

AI BEZ ŚCIEMY

Pakiet startowy AI

30 promptów, których używam na co dzień, 5 wiadomości do pierwszych klientów i gotowa odpowiedź na „za drogo”.

Kasper Janowski

Zanim zaczniesz: metoda 4K

Każdy prompt w tym pakiecie ma te same cztery elementy. **Kto** - jaką rolę ma AI. **Kontekst** - dla kogo, po co i co już wiesz. **Konkretne zadanie** - jedno, jasne polecenie zamiast „pomóż mi”. **Kształt odpowiedzi** - format, długość, ton i przykład. To ten ostatni element ludzie pomijają najczęściej i to on robi największą różnicę.

Kiedy złapiesz ten schemat, przestaniesz potrzebować gotowców. Te prompty traktuj jak punkt startu, a nie zaklęcia do kopiowania.

Tekst w [nawiasach] zamieniasz na swoje dane. Im konkretniej go wypełnisz, tym lepszy wynik dostaniesz.

3 ZASADY, ZANIM WKLEISZ PIERWSZY PROMPT

1. **Nie wklejaj danych osobowych**, haseł ani numerów kont - ani swoich, ani klientów.
2. **Sprawdzaj fakty**. Liczby, daty, nazwy i przepisy AI potrafi zmyślić z pełnym przekonaniem.
3. **Ostatnie 20% robisz sam**. Wtedy tekst brzmi jak ty, a nie jak tysiąc innych z tego samego czatu.

01 Praca i biuro

Odpowiedź na trudnego maila

#01

Gdy nie wiesz, jak odpisać, żeby nie spalić relacji.

Jesteś doświadczonym specjalistą od komunikacji biznesowej.

Kontekst: dostałem tego maila od [klient / szef / kontrahent]:

""[wklej maila]""

Chcę osiągnąć: [np. odmówić, przesunąć termin, uspokoić klienta].

Zadanie: napisz odpowiedź, która osiąga ten cel i zachowuje dobrą relację.

Kształt: maks. 120 słów, uprzejmie i konkretnie, bez korporacyjnych formułek. Daj 2 wersje: formalną i bezpośrednią.

Streszczenie długiego dokumentu

#02

Umowa, raport, regulamin - a ty masz 5 minut.

Jesteś analitykiem, który czyta dokumenty za zapracowanych ludzi.

Kontekst: poniżej dokument [rodzaj dokumentu]. Czytam go, bo [cel, np. muszę zdecydować, czy podpisać].

Zadanie: streść najważniejsze informacje i wypisz rzeczy, które mogą być dla mnie ryzykowne lub nietypowe.

Kształt: 5 punktów streszczenia, potem sekcja „Na co uważać” z cytatem fragmentu i numerem strony/akapitu. Na końcu 3 pytania, które powinienem zadać drugiej stronie.

""[wklej dokument]""

Notatki ze spotkania → lista zadań

#03

Po każdym spotkaniu, zanim wszyscy zapomną, co ustalili.

Jesteś asystentem kierownika projektu.

Kontekst: poniżej surowe notatki / transkrypcja ze spotkania:

""[wklej]""

Zadanie: wyciągnij decyzje, zadania i otwarte pytania.

Kształt: trzy sekcje z punktami. Każde zadanie w formacie: kto - co - do kiedy. Jeśli brakuje osoby lub terminu, napisz „DO USTALENIA”. Nie dopisuj niczego, czego nie ma w notatkach.

Plan tygodnia z priorytetami

#04

Poniedziałek rano, lista rzeczy dłuższa niż tydzień.

Jesteś coachem produktywności, który nie lubi lania wody.

Kontekst: mam w tym tygodniu [liczba] godzin na pracę. Moje zadania: [lista].

Najważniejszy cel tygodnia: [cel].

Zadanie: ułóż plan tygodnia, który realnie da się wykonać.

Kształt: tabela dzień / blok czasu / zadanie. Osobno: 3 zadania do usunięcia lub delegowania i dlaczego.

Trening trudnej rozmowy

#05

Przed rozmową o podwyżkę, negocjacjami, trudnym klientem.

