

Spis treści:

<i>Dla kogo jest ten e-book?</i> 🚀	15
📌 Ten e-book jest dla Ciebie, jeśli:	15
💡 Co zyskasz po przeczytaniu?	18
📘 To nie jest zwykły poradnik teoretyczny	18
🔥 Najważniejsze:	18
<i>Jak korzystać z tego e-booka?</i> 📘 🚗	19
🚀 Najważniejsza zasada	19
📌 Jak zbudowany jest e-book?	20
🧠 Nie musisz czytać wszystkiego po kolei	20
🔥 Testuj prompty i modyfikuj je	21
📋 Kopiuje i zapisuje najlepsze prompty	21
📱 Korzystaj z AI w codziennych zadaniach	21
⚡ Nie bój się eksperymentować	22
🔍 Porównuj odpowiedzi	22
📘 Traktuj ten e-book jak praktyczny warsztat	23
💡 Pro Tip eksperta	23
🔥 Najważniejsze na koniec	24
<i>O autorze</i> 🧑💻	25
<i>📘 PORADNIK 1/10 – Jak pisać WZOROWY PROMPT (FUNDAMENT WSZYSTKIEGO)</i>	29
♦ Kontekst – dlaczego to jest najważniejsze?	29
♦ Jak działa AI (klucz do zrozumienia)	29
♦ 5 FILARÓW IDEALNEGO PROMPTA	30
1. CEL (najważniejszy element)	30
2. KONTEKST	30
3. SZCZEGÓŁY	30
4. FORMAT	30
5. STYL	31
♦ IDEALNY WZÓR PROMPTA	31
♦ INSTRUKCJA KROK PO KROKU	31
♦ PRZYKŁAD (MEGA WAŻNY)	32
❌ Słaby prompt:	32

✓ Dobry prompt:	32
♦ DLACZEGO TEN PROMPT DZIAŁA?	32
♦ NAJCZĘSTSZE BŁĘDY	32
♦ ZASADA EKSPERTA	32
♦ PODSUMOWANIE	33
ROZDZIAŁ 1/10 – Jak pisać wzorowy prompt – fundament wszystkiego	33
✓ Prompt 1. Artykuł edukacyjny	33
✓ Prompt 2. Post na Facebooka	34
✓ Prompt 3. Plan szkolenia	34
✓ Prompt 4. Analiza tekstu	35
✓ Prompt 5. Oferta sprzedażowa	36
✓ Prompt 6. Lista pomysłów	36
✓ Prompt 7. E-mail do klienta	37
✓ Prompt 8. Materiał szkoleniowy	37
✓ Prompt 9. Przeredagowanie tekstu	38
✓ Prompt 10. Uniwersalny prompt ekspercki	39
PORADNIK 2/10 – Jak pisać PROMPTY DO GRAFIKI (poziom PRO)	40
♦ Kontekst	40
♦ 5 ELEMENTÓW PROMPTA GRAFICZNEGO	40
1. OBIEKT (co ma być na obrazie)	40
2. STYL	40
3. ŚWIATŁO	41
4. KOLORY	41
5. ZASTOSOWANIE	41
♦ WZÓR PROMPTA	41
♦ PRZYKŁAD	42
♦ WYJAŚNIENIE	42
♦ BŁĘDY	42
♦ ZASADA EKSPERTA	42
ROZDZIAŁ 2/10 – Jak pisać PROMPTY DO GRAFIKI (poziom PRO)	43
✓ Prompt 1. Realistyczna grafika reklamowa	43
✓ Prompt 2. Grafika AI do e-booka	44
✓ Prompt 3. Miniatura YouTube	44
✓ Prompt 4. Grafika do posta motywacyjnego	45
✓ Prompt 5. Grafika biznesowa	46
✓ Prompt 6. Grafika edukacyjna	46
✓ Prompt 7. Futurystyczna grafika AI	47
✓ Prompt 8. Zdjęcie produktowe AI	48
✓ Prompt 9. Grafika do rolki/Reels	48
✓ Prompt 10. Uniwersalny prompt PRO do grafiki	49

