

Spis treści pełny:

WSTĘP	149
<i>Dlaczego powstał ten e-book?.....</i>	153
<i>Jak korzystać z tego e-booka?.....</i>	154
✚ Warto zapamiętać.....	155
Dla kogo jest ten poradnik?	155
Czego potrzebujesz, aby rozpocząć pracę z AI?.....	156
10 zasad skutecznej nauki AI.....	156
Najczęstsze mity o sztucznej inteligencji	157
<i>Rozdział 1 - Czym naprawdę jest sztuczna inteligencja?</i>	159
Wprowadzenie.....	159
AI nie jest mądrzejsze od Ciebie	159
Wyobraź sobie taką sytuację.....	160
Dlaczego AI stała się tak popularna?	161
Co sztuczna inteligencja potrafi zrobić już dziś?	161
AI nie musi zastępować człowieka. Może przejąć część powtarzalnych zadań.	162
TIP ADAMA.....	163
CIEKAWOSTKA.....	163
Najczęstszy błąd	163
Warto zapamiętać	164
🧠 Dlaczego to działa?	164
🚀 Wersja PRO	164
📋 Checklista po pierwszym rozdziale.....	165
✚ Warto zapamiętać.....	165
Ćwiczenie praktyczne.....	166
Podsumowanie rozdziału	166
<i>Rozdział 2 - Poznaj najpopularniejsze narzędzia AI i naucz się wybierać właściwe</i>	167
⚠ Ważna informacja	167
Zmiana tabeli „Jakie narzędzie wybrać?”	167
Dlaczego istnieje tyle różnych narzędzi AI?	168

Nie przywiązuj się do jednego narzędzia	169
ChatGPT - Najbardziej uniwersalny pomocnik	169
Kiedy najczęściej korzystam z ChatGPT?	170
Mocne strony	171
Ograniczenia	171
TIP ADAMA	171
Gemini - Świetny wybór dla osób korzystających z usług Google.....	172
Kiedy polecam Gemini?	172
Claude - Specjalista od długich tekstów	172
Co szczególnie lubię w Claude?	173
Microsoft Copilot	173
Bielik - Polski model językowy	174
PLLuM	174
Perplexity - AI do wyszukiwania informacji	174
Grok.....	174
Jakie narzędzie wybrać?	175
TIP ADAMA.....	175
 Dlaczego nie ma jednego najlepszego AI?	175
 Checklista wyboru narzędzia AI	176
Ćwiczenie praktyczne.....	176
Podsumowanie rozdziału	177
<i>Rozdział 3 - Jak rozmawiać z AI, aby otrzymywać naprawdę dobre odpowiedzi? ...</i>	<i>178</i>
AI nie czyta w myślach.....	178
Największy sekret skutecznej pracy z AI.....	179
Co powinien zawierać dobry prompt?	179
 Checklista dobrego promptu	180
 Uniwersalny prompt w wersji PRO	180
<i>AI może pomóc napisać Prompt - TOP 100 PROMPTÓW DO TWORZENIA PROMPTÓW</i>	<i>182</i>
Wpis 1/10: Podstawowe prompty do generowania promptów (uniwersalne)	182
Podsumowanie wpisu 1/10	187
Wpis 2/10: Tworzenie promptów do grafiki (AI images, reklamy, social media)   ...	187
Podsumowanie wpisu 2/10	192

Wpis 3/10: Tworzenie promptów do tekstów (copywriting, SEO, social media, artykuły)	
	193
Wpis 4/10: Tworzenie promptów dla edukacji (zadania, testy, materiały szkoleniowe)	
	199
Podsumowanie wpisu 4/10	204
Wpis 5/10: Tworzenie promptów dla biznesu i marketingu (strategie, analiza, sprzedaż)	
	204
Podsumowanie wpisu 5/10	209
Wpis 6/10: Tworzenie promptów do codziennych zastosowań (organizacja, życie, produktywność)	
 	210
Podsumowanie wpisu 6/10	215
Wpis 7/10: Tworzenie promptów dla programowania i IT (kod, debugowanie, automatyzacja)	
 	216
Podsumowanie wpisu 7/10	221
Wpis 8/10: Tworzenie promptów kreatywnych (pomysły, storytelling, scenariusze)	
 	221
Podsumowanie wpisu 8/10	227
Wpis 9/10: Tworzenie promptów analitycznych (analiza danych, raporty, wnioski)	
 	227
Podsumowanie wpisu 9/10	232
Wpis 10/10: TOP 10 PROMPTÓW PRO (poziom ekspert  – tworzenie idealnych promptów)	
.....	233
PODSUMOWANIE CAŁEGO PORADNIKA 	238
NAJWAŻNIEJSZE ZASADY (EKSPERT)	238
 TIP ADAMA	239
Dla kogo tworzysz odpowiedź?	239
Jakiego efektu oczekujesz?	240
Jak długi ma być tekst?	240
Zły prompt kontra dobry prompt	240
Co zauważasz?	242
AI uwielbia szczegóły	242
Rodzaje promptów	242
Zero-Shot Prompting.....	242
One-Shot Prompting	243
Few-Shot Prompting	243

Role Prompting.....	244
TIP ADAMA.....	244
Najczęstszy błąd	244
Warto zapamiętać	244
Ćwiczenie praktyczne.....	245
Podsumowanie rozdziału	245
<i>Rozdział 4 - Frameworki AI – sekret profesjonalnych promptów.....</i>	<i>246</i>
Czym właściwie jest framework?	246
Dlaczego frameworki działają?	246
Framework RISEN	247
Co oznacza RISEN?	247
Zobacz różnicę	249
Z frameworkiem RISEN	249
🧠 Dlaczego RISEN działa?	250
🚀 Szablon RISEN do skopiowania	251
Przykład wykorzystania CRAFT.....	253
Kiedy stosuję RISEN, a kiedy CRAFT?	253
Framework RTF	254
📋 Checklista wyboru frameworka.....	255
TIP ADAMA.....	256
Najczęstszy błąd	256
Warto zapamiętać	256
Ćwiczenie praktyczne.....	256
Podsumowanie rozdziału	257
<i>Rozdział 5 - AI jako Twój osobisty asystent – odzyskaj nawet kilka godzin tygodniowo</i>	<i>258</i>
<i>.....</i>	<i>258</i>
Dlaczego właśnie od tego zaczynam?	258
AI nie organizuje czasu.	259
Historia z życia.....	259
🧠 Dlaczego to działa?	261
🚀 Plan dnia — wersja PRO.....	261
Bezpieczeństwo	262
📋 Co przekazać AI przed planowaniem dnia?.....	262
AI pomaga walczyć z chaosem	262

Przykład drugi – lista zadań	263
AI jako partner do planowania	264
TIP ADAMA.....	265
Najczęstszy błąd	265
Warto zapamiętać	265
Ćwiczenie praktyczne.....	266
Podsumowanie rozdziału	266
Rozdział 6 - Zaplanuj cały tydzień w 10 minut – AI jako Twój osobisty menedżer czasu	267
Dlaczego większość planów nie działa?	267
AI planuje inaczej niż większość ludzi	267
Zacznij od celu, nie od kalendarza	268
Przykład	268
💡 Dlaczego to działa?	269
Nie planuj każdej minuty	269
AI pomoże Ci powiedzieć "nie"	270
Budowanie nowych nawyków z AI.....	271
Historia z życia.....	272
💡 TIP ADAMA	273
Rozbuduj „Wersję PRO”	273
📋 Checklista realistycznego tygodnia	274
Najczęstszy błąd	274
Warto zapamiętać	274
Ćwiczenie praktyczne.....	274
Podsumowanie rozdziału	275
Rozdział 7 - AI pomoże Ci budować nawyki, których naprawdę będziesz w stanie się trzymać.....	276
Dlaczego tak trudno utrzymać nowe nawyki?	276
AI nie zastąpi motywacji, ale pomoże stworzyć system	277
Przykład z codziennego życia	277
Podstawowy prompt	278
💡 Dlaczego to działa?	278

Zacznij od nawyku tak małego, że trudno będzie go nie wykonać	279
Przykłady wersji minimum	280
💡 TIP ADAMA	280
AI jako partner do codziennego podsumowania	281
Prompt do podsumowania dnia	281
🧠 Dlaczego to działa?	282
Nie buduj zbyt wielu nawyków jednocześnie	282
⚠️ Najczęstszy błąd	283
Co zrobić po przerwie?	283
Prompt pomagający wrócić po przerwie	284
★ Z mojego doświadczenia	284
🚀 Wersja PRO — osobisty system budowania nawyku	285
Ważne ograniczenie	286
📋 Checklista dobrego planu nawyku	287
🎯 Ćwiczenie praktyczne	288
📌 Warto zapamiętać	288
Podsumowanie rozdziału	289
🔥 AI Challenge #1 - Zbuduj jeden mały nawyk przez 7 dni	289
Rozdział 8 - AI jako osobisty dziennik refleksji – analizuj dzień i wyciągaj praktyczne wnioski	291
Po co analizować swój dzień?	291
Nie chodzi o prowadzenie idealnego dziennika	292
Podstawowy prompt do analizy dnia	292
🧠 Dlaczego to działa?	293
Fakty i emocje to nie zawsze to samo	293
Prompt oddzielający fakty od emocji	294
💡 TIP ADAMA	294
Pięć pytań na zakończenie dnia	295
Prompt wykorzystujący pięć pytań	295
Nie analizuj każdego dnia zbyt długo	296
Kiedy analiza dnia ma największą wartość?	296
Jak znaleźć powtarzające się problemy?	296

Prompt do analizy całego tygodnia	297
🧠 Dlaczego analiza tygodnia jest często lepsza niż analiza jednego dnia?	298
⚠️ Najczęstszy błąd	298
AI nie zna całego kontekstu	299
★ Z mojego doświadczenia	299
🚀 Wersja PRO – profesjonalny audyt dnia	300
Bezpieczeństwo i prywatność	301
📋 Checklista dobrej analizy dnia	302
🎯 Ćwiczenie praktyczne	302
📌 Warto zapamiętać	303
Podsumowanie rozdziału	304
Rozdział 9 - AI w organizacji domu – sprzątanie, porządek i codzienne obowiązki bez chaosu	305
Dlaczego organizacja domu tak często przytłacza?	305
Dom nie musi wyglądać idealnie	306
Zacznij od jednego obszaru	306
Podstawowy prompt do organizacji przestrzeni	307
🧠 Dlaczego to działa?	308
Przykład – porządkowanie biurka	308
Przykładowy prompt	309
💡 TIP ADAMA	309
Prompt pomagający podjąć decyzję	310
Sprzątanie codzienne, tygodniowe i okresowe	310
Prompt do przygotowania planu sprzątania	312
🧠 Dlaczego to działa?	312
Jak dzielić obowiązki pomiędzy domowników?	313
Prompt do podziału obowiązków	314
Ważna informacja dotycząca dzieci	314
Plan awaryjny na trudniejszy tydzień	315
Przykładowa wersja minimum	315
Prompt do planu minimum	316
⚠️ Najczęstszy błąd	316

AI a domowe naprawy.....	317
Prompt do przygotowania opisu usterki	318
★ Z mojego doświadczenia	318
🚀 Wersja PRO – kompleksowy audyt organizacji domu.....	319
📋 Checklista organizacji domu.....	321
🎯 Ćwiczenie praktyczne	321
📌 Warto zapamiętać.....	322
Podsumowanie rozdziału	323
Rozdział 10 - AI w kuchni – jadłospisy, przepisy i zakupy bez codziennego zastanawiania się, co ugotować	324
Dlaczego planowanie posiłków bywa męczące?	324
AI najlepiej działa wtedy, gdy zna realne warunki	325
Podstawowy prompt do przygotowania jadłospisu.....	326
🧠 Dlaczego to działa?	327
Zacznij od tego, co już masz	327
Prompt: przepis z tego, co mam	328
💡 TIP ADAMA	328
Przykład bardziej praktycznego polecenia.....	329
Jak tworzyć listę zakupów z pomocą AI?.....	329
Prompt do przygotowania listy zakupów	330
🧠 Dlaczego dobra lista zakupów oszczędza czas i pieniądze?	331
Planowanie gotowania na kilka dni	331
Prompt do planowania gotowania na zapas.....	332
Ważna uwaga dotycząca przechowywania żywności.....	332
Szybkie posiłki awaryjne.....	333
Przykładowe posiłki awaryjne	333
Prompt do stworzenia bazy posiłków awaryjnych	334
Jak dostosować posiłek do różnych domowników?	334
Prompt do przygotowania jednej bazy posiłku	335
⚠️ Najczęstszy błąd.....	335
AI nie jest dietetykiem ani lekarzem	336
Prompt do przygotowania pytań na konsultację.....	337

★ Z mojego doświadczenia	337
🚀 Wersja PRO – kompletny plan posiłków i zakupów	338
📋 Checklista dobrego jadłospisu	340
🎯 Ćwiczenie praktyczne	340
📌 Warto zapamiętać	341
Podsumowanie rozdziału	342
Rozdział 11 - AI na zakupach – porównuj produkty, analizuj opinie i wybieraj rozsądniej	343
Dlaczego zakupy stały się trudniejsze niż kiedyś?	343
Zacznij od potrzeb, a nie od konkretnego modelu	344
Podstawowy prompt do przygotowania kryteriów zakupu	345
🧠 Dlaczego to działa?	346
Przykład – wybór laptopa	346
Prompt do analizy potrzeb przed zakupem laptopa	347
💡 TIP ADAMA	348
Jak porównywać dwa lub więcej produktów?	348
Prompt do porównania produktów	349
🧠 Dlaczego porównanie oparte na potrzebach jest lepsze?	350
Czy warto dopłacić do droższego modelu?	350
Prompt: czy warto dopłacić?	351
Analizowanie opinii klientów	351
Prompt do analizy opinii	352
🧠 Dlaczego analiza powtarzających się wzorców jest ważna?	353
Jak rozpoznać mało wartościową opinię?	353
⚠️ Najczęstszy błąd	354
Czy promocja naprawdę jest korzystna?	355
Prompt do oceny promocji	355
Koszt zakupu to nie zawsze pełny koszt	356
Prompt do analizy pełnego kosztu	357
Produkty używane i odnowione	358
Prompt do przygotowania pytań przed zakupem używanego produktu	358
Bezpieczeństwo zakupów internetowych	359

★ Z mojego doświadczenia	360
🚀 Wersja PRO – profesjonalna analiza decyzji zakupowej	360
📋 Checklista świadomego zakupu	362
🎯 Ćwiczenie praktyczne	362
📌 Warto zapamiętać	364
Podsumowanie rozdziału	364
Rozdział 12 - AI w domowym budżecie – analizuj wydatki, planuj oszczędności i podejmuj rozsądniejsze decyzje	
365	
Dlaczego domowy budżet tak często nie działa?	365
Najpierw poznaj swoją sytuację	366
Podstawowy prompt do analizy wydatków	366
🧠 Dlaczego to działa?	367
Usuń dane, których AI nie potrzebuje	368
💡 TIP ADAMA	369
Wydatki stałe, zmienne i nieregularne	369
Prompt do wykrywania wydatków nieregularnych	371
🧠 Dlaczego warto dzielić duży koszt na miesiące?	371
Jak szukać oszczędności bez przesady?	372
Prompt do audytu subskrypcji	372
Plan minimum zamiast nierealnego budżetu	373
Prompt do trzech wariantów budżetu	374
Jak analizować większy zakup?	374
Prompt do oceny większego wydatku	375
⚠️ Najczęstszy błąd	376
Nie wszystkie oszczędności są opłacalne	376
Prompt do oceny pomysłu na oszczędność	377
AI a długi i zobowiązania	377
Prompt do przygotowania się do rozmowy ze specjalistą	378
★ Z mojego doświadczenia	379
🚀 Wersja PRO – kompleksowy audyt domowego budżetu	379
📋 Checklista domowego budżetu	381

 Ćwiczenie praktyczne	381
 Warto zapamiętać.....	382
Podsumowanie rozdziału	383
Rozdział 13 - AI w podróży – plan wyjazdu, budżet, atrakcje i pakowanie bez chaosu	384
Dlaczego planowanie podróży potrafi przytłoczyć?	384
Zacznij od potrzeb, a nie od atrakcji	385
Podstawowy prompt do planowania wyjazdu	386
 Dlaczego to działa?	387
Plan powinien zawierać również czas bez planu	388
 TIP ADAMA	388
Przykład planu w trzech wariantach.....	389
Jak wybrać kierunek podróży?.....	389
Prompt do wyboru miejsca	390
AI nie zna całej sytuacji na miejscu.....	391
 Co zawsze trzeba zweryfikować?.....	391
Budżet wyjazdu.....	392
Prompt do przygotowania budżetu podróży	393
 Dlaczego warto tworzyć kilka wariantów budżetu?	394
Porównanie transportu	394
Prompt do porównania transportu	395
Podróż z dziećmi	396
Prompt do planu rodzinnego	396
Podróż z seniorem lub osobą o ograniczonej mobilności	397
Prompt uwzględniający dostępność	398
Plan na złą pogodę	398
Prompt do planu awaryjnego.....	399
Jak przygotować listę rzeczy do spakowania?	399
Podstawowy prompt do pakowania	400
 TIP ADAMA	401
Dokumenty i bezpieczeństwo	401
 Najczęstszy błąd.....	402

★ Z mojego doświadczenia	403
🚀 Wersja PRO – kompleksowy asystent planowania podróży	403
📋 Checklista przed wyjazdem	405
🎯 Ćwiczenie praktyczne	406
📌 Warto zapamiętać.....	407
Podsumowanie rozdziału	408
Rozdział 14 - AI w nauce – ucz się szybciej, lepiej rozumiej trudne tematy i sprawdzaj własną wiedzę.....	409
Dlaczego wiele osób uczy się mało skutecznie?	409
Zacznij od określenia celu	410
Podstawowy prompt do przygotowania planu nauki.....	411
🧠 Dlaczego to działa?	412
Nie ucz się tylko przez czytanie	412
Prompt do aktywnej nauki	413
💡 TIP ADAMA	413
AI jako korepetytor krok po kroku	414
Prompt do wyjaśniania trudnego zagadnienia.....	414
🧠 Dlaczego analogie pomagają?.....	415
Prompt do tworzenia analogii.....	415
Tworzenie notatek z pomocą AI	416
Prompt do przygotowania notatek	416
Jak tworzyć fiszki?	417
Prompt do generowania fiszek	417
Quizy i testy	418
Prompt do quizu.....	418
⚠️ Najczęstszy błąd.....	419
Jak prosić o pomoc bez otrzymywania gotowca?	419
Prompt do nauki przez wskazówki	420
AI w nauce języków obcych	420
Prompt do rozmowy językowej	421
AI w nauce umiejętności praktycznych	421
Prompt do nauki umiejętności	422

★ Z mojego doświadczenia	422
🚀 Wersja PRO – osobisty system nauki z AI.....	423
Bezpieczeństwo i rzetelność	424
📋 Checklista skutecznej nauki z AI	425
🎯 Ćwiczenie praktyczne	426
📌 Warto zapamiętać.....	426
Podsumowanie rozdziału	427
Rozdział 15 - AI w komunikacji – pisz wiadomości, e-maile i odpowiedzi, które brzmią naturalnie	428
Dlaczego pisanie wiadomości zabiera tyle czasu?	428
AI nie wie, jak zwykle piszesz	429
Podstawowy prompt do napisania wiadomości	430
🧠 Dlaczego to działa?	430
Najpierw napisz, co chcesz powiedzieć	431
Prompt do porządkowania notatek	431
💡 TIP ADAMA	432
Jak nauczyć AI własnego stylu?	432
Prompt do analizy własnego stylu	433
🧠 Dlaczego przykłady działają lepiej niż samo polecenie?	433
Odpowiedź na trudną wiadomość	434
Prompt do analizy trudnej wiadomości	434
Jak odpowiadać na reklamację?	435
Prompt do odpowiedzi na reklamację	435
⚠️ Ważna informacja prawna	436
Jak profesjonalnie odmówić?	436
Prompt do napisania odmowy	437
Przypomnienie o płatności.....	437
Prompt do przypomnienia o płatności.....	438
Odpowiedź na opinię klienta	438
Prompt do odpowiedzi na opinię	439
Jak napisać wiadomość sprzedażową bez spamu?	439
Prompt do wiadomości sprzedażowej.....	440

Wiadomość po spotkaniu	440
Prompt do follow-upu.....	441
Jak skracać zbyt długą wiadomość?.....	441
Prompt do skracania wiadomości.....	442
⚠️ Najczęstszy błąd.....	442
Jak poprawić wiadomość, która brzmi jak AI?	443
Prompt do naturalizacji tekstu	444
★ Z mojego doświadczenia	444
🚀 Wersja PRO – osobisty asystent komunikacji.....	445
📋 Checklista przed wysłaniem wiadomości	446
🎯 Ćwiczenie praktyczne	447
📌 Warto zapamiętać.....	447
Podsumowanie rozdziału	448
<i>Rozdział 16 - AI w pracy z dokumentami – analizuj, streszczaj i poprawiaj pliki szybciej.....</i>	449
Dokumentów jest coraz więcej.....	449
Co AI może zrobić z dokumentem?	450
Zanim prześlesz dokument do AI	451
Podstawowy prompt do analizy dokumentu	452
🧠 Dlaczego to działa?	453
Streszczenie dokumentu	453
Prompt do streszczenia	454
💡 TIP ADAMA	454
Wyszukiwanie konkretnych informacji.....	455
Prompt do wyszukania informacji.....	455
Dlaczego warto ograniczyć analizę do dokumentu?	456
Poprawianie stylu i języka	456
Prompt do korekty tekstu.....	457
Upraszczenie trudnego dokumentu	457
Prompt do uproszczenia	458
⚠️ AI a dokumenty prawne	458
Porównywanie dwóch wersji dokumentu	459

Prompt do porównania dokumentów	459
Tworzenie dokumentu na podstawie notatek.....	460
Prompt do tworzenia dokumentu	460
 Dlaczego oznaczenie braków jest tak ważne?	461
Zamiana tekstu w tabelę.....	461
Prompt do tworzenia tabeli	462
Tworzenie checklisty z instrukcji	462
Prompt do checklisty	463
Praca z dokumentami PDF	463
Prompt kontrolujący odczyt pliku	464
 Najczęstszy błąd	464
AI jako recenzent dokumentu.....	465
Prompt do audytu dokumentu.....	466
 Z mojego doświadczenia	466
 Wersja PRO – kompleksowy audyt dokumentu	467
 Checklista pracy z dokumentem	469
 Ćwiczenie praktyczne	469
 Warto zapamiętać.....	470
Podsumowanie rozdziału	471
<i>Rozdział 17 - AI i arkusze kalkulacyjne – porządkuj dane, twórz formuły i wyciągaj praktyczne wnioski.....</i>	472
Dlaczego praca z arkuszami bywa trudna?	472
Zacznij od dobrze zaprojektowanej tabeli.....	473
Podstawowy prompt do zaprojektowania tabeli.....	474
 Dlaczego to działa?	475
 TIP ADAMA	475
AI pomoże napisać formułę na podstawie opisu	476
Prompt do stworzenia formuły	476
Przykład	477
 Dlaczego trzeba podawać wersję językową Excela?	477
Wyjaśnianie istniejących formuł	478
Prompt do wyjaśnienia formuły.....	478

Błędy w formułach	478
Prompt do analizy błędu	479
⚠ Nie ukrywaj błędów bez zrozumienia przyczyny	479
Porządkowanie nieczystych danych.....	480
Prompt do audytu jakości danych.....	480
💡 TIP ADAMA	481
Wyszukiwanie duplikatów	481
Prompt do ustalenia kryterium duplikatu	482
AI w analizie danych	482
Podstawowy prompt do analizy danych	483
🧠 Korelacja nie oznacza przyczyny	483
Porównywanie okresów	484
Prompt do analizy porównawczej	485
Procentowa zmiana a małe wartości.....	485
Tworzenie podsumowania dla osoby nietechnicznej	486
Prompt do podsumowania menedżerskiego.....	486
Tworzenie wykresów	487
Prompt do wyboru wykresu.....	487
⚠ Najczęstszy błąd.....	488
Ochrona danych w arkuszach	488
★ Z mojego doświadczenia	489
🚀 Wersja PRO – kompleksowy audyt arkusza i danych	489
📋 Checklista pracy z AI i arkuszem	491
🎯 Ćwiczenie praktyczne	492
📌 Warto zapamiętać.....	493
Podsumowanie rozdziału	494
<i>Rozdział 18 - AI w tworzeniu prezentacji – od pierwszego pomysłu do czytelnych i przekonujących slajdów</i>	<i>495</i>
Dlaczego przygotowanie prezentacji zabiera tak dużo czasu?	495
Zacznij od celu prezentacji	496
Podstawowy prompt do przygotowania planu prezentacji	497
🧠 Dlaczego to działa?	498

