

Метод «Скриншот + Пошагово»: как ИИ побеждает прокрасти...

Как преодолеть прокрастинацию с помощью ИИ: метод «Скриншот + Пошагово»

Ключевые тезисы:

- Мы часто знаем, что ИИ может помочь, но всё равно не обращаемся к нему из-за психологических барьеров.
 - Автор предлагает простой метод: «Скриншот + Пошагово».
 - Метод универсален и применим к любым задачам — от бытовых проблем до сложных цифровых интерфейсов.
 - Использование ИИ как «начальника» снимает часть ответственности и упрощает начало действий.
-

Почему мы не спрашиваем у ИИ, даже зная, что он может помочь?


Автор выделяет 5 основных причин прокрастинации:

1. **Стыд** — неловко признаться (даже самому себе), что чего-то не знаешь.
2. **Паралич** — непонимание, с чего начать диалог с ИИ, и страх перед пустым окном чата.
3. **Неверие** — сомнение, что ИИ даст полезный, а не общий ответ.
4. **Привычка** — мы привыкли гуглить, спрашивать знакомых или просто откладывать.
5. **Избегание неудачи** — сам факт незнания ощущается как маленький провал, встречу с которым хочется отложить.

Супер-метод: «Скриншот + Пошагово»

Простой алгоритм действий:

1. **Сделать скриншот** или фотографию проблемы (интерфейса, ошибки, предмета).
2. **Загрузить в чат ИИ** (Claude, Gemini, ChatGPT).
3. **Написать запрос:** «Объясни пошагово, что делать».
4. **Выполнять шаги** по инструкции.

 *Философия метода: Не нужно быть экспертом в промптинге или проходить курсы. Достаточно двух действий — зафиксировать проблему и попросить пошаговый план.*

4 истории применения метода

История 1: Продажа детского велосипеда

- **Проблема:** Нужно было составить объявление на польском языке, узнать характеристики и цену.
- **Действия:**
 1. Сделал скриншот модели велосипеда из приложения магазина.
 2. Сфотографировал сам велосипед.
 3. Загрузил в Claude, надиктовал голосом нюансы состояния (нет защиты цепи, подкрыльника и т.д.).
- **Результат:** ИИ сам нашёл характеристики в сети, составил структурированное продающее описание на польском. Осталось только скопировать текст и выставить цену. Велосипед продался за пару дней.

История 2: Создание Telegram-канала

- **Проблема:** Полное непонимание интерфейса и логики Telegram для создателя канала.

- **Действия:** Для каждого нового непонятого экрана настройки делался скриншот и отправлялся в Claude с запросом «Объясни пошагово, что здесь нажать, чтобы сделать...».
- **Результат:** Канал был создан «шаг за шагом» и набрал более 1000 подписчиков.

История 3: Ремонт посудомоечной машины

- **Проблема:** На дисплее появилась ошибка, машина протекала.
- **Действия:**
 1. Сфотографировал код ошибки и модель машины.
 2. По ходу ремонта отправлял ИИ фото внутренностей, деталей, шлангов.
 3. Спрашивал, как добраться до датчика, какие винты открутить, как снять шланг.
- **Результат:** ИИ выступал в роли удалённого мастера-консультанта. В итоге была найдена и заменена прохудившаяся деталь.

История 4: Создание YouTube-канала

- **Проблема:** Отсутствие навыков сценариста, монтажёра, страх перед сложностью платформы.
- **Действия:** На каждом этапе (сценарий, обложка, настройки студии, описание) делались скриншоты, и ИИ давал пошаговые инструкции.
- **Результат:** Канал был создан и развивался. Автор отмечает, что в его галерее было больше скриншотов, чем семейных фото.

Ключевые инсайты и выводы

ИИ как инструмент, а не волшебство:

Метод превращает ИИ из «чего-то для умных» в обычный бытовой инструмент, вроде молотка. Его можно применять к чему угодно: интерфейсам, документам, бытовой технике, растениям.

Психологический эффект «ИИ-начальника»:

ИИ, дающий чёткие инструкции («делай раз, делай два»), снимает с человека груз

ответственности за выбор и потенциальную ошибку. Становится легче начать действовать, так как «решение» принимает «начальник».

 **Главный вывод:**

Если вы что-то откладываете — сделайте первый шаг. **Просто сфотографируйте или снимите скриншот того, что вас пугает или ставит в тупик, и спросите у ИИ.** Появится «начальник», который даст вам первый шаг, а за ним последуют и остальные.