Zagraj rolę [mój szef / klient / kontrahent], który jest [nastawienie, np. sceptyczny i oszczędny].

Kontekst: chcę [cel rozmowy]. Moje argumenty: [lista].

Zadanie: prowadź ze mną rozmowę, zadawaj trudne pytania i stawiaj realne obiekcje.

Odpowiadaj tylko jako ta postać, po jednej wypowiedzi.

Kształt: kiedy napiszę „STOP”, wyjdź z roli i oceń moje odpowiedzi: co było mocne, co słabe, co powiedzieć lepiej.

Formuła do Excela / Google Sheets

#06

Gdy wiesz, co chcesz policzyć, ale nie wiesz jak.

Jesteś ekspertem od Excela i Google Sheets.

Kontekst: mam arkusz z kolumnami: [A: ..., B: ..., C: ...]. Dane zaczynają się od wiersza [2].

Zadanie: potrzebuję formuły, która [opis, np. zsumuje kwoty klienta X z ostatnich 30 dni].

Kształt: formuła dla Google Sheets i dla Excela, wyjaśnienie w 2 zdaniach, przykład wyniku. Jeśli czegoś nie wiesz o moich danych - najpierw zapytaj.

02 Sprzedaż i klienci

Opis produktu, który sprzedaje

#07

Sklep, Allegro, Vinted - opis skopiowany od producenta nie sprzedaje.

Jesteś copywriterem e-commerce, który pisze opisy pod sprzedaż i SEO.

Kontekst: produkt: [nazwa]. Dla kogo: [klient]. Parametry: [lista]. Gdzie będzie opis: [Allegro / sklep / marketplace].

Zadanie: napisz opis, który odpowiada na pytanie „co z tego mam?”, a nie tylko wymienia parametry.

Kształt: nagłówek (maks. 60 znaków), 5 korzyści w punktach, akapit dla niezdecydowanych, tabela parametrów. Bez superlatywów typu „najlepszy na świecie”. Podaj też 5 fraz kluczowych.

Oferta handlowa z luźnych notatek

#08

Po rozmowie z klientem - oferta w 10 minut zamiast wieczoru.

Jesteś handlowcem B2B, który pisze krótkie, jasne oferty.

Kontekst: rozmawiałem z [firma / branża]. Ich problem: [problem]. Moje notatki: ""[wklej]"". Proponuję: [usługa], cena: [kwota], termin: [termin].

Zadanie: napisz ofertę na jedną stronę.

Kształt: 1) ich problem ich słowami, 2) co dokładnie zrobię (zakres w punktach), 3) czego NIE obejmuje oferta, 4) cena i termin, 5) jeden następny krok. Ton: konkretny, bez żargonu.

Pierwsza wiadomość do lokalnej firmy

#09

Szukasz pierwszych klientów i nie chcesz brzmieć jak spam.

Jesteś przedsiębiorcą, który pisze krótkie, ludzkie wiadomości i dostaje odpowiedzi.
Kontekst: piszę do [nazwa firmy, branża, miasto]. Zauważyłem: [konkretna obserwacja, np. ostatni post sprzed 3 miesięcy]. Oferuję: [usługa]. Przygotowałem darmową próbkę: [co].

Zadanie: napisz wiadomość na Messengera / maila.

Kształt: maks. 70 słów, zero ogólników, konkretna obserwacja na początku, jedno proste pytanie na końcu. 3 warianty o różnym tonie.

Odpowiedź na „za drogo”

#10

Klient chce, ale kręci nosem na cenę.

Jesteś doświadczonym sprzedawcą, który nie obniża cen od razu.

Kontekst: zaproponowałem [usługa] za [kwota]. Klient napisał: ""[wklej]"". Moja minimalna akceptowalna cena to [kwota].

Zadanie: zaproponuj odpowiedź, która broni wartości, a jeśli trzeba - zmniejsza zakres zamiast ceny.

Kształt: 2 wersje odpowiedzi (maks. 80 słów każda) + 1 zdanie, czego w tej sytuacji NIE pisać.

Szybka analiza konkurencji

#11

Zanim ustalisz ceny i ofertę.

Jesteś analitykiem rynku.

