.

Интересной решение, которое включает в себя и платные версии ChatGPT, в том числе и 4. Условия здесь такие:

Выберите качество
Премиум: GPT-3.5; Улучшенный: GPT-4 и GPT-4 32K

Премиум Начальство

Ежемесячно Годовая скидка 33%

Бесплатная пробная версия

Попробуйте WriteSonic бесплатно

Бесплатная пробная версия функций WriteSonic, которые помогут вам почувствовать вкус письма с помощью ИИ.

\$0 /месяц

Попробуйте все функции, чтобы определить, что лучше всего подходит для вас

10 000 слов 1 пользователь

[Начать бесплатно](#)

- ✓ Chatsonic: чат-бот, похожий на ChatGPT
- ✓ Botsonic: конструктор чат-ботов

Про

Для блогеров, фрилансеров и бизнеса

Потрясающие инструменты, которые помогут вам писать сообщения в блогах, книги и многое другое.

\$12,67 /месяц

100 000 6 000 000

100 000 слов 1 пользователь

[Начать писать](#)

Все в бесплатной пробной версии, плюс


- ✓ Разблокировка GPT-4 и GPT-4 32K

Предприятие

Для команд и бизнеса

Поднимите свой бизнес на новый уровень с помощью настраиваемых пакетов, разработки пользовательских моделей искусственного интеллекта, адаптации и поддержки.

От 1000 долларов в месяц.



[Связаться с отделом продаж](#)

Все в Pro, плюс

- ✓ Вход по системе единого входа/SAML

В целом я не вижу смысла оплачивать этот сервис, лучше уж оплатить оригинальный ChatGPT. А вот бесплатно попробовать можно.

– Для начала работы зарегистрируйтесь:

Writesonic

Features Resources Chatsonic Botsonic Pricing Academy

Sign in Get started

Best AI Writer for Creating SEO C

Create SEO-optimized and plagiarism-free content for your blogs, ads, emails, and website 10X faster.

[Start Writing For Free](#)

No credit card required.

Writer

Blogger

Можно авторизоваться с помощью Google-аккаунта:



Get started with 10,000 free words

No credit card required!



 Sign in with Apple

Или продолжите

Полное имя

Введите здесь свое полное имя

Business Email

user@example.com

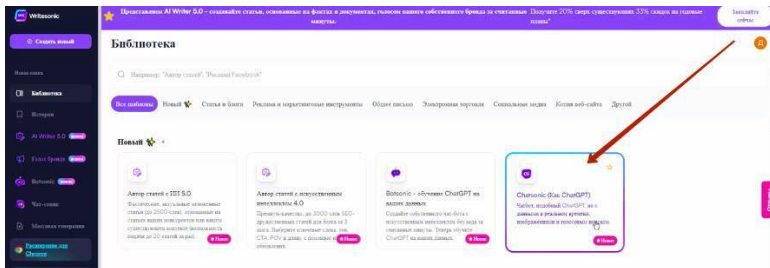


Sign up with OTP

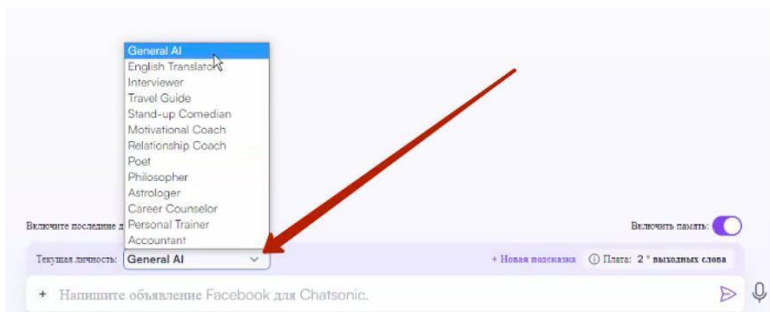
Sign up with password

У вас уже есть аккаунт? [Войти](#)

Вы попадете в личный кабинет, тут довольно много всего, но сейчас нас интересует Chatsonic:



– Здесь выбирается личность – вы можете протестировать их, отвечать они будут по-разному, потому что в них заложены разные вводные данные:



– Введите ваш запрос, например:



Вот результат:

Конечно, вот пошаговый план создания успешного канала YouTube на основе результатов поиска:

