



ПРОБНЫЙ КУРС АТ

НЕЙРОСЕТИ ДЛЯ ЖИЗНИ И ДЕЛА

Первая польза - за 10 минут. Весь практикум - примерно за час.

Не обзор возможностей, а короткий путь от хаоса к готовому результату, денежной задаче и первой схеме автоматизации.

1

РАЗГРУЗИТЬ

2

УСИЛИТЬ

3

ЗАРАБОТАТЬ

4

СИСТЕМАТИЗИРОВАТЬ

ЗА ЭТОТ ЧАС ВЫ

- разгрузите одну реальную задачу
- получите готовый рабочий документ
- соберёте проверяемое денежное предложение
- нарисуете безопасный повторяемый процесс

Сделайте это прямо сейчас

Не изучайте метод заранее. Возьмите настоящую перегруженную голову и получите первый полезный результат.

СКОПИРУЙТЕ И ВСТАВЬТЕ

Вот всё, что сейчас висит у меня в голове:

[вставьте дела, обещания, покупки, мысли и тревоги одним потоком].

Раздели это на четыре группы:

- 1) сделать сегодня;
- 2) поставить в календарь;
- 3) передать другому человеку или автоматизировать;
- 4) пока не делать.

Для первых двух групп дай только следующий физически понятный шаг. Не больше семи активных пунктов. Ничего не придумывай.

Проверка результата

После ответа у вас должно стать меньше открытых задач, а не больше. Если список вырос - попросите сократить его до решений и ближайших действий.

Как выглядит хороший ответ

Ниже не «история успеха», а демонстрационный пример: тот же хаос превращён в решения, календарь и систему.

ДО: 17 ОТКРЫТЫХ КОНТУРОВ

- ответить клиенту
- записаться к врачу
- заказать корм
- проверить тариф
- доделать смету
- оплатить счёт
- купить подарок
- позвонить поставщику
- разобрать почту
- выбрать дату встречи
- заказать воду
- отправить документы
- проверить возврат
- забронировать стол
- обновить объявление
- посмотреть договор
- не забыть про тренировку



ПОСЛЕ: 4 РЕШЕНИЯ

1

СЕГОДНЯ

Ответ клиенту; оплата счёта; запись к врачу.

2

КАЛЕНДАРЬ

Встреча, подарок, договор, тренировка - со временем.

3

ПЕРЕДАТЬ

Корм, вода, бронирование - оформить повторяемыми действиями.

4

УБРАТЬ

Почта и объявление - не трогать до пятницы.

ГЛАВНЫЙ СДВИГ

Искусственный интеллект полезен не потому, что «пишет красиво», а потому, что уменьшает число решений, которые вы держите в голове одновременно.

Метод АТ-5

Пять вопросов, которые превращают расплывчатую просьбу в управляемую работу.

1

ЗАДАЧА

Что должно измениться после ответа?

2

КОНТЕКСТ

Что уже известно и чего нельзя предполагать?

3

РЕЗУЛЬТАТ

В каком виде нужен итог?

4

ПРОВЕРКА

Как понять, что ответ не подвёл?

5

СИСТЕМА

Что сохранить, если задача повторится?

Запомните

Плохой ответ чаще означает дыру в одном из пяти шагов, а не «плохую нейросеть». Начинайте исправление с задачи и контекста.

Из сырой встречи - в готовый документ

Не просите «сделать краткое содержание». Требуйте решения, задачи, неизвестное и готовое письмо.

СЫРЬЁ

«Марина сказала, что новый прайс можно загрузить в четверг. Вроде бы Олег проверяет договор, срок не прозвучал. По лендингу решили оставить две версии и до понедельника посмотреть обращения. Бюджет пока не увеличиваем. Кто отвечает за отчёт - не зафиксировали.»

РЕШЕНИЯ

1. Оставить две версии страницы.
2. Бюджет пока не увеличивать.

ЗАДАЧИ

Марина: загрузить новый прайс в четверг.
Олег: проверить договор; срок не назван.

НЕИЗВЕСТНО

Кто готовит отчёт.
К какому сроку Олег проверяет договор.

