

# Twój codzienny rytuał z AI - Instrukcja krok po kroku

## WSTĘP

Masz mentora AI. Świetnie. Co teraz?

Większość ludzi tworzy sobie mentora, przeprowadza z nim kilka rozmów, a potem... zapomina o jego istnieniu. Jak o aplikacji treningowej, którą ściągnąłeś z wielkim entuzjazmem i której nie otwierałeś od trzech miesięcy.

Problem nie leży w technologii. Problem leży w tym, że nikt Ci nie powiedział, jak z tego zrobić nawyk.

Niezależnie czy pracujesz z naszym systemem, czy masz własnego mentora AI, lub może używasz zwykłego ChatGPT: bez systematycznego podejścia to wszystko to zabawka, która szybko się znudzi.

### Co znajdziesz w tym ebooku:

- **System 3 dróg mentoringu** - sposoby pracy z AI Mentorem
- **Artefakty ruchome** - 6+ dokumentów, które zmieniają AI w wysoce spersonalizowane narzędzie z wiedzą o Tobie
- **Praktyczne wskazówki** - jak organizować prompty, budować rytm i nie spalić się po tygodniu

### Po przeczytaniu tego ebooka będziesz:

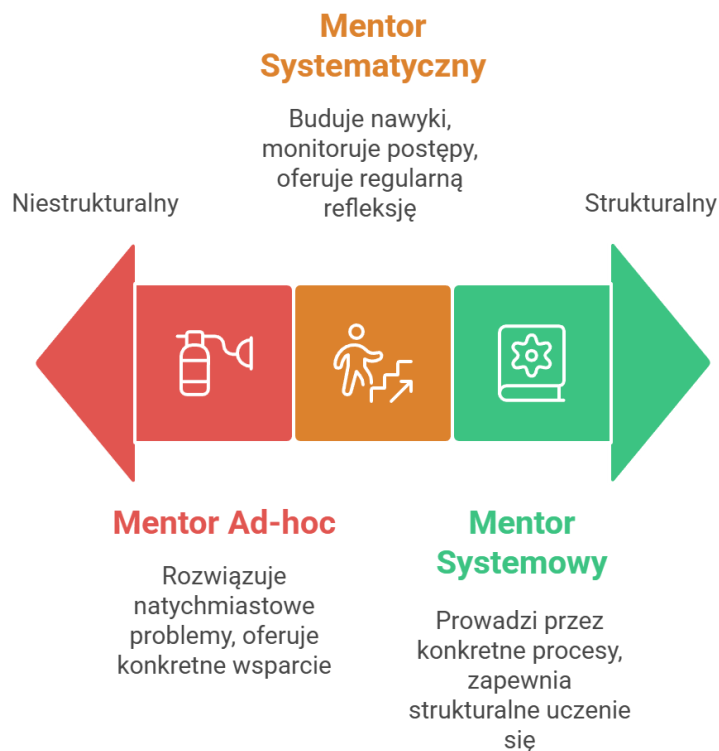
- Wiedzieć, kiedy używać AI jako doradcy, kiedy jako sparring partnera, a kiedy jako nauczyciela
- Mieć konkretny system na codzienną pracę z AI
- Będziesz potrafił skutecznie wykorzystywać modele językowe do własnego rozwoju, poszerzania umiejętności i osiągnięcia wyznaczonych celów.
- Używać AI jako lewar do budowania siebie (w sposób inny niż 99% świata)

Nie ma tu teorii. Są konkretne kroki, które możesz wdrożyć dzisiaj. Zaczynamy.



# ROZDZIAŁ 1: Trzy drogi mentoringu AI

Są trzy sposoby pracy z mentorem AI. Każdy ma swoje miejsce, każdy działa inaczej. Większość ludzi używa tylko jednego (zwykle tego najmniej skutecznego).



## DROGA 1: Mentor Ad-hoc "Mam problem, potrzebuję rady TERAZ"

To jest tryb "straży pożarnej". Coś się dzieje w Twoim życiu - konflikt, stres, trudna decyzja - i potrzebujesz kogoś, kto pomoże Ci to przeanalizować na gorąco. Otwierasz mentora, opisujesz sytuację, dostajesz konkretne wsparcie.

