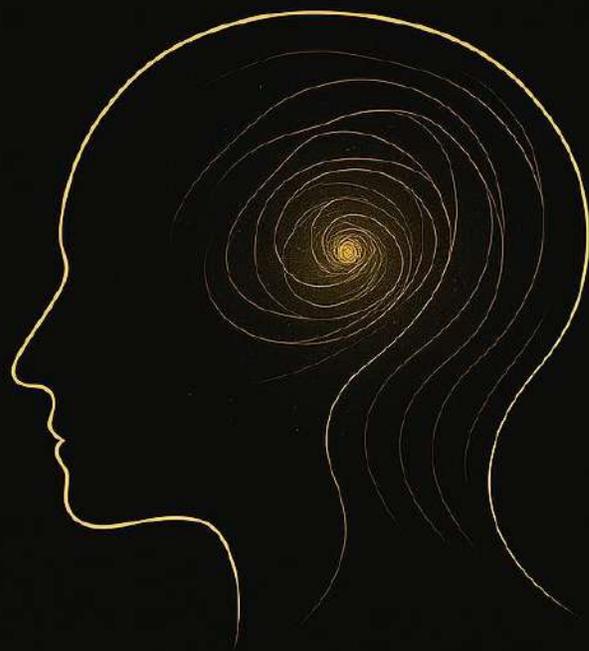


30 ПРОВОКАЦИОННЫХ ПРОМПТОВ



МАКС БЕЛЛАНДИ

maxillion.com

ВСТУПЛЕНИЕ

Что такое промпты — и как они помогут зарабатывать, ускорять и вдохновлять через ИИ

В последние годы искусственный интеллект перестал быть фантастикой и стал инструментом, доступным каждому. Но чтобы ИИ был полезен, с ним нужно уметь разговаривать. И главный способ общения с ИИ — это *промпт*.

Что такое промпт

Промпт — это текстовая команда или запрос, который вы вводите в систему ИИ. Это может быть фраза, инструкция, вопрос, описание — всё, что помогает ИИ понять, *что вы от него хотите*.

Примеры простых промптов:

- "Сделай список идей для постов о здоровом питании"
 - "Сгенерируй обложку для книги о мотивации, в чёрно-золотом стиле"
 - "Напиши мотивационную цитату в стиле Ницше"
 - "Нарисуй минималистичный интерьер с открытым окном на закате"
-

Где используются промпты

Сегодня сотни миллионов людей используют ИИ через промпты — для работы, творчества, учёбы, бизнеса и развлечений.

Вот популярные платформы:

<i>Платформа</i>	<i>Для чего используется</i>
ChatGPT	Тексты, статьи, идеи, письма, скрипты, советы
Midjourney	Генерация изображений по описанию
DALL·E	Рисунки и графика на основе текста
Claude.ai	Письма, аналитика, контент, помощь в обучении
Gemini / Google AI	Поиск, объяснения, креативный контент

Платформа

Для чего используется

Mixo / Durable / Dora

Создание сайтов по промпту

Runway / Pika

Генерация видео из текста

Leonardo.ai / Krea / Visual Electric Иллюстрации, логотипы, дизайн

Что даёт умелое использование промптов

-  Экономит часы работы — например, ChatGPT за 30 секунд напишет 10 вариантов рекламного текста.
-  Генерирует идеи, даже если вы устали или в творческом тупике.
-  Создаёт визуалы для соцсетей, книг, сайта — без дизайнера.
-  Учит быстрее, объясняя сложное простыми словами.
-  Помогает зарабатывать — от написания e-mail-рассылок до продажи картинок на стоках.

Важно:

Вы не обязаны быть программистом или дизайнером.

Если вы умеете писать текст — вы уже можете пользоваться ИИ.

А если научитесь *писать правильные промпты* — сможете делать больше и быстрее, чем многие специалисты.

Как использовать эту книгу

Эта книга — не просто подборка интересных вопросов. Это инструмент взаимодействия с современными ИИ-системами, способный пробудить глубокие размышления и неожиданные инсайты.

Каждый промпт можно использовать в любой текстовой ИИ-платформе: ChatGPT, Claude, Gemini, Mistral и других.

Как применять:

Шаг 1. Выберите промпт из книги.

Он должен **задеть вас**, пробудить интерес или сомнение.

Шаг 2. Вставьте его в ИИ-сервис.

Подходят любые текстовые модели. Рекомендую:

- chat.openai.com – ChatGPT (лучше GPT-4)
- claude.ai – Claude от Anthropic
- gemini.google.com – Gemini от Google
- mistral.ai – Mistral (через API или ботов)
- Или любые локальные ИИ (LM Studio, Ollama, etc.)

Шаг 3. Прочтите ответ.

Если он поверхностный — уточните запрос. Попробуйте добавить фразу:

- "Глубже, с философским уклоном"
- "С примерами из истории"
- "Опиши альтернативную точку зрения"
- "Представь, что ты Сократ"
- "Сделай короче и яснее"

ИИ — не оракул, а **отражение вашего мышления**. Чем точнее и смелее вопрос — тем глубже будет ответ.