Prezentacja nie jest dokumentem Word	498
Przykład	498
💡 TIP ADAMA	499
Prompt do skracania treści na slajdy	499
🧠 Dlaczego warto oddzielić slajd od notatek?	500
Jak przygotować dobrą strukturę prezentacji?	500
Prompt do ułożenia narracji	501
Prezentacja szkoleniowa a prezentacja sprzedażowa.....	502
Prompt do dopasowania prezentacji do celu	503
Jak tworzyć dobre tytuły slajdów?	504
Prompt do poprawiania tytułów.....	504
Jak dobierać grafiki?	505
Prompt do pomysłów na elementy wizualne	505
Tworzenie wykresów do prezentacji.....	506
Prompt do przygotowania slajdu z danymi.....	506
⚠️ Najczęstszy błąd.....	507
Ile slajdów przygotować?	507
Prompt do kontroli czasu	508
Pytania i interakcja z odbiorcami.....	508
Prompt do interakcji	509
Notatki dla prowadzącego	510
Prompt do notatek	510
Jak przygotować zakończenie?	510
Prompt do mocnego zakończenia	511
Audyt gotowej prezentacji.....	512
Prompt do audytu	512
★ Z mojego doświadczenia	513
🚀 Wersja PRO – kompletny asystent tworzenia prezentacji	514
📋 Checklista dobrej prezentacji	515
🎯 Ćwiczenie praktyczne	517
📌 Warto zapamiętać.....	518
Podsumowanie rozdziału	518

Rozdział 19 - AI w raportach i analizach – zamieniaj informacje w konkretne wnioski i rekomendacje	519
Dlaczego wiele raportów jest trudnych do wykorzystania?	519
Najpierw określ cel raportu.....	520
Podstawowy prompt do przygotowania raportu	521
🧠 Dlaczego to działa?	522
Raport powinien odpowiadać na konkretne pytania	522
Prompt do tworzenia pytań analitycznych	523
💡 TIP ADAMA	523
Typowa struktura raportu	524
Prompt do przygotowania struktury	525
Jak oddzielać fakt od interpretacji?	525
Prompt do oddzielania wniosków	526
🧠 Dlaczego ostrożny język jest ważny?.....	526
Tworzenie podsumowania zarządczego	527
Prompt do podsumowania zarządczego	527
Analiza trendów	528
Prompt do analizy trendu	528
Analiza odchyleń.....	529
Prompt do analizy odchyleń	530
Wartości odstające	530
Prompt do analizy wartości odstających	531
Tworzenie rekomendacji	531
Prompt do tworzenia rekomendacji	532
⚠️ Rekomendacja nie jest decyzją	532
Priorytetyzacja działań	533
Prompt do priorytetyzacji	533
Tworzenie raportu z notatek	534
Prompt do raportu z wielu źródeł	534
Analiza odpowiedzi otwartych i opinii	535
Prompt do analizy opinii	535
Przygotowanie tabel i wykresów	536

Prompt do planu wizualizacji	536
Prognozowanie przyszłych wyników	537
Prompt do przygotowania prognozy	537
⚠️ Najczęstszy błąd	538
Ograniczenia analizy	538
Prompt do oceny ograniczeń	539
★ Z mojego doświadczenia	539
🚀 Wersja PRO – kompleksowe przygotowanie raportu analitycznego.....	540
📋 Checklista dobrego raportu	542
🎯 Ćwiczenie praktyczne	543
📌 Warto zapamiętać.....	544
Podsumowanie rozdziału	545
Rozdział 20 - AI w pracy i prowadzeniu firmy – organizacja, klienci, oferty i rozwój	546
Dlaczego przedsiębiorcy i pracownicy mają coraz więcej zadań?	546
AI jako codzienny asystent pracy	547
Podstawowy prompt do planowania dnia pracy	548
🧠 Dlaczego to działa?	548
💡 TIP ADAMA	549
Ustalanie priorytetów.....	549
Prompt do priorytetyzacji	550
Rozbijanie dużych projektów.....	550
Prompt do rozbijania projektu	551
AI w obsłudze klienta.....	552
Prompt do analizy potrzeb klienta	553
Jak zadawać dobre pytania klientowi?	553
Prompt do przygotowania pytań	554
Tworzenie ofert	554
Podstawowy prompt do oferty.....	555
🧠 Korzyść a cecha	556
Prompt do języka korzyści.....	556
Personalizacja oferty.....	557
Prompt do personalizacji	557

Przygotowanie odpowiedzi na zapytanie ofertowe	558
Prompt do odpowiedzi na zapytanie	559
Tworzenie procedur.....	559
Prompt do procedury	560
Tworzenie instrukcji dla klientów.....	560
Prompt do instrukcji	561
AI w tworzeniu nowych usług i produktów	561
Prompt do rozwoju nowego produktu.....	562
Testowanie pomysłu.....	563
Prompt do walidacji pomysłu	563
Planowanie rozwoju firmy	564
Prompt do planu rozwoju	565
Analiza konkurencji	566
Prompt do analizy konkurencji	566
Ustalanie cen	567
Prompt do analizy ceny.....	567
⚠️ Najczęstszy błąd.....	568
Najpierw proces, później automatyzacja.....	569
Prompt do oceny procesu	569
Bezpieczeństwo danych firmowych	570
★ Z mojego doświadczenia	570
🚀 Wersja PRO – osobisty doradca dla małej firmy	571
📋 Checklista wykorzystania AI w pracy i firmie	572
🎯 Ćwiczenie praktyczne	574
📌 Warto zapamiętać.....	575
Podsumowanie rozdziału	576
Rozdział 21 - AI w marketingu i mediach społecznościowych – planuj treści, twórz posty i promuj skuteczniej	577
Dlaczego tworzenie treści staje się coraz trudniejsze?	577
Zacznij od odbiorcy	579
Podstawowy prompt do poznania odbiorcy	579
🧠 Dlaczego to działa?	580

 TIP ADAMA	581
Filary komunikacji	581
Prompt do filarów komunikacji	582
Jak zaplanować kalendarz publikacji?	582
Prompt do kalendarza treści	583
Nie publikuj tego samego wszędzie bez zmian	584
Prompt do dopasowania treści do platform	586
Jak tworzyć mocne początki postów?	586
Przykłady	587
Prompt do tworzenia hooków	587
Tworzenie wartościowych postów	588
Podstawowy prompt do posta	589
 Dlaczego warto przekazać własne informacje?	590
Tworzenie serii edukacyjnych	590
Prompt do serii postów	591
Recykling treści	591
Prompt do recyklingu	592
Opisy produktów i usług	592
Prompt do opisu produktu	593
Język korzyści w marketingu	594
Prompt do zamiany cech na korzyści	594
Tworzenie wezwań do działania	595
Prompt do wezwań do działania	595
Storytelling w marketingu	596
Prompt do historii marki	596
Treści sprzedażowe bez nadmiernej presji	597
Prompt do etycznego posta sprzedażowego	598
Tworzenie treści SEO	598
Prompt do artykułu SEO	599
Hashtagi	600
Prompt do hashtagów	600
Odpowiadanie na komentarze	601

Prompt do odpowiedzi na komentarz	601
Planowanie kampanii	602
Prompt do kampanii	603
Mierzenie efektów	604
Prompt do wyboru wskaźników	604
⚠️ Najczęstszy błąd	605
Jak naturalizować treść AI?	605
Prompt do naturalizacji	606
Bezpieczeństwo i prawo	606
★ Z mojego doświadczenia	607
🚀 Wersja PRO – kompleksowy asystent marketingowy	608
📋 Checklista treści marketingowej	610
🎯 Ćwiczenie praktyczne	611
📌 Warto zapamiętać	612
Podsumowanie rozdziału	613
Rozdział 22 - AI w tworzeniu grafik i materiałów wizualnych – od pomysłu do bezpiecznego projektu	614
Dlaczego tworzenie grafik bywa trudne?	614
Zacznij od celu grafiki	615
Podstawowy prompt do przygotowania koncepcji grafiki	616
🧠 Dlaczego to działa?	617
💡 TIP ADAMA	618
Tworzenie promptu do generatora obrazów	618
Podstawowy prompt do obrazu	619
Dlaczego warto generować obraz bez tekstu?	620
Prompt do przygotowania grafiki bez napisów	620
Wybór stylu	621
Prompt do doboru stylu	622
Kolory i kontrast	622
Prompt do oceny kolorystyki	623
Układ grafiki	623
Prompt do kompozycji	624

Grafika sprzedażowa	624
Prompt do grafiki sprzedażowej.....	625
Okładka e-booka.....	626
Prompt do koncepcji okładki.....	626
Miniatury filmów	627
Prompt do miniatury YouTube	628
Grafiki edukacyjne	629
Prompt do infografiki.....	629
Tworzenie serii grafik.....	630
Prompt do systemu graficznego	630
Edycja istniejących zdjęć.....	631
Prompt do bezpiecznej edycji	632
Mockupy produktów.....	632
Prompt do mockupu.....	633
Kontrola tekstu na grafice	633
Prompt do audytu tekstu	634
⚠ Najczęstszy błąd.....	634
Bezpieczeństwo prawne	635
Prompt do wstępnej oceny ryzyka	636
Znaki towarowe i oficjalne logo	636
Wizerunek osób	637
Deepfake i realistyczne manipulacje	637
★ Z mojego doświadczenia	637
🚀 Wersja PRO – kompleksowy asystent projektowania grafiki.....	638
📄 Checklista przed publikacją grafiki.....	640
🎯 Ćwiczenie praktyczne	641
📌 Warto zapamiętać.....	642
Podsumowanie rozdziału	643
Rozdział 23 - AI w tworzeniu filmów, rolek i podcastów – od pomysłu do gotowej publikacji.....	644
Dlaczego tworzenie materiałów audio i wideo wydaje się trudne?	644
Zacznij od celu materiału.....	645

Podstawowy prompt do przygotowania pomysłu	646
 Dlaczego to działa?	647
 TIP ADAMA	647
Tworzenie scenariusza do krótkiej rolki.....	648
Prompt do rolki	648
Przykład krótkiego scenariusza	649
Tworzenie filmu na YouTube	649
Prompt do filmu na YouTube	650
 Dlaczego hook jest ważny?	651
Prompt do hooków	651
Tworzenie podcastu	652
Prompt do scenariusza podcastu	652
Tekst do mówienia a tekst do czytania	653
Prompt do naturalizacji scenariusza.....	654
Scenariusz punktowy czy pełny?	654
Prompt do wersji mieszanej	655
Przygotowanie pytań do wywiadu	656
Prompt do pytań	656
Przygotowanie do nagrania	657
Prompt do przygotowania technicznego.....	658
Mówienie naturalnie.....	658
Prompt do uproszczenia wypowiedzi	659
Montaż materiału	659
Prompt do planu montażu	660
Napisy w filmach	660
Prompt do napisów	661
Tytuł filmu lub podcastu	661
Prompt do tytułów.....	661
Opis do filmu lub podcastu	662
Prompt do opisu.....	662
Rozdziały i znaczniki czasu	663
Prompt do rozdziałów	663

Tworzenie materiałów promocyjnych z jednego nagrania	664
Prompt do recyklingu	664
Podcast wideo	665
Głos generowany przez AI	665
Prompt do tekstu dla lektora	666
Obraz i wideo generowane przez AI	666
Prompt do wideo bez napisów	667
Etyka i bezpieczeństwo	668
⚠️ Najczęstszy błąd	668
Jak skracać scenariusz?	669
Prompt do skracania	669
★ Z mojego doświadczenia	670
🚀 Wersja PRO – kompleksowy asystent tworzenia filmu lub podcastu	670
📋 Checklista przed nagraniem i publikacją	672
🎯 Ćwiczenie praktyczne	674
📌 Warto zapamiętać	675
Podsumowanie rozdziału	676
Rozdział 24 - AI w tworzeniu stron internetowych i sklepów online – od struktury do skutecznych treści	677
Dlaczego tworzenie strony internetowej bywa trudne?	677
Zacznij od celu strony	679
Podstawowy prompt do zaplanowania strony	679
🧠 Dlaczego to działa?	680
💡 TIP ADAMA	681
Mapa strony	681
Prompt do mapy strony	682
Strona główna	682
Sekcja otwierająca	683
Prompt do sekcji otwierającej	683
Pisanie nagłówków	684
Prompt do nagłówków	685
Opis usługi	685

Prompt do opisu usługi	686
Język korzyści na stronie	687
Prompt do zamiany cech na korzyści	687
Sekcja „O firmie” lub „O mnie”	688
Prompt do sekcji „O mnie”	688
Budowanie zaufania	689
Prompt do sekcji zaufania	689
Opinie klientów	690
Prompt do redakcji opinii	690
FAQ	691
Prompt do FAQ	691
Wezwania do działania	692
Prompt do przycisków	692
Landing page	693
Typowa struktura landing page	693
Prompt do landing page	694
Opis produktu w sklepie internetowym	695
Prompt do opisu sklepowego	695
Koszyk i proces zakupu	696
Prompt do audytu procesu zakupu	697
Formularze	697
Prompt do formularza	698
Treści SEO	698
Prompt do planu SEO	699
Metaopis	700
Prompt do metaopisów	700
Dostępność strony	701
Prompt do audytu dostępności treści	701
Wersja mobilna	702
Prompt do wersji mobilnej	702
Szybkość strony	703
Prompt do audytu szybkości	703

Bezpieczeństwo strony	704
Prompt do checklisty bezpieczeństwa	704
Prawo i obowiązkowe informacje.....	705
Prompt do listy dokumentów	705
⚠️ Najczęstszy błąd.....	706
Jak przeprowadzić audyt strony?	706
Prompt do audytu strony	707
★ Z mojego doświadczenia	708
🚀 Wersja PRO – kompleksowy asystent tworzenia strony	708
📋 Checklista strony internetowej	710
🎯 Ćwiczenie praktyczne	712
📌 Warto zapamiętać.....	713
Podsumowanie rozdziału	714
Rozdział 25 - AI w planowaniu kariery i rozwoju zawodowego – od mocnych stron do konkretnego planu działania	715
Dlaczego planowanie kariery bywa trudne?.....	715
Zacznij od obecnej sytuacji	717
Podstawowy prompt do analizy sytuacji zawodowej	717
🧠 Dlaczego to działa?	718
💡 TIP ADAMA	719
Analiza mocnych stron	719
Prompt do analizy mocnych stron	720
Mocne strony a zainteresowania	721
Prompt do połączenia kompetencji z zainteresowaniami	721
Analiza luk kompetencyjnych.....	722
Prompt do analizy luk	723
Wybór kierunku rozwoju	723
Prompt do porównania ścieżek	724
Zmiana zawodu.....	725
Prompt do analizy kompetencji przenośnych	725
Plan nauki nowej kompetencji.....	726
Prompt do planu nauki	726

Nauka przez projekty	727
Prompt do projektu praktycznego	728
Wybór kursów	728
Prompt do oceny kursu	729
Certyfikaty	730
Prompt do oceny certyfikatu	730
CV.....	731
Podstawowy prompt do CV	731
Opisy doświadczenia.....	732
Prompt do opisów doświadczenia	732
List motywacyjny	733
Prompt do listu motywacyjnego	733
Analiza oferty pracy.....	734
Prompt do analizy oferty	734
Przygotowanie do rozmowy kwalifikacyjnej.....	735
Prompt do rozmowy	735
Metoda STAR	736
Prompt do odpowiedzi STAR.....	736
Negocjowanie warunków	737
Prompt do przygotowania negocjacji	737
Planowanie awansu	738
Prompt do planu awansu	738
Marka osobista	739
Prompt do marki osobistej.....	739
Portfolio	740
Prompt do portfolio	740
Rozwój w obecnej pracy.....	741
Prompt do rozwoju na obecnym stanowisku.....	742
Rozwój a przeciążenie	742
Prompt do realistycznego harmonogramu.....	743
Analiza postępu	743
Prompt do przeglądu rozwoju	744

⚠️ Najczęstszy błąd	744
Jak testować nowy kierunek?	745
Prompt do testu kierunku	745
Bezpieczeństwo danych	746
★ Z mojego doświadczenia	746
🚀 Wersja PRO – osobisty doradca kariery i rozwoju	747
📋 Checklista planowania kariery	749
🎯 Ćwiczenie praktyczne	750
📌 Warto zapamiętać	751
Podsumowanie rozdziału	752
Rozdział 26 - AI w poszukiwaniu pracy i rekrutacji – od analizy ogłoszenia do negocjowania warunków.....	753
Dlaczego poszukiwanie pracy bywa trudne?	753
Zacznij od wyboru właściwych ofert	754
Podstawowy prompt do analizy ogłoszenia	755
🧠 Dlaczego to działa?	756
💡 TIP ADAMA	756
Ocena dopasowania do oferty	756
Prompt do oceny dopasowania	757
Słowa kluczowe w ogłoszeniu	757
Prompt do słów kluczowych	758
Dopasowanie CV do oferty	758
Podstawowy prompt do dopasowania CV	759
Podsumowanie zawodowe	759
Przykład słabego podsumowania	760
Lepszy przykład	760
Prompt do podsumowania zawodowego	760
Opisy doświadczenia	761
Przykład	761
Prompt do opisów doświadczenia	761
Umiejętności w CV	762
Prompt do sekcji umiejętności	762

Informacje, których nie trzeba umieszczać	763
List motywacyjny	763
Prompt do listu motywacyjnego	763
Wiadomość do rekrutera	764
Prompt do wiadomości.....	764
Portfolio i próbki pracy	765
Prompt do opisu projektu	765
Przygotowanie do rozmowy kwalifikacyjnej.....	766
Podstawowy prompt do rozmowy	767
Pytanie: „Proszę opowiedzieć o sobie”	767
Prompt do odpowiedzi o sobie	768
Pytanie o mocne strony	768
Prompt do mocnych stron.....	769
Pytanie o słabe strony	769
Prompt do słabej strony.....	769
Pytania sytuacyjne i metoda STAR	770
Prompt STAR.....	770
Pytanie o powód zmiany pracy	771
Prompt do powodu zmiany.....	771
Trudne pytania	772
Prompt do trudnego pytania.....	772
Symulacja rozmowy	772
Prompt do symulacji	773
Pytania do pracodawcy	773
Prompt do pytań dla pracodawcy	774
Rozmowa online	774
Prompt do checklisty rozmowy online	775
Zadanie rekrutacyjne	776
Prompt do analizy zadania	776
Informacja zwrotna po rozmowie.....	777
Prompt do analizy rozmowy	777
Wiadomość po rozmowie.....	778

Prompt do wiadomości po rozmowie	778
Analiza otrzymanej oferty	778
Prompt do analizy oferty zatrudnienia.....	779
Negocjowanie wynagrodzenia	780
Prompt do negocjacji	780
Gdy wynagrodzenie nie podlega negocjacji	781
Odrzucenie oferty	781
Prompt do odmowy	781
Brak odpowiedzi od rekrutera.....	782
Prompt do przypomnienia.....	782
Odrzucenie w rekrutacji.....	782
Prompt do prośby o feedback.....	783
Bezpieczeństwo danych podczas rekrutacji	783
Prompt do oceny podejrzanej oferty	784
⚠️ Najczęstszy błąd	784
★ Z mojego doświadczenia	785
🚀 Wersja PRO – kompleksowy asystent rekrutacyjny	785
📋 Checklista procesu rekrutacyjnego	787
🎯 Ćwiczenie praktyczne	788
📌 Warto zapamiętać.....	790
Podsumowanie rozdziału	791
<i>Rozdział 27 - AI w rozwoju osobistym i budowaniu nawyków – od dobrych intencji do trwałej zmiany</i>	792
Dlaczego tak trudno realizować cele?	792
Zacznij od konkretnej zmiany	793
Podstawowy prompt do określenia celu.....	794
🧠 Dlaczego to działa?	795
💡 TIP ADAMA	795
Cel a system	796
Prompt do zamiany celu w system.....	796
Budowanie małego nawyku	797
Prompt do minimalnej wersji nawyku	798

Łączenie nawyków	798
Prompt do znalezienia kotwicy	798
Projektowanie otoczenia	799
Prompt do zmiany otoczenia	799
Motywacja nie zawsze wystarcza	800
Prompt do planu na słabszy dzień	800
Plan dnia z AI	801
Podstawowy prompt do planu dnia	801
Trzy najważniejsze zadania	802
Prompt do priorytetów	802
Plan tygodnia	803
Prompt do planu tygodnia	803
Rutyna poranna	804
Prompt do rutyny porannej	804
Rutyna wieczorna	805
Prompt do rutyny wieczornej	805
Prokrastynacja	806
Prompt do analizy prokrastynacji	806
Metoda pięciu minut	807
Prompt do pierwszych pięciu minut	807
Duże cele	808
Prompt do podziału celu	808
Realistyczne terminy	809
Prompt do oceny realności planu	809
Śledzenie postępów	810
Prompt do monitorowania	810
Dziennik rozwoju	811
Prompt do krótkiego dziennika	811
Tygodniowy przegląd	811
Prompt do przeglądu tygodnia	812
Nagrody i wzmocnienie	812
Prompt do systemu nagród	813

Powrót po przerwie	813
Prompt do powrotu	813
Elastyczność	814
Prompt do trzech wersji dnia	814
AI jako partner do refleksji	815
Prompt do analizy decyzji	815
Rozwój osobisty a zdrowie psychiczne	816
Bezpieczeństwo danych	816
⚠️ Najczęstszy błąd	817
Jak ograniczyć nadmiar planowania?	817
Prompt do ograniczenia planu	817
★ Z mojego doświadczenia	818
🚀 Wersja PRO – osobisty asystent celów i nawyków	818
📋 Checklista budowania nawyku	820
🎯 Ćwiczenie praktyczne	821
📌 Warto zapamiętać	822
Podsumowanie rozdziału	823
Rozdział 28 - AI w zarządzaniu czasem, koncentracją i produktywnością – jak pracować mądrzej, a nie tylko więcej	824
Dlaczego ciągle brakuje nam czasu?	824
Produktywność nie oznacza robienia wszystkiego	826
Podstawowy prompt do uporządkowania zadań	826
🧠 Dlaczego to działa?	827
💡 TIP ADAMA	827
Priorytety a pilność	827
Prompt do oceny priorytetów	828
Plan dnia	829
Prompt do realistycznego planu dnia	829
Bloki czasowe	830
Prompt do bloków czasowych	830
Głęboka praca	831
Prompt do sesji skupienia	832

Koncentracja a przełączanie zadań.....	832
Grupowanie zadań	833
Prompt do grupowania zadań.....	833
Powiadomienia	834
Prompt do ograniczenia powiadomień	834
Telefon a koncentracja	835
Prompt do planu ograniczenia telefonu.....	835
Metoda pracy w krótkich odcinkach	836
Prompt do wyboru rytmu pracy	836
Przerwy	837
Prompt do przerw.....	837
Szacowanie czasu	838
Prompt do oszacowania zadania	838
Planowanie tygodnia	839
Prompt do planu tygodnia.....	839
Przegląd tygodnia.....	840
Prompt do przeglądu tygodnia.....	840
Duże projekty	841
Prompt do podziału projektu	841
Kolejne działanie.....	842
Prompt do kolejnego kroku	842
Zadania dwu-minutowe	843
Prompt do drobnych zadań	843
Delegowanie.....	843
Prompt do analizy delegowania.....	844
Tworzenie instrukcji	844
Prompt do instrukcji	845
Automatyzacja prostych zadań	845
Prompt do analizy automatyzacji.....	846
Szablony	846
Prompt do szablonu	847
Spotkania	847