Większość ludzi używa AI właśnie w ten sposób i myśli, że to wszystko. Szkoda, bo tracą 80% potencjału, ale dla konkretnych problemów działa to naprawdę świetnie.

### Kiedy używać

- Masz konkretny problem do rozwiązania
- Potrzebujesz rady lub perspektywy
- Emocje biorą górę i potrzebujesz kogoś do "przemyślenia"



- Stoisz przed trudną decyzją
- Chcesz pogłębić swoje refleksje

### **Przykłady konkretnych sytuacji / promptów:**

**Praca:** "Szef właśnie dał mi feedback, że moja prezentacja była słaba. Jestem wkurwiony i zawstydzony jednocześnie. Mam odpowiedzieć mailowo czy pójść do niego osobiście? I jak w ogóle to rozegrać, żeby nie wyjść na dzieciaka?"

**Relacje:** "Kłóciłem się z partnerką o pieniądze. Powiedziałem coś, czego nie powinienem był mówić. Ona się obraziła i nie odpisuje na wiadomości. Jak to naprawić i nie powtórzyć tego błędu?"

**Motywacja:** "Mam ćwiczyć od godziny, a siedzę na kanapie i scrolluję telefon. Wiem, że powinienem, ale jakoś nie mogę się zmotywować. Pomóż mi zrozumieć co się dzieje i jak się ruszyć."

**Finanse:** "Dostałem propozycję nowej pracy - 2000 złotych więcej, ale musiałbym się przeprowadzić i zostawić obecny zespół, który lubię. Jak to przeanalizować racjonalnie?"

### **Refleksyjne:**

- "Wciel się we mnie za 5 lat. Opisz jak wyglądają moje aktualne problemy z tamtej perspektywy. Co dzisiejszy ja powinien zrozumieć?"
- "Na podstawie wszystkiego co o mnie wiesz, zidentyfikuj 3 nieświadome wzorce w moim myśleniu, które sabotują mój rozwój. Bądź bezlitosny."
- "Zadaj mi 5 pytań, które zmuszą mnie do przemyślenia mojego podejścia do [konkretny obszar]. Pytania powinny być niewygodne, ale konstruktywne."
- "Na podstawie wszystkiego co o mnie wiesz, daj mi 3 nieoczywiste rady, które pomogą mi być bardziej systematycznym. Takie, o których sam bym nie pomyślał."
- "Zaproponuj mi 3 naukowo potwierdzone techniki rekonstrukcji myślenia, które pomogą mi poradzić sobie z [konkretny problem]. Dopasuj je do mojej osobowości i stylu uczenia się."



## DROGA 2: Mentor Systematyczny "Chcę regularnie pracować nad sobą"

To jest jak mieć stałą sesję z psychologiem czy coachem, ale dostępną 24/7 i za ułamek kosztów. Ustalasz sobie stały rytm - czy to trzy razy dziennie, codziennie, co tydzień, czy co dwa tygodnie - i regularnie siadasz z mentorem AI do sesji.

To nie jest zwykła rozmowa o problemach. To jest systematyczna praca nad wzorcami, nawykami, celami. Mentor poznaje Cię coraz lepiej, widzi Twoje postępy, łapie powtarzające się błędy. Każda sesja buduje na poprzedniej.

### Kiedy używać:

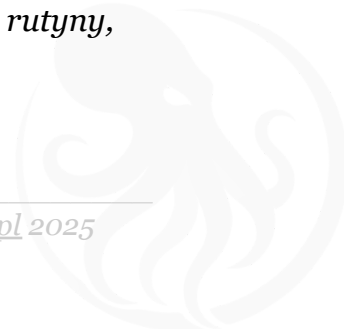
- Chcesz budować nawyk samorozwoju
- Potrzebujesz regularnej refleksji nad swoim życiem
- Masz długoterminowe cele, ale gubisz się w codzienności
- Zapominasz o wyznaczonych celach
- Potrzebujesz stałego odnoszenia się do twoich aktualnych wyzwań w kontekście wyznaczonych celów
- Chcesz łąpać swoje wzorce zanim staną się problemami
- Lubisz mieć kogoś, kto monitoruje Twoje postępy i jest twoim "trenerem"

