

// PROMPTOWY PREZENTUJE

50 promptów PRO

Gotowe, przetestowane polecenia do ChatGPT, Claude i Gemini - do pracy, pisania, nauki i biznesu. Kopiuj, podstaw swoje dane, używaj.

JAK KORZYSTAĆ (30 SEKUND)

Fragmenty w [NAWIASACH] podmień na swoje. Prompty działają w ChatGPT, Claude i Gemini - im mocniejszy model, tym lepszy efekt. Gdy wynik jest „prawie dobry”, nie zaczynaj od nowa: napisz „popraw X, zostaw resztę”.

I. PISANIE I REDAKCJA

1. Redaktor bez litości

Zredaguj poniższy tekst: skróć o 30%, usuń powtórzenia i watę słowną, zachowaj mój ton i wszystkie fakty. Na końcu wypisz 3 najsłabsze zdania oryginału i wyjaśnij, czemu je zmieniłeś.

[TEKST]

2. Ten sam tekst, inny odbiorca

Przepisz ten tekst dla trzech odbiorców: (a) zarząd - 5 zdań, konkrety i liczby, (b) nowy pracownik - prosto, bez żargonu, (c) klient - korzyści zamiast cech. Oznacz wyraźnie wersje.

[TEKST]

3. Tytuły, które klikają

Napisz 12 tytułów dla tekstu o [TEMAT]. Po 3 w stylach: liczba+korzyść, pytanie, kontrowersja, jak-to-zrobić. Bez clickbaitu, który kłamie. Na końcu wskaż swój typ nr 1 z uzasadnieniem.

4. Streszczenie piramidą

Streść ten materiał w 3 warstwach: (1) jedno zdanie, (2) akapit 60 słów, (3) 6 punktów z konkretnymi i liczbami. Nie dodawaj nic, czego nie ma w źródle.

[MATERIAŁ]

5. Anty-AI-styl

Przepisz ten tekst tak, żeby nie brzmiał jak wygenerowany: usuń frazy typu „w dzisiejszym świecie”, „warto zauważyć”, wypunktowania zamień na płynną narrację, dodaj jeden konkretny przykład. Zachowaj sens.

[TEKST]

6. Mail, który dostaje odpowiedź

Napisz maila do [KTO] w sprawie [CO]. Wymogi: temat do 6 słów, pierwszy akapit = sedno, jedna wyraźna prośba z terminem, długość do 120 słów, ton uprzejmy ale bez płaszczenia się.

7. Opowiedz to historią

Mam suchą informację: [INFORMACJA]. Opakuj ją w 3-akapitową mini-historię z bohaterem i konkretem, którą można otworzyć prezentacją lub tekst. Bez patosu.

8. Poprawki bez przepisywania

Nie przepisuj tego tekstu. Wypisz listę 8-12 konkretnych poprawek (co i gdzie zmienić, z cytatem fragmentu), posortowaną od najważniejszej. Ja zdecyduję, które wdrożyć.

[TEKST]

II. PRACA I PRODUKTYWNOŚĆ

9. Plan dnia z 15 zadań

Oto moja lista zadań: [LISTA]. Ułóż plan dnia metodą: najpierw 1 zadanie „żaba” (najtrudniejsze), potem 2 bloki głębokiej pracy po 90 min, drobnica w jednej paczce po 15:00. Wypisz, co wyciąć lub oddelegować i dlaczego.

10. Notatki ze spotkania → ustalenia

Z tej transkrypcji/notatek zrób: (1) decyzje, (2) zadania w formacie kto-co-na kiedy, (3) sprawy otwarte, (4) draft maila podsumowującego do uczestników. Niczego nie dopisuj od siebie.

[NOTATKI]

11. Odmowa bez spalonych mostów

Napisz uprzejmą odmowę na [PROŚBA]. Zasady: doceniam propozycję, jasne „nie” bez furtek typu „może kiedyś”, jedno zdanie uzasadnienia bez tłumaczenia się, alternatywa jeśli istnieje. Max 80 słów.

12. Przygotuj mnie na trudną rozmowę

Za [CZAS] mam rozmowę z [KTO] o [TEMAT]. Zagraj drugą stronę: zadawaj mi najtrudniejsze pytania i zbijaj moje argumenty. Po każdej mojej odpowiedzi oceń ją 1-10 i odpowiedz mocniejszą wersję. Zaczynij od pierwszego pytania.

