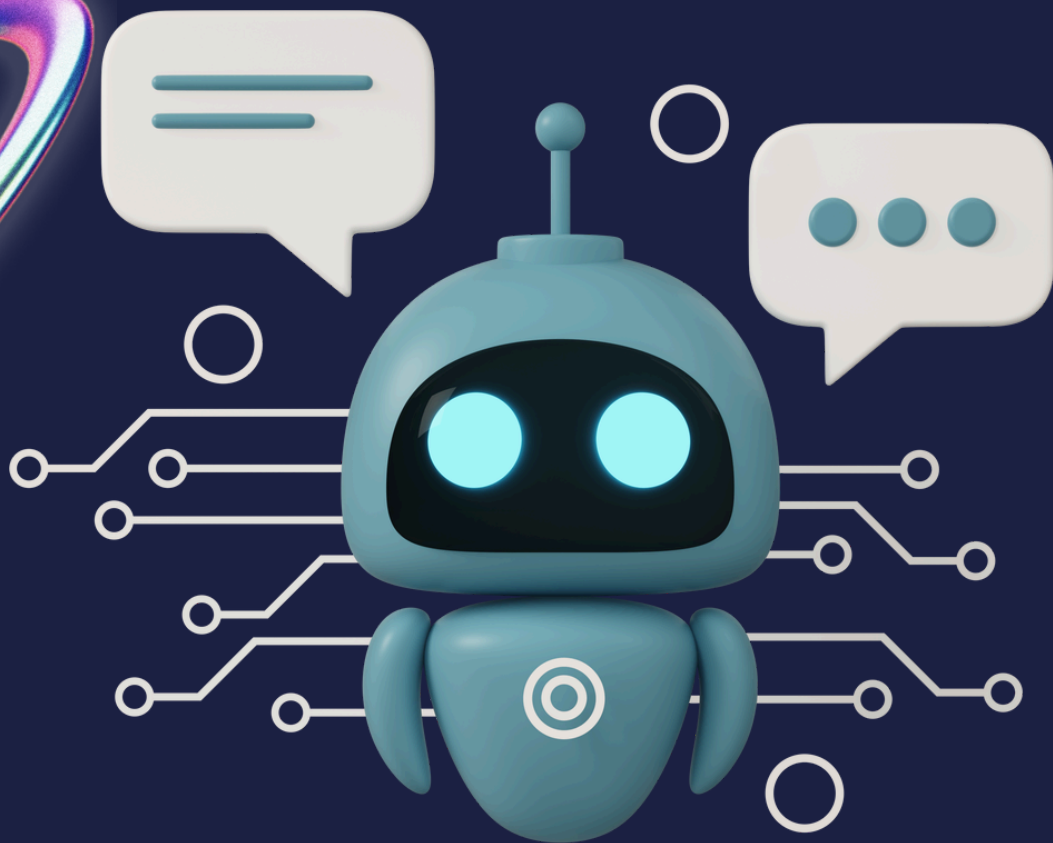


# CHATGPT ПРОМТОВЕ, С КОИТО ДА ГО ИЗПОЛЗВАШ КАТО ЛИЧЕН АСИСТЕНТ



# ChatGPT промтове, с които можеш да го използваш като личен асистент

## Организация и продуктивност

- 1. „Създай ми седмичен план с приоритетите ми: [вмъкни задачи]. Имам свободни часове между [часове].“
- 2. „Обобщи ми какво трябва да направя по проекта [името] и предложи конкретни стъпки за действие.“
- 3. „Помогни ми да структурирам деня си, като включва време за фокусирана работа, почивки и спорт.“

# ChatGPT промтове, с които можеш да го използваш като личен асистент

## Комуникация и писане


- 1. „Напиши ми имейл до клиент, в който учтиво го информирам, че ще има забавяне в изпълнението на задачата с 2 дни поради неочаквани обстоятелства, но също така го уверявам, че проектът върви добре.“
- 2. „Напиши отговор на този имейл, в който изказвам благодарност и предлагам следваща стъпка.“
- 3. „Преведи този текст от български на английски със запазване на бизнес тона: [текст].“

А ние  
ПОДГОТВЯМЕ...

# БЕЗПЛАТЕН >>> КУРС <<<

## AI Basics

Запази своето място **БЕЗПЛАТНО**,  
като ни пишеш на лично съобщение  
в **Instagram!**

+  Tools



**\*Кликни тук\***



# ChatGPT промтове, с които можеш да го използваш като личен асистент

## Идеи и креативност

- 1. Предложи 3 уникални имена за нова онлайн платформа за [опиши целта ѝ – напр. обучение, маркетинг, здраве], които да са кратки, звучни и да имат свободен .com домейн.
- 2. „Предложи ми няколко интересни хобита, които мога да опитам у дома през уикенда.“
- 3. „Помогни ми да планирам оригинално събитие за [повод]. Искам да е запомнящо се.“

# ChatGPT промтове, с които можеш да го използваш като личен асистент

## Лично развитие и учене

- 1. „Избери 5 книги, които ще ми помогнат да се развия в [област – напр. критично мислене, продуктивност], и ми дай кратко резюме на всяка, за да избира с коя да започна.“
- 2. „Обясни ми като на 10-годишен как работи [сложна концепция].“
- 3. „Предложи ми начини за справяне със стреса в работата с примери за конкретни упражнения.“

# ChatGPT промтове, с които можеш да го използваш като личен асистент

## Лайфстайл и здраве

- 1. „Състави ми здравословно седмично меню с лесни рецепти. Без млечни продукти и с малко глутен.“
- 2. „Направи ми план за движение през деня, който да включва: кратка разходка сутрин, упражнения в офиса/у дома на обяд и лека активност вечер. Работя на компютър от 9:00 до 17:30.“
- 3. „Дай ми 5 лесни навика за по-здравословен живот без драстични промени в режима ми.“