1. Определите свои цели и определите нишу для вашего канала [1].
2. Создайте контент-план и график регулярных публикаций [1].
3. Создавайте качественный видеоконтент, соответствующий предпочтениям вашей целевой аудитории [2].
4. Оптимизируйте свои видео для поисковых систем и вставляйте кликабельные ссылки [1].
5. Продвигайте свой канал в социальных сетях и на других соответствующих платформах [1].
6. Взаимодействуйте со своей аудиторией, отвечая на комментарии и сообщения [1].
7. Найдите способы монетизации вашего канала, такие как продажа франшиз, создание онлайн-курсов или реклама сопутствующих товаров [2].
8. Постоянно анализируйте производительность вашего канала и соответствующим образом корректируйте свою стратегию [3].

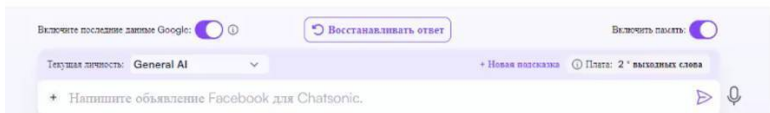
Помните, что создание успешного канала YouTube требует тяжелой работы, самоотверженности и четкого понимания вашей мотивации и конечных целей. Удачи!

Ссылки:

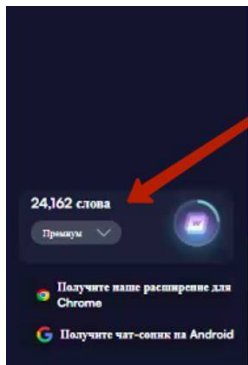
[1] [Пошаговый гайд по развитию YouTube-канала](#)

[2] [YouTube для вашего бизнеса. Пошаговый план ...](#)

[3] [YouTube для вашего бизнеса. Пошаговый план ...](#)



– Слева внизу отображается ваш лимит:



Думаю, достаточно сервисов.

На мой взгляд – гораздо интереснее использовать оригинал.

Телеграм-боты

Помимо веб-версии ChatGPT, также есть возможность использовать функционал нейросети в Телеграм.

Есть очень много ботов, которые предоставляют доступ к ChatGPT. Рассмотрим 3 из них:

1. Платный бот с бесплатным лимитом 2 запроса в день – @MultyGPT_bot

Рекомендую именно этот вариант – 2 запроса в день бесплатно, 60 в месяц.

Или можно оплатить 150-250 рублей в месяц и получить 10-20 запросов каждый день, чего хватит для большинства задач.

На момент написания книги условия такие:

Тарифы:



10 запросов в сутки — 125 руб. / мес.



20 запросов в сутки — 245 руб. / мес.



50 запросов в сутки — 490 руб. / мес.



100 запросов в сутки — 1980 руб. / мес.

2. Менее интересный (на мой взгляд) платный бот с бесплатным лимитом 10 000 символов в день – @chat9pt_bot

3. Бесплатный бот – @dkaraushbot

И еще один аналогичный бот про запас – @ainotionbot

Для начала работы с ботами, перейдите по ссылке, откройте ее в Телеграм и запустите бота:



Здесь пока ничего нет...



Далее вы можете написать свой запрос, например:

Я автор канала на youtube для авторов книг. Мне нужно составить контент план, который будет включать в себя минимум 10 видео для разных сегментов моей аудитории - начинающие, которые только планируют писать книгу, те, кто уже написал свою книгу и хотят ее продавать, те, кто уже продает свои книги, но хочет делать это эффективнее. Составь контент-план со списком из 10 видео, чтобы в нем было название видео и кратко описание темы

11:36 ✓



Запрос отправлен ⌚ 11:36

Непрочитанные сообщения

Конечно, я могу помочь в составлении контент-плана для вашего канала на YouTube.