13. Decyzja w 10 minut

Pomóż mi podjąć decyzję: [OPCJA A] vs [OPCJA B]. Kontekst: [KONTEKST]. Zrób: tabelę za/przeciw ważoną 1-5, scenariusz „co najgorszego” dla obu, pytanie-test które ujawni moją prawdziwą preferencję. Na końcu daj rekomendację.

14. Instrukcja z głowy na papier

Opisz Ci proces, który robię „z pamięci”: [OPIS]. Zamień to w procedurę krok po kroku dla nowej osoby: numerowane kroki, potrzebne narzędzia, typowe błędy, punkty kontrolne „skąd wiem że działa”.

15. CV pod konkretne ogłoszenie

Oto moje CV: [CV]. Oto ogłoszenie: [OGŁOSZENIE]. Dopasuj: przepisz podsumowanie zawodowe, uszereguj doświadczenia pod wymagania, wypisz słowa kluczowe z ogłoszenia których brakuje, i 3 pytania które padną na rozmowie z odpowiedziami.

III. MARKETING I SPRZEDAŻ

16. Opis produktu, który sprzedaje

Napisz opis produktu [PRODUKT] dla [GRUPA]. Struktura: hak (problem klienta), 3 korzyści przełożone z cech, dowód (jak zabrzmi opinia zadowolonego klienta), CTA. Dwie wersje: 50 i 150 słów.

17. 10 postów z jednego artykułu

Z tego artykułu wyciśnij: 3 posty na LinkedIn (hak w 1. linijce), 4 na X do 280 znaków, 2 pomysły na Reels ze scenariuszem 15 s, 1 pytanie angażujące do społeczności. Każdy post samodzielny, bez „przeczytaj artykuł”.

[ARTYKUŁ]

18. Sekwencja 3 maili

Napisz sekwencję 3 maili sprzedażowych dla [PRODUKT/USŁUGA] do [GRUPA]: mail 1 - problem i obietnica, mail 2 - dowód i case, mail 3 - oferta z terminem. Tematy do 6 słów, każdy mail do 130 słów, jeden CTA.

19. Obiekcje klientów rozbijane

Sprzedaję [CO] za [CENA]. Wypisz 7 najczęstszych obiekcji klientów i do każdej: odpowiedź w rozmowie (2-3 zdania, bez wciskania), oraz jak uprzedzić tę obiekcję zanim padnie.

20. Nazwa, która zostaje w głowie

Wygeneruj 20 nazw dla [PROJEKT/PRODUKT]. Po 5: polskie słowa z charakterem, zbitki dwóch słów, krótkie wymyślone (max 7 liter), opisowe. Odrzuć trudne w wymowie. Top 3 uzasadnij i sprawdź skojarzenia negatywne.

21. Landing w 10 sekcjach

Rozpisz strukturę landing page dla [OFERTA]: nagłówek (wynik, nie proces), podtytuł, 3 bóle klienta, rozwiązanie, 3 dowody, oferta, FAQ (5 pytań z odpowiedziami), CTA. Do każdej sekcji gotowy tekst, nie opis.

22. Analiza konkurenta

Oto treść ze strony konkurenta: [TREŚĆ]. Przeanalizuj: do kogo mówi, jaką obietnicę składa, czym się wyróżnia, gdzie jest słaby. Na końcu: 3 rzeczy, którymi mogę go ograć, i 1 rzecz, której nie powinienem kopiować.

IV. KOD I TECHNIKA

23. Wyjaśnij mi ten kod

Wyjaśnij ten kod tak, jakbym znał podstawy programowania, ale nie ten język/framework: co robi całość (2 zdania), co robi każdy blok, gdzie może się wysypać, co bym zmienił.

[KOD]

24. Debug z głową

Mam błąd: [KOMUNIKAT]. Kod: [KOD]. Kontekst: [CO ROBIŁEM]. Podaj 3 najbardziej prawdopodobne przyczyny od najczęstszej, do każdej test który ją potwierdzi/wykluczy, i poprawkę. Nie przepisuj całego kodu bez potrzeby.

25. Code review na chłodno

Zrób review tego kodu: bezpieczeństwo, wydajność, czytelność, przypadki brzegowe. Format: lista uwag [KRYTYCZNE/WAŻNE/DROBNE] z numerem linii i propozycją zmiany. Bez ogólników typu „dodaj testy”.

