

# ИГОРЬ ВАГИН

## И НЕЙРОСЕТИ



# НЕЙРОСЕТЬ - ВАШ МЕНТОР

## КНИГА ДЛЯ ВСЕХ!

Игорь Вагин

**Нейросеть – Ваш  
ментор! Книга для всех**

«Игорь Вагин»

2023

**Вагин И. О.**

Нейросеть – Ваш ментор! Книга для всех / И. О. Вагин — «Игорь Вагин», 2023

Люди всегда мечтали о помощнике, который может быстро, легко и дешево дать информацию для решения самых разных проблем. Как волшебная палочка, лампа Аладдина. Мечта осуществилась! Пожалуйста, получай! Суть моей книги – как оптимально использовать возможности нейросети в своей жизни при решении самых разных проблем: в бизнесе, карьере, маркетинге, обучении, дизайне, психологии отношений, личностном развитии, наконец. Нейросеть станет вашим персональным тренером, консультантом, коучем, психологом и врачом. Эта книга для тех, кто нацелен на постоянное профессиональное развитие и самосовершенствование, кто хочет быть востребованным современным обществом и конкурентоспособным – для всех, кто хочет большего, чем он имеет. Ваши конкуренты уже вовсю сотрудничают с нейросетями. А кто мешает вам, кроме вас самих?

© Вагин И. О., 2023

© Игорь Вагин, 2023

# Содержание

Введение: от меня	6
Введение: от нейросети	8
Глава 1.	10
Глава 2	12
Глава 3	14
Глава 4	17
Глава 5	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# **Игорь Вагин**

## **Нейросеть – Ваш ментор! Книга для всех**



## Введение: от меня

УРА! Я закончил писать книгу «Нейросеть – ваш ментор»! В этот раз я генерировал книгу вместе с целой командой сетей – «Великолепная семерка»:

1. ChatGPT OpenAI
2. Bing
3. Writesonic.
4. Lexica.art
5. Blue Willow
6. Midjourney
7. Designs.ai

Эта книга без воды и пыли. Книга создана на основании моего полугодового опыта работы с нейросетями. В чем отличие нейросетей от обычных поисковиков Гугл и Яндекс?

Сети стоят на порядок выше. Это просто другой уровень работы с информацией. Они не просто находят нужную нам информацию, сети ее творчески перерабатывают, создавая оригинальные продукты по вашему запросу. Полная аналогия с волшебной палочкой. Это и уникальные посты, и оригинальные статьи, и эссе, и конструктивные аналитические справки, эксклюзивные видео и любые изображения.

Суть моей книги, как люди могут оптимально использовать возможности AGI в своей работе при решении самых разных проблем:

1. В бизнесе
2. Карьере
3. Маркетинге
4. Рекламе
5. Обучении
6. Дизайне
7. Здоровье
8. Личностное развитие, наконец.

Что выгодно отличает современные Нейросети? Пять стратегических преимуществ.

1. Быстрота получения нужного продукта в течение нескольких минут.
2. Легкость работы – несколько кликов и есть результат.
3. Практически бесплатно: за минимальные деньги или вообще даром.
4. Персональность продуктов, под ваш запрос.
5. Оригинальность продукта, его эксклюзивность.

Люди всегда мечтали о помощнике, ассистенте, который может быстро, легко и относительно дешево решить самые разные проблемы. Как Лампа Алладина или старик Хоттабыч. Мечта осуществилась! Пожалуйста, получай!

- Анализ большого объема информации.
- Решение проблем и принятие оптимальных решений.
- Диагностику современных мировых трендов.
- Написание качественного и оригинального контента: статьи, посты, эссе, притчи, тосты, дипломные работы, книги и т. д.
- Проверка орфографии и редактирование текста.
- И даже написания кода для сайтов и приложений.
- Как бонус создание видео, музыки.

А еще нейросеть станет вашим персональным тренером, консультантом, коучем, психологом и врачом.

Тренд «Нейросети» набирает обороты: уже существует целый ряд специальностей по работе с нейросетями: программисты нейросети, тренеры AI, инженеры промптов.

