

OGARNIJ SZYBCIEJ Z AI

# 5 MINUT z AI



Jeden krok,  
który zrobisz **dzisiaj**.

BEZ SPINY • BEZ TECHNIKALIÓW



# WSTĘP

Cześć,  
cieszę się, że jesteś.

To, że pobrałaś ten PDF, oznacza jedno: jesteś gotowa zacząć.

Mam dla Ciebie dobrą wiadomość. Najlepszy moment, żeby zacząć, to teraz. I nie potrzebujesz kursu za 2 000 zł, żeby zrobić pierwszy krok.

**Potrzebujesz 5 minut i jednego kroku. Tego, który pokaże Ci ten PDF.**

**Po tych 5 minutach będziesz wiedziała dwie rzeczy:**

1. AI działa. Naprawdę, dla Ciebie.
2. Większość osób, które mówią, że „AI jest do niczego”, nie wie jednej rzeczy: **AI trzeba ustawić i nauczyć** — sama z siebie nie wie, czego potrzebujesz.

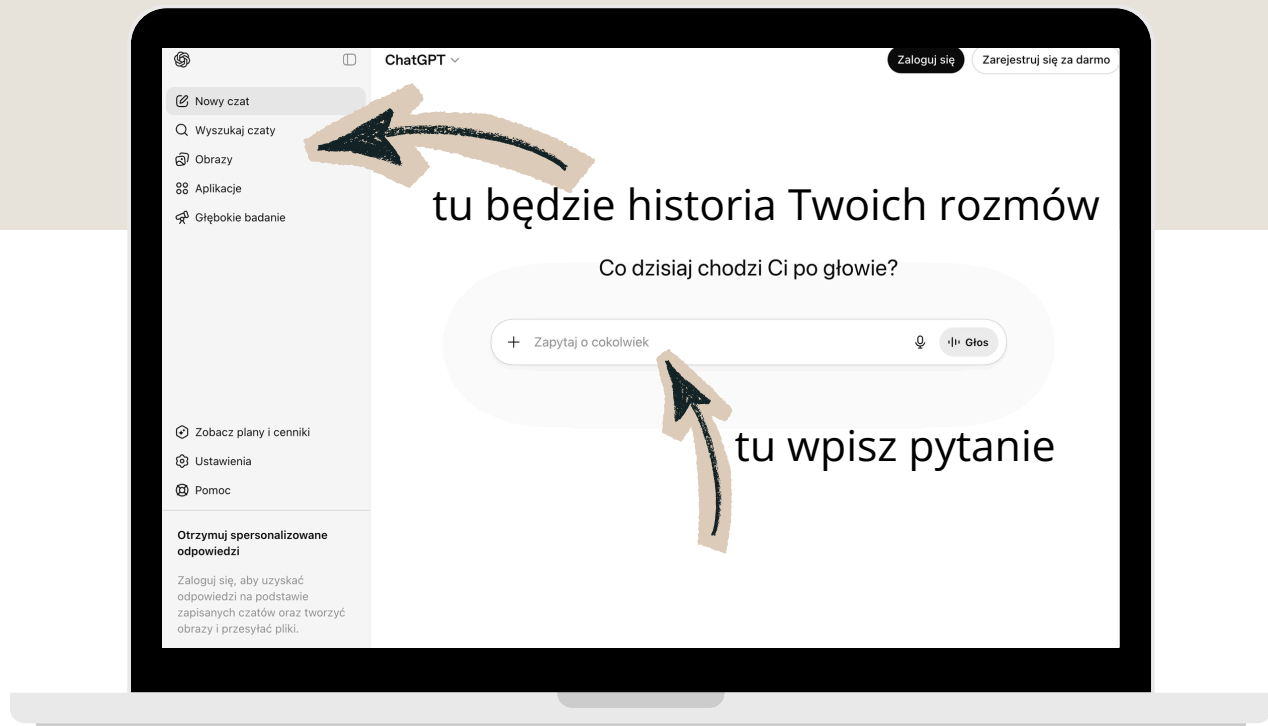
Tego nauczysz się w moim ebooku.

**Co dostaniesz w tym PDF:**

- ✓ Jeden konkretny krok do zrobienia dzisiaj
- ✓ Dokładny prompt do skopiowania
- ✓ Co zrobić, jeśli coś nie zadziała
- ✓ Co dalej, gdy już zaczniesz

**Skończ czytać wstęp. Otwórz laptop. Zaczynamy.**

# KROK PIERWSZY (90 SEKUND)



Otwórz ChatGPT

Wejdź na stronę:

[chatgpt.com](https://chatgpt.com) - kliknij link

Możesz wejść bez zakładania konta — ale polecam Ci założenie. Zajmie 60 sekund, a dzięki temu ChatGPT zapamięta Wasze rozmowy i będzie Cię lepiej rozumieć z czasem.

Co zobaczysz na ekranie:

- Duże białe pole na środku — to miejsce, gdzie wpisujesz pytanie.
- Strzałka w górę lub mikrofon — wysyłasz lub dyktujesz wiadomość .
- Pasek z lewej (na komputerze) — tu zobaczysz historię rozmów.

To wszystko. Nie ma ukrytych funkcji, których musisz się nauczyć.

✓ **Zrobione? Idziemy dalej.**

# KROK DRUGI

## (3 minuty)

Wklej ten prompt

Skopiuj poniższy tekst w całości i wklej do pola na ChatGPT.

Jesteś moim osobistym asystentem. Pomóż mi zaoszczędzić czas.

Mam taką sytuację: [tu opisz w 2-3 zdaniach, co Cię dziś frustruje w pracy lub w domu]

Twoje zadanie:

1. Zaproponuj mi 3 wersje rozwiązania.
2. Każdą w innym tonie — od najłagodniejszej do najmocniejszej.
3. Wyjaśnij krótko, kiedy użyć której.