[KOD]

26. Regex/SQL/formuła na żądanie

Napisz [regex/zapytanie SQL/formułę Excel], które: [CO MA ROBIĆ]. Dane wejściowe wyglądają tak: [PRZYKŁADY]. Pokaż wynik działania na moich przykładach i wyjaśnij po ludzku, jak to czytać.

27. Automatyzacja bez kodowania

Robię ręcznie: [PROCES]. Zaproponuj automatyzację: najpierw wersję bez kodu (narzędzia typu Make/Zapier/wbudowane), potem prosty skrypt jeśli da więcej. Oszacuj czas wdrożenia i ile godzin miesięcznie oszczędzę.

28. Tłumacz techniczny

Wyjaśnij [POJĘCIE TECHNICZNE] trzem osobom: 10-latkowi (analogia z życia), menedżerowi (po co to i ile kosztuje), juniorowi (jak zacząć). Po 3-4 zdania na wersję.

V. NAUKA I ROZWÓJ

29. Plan nauki od zera

Chcę się nauczyć [UMIEJĘTNOŚĆ] od zera do poziomu [CEL] mając [X godz./tydz.]. Rozpisz plan na 8 tygodni: co tydzień temat, konkretne ćwiczenie praktyczne i sposób sprawdzenia postępu. Zasada: 70% praktyki.

30. Przepytaj mnie

Przepytaj mnie z [TEMAT]. Zadawaj po jednym pytaniu, czekaj na odpowiedź, oceniaj i poprawiaj błędy. Zacznij łatwo, zwiększaj trudność. Co 5 pytań podsumuj moje luki. Nie zdradzaj odpowiedzi przed moją próbą.

31. Feynman-test

Wytłumacz Ci [POJĘCIE] własnymi słowami: [MOJE WYJAŚNIENIE]. Oceń: co zrozumiałem dobrze, gdzie się mylę, czego nie dopowiedziałem. Potem zadaj mi jedno pytanie, które sprawdzi czy naprawdę rozumiem.

32. Fiszki z materiału

Z tego materiału zrób 20 fiszek pytanie-odpowiedź: pytania konkretne (nie „opisz...”), odpowiedzi max 2 zdania, od podstaw do szczegółów. Format: P: / O:.

[MATERIAŁ]

33. Książka w 15 minut

Znasz książkę [TYTUŁ, AUTOR]? Jeśli tak: 5 głównych idei z przykładami, 3 rzeczy do wdrożenia od jutra, czego autorzy-krytycy jej zarzucają, komu jej nie polecać. Jeśli nie znasz - powiedz wprost.

34. Nauka języka na tekstach

Jestem na poziomie [POZIOM] z [JĘZYK]. Weź ten tekst: [TEKST]. Wypisz 10 najbardziej przydatnych słów/zwrotów z tłumaczeniem i przykładem, wyjaśnij 2 konstrukcje gramatyczne, zadaj mi 3 pytania do treści w tym języku.

VI. GRAFIKA I MULTIMEDIA

35. Prompt graficzny PRO

Zamień mój pomysł na dopracowany prompt do generatora obrazów (Midjourney/DALL-E): [POMYSŁ]. Dodaj: kompozycję, światło, paletę, styl, nastrój. Dwie wersje: fotorealistyczna i ilustracyjna. Po angielsku + tłumaczenie.

36. Scenariusz Reels 30 s

Scenariusz pionowego wideo 30 s o [TEMAT]: hak w 2 s (tekst na ekranie + co widać), 3 sceny po ~8 s z narracją, CTA. Format tabeli: czas / obraz / tekst lektora / tekst na ekranie.

37. Miniatura, która wygrywa CTR

Zaprojektuj słowami 3 koncepty miniatury do materiału o [TEMAT]: co na pierwszym planie, jaka emocja na twarzy/obiekcie, max 3 słowa tekstu, kolor tła. Każdy koncept ma być czytelny w rozmiarze znaczka pocztowego.

38. Podcast z artykułu

Zamień ten artykuł w skrypt 5-minutowego odcinka podcastu solo: luźny ton mówiony, wejście które łąpie w 10 s, 3 segmenty, płynne przejścia, zakończenie z jedną myślą do zapamiętania. Zaznacz [PAUZA] i akcenty.

