

Tajomstvo skvelých  
promptov: Ako ich  
písať efektívne tak, aby  
ti ušetrili 10+ hodín  
týždenne



AI Flow

# Tajomstvo skvelých promptov: Ako ich písať efektívne tak, aby ti ušetrili 10+ hodín týždenne

ChatGPT je tvoj osobný AI asistent, ktorý komunikuje prirodzeným jazykom – rozumie otázkam, úlohám aj bežným požiadavkám. Môžeš ho využiť na množstvo rôznych úloh v práci, štúdiu, podnikaní alebo bežnom živote. Jeho možnosti sú takmer neobmedzené.

Pomáha ti napríklad:

- ✍️ Písať texty, e-maily, príspevky, články, blogy alebo prezentačné materiály
- 💡 Generovať nápady pre nové projekty, podnikateľské stratégie alebo kreatívne kampane
- 📅 Plánovať svoj deň, projekt alebo obsah na sociálne siete
- 🧠 Vysvetliť zložité témy jednoduchým spôsobom – môže slúžiť ako tvoj osobný tutor
- ⚡ Automatizovať úlohy a šetriť čas – napríklad generovanie šablón, analýza textov alebo prekladanie
- 👤 Vytvárať kód a pomáhať s programovaním (pre vývojárov)
- 🎨 Navrhovať vizuály alebo kreatívne koncepty
- 📊 Analyzovať dáta, vytvárať správy alebo navrhovať štatistické modely
- 📖 Rýchlo získavať informácie zo všetkých oblastí – od technických tém po historické fakty
- 🗣️ Prekladať medzi jazykmi a pomáhať pri jazykovom vzdelávaní a mnoho ďalšieho

Funguje ako múdry parťák – vždy pripravený poradiť. Kľúčom k jeho sile sú tzv. prompty – teda zadania, ktoré mu dávaš. Čím lepšie otázku položíš, tým kvalitnejšiu odpoveď dostaneš.

A je dostupný 24/7. Stačí len vedieť, ako sa ho správne opýtať – a presne na to ti pomôže tento mini ebook. 😊

## TIPY AKO PÍSAŤ EFEKTÍVNE PROMPTY

### 1. Ako získať odpoveď, ktorá znie ako od skutočného odborníka, nie ako od stroja.

ChatGPT niekedy odpovie príliš všeobecne alebo povrchné. Dôvod? Nevie, kto si a čo presne od neho chceš. Nepozná kontext, ani úroveň tvojich vedomostí. Preto je dôležité, aby si mu presne povedal/a, z akej role má odpovedať a ku komu odpoveď smeruje.

#### ✓ Riešenie:

Využi techniku „roleplay“ – požiadaj ChatGPT, aby sa postavil do úlohy odborníka s konkrétnymi skúsenosťami. Takto ti poskytne odpoveď, ktorá bude odborná a špecializovaná.

#### 📄 Základný prompt:

„Predstav si, že si skúsený právnik s 10-ročnou praxou. Vysvetli mi, ako funguje pracovná zmluva v jednoduchých krokoch, aby to pochopil aj laik.“

Tento prompt mu dá jasné inštrukcie: kto je, aké má skúsenosti, čo má vysvetliť a komu to má byť určené. Čím konkrétnejší si, tým presnejšiu a užitočnejšiu odpoveď dostaneš.

#### 📄 Ďalší príklad:

„Predstav si, že si výživový poradca s 15-ročnou praxou. Poradiš mi, ako znížiť vysoký krvný tlak pomocou zmien v stravovaní? Odpovedz jednoducho, krok za krokom, aj pre úplného začiatočníka.“

#### 🎯 Použitie v praxi:

Tento tip sa ti zíde najmä pri témach ako:

- právo (napr. zmluvy, dane, podnikanie),
- medicína (napr. vysvetlenie diagnóz či prevencia),
- marketing (napr. stratégia, rast na sociálnych sieťach),
- financie (napr. investovanie, šetrenie, hypotéky).

#### 📌 Mini tip:

Pri dôležitých otázkach pridaj vetu ako:

„Túto otázku kladiem len informatívne, nie ako náhradu odbornej rady.“  
Tak získaš relevantnejšiu odpoveď s upozornením na jej limity.

#### 📄 Pýtaj sa na zdroje alebo linky:

Ak chceš lepšie overiť, čo ti odpovedal, opýtaj sa priamo:

„Z akých zdrojov tieto informácie vychádzajú?“

alebo

„Vieš mi odporučiť overenú webovú stránku, kde si môžem prečítať viac?“

#### ⚠️ Pozor na limity:

ChatGPT je skvelý pomocník na orientáciu v téme, brainstorming a zjednodušenie zložitých vecí. No pri dôležitých rozhodnutiach – najmä v zdraví, práve či financiách – je vždy lepšie skontrolovať odpoveď s ľudským odborníkom.

