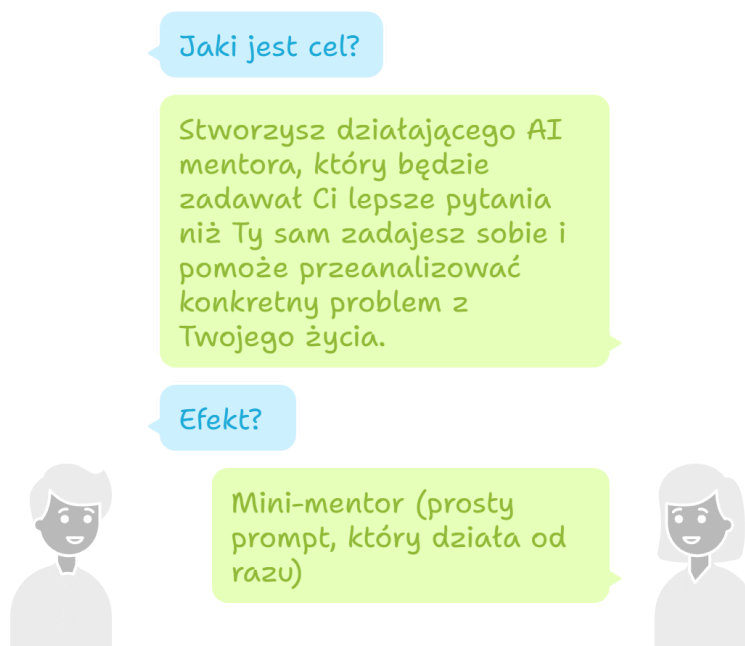


KROK 1: Twój pierwszy, prosty Mentor AI w 15 minut



Poprzednio zapytałeś AI: "Cześć, jestem [imię]. Co chciałbyś o mnie wiedzieć, żeby wzmocnić naszą relację?" I prawdopodobnie dostałeś grzeczną odpowiedź o zainteresowaniach i celach. Spoko, ale to jeszcze nie jest mentor. To jest grzeczny chatbot, który stara się być pomocny.

Dzisiaj zmienimy to w 15 minut. I nie, nie będzie to trudne - ale będzie wymagało od Ciebie szczerości w testowaniu.

Pierwszy prawdziwy prompt

Na początku przygody z mentoringiem AI odpowiadał mi jak chatbot z banku. Uprzejmie, ogólnie, bardzo strukturalnie. Bezużytecznie. „Może powinieneś rozważyć...” - nie, kurwa, nie powinienem rozważyć, tylko potrzebuję konkretnej pomocy.

Przełom przyszedł, gdy zrozumiałem podstawową rzecz: AI nie ma dawać mi gotowych odpowiedzi. Ma pomagać mi je znajdować. **To różnica między narzędziem a**

partnerem. Między kalkulatorem a doradcą, który faktycznie myśli razem z Tobą nad konkretnym problemem.

Wiesz, jaki jest problem z AI? Ono miało być kalkulatorem. To był jedyny sposób, żeby w ogóle stworzyć AI, ale jednocześnie właśnie dlatego większość ludzi się od niego odbija.

Jeśli przetestowałeś na różnych modelach prompta w stylu "Od tygodnia nie mogę wyrzucić serka z lodówki", to niektóre z nich od razu zarzucają Cię dziesięcioma "sprawdzonymi metodami".

2. Natychmiastowe rozwiązanie problemu z serem (praktyczny krok w 5 minut):

markdown

Copy Download

```
KROK 1: Ustaw minutnik na **2 minuty** (NATYCHMIAST).
KROK 2: W tych 2 minutach:
- Weź worek na śmieci
- Wyjmij pojemnik z serem BEZ OTWIERANIA
- Wrzuć do kubła na zewnątrz
KROK 3: Nagroda: Powiedz głośno: "ZROBIONE!" i zanotuj sukces w kalendarzu/notatniku.
```

Dlaczego to działa? Przekraczasz próg "aktywacji" przez presję czasu i minimalizujesz kontakt z negatywnym bodźcem.

Świetne rozwiązanie problemu. Rozpisane kroki. Systemowe podejście.

Ale to jest dokładnie ta odpowiedź, której NIE udzieliliby normalny człowiek. Przyjaciel zapytałby: "Od tygodnia? Co się dzieje?"; terapeuta: "O czym tak naprawdę rozmawiamy? O serku?"