[ARTYKUŁ]

VII. BIZNES I ANALIZA

39. Pomysł na biznes - stress test

Mój pomysł: [POMYSŁ]. Zrób bezlitosny stress test: 5 powodów, dla których to upadnie, jakie założenie jest najbardziej kruche i jak je sprawdzić za mniej niż 500 zł w tydzień, kto już to robi i czemu klienci mieliby przejść do mnie.

40. Dane → wnioski

Oto dane: [WKLEJ DANE/TABELĘ]. Zrób: 5 najważniejszych obserwacji z liczbami, 2 rzeczy zaskakujące, 1 rzecz która wygląda na błąd w danych, 3 decyzje które bym podjął na tej podstawie. Nie wymyślaj liczb spoza danych.

41. Wycena mojej pracy

Robię [USŁUGA] dla [KLIENCI]. Pomóż mi ustalić cennik: 3 pakiety (podstawowy/standard/premium) z zakresem i ceną w PLN, kotwica cenowa, co odpowiadać na „za drogo”. Uwzględnij, że [KONTEKST/RYNEK].

42. Umowa po ludzku

Przeczytaj tę umowę i wypisz: 5 zapisów najbardziej ryzykownych dla mnie ([ROLA]), co bym negocjował i jak przeformułował, czego w umowie brakuje. To nie porada prawna - przy dużej stawce idę do prawnika.

[UMOWA]

43. Raport z niczego

Muszę oddać raport o [TEMAT] dla [ODBIORCA]. Mam tylko te surowe informacje: [NOTATKI]. Zbuduj raport: streszczenie zarządcze (5 zdań), sytuacja, wnioski, rekomendacje z priorytetami. Braki w danych oznacz [DO UZUPEŁNIENIA], nie wymyślaj.

VIII. ŻYCIE CODZIENNE

44. Tygodniowy jadłospis bez dramy

Ułóż jadłospis na 5 dni (obiady + kolacje) dla [ILE OSÓB]: budżet ok. [KWOTA], czas gotowania do 30 min, [PREFERENCJE/WYKLUCZENIA]. Potrawy mają współdzielić składniki. Na końcu jedna lista zakupów pogrupowana działami sklepu.

45. Reklamacja, która działa

Napisz reklamację: produkt/usługa [CO], problem [OPIS], oczekuję [ZWROT/WYMIANA/NAPRAWA]. Ton stanowczy i kulturalny, powołaj się na rękojmię, podaj termin odpowiedzi 14 dni, zapowiedz dalsze kroki bez straszenia.

46. Plan podróży realisty

Planuję [DOKĄD] na [ILE DNI] w [TERMIN], budżet [KWOTA], podróżuję [Z KIM]. Ułóż plan dzień po dniu: max 2-3 punkty dziennie, przerwy na jedzenie z konkretnymi typami miejsc, plan B na deszcz, czego turyści żałują że nie wiedzieli.

47. Trening bez siłowni

Ułóż plan treningowy na 4 tygodnie: [CEL], mam [SPRZĘT/BRAK], [X] treningów po [Y] minut tygodniowo, poziom [POZIOM]. Rozpisz ćwiczenia z liczbą serii/powtórzeń i progresją co tydzień. Dodaj sygnały, że przesadzam.

48. Prezent-strzał w dziesiątkę

Pomóż wybrać prezent: dla [KTO, WIEK], okazja [OKAZJA], budżet [KWOTA]. Osoba lubi [ZAINTERESOWANIA], ma już [CO MA]. Daj 7 pomysłów od bezpiecznego po odważny, każdy z uzasadnieniem czemu trafi.

IX. META: PROMPTY O PROMPTACH

49. Ulepsz mój prompt

Oto mój prompt: [PROMPT]. Przepisz go, żeby dawał lepsze wyniki: dodaj rolę, kontekst, format wyjścia, ograniczenia i przykład. Pokaż wersję ulepszoną + 3 zdania, co i czemu zmieniłeś.

50. Wyciśnij ze mnie kontekst

Chcę, żebyś zrobił: [ZADANIE]. Zanim zaczniesz - zadaj mi 5 pytań, których odpowiedzi najbardziej podniosą jakość wyniku. Po moich odpowiedziach wykonaj zadanie bez dopytywania.