1. "Как начать писать книгу: советы для начинающих".
В этом видео я расскажу о том, как начать писать книгу с нуля, как выбрать тему и организовать свои мысли.
2. "Как написать свою первую книгу: мое личное руководство".
В этом видео я поделюсь своим опытом написания первой книги и дам советы, которые помогут вам довести свою книгу до конца.
3. "Как продавать свою книгу: маркетинговые стратегии для авторов".
В этом видео я расскажу о том, как создать маркетинговый план для своей книги и как продвигать ее в социальных сетях и на других платформах.
4. "Как определить цену на свою книгу: советы и рекомендации".
В этом видео я поделюсь своими советами и стратегиями для определения цены на свою книгу, которые помогут вам максимизировать прибыль.
5. "Как выбрать издательство: руководство для авторов".
В этом видео я расскажу о том, как выбрать издательство для

Попробуйте.

3 глава – Пример работы ChatGPT в бесплатной и платной версиях

Сравним работу GPT 3.5 и GPT 4 по одному и тому же запросу.

Попробуем сделать контент план для постов в блоге или социальных сетях.

Мой запрос:

Составь контент-план для постов в социальной сети.

Тема моего проекта – копирайтинг. Я обучаю писать эффективные продающие тексты.

Аудитория моего проекта:

1) копирайтеры, которые оказывают услуги различным онлайн-проектам по написанию продающих текстов, писем, постов и так далее.

2) сотрудники онлайн-школ, которые пишут перечисленные в первом пункте тексты для проектов, в которых они работают

3) непосредственно авторы и эксперты, которые сами продвигают свои тренинги, курсы, книги, услуги

Нужен контент-план из 15 тем для разнообразных постов, задача которых вовлечь аудиторию в тему копирайтинга, чтобы далее эффективно продавать мой тренинг по

копирайтингу.

Пример темы для поста: "7 усилителей продающих текстов для продажи тренинга".

Дай ответ в виде нумерованного списка, в котором тема поста будет выделена жирным, а далее будет краткое описание.

Ответ GPT 3.5:

Вот пример контент-плана из 15 тем для ваших постов:

1) "7 усилителей продающих текстов для продажи тренинга"

Обсуждаем основные принципы и техники, которые могут усилить эффективность ваших продающих текстов.

2) "Как структурировать продающий текст: Практический гайд"

Подробно рассказываем о структуре продающего текста и даём советы по его составлению.

3) "Искусство заголовков: как привлечь внимание с первой строки"

Обучаем созданию заголовков, которые зацепят ваших потенциальных клиентов и заставят их читать дальше.

4) "Психология влияния: как использовать принципы Чалдини в копирайтинге"

Объясняем, как применять психологические принципы влияния в продающих текстах.

5) "Секреты эффективного сторителлинга в копирайтинге"

ге"

Делимся методами и техниками, которые помогут вам эффективно использовать сторителлинг в ваших текстах.

6) "Создание уникального торгового предложения: Что и как продавать"

Разбираем, как сформулировать и преподнести ваше уникальное торговое предложение в текстах.

7) "10 ошибок в копирайтинге, которые стоят вам продаж"

Рассказываем о распространённых ошибках, которые копирайтеры делают и которые могут убивать ваши продажи.

8) "Как увеличить конверсию с помощью А/В тестирования текстов"

Показываем, как провести А/В тестирование ваших текстов и использовать результаты для увеличения продаж.

9) "Создание эффективного Call to Action: Принципы и примеры"

Обсуждаем, как создать призыв к действию, который будет мотивировать ваших клиентов действовать сейчас.

10) "Как использовать социальные доказательства в копирайтинге"

Подробно разбираем, как и где использовать отзывы клиентов, статистику и другие формы социальных доказательств в текстах.

11) "SEO-копирайтинг: как писать тексты, которые понравятся не только людям, но и поисковым системам"

Даем рекомендации по созданию оптимизированных для

SEO текстов, которые будут привлекать больше трафика на ваш сайт или страницу.

12) "Увеличение продаж с помощью email-маркетинга: основы копирайтинга для email рассылки"

Обучаем основам написания эффективных писем для email-маркетинга и увеличения продаж.

13) "Как написать лендинг, который продаст: практический гайд"

Делимся секретами создания эффективных лендингов, которые увеличат вашу конверсию и продажи.

14) "Создание копирайтинга, который работает: изучение аудитории и ее потребностей"

Разбираем методы изучения аудитории и создания текстов, которые будут отвечать ее потребностям.