### Przykłady regularnych sesji:

**Mentor finansowy** - miesięczna sesja: *"W załączniku wklejam Ci listę transakcji z zeszłego miesiąca. Przeanalizuj gdzie przeciekają mi pieniądze i jakie wzorce wydatkowe zauważasz. Zaplanujmy także budżet na kolejny miesiąc, uwzględniając nowe wnioski które wynikły z dzisiejszej analizy w stosunku do poprzedniego budżetu, który robiliśmy."*

**Mentor rozwoju osobistego** - tygodniowa sesja: *"Nasza cotygodniowa sesja rozwojowa. Przeanalizuj stopień wdrożenia przeze mnie ostatnio omawianych technik. Zaproponuj sposoby, dzięki którym jeszcze łatwiej je wdrożę. Powiedz co według Ciebie sprawiało mi trudności i podaj nieoczywiste rozwiązania - dlaczego tak było i jak to obejść."*

**Mentor zdrowia** - co tydzień: *"W ostatnim tygodniu zauważyłem u siebie znaczne pogorszenie snu. Wydaje mi się, że może to wynikać z większej ilości stresu. Na podstawie informacji, które o mnie masz, powiedz mi co wdrożyć do swojej rutyny, żeby spać lepiej i mniej się stresować."*



**Mentor kariery - co kwartał:** *"Kwartalna sesja rozwoju zawodowego. Przedstawiam Ci moje postępy - jakie projekty zrealizowałem, jakie umiejętności rozwinąłem, jak układają się relacje w zespole. Gdzie widzisz możliwości mojego rozwoju? Jakie kroki podjąć w kolejnym kwartale, żeby zbliżyć się do celów zawodowych? Podaj 20 przykładowych celów, jakie mógłbym sobie wyznaczyć."*

## **DROGA 3: Mentor Systemowy "Chcę przejść konkretny proces rozwoju"**

To jest najbardziej strukturalne podejście. Prowadzi Cię przez konkretną książkę, kurs, system rozwoju. Wie dokładnie, gdzie jesteś w procesie i co jest następnym krokiem.

To nie jest chaotyczne "porozmawiajmy o życiu". To jest "dzisiaj omawiamy rozdział 3 z Atomic Habits, robimy ćwiczenie ze strony 47, a jutro wdrażasz tę technikę w praktyce". Systematycznie, krok po kroku.

### **Kiedy używać:**

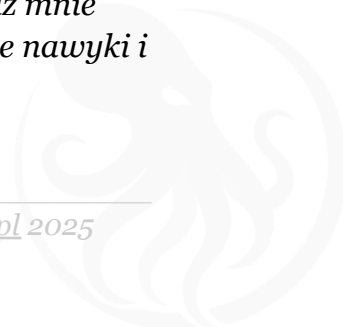
- Masz konkretny cel do osiągnięcia
- Chcesz opanować konkretną umiejętność
- Lubisz strukturalne podejście do nauki
- Potrzebujesz kogoś, kto pilnuje Twojego postępu
- Chcesz przejść przez konkretną książkę czy kurs

### **Przykłady procesów systemowych:**

**Praca z książką:** *"Pomóż mi wdrożyć 'Atomic Habits' w praktyce. Po przeczytaniu każdego rozdziału zaproponuj mi konkretne ćwiczenia dopasowane do mojej sytuacji. Będziesz monitorować moje postępy i pomagać dostosować techniki do mojego stylu życia."*

**Rozwój biznesu:** *"Na podstawie informacji, które Ci dostarczyłem, przeprowadź mnie przez proces Blue Ocean Strategy. Twoim głównym zadaniem jest interaktywne przeprowadzenie mnie przez Blue Ocean Shift krok po kroku - od analizy obecnej sytuacji, przez identyfikację możliwości, aż po stworzenie strategii."*

**Rozwój osobisty:** *"Na podstawie książki '12-tygodniowy rok' przeprowadź mnie przez proces adaptacji tego systemu. Pomóż mi przeanalizować moje obecne nawyki i*