**2. Ak chceš získať kvalitné a použiteľné odpovede, tvoje otázky by mali byť jasné, konkrétne a dobre štruktúrované**

**Čím lepšie vysvetlíš, čo potrebuješ, tým presnejšiu a praktickejšiu odpoveď dostaneš.**

Ak je otázka príliš všeobecná, odpoveď bude povrchná alebo nejasná. Čím viac detailov poskytneš, tým presnejší bude výsledok.

**✗ Zle:**

„Napíš mi niečo o podnikaní.“

**✓ Dobre:**

„Chcem začať malý e-shop s handmade šperkami. Pomôž mi vytvoriť podnikateľský plán, ktorý zahŕňa analýzu trhu a konkurencie. Prosím, zameraj sa iba na analýzu trhu, konkrétne na identifikáciu kľúčových trendov v oblasti handmade šperkov. Zahrň aj informácie o tom, aké materiály sú v súčasnosti populárne a ktoré cenové kategórie sa najlepšie predávajú. Skús tiež nájsť aspoň troch hlavných konkurentov, ktorí pôsobia v tejto oblasti.“

➡ ChatGPT tu presne vie, o čo ide, čo má byť výstupom a čo má plán obsahovať. Výsledok bude zrozumiteľný, prehľadný a praktický.

**Napíš, v akom formáte chceš výstup** – napríklad článok, e-mail, zoznam, tabuľku, príspevok na sociálne siete a podobne. Takto sa vyhneš zbytočným úpravám a odpoveď dostaneš rovno v požadovanom tvare.

Tento krok je kľúčový, pretože konkrétny formát výrazne zjednodušuje implementáciu odpovede do tvojej práce alebo každodenného života.

**✗ Zle:**

„Napíš mi text do e-mailu.“

**✓ Dobre:**

„Napíš mi formálny e-mail o nových produktoch v e-shope. Zameraj sa na ekologické výhody našich produktov, použij priateľský tón, a na konci pridaj výzvu na nákup s odkazom na stránku. Text by mal mať približne 120 slov a byť vhodný pre zákazníkov vo veku 30–45 rokov.“

➡ Výsledok bude okamžite použiteľný – ušetríš si čas aj energiu.

### 3. Povedz, čo nechceš alebo čo už vieš

Ak nechceš, aby ChatGPT opakoval veci, ktoré už poznáš, alebo ak máš konkrétne požiadavky, povedz mu to. Takto sa vyhneš zbytočnému balastu a dostaneš odpoveď, ktorá je pokročilejšia, cielená a rovno k veci.

✗ Zle:

„Vysvetli mi, čo je marketingová stratégia.“

✓ Dobre:

„Už viem, čo je marketingová stratégia. Môžeš mi navrhnúť konkrétne kroky na jej vytvorenie pre malý e-shop s handmade produktmi? Zameraj sa na digitálne kanály a taktiky s nízkym rozpočtom.“

✗ Zle:

„Napíš mi zoznam tipov na zlepšenie spánku.“

✓ Dobre:

„Už viem, čo je dôležité pre dobrý spánok, ako je vyhýbanie sa kofeínu a pravidelný režim. Môžeš mi navrhnúť pokročilé techniky na zlepšenie spánku, ako meditácie alebo špeciálne cvičenia pred spaním?“

➡ Výsledok: ChatGPT sa nebude zaoberať základmi a ide priamo na konkrétne riešenia

✗ Zle:

„Pomôž mi s písaním motivačného listu.“

✓ Dobre:

„Už mám napísaný základ motivačného listu. Nechcem všeobecné frázy ako ‚som tímový hráč‘ – radšej mi pomôž vylepšiť štýl a doplniť konkrétne príklady, ktoré ukážu moje schopnosti v oblasti projektového riadenia.“

✗ Zle:

„Daj mi rady, ako lepšie komunikovať.“

✓ Dobre:

„Viem, že je dôležité aktívne počúvať a jasne formulovať myšlienky. Nechcem všeobecné tipy – porad' mi konkrétne komunikačné techniky na zvládanie konfliktov v tíme a asertívne vyjadrenie nesúhlasu.“

✗ Zle:

„Ako sa naučiť po anglicky?“

✓ Dobre:

„Mám základy angličtiny – viem rozprávať aj písať na bežné témy. Nechcem znova začínať od gramatiky. Skôr mi porad', ako sa rozrozprávať plynulejšie a odbúrať strach z rozprávania – ideálne cez konkrétne aktivity alebo appky.“

#### 4. Pracuj v krokoch a dolad'uj odpovede

##### Prečo na tom záleží?

Komplexné úlohy sa najlepšie riešia **postupne – krok za krokom**.