15) "Основы копирайтинга: как начать писать эффективные продающие тексты"

Ответ GPT 4:

Контент-план для постов в социальной сети на тему копирайтинга:

1. "5 основных правил эффективного копирайтинга" – Познакомьте свою аудиторию с основными принципами успешного копирайтинга, поделившись пятью ключевыми правилами, которые помогут им создавать продающие тексты.

2. "Как создать заголовок, который привлечет внима-

ние" – Раскройте секреты написания заголовков, способных заинтересовать и привлечь потенциальных клиентов, и предложите несколько примеров эффективных заголовков.

3. "Истории, которые продадут ваш продукт" – Подчеркните важность использования историй в продающих текстах и объясните, как создать убедительные истории, которые вовлекут вашу аудиторию и заставят их приобрести ваш тренинг.

4. "Триггеры, повышающие конверсию в текстах" – Расскажите о различных психологических триггерах, которые можно использовать в текстах, чтобы увеличить конверсию, и дайте примеры, как эти триггеры могут быть применены в копирайтинге.

5. "Как создать эмоциональное воздействие с помощью слов" – Поделитесь некоторыми мощными словами и фразами, которые вызывают эмоциональную реакцию у читателей и помогают убедить их приобрести ваш тренинг.

6. "5 секретов успешных продающих текстов"* – Разберите пять ключевых элементов, которые делают продающие тексты эффективными, и предоставьте советы, как их правильно применять в своей работе.

7. "Как преодолеть писательский блок и найти вдохновение" – Поделитесь стратегиями и советами, как преодолеть творческий кризис и найти вдохновение для создания качественных продающих текстов.

8. "Продающие тексты для социальных сетей: лучшие

практики" – Объясните, как адаптировать продающие тексты для использования в социальных сетях, уделяя внимание ключевым элементам, таким как заголовки, хештеги и описание.

9. "5 ошибок в копирайтинге, которые нужно избегать" – Подробно рассмотрите пять распространенных ошибок, которые могут негативно сказаться на эффективности продающих текстов, и предложите советы по их исправлению.

10. "Как провести аудит продающего текста" – Объясните, как проводить анализ и аудит продающих текстов для определения их сильных и слабых сторон и предложите практические советы по улучшению текстов.

11. "Как выделиться среди конкурентов с помощью копирайтинга" – Дайте своей аудитории советы, как создать уникальный стиль и подход к копирайтингу, чтобы выделяться на рынке и привлекать больше клиентов.

12. "Использование силовых слов в продающих текстах" – Представьте список мощных силовых слов, которые можно использовать в продающих текстах для усиления воздействия и убеждения читателей.

13. "Как написать эффективное продажное письмо" – Раскройте основные элементы и структуру эффективного продажного письма, поделитесь советами по написанию убедительных текстов и предложите примеры успешных писем.

14. "Как оптимизировать продающие тексты для поисковых систем" – Объясните, как внедрять ключевые слова и

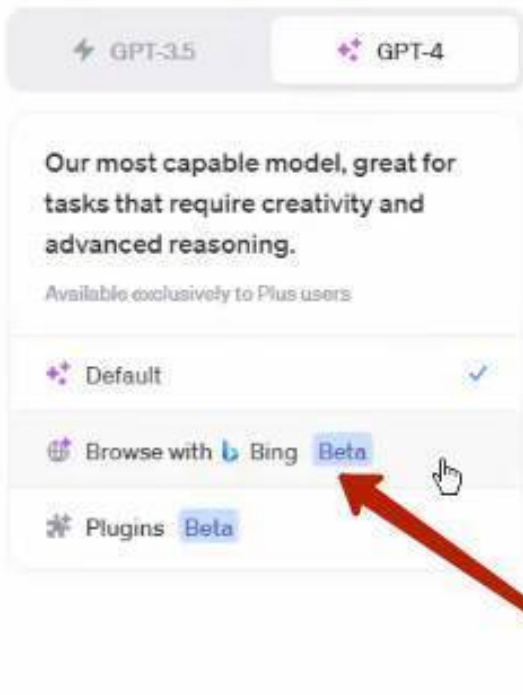
проводить оптимизацию продающих текстов для улучшения их видимости в поисковых системах.

15. "7 способов повысить конверсию с помощью копирайтинга" – Предложите семь конкретных стратегий и методов, которые помогут вашей аудитории увеличить конверсию своих продающих текстов и достичь большего успеха.