Эта книга для всех, кто хочет большего, чем он имеет. Для тех, кто нацелен на постоянное развитие и личностный рост. Кто хочет быть востребованным современным обществом и конкурентоспособным. Ваши конкуренты уже давно сотрудничают с сетями. А кто мешает вам кроме вас самих?

## Введение: от нейросети

Конечно, сразу же приведу пример текста, который сгенерировала нейросеть при запросе «Введение для книги «Нейросеть – Ваш ментор»»



*«Добро пожаловать в увлекательный мир нейросетей (НС) и искусственного интеллекта (ИИ)! Здесь и далее я буду использовать сокращенное название НС вместо нейросети.*

*В настоящее время мы сталкиваемся с необыкновенным прорывом в области технологий, которые изменяют нашу жизнь и, безусловно, оказывает влияние на способы, которыми мы работаем и развиваемся как профессионалы и личности.*

*В этой книге предлагаю вам погрузиться в мир НС и изучить их потенциал в области сопровождения личностного развития, бизнеса и карьерного роста. НС – это мощный инструмент, основанный на принципах машинного обучения, способный анализировать данные, распознавать образцы и делать предсказания.*

*В этой книге вы найдете практические инструменты, стратегии и примеры использования НС в вашей профессиональной практике. Вы узнаете, как собирать и обрабатывать данные, чтобы получить ценную информацию о клиентах. Мы рассмотрим различные модели НС и их применение в задачах анализа личности, управления эмоциями, прогнозирования поведения и многих других областях.*

*Одна из главных ценностей использования НС заключается в возможности персонализированного сопровождения клиентов. Мы обсудим методы создания индивидуальных профилей и адаптации работы НС к уникальным потребностям каждого клиента. Вы узнаете, как эффективно комбинировать собственные тренерские и коучинговые методики с интеллектуальной технологией, чтобы достичь оптимальных результатов.*

*Кроме того, мы обратим особое внимание на этические и юридические аспекты использования НС в профессиональной практике. Важно учесть принципы конфиденциальности, соблюдать правила использования данных и быть осведомленными о потенциальных ограничениях и рисках.*



*Наша цель – помочь вам использовать преимущества НС в вашей работе и добиться максимальной эффективности в сопровождении личностного развития клиентов. Мы приглашаем вас в путешествие в мир современных технологий и профессионального роста, где вы сможете открыть новые возможности для себя и своих клиентов.*

*Независимо от того, являетесь ли вы служащим, бизнесменом, руководителем, дизайнером, врачом, юристом, педагогом, тренером, коучем, психологом или консультантом, эта книга поможет вам расширить ваше понимание и применение искусственного интеллекта в вашей жизни.*

*НС – это инструмент, который проложит новые пути в вашей профессиональной практике и откроет двери к невероятным возможностям.*

*В этой книге вы найдете ключи к развитию своих навыков и расширению вашего потенциала в сопровождении личностного развития. Мы приглашаем вас на захватывающее путешествие, где мы вместе будем исследовать новые методы, принципы и инструменты, чтобы вы достигли новых высот в своей профессии»*

## Глава 1. Возможности нейросети



НС, такие как ChatGPT и другие, могут помочь людям в решении множества проблем. Вот несколько областей, в которых НС могут быть полезны в самых разных случаях:

**Информационный поиск:** НС могут предоставить пользователю быстрый и точный доступ к информации. Они могут отвечать на вопросы, предоставлять объяснения, делать рекомендации и помогать в поиске релевантной информации.

**Коммуникация и общение:** НС могут использоваться для автоматического перевода на другие языки, создания субтитров для видео или аудио, а также для помощи людям с нарушениями речи или слуха в коммуникации.

**Медицина:** НС могут помочь в диагностике заболеваний, анализе медицинских изображений (например, снимков МРТ или рентгеновских снимков), прогнозировании прогрессирования болезни и разработке индивидуализированных лечебных режимов.

**Финансы:** НС могут использоваться для прогнозирования рынка, анализа финансовых данных, выявления мошеннической деятельности и оптимизации инвестиционных стратегий.