ЗАПРОС

«Верни решения, задачи с ответственными и сроками, открытые вопросы и короткое письмо участникам. Не придумывай отсутствующие сроки и ответственных».

Не отдавайте ИИ право решать за вас

Используйте его как зеркало: он должен показывать основания, слабые места и то, что ещё нужно проверить.

ПОДТВЕРЖДЕНО

Есть документ, источник или прямой факт.

ВЫВОД

Следует из данных, но не написан прямо.

ПРЕДПОЛОЖЕНИЕ

Пока нужно проверить.

СКОПИРУЙТЕ И ВСТАВЬТЕ

Я выбираю между [вариант А] и [вариант Б].

Цель: [цель]. Ограничения: [деньги, время, риск, срок].

Покажи:

- что уже известно точно;
- какие мои предположения я выдаю за факты;
- сильнейший довод за каждый вариант;
- сильнейший довод против;
- что обратимо, а что нет;
- какой один факт сильнее всего изменит решение.

Не выбирай вместо меня.

Не ищите «идею на нейросетях»

Ищите повторяющуюся задачу, за которую уже платят временем, деньгами, ошибками или нервами.

ДЕМОНСТРАЦИОННЫЙ ПРИМЕР

Небольшая студия услуг

Администратор тратит 35-45 минут в день на одинаковые вопросы: цена, расписание, перенос записи, что взять с собой.

20

обращений в день

2 мин

средний ответ

40 мин

ручной работы

20 ч

примерно за месяц

Проверяемая формула

Покупатель + повторяющаяся боль + измеримый результат + понятная цена = гипотеза бизнеса. ИИ здесь только способ сделать результат быстрее или дешевле.

Три вопроса к вашей работе

- 1 Что люди спрашивают или делают почти одинаково?
- 2 Сколько времени это съедает за месяц?
- 3 Какой результат можно выдавать одинаково без ручного творчества?



Продайте маленькую проверку, а не мечту

До первой оплаты у вас не бизнес, а предположение. Поэтому первый шаг должен быть маленьким и проверяемым.

ПРЕДЛОЖЕНИЕ

«Настроим ответы на пять самых частых вопросов так, чтобы администратор только проверял спорные случаи. Проверка на 7 дней - 7 000 ₽».

7 000 ₽

выручка

- 900 ₽

инструменты

- 800 ₽

привлечение клиента

- 600 ₽

комиссии и прочее

- 1 500 ₽

стоимость вашего времени

3 200 ₽

остаток с проверки

ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО

Пока никто не заплатил, цена, спрос и экономика - предположения. Не стройте большую систему до маленькой оплаты и повторного использования результата.

Усиливайте не мастерство, а рутину

Оставьте человеку ответственность и сложные решения. ИИ отдайте подготовку, повторение и оформление.

СПЕЦИАЛИСТ

БЫЛО

После клиента 15 минут пишет итог.

ИИ ДЕЛАЕТ

ИИ готовит черновик по заметкам.

ЧЕЛОВЕК

Человек проверяет факты и рекомендации.

РУКОВОДИТЕЛЬ

БЫЛО

Читает десятки сообщений и отчётов.

ИИ ДЕЛАЕТ

ИИ собирает решения, риски и вопросы.

ЧЕЛОВЕК

Человек расставляет приоритеты.

ПРОДАЖИ

БЫЛО

Менеджеры вручную разбирают звонки.

ИИ ДЕЛАЕТ

ИИ группирует причины отказов и обещания.

ЧЕЛОВЕК

Руководитель меняет обучение и предложение.

Начните завтра

Выберите одну задачу, которая повторяется не реже трёх раз в неделю и не требует вашей квалификации на каждом шаге.

Сначала полуавтоматически - потом без рук

Не начинайте с программы. Сначала докажите, что один и тот же порядок действий даёт хороший результат.



ПРОВЕРКА ДО АВТОМАТИЗАЦИИ

Прогоните этот порядок вручную на 10 настоящих заявках. Запишите, где ИИ ошибся и где понадобился человек. Только после этого соединяйте шаги технически.

СОХРАНЁННЫЙ ЗАПРОС ДЛЯ ШАГОВ 3-4

«Определи тип обращения: цена / расписание / перенос / другое. Затем подготовь краткий ответ только по данным ниже. Если данных не хватает - напиши: **НУЖЕН ЧЕЛОВЕК**, и объясни почему».