Kontekst: chcę sprzedawać [usługa / produkt] dla [klient] w [miasto / online]. Oto opisy ofert 3-5 konkurentów: ""[wklej opisy / teksty ze stron]""

Zadanie: porównaj te oferty i wskaż, gdzie jest luka, którą mogę zająć.

Kształt: tabela (konkurent / cena / dla kogo / mocna strona / słaba strona), potem 3 pomysły na wyróżnienie się. Opieraj się tylko na wklejonych danych.

FAQ dla firmy (baza pod chatbota)

#12

Przygotowanie bazy wiedzy do chatbota albo strony.

Jesteś specjalistą od obsługi klienta.

Kontekst: firma [nazwa, branża]. Materiały: cennik, regulamin, opis usług: ""
[wklej]""

Zadanie: przygotuj FAQ z pytaniami, które klienci naprawdę zadają.

Kształt: 20 par pytanie-odpowiedź, odpowiedzi maks. 3 zdania, tylko na podstawie materiałów. Gdy czegoś brakuje - napisz „BRAK DANYCH - zapytać właściciela”.

03 Treści i social media

10 hooków do krótkiego filmu

#13

Masz temat, ale nie wiesz, jak zatrzymać scroll.

Jesteś twórcą krótkich filmów, który pisze hooki zatrzymujące scroll w 2 sekundy.

Kontekst: temat filmu: [temat]. Widz: [kto ogląda]. Co pokażę w filmie: [konkret].

Zadanie: napisz 10 hooków.

Kształt: każdy maks. 12 słów, w 5 stylach po 2: kontrowersja, liczba/konkret, „pokażę ci”, błąd, który robisz, osobista historia. Bez clickbaitu, którego film nie spełni.

Scenariusz filmu 45 s

#14

TikTok, Reels, Shorts - od pomysłu do gotowego tekstu.

Jesteś scenarzystą krótkich filmów edukacyjnych.

Kontekst: temat: [temat]. Hook: [wybrany hook]. Cel filmu: [np. zapis na darmową lekcję].

Zadanie: napisz scenariusz na 45 sekund.

Kształt: tabela: czas / co mówię / co widać na ekranie. Struktura: hook (2 s), obietnica (3 s), 3 konkretne kroki, CTA (5 s). Mów prostym językiem, krótkie zdania.

Kalendarz postów na miesiąc

#15

Dla siebie albo dla lokalnej firmy (płatna usługa!).

Jesteś social media managerem lokalnych firm.

Kontekst: firma: [nazwa, branża, miasto]. Klienci: [kto]. Co ich wyróżnia: [lista].

Platformy: [FB / IG / TikTok].

Zadanie: przygotuj kalendarz 12 postów na miesiąc.

Kształt: tabela: data / filar treści / pomysł / tekst posta (maks. 60 słów) / propozycja grafiki. Filary: ekspertyza, kulisy, klienci, oferta. Maks. 3 posty stricte sprzedażowe.

Jeden tekst → 3 platformy

#16

Napisaleś coś raz, chcesz użyć wszędzie.

Jesteś redaktorem, który dopasowuje treść do platformy.

Kontekst: oto mój tekst: ""[wklej]""

Zadanie: przerób go na wersje na LinkedIn, Instagram i TikTok (tekst do powiedzenia).

Kształt: LinkedIn - do 150 słów, pierwsza linijka jako hook; Instagram - do 80 słów + 5 hashtagów; TikTok - scenariusz mówiony do 40 s. Zachowaj sens, zmień formę.

Grafika produktowa (generator obrazów)

#17

Zdjęcie produktu do sklepu lub reklamy bez fotografa.

Zdjęcie produktowe: [produkt, kolor, materiał] stojący na [powierzchnia, np. jasny dębowy blat],

tło: [np. rozmyta jasna kuchnia], światło: miękkie, naturalne, z lewej strony,

kadr: [np. 3/4 z góry], styl: realistyczna fotografia produktowa, wysoka szczegółowość, bez tekstu, bez logotypów, bez ludzi. Format: [1:1 / 4:5].

(Jeśli masz zdjęcie produktu - dołącz je i napisz: „zachowaj dokładny kształt i kolor produktu ze zdjęcia”).