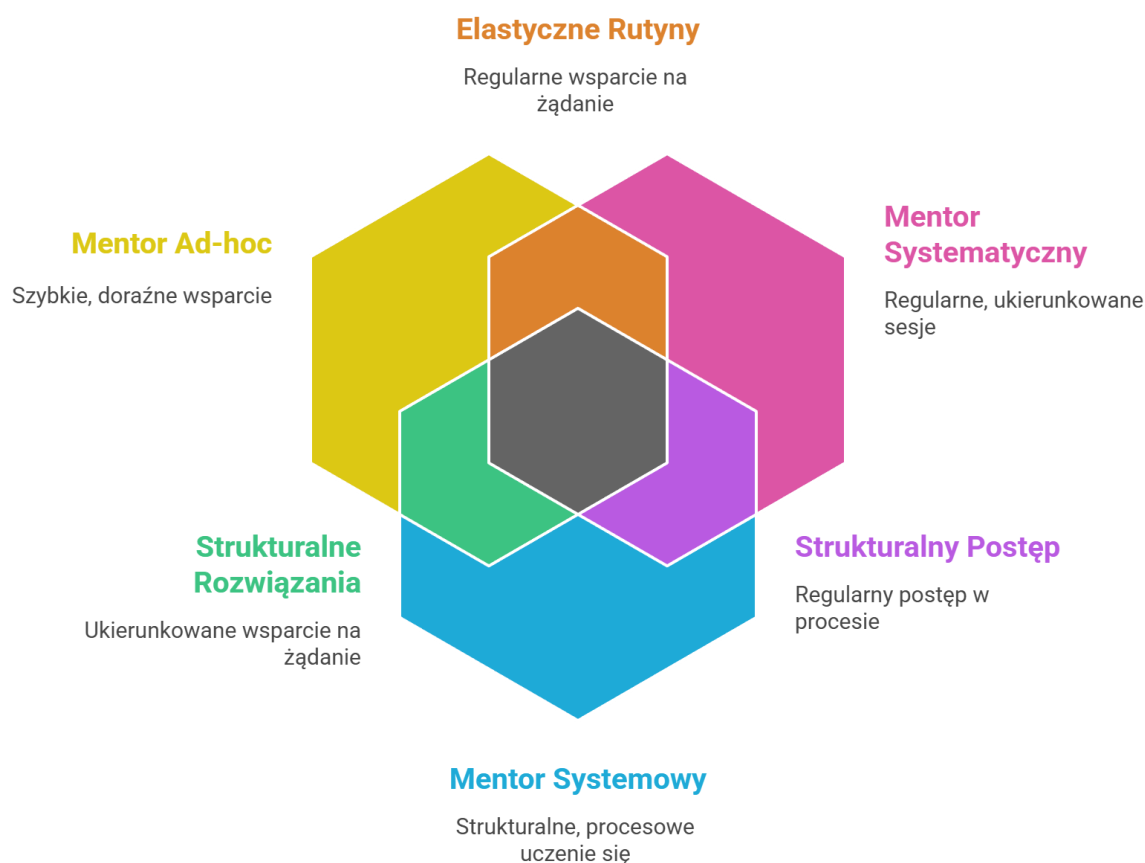


sposób pracy, a następnie krok po kroku przekształć mnie do pracy w systemie 12-tygodniowych cykli."

**Biznes:** "Krok po kroku pomóż mi stworzyć buyer personę do mojego sklepu internetowego. Przejdź ze mną przez cały proces, zadając precyzyjne pytania i wskazując najlepsze praktyki, abyśmy wspólnie osiągnęli możliwie jak najlepszy rezultat."

## Płynność między drogami

W praktyce będziesz używać wszystkich trzech dróg. W poniedziałek możesz mieć sesję systematyczną, we wtorek korzystać z mentora ad-hoc bo szef Cię wkurzył, a przez następny miesiąc pracować systemowo z konkretną książką. To wszystko może się dziać w zakresie jednego mentora.



**Pamiętaj:** AI to model językowy - jest elastyczny, ale najlepiej sprawdza się w tym, do czego został "zaprogramowany" (tzw. system prompt).

## Podsumowanie

- **Ad-hoc:** Gdy często masz konkretne problemy w danej dziedzinie
- **Systematyczny:** Gdy chcesz zbudować długotrwałą relację
- **Systemowy:** Gdy masz konkretny system do wdrożenia

Wybierz jedną drogę na początek. Jak się oswoisz, eksperymentuj z resztą.