Keď sa zameriaš na jednu časť úlohy naraz, máš:

- väčšiu **kontrolu nad smerom a výstupom**,
- možnosť **doplniť detaily**,
- a jednoduchšie **upravovať štýl či obsah** podľa potreby.

Je to efektívnejšie, než sa snažiť vyriešiť všetko naraz.

##### Ako na to?

1. Začni konkrétnou otázkou.
2. Čím podrobnejší prompt, tým presnejšia odpoveď.
3. Pracuj po krokoch.
4. Postupuj logicky – jednu vec vyrieš, až potom prejdí na ďalšiu.
5. Dolad'uj priebežne.
6. Odpoveď môžeš upraviť – skrátiť, zmeniť štýl, pridať príklady alebo žiadať iný formát.

##### Príklad 1 – Plánovanie podnikania

● Začni konkrétnou požiadavkou:

„Chcem začať online obchod s ekologickými produktmi, zameraný na mladých dospelých. Plánujem predávať prírodné čistiace prostriedky a ekologickú kozmetiku. Môj cieľ je osloviť ľudí vo veku 25–40 rokov, ktorí sa zaujímajú o udržateľný životný štýl. Pomôž mi vytvoriť podnikateľský plán, ktorý bude obsahovať:

- analýzu trhu,
- rozpočet,
- marketingovú stratégiu,
- predpokladaný rast.

Začni, prosím, definovaním hlavných cieľov podnikania.“

● Pokračuj ďalšími krokmi:

- „Teraz definuj cieľovú skupinu.“
- „A teraz sa pozrime na marketingové kanály.“

 Dolad' výstupy podľa potreby:

- „Skús to skrátiť na kľúčové body.“
- „Napíš to v priateľskom, neformálnom štýle.“
- „Pridaj konkrétny príklad úspešnej kampane.“

## 💡 Príklad 2 – Renovácia domu

### ● Začni podrobne:

„Potrebujem naplánovať renováciu starého domu.

Mám 2–podlažný dom s 3 spálňami a kúpeľňou. Dom má starú elektroinštaláciu a poškodenú strechu.

Chcem začať opravou strechy a elektroinštalácie, potom sa zamerať na kuchyňu a kúpeľňu.

Pomôž mi vytvoriť časový plán a odhad nákladov.“

### ● Pracuj po častiach:

– „Začni s návrhom opravy strechy.“

– „Teraz navrhni postup výmeny elektroinštalácie.“

– „Aký by bol vhodný rozpočet na renováciu kúpeľne?“

### 🔧 Dolad' podľa potreby:

– „Skús to navrhnuť v časovej osi.“

– „Pridaj tipy na úsporu pri rekonštrukcii.“

– „Zjednoduš výstup pre človeka bez technického vzdelania.“

Keď máš základný plán hotový, pokračuj krok za krokom ďalšími otázkami:

### ● Ďalšie kroky v poradí:

– „A teraz priprav plán na renováciu podláh.“

– „Kedy by bolo najlepšie začať s maľovaním stien?“

### 🔧 A ako odpovede dolad'ovať?

Keď dostaneš odpoveď, môžeš ju ďalej upraviť podľa svojich potrieb:

– „Skús to zjednodušiť.“

– „Napíš to ako stručný zoznam krokov.“

– „Pridaj realistické odhady nákladov.“

Tento prístup ti umožní:

- ✓ presne kontrolovať, čo sa deje v každom kroku,
- ✓ priebežne upravovať smerovanie,
- ✓ a uistiť sa, že každá fáza je správne naplánovaná.

### 🔧 Využitie v praxi

Tento prístup je ideálny pre zložité alebo viacstupňové úlohy, ako napríklad:

- plánovanie podnikania,
- písanie projektov a stratégií,
- renovácie a technické projekty,
- tvorbu obsahu (napr. články, prezentácie, kampane),
- ale aj učenie sa nových zručností či organizáciu času.

## Ako AI využiť v každodennom živote?

 Príklad: Čo uvariť z toho, čo máš doma

„Mám doma kuracie prsia, špenát a syr. Navrhni mi jednoduchý a rýchly recept na večeru, ideálne do 30 minút, vhodný pre dve osoby.“

➡ ChatGPT ti rovno navrhne recept krok za krokom. Nemusíš googliť, scrollovať ani vymýšľať. Všetko na mieru z toho, čo máš doma.

