



Мега-шпаргалка: 110 лучших запросов к ChatGPT на каждый день

Совет для новичков: Чем точнее вы опишете задачу, тем лучше будет результат. Не забывайте менять текст в квадратных скобках [...] на свои данные!

1. Быт, дом и кулинария

Экономим время на рутине, готовке и уборке.

1. У меня в холодильнике: курица, картошка, остатки сыра и сметана. Придумай 3 варианта нестандартного ужина из этих продуктов.
2. Составь меню на неделю для семьи из 4 человек. Бюджетное, полезное, без свинины. Сделай к нему точный список покупок, разбитый по отделам супермаркета.
3. Как вывести старое жирное пятно (или пятно от вина/кофе) с хлопковой одежды? Дай пошаговую инструкцию из домашних средств.
4. Составь план быстрой и эффективной уборки квартиры на 1 час (кухня, ванная, гостиная). С чего начать, чтобы сэкономить время?
5. Чем заменить яйца/молоко/сахар в рецепте выпечки? Дай пропорции.
6. Переведи этот рецепт из чашек, унций и фаренгейтов в граммы, миллилитры и градусы Цельсия: [вставить рецепт].
7. Какие комнатные растения самые неприхотливые для очень темной комнаты? Дай 5 вариантов с кратким описанием ухода.
8. Как правильно хранить овощи, фрукты и зелень в холодильнике, чтобы они не портились неделями?
9. Составь подробный чек-лист генеральной уборки квартиры перед весной. Разбей по комнатам.
10. Составь пошаговый план переезда в новую квартиру: за сколько дней начинать, что за чем собирать и как маркировать коробки.





2. Работа, тексты и переписка

Избавляемся от страха белого листа и долгого подбора слов.

1. Сделай краткое резюме этого длинного текста. Выдели 5 главных мыслей списком: [вставить текст].
2. Напиши вежливое деловое письмо клиенту о переносе сроков сдачи проекта на 3 дня. Извинись и предложи небольшую скидку в качестве бонуса.
3. Перепиши этот текст более дружелюбно и понятно, убери сухой канцеляризм: [текст].
4. Составь повестку (агенду) и тайминг рабочей встречи на 45 минут: обсуждение статуса проекта и возможных рисков.
5. Напиши вежливый отказ от приглашения на мероприятие или рабочую встречу. Сохрани хорошие отношения.
6. Проверь мой текст на орфографию, пунктуацию и стилистику. Обязательно объясни, какие ошибки ты исправил: [текст].
7. Сделай из этого сумбурного голосового/сообщения от начальника понятную инструкцию по шагам с дедлайнами: [текст].
8. Помоги написать поздравление руководителю/коллеге с юбилеем — уважительное, теплое, с легким юмором, без банальных стихов.
9. Напиши структуру презентации на 7 слайдов по теме [ваша тема]. Что должно быть на каждом слайде?
10. Переведи этот текст на английский язык, но сделай его звучащим естественно, в строгом деловом (или разговорном) стиле: [текст].

3. Саморазвитие и продуктивность

Учимся управлять своим временем и достигать целей.

1. Разбей мою большую цель [цель, например: сменить профессию на IT] на маленькие конкретные шаги на ближайшие 3 месяца.
2. Помоги приоритизировать эти 10 задач на день по матрице Эйзенхауэра (важно/неважно, срочно/несрочно): [список задач].
3. Как перестать прокрастинировать сложную задачу [название задачи]? Дай 5 психологических трюков, чтобы заставить мозг начать прямо сейчас.
4. Составь идеальный распорядок дня для фрилансера/удаленщика, чтобы всё успевать, но при этом не выгорать и двигаться.
5. Объясни метод Pomodoro и помоги адаптировать его под мою работу (я дизайнер, у меня много долгих творческих задач).
6. Составь список из 10 лучших книг по развитию критического (или системного) мышления с кратким описанием, почему их стоит прочесть.
7. Как научиться говорить "нет" людям, которые забирают мое время? Дай пошаговую инструкцию и примеры фраз.
8. Сделай шаблон для личного подведения итогов месяца: какие 10 вопросов мне нужно задать самому себе?
9. Предложи удобную систему ведения заметок (например, Zettelkasten или Second Brain), объясни ее суть простыми словами для новичка.
10. Напиши список из 10 неочевидных повседневных привычек, которые незаметно крадут мою энергию в течение дня.