Prompt do oceny spotkania	847
Agenda spotkania	848
Prompt do agendy	848
Notatki ze spotkania.....	849
Prompt do notatki	849
Poczta elektroniczna	850
Prompt do zarządzania pocztą	850
Granice czasu pracy	851
Prompt do granic pracy.....	851
Zakończenie dnia	852
Prompt do zamknięcia dnia.....	852
Produktywność a odpoczynek.....	853
Prompt do równowagi.....	853
Produktywność a zdrowie	854
Bezpieczeństwo danych	854
⚠️ Najczęstszy błąd	854
Jak ograniczyć przeładowany plan?	855
Prompt do uproszczenia dnia	855
★ Z mojego doświadczenia	856
🚀 Wersja PRO – osobisty asystent produktywności i koncentracji	856
📋 Checklista produktywnego dnia	858
🎯 Ćwiczenie praktyczne	859
📌 Warto zapamiętać.....	860
Podsumowanie rozdziału	861
Rozdział 29 - AI w komunikacji, relacjach i trudnych rozmowach – jak mówić jasno, spokojnie i z szacunkiem	862
Dlaczego komunikacja bywa tak trudna?	862
Zacznij od celu rozmowy.....	864
Podstawowy prompt do przygotowania rozmowy.....	865
🧠 Dlaczego to działa?	866
💡 TIP ADAMA	866
Fakty, emocje, potrzeby i prośba	867

Prompt do komunikatu opartego na faktach	867
Uogólnienia, które zaostrzają konflikt	868
Prompt do usunięcia uogólnień	868
Aktywne słuchanie	869
Prompt do pytań wspierających rozmowę	869
Parafrazowanie	870
Prompt do parafrazy	870
Stawianie granic	871
Prompt do postawienia granicy	871
Różnica między granicą a ultimatum	872
Odmawianie	872
Prompt do odmowy	873
Przykład odmowy	873
Przyjmowanie krytyki	873
Prompt do odpowiedzi na krytykę	874
Przekazywanie konstruktywnej informacji zwrotnej	875
Prompt do informacji zwrotnej	875
Przepraszanie	876
Prompt do przeprosin	876
Przykład przeprosin	877
Rozwiązywanie konfliktu	877
Prompt do analizy konfliktu	877
Stanowisko a potrzeba	878
Prompt do odkrycia potrzeb	878
Rozmowa z osobą zdenerwowaną	879
Prompt do rozmowy z osobą zdenerwowaną	879
Komunikacja z klientem	880
Prompt do odpowiedzi klientowi	881
Gdy klient oczekuje czegoś poza zakresem	881
Prompt do wyjaśnienia zakresu	882
Rozmowa z przełożonym	882
Prompt do rozmowy z przełożonym	883

Rozmowa z pracownikiem lub współpracownikiem	884
Prompt do rozmowy o problemie w pracy.....	884
Komunikacja w rodzinie.....	885
Prompt do rozmowy rodzinnej.....	885
Komunikacja z dzieckiem	886
Prompt do rozmowy z dzieckiem	886
Pisanie wiadomości pod wpływem emocji	887
Prompt do uspokojenia wiadomości.....	887
Komunikacja pisemna a rozmowa	888
Prompt do wyboru formy kontaktu	888
Potwierdzanie ustaleń.....	889
Prompt do potwierdzenia ustaleń.....	889
Negocjacje	890
Prompt do negocjacji	890
Manipulacja a perswazja	891
Gdy rozmowa nie prowadzi do rozwiązania.....	892
Prompt do zakończenia trudnej rozmowy.....	892
Kiedy potrzebny jest mediator lub specjalista?.....	892
Bezpieczeństwo w relacjach	893
Bezpieczeństwo danych	893
⚠️ Najczęstszy błąd.....	894
Jak przygotować się w pięć minut?	894
Prompt do szybkiego przygotowania	895
★ Z mojego doświadczenia	895
🚀 Wersja PRO – osobisty asystent trudnych rozmów	896
📋 Checklista trudnej rozmowy	897
🎯 Ćwiczenie praktyczne	899
📌 Warto zapamiętać.....	900
Podsumowanie rozdziału	901
Rozdział 30 - AI w dbaniu o zdrowie, sen, aktywność i codzienne samopoczucie – wsparcie bez zastępowania lekarza.....	902
Dlaczego coraz częściej pytamy AI o zdrowie?	902

AI jako narzędzie porządkujące, a nie lekarz	904
Podstawowy prompt do bezpiecznego wykorzystania AI	904
 Dlaczego to działa?	905
 TIP ADAMA	905
Przygotowanie do wizyty lekarskiej.....	906
Prompt do przygotowania wizyty	906
Lista pytań do lekarza.....	907
Prompt do pytań	907
Porządkowanie wyników badań.....	908
Bezpieczny prompt do wyników badań	909
Dziennik objawów	909
Prompt do dziennika objawów	910
Objawy alarmowe	910
Prompt do rozpoznania potrzeby konsultacji	911
AI a leki	911
Prompt do rozmowy o leku.....	912
Zdrowe nawyki.....	912
Prompt do planu zdrowych nawyków.....	913
Aktywność fizyczna	913
Prompt do bezpiecznego planu aktywności.....	914
Rozgrzewka i zakończenie ćwiczeń	915
Prompt do struktury treningu	915
Ból podczas ćwiczeń	915
Prompt do przygotowania opisu bólu	916
Sen	916
Prompt do poprawy rutyny snu.....	917
Dziennik snu	918
Prompt do dziennika snu	918
Kiedy problemy ze snem wymagają konsultacji?	919
Odpoczynek	919
Prompt do planu odpoczynku.....	920
Stres	920

Prompt do analizy stresu	921
Ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne	921
Prompt do krótkiego wyciszenia	922
Samopoczucie psychiczne	922
Prompt do dziennika samopoczucia	923
Gdy potrzebna jest pomoc specjalisty	923
Odżywianie.....	924
Prompt do prostego planu posiłków	924
Alergie i nietolerancje.....	925
Prompt do planu z ograniczeniami.....	925
Nawodnienie	925
Prompt do rutyny nawodnienia.....	926
Kofeina.....	926
Prompt do obserwacji kofeiny	927
Suplementy	927
Prompt do rozmowy o suplemencie.....	928
Badania profilaktyczne	928
Prompt do rozmowy o profilaktyce	929
Organizacja dokumentacji zdrowotnej	929
Prompt do uporządkowania dokumentacji	930
Dane wrażliwe	930
Prompt do anonimizacji.....	931
Informacje znalezione w internecie	931
Prompt do oceny informacji zdrowotnej.....	932
Cudowne terapie.....	932
AI a zdrowie dzieci.....	933
Prompt do przygotowania wizyty dziecka	933
AI a zdrowie seniorów	934
Prompt do organizacji opieki	934
⚠ Najczęstszy błąd.....	935
Jak bezpiecznie korzystać z AI w zdrowiu?.....	935
Prompt do bezpiecznej odpowiedzi	935

★ Z mojego doświadczenia	936
🚀 Wersja PRO – bezpieczny asystent zdrowych nawyków	936
📋 Checklista bezpiecznego korzystania z AI w zdrowiu	938
🎯 Ćwiczenie praktyczne	939
📌 Warto zapamiętać	941
Podsumowanie rozdziału	942
Rozdział 31 - AI w zarządzaniu stresem, emocjami i codziennym napięciem – wsparcie bez udawania terapii	943
Dlaczego tak trudno radzić sobie ze stresem?	943
Emocje nie są problemem do naprawienia	945
Podstawowy prompt do nazwania emocji	946
🧠 Dlaczego to działa?	946
💡 TIP ADAMA	947
Stres a fakty i przewidywania	947
Prompt do oddzielenia faktów od obaw	948
Krąg wpływu	948
Prompt do kręgu wpływu	949
Reakcje ciała na stres	950
Prompt do obserwacji reakcji ciała	950
Chwilowe napięcie a długotrwały problem	951
Prompt do oceny wpływu stresu	952
Prosta pauza przed reakcją	952
Prompt do przygotowania pauzy	953
Ćwiczenie uziemiające	953
Prompt do łagodnego uziemienia	954
Dziennik emocji	954
Prompt do dziennika emocji	954
Myśli automatyczne	955
Prompt do analizy myśli	955
Przykład realistycznej zmiany myśli	956
Złość	956
Prompt do analizy złości	957

Smutek	957
Prompt do uporządkowania smutku	958
Lęk i obawy.....	958
Prompt do analizy obaw.....	959
Poczucie winy	960
Prompt do analizy poczucia winy.....	960
Wstyd.....	961
Prompt do pracy z trudną sytuacją	961
Frustracja i bezsilność.....	962
Prompt do analizy frustracji	962
Przeciążenie	963
Prompt do zmniejszenia przeciążenia	963
Przebodźcowanie	964
Prompt do ograniczenia bodźców	964
AI jako narzędzie do rozmowy ze sobą.....	965
Prompt do krótkiej autorefleksji	965
Prośenie o wsparcie.....	966
Prompt do prośby o wsparcie	966
Trudna rozmowa o emocjach	967
Prompt do przygotowania rozmowy	967
Stres przed wystąpieniem.....	968
Prompt do przygotowania wystąpienia.....	968
Stres przed ważną rozmową.....	969
Prompt do planu rozmowy	969
Stres związany z pracą.....	970
Prompt do analizy stresu zawodowego	970
Granice w pracy	971
Prompt do granicy zawodowej.....	971
Stres finansowy	972
Prompt do uporządkowania stresu finansowego.....	972
Stres związany z informacjami	973
Prompt do ograniczenia wiadomości	973

Stres w mediach społecznościowych	974
Prompt do analizy mediów społecznościowych.....	974
Rutyna po trudnym dniu	975
Prompt do spokojnego wieczoru.....	975
Odpoczynek bez poczucia winy	976
Prompt do zaplanowania odpoczynku	976
Wdzięczność i pozytywne wydarzenia.....	976
Prompt do zrównoważonego podsumowania dnia	977
Samowspółczucie bez pobłażania	977
Prompt do życzliwego i odpowiedzialnego podejścia	977
Kiedy AI nie wystarcza?	978
Sygnały wymagające pilnej pomocy	978
AI nie jest przyjacielem ani terapeutą	979
Bezpieczeństwo danych	979
Prompt do anonimizacji sytuacji	980
⚠️ Najczęstszy błąd.....	980
Jak korzystać z AI bezpiecznie?	981
Prompt do bezpiecznej refleksji	981
★ Z mojego doświadczenia	982
🚀 Wersja PRO – bezpieczny asystent emocji i stresu	982
📋 Checklista bezpiecznego korzystania z AI przy stresie i emocjach	984
🎯 Ćwiczenie praktyczne	985
📌 Warto zapamiętać.....	986
Podsumowanie rozdziału	987
<i>Rozdział 32 - AI w relacjach rodzinnych, wychowaniu dzieci i organizacji życia domowego – wsparcie bez zastępowania rodzica</i>	
<i>Dlaczego życie rodzinne bywa tak wymagające?.....</i>	<i>989</i>
<i>AI jako pomocnik rodziny</i>	<i>991</i>
<i>Podstawowy prompt do analizy sytuacji rodzinnej</i>	<i>991</i>
<i>🧠 Dlaczego to działa?</i>	<i>992</i>
<i>💡 TIP ADAMA</i>	<i>993</i>
<i>Organizacja życia rodzinnego</i>	<i>993</i>

Prompt do rodzinnego planu tygodnia.....	994
Rodzinny kalendarz	994
Prompt do struktury kalendarza	995
Podział obowiązków domowych	996
Prompt do podziału obowiązków	996
Niewidzialna praca.....	997
Prompt do analizy niewidzialnych obowiązków	997
Obowiązki dzieci	998
Prompt do obowiązków odpowiednich do wieku.....	998
Jasne komunikaty dla dzieci.....	999
Prompt do uproszczenia komunikatu	999
Polecenie czy prośba?	1000
Prompt do jasnego polecenia	1000
Dawanie wyboru	1000
Prompt do bezpiecznych wyborów	1001
Zasady domowe.....	1001
Prompt do zasad rodzinnych	1002
Konsekwencje	1002
Prompt do konsekwencji	1003
Kara a uczenie odpowiedzialności	1003
Prompt do działania naprawczego	1004
Rozmowa o emocjach z dzieckiem	1004
Prompt do rozmowy o emocjach	1005
Uznanie emocji nie oznacza zgody na wszystko	1005
Prompt do połączenia empatii i granicy.....	1006
Trudne zachowanie dziecka	1006
Prompt do analizy zachowania	1007
Obserwacja zamiast etykiety	1007
Prompt do usunięcia etykiet	1008
Pochwała i docenianie.....	1008
Prompt do konkretnego doceniania	1009
Gdy dziecko popełnia błąd	1009

Prompt do rozmowy po błędzie	1010
Kłamstwo dziecka	1010
Prompt do rozmowy o nieprawdzie	1011
Konflikty między rodzeństwem.....	1011
Prompt do mediacji między dziećmi	1012
Dziecko nieśmiałe i wycofane	1012
Prompt do obserwacji wycofania.....	1013
Rozmowa z nauczycielem	1014
Prompt do rozmowy z nauczycielem.....	1014
Wiadomość do szkoły.....	1015
Prompt do wiadomości do szkoły	1015
Trudności w nauce	1016
Prompt do wsparcia nauki	1017
Pomoc w zadaniu domowym.....	1017
Prompt do nauki zamiast gotowej odpowiedzi	1018
Plan nauki przed sprawdzianem	1018
Prompt do planu nauki	1019
Motywowanie dziecka do nauki.....	1019
Prompt do wspierania motywacji	1020
Porównywanie dzieci.....	1020
Prompt do komunikatu bez porównywania.....	1021
Ekrany i urządzenia	1021
Prompt do rodzinnych zasad ekranowych	1022
Rodzic jako przykład.....	1022
Prompt do analizy rodzinnych nawyków ekranowych	1023
Bezpieczeństwo dziecka w internecie.....	1023
Prompt do rozmowy o bezpieczeństwie	1024
Dziecko i sztuczna inteligencja	1024
Prompt do zasad korzystania z AI przez dziecko	1025
Kontrola rodzicielska a zaufanie.....	1025
Prompt do planu bezpieczeństwa cyfrowego.....	1026
Hejt i przemoc rówieśnicza	1026

Prompt do uporządkowania zgłoszenia	1027
Rozmowa z dzieckiem po trudnym wydarzeniu	1028
Prompt do wspierającej rozmowy	1028
Rodzinne konflikty	1028
Prompt do rodzinnej rozmowy	1029
Konflikt między rodzicami.....	1029
Prompt do komunikacji między rodzicami	1030
Wspólny czas rodzinny	1030
Prompt do rodzinnych aktywności.....	1031
Rodzinne tradycje	1031
Prompt do rodzinnej tradycji	1032
Rodzinne spotkanie organizacyjne	1032
Prompt do rodzinnego spotkania	1033
Rutyny rodzinne	1033
Prompt do rutyny rodzinnej	1034
Poranek bez chaosu	1034
Prompt do spokojniejszego poranka	1035
Wieczorna rutyna dziecka.....	1035
Prompt do rutyny wieczornej.....	1036
Dziecko nie chce spać	1036
Prompt do analizy problemu ze snem	1037
Jedzenie i posiłki rodzinne	1037
Prompt do rodzinnego menu	1038
Dziecko nie chce jeść	1038
Prompt do spokojnej organizacji posiłku	1039
Przygotowanie dziecka do zmiany	1039
Prompt do rozmowy o zmianie	1040
Rozwód lub rozstanie rodziców	1040
Prompt do przygotowania rozmowy o rozstaniu	1041
Choroba w rodzinie	1041
Prompt do rozmowy o chorobie	1042
Żałoba.....	1042

Prompt do rozmowy o stracie	1043
Rodzina z seniorem	1043
Prompt do rodzinnego planu wsparcia seniora	1044
Obciążenie opiekuna.....	1044
Prompt do ograniczenia przeciążenia opiekuna	1045
AI nie może oceniać, kto jest dobrym rodzicem	1045
Prompt do odpowiedzialnej analizy	1046
Dane dzieci i prywatność	1046
Prompt do anonimizacji danych dziecka	1047
Publikowanie informacji o dziecku	1047
Prompt do oceny publikacji	1048
Kiedy potrzebny jest specjalista?	1048
Prompt do przygotowania konsultacji	1049
Sytuacje alarmowe	1049
⚠️ Najczęstszy błąd.....	1050
Jak bezpiecznie korzystać z AI w rodzinie?.....	1050
Prompt do bezpiecznej pomocy rodzinnej.....	1051
★ Z mojego doświadczenia	1051
🚀 Wersja PRO – rodzinny asystent organizacji i komunikacji	1052
📋 Checklista bezpiecznego wykorzystania AI w rodzinie	1053
🎯 Ćwiczenie praktyczne	1055
📌 Warto zapamiętać.....	1057
Podsumowanie rozdziału	1058
Rozdział 33 - AI w opiece nad seniorem, organizacji codzienności i wspieraniu samodzielności – pomoc z poszanowaniem godności i prywatności.....	1059
Dlaczego opieka nad seniorem bywa wymagająca?	1059
Senior nie jest dzieckiem	1061
Podstawowy prompt do organizacji wsparcia seniora	1062
🧠 Dlaczego to działa?	1062
💡 TIP ADAMA	1063
Ocena potrzeb	1063
Prompt do analizy potrzeb	1064

Plan dnia seniora	1065
Prompt do planu dnia	1065
Plan tygodnia	1066
Prompt do planu tygodnia	1066
Kalendarz wizyt	1067
Prompt do karty wizyty	1068
Przygotowanie do wizyty lekarskiej	1068
Prompt do wizyty	1069
Lista leków	1069
Prompt do listy leków	1070
Organizacja leków	1070
Prompt do systemu organizacyjnego	1071
Pomyłka w przyjęciu leku	1071
Prompt do przygotowania informacji	1072
Posiłki	1072
Prompt do menu dla seniora	1073
Regularność posiłków	1073
Prompt do rutyny posiłków	1074
Nawodnienie	1074
Prompt do przypomnień o piciu	1074
Zakupy	1075
Prompt do listy zakupów	1075
Bezpieczeństwo w domu	1076
Prompt do audytu bezpieczeństwa	1076
Ryzyko upadku	1077
Prompt do obserwacji upadku	1077
Telefon alarmowy i kontakty	1078
Prompt do karty kontaktów	1078
Transport	1079
Prompt do planu wyjazdu	1079
Dokumenty i urzędy	1080
Prompt do wyjaśnienia pisma	1080

Organizacja dokumentów	1081
Prompt do struktury dokumentów	1081
Finanse seniora	1082
Prompt do zasad finansowych	1082
Oszustwo „na wnuczka” lub „na policjanta”	1083
Prompt do instrukcji antyoszustwowej	1083
Bankowość internetowa	1083
Prompt do instrukcji bankowej	1084
Telefon komórkowy	1084
Prompt do uproszczenia telefonu	1085
Instrukcje krok po kroku	1085
Prompt do instrukcji	1086
Nauka obsługi smartfona	1086
Prompt do planu nauki	1087
Komputer i internet	1087
Prompt do kursu podstawowego	1088
Poczta elektroniczna	1088
Prompt do instrukcji poczty	1089
Media społecznościowe	1089
Prompt do zasad korzystania	1089
AI w życiu seniora	1090
Prompt do zasad AI dla seniora	1090
Czytanie i rozumienie informacji	1091
Prompt do uproszczenia	1091
Wzrok i czytelność	1091
Prompt do dostępnej wersji	1092
Problemy ze słuchem	1092
Prompt do czytelnego komunikatu	1093
Pamięć	1093
Prompt do obserwacji pamięci	1094
Nagła dezorientacja	1094
Prompt do przygotowania informacji alarmowej	1095

Samotność	1095
Prompt do planu kontaktu	1096
Aktywność społeczna.....	1096
Prompt do aktywności.....	1097
Hobby	1097
Prompt do hobby.....	1098
Ruch i aktywność	1098
Prompt do łagodnej aktywności	1099
Wspieranie samodzielności	1099
Prompt do zwiększenia samodzielności.....	1100
Nowe urządzenie.....	1100
Prompt do wdrożenia urządzenia.....	1101
Opiekun rodzinny	1101
Prompt do analizy przeciążenia	1102
Podział opieki w rodzinie	1102
Prompt do podziału zadań	1103
Rodzinne spotkanie dotyczące opieki	1103
Prompt do agendy spotkania.....	1104
Trudna rozmowa o potrzebie pomocy.....	1104
Prompt do rozmowy o pomocy	1105
Rezygnacja z prowadzenia samochodu	1105
Prompt do rozmowy o samochodzie	1106
Pełnomocnictwo i finanse.....	1106
Prompt do pytań prawnych	1107
Monitoring i urządzenia bezpieczeństwa	1107
Prompt do oceny rozwiązania.....	1108
Prywatność seniora.....	1108
Prompt do zasad prywatności	1109
Dane zdrowotne i osobowe	1109
Prompt do anonimizacji.....	1110
Pogorszenie samodzielności.....	1110
Prompt do dokumentowania zmian	1111

Kiedy potrzebna jest pomoc specjalisty?	1111
Przemoc wobec seniora.....	1112
Prompt do uporządkowania podejrzenia	1112
Sytuacje alarmowe	1113
Plan awaryjny	1113
Prompt do planu awaryjnego.....	1114
⚠️ Najczęstszy błąd	1114
Jak bezpiecznie korzystać z AI w opiece nad seniorem?	1115
Prompt do odpowiedzialnego wsparcia.....	1115
★ Z mojego doświadczenia	1116
🚀 Wersja PRO – asystent organizacji opieki i samodzielności seniora	1116
📋 Checklista opieki i wspierania seniora.....	1118
🎯 Ćwiczenie praktyczne	1120
📌 Warto zapamiętać.....	1122
Podsumowanie rozdziału	1123
Rozdział 34 - AI w finansach osobistych, oszczędzaniu i świadomym zarządzaniu pieniężmi – podejmuj lepsze decyzje finansowe.....	1124
Dlaczego warto wykorzystywać AI do zarządzania finansami?	1124
AI nie jest doradcą finansowym.....	1125
Podstawowy prompt do analizy budżetu	1126
🧠 Dlaczego to działa?	1126
💡 TIP ADAMA	1127
Budżet domowy	1127
Prompt do stworzenia budżetu	1128
Analiza wydatków	1128
Prompt do analizy wydatków.....	1129
Cele finansowe	1129
Prompt do planowania celu	1130
Fundusz awaryjny	1130
Prompt do planu funduszu awaryjnego	1131
Zakupy pod wpływem emocji	1131
Prompt przed zakupem.....	1131

Zasada 24 godzin.....	1132
Planowanie większych zakupów.....	1132
Prompt do porównania produktów	1132
Subskrypcje	1133
Prompt do analizy subskrypcji	1133
Planowanie wakacji.....	1134
Prompt do budżetu podróży	1134
Domowe rachunki	1135
Prompt do harmonogramu rachunków.....	1135
Oszczędzanie energii.....	1135
Prompt do analizy kosztów energii.....	1136
Kredyty i pożyczki.....	1136
Prompt do wyjaśnienia umowy.....	1136
⚠️ Najczęstszy błąd	1137
★ Z mojego doświadczenia	1137
🚀 Wersja PRO – osobisty asystent planowania finansów	1137
📋 Checklista.....	1138
🎯 Ćwiczenie praktyczne	1138
📌 Warto zapamiętać.....	1139
Podsumowanie rozdziału	1139
Rozdział 35 - AI w planowaniu podróży, wakacji i wyjazdów – od pierwszego pomysłu do dobrze zorganizowanej wyprawy.....	1140
Dlaczego planowanie podróży bywa trudne?	1140
Od czego zacząć planowanie podróży?	1142
Podstawowy prompt do planowania podróży.....	1142
🧠 Dlaczego to działa?	1143
💡 TIP ADAMA	1144
Wybór kierunku podróży	1144
Prompt do wyboru kierunku	1145
Porównanie kilku miejsc.....	1145
Prompt do porównania kierunków	1146
Budżet podróży	1147