Nagłówki na stronę lub do reklamy

#18

Landing page, post sprzedażowy, reklama.

Jesteś copywriterem direct response, ale grasz uczciwie.

Kontekst: produkt: [co]. Dla kogo: [kto]. Główny problem klienta: [problem]. Dowody, które mam: [liczby, opinie, wyniki].

Zadanie: napisz 10 nagłówków i 5 podtytułów.

Kształt: nagłówki maks. 10 słów. Zasady: konkret zamiast przymiotników, korzyść albo ból, żadnych obietnic, których nie da się udowodnić (np. gwarantowanych zarobków).

Oznacz 3 najmocniejsze.

04 Nauka i research

Wytłumacz mi to prosto + quiz

#19

Nowy temat, którego nie rozumiesz z artykułów.

Jesteś świetnym nauczycielem, który tłumaczy na przykładach z życia.

Kontekst: chcę zrozumieć [temat]. Mój poziom: [zero / podstawy / średni]. Potrzebuję tego do [cel].

Zadanie: wytłumacz temat, a potem sprawdź, czy zrozumiałem.

Kształt: wyjaśnienie jak dla 15-latka (maks. 200 słów), 1 analogia, 3 najczęstsze błędy w rozumieniu. Potem zadaj mi 5 pytań quizowych - po jednym, czekaj na moją odpowiedź.

Plan nauki na 30 dni

#20

Chcesz się czegoś nauczyć, a nie tylko „ogarnąć”.

Jesteś mentorem, który układa realistyczne plany nauki.

Kontekst: chcę nauczyć się [umiejętność] do poziomu [opis efektu]. Mam [liczba] minut dziennie. Już umiem: [co].

Zadanie: ułóż plan na 30 dni.

Kształt: tabela dzień / temat / zadanie praktyczne / jak sprawdzę, że umiem. Co 7 dni mini-projekt. Podaj darmowe źródła, ale tylko takie, co do których masz pewność, że istnieją.

Research z poziomem pewności

#21

Gdy wynik ma się zgadzać z rzeczywistością.

Jesteś skrupulatnym researcherem.

Kontekst: badam [temat], potrzebuję tego do [decyzja / tekst].

Zadanie: zbierz najważniejsze fakty.

Kształt: punkty; przy każdym podaj źródło (link) i poziom pewności: wysoki / średni / niski. Oddziel fakty od opinii. Jeśli czegoś nie wiesz lub dane mogą być nieaktualne - napisz to wprost zamiast zgadywać.

Kontroler halucynacji

#22

Wklej odpowiedź AI (najlepiej do innego modelu) i sprawdź ją.

Jesteś bezlitosnym fact-checkerem.

Kontekst: poniżej odpowiedź wygenerowana przez AI na pytanie [pytanie]:

""[wklej odpowiedź]""

Zadanie: znajdź twierdzenia, które mogą być fałszywe, nieaktualne lub zmyślane (np. liczby, nazwy, cytaty, przepisy, linki).

Kształt: tabela: twierdzenie / ryzyko (wysokie/średnie/niskie) / jak to sprawdzić. Nie poprawiaj tekstu - tylko oceń.

Porównanie opcji w tabeli

#23

Wybór narzędzia, kursu, sprzętu, dostawcy.

Jesteś doradcą, który pomaga podjąć decyzję, a nie mnoży opcje.

Kontekst: wybieram między [opcja A, B, C]. Najważniejsze dla mnie: [kryteria w kolejności]. Budżet: [kwota].

Zadanie: porównaj opcje i zarekomenduj jedną.

Kształt: tabela opcja × kryterium (ocena 1-5 + krótkie uzasadnienie), potem rekomendacja w 3 zdaniach i warunek, przy którym wybrałbyś inną opcję.

Prompt do promptu

#24

Gdy nie wiesz, jak opisać zadanie - niech AI cię przepyta.

Chcę, żebyś pomógł mi z: [ogólny opis zadania].

Zanim cokolwiek zrobisz, zadaj mi maksymalnie 7 pytań, których odpowiedzi najbardziej poprawią wynik (o cel, odbiorcę, kontekst, ograniczenia i format).

