



БЕСПЛАТНЫЙ STARTER / 2026

15 AI-запросов, которые можно использовать сегодня

Для работы, решений, документов и контента. Без технического опыта.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ

Замените текст в квадратных скобках своим контекстом. Важные факты, цены, даты и рекомендации проверяйте вручную.

ПОДАРОК ОТ SANLY AI ACADEMY

Напишите Рустаму START, чтобы получить программу AI START 7.

СИЛЬНЫЙ ЗАПРОС ЗА МИНУТУ

Метод КАДР

Не ищите магические слова. Дайте AI короткий, но понятный бриф.

К / КОНТЕКСТ

Что происходит, какие материалы уже есть и какие ограничения важны?

А / АУДИТОРИЯ

Кто прочитает или использует результат? Что этот человек уже знает?

Д / ДЕЙСТВИЕ

Что именно нужно сделать: сравнить, сократить, объяснить, придумать или проверить?

Р / РЕЗУЛЬТАТ

Как выглядит готовый ответ: формат, длина, обязательные элементы и критерии?

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ШАБЛОН

Контекст: [ситуация]. Аудитория: [кто]. Действие: [что сделать]. Результат: [формат и критерии]. Если данных мало, сначала задай до трёх вопросов. Не выдумывай факты.

НАБОР 1

Копируйте, адаптируйте, проверяйте

01 / ПЛАН ДНЯ

Вот мои задачи на сегодня: [список]. Раздели их на обязательно, желательно и можно удалить. Составь реалистичный план с одним главным результатом. Сначала задай вопрос о моём доступном времени.

02 / ЯСНАЯ ЗАДАЧА

Задавай мне по одному вопросу, пока не сможешь сформулировать мою задачу одним точным предложением. Не предлагай решение раньше.

03 / ПИСЬМО

Сделай это сообщение короче и яснее. Сохрани все факты, спокойный тон и одно понятное следующее действие: [текст].

04 / ОБЪЯСНЕНИЕ

Объясни [тема] человеку без опыта через одну знакомую аналогию, один реальный пример и один вопрос для проверки понимания.

НАБОР 2

Копируйте, адаптируйте, проверяйте

05 / РЕШЕНИЕ

Сравни варианты [варианты] по стоимости, времени, риску и обратимости. Отдели факты от предположений. Не выбирай за меня.

06 / ИССЛЕДОВАНИЕ

Какая информация сильнее всего может изменить это решение: [решение]? Составь порядок проверки и укажи, где нужен актуальный первоисточник.

07 / ВСТРЕЧА

Преврати заметки во встречный протокол: решения, действия, ответственные, сроки, риски и открытые вопросы. Не додумывай. Если данных нет, напиши НЕ УКАЗАНО: [заметки].

08 / ДОКУМЕНТ

Сделай резюме для руководителя: ситуация, влияние, риск, решение, следующий шаг. До 180 слов. Не добавляй факты: [текст].

НАБОР 3

Копируйте, адаптируйте, проверяйте

09 / ИДЕИ

Предложи 10 идей для [цель]. Каждая идея должна решать конкретную проблему [аудитория]. Сначала перечисли критерии хорошей идеи.

10 / REELS

Создай сценарий вертикального Reels на 30 секунд: хук до 8 слов, визуальное до/после, один принцип и один СТА. Тема: [тема]. Без кликбейта и ложных обещаний.

11 / STORIES

Преврати этот сценарий в пять Stories: опрос, личный опыт, демонстрация, возражение, СТА: [сценарий].

12 / ПРОДАЖА

Напиши описание продукта через результат, механизм, комплектацию, кому не подходит и следующий шаг. Не используй неподтверждённые обещания: [продукт].

НАБОР 4

Копируйте, адаптируйте, проверяйте

13 / ПРОВЕРКА

Перечисли все проверяемые утверждения в этом ответе. Для каждого укажи, какой первоисточник нужен и что может оказаться устаревшим: [ответ].

14 / КРИТИКА

Сыграй роль внимательного скептика. Назови три слабых места, два недостающих факта и одно простое улучшение: [план или текст].

15 / ЛИЧНЫЙ AI-ПОМОЩНИК

Помоги найти три безопасных AI-сценария для моей роли [роль]. Для каждого укажи входные данные, готовый результат, способ проверки и возможный риск.

СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ

Не коллекционируйте промпты. Соберите навык.

AI START 7 превращает случайные запросы в личную систему. За семь дней вы создадите семь результатов для своей работы или жизни.

ВНУТРИ

7 коротких уроков / workbook / 42 запроса / 7 заданий / светофор проверки / личный AI OS / live-разбор первого потока

Напишите Рустаму слово START

и получите полную программу, цену первого потока и стартовое задание

ВАЖНО

Не передавайте AI пароли, банковские данные, коммерческие секреты и чужие персональные данные. Медицинские, юридические, финансовые и другие решения высокого риска проверяйте со специалистом.