--

На мой взгляд, GPT 4 ответил более интересно, но разница невелика. Разницу видно более очевидно, когда вы пишете более сложные запросы и задаете много уточняющих вопросов.

Давайте попробуем ввести тот же запрос GPT 4, но использовать при этом интернет:



Ответ:

Ваш контент-план может включать эти 15 тем для разнообразных постов, каждый из которых поможет вовлечь вашу аудиторию в тему копирайтинга и создаст интерес к вашему тренингу по копирайтингу.

1) Принципы эффективного копирайтинга. Описываем

основные принципы продающего текста и почему они работают. Рассказываем о значении хорошего копирайтинга для любого бизнеса.

2) 10 ошибок начинающих копирайтеров. Анализируем частые ошибки, которые могут снизить эффективность текста и предлагаем пути их устранения.

3) Секреты написания продающих заголовков. Делимся секретами написания эффективных заголовков и подзаголовков, которые заставят читателя остановиться и уделить внимание тексту.

4) Влияние эмоций на принятие покупательских решений. Объясняем как эмоции могут повлиять на решение клиента купить товар или услугу и как с этим работать в копирайтинге.

5) Психологические триггеры в копирайтинге. Изучаем популярные триггеры и принципы, которые копирайтеры используют для влияния на читателей.

6) Анализ успешных кейсов в копирайтинге. Рассматриваем примеры успешных текстов из разных сфер, анализируем, почему они работают, и что можно из этого взять на вооружение.

7) 7 усилителей продающих текстов для продажи тренинга. Рассказываем о методах, которые могут усилить эффективность продающих текстов при продаже тренингов и курсов.

8) Создание персонального бренда через текст. Демон-

стрируем, как копирайтинг может помочь создать и укрепить персональный бренд.

9) Этапы создания продающего текста. Разбираем процесс написания эффективного текста шаг за шагом.

10) АБ тестирование в копирайтинге. Объясняем значение тестирования разных вариантов текстов и как это может помочь улучшить результаты.

11) Секреты работы с возражениями в тексте. Рассказываем, как эффективно работать с возражениями потенциального клиента прямо в тексте.

12) Как писать тексты для социальных сетей. Подсказки и рекомендации по написанию текстов для разных социальных сетей.

13) Как превратить посетителя сайта в клиента с помощью текста. Объясняем принципы написания текстов, которые помогут увеличить конверсию на сайте.

14) Формулирование уникального торгового предложения (УТП). Рассказываем, как создать и формулировать УТП в тексте для увеличения интереса к продукту или услуге.

15) SEO копирайтинг: что это и почему это важно. Объясняем, как создание SEO-ориентированных текстов может повысить видимость вашего сайта или блога в поисковых системах.

—

Как вы видите, все варианты интересные и разные, поэто-

му не пренебрегайте версией 3.5 даже если приобрели платный аккаунт – иногда она тоже может давать интересные результаты.

Попробуем еще один запрос:

Запрос:

Представь, что ты продаешь курсы по игре на гитаре. Твоя аудитория – молодые люди, которые не собираются становиться профессиональными гитаристами, но хотят удивлять своих знакомых, родных, свою девушку неожиданной хорошей игрой.

Твой курс стоит недорого – всего 3 тысячи рублей. Он доступен каждому и твоя задача донести преимущество использования твоей методики перед самостоятельным обучением, которое займет очень много времени, будет связано с множеством ошибок и проблем.

Напиши вдохновляющий мотивирующий продающий текст-обращение к потенциальным покупателям с призывом приобрести твой курс.

Ответ GPT 3.5:

"Удиви всех своими гитарными навыками! С нами станет легко и быстро!"

Привет, будущий мастер гитарных аккордов!

Хочешь стать центром внимания на вечеринках, захватить сердца своих близких и поразить свою девушку невероятно красивой игрой на гитаре? Тогда ты попал в нужное

место!

Представляю тебе наш уникальный курс по игре на гитаре, разработанный специально для молодых и амбициозных людей, которые хотят достичь потрясающих результатов без лишних затрат времени и усилий.

Что делает наш курс особенным? Прежде всего, он разработан именно для тех, кто не хочет становиться профессиональным гитаристом, но жаждет обладать умением играть на инструменте, который восхищает всех.