 PORADNIK 3/10 – Jak pisać PROMPTY DO TEKSTÓW 	51
◆ Kontekst	51
◆ KLUCZOWE ELEMENTY	51
◆ WZÓR	51
◆ PRZYKŁAD	52
◆ WYJAŚNIENIE	52
◆ ZASADA EKSPERTA	52
 ROZDZIAŁ 3/10 – Jak pisać PROMPTY DO TEKSTÓW 	52
✓ Prompt 1. Artykuł blogowy SEO	52
✓ Prompt 2. Opis produktu	53
✓ Prompt 3. Post ekspercki LinkedIn	54
✓ Prompt 4. Mail sprzedażowy	55
✓ Prompt 5. Scenariusz rolki	56
✓ Prompt 6. Opis usługi	57
✓ Prompt 7. Tekst edukacyjny	58
✓ Prompt 8. Storytelling marketingowy	58
✓ Prompt 9. Tekst do reklamy	59
✓ Prompt 10. Uniwersalny prompt do tekstów	60
 PORADNIK 4/10 - Jak pisać PROMPTY DO EDUKACJI 	61
◆ Kontekst	61
◆ STRUKTURA	61
◆ PRZYKŁAD	61
◆ ZASADA	61
 ROZDZIAŁ 4/10 – Jak pisać PROMPTY DO EDUKACJI 	62
✓ Prompt 1. Tworzenie testu	62
✓ Prompt 2. Konspekt lekcji	63
✓ Prompt 3. Zadania praktyczne	64
✓ Prompt 4. Karta pracy	65
✓ Prompt 5. Materiał szkoleniowy AI	66
✓ Prompt 6. Quiz edukacyjny	67
✓ Prompt 7. Tłumaczenie trudnych tematów	68
✓ Prompt 8. Prezentacja edukacyjna	69
✓ Prompt 9. Plan kursu online	70
✓ Prompt 10. Uniwersalny prompt edukacyjny	71
 PORADNIK 5/10 – Jak pisać PROMPTY BIZNESOWE 	72
◆ KONTEKST	72

♦ STRUKTURA	72
♦ PRZYKŁAD	72
♦ ZASADA	72
 ROZDZIAŁ 5/10 – Jak pisać PROMPTY BIZNESOWE 	73
✓ Prompt 1. Strategia marketingowa	73
✓ Prompt 2. Oferta handlowa	74
✓ Prompt 3. Analiza konkurencji	75
✓ Prompt 4. Pomysły biznesowe	76
✓ Prompt 5. Plan sprzedaży	77
✓ Prompt 6. Analiza klienta	78
✓ Prompt 7. Treść reklamy	79
✓ Prompt 8. Plan marki osobistej	80
✓ Prompt 9. Automatyzacja biznesu	81
✓ Prompt 10. Uniwersalny prompt biznesowy	82
 PORADNIK 6/10 – Jak pisać PROMPTY DO CODZIENNYCH ZADAŃ 	83
♦ Kontekst – gdzie to wykorzystasz?	83
♦ Problem większości użytkowników	83
♦ KLUCZOWE ELEMENTY PROMPTA	83
♦ WZÓR PROMPTA	84
♦ PRZYKŁAD	84
♦ WYJAŚNIENIE	84
♦ NAJWAŻNIEJSZA ZASADA	84
 ROZDZIAŁ 6/10 – Jak pisać PROMPTY DO CODZIENNYCH ZADAŃ 	85
✓ Prompt 1. Plan dnia	85
✓ Prompt 2. Plan nauki	86
✓ Prompt 3. Lista zakupów	87
✓ Prompt 4. Organizacja pracy	88
✓ Prompt 5. Plan wyjazdu	89
✓ Prompt 6. Plan treningowy	90
✓ Prompt 7. Pomysły na oszczędność czasu	91
✓ Prompt 8. Plan odpoczynku	92
✓ Prompt 9. Organizacja finansów	93
✓ Prompt 10. Uniwersalny prompt do codziennych zadań	94
 PORADNIK 7/10 – Jak pisać PROMPTY DO IT 	95
♦ Kontekst	95
♦ Problem	95