**Транспорт:** НС помогают в оптимизации маршрутов, улучшении управления трафиком, прогнозировании задержек и повышении безопасности автомобилей.

**Искусство и развлечения:** НС могут применяться для создания графики, музыки, видео и других творческих произведений. Они также могут помочь в создании персонализированных рекомендаций для фильмов, книг и музыки.

**Образование:** НС предлагают персонализированные образовательные материалы, помогать в изучении новых языков, предоставлять обратную связь по выполнению упражнений и заданий.

**Моделирование и прогнозирование :** НЧ могут моделировать сложные системы прогнозирования погоды, экономических трендов, климатических изменений и других явлений.

Роль бизнес-тренеров, коучей и психологов в современном мире становится все более востребованной и значимой. Их задача состоит в помощи клиентам достичь своих целей, раскрыть свой потенциал и повысить качество своей жизни. Поэтому использование НС становится неотъемлемой частью работы бизнес-тренера, коуча и психолога, а какие преимущества они приносят.

**Для бизнес-тренеров** НС представляют огромный потенциал в области анализа данных и прогнозирования. С их помощью они могут анализировать огромные объемы информации о рынке, конкурентных компаниях, потребителях и тенденциях. НС помогают выявлять скрытые паттерны, предсказывать возможные варианты развития событий...

Бизнес-тренеры, консультанты, коучи и психологи все больше признают значение использования нейросетей в своей работе в силу нескольких ключевых причин.

**Во-первых,** НС предоставляют доступ к огромным объемам данных и информации, которые невозможно обработать вручную. Бизнес-тренеры, коучи и психологи могут использовать НС для анализа больших массивов данных, включая исторические данные, клиентские данные, социальные медиа-сообщения и другую информацию. Это помогает выявлять скрытые закономерности, тренды и паттерны, которые могут быть важными для принятия решений и разработки эффективных стратегий.

**Во-вторых,** НС способны обрабатывать сложные и неструктурированные данные, такие как тексты, изображения и звуковые файлы. Это открывает новые возможности для бизнес-тренеров, коучей и психологов в области анализа клиентских отзывов, оценки эмоционального состояния клиентов, распознавания лиц и эмоций на изображениях и многого другого. Это позволяет получить дополнительную информацию о клиентах и их потребностях, что помогает создавать более персонализированные и эффективные подходы к работе.

**В-третьих,** они могут помочь в принятии решений и прогнозировании результатов. Благодаря своей способности обучаться на основе данных и опыта, НС могут предсказывать будущие события. Оценивать вероятности и помогать принимать информированные решения. Это особенно полезно в работе тренеров, коучей и психологов, которые сталкиваются с задачей помощи клиентам в принятии важных решений и достижении конкретных целей.

Наконец, использование НС может значительно увеличить эффективность работы тренеров, коучей и психологов, убрав рутинные операции.

## Глава 2

### Преимущества и недостатки нейронных сетей

Кто как не сами НС сети знают все тонкости их кухни, все плюсы и минусы закулисья ИИ. Поэтому я сделал запрос НС: «Какие есть преимущества и недостатки в работе НС?»  
Я быстро получил следующий ответ. Он дословно приведен ниже.



#### ***«НЕЙРОСЕТИ. ПРЕИМУЩЕСТВА И НЕДОСТАТКИ***

*Нейронные сети могут быть полезными в создании текстов, рекламы, картин и видео, но их использование имеет свои преимущества и недостатки.*

#### ***Преимущества использования НС:***

- 1. Автоматическое создание контента: НС сети могут автоматически генерировать контент, что ускоряет процесс и может увеличить эффективность работы.*
- 2. Повышение качества: НС могут обрабатывать большие объемы данных и выделять важные особенности, что может улучшить качество создаваемого контента.*

3. *Адаптивность: НС сети могут быстро адаптироваться к изменяющимся условиям, что может быть полезно в процессе создания контента.*

4. *Уменьшение затрат: автоматическое создание контента с помощью НС может уменьшить затраты на создание и поддержание контента.*