4. Карьера, резюме и финансы

Личный карьерный консультант и финансовый аналитик.

1. Составь структуру резюме на позицию [профессия]: реального опыта мало, но я прошел профильные курсы и делал учебные проекты. Как лучше это подать?
2. Задай мне 5 вопросов, как на жестком собеседовании на позицию [позиция]. Я буду отвечать по одному, а ты оценивай и давай советы по улучшению.
3. Помоги составить личный бюджет: доход 80к, обязательные расходы 40к. Цель — накопить 100к на отпуск за полгода. Рассчитай план.
4. Как вежливо, но аргументированно попросить повышение зарплаты у руководителя на 20%? Дай сценарий разговора.
5. Объясни простым языком, что такое сложный процент, и покажи на примере инвестиций 5000 рублей в месяц.
6. Дай 10 практичных неочевидных советов, как экономить на продуктах питания и бытовых покупках без потери качества жизни.
7. Сравни 3 варианта: копить деньги на вклад, покупать вещь сейчас, брать рассрочку. Распиши плюсы и минусы для новичка.
8. Напиши сильное и нестандартное сопроводительное письмо к резюме на вакансию [вакансия] в компанию [название].
9. Сделай удобную таблицу учета доходов и расходов на месяц. Напиши, какие формулы нужно вставить в Excel/Google Таблицы.
10. Какие налоги и социальные вычеты (за лечение, обучение, спорт) я могу вернуть в РФ? Напиши список понятным языком.

🎓 5. Обучение и сложные вещи простыми словами

Идеальный репетитор, который никогда не злится.

1. Объясни простыми словами, как будто мне 10 лет, что такое [инфляция / черные дыры / блокчейн], и приведи пример на яблоках.
2. Поясни правило [название правила/теоремы] и дай 3 простых примера для решения, чтобы я потренировался.
3. Хочу выучить английский (или другой язык) с нуля. Составь пошаговый план занятий на первые 30 дней по 20 минут в день. Что конкретно делать?
4. Сделай 10 тестовых вопросов для самопроверки по теме [тема] с правильными ответами и объяснениями в конце.
5. Переведи этот абзац на русский язык и объясни смысл сложных фраз, сленга или идиом: [текст].
6. Проверь мое решение задачи и не пиши сразу правильный ответ, а только намекни, где я допустил ошибку: [условие и решение].
7. Объясни разницу между Present Perfect и Past Simple (или другими правилами) на простых жизненных смешных примерах.
8. Сделай подробный конспект этого длинного видео/статьи: [ссылка на YouTube или вставленный текст].
9. Составь карточки для запоминания (вопрос-ответ) 20 самых важных неправильных глаголов в английском языке.
10. Объясни, как работает фондовый рынок (акции, облигации, брокеры), простыми словами для человека, который ничего в этом не понимает.





6. Путешествия и планирование

Свой личный турагент в кармане.

1. Составь подробный маршрут на 3 дня в [город/страна]: музеи, местная еда, красивые места для прогулок. Бюджетно, без спешки.
2. Что взять с собой в ручную кладь в поездку на 5 дней зимой? Составь удобный чек-лист.
3. Составь план поездки в [город] с ребёнком 7 лет: включи активности, которые будут интересны ребенку, и обязательные перерывы на отдых.
4. Предложи 10 идей, чем заняться в долгом перелете или поездке на поезде, если не будет интернета.
5. Напиши список из 20 самых нужных фраз на [язык] для туриста (заселение в отель, заказ еды, торг на рынке) с транскрипцией русскими буквами.
6. Как сэкономить в поездке в [страна/город]? Дай неочевидные советы для туристов (транспорт, еда, связь).
7. Сделай примерный расчет бюджета поездки на двоих на 7 дней в [город]: жильё, еда, транспорт, развлечения. В валюте этой страны.
8. Составь список документов и важных мелочей, которые нужно обязательно проверить за неделю до вылета за границу.
9. Посоветуй 5 красивых, но нетуристических "секретных" мест в [городе/стране], где любят бывать местные.
10. Какие локальные приложения (такси, доставка, карты) обязательно нужно скачать перед поездкой в [страна]?