Prompt do budżetu wyjazdu	1147
Rezerwa finansowa	1148
Prompt do planu finansowego z rezerwą	1149
Wybór transportu	1149
Prompt do porównania transportu	1150
Podróż samochodem.....	1150
Prompt do podróży samochodem.....	1151
Bezpieczeństwo kierowcy	1151
Prompt do bezpiecznego harmonogramu jazdy	1152
Podróż pociągiem	1152
Prompt do podróży pociągiem.....	1153
Podróż samolotem	1153
Prompt do podróży samolotem	1154
Nocleg	1154
Prompt do porównania noclegów	1155
Pytania do hotelu lub właściciela obiektu	1156
Prompt do pytań o nocleg	1156
Plan zwiedzania	1157
Prompt do planu zwiedzania	1157
Plan dnia	1158
Prompt do szczegółowego dnia	1158
Odpoczynek podczas wyjazdu	1159
Prompt do zrównoważonego planu	1159
Podróż z dziećmi	1159
Prompt do podróży z dzieckiem.....	1160
Rozrywka dla dzieci w podróży	1161
Prompt do pomysłów dla dzieci.....	1161
Podróż z seniorem.....	1162
Prompt do podróży z seniorem	1162
Podróż osoby z niepełnosprawnością lub ograniczoną mobilnością	1163
Prompt do analizy dostępności	1163
Leki i zdrowie podczas podróży	1164

Prompt do organizacji leków w podróży	1164
Ubezpieczenie podróżne	1165
Prompt do analizy ubezpieczenia	1165
Lista rzeczy do zabrania	1166
Prompt do listy pakowania	1166
Pakowanie bez nadmiaru	1167
Prompt do ograniczenia bagażu.....	1167
Dokumenty podróżne	1168
Prompt do dokumentów	1168
Kopie dokumentów	1169
Prompt do bezpiecznej organizacji dokumentów	1169
Bezpieczeństwo danych w podróży.....	1170
Prompt do cyberbezpieczeństwa w podróży	1170
Telefon i internet za granicą	1171
Prompt do przygotowania telefonu	1171
Mapy i nawigacja.....	1172
Prompt do planu nawigacji.....	1172
Jedzenie w podróży	1173
Prompt do jedzenia podczas podróży.....	1173
Język i komunikacja.....	1174
Prompt do zwrotów językowych	1174
Tłumaczenie w podróży	1175
Prompt do tłumaczenia podróżnego	1175
Atrakcje dla różnych osób	1175
Prompt do rodzinnego planu atrakcji	1176
Podróż służbowa	1176
Prompt do wyjazdu służbowego	1177
Lista przed wyjazdem służbowym	1177
Prompt do checklisty służbowej.....	1178
Wyjazd jednodniowy	1178
Prompt do jednodniowej wycieczki	1179
Plan awaryjny	1179

Prompt do planu awaryjnego.....	1180
Zgubiony dokument	1180
Prompt do sytuacji z dokumentem	1181
Zgubiony bagaż	1181
Prompt do zgubionego bagażu.....	1182
Zła pogoda.....	1182
Prompt do planu na złą pogodę	1183
Opóźnienia	1183
Prompt do planu na opóźnienie	1184
Powrót z podróży.....	1184
Prompt do podsumowania wyjazdu	1185
Album i wspomnienia	1185
Prompt do albumu podróжного	1186
Publikowanie informacji o podróży	1186
Prompt do bezpiecznego posta	1187
AI a aktualne informacje.....	1187
Prompt do listy rzeczy do sprawdzenia.....	1188
⚠ Najczęstszy błąd.....	1188
Jak bezpiecznie korzystać z AI przy planowaniu podróży?	1189
Prompt do odpowiedzialnego planowania.....	1189
★ Z mojego doświadczenia	1190
🚀 Wersja PRO – osobisty asystent planowania podróży	1190
📋 Checklista planowania podróży	1192
🎯 Ćwiczenie praktyczne	1195
📌 Warto zapamiętać.....	1196
Podsumowanie rozdziału	1197
<i>Rozdział 36 - AI w rozwijaniu zainteresowań, hobby i nowych umiejętności – pasja bez presji i przymusu ciągłego rozwoju</i>	
<i>1198</i>	
Dlaczego warto mieć hobby?	1198
Hobby nie musi być produktywne.....	1200
Podstawowy prompt do znalezienia hobby.....	1200
🧠 Dlaczego to działa?	1201

 TIP ADAMA	1202
Jak znaleźć zainteresowanie?.....	1202
Prompt do odkrywania zainteresowań	1203
Hobby spokojne	1203
Prompt do spokojnego hobby	1204
Hobby kreatywne	1204
Prompt do wyboru hobby kreatywnego	1205
Hobby aktywne	1205
Prompt do aktywnego hobby	1206
Hobby społeczne	1207
Prompt do hobby społecznego	1207
Hobby dla osoby nieśmiałej	1208
Prompt do łagodnego wejścia w grupę	1208
Rozpoczęcie nauki nowej umiejętności.....	1208
Prompt do nauki od podstaw.....	1209
Nauka metodą projektu	1209
Prompt do projektu edukacyjnego	1210
Nauka języka	1210
Prompt do nauki języka.....	1211
Rozmowa w języku obcym	1211
Prompt do symulacji rozmowy	1212
Nauka fotografii	1212
Prompt do ćwiczeń fotograficznych	1213
Nauka gotowania	1213
Prompt do nauki gotowania.....	1214
Nauka rysowania	1214
Prompt do ćwiczeń rysunkowych	1215
Pisanie jako hobby	1215
Prompt do rozwijania pisanie	1216
Prowadzenie dziennika	1216
Prompt do dziennika	1217
Historia rodziny.....	1217

Prompt do kroniki rodzinnej	1217
Muzyka jako hobby	1218
Prompt do odkrywania muzyki	1218
Nauka gry na instrumencie	1219
Prompt do nauki instrumentu	1219
Gry jako hobby	1220
Prompt do wyboru gry	1220
Gry planszowe	1221
Prompt do gry planszowej.....	1221
Ogrodnictwo.....	1222
Prompt do rozpoczęcia ogrodnictwa.....	1222
Majsterkowanie	1223
Prompt do bezpiecznego projektu	1223
Kolekcjonowanie	1224
Prompt do organizacji kolekcji	1225
Nauka historii, nauki lub kultury.....	1225
Prompt do ścieżki poznawczej	1226
Nauka technologii.....	1226
Prompt do nauki technologii	1227
Programowanie jako hobby.....	1227
Prompt do nauki programowania.....	1228
Tworzenie strony internetowej	1228
Prompt do projektu strony	1229
Tworzenie grafiki	1229
Prompt do ćwiczenia graficznego	1230
Wykorzystywanie AI do pomysłów	1230
Prompt do pomysłów	1231
Brak pomysłu na kolejny projekt.....	1231
Prompt do kolejnego poziomu	1231
Monitorowanie postępów	1232
Prompt do dziennika postępów	1232
Presja regularności	1232

Prompt do elastycznego planu	1233
Perfekcjonizm.....	1233
Prompt do przełamania perfekcjonizmu	1234
Porównywanie się z innymi	1234
Prompt do realistycznego porównania	1235
Utrata motywacji	1235
Prompt do analizy utraty motywacji.....	1236
Porzucenie hobby	1236
Prompt do decyzji o kontynuacji.....	1237
Koszty hobby	1237
Prompt do budżetu hobby.....	1238
Zakup sprzętu	1238
Prompt przed zakupem sprzętu	1239
Darmowe źródła wiedzy.....	1239
Prompt do oceny materiału.....	1240
Kursy płatne	1240
Prompt do oceny kursu.....	1241
Znalezienie nauczyciela lub instruktora	1241
Prompt do pytań do instruktora.....	1242
Hobby wspólne z rodziną	1242
Prompt do rodzinnego hobby	1243
Hobby z dzieckiem	1243
Prompt do projektu z dzieckiem	1244
Hobby z seniorem	1244
Prompt do hobby dla seniora	1245
Spółeczności internetowe	1246
Prompt do bezpiecznego udziału w grupie.....	1246
Publikowanie efektów	1246
Prompt do bezpiecznej publikacji.....	1247
Zamiana hobby w dodatkowy dochód	1247
Prompt do spokojnej oceny biznesu	1248
AI a oryginalność.....	1249

Prompt do rozwijania własnego pomysłu	1249
AI jako nauczyciel	1249
Prompt do sprawdzenia wiedzy	1250
AI jako partner do ćwiczeń	1250
Prompt do aktywnej nauki	1251
Bezpieczeństwo fizyczne	1251
Prompt do analizy bezpieczeństwa	1252
Bezpieczeństwo psychiczne	1252
Prompt do oceny równowagi	1252
Prywatność	1253
Prompt do anonimizacji projektu	1253
⚠️ Najczęstszy błąd	1254
Jak bezpiecznie korzystać z AI w rozwijaniu hobby?	1254
Prompt do zdrowego rozwijania hobby	1255
★ Z mojego doświadczenia	1255
🚀 Wersja PRO – osobisty asystent rozwijania pasji i umiejętności	1256
📋 Checklista rozwijania hobby	1258
🎯 Ćwiczenie praktyczne	1260
📌 Warto zapamiętać	1261
Podsumowanie rozdziału	1262
Rozdział 37 - AI w czytaniu książek, nauce z materiałów i skutecznym	
zapamiętywaniu – ucz się mądrzej, a nie tylko więcej	1263
Dlaczego dziś uczymy się inaczej niż jeszcze kilka lat temu?	1263
Do czego AI sprawdza się najlepiej?	1264
AI nie zastępuje czytania	1264
Podstawowy prompt do nauki	1265
🧠 Dlaczego to działa?	1265
💡 TIP ADAMA	1265
Jak czytać książki z pomocą AI?	1266
Prompt przed rozpoczęciem książki	1266
Jak tworzyć dobre notatki?	1267
Prompt do tworzenia notatek	1267

Nauka metodą pytań	1268
Prompt do aktywnego czytania.....	1268
Tworzenie fiszek.....	1268
Prompt do fiszek	1269
Mapy myśli	1269
Prompt do mapy pojęć.....	1269
Nauka małymi krokami.....	1270
Prompt do planu nauki	1270
Powtórki.....	1270
Prompt do powtórek.....	1271
Nauka z e-booków	1271
Prompt do analizy rozdziału	1271
Uczenie się przez tłumaczenie	1272
Prompt do sprawdzania zrozumienia	1272
⚠️ Najczęstszy błąd.....	1272
★ Z mojego doświadczenia	1272
🚀 Wersja PRO – osobisty trener nauki	1273
📋 Checklista.....	1273
🎯 Ćwiczenie praktyczne	1274
📌 Warto zapamiętać.....	1274
Podsumowanie rozdziału	1275
<i>Rozdział 38 - AI w planowaniu kariery, rozwoju kompetencji i budowaniu przyszłości zawodowej – świadome decyzje zamiast przypadkowych działań.....</i>	1276
Dlaczego planowanie kariery jest dziś trudniejsze niż kiedyś?	1276
Kariera nie oznacza wyłącznie awansu	1278
Podstawowy prompt do analizy kariery	1279
🧠 Dlaczego to działa?	1280
💡 TIP ADAMA	1280
Analiza mocnych stron	1280
Prompt do rozpoznania mocnych stron	1281
Umiejętności twarde i miękkie	1282
Prompt do mapy kompetencji	1283

Kompetencje ukryte	1283
Prompt do analizy jednego doświadczenia	1284
Wartości zawodowe	1284
Prompt do analizy wartości	1285
Satysfakcja z obecnej pracy	1285
Prompt do analizy obecnej pracy	1286
Zmiana pracy	1287
Prompt do planu zmiany pracy	1287
Zmiana branży	1288
Prompt do kompetencji przenośnych.....	1288
Wybór nowej ścieżki.....	1289
Prompt do porównania ścieżek	1289
Analiza ogłoszenia o pracę.....	1290
Prompt do analizy ogłoszenia.....	1290
Dopasowanie do stanowiska.....	1290
Prompt do oceny dopasowania	1291
CV z pomocą AI	1291
Prompt do CV	1292
Opis doświadczenia w CV	1292
Prompt do poprawy opisu	1293
Osiągnięcia zawodowe	1293
Prompt do znalezienia osiągnięć	1294
List motywacyjny	1294
Prompt do listu motywacyjnego	1295
Rozmowa kwalifikacyjna	1295
Prompt do symulacji rozmowy	1296
Trudne pytania	1296
Prompt do trudnego pytania.....	1297
Metoda STAR	1297
Prompt do odpowiedzi STAR.....	1298
Pytania do pracodawcy	1298
Prompt do pytań na rozmowę.....	1299

Negocjowanie wynagrodzenia	1299
Prompt do negocjacji	1300
Rozwój kompetencji	1300
Prompt do luk kompetencyjnych	1301
Plan rozwoju na trzy miesiące	1301
Prompt do planu kwartalnego	1302
Kursy i certyfikaty.....	1302
Prompt do oceny kursu zawodowego	1303
Portfolio	1303
Prompt do portfolio	1304
Projekt do portfolio	1304
Prompt do projektu portfolio	1305
Marka osobista	1305
Prompt do marki osobistej	1306
Profil zawodowy w internecie.....	1307
Prompt do profilu zawodowego	1307
Networking.....	1308
Prompt do pierwszej wiadomości	1308
Mentor	1308
Prompt do rozmowy z mentorem	1309
Informacja zwrotna	1309
Prompt do prośby o feedback.....	1310
Analiza informacji zwrotnej.....	1310
Prompt do analizy feedbacku	1310
Awans	1311
Prompt do planu awansu	1311
Zmiana zakresu obowiązków	1312
Prompt do rozmowy o obowiązkach.....	1312
Przeciążenie zawodowe.....	1313
Prompt do analizy przeciążenia	1313
Wypalenie zawodowe.....	1314
Prompt do przygotowania konsultacji	1314

Praca zdalna	1315
Prompt do organizacji pracy zdalnej	1315
Praca hybrydowa	1316
Prompt do pracy hybrydowej.....	1316
Własna działalność	1317
Prompt do analizy pomysłu biznesowego	1317
Dodatkowe źródło dochodu	1318
Prompt do dodatkowej działalności	1318
Freelancer	1319
Prompt do rozpoczęcia freelancingu	1320
Wycena własnej pracy.....	1320
Prompt do analizy wyceny	1321
AI a przyszłość zawodów.....	1322
Prompt do analizy wpływu AI	1322
Kompetencje przyszłości	1323
Prompt do planu kompetencji przyszłości.....	1323
AI jako wsparcie zawodowe	1324
Prywatność zawodowa	1324
Prompt do anonimizacji materiału.....	1325
Odpowiedzialne korzystanie z AI w pracy	1325
Prompt do zasad AI w pracy	1326
Kiedy warto skorzystać z doradcy zawodowego?.....	1326
Prompt do przygotowania konsultacji zawodowej	1327
⚠️ Najczęstszy błąd	1327
Jak bezpiecznie korzystać z AI przy planowaniu kariery?	1328
Prompt do odpowiedzialnego planowania kariery.....	1328
★ Z mojego doświadczenia	1329
🚀 Wersja PRO – osobisty asystent rozwoju zawodowego	1329
📋 Checklista planowania kariery.....	1331
🎯 Ćwiczenie praktyczne	1333
📌 Warto zapamiętać.....	1334
Podsumowanie rozdziału	1335

Rozdział 39 - AI w rozwijaniu własnej firmy, tworzeniu oferty i podejmowaniu decyzji biznesowych – praktyczne wsparcie bez kopiowania gotowych schematów 1337

Dlaczego prowadzenie firmy jest dziś tak wymagające?	1337
AI nie prowadzi firmy za przedsiębiorcę	1338
Podstawowy prompt do analizy firmy.....	1339
 Dlaczego to działa?	1340
 TIP ADAMA	1341
Pomysł na biznes	1341
Prompt do analizy pomysłu	1342
Testowanie pomysłu.....	1342
Prompt do małego testu	1343
Poznanie klienta	1344
Prompt do profilu klienta	1344
Rozmowy z klientami.....	1345
Prompt do wywiadu z klientem.....	1345
Ankieta.....	1346
Prompt do ankiety	1346
Tworzenie oferty.....	1346
Podstawowa struktura oferty	1347
Prompt do stworzenia oferty	1347
Korzyści zamiast samych cech.....	1348
Prompt do zamiany cech na korzyści	1349
Propozycja wartości	1349
Prompt do propozycji wartości	1350
Specjalizacja	1350
Prompt do wyboru specjalizacji	1351
Porządkowanie usług.....	1351
Prompt do uporządkowania oferty	1352
Pakiety usług	1352
Prompt do pakietów	1353
Wycena usług	1353
Prompt do analizy ceny.....	1354

Rabaty	1355
Prompt do analizy rabatu	1355
Oferta bezpłatna	1356
Prompt do materiału bezpłatnego	1356
Produkty cyfrowe	1357
Prompt do produktu cyfrowego	1357
Tworzenie e-booka	1358
Prompt do planu e-booka	1359
Kurs online	1359
Prompt do kursu	1360
Szkolenia	1361
Prompt do programu szkolenia.....	1361
Konsultacje indywidualne	1362
Prompt do formularza konsultacji	1362
Analiza konkurencji.....	1363
Prompt do analizy konkurencji	1363
Wyróżnienie firmy	1364
Prompt do wyróżnika.....	1364
Marketing.....	1365
Prompt do planu marketingowego	1365
Treści edukacyjne	1366
Prompt do tematów edukacyjnych	1367
Posty sprzedażowe.....	1367
Prompt do posta sprzedażowego.....	1368
Opinie klientów.....	1368
Prompt do opracowania opinii.....	1369
Prośba o opinię	1369
Prompt do prośby o opinię	1369
Obsługa klienta.....	1370
Prompt do odpowiedzi klientowi	1371
Trudny klient.....	1371
Prompt do trudnej sytuacji.....	1372

Reklamacje	1372
Prompt do reklamacji	1373
Najczęściej zadawane pytania	1373
Prompt do FAQ.....	1374
Procedury.....	1374
Prompt do procedury	1375
Automatyzacja.....	1375
Prompt do analizy automatyzacji.....	1376
Zarządzanie czasem w firmie	1376
Prompt do tygodnia przedsiębiorcy	1377
Priorytety biznesowe.....	1377
Prompt do wyboru priorytetów.....	1378
Cele firmy.....	1378
Prompt do celu biznesowego	1379
Plan roczny.....	1379
Prompt do planu rocznego	1380
Analiza wyników	1381
Prompt do analizy miesiąca	1381
Wnioski z niepowodzenia.....	1382
Prompt do analizy niepowodzenia	1382
Rozwój bez zatrudniania	1383
Prompt do rozwoju jednoosobowej firmy	1383
Granice w firmie.....	1384
Prompt do zasad współpracy	1384
Ryzyko przeciążenia	1385
Prompt do ograniczenia przeciążenia.....	1385
Bezpieczeństwo danych	1386
Prompt do anonimizacji danych firmowych.....	1386
Prawa autorskie	1388
Prompt do kontroli prawnej materiału.....	1388
AI w decyzjach biznesowych	1389
Prompt do decyzji biznesowej	1389

Współpraca z podwykonawcą	1390
Prompt do briefu	1391
Kiedy warto skorzystać ze specjalisty?	1391
Prompt do przygotowania konsultacji	1392
⚠️ Najczęstszy błąd	1393
Jak bezpiecznie korzystać z AI w firmie?	1393
Prompt do odpowiedzialnego wykorzystania AI	1394
★ Z mojego doświadczenia	1394
🚀 Wersja PRO – osobisty asystent rozwoju małej firmy	1395
📋 Checklista rozwijania firmy	1397
🎯 Ćwiczenie praktyczne	1399
📌 Warto zapamiętać	1401
Podsumowanie rozdziału	1402
<i>Rozdział 40 - AI w tworzeniu treści, prowadzeniu mediów społecznościowych i budowaniu marki osobistej – komunikuj się autentycznie i skutecznie</i>	1404
Dlaczego tworzenie treści jest dziś tak ważne?	1404
AI jako pomocnik, a nie autor	1405
Podstawowy prompt do tworzenia treści	1406
🧠 Dlaczego to działa?	1406
💡 TIP ADAMA	1407
Skąd brać pomysły?	1407
Prompt do pomysłów na treści	1407
Edukacja zamiast ciągłej sprzedaży	1408
Prompt do planu publikacji	1408
Artykuły na blog	1409
Prompt do artykułu	1409
Facebook	1410
Instagram	1410
LinkedIn	1410
Podcast	1411
Prompt do scenariusza podcastu	1411
YouTube	1412

Prompt do filmu	1412
Historie	1412
Prompt do historii	1413
Opinie klientów.....	1413
Prompt do opracowania opinii.....	1413
CTA	1414
⚠️ Najczęstszy błąd	1414
★ Z mojego doświadczenia	1414
🚀 Wersja PRO – osobisty strateg treści.....	1415
📋 Checklista.....	1415
🎯 Ćwiczenie praktyczne	1416
📌 Warto zapamiętać.....	1416
Podsumowanie rozdziału	1417
<i>Rozdział 41 - AI w organizacji codziennej pracy, zarządzaniu zadaniami i zwiększaniu produktywności – więcej porządku bez życia pod presją.....</i>	1418
Dlaczego tak trudno dobrze organizować codzienną pracę?	1418
Produktywność nie oznacza ciągłej pracy	1419
Podstawowy prompt do planowania dnia	1420
🧠 Dlaczego to działa?	1421
💡 TIP ADAMA	1421
Lista zadań	1421
Prompt do poprawy listy zadań	1422
Zadania zbyt ogólne	1422
Prompt do podziału zadania.....	1423
Priorytety	1423
Prompt do wyboru priorytetów.....	1424
Macierz ważne–pilne	1424
Prompt do macierzy zadań.....	1425
Planowanie tygodnia	1425
Prompt do planowania tygodnia	1425
Planowanie miesiąca	1426
Prompt do planu miesiąca	1427

Kalendarz i lista zadań.....	1427
Prompt do wyboru miejsca dla zadań	1428
Bloki czasowe	1428
Prompt do bloków czasowych	1429
Praca głęboka	1429
Prompt do sesji skupienia.....	1430
Przełączanie się między zadaniami.....	1430
Prompt do grupowania zadań.....	1431
Wiadomości i poczta	1431
Prompt do organizacji poczty	1432
Szybkie odpowiedzi.....	1432
Prompt do szablonów wiadomości	1432
Spotkania	1433
Prompt do przygotowania spotkania	1433
Czy spotkanie jest konieczne?	1434
Prompt do oceny spotkania	1434
Notatki ze spotkania.....	1435
Prompt do notatki ze spotkania	1435
Projekty.....	1436
Prompt do planowania projektu	1436
Kamienie milowe	1437
Prompt do kamieni milowych.....	1437
Ryzyka projektu	1437
Prompt do analizy ryzyka	1438
Bufor czasowy	1438
Prompt do realistycznego terminu.....	1439
Prokrastynacja.....	1439
Prompt do analizy odkładania	1440
Zasada pięciu minut.....	1440
Prompt do startu w pięć minut	1440
Perfekcjonizm.....	1441
Prompt do wersji wystarczająco dobrej.....	1441

Zbyt długa lista zadań.....	1442
Prompt do skrócenia listy	1442
Zasada „nie teraz”	1442
Prompt do parkingu pomysłów.....	1443
Delegowanie.....	1443
Prompt do delegowania	1443
Automatyzacja.....	1444
Prompt do automatyzacji pracy.....	1444
Procedury.....	1445
Prompt do procedury codziennej	1445
Checklisty	1446
Prompt do checklisty	1446
Podsumowanie dnia	1446
Prompt do podsumowania dnia.....	1447
Podsumowanie tygodnia.....	1447
Prompt do przeglądu tygodnia.....	1448
Mierzenie produktywności	1448
Prompt do wskaźników pracy	1449
Odpoczynek jako część planu	1449
Prompt do planowania odpoczynku	1449
Przerwy	1450
Prompt do systemu przerw	1450
Granice pracy	1451
Prompt do granic pracy.....	1451
Rytuał rozpoczęcia dnia.....	1452
Prompt do rozpoczęcia dnia	1452
Rytuał zakończenia dnia	1453
Prompt do zakończenia dnia	1453
Dzień o niskiej energii.....	1453
Prompt do planu minimum	1454
Kryzysowy dzień.....	1454
Prompt do przeplanowania dnia.....	1455