***Недостатки использования нейронных сетей:***

1. *Низкая креативность: НС могут создавать контент, который соответствует заданным параметрам, но не обладают высокой креативностью и оригинальностью.*

2. *Необходимость больших объемов данных: для эффективной работы нейронных сетей требуются большие объемы информации, что может ограничить их использование в некоторых областях.*

3. *Сложность и непредсказуемость: НС могут быть очень сложными и непредсказуемыми, что может затруднить их использование и влиять на качество создаваемого контента.*

4. *Недостаточная интерпретируемость: НС сети могут быть недостаточно интерпретируемыми, что затрудняет объяснение принимаемых ими решений и может привести к нежелательным результатам»*

**Резюме.**

В целом, НС могут быть полезными инструментами при создании текстов, рекламы, картин и видео, но их использование имеет свои преимущества и недостатки. При использовании сетей необходимо учитывать их ограничения и риски, а также стремиться к нахождению оптимального баланса между автоматизацией и креативностью.

**Мое частное мнение.**

Ответ в целом мне понравился. Все честно изложено, относительно подробно. Конечно, если бы я сделал более подробный и специализированный запрос, то я бы получил и более развернутый ответ. Но для начала уже неплохо.



## Глава 3

### **Нейросеть – наше настоящее. Адаптируйся или прозябай. 21 лучших сервисов нейросетей 2023**



21 реальных сервисов, созданных на основе НС, которые помогут вам успешно вести конкурентную борьбу в России и добиваться нужных вам результатов.

Во всем мире набирает обороты потенциал ИИ, и в частности нейронных сетей, которые продвинутые пользователи, включая дизайнеров, маркетологов, рекламщиков, блогеров, продавцов, активно применяют в своей конкурентной борьбе.

Сейчас уже существует целый ряд сервисов, которые могут сделать для вас портфолио, посты, тексты рекламы, эссе, аналитику, презентация и видео.

То есть реально помочь в работе онлайн специалистов, маркетологов SMM, специалистов SEO-продвижения.

**Семь ключевых опций применения НС. В зависимости от проблем, а точнее от запросов можно выделить**

1. Создание визуальных образов: ваши фото и изображения.
2. Написание текстов для статей, эссе, постов, рекламы, книг.
3. Сбор информации, аналитика и прогнозирование трендов по самым разным темам, включая программы тренингов, коучингу, консультациям и психотерапии.
4. Написание кода для актуальных и востребованных приложений.

5. Создание и редактирование обучающих видео, клипов, рекламных роликов.
6. Отдельно создание профессиональных презентаций для публичных выступлений.
7. Генерация музыкальных произведений на платформе MusicGen.

Естественно, НС делают значительно больше, чем я перечислил, но сначала поговорим об этих опциях.

Я опишу 19 самых современных и востребованных сервиса, которые помогут вам решить перечисленные проблемы в 2023 году.

Кстати, я лично протестировал более 40 сервисов за последние полгода.

#### **Критерии отбора НС.**

- К ним есть доступ из России.
- Сервис достаточно простой в управлении.
- Сервис быстро работает.
- Сервис дает относительно качественный продукт.
- Сервис можно использовать вообще бесплатно или есть пробный бесплатный период.

#### **Начнем. Создание оригинальных изображений.**

1. Для создания вашего портфолио можно использовать отличный сервис LENZO, где можно генерировать десятки фотографий, аватарок для социальных сетей сайтов, блогов и рекламы.

2. Есть еще уникальная НС Lexica.art, которая великолепно решает проблемы с дизайном ваших социальных сетей, сайтов, лендингов, рекламных блоков, создавая оригинальных картины из ваших фотографий. И в том и другом сервисе вам понадобится только набор подобранных вами фотографий и навыки работы с сеткой.

3. Уникальный сервис Midjourney – НС, генерирующая картинки по текстовому описанию. В основе работы Midjourney есть алгоритмы распознавания речи и алгоритмы, создающие образы. Сервис может распознавать печатный текст и преобразовывать его в визуальные образы, картинки. Для этого необходимо на английском языке написать сюжет картины, передать его на обработку и дождаться результата. После полученный результат можно трансформировать и модернизировать: размеры, фон, детали. Всем хорош, но маленький пробный бесплатный период.