7. Дети и родительство

Идеи для игр, помощь с уроками и детская психология.

1. Придумай 5 развивающих веселых игр дома для ребёнка 5 лет из подручных материалов (без гаджетов и телевизора).
2. Как объяснить ребёнку 5 лет, почему нельзя уходить с незнакомыми людьми? Дай правильные слова и сценарий тренировки.
3. Придумай добрую терапевтическую сказку на ночь про [имя ребенка и любимое животное], который учится [навык: например, чистить зубы или не бояться врачей].
4. Ребёнок 8 лет наотрез не хочет делать уроки. Дай 5 мягких психологических способов его мотивировать без криков и угроз.
5. Составь сценарий домашнего пиратского квеста на день рождения для детей 7 лет. Рассчитай на 1 час, чтобы подсказки можно было спрятать в обычной квартире.
6. Помоги решить задачу по математике 4 класс и подскажи, как правильно и понятно объяснить это решение ребенку, чтобы он понял сам: [задача].
7. Как экологично реагировать, если подросток грубит и хлопает дверью? Дай 3 варианта правильных родительских фраз.
8. Придумай меню на детский праздник, чтобы еда выглядела креативно, интересно, и дети ее точно съели (без сложных ингредиентов).
9. Сделай список из 10 добрых, поучительных фильмов (или мультфильмов) для просмотра с ребенком 6-8 лет на выходных.
10. Объясни ребенку, откуда берется дождь, гром и молния, в виде захватывающей истории.





8. Технологии, соцсети и маркетинг

Продвижение себя и дружба с технологиями.

1. Объясни моей бабушке пошагово и очень просто, как отправить фотографию и записать голосовое сообщение в WhatsApp.
2. Придумай 15 идей для вовлекающих постов или Reels в блог на тему [ваша тема/профессия].
3. Как придумать надежный пароль для важных сервисов и не забыть его? Дай понятную инструкцию по созданию алгоритма паролей.
4. Напиши короткий пост-знакомство для соцсетей: я [профессия], пишу о [тема]. Сделай текст живым, искренним, без штампов "динамично развивающаяся компания".
5. Объясни простым языком, что такое VPN, зачем он нужен, и как понять, безопасен ли тот, который я скачал.
6. Напиши 10 вариантов цепляющего заголовка для статьи/видео на тему [тема]. Используй разные подходы (интрига, польза, вопрос).
7. Предложи структуру продающего лендинга (одностраничного сайта) для услуги [услуга]. Какие блоки и в каком порядке должны идти?
8. Напиши 3 разных рекламных текста для моего продукта [продукт]: одно давит на логику и выгоду, второе на эмоции, третье на страх упущенной выгоды (FOMO).
9. Помоги определить целевую аудиторию для моего микро-бизнеса [описание бизнеса]. Раздели аудиторию на 3 портрета и опиши их боли.
10. Мой компьютер/телефон стал сильно тормозить. Составь чек-лист простых действий по очистке, что я могу сделать сам.

🎨 9. Творчество, идеи и развлечения

Генератор бесконечного вдохновения.