Наша методика обучения уникальна и эффективна. Забудь о скучных учебниках и долгих часах, проведенных в поисках информации в Интернете. Мы сократили путь к успеху до нескольких недель, и все это благодаря простым и доступным урокам, разработанным профессиональными музыкантами

С нами ты сможешь:

- Освоить основные аккорды и играть популярные песни уже через несколько занятий.
- Научиться понимать музыку и чувствовать ритм, чтобы твоя игра звучала настоящим произведением искусства.
- Освоить различные техники игры, включая пиканье, арпеджио и соло, чтобы добавить разнообразие в свое исполнение.
- Понять, как настроить гитару, использовать эффекты и сделать свой звук неповторимым.

А теперь представь, какими ошеломительными будут ре-

акции твоих друзей, когда ты возьмешь гитару в руки и сыграешь их любимую песню. Ты станешь настоящей звездой в их глазах!

И самое прекрасное – наш курс стоит всего 3 тысячи рублей! Это мизерная цена за то, чтобы приобрести умение, которое будет радовать тебя и твоих близких на всю жизнь.

Не теряй время на бесконечные попытки самостоятельного обучения, которые приводят только к разочарованию и потере мотивации. Присоединяйся к нам и дай себе шанс стать гитарным виртуозом!

Жми на кнопку ниже и запишись на наш курс прямо сейчас. Сделай первый шаг к своей гитарной мечте!

[Записаться на курс]

Дай себе возможность удивить всех своими гитарными навыками и ощутить восторг, который приносит музыка. Мы уверены, что ты сможешь достичь потрясающих результатов!

Ответ GPT 4:

Не упусти шанс стать гитарным гуру! Присоединяйся к нашему курсу прямо сейчас и покажи миру свой талант!

Привет, друзья!

Я знаю, что внутри каждого из вас таится мечта – взять гитару и позволить музыке заполнить пространство вокруг. Ведь каждый из нас хочет не просто играть на гитаре, а уметь удивлять и вдохновлять людей вокруг своими музыкаль-

ми способностями.

Возможно, вы думаете, что это слишком сложно или займет слишком много времени. Но я готов предложить вам решение, которое позволит вам быстро и эффективно освоить игру на гитаре!

Представьте, как вы сидите у костра на природе, все вокруг молчат в ожидании, вы берете гитару, и... Музыка, которая изливается из-под ваших пальцев, заставляет всех вокруг затаить дыхание.

Почувствуйте, как эта музыка наполняет вас силой, как каждая нота, каждый аккорд становится частью вас. Вы уже не просто играете музыку. Вы создаете ее!

Это возможно! Мой курс по игре на гитаре специально создан для тех, кто хочет впечатлять и удивлять! Без сложных теорий, без ненужной информации. Только то, что действительно важно.

Вместе мы пройдем путь от простых мелодий до более сложных композиций, научимся правильно ставить руки, выбирать темп и многое другое. Вы будете удивлены, как быстро прогрессируете и насколько много сможете достичь уже за первые недели занятий!

Самостоятельное обучение может занять месяцы, даже годы. Вам придется столкнуться со множеством ошибок и проблем. Но зачем тратить время и силы, если вы можете получить все необходимые знания и навыки в одном курсе и стать гитаристом, которым всегда хотели быть, всего за 3 000

рублей?

Да, всего за 3 000 рублей! И это не просто курс. Это инвестиция в ваше удовольствие от музыки, в ваши умения, которые будут радовать вас и ваших близких многие годы.

Не откладывайте свою мечту на потом! Начните свое музыкальное путешествие прямо сейчас! Вперед, к новым вершинам! Вперед, к музыке!

[Ссылка на курс]

Жду вас на курсе!

—

Как вам?

На мой взгляд в версии 4 написан более глубокий текст, у версии 3,5 более прямой и поверхностный, при этом – оба текста написаны хорошо.

Не всегда в версии 4 получается лучше, иногда вообще особо не заметно разницу.

Кроме того, мать всех промптов (обращаю ваше внимание, что правильное написание слова – «prompt» или «промпт», но на практике многие, в том числе и я часто используют вариант «пропт», без «п» в конце слова – так уж повелось) – это универсальный запрос, про который мы поговорим далее, лучше работает в версии 4.