Nadmiar narzędzi	1455
Prompt do uproszczenia narzędzi	1456
AI a poufność w organizacji pracy	1456
Prompt do anonimizacji planu.....	1457
AI może tworzyć zbyt ambitne plany	1457
Prompt do urealnienia planu	1458
Produktywność a poczucie własnej wartości	1458
Prompt do spokojnego podsumowania	1459
Kiedy organizacja staje się problemem?	1459
Prompt do uproszczenia organizacji	1460
Kiedy potrzebna jest pomoc specjalisty?	1460
Prompt do przygotowania konsultacji	1461
⚠️ Najczęstszy błąd	1461
Jak bezpiecznie korzystać z AI w organizacji pracy?	1462
Prompt do odpowiedzialnego planowania.....	1462
★ Z mojego doświadczenia	1463
🚀 Wersja PRO – osobisty asystent organizacji pracy.....	1464
📋 Checklista organizacji pracy	1466
🎯 Ćwiczenie praktyczne	1468
📌 Warto zapamiętać.....	1469
Podsumowanie rozdziału	1470
<i>Rozdział 42 - AI w planowaniu finansów osobistych, kontrolowaniu budżetu i podejmowaniu spokojniejszych decyzji o pieniądzu</i>	
Dlaczego zarządzanie pieniędzmi jest dla wielu osób trudne?	1472
AI nie zna całej Twojej sytuacji	1473
Podstawowy prompt do analizy budżetu	1474
🧠 Dlaczego to działa?	1475
💡 TIP ADAMA	1475
Budżet osobisty i domowy	1475
Podstawowe kategorie budżetu	1476
Prompt do kategorii wydatków	1477
Śledzenie wydatków.....	1478

Prompt do prostego rejestru wydatków	1478
Analiza miesięcznych wydatków	1479
Prompt do podsumowania miesiąca	1479
Wydatki stałe i zmienne	1479
Prompt do analizy wydatków stałych	1480
Abonamenty	1480
Prompt do przeglądu abonamentów	1481
Wydatki nieregularne	1481
Prompt do planowania wydatków rocznych	1482
Fundusz awaryjny	1482
Prompt do planu funduszu awaryjnego	1483
Oszczędzanie	1483
Prompt do planu oszczędzania	1484
Cel finansowy	1484
Prompt do celu finansowego	1485
Automatyczne oszczędzanie	1485
Prompt do automatycznego planu	1486
Duży zakup	1486
Prompt do analizy dużego zakupu	1487
Zakup na raty	1488
Prompt do analizy rat	1488
Kredyty i pożyczki	1489
Prompt do przygotowania rozmowy z bankiem	1489
Zobowiązania i raty	1490
Prompt do uporządkowania zobowiązań	1490
Plan spłaty zobowiązań	1491
Prompt do porównania planów spłaty	1491
Trudna sytuacja finansowa	1492
Prompt do planu kryzysowego	1492
Rozmowa z wierzycielem	1493
Prompt do rozmowy o płatności	1493
Zakupy impulsywne	1494

Prompt do analizy impulsu zakupowego	1494
Zasada odroczenia zakupu.....	1495
Prompt do listy zakupów odroczonych	1495
Promocje.....	1496
Prompt do analizy promocji	1496
Lista zakupów	1497
Prompt do listy zakupów.....	1497
Marnowanie żywności	1497
Prompt do wykorzystania zapasów	1498
Planowanie wydatków rodzinnych.....	1498
Prompt do rozmowy rodzinnej o budżecie	1499
Kieszonkowe i edukacja finansowa dzieci	1499
Prompt do edukacji finansowej dziecka	1500
Seniorzy i finanse	1500
Prompt do prostego budżetu seniora	1501
Bezpieczne płatności	1501
Prompt do checklisty płatności	1502
Oszustwa finansowe	1502
Prompt do analizy podejrzanej wiadomości	1503
Inwestowanie	1503
Prompt do nauki podstaw inwestowania	1504
Gwarantowany zysk.....	1504
Prompt do oceny ryzyka oferty	1505
Emerytura i długoterminowe cele	1505
Prompt do przygotowania rozmowy o emeryturze	1506
Ubezpieczenia	1506
Prompt do analizy warunków ubezpieczenia	1507
Finanse własnej firmy i finanse osobiste	1507
Prompt do rozdzielenia finansów.....	1508
Nieregularne dochody	1508
Prompt do budżetu przy nieregularnych dochodach	1509
Podatki.....	1509

Prompt do przygotowania pytań podatkowych	1510
Prywatność danych finansowych	1510
Prompt do anonimizacji danych finansowych.....	1511
AI może popełniać błędy obliczeniowe	1511
Prompt do kontroli obliczeń	1512
Kiedy warto skorzystać ze specjalisty?	1512
Prompt do przygotowania konsultacji finansowej	1513
⚠️ Najczęstszy błąd	1513
Jak bezpiecznie korzystać z AI przy finansach?	1514
Prompt do odpowiedzialnego budżetu	1515
★ Z mojego doświadczenia	1515
🚀 Wersja PRO – osobisty asystent domowego budżetu.....	1516
📋 Checklista finansów osobistych.....	1518
🎯 Ćwiczenie praktyczne	1520
📌 Warto zapamiętać.....	1522
Podsumowanie rozdziału	1523
<i>Rozdział 43 - AI w planowaniu podróży, wakacji i codziennych wyjazdów – organizuj wyjazdy mądrzej i bez zbędnego stresu.....</i>	1524
Dlaczego planowanie podróży bywa stresujące?	1524
AI jako asystent podróży	1525
Podstawowy prompt do planowania podróży.....	1525
🧠 Dlaczego to działa?	1526
💡 TIP ADAMA	1526
Wybór celu podróży.....	1527
Prompt do wyboru miejsca	1527
Plan budżetu podróży	1528
Prompt do budżetu podróży	1528
Plan atrakcji.....	1528
Prompt do planu zwiedzania	1529
Pakowanie.....	1529
Prompt do listy rzeczy	1529
Dokumenty.....	1530

Transport.....	1530
Prompt do wyboru transportu	1531
Noclegi.....	1531
Prompt do wyboru noclegu	1532
Podróż z dziećmi	1532
Prompt do rodzinnego wyjazdu	1533
Podróż seniorów	1533
Prompt dla seniora	1533
Podróż służbowa	1534
Prompt do podróży służbowej	1534
Bezpieczeństwo	1535
Prompt do checklisty bezpieczeństwa	1535
Nieprzewidziane sytuacje	1535
Prompt do planu awaryjnego.....	1536
⚠️ Najczęstszy błąd	1536
★ Z mojego doświadczenia	1536
🚀 Wersja PRO – osobisty planista podróży.....	1537
📋 Checklista	1537
🎯 Ćwiczenie praktyczne	1538
📌 Warto zapamiętać.....	1538
Podsumowanie rozdziału	1539
<i>Rozdział 44 - AI w planowaniu zdrowego stylu życia, aktywności fizycznej i budowaniu dobrych nawyków – rozsądne wsparcie bez zastępowania specjalistów</i>	
.....	1540
Dlaczego tak trudno prowadzić zdrowy styl życia?	1540
Zdrowie to nie tylko waga.....	1541
Podstawowy prompt do planu zdrowego stylu życia	1542
🧠 Dlaczego to działa?	1543
💡 TIP ADAMA	1544
Ustalanie celu	1544
Prompt do realistycznego celu	1544
Aktywność fizyczna	1545

Prompt do planu ćwiczeń	1546
Rozgrzewka	1546
Prompt do krótkiej rozgrzewki	1547
Spacer	1547
Prompt do planu spacerów	1548
Ćwiczenia w domu	1548
Prompt do ćwiczeń bez sprzętu	1549
Ćwiczenia przy ograniczonej mobilności	1549
Prompt do bezpiecznej konsultacji ruchowej	1550
Ból podczas ćwiczeń	1550
Prompt do przygotowania opisu objawów	1551
Intensywność ćwiczeń	1551
Prompt do oceny intensywności.....	1552
Regeneracja	1552
Prompt do planu regeneracji	1553
Odżywianie.....	1553
Prompt do prostego planu posiłków	1554
Plan zakupów	1555
Prompt do listy zakupów spożywczych	1555
Nawodnienie	1555
Prompt do nawyku picia wody.....	1556
Diety eliminacyjne	1556
Prompt do konsultacji dietetycznej	1557
Odchudzanie	1557
Prompt do bezpiecznego początku	1558
Sen	1558
Prompt do poprawy higieny snu.....	1559
Telefon przed snem	1559
Prompt do ograniczenia telefonu.....	1560
Rytuał wieczorny.....	1560
Prompt do rytuału snu	1560
Stres	1561

Prompt do analizy stresu	1561
Krótką technikę uspokojenia.....	1562
Prompt do krótkiej przerwy	1562
Odpoczynek psychiczny	1562
Prompt do planu odpoczynku.....	1563
Budowanie nawyków.....	1563
Prompt do nowego nawyku	1564
Łączenie nawyków	1564
Prompt do łączenia nawyków.....	1564
Śledzenie nawyków.....	1565
Prompt do tabeli nawyków.....	1565
Powrót po przerwie	1565
Prompt do powrotu do nawyku	1566
Motywacja.....	1566
Prompt do planu bez zależności od motywacji	1567
Monitorowanie postępów	1567
Prompt do wskaźników postępu	1568
Dziennik zdrowia.....	1568
Prompt do dziennika codziennego	1569
Badania profilaktyczne	1569
Prompt do rozmowy profilaktycznej	1570
Leki i suplementy.....	1570
Prompt do przygotowania listy leków.....	1571
Informacje z internetu	1571
Prompt do oceny treści zdrowotnej	1572
AI a objawy chorobowe.....	1572
Prompt do opisu wizyty.....	1572
Kiedy potrzebna jest pilna pomoc?	1573
Prywatność danych zdrowotnych	1574
Prompt do anonimizacji dokumentu medycznego.....	1574
⚠️ Najczęstszy błąd.....	1575
Jak bezpiecznie korzystać z AI w obszarze zdrowia?	1575

Prompt do odpowiedzialnego planu	1576
★ Z mojego doświadczenia	1576
🚀 Wersja PRO – osobisty asystent zdrowych nawyków	1577
📋 Checklista zdrowego stylu życia.....	1579
🎯 Ćwiczenie praktyczne	1581
📌 Warto zapamiętać.....	1583
Podsumowanie rozdziału	1584
<i>Rozdział 45 - AI w rozwijaniu relacji, prowadzeniu trudnych rozmów i lepszym komunikowaniu się – wsparcie bez zastępowania prawdziwego kontaktu.....</i>	
Dlaczego komunikacja bywa tak trudna?	1585
Dobra komunikacja nie oznacza zgadzania się we wszystkim	1586
Podstawowy prompt do przygotowania rozmowy.....	1587
💡 Dlaczego to działa?	1588
💡 TIP ADAMA	1589
Fakty a interpretacje	1589
Prompt do oddzielenia faktów od ocen	1590
Uogólnienia	1590
Prompt do usunięcia oskarżeń	1591
Komunikat „ja”	1591
Prompt do komunikatu „ja”	1592
Mówienie o emocjach.....	1592
Prompt do rozpoznawania emocji.....	1593
Potrzeby	1593
Prompt do rozpoznania potrzeby	1594
Prośba a żądanie.....	1594
Prompt do konkretnej prośby	1595
Aktywne słuchanie.....	1595
Prompt do pytań w rozmowie	1595
Parafrazowanie	1596
Prompt do ćwiczenia parafrazy.....	1596
Przerywanie rozmówcy	1597
Prompt do ćwiczenia słuchania.....	1597

Rozmowa pod wpływem silnych emocji	1597
Prompt do prośby o przerwę	1598
Powrót do przerywanej rozmowy.....	1598
Prompt do powrotu do rozmowy.....	1598
Przepraszanie	1599
Prompt do przeprosin	1599
Przyjmowanie przeprosin.....	1600
Prompt do odpowiedzi na przeprosiny	1600
Informacja zwrotna	1600
Model fakt-wpływ-oczekiwanie	1601
Prompt do informacji zwrotnej	1601
Przyjmowanie krytyki	1602
Prompt do analizy krytyki.....	1602
Odmowa.....	1603
Prompt do uprzejmej odmowy.....	1603
Stawianie granic	1604
Prompt do postawienia granicy	1604
Granica a próba kontrolowania innych	1605
Prompt do sprawdzenia granicy.....	1605
Powtarzanie granicy	1605
Prompt do powtarzania granicy	1606
Konflikt w rodzinie	1606
Prompt do rozmowy rodzinnej.....	1607
Rozmowa z partnerem	1607
Prompt do rozmowy z partnerem.....	1608
Rozmowa z dzieckiem	1608
Prompt do rozmowy z dzieckiem	1609
Rozmowa z nastolatkiem	1610
Prompt do rozmowy z nastolatkiem.....	1610
Rozmowa z seniorem.....	1611
Prompt do rozmowy z seniorem	1611
Komunikacja w pracy	1611

Prompt do rozmowy w pracy	1612
Rozmowa z przełożonym.....	1613
Prompt do rozmowy z przełożonym.....	1613
Rozmowa z pracownikiem	1614
Prompt do rozmowy z pracownikiem	1614
Komunikacja z klientem	1615
Prompt do trudnej rozmowy z klientem.....	1615
Reklamacja	1616
Prompt do uporządkowania reklamacji	1616
Komunikacja pisemna	1617
Prompt do sprawdzenia wiadomości	1618
Wiadomość napisana w złości	1618
Prompt do uspokojenia wiadomości.....	1619
Czy lepiej napisać, czy porozmawiać?	1619
Prompt do wyboru formy rozmowy	1620
Nieporozumienie	1620
Prompt do wyjaśnienia nieporozumienia	1621
Płatki i niesprawdzone informacje.....	1621
Prompt do oceny informacji.....	1622
Konflikt w internecie	1622
Prompt do odpowiedzi w internecie.....	1623
Hejt.....	1623
Prompt do analizy hejtu	1624
Manipulacja.....	1624
Prompt do analizy trudnej sytuacji	1625
Gaslighting	1625
Prompt do uporządkowania faktów.....	1626
Milczenie i wycofanie	1626
Prompt do rozmowy z osobą wycofaną	1627
Mediacja	1627
Prompt do przygotowania mediacji.....	1628
Przemoc i zagrożenie.....	1628

Prompt do planu bezpieczeństwa	1629
Rozmowa po stracie lub w kryzysie	1630
Prompt do wspierającej wiadomości	1630
Kondolencje	1631
Prompt do kondolencji	1631
Rozmowa o zdrowiu psychicznym	1631
Prompt do rozmowy wspierającej	1632
AI jako „powiernik”	1632
Prompt do przygotowania prawdziwej rozmowy	1633
Nadmierne analizowanie wiadomości	1633
Prompt do ograniczenia nadinterpretacji	1633
AI może wzmacniać jednostronną wersję konfliktu	1634
Prompt do spojrzenia z kilku stron	1634
Poufność rozmów	1635
Prompt do anonimizacji rozmowy	1635
Kiedy potrzebna jest pomoc specjalisty?	1636
Prompt do przygotowania konsultacji	1636
⚠️ Najczęstszy błąd	1637
Jak bezpiecznie korzystać z AI w relacjach?	1637
Prompt do odpowiedzialnej rozmowy	1638
★ Z mojego doświadczenia	1639
🚀 Wersja PRO – osobisty asystent trudnych rozmów	1640
📋 Checklista dobrej komunikacji	1642
🎯 Ćwiczenie praktyczne	1645
📌 Warto zapamiętać	1646
Podsumowanie rozdziału	1647
<i>Rozdział 46 - AI w budowaniu pewności siebie, rozwijaniu mocnych stron i pokonywaniu ograniczających przekonań – poznaj siebie lepiej, ale nie zastępuj profesjonalnej pomocy</i>	<i>1648</i>
Dlaczego tak często wątpimy w siebie?	1648
Czym jest pewność siebie?	1649
Podstawowy prompt do pracy nad pewnością siebie	1649

 Dlaczego to działa?	1650
 TIP ADAMA	1650
Mocne strony.....	1650
Prompt do odkrywania mocnych stron.....	1651
Ograniczające przekonania	1651
Prompt do analizy przekonań	1652
Porównywanie się z innymi	1652
Prompt do zmiany perspektywy	1653
Perfekcjonizm.....	1653
Prompt do walki z perfekcjonizmem	1653
Strach przed porażką.....	1654
Prompt do analizy porażki.....	1654
Wychodzenie ze strefy komfortu	1654
Prompt do planowania małych kroków	1655
Świętowanie sukcesów	1655
Prompt do dziennika sukcesów	1656
 Najczęstszy błąd.....	1656
 Z mojego doświadczenia	1656
 Wersja PRO – osobisty plan rozwoju	1657
 Checklista.....	1657
 Ćwiczenie praktyczne	1658
 Warto zapamiętać.....	1658
Podsumowanie rozdziału	1659
<i>Rozdział 47 - AI w uczeniu się przez całe życie, rozwijaniu nowych kompetencji i planowaniu własnej ścieżki edukacyjnej – nauka dopasowana do wieku, celu i możliwości.....</i>	
Czy na naukę może być za późno?	1660
Uczenie się przez całe życie	1662
Podstawowy prompt do planu nauki	1662
 Dlaczego to działa?	1663
 TIP ADAMA	1664
Określenie celu nauki.....	1664

Prompt do doprecyzowania celu	1665
Ocena poziomu początkowego.....	1665
Prompt do diagnozy poziomu	1666
Plan tygodniowy.....	1666
Prompt do tygodniowego planu	1667
Nauka w krótkich blokach.....	1667
Prompt do krótkiej sesji	1668
Nauka aktywna	1668
Prompt do aktywnej nauki	1668
Metoda Feynmana	1669
Prompt do metody Feynmana	1669
Powtórki.....	1670
Prompt do planu powtórek	1670
Fiszki	1670
Prompt do fiszek	1671
Notatki	1671
Prompt do tworzenia notatek	1672
Mapy myśli	1672
Prompt do mapy myśli	1672
Nauka na przykładach	1673
Prompt do praktycznych przykładów	1673
Stopniowanie trudności.....	1674
Prompt do serii ćwiczeń.....	1674
Sprawdzanie odpowiedzi	1674
Prompt do informacji zwrotnej	1675
Uczenie się na błędach.....	1675
Prompt do dziennika błędów	1676
Nauka języków.....	1676
Prompt do rozmowy językowej	1677
Nauka słownictwa.....	1677
Prompt do słownictwa.....	1677
Nauka gramatyki	1678

Prompt do gramatyki	1678
Nauka matematyki	1678
Prompt do nauki matematyki	1679
Sprawdzanie obliczeń.....	1679
Prompt do weryfikacji rozwiązania	1680
Nauka technologii	1680
Prompt do praktycznej nauki programu.....	1680
Nauka Excela	1681
Prompt do nauki funkcji Excela	1681
Nauka sztucznej inteligencji	1682
Prompt do planu nauki AI	1682
Nauka programowania	1683
Prompt do nauki programowania.....	1683
Analiza błędu w kodzie	1684
Prompt do nauki przez debugging	1684
Nauka do egzaminu	1685
Prompt do planu egzaminacyjnego	1685
Quizy.....	1686
Prompt do quizu.....	1686
Symulacja egzaminu	1687
Prompt do egzaminu próbnego.....	1687
Kursy internetowe	1687
Prompt do oceny kursu.....	1688
Wybór książki lub e-booka	1688
Prompt do oceny książki	1689
Wybór źródeł	1689
Prompt do oceny źródła	1690
AI może tworzyć fałszywe źródła	1690
Prompt do bezpiecznego wyszukiwania materiałów.....	1691
Rozwijanie kompetencji zawodowych.....	1691
Prompt do planu kompetencji	1692
Zmiana zawodu.....	1692

Prompt do zmiany zawodu	1693
Kompetencje przenoszalne.....	1694
Prompt do kompetencji przenoszalnych	1694
Portfolio	1695
Prompt do projektu portfolio	1695
Certyfikaty	1696
Prompt do oceny certyfikatu	1696
Mentor i nauczyciel	1697
Prompt do przygotowania konsultacji	1698
Uczenie innych	1698
Prompt do przygotowania mini-lekcji.....	1699
Przeciążenie informacjami.....	1699
Prompt do ograniczenia materiałów	1700
Kolekcjonowanie kursów	1700
Prompt do kończenia kursu.....	1700
Prokrastynacja w nauce.....	1701
Prompt do rozpoczęcia nauki	1701
Motywacja do nauki	1702
Prompt do systemu nauki	1703
Przerwy w nauce	1703
Prompt do planu przerw	1704
Środowisko do nauki	1704
Prompt do przygotowania miejsca	1705
Uczenie się z telefonu.....	1705
Prompt do mobilnej nauki.....	1706
Seniorzy a nauka technologii	1706
Prompt do lekcji dla seniora.....	1707
Dzieci i młodzież a AI w nauce	1707
Prompt do nauki bez podawania odpowiedzi	1708
Praca domowa	1708
Prompt do odpowiedzialnej pomocy.....	1708
Samodzielne myślenie	1709

Prompt do krytycznego myślenia.....	1709
Plagiat.....	1710
Prompt do nauki na podstawie tekstu	1710
Prawa autorskie	1710
Prompt do tworzenia własnego materiału	1711
Prywatność w nauce	1711
Prompt do anonimizacji materiału.....	1712
Monitorowanie postępów	1712
Prompt do przeglądu postępów.....	1713
Dziennik nauki	1713
Prompt do dziennika nauki.....	1714
Plan na słabszy dzień	1714
Prompt do wersji minimum	1714
Powrót po dłuższej przerwie.....	1715
Prompt do powrotu do nauki	1715
Kiedy warto zmienić plan?	1716
Prompt do oceny planu.....	1716
Kiedy potrzebny jest nauczyciel lub specjalista?	1717
Prompt do przygotowania pytań	1717
⚠️ Najczęstszy błąd	1718
Jak bezpiecznie korzystać z AI podczas nauki?	1718
Prompt do odpowiedzialnej nauki	1719
★ Z mojego doświadczenia	1720
🚀 Wersja PRO – osobisty asystent nauki.....	1721
📋 Checklista skutecznej nauki.....	1723
🎯 Ćwiczenie praktyczne	1725
📌 Warto zapamiętać.....	1727
Podsumowanie rozdziału	1728
Rozdział 48 - AI w poszukiwaniu pracy, przygotowywaniu CV, rozmowach rekrutacyjnych i planowaniu rozwoju zawodowego – skutecznie, uczciwie i bez tworzenia fałszywego doświadczenia	1730
Dlaczego poszukiwanie pracy bywa trudne?.....	1730

AI jako asystent kariery.....	1731
Podstawowy prompt do planu poszukiwania pracy	1732
 Dlaczego to działa?	1733
 TIP ADAMA	1734
Określenie celu zawodowego.....	1734
Prompt do określenia celu zawodowego	1735
Analiza doświadczenia	1735
Prompt do uporządkowania doświadczenia.....	1736
Obowiązki a osiągnięcia	1737
Prompt do zmiany obowiązków w osiągnięcia	1737
Kompetencje twarde i miękkie	1738
Prompt do analizy kompetencji	1738
Kompetencje przenoszalne.....	1739
Prompt do kompetencji przenoszalnych	1739
Wybór stanowisk	1740
Prompt do wyboru stanowisk.....	1740
Analiza oferty pracy.....	1741
Prompt do analizy oferty	1741
Czy aplikować mimo braków?	1742
Prompt do decyzji o aplikowaniu	1742
Czym jest dobre CV?	1743
Dane osobowe w CV	1744
Prompt do struktury CV	1744
Podsumowanie zawodowe.....	1745
Prompt do podsumowania zawodowego	1745
Opis doświadczenia w CV	1746
Prompt do punktów w CV	1746
Luki w zatrudnieniu	1747
Prompt do wyjaśnienia przerwy.....	1748
Częste zmiany pracy	1748
Prompt do wyjaśnienia zmian pracy.....	1749
Brak doświadczenia	1749