1. Придумай 10 идей оригинального подарка для [кого: мамы/друга/босса] на [праздник]. Бюджет до [сумма]. Увлекается [хобби].
2. Посоветуй 5 фильмов в стиле/наподобие [название фильма]. Без жестокости. Дай краткое описание к каждому без спойлеров.
3. Что написать на поздравительной открытке для [человек] в честь [праздник]? Дай 3 варианта: трогательный до слез, с иронией и сдержанно-уважительный.
4. Придумай 5 вариантов, чем заняться с друзьями или семьей в выходные дома, если на улице весь день идет дождь, а фильмы смотреть надоело.
5. Составь классный плейлист (список из 15 треков разных жанров) для [уборки квартиры / спокойного вечера / вечеринки в стиле 2000-х].
6. Как красиво и необычно упаковать подарок, если нет подарочной бумаги и коробки? Предложи 3 креативных идеи из того, что есть дома.
7. Придумай 10 оригинальных, коротких и запоминающихся названий (нейминг) для моего нового проекта/бизнеса в сфере [сфера].
8. Составь веселую викторину (квиз) на 15 вопросов по теме [тема] с четырьмя вариантами ответов (один правильный). Выдели правильные ответы в конце.
9. Помоги придумать интересный непредсказуемый сюжет для короткого фантастического рассказа про [идея/герой]. Распиши завязку, кульминацию и финал.
10. Предложи 10 новых интересных хобби для взрослого человека, который устает на работе и хочет расслаблять мозг (бюджетные варианты, которыми можно заниматься дома).





10. Психология, общение и отношения

Нейросеть может быть отличным коучем, собеседником и тренажером для сложных разговоров.

1. Как бы ответил психолог Михаил Лабковский на мою ситуацию: [описание вашей проблемы]? Сформулируй ответ в его фирменном жестком, но отрезвляющем стиле с опорой на его 6 правил.
2. Помоги проработать синдром самозванца. Задавай мне коучинговые вопросы по одному, дожись моего ответа и только потом задавай следующий.
3. Как правильно выстроить личные границы с токсичным коллегой/родственником, который постоянно [что делает]? Дай 3 конкретных вежливых, но твердых фразы.
4. Помоги сформулировать Я-сообщение для партнера в ситуации, когда меня раздражает, что [описание ситуации], чтобы не спровоцировать ссору.
5. Мы с другом сильно поссорились из-за [причина]. Напиши сообщение, чтобы помириться первым, но без оправданий и унижений.
6. Как правильно поддержать человека, у которого случилось горе (или сильный стресс)? Что можно писать/говорить, а какие фразы категорически нельзя использовать?
7. выступи в роли психотерапевта (когнитивно-поведенческая терапия). Я буду рассказывать о своей тревоге, а ты помогай мне найти когнитивные искажения в моих мыслях.
8. Разбери мое сообщение и сделай его менее пассивно-агрессивным и обидным: [текст].
9. Как экологично отказать знакомому, который просит одолжить деньги (или сделать работу бесплатно)? Дай 3 варианта ответа.
10. Предложи 10 нетривиальных тем для глубокого разговора на свидании, чтобы лучше узнать ценности человека.



II. Здоровье и медицина (расшифровка)

❏ **Важно:** ИИ не ставит диагнозы и не заменяет врача! Но он отлично переводит сложный медицинский язык на человеческий.

1. Расшифруй эти результаты анализов крови: [текст/фото]. Объясни простым языком, за что отвечает каждый показатель. Какие отклонены от нормы и к какому врачу с этим идти?
2. Переведи это медицинское заключение (или результаты УЗИ/МРТ) на понятный русский язык: [текст заключения]. Что означают эти термины?
3. Врач назначил мне эти препараты: [список]. Расскажи кратко, для чего нужен каждый из них и есть ли между ними конфликты (проверь совместимость).
4. Напиши список из 10 важных вопросов, которые мне нужно обязательно задать хирургу/врачу на приеме перед [название процедуры/операции].
5. Сравни два препарата: [Препарат 1] и [Препарат 2]. В чем разница их действующих веществ по инструкции?
6. Предложи 5 вариантов короткой разминки (по 5 минут) для шеи и спины, если я весь день сижу за компьютером.
7. Как наладить режим сна, если я привык ложиться в 2 часа ночи? Дай пошаговый план мягкого сдвига режима на неделю.
8. Составь трекер полезных привычек на месяц (вода, сон, шаги) в виде таблицы, чтобы я мог ее распечатать.
9. Как мягко начать бегать новичку с лишним весом, чтобы не повредить суставы и не бросить? План на первый месяц.
10. Дай 10 простых научно обоснованных способов, как быстро снизить уровень кортизола (стресса) в течение тяжелого рабочего дня.