Итак, это было сравнение версий.

Идем дальше.

4 глава – Запросы и параметры

Рассмотрим, как делать запросы к ChatGPT независимо от того какой версией вы пользуетесь.

Буду показывать на примере работы версии 4.

Самый простой вариант запроса – написать в повелительном наклонении то, что вам нужно:

- подскажи
- напиши
- сделай
- подготовь
- составь
- расскажи
- придумай и так далее

Примеры таких запросов:

Подскажи мне три идеи как более эффективно распределять свое рабочее время при работе онлайн из дома

Ответ нейросети:

1. Структурирование дня: Создайте четкий распорядок дня. Определите, когда вы будете работать, а когда отдыхать. Установите время начала и окончания рабочего дня и придерживайтесь этого графика, как если бы вы работали в офисе. Также очень важно включить в расписание переры-

вы, чтобы избежать переутомления.

2. Техника "Помодоро": Этот метод помогает управлять временем и снижает уровень усталости. Суть метода заключается в разделении рабочего времени на интервалы: 25 минут работы, затем 5 минут отдыха. Каждые 4 таких цикла делайте более долгий перерыв, около 15-30 минут. Такой подход поможет вам сохранить фокус на задачах и делать перерывы, чтобы предотвратить усталость.

3. Управление приоритетами: Используйте методики, такие как "Матрица Эйзенхауэра" или метод "ABCDE" для определения приоритетов ваших задач. Это поможет вам сфокусироваться на тех задачах, которые наиболее важны и требуют немедленного решения, а также отделить их от менее важных или несрочных дел.

Дополнительно, может быть полезно использовать инструменты для управления задачами или проектами, такие как Trello, Asana или Jira. Они помогут вам организовать свои задачи, отслеживать их выполнение и делиться ими с командой, если вы работаете в группе.

Запрос: *Напиши пост на тему метод помидора (техника Помодоро) в тайм-менеджменте для тех, кто работает онлайн удаленно*

Ответ нейросети:

Заголовок: Улучшение Производительности с Техникой

"Помодоро" для Удаленной Работы

Текст:

Всем привет! Сегодня я хочу поделиться с вами методикой управления временем, которая станет отличным помощником во время работы из дома. Это техника "Помодоро". Сразу скажу, это никак не связано с приготовлением пиццы или томатной пасты, но оно может значительно увеличить вашу производительность.

Почему "Помодоро"? Этот метод был разработан в конце 80-х Франческо Чирилло, итальянским специалистом по управлению временем. Название метода происходит от томатного таймера на кухне Чирилло (pomodoro – "томат" по-итальянски).

Итак, как работает эта техника?

1. Выберите задачу, над которой собираетесь работать.
2. Установите таймер на 25 минут – это и есть ваш "помодоро".
3. Работайте над задачей, пока таймер не зазвонит. Если вам приходит в голову мысль о другой задаче, просто запишите ее и вернитесь к текущей работе.
4. Когда таймер зазвонит, отметьте один "помодоро" и сделайте короткий перерыв на 5 минут.
5. После каждых четырех "помодоро" сделайте длинный перерыв на 15-30 минут.

Техника "Помодоро" может быть особенно полезна для удаленной работы. Она помогает сфокусироваться, снижает

уровень стресса и предотвращает усталость. Это отличный способ избавиться от прокрастинации и увеличить свою продуктивность.

Начните с одного "помodoro" и постепенно увеличивайте их количество в течение дня. Вы удивитесь, сколько работы можно выполнить, когда вы фокусируетесь и организованно подходите к своим задачам. Попробуйте этот метод и поделитесь своими впечатлениями!

#продуктивность #таймменеджмент #помodoro #удаленная работа

Запрос: *Сделай список из пяти самых известных книг по теме тайм-менеджмента*

Ответ нейросети:

1. "Ешьте жабу!" (Eat That Frog!) – Брайан Трейси. Книга предлагает 21 метод управления временем и приоритетами. Название происходит от метафоры, что если первым делом утром "съесть жабу" (сделать самую тяжелую или неприятную задачу), то остаток дня будет проходить гораздо легче.