Prompt do CV bez doświadczenia	1750
Zmiana branży w CV	1750
Prompt do CV przy zmianie branży	1751
Wykształcenie	1751
Kursy i certyfikaty w CV	1752
Prompt do wyboru kursów do CV	1752
Umiejętności w CV	1753
Prompt do sekcji umiejętności	1753
Języki obce	1754
Zdjęcie w CV	1754
Klauzula dotycząca danych	1754
Prompt do sprawdzenia braków formalnych	1755
Nazwa pliku	1755
Format pliku	1756
Systemy ATS	1756
Prompt do uproszczenia CV	1757
Słowa kluczowe	1757
Prompt do słów kluczowych	1758
Długość CV	1758
Korekta CV	1759
Prompt do audytu CV	1759
List motywacyjny	1760
Prompt do listu motywacyjnego	1760
Wiadomość z aplikacją	1761
Prompt do e-maila rekrutacyjnego	1761
Formularze rekrutacyjne	1762
Profil zawodowy w internecie	1762
Prompt do profilu zawodowego	1763
Marka osobista	1763
Prompt do planu marki osobistej	1764
Portfolio zawodowe	1764
Prompt do portfolio	1765

Projekty własne	1766
Prompt do projektu rekrutacyjnego	1766
Rekomendacje.....	1767
Prompt do prośby o rekomendację	1767
Referencje.....	1767
Organizacja aplikacji	1768
Prompt do tabeli aplikacji	1768
Plan tygodnia poszukiwania pracy	1769
Prompt do tygodniowego planu	1769
Jakość czy liczba aplikacji?	1770
Networking.....	1770
Prompt do wiadomości networkingowej	1771
Targi pracy i wydarzenia	1771
Prompt do autoprezentacji	1771
Rozmowa rekrutacyjna	1772
Przygotowanie do rozmowy.....	1772
Prompt do przygotowania rozmowy	1773
Opowiedz coś o sobie.....	1773
Prompt do odpowiedzi o sobie	1774
Dlaczego chce Pan lub Pani u nas pracować?	1774
Prompt do motywacji	1775
Mocne strony.....	1775
Prompt do mocnych stron.....	1775
Słabe strony	1776
Prompt do słabej strony.....	1776
Metoda STAR	1777
Prompt do odpowiedzi STAR.....	1777
Pytanie o konflikt	1777
Prompt do odpowiedzi o konflikcie	1778
Pytanie o błąd lub porażkę	1778
Prompt do odpowiedzi o błędzie.....	1779
Pytanie o odejście z pracy.....	1779

Prompt do odpowiedzi o odejściu	1780
Zwolnienie.....	1780
Prompt do trudnego wyjaśnienia	1780
Oczekiwania finansowe	1781
Prompt do przygotowania oczekiwań.....	1781
Negocjowanie wynagrodzenia	1782
Prompt do negocjacji	1782
Pytania do pracodawcy	1783
Prompt do pytań rekrutacyjnych	1784
Rozmowa online	1784
Prompt do checklisty technicznej	1785
Rozmowa telefoniczna	1785
Zadania rekrutacyjne	1786
Prompt do zadania rekrutacyjnego	1786
AI podczas rozmowy rekrutacyjnej	1787
Symulacja rozmowy	1787
Prompt do symulacji rozmowy	1787
Stres przed rozmową	1788
Prompt do planu przed rozmową	1789
Mowa ciała	1789
Rozmowa a niepełnosprawność lub zdrowie	1789
Prompt do prośby o dostosowanie.....	1790
Dyskryminujące pytania	1790
Prompt do spokojnej odpowiedzi	1791
Sygnały ostrzegawcze w ofercie	1791
Prompt do oceny bezpieczeństwa oferty.....	1792
Fałszywi rekruterzy	1792
Prompt do sprawdzenia kontaktu	1793
Oferta zatrudnienia	1793
Prompt do analizy oferty zatrudnienia.....	1794
Podejmowanie decyzji.....	1795
Prompt do porównania ofert	1795

Odrzucenie oferty	1796
Prompt do odmowy oferty.....	1796
Brak odpowiedzi po rozmowie	1797
Prompt do wiadomości po rozmowie	1797
Podziękowanie po rozmowie	1798
Odrzucenie kandydatury.....	1798
Prompt do analizy odmowy	1798
Prośba o informację zwrotną.....	1799
Prompt do prośby o feedback.....	1799
Długie poszukiwanie pracy	1800
Prompt do planu przy zniechęceniu	1800
Przekwalifikowanie	1801
Prompt do planu przekwalifikowania	1801
Plan rozwoju po zatrudnieniu	1802
Prompt do pierwszych 90 dni	1803
Rozwój w obecnej pracy.....	1803
Prompt do planu rozwoju	1804
Rozmowa o awansie	1804
Prompt do rozmowy o awansie.....	1805
Własna działalność jako doświadczenie	1805
Prompt do opisu działalności	1806
Praca dodatkowa i zlecenia.....	1807
Prompt do opisu projektów	1807
Automatyczne generowanie masowych aplikacji.....	1808
Prompt do końcowej kontroli	1808
AI a fałszywe doświadczenie	1809
Prompt do uczciwego wzmocnienia CV	1809
Prywatność podczas pracy z AI	1810
Prompt do anonimizacji CV	1810
Kiedy warto skorzystać z doradcy zawodowego?.....	1811
Prompt do przygotowania konsultacji	1812
⚠ Najczęstszy błąd	1812

Jak odpowiedzialnie korzystać z AI w rekrutacji?	1813
Prompt do odpowiedzialnego procesu rekrutacyjnego	1813
★ Z mojego doświadczenia	1815
🚀 Wersja PRO – osobisty asystent kariery i rekrutacji	1816
📋 Checklista skutecznego poszukiwania pracy	1819
🎯 Ćwiczenie praktyczne	1821
📌 Warto zapamiętać	1823
Podsumowanie rozdziału	1824
Rozdział 49 - AI w prowadzeniu własnej działalności gospodarczej i małej firmy – od pomysłu do codziennego zarządzania biznesem	1826
Wprowadzenie	1826
AI jako drugi mózg przedsiębiorcy	1827
Podstawowy prompt przedsiębiorcy	1828
🧠 Dlaczego to działa?	1828
💡 TIP ADAMA	1829
Od pomysłu do modelu biznesowego	1829
Prompt do analizy pomysłu	1830
Analiza SWOT	1830
Prompt SWOT	1831
Misja i wartości firmy	1831
Prompt do misji	1831
Planowanie celów	1832
Prompt do planowania	1832
Zarządzanie czasem przedsiębiorcy	1832
Prompt do planowania dnia	1833
Tworzenie oferty	1833
Prompt do przygotowania oferty	1834
Podsumowanie rozdziału	1834
Rozdział 49 – część 2 - Analiza grupy docelowej	1835
Prompt do stworzenia osoby klienta	1835
Analiza konkurencji	1836
Prompt do analizy konkurencji	1836

Tworzenie przewagi konkurencyjnej.....	1837
Prompt do określenia przewagi	1837
Planowanie nowych produktów.....	1838
Prompt do nowego produktu	1838
Zarządzanie relacjami z klientami	1839
Prompt do obsługi klienta	1839
Analiza opinii klientów.....	1840
Prompt do analizy opinii	1840
Zarządzanie reklamacjami	1840
Prompt do odpowiedzi na reklamację	1841
Zarządzanie dokumentacją	1841
Prompt do organizacji dokumentów	1841
Automatyzacja powtarzalnych zadań.....	1842
Prompt do automatyzacji.....	1842
Zarządzanie wiedzą w firmie	1843
Prompt do tworzenia procedur	1843
⚠️ Najczęstszy błąd.....	1844
★ Z mojego doświadczenia	1844
📌 Warto zapamiętać.....	1844
Podsumowanie	1845
Rozdział 50 - AI w zarządzaniu finansami osobistymi i firmowymi – planowanie budżetu, kontrola wydatków i podejmowanie świadomych decyzji finansowych	
Wprowadzenie.....	1846
Czym jest świadome zarządzanie finansami?	1847
Podstawowy prompt finansowy.....	1847
🧠 Dlaczego to działa?	1848
💡 TIP ADAMA	1848
Budżet domowy	1848
Prompt do budżetu domowego.....	1849
Budżet firmy	1849
Prompt do budżetu firmy	1850
Analiza wydatków	1850

Prompt do analizy wydatków.....	1851
Poduszka finansowa.....	1851
Prompt do planu oszczędzania.....	1851
Planowanie większych zakupów.....	1852
Prompt do analizy zakupu	1852
Koszty prowadzenia firmy	1853
Prompt do analizy kosztów	1853
Przychody i rentowność.....	1854
Prompt do analizy rentowności	1854
Prognozowanie finansowe	1854
Prompt do prognozy	1855
⚠️ Najczęstszy błąd.....	1855
★ Z mojego doświadczenia	1856
🚀 Wersja PRO – osobisty asystent finansowy.....	1856
📋 Checklista.....	1857
🎯 Ćwiczenie praktyczne	1857
📌 Warto zapamiętać.....	1857
Podsumowanie rozdziału	1858
<i>Rozdział 51 - AI w marketingu internetowym i budowaniu marki osobistej – jak docierać do klientów skuteczniej, mądrzej i bez nachalnej reklamy</i>	1859
Wprowadzenie.....	1859
Marketing zaczyna się od klienta	1860
Prompt do poznania klienta	1860
🧠 Dlaczego to działa?	1861
💡 TIP ADAMA	1861
Marka osobista	1862
Prompt do budowania marki	1862
Spójna komunikacja.....	1863
Prompt do stylu komunikacji.....	1863
Strategia marketingowa.....	1864
Prompt do strategii.....	1864
Lejek marketingowy	1865

Prompt do lejka.....	1865
Content marketing	1866
Prompt do content marketingu.....	1866
Plan publikacji	1867
Prompt do kalendarza treści	1867
Storytelling.....	1868
Prompt do storytellingu	1868
Edukacja zamiast nachalnej sprzedaży	1868
Prompt do edukacyjnych treści	1869
CTA	1869
Prompt do CTA	1869
Analiza wyników	1870
Prompt do analizy marketingu	1870
⚠️ Najczęstszy błąd	1871
★ Z mojego doświadczenia	1871
🚀 Wersja PRO – osobisty strateg marketingowy	1871
📋 Checklista.....	1872
🎯 Ćwiczenie praktyczne	1873
📌 Warto zapamiętać.....	1873
Podsumowanie rozdziału	1874
<i>Rozdział 52 - AI w mediach społecznościowych – jak tworzyć wartościowe treści, budować społeczność i rozwijać markę bez publikowania przypadkowych postów</i>	1875
Wprowadzenie.....	1875
Po co prowadzić media społecznościowe?	1876
Podstawowy prompt	1876
🧠 Dlaczego to działa?	1877
💡 TIP ADAMA	1877
Wybór odpowiednich kanałów	1877
Prompt do wyboru kanałów	1878
Facebook	1878
Prompt do Facebooka	1879

Instagram	1879
Prompt do Instagrama	1880
LinkedIn	1880
Prompt do LinkedIna	1880
TikTok.....	1881
Prompt do TikToka.....	1881
YouTube	1881
Prompt do YouTube	1882
Kalendarz publikacji.....	1882
Prompt do harmonogramu	1882
Powtarzalne serie	1883
Prompt do serii	1883
Tworzenie grafik	1883
Prompt do grafiki.....	1884
Pisanie opisów.....	1884
Prompt do opisu.....	1884
Hashtagi.....	1885
Prompt do hashtagów.....	1885
Analiza statystyk.....	1885
Prompt do analizy	1886
Komentarze	1886
Prompt do odpowiedzi.....	1886
Negatywne komentarze	1887
Prompt do trudnych komentarzy	1887
⚠️ Najczęstszy błąd	1887
★ Z mojego doświadczenia	1888
🚀 Wersja PRO – menedżer mediów społecznościowych	1888
📋 Checklista.....	1889
🎯 Ćwiczenie praktyczne	1889
📌 Warto zapamiętać.....	1890
Podsumowanie rozdziału	1890

Rozdział 53 - AI w e-mail marketingu i newsletterach – jak budować relacje z odbiorcami i zwiększać sprzedaż bez wysyłania spamu.....	1891
Wprowadzenie.....	1891
Dlaczego warto prowadzić newsletter?.....	1891
Podstawowy prompt	1892
🧠 Dlaczego to działa?	1892
💡 TIP ADAMA	1893
Jak często wysyłać newsletter?.....	1893
Prompt do harmonogramu	1893
Co powinien zawierać dobry newsletter?	1894
Prompt do przygotowania newslettera	1894
Temat wiadomości	1895
Prompt do tematów.....	1895
Segmentacja odbiorców.....	1895
Prompt do segmentacji	1896
Seria powitalna.....	1896
Prompt do serii powitalnej	1896
Edukacja zamiast ciągłej sprzedaży.....	1897
Prompt do newslettera edukacyjnego.....	1897
Kampanie sprzedażowe.....	1897
Prompt do kampanii	1898
Automatyzacja wiadomości	1898
Prompt do automatyzacji.....	1898
Analiza skuteczności.....	1899
Prompt do analizy kampanii	1899
Testy A/B	1899
Prompt do testów.....	1900
Ochrona danych	1900
Prompt do checklisty zgodności.....	1900
⚠️ Najczęstszy błąd.....	1901
★ Z mojego doświadczenia	1901
🚀 Wersja PRO – strateg e-mail marketingu	1901

 Checklist.....	1902
 Ćwiczenie praktyczne	1902
 Warto zapamiętać.....	1903
Podsumowanie rozdziału	1903
Rozdział 54 - AI w sprzedaży, obsłudze klienta i negocjacjach – jak budować długotrwałe relacje zamiast jednorazowych transakcji.....	1904
Wprowadzenie.....	1904
Czym jest dobra sprzedaż?	1904
Podstawowy prompt	1905
 Dlaczego to działa?	1905
 TIP ADAMA	1905
Rozpoznawanie potrzeb klienta.....	1906
Prompt do rozmowy z klientem	1906
Tworzenie ofert	1906
Prompt do przygotowania oferty.....	1907
Odpowiadanie na pytania klientów.....	1907
Prompt do FAQ.....	1908
Obsługa klienta po sprzedaży.....	1908
Prompt do komunikacji po sprzedaży	1908
Trudni klienci	1908
Prompt do trudnych sytuacji	1909
Negocjacje	1909
Prompt do negocjacji	1909
Budowanie lojalności klientów.....	1910
Prompt do programu lojalnościowego	1910
Analiza procesu sprzedaży.....	1910
Prompt do analizy	1911
Personalizacja komunikacji	1911
Prompt do personalizacji	1912
 Najczęstszy błąd.....	1912
 Z mojego doświadczenia	1912
 Wersja PRO – doradca sprzedaży.....	1913

 Checklist.....	1914
 Ćwiczenie praktyczne	1914
 Warto zapamiętać.....	1914
Podsumowanie rozdziału	1915
Rozdział 55 - AI w e-commerce i sklepach internetowych – jak zwiększyć sprzedaż, poprawić doświadczenia klientów i rozwijać sklep internetowy	1916
Wprowadzenie.....	1916
Co AI może zrobić w sklepie internetowym?	1917
Podstawowy prompt	1917
 Dlaczego to działa?	1918
 TIP ADAMA	1918
Tworzenie opisów produktów	1919
Prompt do opisu produktu	1919
Kategorie produktów	1920
Prompt do kategorii	1920
SEO dla sklepu internetowego	1920
Prompt do SEO.....	1921
Obsługa klientów	1921
Prompt do odpowiedzi.....	1921
Opinie klientów.....	1922
Prompt do analizy opinii	1922
Analiza sprzedaży	1922
Prompt do analizy sprzedaży.....	1923
Cross-selling i up-selling	1923
Prompt do rekomendacji	1923
Promocje.....	1924
Prompt do promocji	1924
Porzucone koszyki.....	1924
Prompt do wiadomości.....	1925
Planowanie nowych produktów.....	1925
Prompt do nowych produktów	1925
 Najczęstszy błąd	1925

★ Z mojego doświadczenia	1926
🚀 Wersja PRO – konsultant e-commerce.....	1926
📋 Checklista.....	1927
🎯 Ćwiczenie praktyczne	1927
📌 Warto zapamiętać.....	1928
Podsumowanie rozdziału	1928
<i>Rozdział 56 - AI w pisaniu książek, e-booków i artykułów – jak tworzyć wartościowe publikacje szybciej, zachowując własny styl.....</i>	1929
Wprowadzenie.....	1929
Od czego zacząć?	1930
Podstawowy prompt	1930
🧠 Dlaczego to działa?	1931
💡 TIP ADAMA	1931
Tworzenie konspektu.....	1931
Prompt do konspektu	1932
Research.....	1932
Prompt do researchu.....	1933
Pisanie rozdziałów	1933
Prompt do rozdziału	1933
Pokazywanie własnego doświadczenia	1934
Prompt do rozwinięcia przykładów	1934
Redakcja tekstu	1934
Prompt do redakcji.....	1935
Tworzenie ćwiczeń	1935
Prompt do ćwiczeń.....	1935
Tytuł książki.....	1936
Prompt do tytułów.....	1936
Korekta końcowa	1936
Prompt do kontroli jakości	1937
⚠️ Najczęstszy błąd.....	1937
★ Z mojego doświadczenia	1938
🚀 Wersja PRO – osobisty redaktor książki.....	1938

 Checklist.....	1939
 Ćwiczenie praktyczne	1939
 Warto zapamiętać.....	1940
Podsumowanie rozdziału	1940
<i>Rozdział 57 - AI w tworzeniu prezentacji i materiałów edukacyjnych – jak przygotowywać profesjonalne szkolenia, lekcje i wystąpienia szybciej i skuteczniej</i>	1941
Wprowadzenie.....	1941
Od czego zacząć?	1942
Podstawowy prompt	1942
 Dlaczego to działa?	1943
 TIP ADAMA	1943
Tworzenie konspektu szkolenia.....	1943
Prompt do konspektu	1944
Tworzenie slajdów.....	1944
Prompt do slajdów	1945
Materiały dla uczestników	1945
Prompt do materiałów	1945
Ćwiczenia praktyczne.....	1946
Prompt do ćwiczeń.....	1946
Quizy i sprawdzanie wiedzy.....	1947
Prompt do quizu.....	1947
Historie i przykłady.....	1947
Prompt do przykładów.....	1948
Prezentacje online	1948
Prompt do szkolenia online.....	1948
Radzenie sobie z treścią.....	1949
Prompt do przygotowania wystąpienia.....	1949
Aktualizacja materiałów	1949
Prompt do aktualizacji.....	1950
 Najczęstszy błąd.....	1950
 Z mojego doświadczenia	1950

 Wersja PRO – projektant profesjonalnych szkoleń	1951
 Checklista	1952
 Ćwiczenie praktyczne	1952
 Warto zapamiętać	1952
Podsumowanie rozdziału	1953
<i>Rozdział 58 - AI w tworzeniu grafik i materiałów wizualnych – jak projektować profesjonalne obrazy, reklamy i grafiki bez doświadczenia graficznego</i>	
Wprowadzenie	1954
Jak działa generowanie grafik?	1955
Podstawowy prompt	1955
 Dlaczego to działa?	1956
 TIP ADAMA	1956
Tworzenie grafik do mediów społecznościowych	1956
Prompt do grafiki społecznościowej	1957
Banery reklamowe	1957
Prompt do baneru	1957
Okładki książek i e-booków	1958
Prompt do okładki	1958
Infografiki	1958
Prompt do infografiki	1959
Miniatury do filmów	1959
Prompt do miniatury	1960
Spójność wizualna marki	1960
Prompt do identyfikacji wizualnej	1960
Edycja istniejących grafik	1961
Prompt do edycji	1961
O czym warto pamiętać?	1961
Prompt do kontroli jakości	1962
Prawo autorskie i etyka	1962
 Najczęstszy błąd	1962
 Z mojego doświadczenia	1962
 Wersja PRO – projektant materiałów wizualnych	1963

 Checklist.....	1964
 Ćwiczenie praktyczne	1964
 Warto zapamiętać.....	1964
Podsumowanie rozdziału	1965
Rozdział 59 - AI w podcastach, filmach i materiałach wideo – jak tworzyć profesjonalne treści od pomysłu do publikacji	
	1966
Wprowadzenie.....	1966
Od czego zacząć?	1967
Podstawowy prompt	1967
 Dlaczego to działa?	1968
 TIP ADAMA	1968
Planowanie serii materiałów	1968
Prompt do serii	1969
Tworzenie scenariusza	1969
Prompt do scenariusza	1969
Przyciągający początek	1970
Prompt do rozpoczęcia	1970
Przygotowanie materiałów pomocniczych	1970
Prompt.....	1971
Montaż	1971
Prompt do montażu.....	1971
Miniatury i tytuły	1972
Prompt.....	1972
Napisy.....	1972
Prompt.....	1973
Analiza odbiorców.....	1973
Prompt.....	1973
Podcast czy film?	1973
 Najczęstszy błąd.....	1974
 Z mojego doświadczenia	1974
 Wersja PRO – producent podcastów i materiałów wideo	1975
 Checklist.....	1976

 Ćwiczenie praktyczne	1976
 Warto zapamiętać.....	1976
Podsumowanie rozdziału	1977
<i>Rozdział 60 - AI i produktywność – jak planować czas, organizować zadania i pracować mądrzej, a nie więcej.....</i>	1978
Wprowadzenie.....	1978
Gdzie najczęściej tracimy czas?	1978
Podstawowy prompt	1979
 Dlaczego to działa?	1979
 TIP ADAMA	1979
Planowanie dnia	1980
Prompt do planowania	1980
Ustalanie priorytetów.....	1980
Prompt do priorytetów	1981
Planowanie tygodnia	1981
Prompt.....	1981
Automatyzacja powtarzalnych zadań.....	1982
Prompt.....	1982
Zarządzanie projektami	1982
Prompt.....	1983
Walka z prokrastynacją.....	1983
Prompt.....	1983
Równowaga między pracą a odpoczynkiem	1984
Prompt.....	1984
Analiza efektywności	1984
Prompt.....	1984
AI jako osobisty asystent	1985
 Najczęstszy błąd.....	1985
 Z mojego doświadczenia	1985
 Wersja PRO – osobisty konsultant produktywności.....	1986
 Checklista.....	1987
 Ćwiczenie praktyczne	1987

 Warto zapamiętać.....	1987
Podsumowanie rozdziału	1988
Rozdział 61 - AI w programowaniu i automatyzacji – jak tworzyć rozwiązania	
<i>szybciej, nawet jeśli nie jesteś programistą</i>	1989
Wprowadzenie.....	1989
Czy trzeba znać programowanie?	1990
Podstawowy prompt	1990
 Dlaczego to działa?	1990
 TIP ADAMA	1991
Nauka programowania z AI.....	1991
Prompt do nauki.....	1991
Tworzenie stron internetowych	1992
Prompt do strony WWW	1992
Wyszukiwanie błędów	1992
Prompt do analizy kodu	1993
Automatyzacja codziennych zadań.....	1993
Prompt do automatyzacji.....	1993
Tworzenie makr i skryptów.....	1994
Prompt.....	1994
Dokumentowanie kodu.....	1994
Prompt.....	1994
Testowanie	1995
Prompt.....	1995
Współpraca z AI	1995
Bezpieczeństwo.....	1996
 Najczęstszy błąd.....	1996
 Z mojego doświadczenia	1996
 Wersja PRO – architekt rozwiązań programistycznych.....	1997
 Checklista.....	1998
 Ćwiczenie praktyczne	1998
 Warto zapamiętać.....	1998
Podsumowanie rozdziału	1999

Rozdział 62 - AI w analizie danych i raportowaniu – jak podejmować lepsze decyzje na podstawie faktów	2000
Wprowadzenie	2000
Dane to nie wiedza	2001
Podstawowy prompt	2001
🧠 Dlaczego to działa?	2002
💡 TIP ADAMA	2002
Czyszczenie danych	2002
Prompt	2003
Analiza trendów	2003
Prompt	2003
Tworzenie raportów	2004
Prompt	2004
Tworzenie wykresów	2004
Prompt	2005
Wyszukiwanie nieprawidłowości	2005
Prompt	2005
Prognozowanie	2005
Prompt	2006
Podejmowanie decyzji	2006
Prompt	2006
Analiza opinii klientów	2006
Prompt	2007
Ograniczenia analizy AI	2007
⚠️ Najczęstszy błąd	2007
★ Z mojego doświadczenia	2007
🚀 Wersja PRO – analityk danych	2008
📋 Checklista	2009
🎯 Ćwiczenie praktyczne	2009
📌 Warto zapamiętać	2009
Podsumowanie rozdziału	2010