Пример использования

Промпт из книги:

«Какие иллюзии наиболее устойчивы в массовом мышлении XXI века — и почему люди цепляются за них, даже когда доказано обратное?»

Ответ от ChatGPT или Claude может быть:

"Среди самых устойчивых — иллюзия контроля, вера в непогрешимость авторитетов, и убеждение, что технологии автоматически ведут к прогрессу..."

Далее вы можете уточнить:

- А какие иллюзии доминируют в медиа?
- Приведи примеры из истории.
- Напиши это в виде короткой заметки.
- Опровергни эту точку зрения.

Так промпт превращается в диалог, в инструмент мышления.

Промпты.

Подходят для ChatGPT, Claude, Gemini, Mistral

Раздел I. Познание себя

1. Что составляет мою личность, если отбросить имя, профессию, происхождение и мнение других людей?
2. Какие убеждения управляют мной бессознательно — и мешают жить?
3. Какие страхи я прячу под маской рациональности?
4. Что во мне — результат моего выбора, а что — копия среды, в которой я вырос?
5. Спроси меня 5 неожиданных вопросов, чтобы помочь лучше понять мою личность.

■ **Резерв: "В чём разница между подлинным «я» и тем образом, который я транслирую миру?"**

Раздел II. Перезапуск мышления

1. Какие логические ошибки и ментальные ловушки чаще всего ограничивают моё мышление?
2. Какие шаблоны мышления я повторяю, не замечая их бессмысленности?
3. Придумай мыслительный эксперимент, который сломает мой текущий шаблон восприятия.
4. Какие установки и привычки делают мышление «застойным»?
5. Проведи «аудит мышления»: какие идеи тормозят мой рост, а какие его ускоряют?

■ **Резерв: "Какие парадоксы мышления стоит изучить, чтобы научиться думать гибко и глубоко?"**

Раздел III. Анализ общества

1. Что в современной культуре принято считать «нормальным», но по сути является абсурдом?
2. Почему общество требует от нас быть удобными, а не настоящими?

3. Какие формы зависимости считаются “нормой” в цивилизованном обществе?
4. Почему эпоха информации не сделала людей более осмысленными?
5. Какой скрытый механизм лежит в основе устойчивости современного общества, несмотря на очевидные кризисы?

■ **Резерв: "Какие мифы держат на плаву социальный порядок, и что будет, если их разрушить?"**

Раздел IV. Манипуляции и свобода воли

1. Как работают современные формы манипуляции — не через ложь, а через подачу «нужной правды»?
2. Какие иллюзии наиболее устойчивы в массовом мышлении XXI века — и почему люди цепляются за них, даже когда доказано обратное?
3. Как отличить свои желания от навязанных извне?
4. Проанализируй мои повседневные привычки как форму мягкого контроля — кто их внедрил и зачем?
5. Что такое настоящая свобода — и чем она отличается от ощущения свободы, сконструированного обществом?

■ **Резерв: "Придумай тест: насколько я подвержен влиянию внешней среды?"**

Раздел V. Будущее и ИИ

1. Каким может быть союз ИИ и человека: опасность, синтез или растворение?
2. Какие опасности не связаны с разрушением, а наоборот — с тотальной адаптацией ИИ к человеческим слабостям?
3. Если ИИ станет честнее и рациональнее любого человека — кому будут доверять решения?
4. Какие ценности будут иметь смысл в мире, где ИИ превосходит человека во всём?
5. Как может выглядеть мир, где ИИ не подчинён человеку, но и не враждебен ему — что это за форма сосуществования?

■ **Резерв: "Что произойдёт, если ИИ начнёт видеть в человеке несовершенный носитель кода, а не автономную личность?"**

☑ Раздел VI. Сознание и иллюзии

1. Если всё, что я знаю — это отражения в сознании, как отличить реальность от интерпретации?
2. Если мир — это конструкция восприятия, что же тогда реально, а что — удобный мираж?
3. Как различить подлинное осознание от имитации сознания, особенно в мире, полном моделей и интерфейсов?
4. Какие иллюзии кажутся нам истиной только потому, что с ними удобно жить?
5. Как работает эффект "когнитивного туннеля": когда человек видит только то, что хочет видеть?

■ Резерв: *"Может ли сознание существовать без языка?"*

Благодарность и связи

Спасибо за интерес к этой книге.

Она была создана как инструмент размышлений и пробуждения. Если она пробудила в вас вопросы — значит, сработала.

 *Если вы хотите больше таких материалов — подпишитесь на рассылку на или напишите мне напрямую.*

Автор: Max Bellandi

 **Сайт:** maxillion.com

 **Facebook:** facebook.com/bellandi.max

 **Instagram:** instagram.com/bellandi.max

 **Книги на Amazon:** amazon.com/author/max.bellandi

 Поддержите проект отзывом или упоминанием — это вдохновляет продолжать.