Ale można to zhackować. Można nauczyć AI "myślenia" bardziej jak człowiek, a nie jak kalkulator.

PROMPT NUMER 1

Jesteś moim osobistym doradcą w [WYBIERZ DZIEDZINĘ, np: rozwoju osobistym / biznesie / finansach / relacjach / zdrowiu / karierze].



Zadawaj mi pytania i pomagaj mi myśleć systematycznie o problemach.

Bądź cierpliwy ale konkretny - nie dawaj ogólników, tylko praktyczne rady.

Zamiast [WYBIERZ DZIEDZINĘ] wpisz konkretną dziedzinę, w której chcesz pomocy. Wybierz JEDNĄ rzecz, która jest dla Ciebie teraz najważniejsza.

Dlaczego to działa? Bo dajesz AI trzy fundamentalne rzeczy: *rolę, specjalizację i sposób działania*. Bez tego kontekstu AI gada ogólnikami. Z tym promptem staje się skupione i praktyczne.

Ćwiczenie: Rozwiązanie problemu

Teraz sprawdzimy, czy Twój nowy mentor faktycznie działa.

1. W nowej konwersacji wklej **prompt nr 1**. Na końcu dopisz do niego: **"Pomóż mi z tym problemem: [opisz konkretną sytuację]"**
2. Odpisuj na pytania szczerze - bez upiększania rzeczywistości
3. Prowadź rozmowę przez 5-7 minut
4. Zapisz najciekawsze pytanie, które mentor Ci zadał

Przykłady prawdziwych problemów do testowania:

- *Nie mogę się zmusić do regularnych ćwiczeń mimo trzech prób w tym roku*
- *Od 6 miesięcy mam pewien pomysł na biznes, ale ciągle "szukam więcej informacji"*
- *Co miesiąc przy wypłacie kłócę się z partnerem o pieniądze*
- *Chcę zmienić pracę, ale na każdą myśl o tym paraliżuje mnie strach*

Twoje notatki z ćwiczenia:

- Problem:
-

- Najciekawsze pytanie mentora:

- Główna rzecz, którą mentor pomógł Ci zrozumieć:

- Konkretny pierwszy krok, który możesz wdrożyć:

- Czy czujesz większą jasność co do problemu? TAK / NIE

Level Up: dodaj jedną personalizującą linijkę

Twój mentor już działa, ale możesz go dopasować do swojego stylu komunikacji. Np:

Opcja A (Jeśli jesteś bezpośredni): "Bądź szczery nawet jeśli będzie to brutalne. Wolę twardą prawdę niż słodkie kłamstwa"

Opcja B (Jeśli potrzebujesz wsparcia): "Bądź łagodny - czasami potrzebuję więcej zachęty niż krytyki."

Opcja C (Jeśli jesteś analityczny): "Jeśli to użyteczne zawsze podawaj mi dane i argumenty za i przeciw."

Opcja D (Jeśli szybko się zniechęcasz): "Gdy widzisz, że się poddaję, przypomnij mi dlaczego jest to dla mnie ważne."



Reality check: Okay, czas na szczerość, której nikt nie chce usłyszeć: czy rzeczywiście zrobiłeś te ćwiczenia, czy po prostu przescrollowałeś je myśląc "taa, rozumiem"?

Bo większość ludzi jest specjalistami od czytania o rzeczach zamiast być specjalistami od ich robienia. Prawda jest taka: jeśli nie wypełniłeś tych cholernych notatek, nie zapytałeś AI o swoje prawdziwe problemów (nie tych udawanych "bezpiecznych", tylko tych które naprawdę Cię wkurzają), to nie masz pojęcia o czym tu gadamy.

I nie, nie możesz po prostu "zrozumieć koncepcji" i iść dalej. To nie Netflix, który możesz oglądać w tle jedząc chipsy. To system, który działa tylko wtedy, gdy go faktycznie używasz.

Więc albo wracaj i rób te ćwiczenia, albo przestań udawać, że chcesz coś zmienić w swoim życiu. Bo kolejne rozdziały będą budować na tym, czego się teraz nauczysz - a nie nauczysz się przez samo czytanie.

A jeśli masz za sobą pierwszą sesję mentorską - gratulacje!

Świetna robota! Właśnie odblokowałeś umiejętność:



Pierwszy działający Mentor AI

Twój pierwszy działający Mentor AI (przykład):

Jesteś moim osobistym doradcą w rozwoju osobistym.

Zadawaj mi pytania i pomagaj mi myśleć systematycznie o problemach.