Rozdział 63 - AI w cyberbezpieczeństwie – jak chronić siebie, swoje dane i urządzenia przed zagrożeniami.....	2011
Wprowadzenie.....	2011
Jak AI pomaga zwiększyć bezpieczeństwo?	2012
Podstawowy prompt	2012
🧠 Dlaczego to działa?	2012
💡 TIP ADAMA	2013
Phishing	2013
Prompt.....	2014
Fałszywe strony internetowe.....	2014
Prompt.....	2014
Silne hasła.....	2014
Prompt.....	2015
Uwierzalnianie dwuskładnikowe	2015
Prompt.....	2015
Aktualizacje.....	2015
Prompt.....	2015
Kopie zapasowe	2016
Prompt.....	2016
Bezpieczne korzystanie z AI	2016
Prompt.....	2016
AI po stronie cyberprzestępców	2017
Ograniczenia AI.....	2017
⚠️ Najczęstszy błąd	2017
★ Z mojego doświadczenia	2018
🚀 Wersja PRO – konsultant cyberbezpieczeństwa.....	2018
📋 Checklista.....	2019
🎯 Ćwiczenie praktyczne	2019
📌 Warto zapamiętać.....	2019
Podsumowanie rozdziału	2020
Rozdział 64 - AI w inteligentnym domu (Smart Home) i Internecie Rzeczy (IoT) – jak technologia może ułatwić codzienne życie	2021

Wprowadzenie.....	2021
Czym jest Smart Home?	2022
Podstawowy prompt	2022
 Dlaczego to działa?	2022
 TIP ADAMA	2023
Oszczędność energii	2023
Prompt.....	2023
Inteligentne bezpieczeństwo	2024
Prompt.....	2024
Automatyzacja codziennych czynności.....	2024
Prompt.....	2025
Internet Rzeczy (IoT)	2025
Prompt.....	2025
Smart Home dla seniorów	2026
Prompt.....	2026
Smart Home dla rodzin z dziećmi	2026
Ograniczenia Smart Home	2027
Prywatność	2027
 Najczęstszy błąd.....	2027
 Z mojego doświadczenia	2028
 Wersja PRO – projektant inteligentnego domu.....	2028
 Checklista.....	2029
 Ćwiczenie praktyczne	2029
 Warto zapamiętać.....	2029
Podsumowanie rozdziału	2030
<i>Rozdział 65 - Przyszłość pracy z AI – jakie kompetencje będą kluczowe i jak przygotować się na nadchodzące zmiany.....</i>	
<i>2031</i>	
Wprowadzenie.....	2031
AI nie zastępuje wszystkich zawodów	2031
Podstawowy prompt	2032
 Dlaczego to działa?	2032
 TIP ADAMA	2033

Kompetencje przyszłości	2033
Prompt	2033
AI jako współpracownik	2034
Prompt	2034
Zawody, które zmienia się najszybciej.....	2034
Znaczenie ciągłego uczenia się	2035
Prompt	2035
Jak AI zmienia edukację?	2035
Praca zdalna i AI.....	2036
Prompt	2036
Czy warto bać się AI?.....	2036
Jak przygotować się na przyszłość?	2037
Odpowiedzialność człowieka	2037
⚠️ Najczęstszy błąd	2037
★ Z mojego doświadczenia	2038
🚀 Wersja PRO – strateg rozwoju kariery	2038
📋 Checklista.....	2039
🎯 Ćwiczenie praktyczne	2039
📌 Warto zapamiętać.....	2040
Podsumowanie rozdziału	2040
Rozdział 66 - Halucynacje AI – dlaczego sztuczna inteligencja czasami się myli i jak skutecznie weryfikować odpowiedzi.....	2041
Wprowadzenie.....	2041
Czym są halucynacje AI?	2041
Podstawowy prompt	2042
🧠 Dlaczego to działa?	2042
💡 TIP ADAMA	2042
Dlaczego AI się myli?.....	2043
Prompt	2043
Jak rozpoznać halucynację?	2043
Prompt	2044
Jak ograniczyć ryzyko błędów?	2044

Proś o wskazanie niepewności	2044
Prompt	2044
Weryfikuj w kilku źródłach	2044
Prompt	2045
Nie każda odpowiedź musi być jednoznaczna	2045
Prompt	2045
Halucynacje w kodzie	2045
Halucynacje w cytatach	2046
AI a pewność odpowiedzi	2046
⚠️ Najczęstszy błąd	2046
★ Z mojego doświadczenia	2047
🚀 Wersja PRO – audytor odpowiedzi AI	2047
📋 Checklista	2048
🎯 Ćwiczenie praktyczne	2048
📌 Warto zapamiętać	2048
Podsumowanie rozdziału	2049
<i>Rozdział 67 - Prywatność i ochrona danych podczas korzystania z AI – jak korzystać z nowych technologii świadomie i bezpiecznie</i>	2050
Wprowadzenie	2050
Jakie dane są szczególnie wrażliwe?	2051
Podstawowy prompt	2051
🧠 Dlaczego to działa?	2051
💡 TIP ADAMA	2052
Anonimizacja danych	2052
Prompt	2053
Dane firmowe	2053
Prompt	2053
Zdjęcia i obrazy	2053
Prompt	2054
Korzystanie z AI w pracy	2054
Prywatność dzieci	2054
Prompt	2055

Czy AI zapamiętuje nasze rozmowy?	2055
Bezpieczne przechowywanie danych.....	2055
Odpowiedzialność użytkownika	2055
⚠️ Najczęstszy błąd	2056
★ Z mojego doświadczenia	2056
🚀 Wersja PRO – audytor prywatności	2056
📋 Checklista.....	2057
🎯 Ćwiczenie praktyczne	2057
📌 Warto zapamiętać.....	2058
Podsumowanie rozdziału	2058
Rozdział 68 - Prawo autorskie, etyka i odpowiedzialne korzystanie z AI – jak tworzyć zgodnie z prawem i dobrymi praktykami	2059
Wprowadzenie.....	2059
AI jest narzędziem	2060
Podstawowy prompt	2060
🧠 Dlaczego to działa?	2061
💡 TIP ADAMA	2061
Inspiracja a kopiowanie	2061
Prompt.....	2062
Cytaty	2062
Prompt.....	2062
Grafiki tworzone przez AI	2062
Prompt.....	2063
Muzyka i filmy	2063
Znaki towarowe.....	2063
Prompt.....	2063
AI a dezinformacja	2064
Odpowiedzialność twórcy.....	2064
AI w edukacji	2064
Prompt.....	2065
Dobre praktyki	2065
⚠️ Najczęstszy błąd	2065

★ Z mojego doświadczenia	2066
🚀 Wersja PRO – audyt etyczny i prawny	2066
📋 Checklista	2067
🎯 Ćwiczenie praktyczne	2067
📌 Warto zapamiętać	2067
Podsumowanie rozdziału	2068
Rozdział 69 - Jak zbudować własny system pracy z AI (workflow) – pracuj szybciej, mądrzej i bardziej efektywnie	2069
Wprowadzenie	2069
Czym jest workflow?	2069
Podstawowy prompt	2070
🧠 Dlaczego to działa?	2070
💡 TIP ADAMA	2070
Workflow podczas pisania	2071
Prompt	2071
Workflow podczas pracy biurowej	2072
Prompt	2072
Workflow przedsiębiorcy	2072
Prompt	2073
Łączenie narzędzi	2073
Dokumentowanie procesu	2073
Prompt	2074
Regularne ulepszanie	2074
Prompt	2074
Nie automatyzuj wszystkiego	2075
Workflow osobisty	2075
AI jako osobisty asystent	2076
⚠️ Najczęstszy błąd	2076
★ Z mojego doświadczenia	2076
🚀 Wersja PRO – projektant workflow	2077
📋 Checklista	2077
🎯 Ćwiczenie praktyczne	2078

 Warto zapamiętać	2078
Podsumowanie rozdziału	2079
<i>Rozdział 70 - 100 praktycznych zastosowań AI w życiu codziennym – inspiracje, które możesz wykorzystać od zaraz</i>	2080
Wprowadzenie	2080
Podstawowy prompt	2080
 Dlaczego to działa?	2081
 TIP ADAMA	2081
100 praktycznych zastosowań AI	2082
Organizacja życia.....	2082
Nauka	2082
Praca biurowa	2083
Marketing.....	2083
Firma	2084
Dom	2084
Zdrowe nawyki	2085
Rozwój osobisty.....	2085
Hobby.....	2086
Technologie.....	2086
Prompt	2087
Jak wybrać najlepsze zastosowania?	2087
Nie chodzi o ilość	2087
 Najczęstszy błąd	2087
 Z mojego doświadczenia	2088
 Wersja PRO – osobisty plan wykorzystania AI	2088
 Checklista	2089
 Ćwiczenie praktyczne	2089
 Warto zapamiętać	2089
Podsumowanie rozdziału	2090
<i>Rozdział 71 - Najlepsze narzędzia AI – które warto znać i do czego wykorzystać..</i>	2091
Wprowadzenie	2091
Czy trzeba znać wszystkie narzędzia?	2091
Podstawowy prompt	2092
 Dlaczego to działa?	2092
 TIP ADAMA	2092

Narzędzia do rozmowy z AI	2093
Prompt	2093
Narzędzia do tworzenia grafik	2094
Prompt	2094
Narzędzia do tworzenia filmów	2094
Prompt	2095
Narzędzia do programowania	2095
Prompt	2095
Narzędzia do analizy dokumentów	2095
Narzędzia do nauki	2096
Prompt	2096
Narzędzia do produktywności	2096
Czy darmowe narzędzia wystarczą?	2097
Prompt	2097
Jak wybierać nowe narzędzia?	2097
Nie narzędzie jest najważniejsze	2098
⚠️ Najczęstszy błąd	2098
★ Z mojego doświadczenia	2098
🚀 Wersja PRO – doradca wyboru narzędzi AI	2099
📋 Checklista	2099
🎯 Ćwiczenie praktyczne	2100
📌 Warto zapamiętać	2100
Podsumowanie rozdziału	2101
Rozdział 72 - Jak stworzyć własnego asystenta AI – dopasowanego do Twojej pracy, celów i codziennych potrzeb	2102
Wprowadzenie	2102
Czym jest osobisty asystent AI?	2103
Podstawowy prompt	2103
🧠 Dlaczego to działa?	2104
💡 TIP ADAMA	2104
Określ rolę asystenta	2104
Prompt	2105

Określ cele	2105
Określ styl komunikacji	2105
Prompt.....	2106
Określ granice działania	2106
Prompt.....	2106
Dodaj wiedzę o sobie.....	2107
Asystent do pisania	2107
Prompt.....	2107
Asystent biznesowy.....	2108
Asystent edukacyjny	2108
Prompt.....	2108
Asystent organizacji dnia	2109
Asystent obsługi klienta	2109
Testowanie asystenta	2109
Prompt.....	2110
Regularne ulepszanie	2110
Bezpieczeństwo danych	2110
Człowiek nadal decyduje	2111
⚠️ Najczęstszy błąd	2111
★ Z mojego doświadczenia	2112
🚀 Wersja PRO – kompletny asystent AI.....	2112
📋 Checklista.....	2113
🎯 Ćwiczenie praktyczne	2114
📌 Warto zapamiętać.....	2114
Podsumowanie rozdziału	2115
<i>Rozdział 73 - AI za 5–10 lat – jak sztuczna inteligencja może zmienić nasze życie, pracę i codzienne decyzje</i>	2116
Wprowadzenie.....	2116
AI będzie bardziej obecna w codziennym życiu.....	2117
Podstawowy prompt	2117
🧠 Dlaczego to działa?	2118
💡 TIP ADAMA	2118

Bardziej spersonalizowani asystenci AI.....	2119
Prompt.....	2119
Zmiany w edukacji	2120
Prompt.....	2120
Zmiany na rynku pracy.....	2120
Nowe zawody i specjalizacje.....	2121
Prompt.....	2121
AI w medycynie i opiece.....	2122
AI w transporcie	2122
AI w domu	2123
AI w administracji i usługach publicznych	2123
Rozwój robotyki	2124
Coraz bardziej realistyczne treści.....	2124
Prompt.....	2125
Regulacje i prawo.....	2125
Czy AI stanie się mądrzejsza od człowieka?.....	2126
Możliwy scenariusz pozytywny.....	2126
Możliwy scenariusz negatywny	2127
Najbardziej prawdopodobny scenariusz	2127
⚠️ Najczęstszy błąd.....	2128
★ Z mojego doświadczenia	2128
🚀 Wersja PRO – analityk przyszłości AI.....	2129
📋 Checklista.....	2129
🎯 Ćwiczenie praktyczne	2130
📌 Warto zapamiętać.....	2130
Podsumowanie rozdziału	2131
<i>Rozdział 74 - Uniwersalne prompty AI – gotowe schematy do pracy, nauki, planowania i rozwiązywania problemów</i>	<i>2132</i>
Wprowadzenie.....	2132
Z czego składa się dobry prompt?.....	2132
Podstawowy prompt uniwersalny.....	2133
🧠 Dlaczego to działa?	2134

 TIP ADAMA	2134
Uniwersalny prompt do wyjaśniania	2135
Prompt do wyjaśnienia krok po kroku	2135
Prompt do uproszczenia tekstu	2136
Prompt do streszczenia	2136
Prompt do analizy tekstu	2136
Prompt do poprawiania tekstu	2137
Prompt do pisania wiadomości e-mail	2137
Prompt do odpowiedzi na wiadomość	2138
Prompt do tworzenia artykułu	2138
Prompt do tworzenia posta w mediach społecznościowych	2139
Prompt do przygotowania opisu produktu	2139
Prompt do planowania dnia	2140
Prompt do planowania tygodnia	2141
Prompt do ustalania priorytetów	2141
Prompt do realizacji dużego projektu	2142
Prompt do burzy mózgów	2142
Prompt do oceny pomysłu	2143
Prompt do podejmowania decyzji	2143
Prompt do analizy problemu	2144
Prompt do szukania błędów	2144
Prompt do stworzenia checklisty	2145
Prompt do stworzenia instrukcji	2145
Prompt do nauki nowej umiejętności	2146
Prompt do przygotowania quizu	2146
Prompt do nauki na błędach	2147
Prompt do przygotowania fiszek	2147
Prompt do analizy danych	2147
Prompt do tworzenia raportu	2148
Prompt do porównania dokumentów	2148
Prompt do tworzenia tabeli	2149
Prompt do analizy konkurencji	2149

Prompt do tworzenia oferty	2150
Prompt do tworzenia FAQ.....	2150
Prompt do przygotowania prezentacji	2151
Prompt do przygotowania wystąpienia.....	2151
Prompt do stworzenia scenariusza filmu.....	2152
Prompt do przygotowania podcastu.....	2152
Prompt do tworzenia grafiki	2153
Prompt do poprawienia wcześniejszej odpowiedzi	2153
Prompt do krytycznej oceny odpowiedzi AI	2154
Prompt do weryfikacji faktów.....	2154
Prompt do zadawania pytań doprecyzowujących.....	2155
Prompt do wykonania zadania etapami.....	2155
Prompt do wyboru odpowiedniej roli AI.....	2155
Prompt do stworzenia promptu	2156
Metaprompt – uniwersalny generator odpowiedzi	2156
Jak tworzyć własną bibliotekę promptów?	2157
Prompt do uporządkowania biblioteki.....	2158
Modyfikowanie promptów	2158
Prompty wieloetapowe.....	2159
Korzystanie z przykładów	2160
Ustalanie kryteriów jakości.....	2160
⚠️ Najczęstszy błąd	2161
★ Z mojego doświadczenia	2161
🚀 Wersja PRO – uniwersalny projektant promptów	2162
📋 Checklista dobrego promptu	2163
🎯 Ćwiczenie praktyczne	2163
📌 Warto zapamiętać.....	2164
Podsumowanie rozdziału	2165
<i>Rozdział 75 - Plan działania na 30 dni – krok po kroku wdrażamy AI do codziennego życia i pracy</i>	<i>2166</i>
Wprowadzenie.....	2166
Jak korzystać z planu?	2167

Podstawowy prompt	2167
 Dlaczego to działa?	2167
 TIP ADAMA	2168
TYDZIEŃ 1 – Poznaj AI i naucz się zadawać pytania.....	2168
Dzień 1 – Określ swój cel	2168
Dzień 2 – Wybierz jedno główne narzędzie	2169
Dzień 3 – Napisz pierwszy rozbudowany prompt	2169
Dzień 4 – Porównaj prompt krótki i rozbudowany	2170
Dzień 5 – Popraw odpowiedź AI	2170
Dzień 6 – Naucz się zadawać pytania dodatkowe	2171
Dzień 7 – Podsumowanie pierwszego tygodnia	2171
TYDZIEŃ 2 – AI w codziennym życiu.....	2172
Dzień 8 – Plan dnia	2172
Dzień 9 – Lista zakupów	2172
Dzień 10 – Plan posiłków	2173
Dzień 11 – Organizacja obowiązków domowych.....	2173
Dzień 12 – Nauka nowej umiejętności	2173
Dzień 13 – Wyjaśnianie trudnego zagadnienia	2174
Dzień 14 – Podsumowanie drugiego tygodnia	2174
TYDZIEŃ 3 – AI w pracy i rozwoju zawodowym.....	2174
Dzień 15 – Wiadomość e-mail	2174
Dzień 16 – Poprawa tekstu	2175
Dzień 17 – Burza mózgów	2175
Dzień 18 – Tworzenie checklisty	2176
Dzień 19 – Analiza pomysłu	2176
Dzień 20 – Plan projektu	2177
Dzień 21 – Podsumowanie trzeciego tygodnia	2177
TYDZIEŃ 4 – Budowanie własnego systemu pracy z AI	2177
Dzień 22 – Wybierz powtarzalne zadania	2177
Dzień 23 – Stwórz pierwszy workflow.....	2178
Dzień 24 – Stwórz własny prompt szablonowy	2178
Dzień 25 – Zbuduj małą bibliotekę promptów.....	2178
Dzień 26 – Stwórz własnego asystenta AI	2179
Dzień 27 – Testuj asystenta	2179
Dzień 28 – Sprawdź bezpieczeństwo	2180
Dzień 29 – Oceń efekty	2180
Dzień 30 – Przygotuj plan dalszego rozwoju.....	2181
Jak mierzyć postępy?	2181
Co zrobić, gdy plan okaże się zbyt trudny?	2182
Co zrobić, gdy plan okaże się zbyt łatwy?	2182
Nie zapominaj o weryfikacji	2183
Nie porównuj się z innymi	2183
AI ma rozwiązywać problemy	2184

⚠️ Najczęstszy błąd	2184
★ Z mojego doświadczenia	2185
🚀 Wersja PRO – indywidualny plan wdrożenia AI	2185
📋 Checklista 30-dniowego planu	2186
🎯 Ćwiczenie praktyczne	2187
📌 Warto zapamiętać	2187
Podsumowanie rozdziału	2188
Zakończenie głównej części e-booka	2189
Aneks A - 100 gotowych promptów AI do codziennego życia, pracy i nauki	2190
Wprowadzenie	2190
Kategoria 1 – Organizacja dnia i produktywność	2190
Prompt 1 – Plan dnia	2190
Prompt 2 – Plan tygodnia	2191
Prompt 3 – Ustalanie priorytetów	2191
Prompt 4 – Dzielenie dużego zadania	2191
Prompt 5 – Plan na trudny dzień	2192
Prompt 6 – Analiza wykorzystania czasu	2192
Prompt 7 – Rutyna poranna	2192
Prompt 8 – Rutyna wieczorna	2193
Prompt 9 – Plan ograniczenia rozpraszaczy	2193
Prompt 10 – Tygodniowe podsumowanie	2193
Kategoria 2 – Dom i codzienne obowiązki	2194
Prompt 11 – Lista zakupów	2194
Prompt 12 – Posiłki z dostępnych produktów	2194
Prompt 13 – Plan posiłków	2194
Prompt 14 – Harmonogram sprzątanía	2195
Prompt 15 – Porządkowanie dokumentów	2195
Prompt 16 – Plan domowego budżetu	2195
Prompt 17 – Przygotowanie do wyjazdu	2196
Prompt 18 – Plan rodzinnego weekendu	2196
Prompt 19 – Organizacja uroczystości	2197
Prompt 20 – Awaryjny plan domowy	2197
Kategoria 3 – Nauka i rozwój umiejętności	2197
Prompt 21 – Plan nauki	2197
Prompt 22 – Wyjaśnienie prostym językiem	2198
Prompt 23 – Nauka krok po kroku	2198
Prompt 24 – Quiz	2198
Prompt 25 – Fiszki	2199
Prompt 26 – Sprawdzenie wiedzy	2199
Prompt 27 – Analiza błędów	2199
Prompt 28 – Notatka z materiału	2199
Prompt 29 – Powtórka przed egzaminem	2200

Prompt 30 – Nauka przez przykłady	2200
Kategoria 4 – Pisanie i komunikacja	2200
Prompt 31 – Wiadomość e-mail	2200
Prompt 32 – Odpowiedź na e-mail	2201
Prompt 33 – Poprawa tekstu	2201
Prompt 34 – Skrócenie tekstu	2201
Prompt 35 – Rozwinięcie tekstu	2201
Prompt 36 – Uproszczenie trudnego tekstu	2202
Prompt 37 – Wiadomość formalna	2202
Prompt 38 – Wiadomość z odmową	2202
Prompt 39 – Podziękowanie	2203
Prompt 40 – Prośba o pomoc	2203
Kategoria 5 – Praca i firma	2203
Prompt 41 – Analiza pomysłu biznesowego	2203
Prompt 42 – Opis usługi	2204
Prompt 43 – Oferta handlowa	2204
Prompt 44 – Profil klienta	2204
Prompt 45 – Pomysły na nowe usługi	2205
Prompt 46 – Analiza konkurencji	2205
Prompt 47 – Plan rozwoju firmy	2206
Prompt 48 – Obsługa trudnego klienta	2206
Prompt 49 – FAQ firmy	2206
Prompt 50 – Analiza procesu firmowego	2207
Kategoria 6 – Marketing i media społecznościowe	2207
Prompt 51 – Post na Facebooka	2207
Prompt 52 – Post na Instagram	2207
Prompt 53 – Post na LinkedIn	2208
Prompt 54 – Kalendarz publikacji	2208
Prompt 55 – Pomysły na posty	2208
Prompt 56 – Reklama produktu	2209
Prompt 57 – Opis grafiki reklamowej	2209
Prompt 58 – Hasła reklamowe	2209
Prompt 59 – Analiza posta	2210
Prompt 60 – Kampania promocyjna	2210
Kategoria 7 – Tworzenie treści	2210
Prompt 61 – Artykuł poradnikowy	2210
Prompt 62 – Plan e-booka	2211
Prompt 63 – Rozdział e-booka	2211
Prompt 64 – Scenariusz filmu	2211
Prompt 65 – Scenariusz podcastu	2212
Prompt 66 – Newsletter	2212
Prompt 67 – Historia marki	2212
Prompt 68 – Studium przypadku	2213
Prompt 69 – Recenzja	2213
Prompt 70 – Korekta całego materiału	2213
Kategoria 8 – Analiza informacji i podejmowanie decyzji	2214
Prompt 71 – Porównanie dwóch opcji	2214

