



KRÓTKI PRZEWODNIK AI

5 KROKÓW DO ZMIANY CHATA GPT W PRECYZYJNE NARZĘDZIE, KTÓRE OSZCZĘDZI CI GODZINY PRACY



B E A T A R A J C Z A K . P L



**TWÓJ NAJLEPSZY
CZATOWY PRZEWODNIK:)**



Nie trać czasu na działania, które robi za Ciebie AI

Wyobraź sobie, że:

- pomysły, treści, wiadomości, podsumowania i materiały powstają w kilka minut,
- nie tracisz czasu na „poprawianie AI”,
- ChatGPT naprawdę Cię rozumie, zamiast zgadywać,

To nie jest kwestia talentu.

To kwestia DOBRYCH USTAWIEŃ CHATA GPT.

W ciągu 10 minut pokażę Ci 5 kroków, dzięki którym:
ChatGPT zacznie odpowiadać trafniej i konkretniej,
efekty będą bardziej kreatywne i użyteczne,
zmniejszysz czas pracy, nawet kilkukrotnie
a AI będzie pracować tak, jak tego od niej oczekujesz.

TWOJE 5 KROKÓW

ULEPSZENIA
CHATA GPT



KROK 1

Wybierz plan i odblokuj pełnię możliwości.

KROK 2

Spersonalizuj ChatGPT pod siebie.

KROK 3

Ustaw bezpieczeństwo, aby działać świadomie.

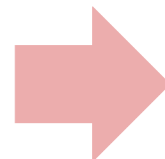
KROK 4

Dodaj swojego pierwszego Asystenta.

KROK 5

Używaj szablonu promptu, który „wyciska” z AI to, co najlepsze /dostaniesz go tu/.

Przechodzimy do działania.



01

WYBIERZ DOBRY PLAN

Możesz korzystać z ChatGPT za darmo.

Ale jeśli chcesz:

- szybszych odpowiedzi,
- lepszej jakości treści,
- dokładniejszego rozumienia poleceń,
- płynniejszej pracy i mniejszej frustracji,
- rozważ wersję ChatGPT Plus.

To nie jest obowiązek, ale różnica jest zauważalna od pierwszych zadań.

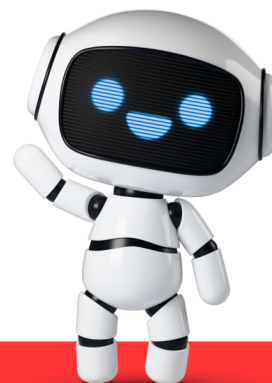
Jeśli chcesz pełnej mocy, wybierz abonament PLUS, jest różnica, serio.

Jeśli zostajesz w wersji darmowej, także idź dalej.

Kolejne kroki i tak wyniosą Cię poziom wyżej.

B E A T A R A J C Z A K . P L

Copyrights STUDIO 13 Beata Rajczak 2026



RÓŻNICE W ABONAMENTACH

*CENY/STYCZEŃ 2026/

Plan	Cena (orientacyjna)	Dla kogo	Dostęp do modeli	Najważniejsze funkcje	Ograniczenia
Free	0 USD	Użytkownicy testujący	Podstawowe modele (ograniczony dostęp do nowszych)	Chat tekstowy, proste generacje	Bardzo niskie limity, brak pamięci, brak narzędzi zaawansowanych
Go	ok. 4 USD / miesiąc	Użytkownicy okazjonalni	Lepszy dostęp niż Free	Większe limity niż Free, szybsze odpowiedzi	Brak Asystentów, brak zaawansowanej pamięci
Plus	20 USD / miesiąc	Twórcy, freelancerzy, marketerzy	Najnowsze modele GPT (np. GPT-4.x / GPT-5.x w zależności od puli)	Asystenci GPT, pamięć, generowanie obrazów, analiza plików, narzędzia	Limity dzienne, brak współpracy zespołowej
Pro	ok. 200 USD / miesiąc	Power userzy, eksperci, AI-heavy workflow	Najmocniejsze modele + najwyższe limity	Bardzo wysokie limity, priorytet obliczeń, pełna pamięć, multimodalność	Cena, brak funkcji zespołowych
Team	ok. 25–30 USD / osoba / miesiąc	Małe zespoły	Modele jak w Plus/Pro	Współdzielenie czatów, zarządzanie zespołem, bezpieczeństwo	Minimalna liczba użytkowników
Enterprise	wycena indywidualna	Duże firmy, korporacje	Najlepsze modele + SLA	Brak limitów praktycznych, SSO, compliance, dane nie są trenowane	Brak ceny publicznej

PLAN DARMOWY MA TO DO SIEBIE, ŻE SZYBKO KOŃCZY CI SIĘ DZIENNA KONWERSACJA, KTÓRA ZALEŻY OD ILOŚCI KREDYTÓW, I MUSISZ CZEKAĆ DO NASTĘPNEGO DNIA, NIE MA MOŻLIWOŚCI STWORZENIA ASYSTENTA, GENERUJE 1, 2 OBRAZKI, JEŚLI UŻYWASZ GO SPORADYCZNIE TO TAKI WYSTARCZY, ALE JEŚLI CHCESZ ZOBACZYĆ PRAWDZIWE MOŻLIWOŚCI TEGO NARZĘDZIA WARTO POMYŚLEĆ O WERSJI ABONAMENTOWEJ MIN.PLUS.

