

10 годин на тиждень з ChatGPT: 6 систем автоматизації

Конкретні автоматизації: email-сортувальник, weekly digest, meeting prep, content calendar, decision helper. З промптами і часом економії.

~9 ХВ

GOSHA.LIVE

ЩО ВСЕРЕДИНІ

- 6 систем з готовими промптами
- Як інтегрувати з Gmail, Calendar, Notion
- Розрахунок реальної економії часу
- Що автоматизувати в першу чергу

«AI заощадить тобі час» — це маркетинг. «6 конкретних автоматизацій по 1.5 години щотижня» — це план. Тут — 6 систем які я використовую щодня, з реальною економією 8-12 годин на тиждень.

1. Email-сортувальник (2 год/тиждень)

Замість читання 100 листів щодня — ChatGPT робить triage:

Ти — мій email-асистент. У наступних листах познач кожен:

- ● URGENT — потребує відповіді сьогодні
- ● NORMAL — відповідь до п'ятниці
- ● FYI — прочитати або заархівувати
- ■ NOISE — newsletter, авто-розсилка, нічого важливого

Для ● і ● — додай 2-3 рядкову чернетку відповіді.

Стиль: коротко, прямолінійно, без води.

Листи: [встав]

Економія: 30 хв ранкового scroll-through emails → 5 хв триажу.

2. Weekly digest з твоїх інструментів (1.5 год/тиждень)

В понеділок ранок: експортуй з GitHub commits, з Notion edits, з Slack mentions → і даеш ChatGPT:

Зроби weekly digest з цих джерел:

- GitHub коміти: [...]
- Notion правки: [...]
- Slack mentions: [...]

Виведи:

- Що ми завершили цього тижня (3-5 пунктів)
- Що в роботі і блокери
- Питання які чекають на мене
- Що варто винести на team-sync

Економія: 2 год на ручне зведення → 30 хв з AI.

3. Meeting prep автоматичний (1.5 год/тиждень)

Перед кожним call:

Ось календарна подія: [Time, Title, Attendees, Description].

Ось мої нотатки з попередньої взаємодії: [...]

Дай мені прер:

1. Хто буде, їхні ролі і контекст
2. Які 3 теми скоріше за все обговорюватимуться
3. Які 3 питання я повинен поставити
4. Що я хочу вийти з цього meeting'у
5. Можливі заперечення і як на них реагувати

Економія: 15-20 хв прер на meeting × 5 meetings/тижня = ~1.5 год.

Інтеграція з Calendar

Якщо у тебе ChatGPT Plus з Connectors — підключи Google Calendar. Тоді можеш запитати: «Підготуй мене до завтрашніх meetings» — без копіпасти.

4. Content calendar генератор (1 год/тиждень)

Раз на тиждень:

Я веду [блог/Twitter/YouTube] про [тему]. Цільова аудиторія [ICP].

Створи контент-календар на наступний тиждень:

- 3 пости / відео / статті
- Для кожного: hook, 3 bullets що буде всередині, CTA в кінці
- Один з них має бути контр-інтуїтивний або провокаційний

Уникай шаблонних заголовків «Як зробити X» і «Топ 10 Y».

Економія: 2 год на «що писати цього тижня» → 30 хв.

5. Decision helper для важких виборів (1 год/тиждень)

Коли застряг між варіантами:

У мене вибір між:

A: [варіант А з 3 плюсами і 3 мінусами]

B: [варіант В аналогічно]

Допоможи розв'язати:

1. Які 3 неочевидні наслідки кожного варіанту через 6 місяців?
2. Що б ти вибрав сам і чому (без «це залежить»)?
3. Який варіант я схильюсь обрати – і чому ти думаєш я так схильний?
4. Який інформації мені бракує щоб вибрати з вищою впевненістю?

Економія: декілька днів метання → 30 хв ясності.

6. Ресар-генератор для довгих документів (1 год/тиждень)

Звіти, контракти, research-папери:

Стисни цей документ для людини яка:

- Не має 30 хв читати це
- Має прийняти рішення на основі цього
- Хочє знати: TL;DR, ключові цифри, що автор пропонує, які 2–3 ризики

Структура:

- 3-рядковий TL;DR
- Ключові факти (5–7 пунктів)
- Запропоновані дії
- Ризики і обмеження
- Питання що залишаються

Документ: [встав]

Реалістична економія

6 систем × 1-2 год = 8-12 годин на тиждень. Не 40. Не «AI забирає всю рутину». Але 10 годин це фул day у тижні. Цього досить щоб або вирости в кар'єрі, або взяти ще один side hustle.

З якої системи стартувати

Не запускай усі 6 одразу — буде хаос. План:

1. **Тиждень 1-2:** Email-сортувальник (найвища економія per hour)

2. Тиждень 3-4: Meeting prep (швидкий wins)
 3. Тиждень 5-6: Decision helper (працює коли треба)
 4. Тиждень 7+: інші три за смаком
-

Що далі

У повному PDF — детальні шаблони промптів для кожної з 6 систем + варіації під різні ролі (founder, маркетолог, продакт, інженер), приклади інтеграції з Zapier і Make, чек-лист «що автоматизувати в першу чергу». Завантажуй і повертай собі час.

GOSHA.LIVE

IG @gosha.pro.ai · TT @gosha.pro.ai