Три зоны полномочий

Чем выше цена ошибки, тем меньше самостоятельности должна быть у системы.

1

ЗЕЛЁНАЯ

МОЖНО БЕЗ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ

черновики, сводки, напоминания, форматирование

2

ЖЁЛТАЯ

НУЖНО ПОДТВЕРЖДЕНИЕ

публикация, возврат, спорный ответ, изменение данных

3

КРАСНАЯ

РЕШАЕТ ЧЕЛОВЕК

диагноз, правовой вывод, увольнение, крупный платёж

Аварийная остановка

Если система не уверена, она должна остановить действие, сохранить входные данные и передать задачу человеку - а не «попробовать ещё раз посмелее».

Не коллекционируйте формулировки

Сохраните только те запросы, которые уже помогли на вашей настоящей задаче.

СЖАТЬ ШУМ

Ниже хаотичный материал. Выдели решения, задачи и то, что осталось неизвестным. Ничего не додумывай.

ПРОВЕРИТЬ МЫСЛЬ

Сформулируй сильнейшую версию моей позиции, затем сильнейшее возражение и факт, который может изменить мой вывод.

СДЕЛАТЬ ГОТОВЫМ

Преобразуй это в готовый [письмо / задание / протокол]. Сначала структура, затем итог, затем список проверок.

УВИДЕТЬ СИСТЕМУ

Какая часть этой задачи повторяется? Что можно превратить в шаблон, правило, форму или автоматизацию?

За неделю соберите личный набор

Каждый день должен оставить не знание, а вещь, которой вы воспользуетесь снова.

1

Разгрузка

один список решений

2

AT-5

один сильный запрос

3

Работа

один шаблон документа

4

Проверка

одна справка с источниками

5

Деньги

одно предложение покупателю

6

Процесс

одна схема повторяющейся работы

7

Система

папка из шести проверенных заготовок

Если вы сделали упражнения - это уже система

Отметьте только то, чем вы действительно воспользовались, а не просто прочитали.

- ☐ Я разгрузил одну настоящую задачу
- ☐ Я получил один готовый рабочий документ
- ☐ Я проверил решение через факты и предположения
- ☐ Я нашёл одну повторяющуюся платную проблему
- ☐ Я сформулировал маленькое предложение покупателю
- ☐ Я нарисовал один повторяемый процесс
- ☐ Я определил, где решение обязан принимать человек

Если отметили четыре пункта или больше

Вы уже используете ИИ не как игрушку, а как рабочий слой. Следующий шаг - соединить разрозненные приёмы в одну личную систему.

Пробная версия - только начало

В полном курсе отдельные приёмы превращаются в устойчивую систему жизни, работы и заработка.

ЖИЗНЬ

быт, планы, разговоры, поездки, решения

МЫШЛЕНИЕ

истина, ценности, возражения, неопределённость

РАБОТА

письма, встречи, таблицы, презентации, исследования

18 ПРОФЕССИЙ

что усиливать первым и что нельзя отдавать ИИ

ДЕНЬГИ

спрос, предложение, продажи, экономика, продукт

АВТОМАТИЗАЦИЯ

проверка, подтверждение человеком, повторные попытки, журнал, остановка

СВОЙ ПРОДУКТ

создание программ по описанию, платежи, данные, передаваемость

30 ДНЕЙ

личная система работы с ИИ

ПОЛНАЯ ВЕРСИЯ

197 страниц · 53 урока · 10 подробных разборов · 30 дней практики



Вы уже увидели принцип

Не собирайте нейросети. Собирайте систему, в которой работа становится легче, решение - яснее, а результат - проверяемое.

МЕТОД АТ-5

Задача > Контекст > Результат > Проверка > Система

Если эта последовательность уже дала вам хотя бы один рабочий результат, полная версия покажет, как превратить её в повседневную систему.

Хотите полный курс?

Ответьте человеку, который прислал вам этот файл, одной фразой:

Хочу полный курс АТ

197 страниц · 53 урока · от бытовых задач до заработка, профессии и автоматизации