B E A T A R A J C Z A K . P L

02

PERSONALIZACJA (GAME-CHANGER)

ChatGPT może:

- myśleć Twoim stylem,
- odpowiadać w Twoim tonie,
- działać zgodnie z Twoim celem.

Warunek: musisz go spersonalizować.

Jak to zrobić (w 60 sekund):

1. Wejdź w Ustawienia → Personalizacja

2. Uzupełnij krótkie informacje:

Wpisz m.in.:

- kim jesteś i do czego używasz AI
- w jakim stylu ma odpowiadać (np. konkretnie, bez lania wody)
- dla kogo tworzysz treści
- w jakiej formie mają być odpowiedzi (lista, skrót, analiza, warianty)

PROMPT /polecenie/ do wklejenia:

„Jestem początkującym użytkownikiem ChatGPT.

Oczekuję odpowiedzi krótkich, jasnych i praktycznych.

Tłumacz krok po kroku, podawaj przykłady i rozwiązania,

które mogę zastosować od razu. Zawsze odpowiadaj po polsku.”

Po zapisaniu zauważysz różnicę natychmiast.

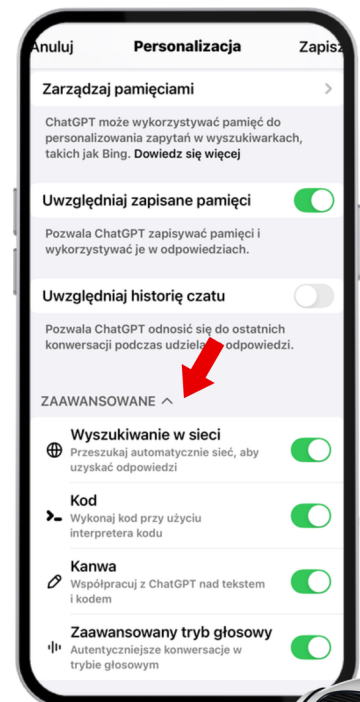
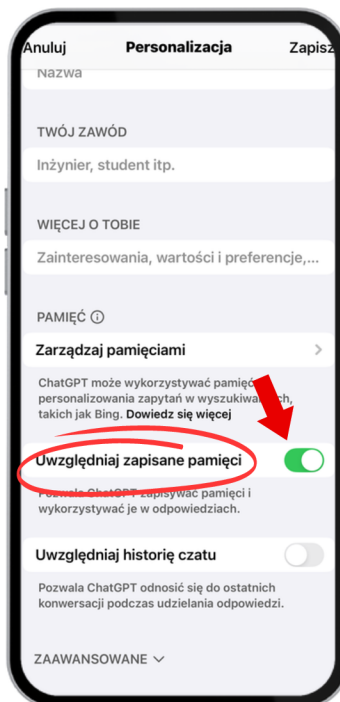
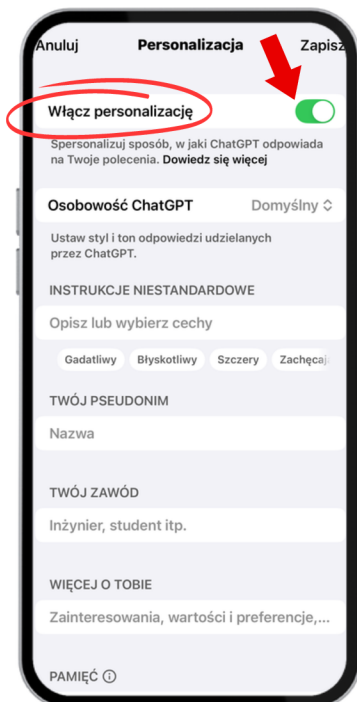
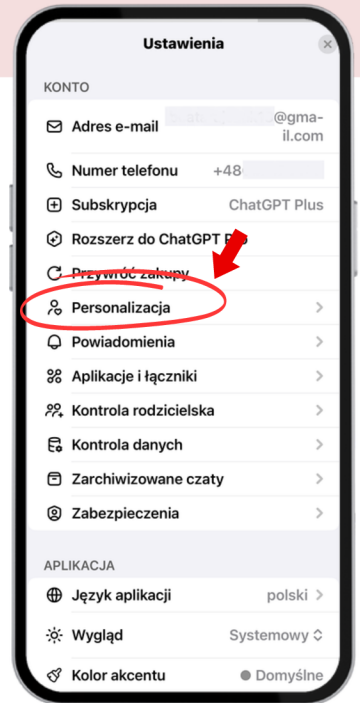
TIP:



UŻYWAJ
VOICEBOTA
TO MEGA
WYGODNE!
MÓWISZ A
TEKST SAM
SIĘ GENERUJE,
SZYBKO I
PRZYJEMNIE

B E A T A R A J C Z A K . P L

USTAWIENIA PERSONALIZACJI KROK PO KROKU



BEATARAJCZAK.PL

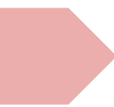
Copyrights STUDIO 13 Beata Rajczak 2026



03

BEZPIECZEŃSTWO I KOMFORT PRACY

Aby pracować spokojnie, zapamiętaj 3 zasady:

Nie podawaj haseł ani danych wrażliwych
/mogą zostać “niechcący” udostępnione innym!/


Świadomie zarządzaj historią rozmów.
/Chat GPT ma funkcję ich monitorowania,
miej tego świadomość/


Traktuj AI jak asystenta, nie sejf.


**Te trzy rzeczy wystarczą, aby działać komfortowo
i bez stresu.**


04 / TWÓJ PIERWSZY ASYSTENT

To jeden z najszybszych sposobów, by ChatGPT od razu działał lepiej. asystenta stworzysz jedynie w planie PLUS lub PRO.

TO NIE JEST TRUDNE, DASZ RADE:

Nadaj mu rolę.

Przykłady Asystentów na start:

1. Asystent pisania wiadomości,
2. Asystent pomysłów,
3. Asystent organizacji i planowania.



Wzór PROMPTU do wklejenia:

„Jesteś moim Asystentem do pisania treści.

Pomagasz mi tworzyć wiadomości, posty i teksty w jasny, lekki i konkretny sposób. Zawsze proponuj 2-3 wersje.”

TIP:

Tego promptu możesz oczywiście rozbudować np.: nie używaj emotikoniek, zawsze dodaj 5 wyrażeń kluczowych, pisz Pan, Pani zawsze z dużej litery itp.

B E A T A R A J C Z A K . P L

05

SZABLON IDEALNEGO PROMPTU

WAŻNE! CHAT GPT TO NIE
PROSTA WYSZUKIWARKA, PAMIĘTAJ:
JAKI PROMPT TAKA ODPOWIEDŹ

Najlepsze efekty dostajesz, gdy korzystasz ze struktury:

[ROLA] + [CEL] + [DANE] + [EFEKT] + [FORMAT]

nie traktuj Chata Gpt jak wyszukiwarki, bo tracisz na odpowiedziach

Przykład dobrego promptu:

„**Rola:** Jesteś moim asystentem. **Cel:** Chcę krótki opis posta o zdrowych przekąskach. **Dane:** dla mam, dzieci 5–10. **Efekt:** proste i inspirujące. **Format:** lista 5 punktów.”

Twoje mini-zadanie:

Napisz teraz pierwszy prompt tą metodą → zobaczysz różnicę w jakości odpowiedzi.

Brawo

W 10 MINUT:

- usprawniłaś/łeś pracę z ChatGPT
- ustawiłaś/łeś AI pod siebie
- masz asystenta i szablon
- widzisz pierwszą realną różnicę

Bądźmy w kontakcie, w moim newsletterze będę przysyłać Ci konkrety, wskazówki i nowinki ze świata AI, I jeszcze jedno...



Kilka słów ode mnie

Od trzech lat, odkąd modele językowe typu CHAT GPT zostały nam przekazane do testowania, nie mogę wyjść z podziwu jak AI może nam pomagać w pracy ale także w życiu. Czasem kiedy nie mogę znaleźć rozwiązania łapię się na tym, że należy zapytać Chata, Czy to jest ogłupiające? Nie uważam tak.

Ludzkość po raz kolejny wchodzi w nowy etap rozwoju dlatego warto już teraz uczyć się komunikacji z AI tak, by szybko osiągać naprawdę spektakularne efekty.

To wszystko jest także dla Ciebie.

Oto trzy najważniejsze powody, dla których warto korzystać z Chata GPT:

1. Oszczędność czasu – AI automatyzuje powtarzalne zadania, dzięki czemu możesz skupić się na kreatywności i strategii.
2. Dostęp do wiedzy 24/7 – ChatGPT daje natychmiastowe odpowiedzi, inspiracje i pomysły z różnych dziedzin.
3. Przewaga konkurencyjna – wykorzystując AI, szybciej adaptujesz się do zmian i tworzysz nowoczesne, efektywne rozwiązania.

Od 8 lat prowadzę własną firmę, zajmuję się marketingiem cyfrowym, social mediami a od 2 lat szkole z Sztucznej Inteligencji przedsiębiorców. Na moich kanałach znajdziecie ciekawostki o AI. I nie mam dość jeśli chodzi o AI. Czekam co przyniesie przyszłość. Jeśli też stroisz po tej stronie ciekawości...bądźmy w kontakcie:).

B E A T A R A J C Z A K



@beatarajczakai