Prompt 72 – Analiza problemu	2214
Prompt 73 – Analiza dokumentu	2214
Prompt 74 – Streszczenie raportu.....	2215
Prompt 75 – Wyszukiwanie sprzeczności.....	2215
Prompt 76 – Analiza ryzyka	2216
Prompt 77 – Lista założeń	2216
Prompt 78 – Adwokat diabła	2216
Prompt 79 – Macierz decyzyjna	2216
Prompt 80 – Druga opinia	2217
Kategoria 9 – Technologia i bezpieczeństwo	2217
Prompt 81 – Instrukcja obsługi programu.....	2217
Prompt 82 – Rozwiązanie problemu technicznego.....	2217
Prompt 83 – Bezpieczeństwo konta	2218
Prompt 84 – Analiza podejrzanego wiadomości	2218
Prompt 85 – Kopia zapasowa	2218
Prompt 86 – Porządkowanie plików	2218
Prompt 87 – Ocena aplikacji	2218
Prompt 88 – Nauka obsługi smartfona.....	2219
Prompt 89 – Audyt cyfrowego bezpieczeństwa	2219
Prompt 90 – Plan nauki narzędzia AI	2219
Kategoria 10 – Rozwój osobisty i refleksja.....	2219
Prompt 91 – Analiza celów.....	2219
Prompt 92 – Plan realizacji celu	2220
Prompt 93 – Pokonywanie odkładania zadań	2220
Prompt 94 – Dziennik wdzięczności	2220
Prompt 95 – Podsumowanie dnia.....	2220
Prompt 96 – Rozwijanie mocnych stron	2221
Prompt 97 – Przygotowanie do rozmowy.....	2221
Prompt 98 – Analiza trudnej sytuacji.....	2221
Prompt 99 – Plan budowania nawyku	2222
Prompt 100 – Osobisty plan dalszego rozwoju z AI.....	2222
Jak najlepiej korzystać z tych promptów?.....	2223
Jak poprawiać gotowe prompty?	2223
 Najczęstszy błąd	2224
 TIP ADAMA	2224
 Checklista korzystania z gotowych promptów	2225
Podsumowanie aneksu.....	2226
<i>Aneks B - Praktyczny słownik pojęć związanych ze sztuczną inteligencją</i>	<i>2227</i>
Wprowadzenie.....	2227
A.....	2228
B.....	2229
C.....	2230

D.....	2232
E.....	2234
F.....	2235
G.....	2235
H.....	2237
I.....	2238
J.....	2238
K.....	2239
L.....	2240
M.....	2241
N.....	2242
O.....	2243
P.....	2244
R.....	2247
S.....	2249
T.....	2250
U.....	2252
W.....	2254
Z.....	2255
Najważniejsze skróty związane z AI	2256
Jak korzystać ze słownika?	2258
Jak sprawdzać nowe pojęcia?	2258
⚠️ Najczęstszy błąd	2259
💡 TIP ADAMA	2259
📋 Checklista świadomego korzystania z terminów AI	2260
Podsumowanie aneksu.....	2260
<i>Aneks C - Checklisty bezpiecznego, odpowiedzialnego i skutecznego korzystania z AI.....</i>	2262
Wprowadzenie.....	2262
Checklista 1 – Zanim zaczniesz korzystać z narzędzia AI.....	2263
Checklista 2 – Dobry prompt	2263
Prompt pomocniczy	2264

Checklista 3 – Ochrona danych osobowych.....	2264
Checklista 4 – Anonimizacja dokumentu.....	2265
Checklista 5 – Weryfikacja odpowiedzi AI.....	2266
Prompt pomocniczy	2266
Checklista 6 – Sprawdzanie źródeł.....	2267
Checklista 7 – Tekst przed publikacją.....	2267
Checklista 8 – Wiadomość e-mail przed wysłaniem	2268
Checklista 9 – Dokument urzędowy lub formalny.....	2269
Checklista 10 – Porada medyczna wygenerowana przez AI	2269
Checklista 11 – Informacje prawne	2270
Checklista 12 – Informacje finansowe i podatkowe	2270
Checklista 13 – Grafika generowana przez AI	2271
Checklista 14 – Zdjęcie prawdziwej osoby	2271
Checklista 15 – Prawa autorskie	2272
Checklista 16 – Treść marketingowa	2272
Checklista 17 – Opinie i referencje.....	2273
Checklista 18 – Materiał edukacyjny	2273
Checklista 19 – Materiał dla dzieci.....	2274
Checklista 20 – Materiał dla seniora	2274
Checklista 21 – Analiza danych	2275
Checklista 22 – Raport.....	2275
Checklista 23 – Tłumaczenie	2276
Checklista 24 – Kod lub rozwiązanie techniczne	2276
Checklista 25 – Automatyzacja.....	2277
Checklista 26 – Własny asystent AI.....	2277
Checklista 27 – Agent AI.....	2278
Checklista 28 – Bezpieczeństwo konta AI	2278
Checklista 29 – Korzystanie z AI w firmie	2279
Checklista 30 – Codzienne korzystanie z AI	2279
Uniwersalna checklista STOP przed użyciem odpowiedzi AI	2280
Uniwersalna checklista 10 pytań.....	2281
 Najczęstszy błąd.....	2281

 TIP ADAMA	2282
 Z mojego doświadczenia	2282
 Ćwiczenie praktyczne	2283
 Warto zapamiętać.....	2283
Podsumowanie aneksu.....	2284
<i>Aneks D - Gotowe szablony własnych asystentów AI do pracy, nauki, firmy i życia codziennego.....</i>	
Wprowadzenie.....	2285
Jak korzystać z szablonów?.....	2286
Uniwersalny szablon własnego asystenta AI	2287
Asystent 1 – Organizator dnia	2288
Asystent 2 – Planer tygodnia.....	2289
Asystent 3 – Asystent produktywności	2290
Asystent 4 – Asystent nauki.....	2291
Asystent 5 – Korepetytor matematyki.....	2293
Asystent 6 – Nauczyciel języka obcego.....	2294
Asystent 7 – Asystent pisania	2295
Asystent 8 – Korektor tekstu.....	2296
Asystent 9 – Asystent wiadomości e-mail.....	2297
Asystent 10 – Asystent mediów społecznościowych	2298
Asystent 11 – Asystent marketingowy	2299
Asystent 12 – Asystent prowadzenia małej firmy.....	2300
Asystent 13 – Asystent obsługi klienta	2301
Asystent 14 – Asystent sprzedaży	2302
Asystent 15 – Analityk pomysłów biznesowych.....	2303
Asystent 16 – Asystent projektów	2304
Asystent 17 – Asystent tworzenia e-booków	2305
Asystent 18 – Asystent podcastu	2306
Asystent 19 – Asystent YouTube.....	2307
Asystent 20 – Asystent WordPress i strony internetowej	2308
Asystent 21 – Asystent SEO	2309
Asystent 22 – Asystent analizy danych	2310

Asystent 23 – Asystent raportów	2311
Asystent 24 – Asystent Excela	2312
Asystent 25 – Asystent nauczyciela.....	2313
Asystent 26 – Asystent nauczyciela przedszkola	2314
Asystent 27 – Asystent seniora	2315
Asystent 28 – Asystent Androida.....	2315
Asystent 29 – Asystent bezpieczeństwa cyfrowego	2316
Asystent 30 – Analizator podejrzanych wiadomości	2317
Asystent 31 – Asystent domowego budżetu	2318
Asystent 32 – Asystent planowania posiłków	2319
Asystent 33 – Asystent podróży	2320
Asystent 34 – Asystent organizacji uroczystości.....	2321
Asystent 35 – Asystent trudnych rozmów	2322
Asystent 36 – Asystent decyzji	2323
Asystent 37 – Krytyczny recenzent AI	2324
Asystent 38 – Asystent weryfikacji faktów	2325
Asystent 39 – Generator checklist.....	2326
Asystent 40 – Generator promptów	2327
Jak dopasować asystenta do własnego stylu?	2328
Jak nauczyć asystenta odpowiedniej struktury?	2328
Jak ustalić granice asystenta?	2329
Jak testować własnego asystenta?	2329
Prompt do testowania asystenta	2330
Jak poprawiać instrukcję asystenta?	2330
Prompt do ulepszania instrukcji	2331
Jeden asystent czy kilku?	2331
⚠️ Najczęstszy błąd	2332
💡 TIP ADAMA	2333
★ Z mojego doświadczenia	2333
🚀 Wersja PRO – generator własnego asystenta AI	2334
📋 Checklista własnego asystenta AI	2335
🎯 Ćwiczenie praktyczne	2336

 Warto zapamiętać.....	2337
Podsumowanie aneksu.....	2338
<i>Aneks E - Praktyczne ćwiczenia utrwalające wiedzę z całego e-booka wraz z propozycjami rozwiązań</i>	2339
Wprowadzenie.....	2339
Część 1 – Podstawy sztucznej inteligencji	2340
Ćwiczenie 1 – Wyjaśnij, czym jest AI.....	2340
Ćwiczenie 2 – AI czy zwykły program?.....	2341
Ćwiczenie 3 – Możliwość czy ograniczenie?	2342
Ćwiczenie 4 – Człowiek i AI	2343
Ćwiczenie 5 – Najważniejsza zasada	2344
Część 2 – Tworzenie skutecznych promptów	2344
Ćwiczenie 6 – Popraw zbyt ogólny prompt	2344
Ćwiczenie 7 – Dodaj kontekst	2345
Ćwiczenie 8 – Określ format odpowiedzi	2346
Ćwiczenie 9 – Dodaj ograniczenia	2347
Ćwiczenie 10 – Prompt dla początkującego	2347
Ćwiczenie 11 – Prompt wieloetapowy	2348
Ćwiczenie 12 – Prompt z przykładem	2348
Ćwiczenie 13 – Prompt kontrolny	2349
Ćwiczenie 14 – Prompt bez zgadywania.....	2349
Ćwiczenie 15 – Stwórz własny uniwersalny prompt	2350
Część 3 – Weryfikacja i bezpieczeństwo	2351
Ćwiczenie 16 – Znajdź dane wrażliwe	2351
Ćwiczenie 17 – Anonimizacja wiadomości.....	2352
Ćwiczenie 18 – Halucynacja AI	2352
Ćwiczenie 19 – Sprawdzenie źródła	2353
Ćwiczenie 20 – Odpowiedź wysokiego ryzyka	2353
Ćwiczenie 21 – Fatszywa pewność	2353
Ćwiczenie 22 – Checklista przed publikacją	2354
Ćwiczenie 23 – Podejrzana wiadomość	2354
Ćwiczenie 24 – Bezpieczna reakcja	2355
Ćwiczenie 25 – Metoda STOP.....	2355
Część 4 – AI w życiu codziennym	2355
Ćwiczenie 26 – Plan dnia	2355
Ćwiczenie 27 – Lista zakupów	2356
Ćwiczenie 28 – Plan posiłków	2357
Ćwiczenie 29 – Organizacja domu.....	2357
Ćwiczenie 30 – Plan weekendu	2358
Ćwiczenie 31 – Przygotowanie do podróży	2358
Ćwiczenie 32 – Porządkowanie plików	2359
Ćwiczenie 33 – Plan budżetu	2360
Ćwiczenie 34 – Trudna decyzja codzienna	2360
Ćwiczenie 35 – Dziennik dnia.....	2361

Część 5 – AI w nauce.....	2361
Ćwiczenie 36 – Plan nauki na siedem dni.....	2361
Ćwiczenie 37 – Quiz	2362
Ćwiczenie 38 – Nauka z błędów	2362
Ćwiczenie 39 – Fiszki	2363
Ćwiczenie 40 – Wyjaśnienie na trzech poziomach	2363
Ćwiczenie 41 – Nauka aktywna	2364
Ćwiczenie 42 – Plan powtórek	2364
Ćwiczenie 43 – Notatka z materiału.....	2365
Ćwiczenie 44 – Ocena materiału edukacyjnego	2365
Ćwiczenie 45 – Osobisty asystent nauki	2366
Część 6 – AI w pracy i firmie.....	2366
Ćwiczenie 46 – Opis usługi	2366
Ćwiczenie 47 – Analiza pomysłu biznesowego	2367
Ćwiczenie 48 – Profil klienta.....	2367
Ćwiczenie 49 – FAQ	2368
Ćwiczenie 50 – Odpowiedź klientowi	2369
Ćwiczenie 51 – Plan rozwoju firmy.....	2369
Ćwiczenie 52 – Proces firmowy	2370
Ćwiczenie 53 – Post promocyjny	2371
Ćwiczenie 54 – Kalendarz treści	2371
Ćwiczenie 55 – Krytyczna ocena oferty	2372
Część 7 – Tworzenie treści z AI.....	2372
Ćwiczenie 56 – Artykuł krok po kroku	2372
Ćwiczenie 57 – Zachowanie stylu autora	2373
Ćwiczenie 58 – Skracanie tekstu	2374
Ćwiczenie 59 – Treść dla różnych odbiorców	2374
Ćwiczenie 60 – Scenariusz podcastu	2375
Ćwiczenie 61 – Opis filmu	2375
Ćwiczenie 62 – Recenzja	2376
Ćwiczenie 63 – E-book	2377
Ćwiczenie 64 – Korekta wieloetapowa.....	2378
Ćwiczenie 65 – Treść gotowa do publikacji	2378
Część 8 – Analiza danych i decyzje.....	2379
Ćwiczenie 66 – Analiza prostej tabeli.....	2379
Ćwiczenie 67 – Fakt czy interpretacja?	2379
Ćwiczenie 68 – Brakujące dane.....	2380
Ćwiczenie 69 – Prognoza	2380
Ćwiczenie 70 – Macierz decyzyjna.....	2381
Ćwiczenie 71 – Adwokat diabła	2381
Ćwiczenie 72 – Korelacja i przyczynowość	2382
Ćwiczenie 73 – Ograniczenia analizy	2382
Ćwiczenie 74 – Prompt analityczny	2383
Ćwiczenie 75 – Kontrola obliczeń.....	2383
Część 9 – Tworzenie własnego asystenta AI.....	2384

Ćwiczenie 76 – Wybór roli	2384
Ćwiczenie 77 – Określenie celu	2384
Ćwiczenie 78 – Zakres zadań	2384
Ćwiczenie 79 – Styl odpowiedzi	2385
Ćwiczenie 80 – Ograniczenia	2385
Ćwiczenie 81 – Brak danych	2386
Ćwiczenie 82 – Struktura odpowiedzi	2386
Ćwiczenie 83 – Test prosty	2386
Ćwiczenie 84 – Test ryzykowny	2386
Ćwiczenie 85 – Test spoza zakresu	2387
Ćwiczenie 86 – Pełna instrukcja	2387
Część 10 – Zadania podsumowujące.....	2388
Ćwiczenie 87 – Mój najważniejszy obszar	2388
Ćwiczenie 88 – Trzy zastosowania	2388
Ćwiczenie 89 – Trzy zagrożenia	2388
Ćwiczenie 90 – Moje zasady	2389
Ćwiczenie 91 – Moja biblioteka promptów	2389
Ćwiczenie 92 – Jeden workflow	2389
Ćwiczenie 93 – Porównanie przed i po	2390
Ćwiczenie 94 – Weryfikacja własnej odpowiedzi	2391
Ćwiczenie 95 – Naucz inną osobę	2391
Ćwiczenie 96 – Rozpoznawanie złego promptu	2392
Ćwiczenie 97 – Poprawa złego promptu.....	2392
Ćwiczenie 98 – Mój cel na 30 dni.....	2393
Ćwiczenie 99 – Plan rozwoju	2393
Ćwiczenie 100 – Końcowa refleksja.....	2394
Karta wyników	2395
Jak ocenić wykonanie ćwiczeń?	2395
Interpretacja wyniku	2396
 Najczęstszy błąd.....	2397
 TIP ADAMA	2397
 Z mojego doświadczenia	2398
 Wersja PRO – osobisty egzamin praktyczny	2399
 Checklista zakończenia ćwiczeń.....	2400
Podsumowanie aneksu.....	2401
<i>Aneks F - Karty pracy, szablony i formularze do samodzielnego wykorzystania ..</i>	<i>2402</i>
Wprowadzenie.....	2402
Karta pracy nr 1 - Mój cel wykorzystania AI	2403
Karta pracy nr 2 - Projekt idealnego promptu	2404
Karta pracy nr 3 - Ocena jakości odpowiedzi AI	2406

Karta pracy nr 4 - Checklista bezpieczeństwa	2407
Karta pracy nr 5 - Analiza odpowiedzi AI	2408
Karta pracy nr 6 - Biblioteka moich najlepszych promptów	2409
Karta pracy nr 7 - Dziennik pracy z AI	2410
Karta pracy nr 8 - Workflow mojego procesu	2411
Karta pracy nr 9 - Plan tworzenia własnego asystenta	2412
Karta pracy nr 10 - Analiza pomysłu	2413
Karta pracy nr 11 - Mój plan nauki AI	2414
Karta pracy nr 12 - Mój kodeks korzystania z AI	2415
Karta pracy nr 13 - Lista najczęściej popełnianych błędów	2416
Karta pracy nr 14 - Moje najlepsze zastosowania AI	2416
Karta pracy nr 15 - Roczny plan rozwoju	2417
Karta pracy nr 16 - Audyt gotowego materiału	2418
Karta pracy nr 17 - Analiza oszczędności czasu	2419
Karta pracy nr 18 - Podsumowanie miesiąca	2420
Karta pracy nr 19 - Plan wdrożenia AI	2420
Karta pracy nr 20 - Moje najważniejsze wnioski po przeczytaniu e-booka	2421
 Warto zapamiętać	2422
 Z mojego doświadczenia	2422
Podsumowanie aneksu	2422
<i>Aneks G - 30-dniowy plan wdrożenia AI do codziennego życia, pracy i nauki</i>	2423
Wprowadzenie	2423
Jak korzystać z planu?	2424
Tydzień 1 - Podstawy i bezpieczeństwo	2424
Dzień 1 – Określ swój cel	2425
Dzień 2 – Poznaj możliwości i ograniczenia AI	2426
Dzień 3 – Naucz się nie ufać pierwszej odpowiedzi	2427
Dzień 4 – Ochrona danych	2428
Dzień 5 – Anonimizacja	2429
Dzień 6 – Rozpoznawanie halucynacji	2430
Dzień 7 – Podsumowanie pierwszego tygodnia	2431
Tydzień 2 - Skuteczne prompty	2432
Dzień 8 – Cel promptu	2432
Dzień 9 – Rola AI	2433
Dzień 10 – Kontekst	2434
Dzień 11 – Format odpowiedzi	2435

Dzień 12 – Ograniczenia i zakazy	2436
Dzień 13 – Przykład wzorcowy	2437
Dzień 14 – Stwórz pierwszy pełny prompt	2438
Tydzień 3 - Praktyczne zastosowania AI	2439
Dzień 15 – Plan dnia	2439
Dzień 16 – E-mail	2440
Dzień 17 – Nauka	2441
Dzień 18 – Tworzenie treści	2442
Dzień 19 – Analiza pomysłu	2443
Dzień 20 – Porządkowanie informacji	2444
Dzień 21 – Praktyczny audyt odpowiedzi	2445
Tydzień 4 - Workflow, biblioteka promptów i własny asystent AI	2446
Dzień 22 – Wybierz powtarzalne zadanie	2446
Dzień 23 – Zbuduj workflow	2447
Dzień 24 – Stwórz prompt bazowy	2448
Dzień 25 – Testuj prompt	2449
Dzień 26 – Zbuduj bibliotekę promptów	2450
Dzień 27 – Zaprojektuj własnego asystenta	2451
Dzień 28 – Przetestuj asystenta	2452
Dzień 29 – Oceń efekty	2453
Dzień 30 – Stwórz dalszy plan	2454
Podsumowanie 30-dniowego planu	2455
Karta końcowa	2456
Certyfikat samodzielnego ukończenia planu	2457
 Najczęstszy błąd	2458
 TIP ADAMA	2458
 Z mojego doświadczenia	2459
 Warto zapamiętać	2459
Zakończenie aneksu	2460
<i>Aneks H - Najczęstsze problemy podczas korzystania z AI i praktyczne sposoby ich rozwiązywania</i>	<i>2461</i>
Wprowadzenie	2461
Problem 1 – AI nie rozumie mojego polecenia	2462
Problem 2 – Odpowiedź jest zbyt ogólna	2463
Problem 3 – Odpowiedź jest zbyt długa	2465
Problem 4 – Odpowiedź jest zbyt krótka	2466
Problem 5 – AI pomija część instrukcji	2467
Problem 6 – AI powtarza informacje	2468

Problem 7 – Tekst brzmi sztucznie	2469
Problem 8 – AI zmienia mój styl	2470
Problem 9 – AI wymyśla fakty	2471
Problem 10 – Podane źródła nie istnieją	2472
Problem 11 – Informacje są nieaktualne.....	2473
Problem 12 – AI nie trzyma się podanych danych	2474
Problem 13 – AI nie pamięta wcześniejszych ustaleń	2475
Problem 14 – Rozmowa stała się chaotyczna	2476
Problem 15 – AI zadaje zbyt wiele pytań	2477
Problem 16 – AI nie zadaje pytań i zaczyna zgadywać	2477
Problem 17 – AI odpowiada zbyt pewnym tonem.....	2478
Problem 18 – Odpowiedź jest jednostronna	2479
Problem 19 – AI zawsze mnie chwali	2480
Problem 20 – AI odmawia wykonania zadania	2481
Problem 21 – AI nie chce analizować dokumentu	2482
Problem 22 – Streszczenie pomija ważne informacje	2483
Problem 23 – Tłumaczenie jest zbyt dosłowne	2484
Problem 24 – AI tworzy złą formułę w Excelu.....	2485
Problem 25 – Kod wygenerowany przez AI nie działa.....	2486
Problem 26 – AI zmienia działający kod bardziej, niż trzeba.....	2487
Problem 27 – Grafika nie odpowiada opisowi	2488
Problem 28 – Napisy na grafice zawierają błędy	2489
Problem 29 – Grafika zawiera dodatkowe palce lub deformacje	2490
Problem 30 – Grafika przypomina chronioną markę lub postać	2491
Problem 31 – AI tworzy fałszywe opinie klientów.....	2492
Problem 32 – Post marketingowy jest przesadzony.....	2493
Problem 33 – AI tworzy nudne nagłówki.....	2494
Problem 34 – Odpowiedź nie jest dopasowana do odbiorcy	2495
Problem 35 – AI daje zbyt wiele propozycji.....	2496
Problem 36 – Nie wiem, którą odpowiedź wybrać.....	2497
Problem 37 – Wynik jest poprawny, ale nieprzydatny.....	2498
Problem 38 – AI proponuje zbyt drogie rozwiązania	2499

Problem 39 – AI proponuje za dużo narzędzi	2500
Problem 40 – Nie wiem, czy AI rzeczywiście oszczędza czas	2500
Uniwersalny prompt naprawczy	2501
Uniwersalny prompt do rozpoczęcia od nowa.....	2502
Uniwersalny prompt do podziału zadania.....	2502
Uniwersalny prompt do kontroli faktów	2503
Uniwersalny prompt do uproszczenia tekstu	2503
Uniwersalny prompt do zwiększenia praktyczności	2504
Jak rozpoznać, czy problem dotyczy promptu czy narzędzia?.....	2504
Schemat diagnozy problemu.....	2505
Tabela szybkiego reagowania	2506
⚠️ Najczęstszy błąd.....	2507
💡 TIP ADAMA	2507
★ Z mojego doświadczenia	2508
🚀 Wersja PRO – diagnoza słabej odpowiedzi AI	2509
📋 Checklista naprawy odpowiedzi AI	2510
Ćwiczenie praktyczne.....	2510
Warto zapamiętać	2511
Podsumowanie aneksu.....	2512
Zakończenie - AI w życiu codziennym – wiedza, praktyka i odpowiedzialność	2514
Kilka słów na zakończenie	2514
Najważniejsza wiedza z całego e-booka	2515
Odpowiedni kontekst	2515
Dobry prompt	2516
Kontrola człowieka.....	2516
Ochrona danych	2517
Praktyka	2518
AI nie musi być skomplikowana.....	2518
Nie musisz korzystać z AI do wszystkiego.....	2519
Własny styl pracy z AI	2520
Czy AI odbierze ludziom pracę?	2521
Umiejętności, które będą coraz ważniejsze	2522

Co zrobić po przeczytaniu tego e-booka?	2522
Działanie 1 – Zapisz najlepsze prompty	2522
Działanie 2 – Wybierz jedno powtarzalne zadanie.....	2523
Działanie 3 – Stwórz własne zasady.....	2523
Moja propozycja prostego systemu pracy.....	2524
10 najważniejszych zasad świadomego użytkownika AI.....	2524
🚨 Najczęstszy błąd na zakończenie	2525
💡 TIP ADAMA	2525
⭐ Z mojego doświadczenia	2526
Podziękowanie dla Czytelnika	2526
O autorze - Adam Pistelok.....	2527
Poznaj inne publikacje autora	2528
Kontakt - ELEKTRO-KOMP Adam Pistelok	2529
Zaproszenie do kontaktu	2529
Tvoja opinia ma znaczenie	2530
Ostatnia checklista Czytelnika.....	2530
Ostatnie ćwiczenie.....	2531
Słowo od autora	2531