Pisz po polsku, prosto, bez zbędnych ozdobników.

Przykład, co możesz wpisać w nawias: „Muszę napisać maila z odmową zaproszenia na spotkanie i nie wiem, jak to ująć, żeby nie urazić szefa.”

**Wciśnij Enter (lub strzałkę wysyłania). Czekać 5–10 sekund.**

# KROK TRZECI

## (90 sekund)

Przeczytaj odpowiedź — i zareaguj

I tu zaczyna się najważniejsza rzecz, której nie nauczy Cię żaden tutorial na YouTube:

### **ChatGPT to rozmowa, a nie wyszukiwarka.**

Nie musisz przyjąć pierwszej odpowiedzi. Możesz mu powiedzieć:

„Druga wersja jest lepsza, ale zrób ją krótszą o połowę.” „Daj mi to samo, ale w mailu, nie na komunikatorze.” „Brzmi za sztywno. Napisz tak, jakbym pisała do koleżanki z pracy.” „Dodaj jedno zdanie na końcu, które zostawia furtkę do rozmowy.”

### **To jest cały sekret dobrego korzystania z AI:**

nie bój się poprawiać, doprecyzowywać, prosić o inną wersję. ChatGPT się nie zmęczy. Nie obrazi się. Nie pomyśli, że „marudzisz”.

**Im więcej powiesz, tym lepszą dostaniesz odpowiedź.**

# JEŚLI COŚ NIE DZIAŁA

Zdarza się. Poniżej trzy najczęstsze problemy i co z nimi zrobić:

## **Problem 1: Odpowiedź jest ogólna i bezużyteczna.**

Co zrobić:

Dałaś za mało kontekstu. Wróć i dopisz: kim jesteś (pozycja w pracy), kto jest odbiorcą, jaka relacja Cię z nim łączy, co dokładnie chcesz osiągnąć. Im konkretniej, tym lepiej.

## **Problem 2: Tekst brzmi sztucznie, „jak z robota”.**

Co zrobić:

Napisz mu: „Przepisz to bardziej naturalnie. Tak, jakby pisała to dorosła, konkretna osoba — ciepła, ale bez owijania w bawełnę. Bez cudzysłowów, bez zwrotów typu zmiana paradygmatu czy synergiczne podejście.”

## **Problem 3: ChatGPT pisze coś, co nie ma sensu/nie jest prawdą.**

Co zrobić:

To się zdarza i nazywa się „halucynacją”. AI nie jest wyrocznią — szczególnie przy faktach, datach, liczbach, cytatach. Zawsze sprawdzaj kluczowe informacje.

# CO DALEJ

Jeśli zrobiłaś te 5 minut — gratuluję.

Jesteś dalej niż 80% osób, które mówią „muszę się kiedyś nauczyć tego AI”.

Ale 5 minut to dopiero start. Prawdziwa zmiana zaczyna się wtedy, gdy AI wchodzi Ci w nawyk — gdy odruchowo otwierasz ChatGPT zamiast 30 minut walczyć z mailem albo z listą zakupów.

Ale jest jedna rzecz, której nie da się zrobić w 5 minut:

## **Nauczyć AI pracować dla CIEBIE.**

Większość osób, które mówią „AI mi nie wyszło”, utknęła w tym samym miejscu: nie wiedzą, że trzeba ChatGPT wprowadzić — powiedzieć mu, kim jesteś, jak piszesz, czego unikasz, jakim językiem się posługujesz w pracy.

Bez tego AI generuje średnie odpowiedzi dla średniego użytkownika — i stąd rozczarowanie.

# Pełna ścieżka od zera do swobody — w 15 minut - mój ebook

W 15 minut przeprowadzę Cię przez wszystko, czego potrzebujesz, żeby używać AI w pracy i w domu — bez technicznego bełkotu, bez 50 narzędzi do nauki, bez wracania do „muszę kiedyś tego się nauczyć”.

## **W środku znajdziesz między innymi:**

- Jak wytrenować ChatGPT pod siebie (żeby pisał jak Ty, nie jak każdy)
- 10 scenariuszy ratunkowych — trudny mail, raport, plan tygodnia, trudna rozmowa
- Kontrolę nad pamięcią ChatGPT (co zapamięta, czego nie)
- Co robić, kiedy odpowiedź nie jest tym, czego chciałaś
- Bezpieczeństwo — co możesz wklejać, czego nie

## **Bonus dla Ciebie**

Jako osoba, która zapisała się na newsletter, **dostaniesz 30% zniżki przez pierwsze 48 godzin po premierze**. Maila z kodem zniżkowym wyślę Ci dzień przed premierą.

Premiera: w ciągu najbliższych 4 tygodni. Sprawdź wtedy skrzynkę (i folder Oferty/Spam, na wszelki wypadek).

# Jeszcze jedno.

**Jeśli te 5 minut Ci pomogło — opowiedz o tym koleżance.**

Każda z nas zna kogoś, kto ma dokładnie ten sam mur w głowie, który Ty właśnie przebiłaś. Wyślij jej tego PDF.

Możesz też oznaczyć mnie na stories — wyślę Ci wtedy bonusowy prompt, którego nie ma w ebooku.

Znajdziesz mnie tutaj:  
Facebook: Ogarnij szybciej z AI  
Instagram: @ogarnijszybciejzai

Codziennie pokazuję konkretne sposoby, jak użyć AI w pracy i w domu.

Bez bełkotu. Bez ekranowych geeków. Po ludzku.

Trzymam za Ciebie kciuki. Do zobaczenia.