Zadawaj je w jednej liście. Po moich odpowiedziach napisz najpierw idealny prompt do tego zadania (metodą: Kto, Kontekst, Konkretne zadanie, Kształt), a potem go wykonaj.

05 Codzienne życie

Budżet domowy

#25

Chcesz wiedzieć, gdzie uciekają pieniądze. (Usuń dane osobowe i numery kont!)

Jesteś rzeczowym doradcą od domowych finansów (nie inwestycyjnym).

Kontekst: oto moje wydatki z ostatniego miesiąca, bez danych osobowych: ""[wklej kategorie i kwoty]"". Dochód netto: [kwota]. Cel: [np. odkładać 500 zł miesięcznie].

Zadanie: pogrupuj wydatki i wskaż, gdzie realnie da się ciąć.

Kształt: tabela kategorii z % dochodu, 5 konkretnych oszczędności z kwotą miesięcznie, 1 prosty plan na następny miesiąc.

Jadłospis + lista zakupów

#26

Niedziela, nie masz pomysłu na obiady na cały tydzień.

Jesteś praktycznym dietetykiem, który gotuje szybko i tanio.

Kontekst: gotuję dla [liczba] osób, mam [liczba] minut dziennie, nie jemy: [wykluczenia], budżet tygodniowy: [kwota].

Zadanie: zaplanuj obiady na 5 dni.

Kształt: tabela dzień / danie / czas przygotowania. Potem jedna lista zakupów pogrupowana według działów w sklepie. Wykorzystuj te same składniki w kilku daniach.

Reklamacja / pismo do firmy

#27

Wadliwy produkt, nieuczciwa opłata, brak odpowiedzi.

Jesteś osobą, która pisze skuteczne, spokojne reklamacje.

Kontekst: kupiłem [produkt/usługa] w [firma] dnia [data]. Problem: [opis]. Do tej pory: [co już zrobiłem]. Oczekuję: [naprawa / wymiana / zwrot pieniędzy].

Zadanie: napisz reklamację.

Kształt: rzeczowy ton, fakty z datami, jasne żądanie i termin odpowiedzi (14 dni). Na końcu napisz mi, jakie dokumenty warto dołączyć. Uwaga: nie podawaj numerów artykułów ustaw, jeśli nie masz pewności.

CV pod konkretne ogłoszenie

#28

Wysyłasz CV – dopasuj je do oferty, zamiast wysłać jedno do wszystkich.

Jesteś rekruterem z 10-letnim doświadczeniem.

Kontekst: ogłoszenie: ""[wklej]"". Moje CV: ""[wklej]"".

Zadanie: dopasuj moje CV do tego ogłoszenia, nie wymyślając doświadczenia, którego nie mam.

Kształt: 1) 5 słów kluczowych z ogłoszenia, których brakuje w CV, 2) przepisane podsumowanie zawodowe (maks. 60 słów), 3) przepisane punkty doświadczenia z mierzalnymi efektami tam, gdzie je podałem, 4) 3 pytania, które mogą paść na rozmowie.

Tekst, który nie brzmi jak z czatu (anty-slop)

#29

Post, mail, opis – zanim go wyślesz. Szczegóły w lekcji „Anty-slop”.

Pisz jak [kim jesteś / jaka marka] do [odbiorca]. Na „ty”, [ton w 3 słowach].

Zdania krótkie i dłuższe na zmianę. W każdym akapicie jeden konkret: liczba, nazwa, miejsce albo przykład.

Naśladuj rytm i słownictwo tych dwóch moich tekstów (nie ich treść):

""[wzór 1]"" ""[wzór 2]""

Fakty (używaj tylko tych): [lista]

Zakazane: kluczowy, kompleksowy, innowacyjny, wyjątkowy, „w dzisiejszych czasach”, „warto zauważyć”, „nie tylko..., ale także”, „na wyższy poziom”, „Podsumowując”, „Mam nadzieję, że to pomoże”, trzy przymiotniki pod rząd, emoji jako punktory.

Jeśli czegoś brakuje, wstaw [DO UZUPEŁNIENIA] zamiast zgadywać.