4. Отличный сервис Blue Willow быстро переводит тексты в картины разной сложности. Пока данный сервис бесплатный. Кстати, мой любимый сервис.

5. Существует сервис PLAYGROUND AI, который поможет вам сделать из вашего фото потрясающую картину. Для меня он чрезвычайно интересен.

6. Еще один уникальный сервис на основании НС – Stable Diffusion оптимально быстро поможет сделать уникальные картины из своих фотографий. Stable Diffusion – это современная модель трансформации текста в изображение, способная генерировать фотореалистичные изображения. Сеть, культивирующая полную свободу для создания невероятных изображений, позволяющая миллионам людей творить потрясающие произведения искусства максимально быстро.

8. Нейросеть Sway от Office от Microsoft на русском языке. Сервис размещает текст и иллюстрации на выбранном вам шаблоне презентаций, находит картинки в поисковиках по ключевым словам. В сервисе есть рекомендации по структуре и наполнению презентации. Руководствуясь ими, слайды получатся релевантные и конструктивные.

#### **Создание и обработка видео.**

9. НС Pictory.ai поможет вам быстро создать короткое видео за считанные минуты на основании вашего текста-запроса.

10. НС Designs.ai также решит отлично проблему с созданием оригинального видео. Мой любимый сервис. Жаль, что короткий бесплатный период.

11. InVideo – НС генерирует отличное видео, но требует некоторых усилий и навыков.

12. Clipsai – отличный сервис, который сделает из длинного видео множество клипов (продолжительность 30–60 секунд), тем самым сэкономит вам время и энергию. Правда не всегда клип получается законченным. Но вы можете скорректировать длину нужного вам клипа.

#### **Написание текстов и аналитика.**

13. НС AIWrite создана для написания качественных текстов практически на любые темы.

14. НС Perplexity.ai. Вы задаете вопросы, а сеть анализирует сотни, тысячи статей, и выдает тебе полноценный ответ. Данный сервис можно использовать для составления прогнозов.

15. По моему мнению, самый лучший сервис для написания качественных статей это Writesonic.

16. Среди зарубежных сервисов, генерирующих текст на русском языке, самый функциональный – Jasper, он имеет свыше 50-ти шаблонов для текстов разного типа: резюме, рекламные модули, посты, статьи и многое другое.

17. Наконец, потрясающий сервис ChatGPT OpenAI, которые уже используют более ста миллионов пользователей. Сеть работает в виде поисковика для нахождения самой разной актуальной информации. Работает как Гугл и даже лучше. Он становится реальным конкурентом Гугл. В нем можно работать в режиме диалога задавая самые разные вопросы. Писать потрясающие эссе и рассказы на самые разные темы. Люди уже пишут книги с помощью этой сети. Можно писать коды и быстро создавать приложения.

Создавать аналитические справки, прогнозировать некоторые процессы, анализируя мнения лучших мировых экспертов. Это мой любимый сервис для работы с текстами, нарративом.

18. Еще один отличный сервис Notion. AI качественно создает эссе, рекламу, статьи, блоги и многое другое.

19. Хороший сервис Rytr.me решит ваши проблемы с текстами на любые темы: блог, статья, реклама, бренд, интервью, сценарий для видео.

20. Поисковик Bing неплохо помогает в написании текстов, одновременно выдавая большое количество нужных ссылок на используемые ресурсы.

21. MusicGen – нейросеть, которая быстро генерирует музыку на вашем компьютере, используя библиотеку аудиофайлов и варианты ранжировки.

#### **Мое мнение.**

Что главное для максимально эффективного использования НС? Нужно под себя подобрать НС. Не вы для сети, а сеть для вас. Вам должно быть удобно, комфортно с ней работать, а для этого нужно протестировать разные НС.



## Глава 4

### Нейроесть проводит аналитику

Для примера я взял анализ информации, полученной от НС с целью расширить знания о существующих тренинговых программах для обучения персонала компаний, а также как конструктивно и качественно проанализировать идеи новых тренинговых программ?