 Príklad: Tipy na víkendový výlet

„Chcem ísť na víkendový výlet v okolí Bratislavy s deťmi. Navrhni mi 3 tipy na výlety v prírode, s možnosťou pikniku alebo ľahkej turistiky.“

➡ Dostaneš konkrétne lokality, tipy na aktivity a dokonca môžeš pridať aj: „Ak vieš, navrhni aj miesto na obed alebo zmrzlinu v okolí.“

 Príklad: Napíš mi plán na zdravé stravovanie.“

✅ Dobré: „Chcem zlepšiť svoju stravu, ale už viem o výhodách pitia vody a vyhýbania sa fast foodom. Môžeš mi navrhnúť konkrétny plán na 7 dní, ktorý sa zameriava na vegetariánsku stravu a zdravé snacky medzi jedlami? Uveď aj nápady na rýchle a jednoduché recepty.“

➡ Dostaneš kompletný 7-dňový plán jedál, vrátane raňajok, obedov, večerí a snackov, prispôbený tvojimi preferenciami — s receptami, časom prípravy aj nákupným zoznamom, aby si to mal(a) úplne bez stresu. 🥬📝



## 4 ukážkové prompty ktoré môžeš okopírovať a hneď aj použiť

Tieto prompty môžeš použiť a doplniť si podľa seba.

### 1. Naplánovanie produktívneho dňa

Predstav si, že si môj osobný asistent a pomáhaš mi naplánovať môj produktívny deň.

„Pomôž mi naplánovať môj deň, aby som stihol/a všetky dôležité úlohy. Mám 3 stretnutia, musím dokončiť report a ešte stihnúť nakúpiť. Zahrň do toho aj krátke prestávky na oddych a aspoň 30 minút na cvičenie. Rád/a by som vedel/a, aký je najlepší spôsob, ako si rozdeliť čas na tieto úlohy.“

### 2. Zostavenie nákupného zoznamu

„Pomôž mi zostaviť prehľadný nákupný zoznam na celý týždeň. Chcem variť rýchle a zdravé jedlá, ktoré zvládnem pripraviť do 30 minút a ktoré nevyžadujú špeciálne ingrediencie. Zahrň prosím potraviny na raňajky, večere aj zdravé snacky – ideálne také, ktoré sa dajú kombinovať. Môžeš ku každému typu jedla pridať aj konkrétny recept, ktorý s danými surovinami pripravím?“

### 3. Zdravé stravovanie na celý týždeň

„Pomôž mi naplánovať jedálniček na celý týždeň, aby bol vyvážený a zdravý. Chcem, aby jedlá obsahovali dostatok bielkovín, vlákniny a zdravých tukov, ale zároveň boli jednoduché na prípravu. Nezabudol/a by si na rôznorodé raňajky a chutné večere? A mohol/a by si pridať aj niektoré rýchle recepty, ktoré by sa dali pripraviť do 30 minút?“

### 4. Tvorba obsahu

Si svetovo uznávaný marketingový génius, ktorý dokáže písať krátke, ale chytľavé a vtipné texty s hĺbkou. Vytvor 10 príspevkov na sociálnu sieť \_\_\_\_\_, ktoré budú viesť k vysokému zapojeniu publika, organickému šíreniu a širokému dosahu. Ak je to vhodné, použij trefné emoji. Príspevky by sa mali tematicky venovať \_\_\_\_\_.

## BONUSY

### ✓ Tipy na záver:

- používaj jednoduchý jazyk
- Neboj sa pýtať sa viackrát, ak nie si spokojná – ChatGPT je tu na dialóg.

Každou odpoveďou sa vieš priblížiť k tomu, čo naozaj potrebuješ.

Kvalitné výstupy vznikajú často cez spoluprácu a postupné ladenie – rovnako ako pri práci s človekom

- Daj kontext: čo robíš, na čo to chceš, pre koho to je...
- Pýtaj sa viackrát: ak niečo nie je jasné alebo presné
- Upravuj zadanie priebežne: je úplne OK povedať „to nie je ono, skús trochu inak...“
- Povedz štýl: formálny/neformálny, kreatívny/vecný, dlhý/stručný, pre odborníka/laika
- Špecifikuj výstup („napíš to ako e-mail“, „v bodoch“, „do 100 slov“)

Ďakujem, že si si prečítal/a tento mini e-book. Verím, že ti pomohol zorientovať sa v tom, ako získať z ChatGPT maximum – a pritom nestratiť svoj štýl, zdravý rozum ani čas.

🤖 ChatGPT je skvelý pomocník. Vie písať, vysvetľovať, plánovať, navrhovať, sumarizovať... Ale nezabúdaj – je to nástroj, nie autorita. Vždy si overuj dôležité informácie, najmä ak ide o zdravie, financie alebo právne otázky. Umelá inteligencia nie je náhrada za ľudskú múdrosť – ale ak ju správne „nakrmiš“, môže byť veľmi užitočná.