2. "Семь навыков высокоэффективных людей" (The 7 Habits of Highly Effective People) – Стивен Кови. Это одна из самых популярных книг о личной эффективности и тайм-менеджменте, которая рассматривает семь принципов, которые, по мнению автора, делают людей успешными.

3. "Готово за сегодня" (Getting Things Done) – Дэвид Ал-

лен. В этой книге автор представляет свою систему управления временем, известную как GTD. Она помогает управлять своими задачами и обязанностями, организовывать их и справляться с ними более эффективно.

4. "4-часовая рабочая неделя" (The 4-Hour Workweek) – Тимоти Феррисс. Феррисс предлагает радикальный подход к тайм-менеджменту, сфокусированный на достижении максимальной продуктивности при минимальном времени.

5. "Глубокая работа" (Deep Work) – Кал Ньюпорт. Автор обсуждает концепцию "глубокой работы" – состояния, в котором человек может сосредоточиться на сложной задаче без отвлекающих факторов. Книга предлагает стратегии для достижения этого состояния и управления своим временем.

Запрос: *Подготовь выжимку основного содержания книги "Семь навыков высокоэффективных людей" (The 7 Habits of Highly Effective People) – Стивен Кови*

Ответ нейросети:

"Семь навыков высокоэффективных людей" – это одна из самых известных книг Стивена Кови. В ней автор предлагает систематический подход к повышению личной и профессиональной эффективности. Вот основные идеи каждого из семи навыков:

1. Быть проактивным: Подразумевает инициативность и ответственность за свою жизнь. Проактивные люди понима-

ют, что они ответственны за свою судьбу и свои решения.

2. Начинать с конца в виду: Этот принцип заключается в визуализации своих целей и целей и принятии действий, которые ведут к их достижению. Суть – сначала определить, куда вы хотите попасть, а затем планировать, как туда добраться.

3. Приоритизация: Или "делать первым делом важное". Этот навык предполагает способность различать важные задачи от срочных и фокусироваться на выполнении важных задач.

4. Думать в духе "выигрыш-выигрыш": Это означает стремление к ситуациям, в которых все стороны выигрывают, а не к ситуациям, где победа одного означает поражение другого.

5. Сначала стремиться понять, потом быть понятым: Этот навык подчеркивает важность эмпатии и понимания точек зрения других людей перед тем, как просить их понять вас.

6. Синергия: Это означает поиск инновационных решений, которые превосходят предложенные каждой стороной по отдельности. Суть в командной работе и использовании различий для достижения лучших результатов.

7. Заточка пилы: Это навык самосовершенствования и непрерывного обучения. Кови говорит о четырех аспектах "затачивания пилы": физическом, социально-эмоциональном, умственном и духовном.

"Семь навыков высокоэффективных людей" – это долго-

срочный подход к успеху, который основан на основательном понимании и принятии фундаментальных принципов, как эффективные люди живут и...

—

Здесь ChatGPT остановился. Такое бывает – система перестает генерировать контент на полуслове – если вам нужно продолжение, просто скопируйте последний абзац и попросите его продолжить с этого момента. Или нажмите на кнопку «Продолжить генерацию», если она появилась.

Запрос: *Придумай тему истории на тему эффективности для удаленного сотрудника, которая должна мотивировать приобрести обучение – тренинг по повышению эффективности*

Ответ нейросети:

Тема: "Изменения, которые привели к прорыву: История Джона о переходе к эффективной удаленной работе"

Описание истории:

Джон всегда был примерным сотрудником в офисе своей компании. Он всегда приходил первым и уходил последним, чтобы завершить все свои задачи. Однако, когда компания перешла на удаленную работу из-за пандемии, он столкнулся с набором новых проблем.

Дома, среди множества отвлекающих факторов и без привычной офисной среды, эффективность Джона стала сни-

жаться. Он чувствовал, что тонет в бесконечной куче рабочих задач и постоянно отвлекается на домашние дела.

Все изменилось, когда он наткнулся на онлайн-тренинг по повышению эффективности для удаленных работников. Он решился на эту инвестицию в свое образование, и это решение полностью изменило его подход к работе.

Тренинг помог Джону научиться управлять своим временем, определять приоритеты и устанавливать рабочие границы дома. Он научился техникам, которые помогли ему сосредоточиться, работать эффективнее и достигать своих целей без переработок.

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.