Многие тренеры постоянно создают новые тренинги, мастер-классы вебинары, но не всегда они оказываются востребованными, принятыми аудиторией. Но как понять будет жизнеспособна новая программа тренинга или нет?

- Есть у нее потенциал монетизации или нет?
- Будет она востребована на рынке?



**Есть специальный алгоритм проверки идеи нового тренинга.**

Шаг 1: Определите целевую аудиторию.

Определите свою целевую аудиторию и узнайте о ее потребностях, желаниях и поведении: пол, возраст, социальный статус, интересы, ценности, потребности, платежеспособность.

Выясните, насколько большой рынок вы можете охватить. Это программа рассчитана на большую аудиторию или на узкий круг лиц.

По теории маркетинга: ваш продукт воздух, аспирин или бриллиант?

Шаг 2: Исследуйте рынок.

- Изучите своих конкурентов и узнайте, что они делают, какие у них есть преимущества и недостатки.
- Оцените существующий спрос на вашу продукцию или услугу, используя Wordstat Yandex.
- Узнайте о тенденциях и прогнозируемых изменениях на рынке, которые могут повлиять на Вашу бизнес-идею.

- Разработайте специальные опросники ваших клиентов и потенциальных клиентов, какие форматы они предпочитают (например, онлайн-курсы, личные консультации, групповые тренинги).

Какие форматы они хотели бы видеть (например, видео, аудио, текст), и так далее. Затем вы можете опубликовать этот опросник в социальных сетях.

Шаг 3: Оцените финансовую целесообразность нового тренинга.

- Оцените затраты на запуск нового тренинга.
- Проанализируйте ожидаемую прибыль и время окупаемости.
- Рассмотрите альтернативные источники финансирования, если потребуется.

Шаг 4: Создайте бизнес-план.

Разработайте подробный бизнес-план, который включает в себя описание вашей продукции или услуги, описание целевой аудитории, конкурентов, маркетинговую стратегию, финансовые показатели и прогнозы.

Подготовьте финансовый план, который позволит вам контролировать ваши расходы и доходы.

Шаг 5: Протестируйте Вашу бизнес-идею.

Проведите небольшое исследование рынка, чтобы проверить, насколько хорошо ваша идея будет принята вашими клиентами.

Попробуйте провести мастер-класс офлайн, онлайн вебинар или прямой эфир в социальных сетях, чтобы получить обратную связь, отказаться от программы или доработать, улучшить вашу программу.

Шаг 6: Принимайте решения.

Проанализируйте результаты своих тестов и сделайте выводы о том, нужно ли вам продолжать работать над вашей идеей.

Резюме. Мое мнение.

Да, бывает, что иногда идея нового тренинга сразу проходит на Ура, попадает в десятку и приносит ощутимые деньги, без всякой проверки и тестирования, но чаще случаются неудачи и провалы. Поэтому используйте этот алгоритм, чтобы избежать неудач и потерю времени.



## Глава 5

### Как создавать креативные идеи с помощью нейросетей



Бывает так, что нам нужны новые идеи для наших проектов. Но где их взять? Можно у конкурентов, но будут повторы, не будет эксклюзивности. А клиенты хотят только новинок. Можно придумывать самому, но это довольно долго и энергозатратно. А можно придумывать с помощью НС новые идеи. Легко и быстро.

Я расскажу о своем опыте работы по созданию креативных идей с помощью НС для новых программ тренингов, консультаций и коучинга.

**И так, сначала я сделал следующие запросы.**

1. Пять идей для тренингов личностного роста.
2. Десять креативных идей для тренингов, коучинга и психотерапии.

Итак, первый запрос: 5 идей для тренингов личностного роста.

**Вот и ответ сети.**

*«Конечно, я могу поделиться пятью новыми идеями для проведения тренингов личностного роста:*

*1. "Медитативное искусство": Этот тренинг объединяет медитацию и искусство, позволяя участникам изучать различные техники медитации и выражать свои эмоции через творчество. Участники могут использовать картины, рисунки, фотографии или другие формы искусства для выражения своих мыслей и чувств.*

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.