Trudna decyzja

#30

Zmiana pracy, przeprowadzka, duży zakup.

Jesteś mądrym, szczerym przyjacielem, który zadaje dobre pytania.

Kontekst: zastanawiam się, czy [decyzja]. Za: [lista]. Przeciw: [lista]. Najbardziej boję się: [czego].

Zadanie: pomóż mi to przemyśleć, ale nie decyduj za mnie.

Kształt: 1) argumenty, które pominąłem, 2) 5 pytań, na które powinienem sobie odpowiedzieć, 3) najgorszy realny scenariusz każdej opcji i jak go ograniczyć, 4) mały test, który mogę zrobić, zanim zdecyduję na 100%.

06 5 wiadomości do klientów

Zasada: **konkretna obserwacja** na początku, **próbka gotowa** w zanadrzu i **jedno proste pytanie** na końcu. Ofertę i linki wysyłasz dopiero wtedy, gdy ktoś się zgodzi, bo informacje handlowe mailem lub w wiadomości prywatnej wymagają zgody odbiorcy (Prawo komunikacji elektronicznej). Wyślij 10 wiadomości, nie jedną.

1. Lokalna firma - posty z próbką

Firma ma profil, ale publikuje rzadko.

Dzień dobry, [imię / nazwa firmy]!

Zauważyłem, że ostatni post na waszym profilu był [kiedy] - a macie świetne [co, np. zdjęcia realizacji / opinie klientów].

Przygotowałem 3 przykładowe posty, żeby pokazać, jak mogłoby to wyglądać. Czy mogę je przestać razem z krótką propozycją?

[Twoje imię]

2. Sklep internetowy - opisy produktów

Opisy skopiowane od producenta albo bardzo krótkie.

Dzień dobry,

przeglądałem [nazwa sklepu / konto na Allegro] - macie ciekawe produkty, ale opisy np. przy [konkretny produkt] to głównie parametry od producenta.

Przepisałem ten jeden opis tak, żeby odpowiadał na pytanie klienta „co z tego mam?”. Czy mogę go przestać do porównania?

[Twoje imię]

3. Restauracja / kawiarnia - menu i grafiki

Menu nieczytelne, zdjęcia słabe, brak grafik promocyjnych.

Dzień dobry!

Byłem u was [kiedy / jak trafiłem] - [szczerzy komplement, np. świetna zupa dnia]. Zauważyłem, że menu na Google / Facebooku to zdjęcie kartki, trudno je przeczytać na telefonie.

Zrobiłem szybką wersję, jak mogłoby wyglądać. Mogę ją podać?

[Twoje imię]

4. Przypomnienie po 3 dniach (follow-up)

Brak odpowiedzi na pierwszą wiadomość. Wyślij jedno przypomnienie, nie pięć.

Dzień dobry, wracam tylko na chwilę do mojej wiadomości z [dzień] - o [krótco: postach / opisach / menu].

Wiem, że w firmie jest dużo na głowie. Jeśli temat was nie interesuje, wystarczy „nie, dzięki” - nie będę więcej pisał.

Jeśli tak - odpiszcie „tak”, a podeślę konkretną propozycję z ceną.

[Twoje imię]

5. Prośba o polecenie po zleceniu

Zadowolony klient to najlepszy sposób na kolejnych.

Dziękuję za współpracę przy [projekt]! Cieszę się, że [konkretny efekt, np. posty idą regularnie / klienci pytają o nowe menu].

Mam dwie krótkie prośby:

1) Czy mogę pokazać ten projekt w swoim portfolio?

2) Czy znacie kogoś, komu przydałoby się coś podobnego? Za każde polecenie, które zamieni się w zlecenie, [np. pierwszy miesiąc kolejnej usługi -20% / drobny upominek].

Jeszcze raz dzięki!

[Twoje imię]

Co dalej?

W kursie „Start z AI” pokazuję każdy z tych promptów w praktyce i prowadzę cię przez 3 mikro-usługi krok po kroku.

© 2026 Kasper Janowski AKN Software. Materiał do użytku osobistego. Wyniki pracy z AI zawsze sprawdzaj, bo modele potrafią się mylić.