◆ KLUCZOWE ELEMENTY	95
◆ WZÓR	96
◆ PRZYKŁAD	96
◆ WYJAŚNIENIE	96
◆ ZASADA EKSPERTA	96
 ROZDZIAŁ 7/10 – Jak pisać PROMPTY DO IT 	97
✓ Prompt 1. Generowanie kodu	97
✓ Prompt 2. Naprawa błędów	98
✓ Prompt 3. Strona WWW	99
✓ Prompt 4. Automatyzacja w Excelu	100
✓ Prompt 5. Cyberbezpieczeństwo	101
✓ Prompt 6. WordPress i błędy	102
✓ Prompt 7. Nauka programowania	103
✓ Prompt 8. AI dla IT	104
✓ Prompt 9. Projekt aplikacji	105
✓ Prompt 10. Uniwersalny prompt IT	106
 PORADNIK 8/10 – Jak pisać PROMPTY KREATYWNE 	107
◆ Kontekst	107
◆ Problem	107
◆ KLUCZOWE ELEMENTY	107
◆ WZÓR	108
◆ PRZYKŁAD	108
◆ WYJAŚNIENIE	108
◆ ZASADA	108
 ROZDZIAŁ 8/10 – Jak pisać PROMPTY KREATYWNE 	109
✓ Prompt 1. Historia motywacyjna	109
✓ Prompt 2. Pomysły na rolki	110
✓ Prompt 3. Kreatywne nazwy	111
✓ Prompt 4. Kampania reklamowa	112
✓ Prompt 5. Pomysły na e-booki	113
✓ Prompt 6. Storytelling sprzedażowy	114
✓ Prompt 7. Kreatywne posty social media	115
✓ Prompt 8. Kreatywne scenariusze filmów	116
✓ Prompt 9. Kreatywne pomysły biznesowe	117
✓ Prompt 10. Uniwersalny prompt kreatywny	118
 PORADNIK 9/10 – Jak pisać PROMPTY DO ANALIZY 	119

♦ Kontekst	119
♦ Problem	119
♦ KLUCZOWE ELEMENTY	119
♦ WZÓR	120
♦ PRZYKŁAD	120
♦ WYJAŚNIENIE	120
♦ ZASADA	120
 ROZDZIAŁ 9/10 – Jak pisać PROMPTY DO ANALIZY 	121
✓ Prompt 1. Analiza sprzedaży	121
✓ Prompt 2. Analiza social media	122
✓ Prompt 3. Analiza strony WWW	123
✓ Prompt 4. Analiza rynku	124
✓ Prompt 5. Analiza ankiety	125
✓ Prompt 6. Analiza produktywności	126
✓ Prompt 7. Analiza finansowa	127
✓ Prompt 8. Analiza konkurencji	128
✓ Prompt 9. Analiza trendów AI	129
✓ Prompt 10. Uniwersalny prompt analityczny	130
 PORADNIK 10/10 – Jak pisać PROMPTY DO DEEP RESEARCH  	131
♦ Kontekst	131
♦ Problem	131
♦ KLUCZOWE ELEMENTY	131
♦ WZÓR PROMPTA	132
♦ PRZYKŁAD	132
♦ WYJAŚNIENIE	132
♦ ZASADA EKSPERTA	132
 ROZDZIAŁ 10/10 – Jak pisać PROMPTY DO DEEP RESEARCH  	133
✓ Prompt 1. Deep research rynku AI	133
✓ Prompt 2. Analiza konkurencji premium	134
✓ Prompt 3. Deep research edukacji	135
✓ Prompt 4. Strategiczna analiza marki	136
✓ Prompt 5. Analiza trendów social media	137
✓ Prompt 6. Analiza przyszłości zawodów	138
✓ Prompt 7. Deep research biznesowy	139
✓ Prompt 8. Analiza psychologii klienta	140
✓ Prompt 9. Deep research technologiczny	141

✓ Prompt 10. Uniwersalny prompt Deep Research	142
 MEGA PODSUMOWANIE WSZYSTKICH PORADNIKÓW	143
💡 NAJWAŻNIEJSZA ZASADA ZE WSZYSTKIEGO	143
 ZASADA 10/10	143
 BONUS — CHECKLISTY AI I PROMPTOWANIA ✓ 	144
✓ CHECKLISTA 1 — IDEALNY PROMPT	144
✓ CHECKLISTA 2 — PROMPTY DO GRAFIKI AI 🎨	146
✓ CHECKLISTA 3 — PROMPTY DO TEKSTÓW 📝	146
✓ CHECKLISTA 4 — SOCIAL MEDIA I ROLKI 📺	147
✓ CHECKLISTA 5 — SPRZEDAŻ E-BOOKA 💰	147
✓ CHECKLISTA 6 — AI W PRACY I BIZNESIE 🧠	148
✓ CHECKLISTA 7 — JAK ULEPSZAĆ PROMPTY 🚀	148
 ZASADA 10/10	149
 MINI CHECKLISTA EKSPERTA	149
 PODSUMOWANIE BONUSU	149
 BONUS 2 — TOP 100 PROMPTÓW AI	150
KATEGORIA 1: PRACA BIUROWA I ORGANIZACJA	150
KATEGORIA 2: MARKETING I SPRZEDAŻ	152
KATEGORIA 3: EDUKACJA I SZKOLENIA	154
KATEGORIA 4: SOCIAL MEDIA I ROLKI	156
KATEGORIA 5: GRAFIKA AI	158
KATEGORIA 6: BIZNES I STRATEGIA	160
KATEGORIA 7: E-BOOKI I PRODUKTY CYFROWE	162
KATEGORIA 8: ANALIZA I DEEP RESEARCH	164
KATEGORIA 9: IT, EXCEL I AUTOMATYZACJA	166
KATEGORIA 10: ŻYCIE CODZIENNE I ROZWÓJ	168
DRUGA PIĘĆDZIESIĄTKA — SZYBKIE PROMPTY PREMIUM ⚡	171
 PODSUMOWANIE BONUSU	176
BONUS 3 — Jak korzystać z promptów w praktyce? 7 gotowych scenariuszy pracy	
	177
Wprowadzenie	177

Scenariusz 1 — Tworzenie posta na Facebooka dla firmy	177
Kiedy użyć?	177
Cel pracy	177
Prompt startowy	177
Instrukcja krok po kroku	178
Prompt poprawiający	178
Efekt końcowy	178
Pro Tip eksperta	178
„Podaj 3 wersje: spokojną, bardziej sprzedażową i bardziej emocjonalną.”	178
Scenariusz 2 — Przygotowanie opisu e-booka do sprzedaży	179
Kiedy użyć?	179
Cel pracy	179
Prompt startowy	179
Instrukcja krok po kroku	180
Prompt kontrolny	180
Efekt końcowy	180
Pro Tip eksperta	180
Scenariusz 3 — Tworzenie materiału szkoleniowego	181
Kiedy użyć?	181
Cel pracy	181
Prompt startowy	181
Instrukcja krok po kroku	182
Prompt poprawiający	182
Efekt końcowy	182
Pro Tip eksperta	182
Scenariusz 4 — Tworzenie grafiki AI do reklamy lub okładki	183
Kiedy użyć?	183
Cel pracy	183
Prompt startowy	183
Instrukcja krok po kroku	184
Prompt poprawiający	184
Efekt końcowy	184
Pro Tip eksperta	184
Scenariusz 5 — Analiza konkurencji i pomysłów na produkt cyfrowy	185
Kiedy użyć?	185
Cel pracy	185
Prompt startowy	185
Instrukcja krok po kroku	186
Prompt kontrolny	186
Efekt końcowy	186
Pro Tip eksperta	187
Scenariusz 6 — Poprawa tekstu, rozdziału lub oferty	187
Kiedy użyć?	187
Cel pracy	187
Prompt startowy	188
Instrukcja krok po kroku	188

Prompt dodatkowy	189
Efekt końcowy	189
Pro Tip eksperta	189
Scenariusz 7 — Tworzenie planu działania z AI na cały projekt	189
Kiedy użyć?	189
Cel pracy	189
Prompt startowy	190
Instrukcja krok po kroku	190
Prompt kontrolny	191
Efekt końcowy	191
Pro Tip eksperta	191
Podsumowanie bonusu	191
BONUS 4 — Najczęstsze błędy podczas korzystania z AI i jak ich unikać 🚨🤖	193
Wprowadzenie	193
BŁĄD 1 — Zbyt ogólny prompt	194
Problem	194
❌ Staby prompt	195
✅ Dobry prompt	195
Dlaczego drugi prompt działa lepiej?	195
Jak unikać tego błędu?	196
Pro Tip eksperta	196
BŁĄD 2 — Oczekiwanie idealnej odpowiedzi za pierwszym razem	196
Problem	196
❌ Błąd początkujących	196
✅ Profesjonalne podejście	197
Przykład poprawy	197
Efekt	197
Jak unikać tego błędu?	197
Pro Tip eksperta	197
BŁĄD 3 — Brak określenia odbiorcy	198
Problem	198
❌ Staby prompt	198
✅ Dobry prompt	198
Efekt	199
Jak unikać tego błędu?	199
Pro Tip eksperta	199
BŁĄD 4 — Za dużo informacji naraz	199
Problem	199
❌ Typowy chaos	200
✅ Lepsze podejście	200
Jak unikać tego błędu?	200
Pro Tip eksperta	200
BŁĄD 5 — Kopiowanie odpowiedzi AI bez własnej korekty	200
Problem	200

❌ Zły sposób	201
✅ Lepszy sposób	201
Jak unikać tego błędu?	201
Pro Tip eksperta	201
BŁĄD 6 — Używanie AI tylko do pisania tekstów	202
Problem	202
AI może pomóc również w:	202
Jak unikać tego błędu?	202
Pro Tip eksperta	203
BŁĄD 7 — Chaotyczna praca z AI	203
Problem	203
Profesjonalne podejście	203
Co warto zapisywać?	204
Pro Tip eksperta	204
BŁĄD 8 — Ślepe wierzenie AI	204
Problem	204
Co zawsze warto sprawdzać?	205
Jak unikać tego błędu?	205
Pro Tip eksperta	205
BŁĄD 9 — Brak celu prompta	205
Problem	205
❌ Słaby prompt	205
✅ Lepszy prompt	206
Efekt	206
Pro Tip eksperta	206
BŁĄD 10 — Zbyt szybkie poddawanie się	206
Problem	206
Profesjonalne podejście	206
Pro Tip eksperta	206
Podsumowanie bonusu 🚀	207
BONUS 5 — Prompt słaby vs prompt dobry 🍌	208
Wprowadzenie	208
PRZYKŁAD 1 — Post na Facebooka	209
❌ Słaby prompt	209
Co AI prawdopodobnie zrobi?	209
✅ Dobry prompt	210
Dlaczego ten prompt działa lepiej?	210
Najważniejsza lekcja	211
PRZYKŁAD 2 — Artykuł blogowy	211
❌ Słaby prompt	211
Problem	211
✅ Dobry prompt	211
Efekt	212

Najważniejsza lekcja	212
PRZYKŁAD 3 — Grafika AI	213
✗ Staby prompt	213
Problem	213
✓ Dobry prompt	213
Efekt	214
Najważniejsza lekcja	214
PRZYKŁAD 4 — Oferta sprzedażowa	214
✗ Staby prompt	214
Problem	214
✓ Dobry prompt	215
Efekt	215
Najważniejsza lekcja	215
PRZYKŁAD 5 — Plan szkolenia	216
✗ Staby prompt	216
Problem	216
✓ Dobry prompt	216
Efekt	217
Najważniejsza lekcja	217
PRZYKŁAD 6 — Poprawa tekstu	217
✗ Staby prompt	217
Problem	217
✓ Dobry prompt	217
Efekt	218
Najważniejsza lekcja	218
PRZYKŁAD 7 — Analiza konkurencji	218
✗ Staby prompt	218
Problem	218
✓ Dobry prompt	219
Efekt	219
Najważniejsza lekcja	219
PRZYKŁAD 8 — Organizacja pracy	220
✗ Staby prompt	220
Problem	220
✓ Dobry prompt	220
Efekt	221
Najważniejsza lekcja	221
MEGA ZASADA EKSPERTA 🔥	221
Podsumowanie bonusu 🚀	222