Wskazówki ChatGPT dotyczące rozwoju osobistego i relacji

Jak już widziałeś , ChatGPT może dostarczyć ukierunkowanych informacji na każdy temat, od problemów w pracy po strony internetowe, od algorytmów po zoologię. Tu przyjrzymy się sześciu obszarom osobistym, w których możesz chcieć zwrócić się o pomoc do ChatGPT: uzyskanie informacji medycznych, porad dotyczących relacji, praktycznych porad dotyczących takich kwestii, jak sen i produktywność, porad dotyczących finansów, informacji prawnych oraz sugestii, jak pozytywnie wpłynąć na otaczający Cię świat.

Uzyskaj informacje medyczne

ChatGPT podkreśla, że nie udziela spersonalizowanych porad medycznych, ale może być doskonałym źródłem ogólnych porad medycznych, zwłaszcza w nagłych wypadkach i w razie potrzeby natychmiastowego uzyskania informacji. Oto cztery przykłady wskazówek, które możesz podać:

Moje dziecko ma wysoką gorączkę, sztywność karku i wymioty. Światło wydaje się razić jego oczy. Czy możesz mi powiedzieć, co się dzieje?

ChatGPT zalecił natychmiastową pomoc medyczną, ponieważ brzmi to jak zapalenie opon mózgowych.

Czy dieta niskowęglowodanowa jest dobra w cukrzycy?

ChatGPT wyjaśnił, że dieta niskowęglowodanowa może być pomocna, ale należy skonsultować się z lekarzem lub dietetykiem specjalizującym się w cukrzycy.

Jak rozpoznać, czy ukąszenie pająka jest niebezpieczne?

ChatGPT wyjaśnił, że wiele powszechnych ukąszeń pająka powoduje łagodne objawy – „ból, zaczerwienienie, obrzęk i swędzenie wokół ukąszenia" – które ustępują po kilku dniach bez leczenia. Jeśli objawy nasilają się zamiast ustępować, należy skonsultować się z lekarzem. Jeśli to możliwe, należy zabrać ze sobą pająka w celu identyfikacji.

Jakie szczepienia powinienem wykonać przed wyjazdem do Indii?

Wystarczająco dużo, aby wywołać grymas: wirusowe zapalenie wątroby typu A i prawdopodobnie B, dur brzuszny, japońskie zapalenie mózgu, jeśli planujesz odwiedzić obszary wiejskie, oraz wścieklizna. Możesz również potrzebować dawek przypominających szczepionek MMR, DTP (znanej również jako DTaP), ospy wietrznej, polio i grypy. ChatGPT zaleca również konsultację z lekarzem lub kliniką zdrowia podróżnego przed przekształceniem niedominującej ręki w poduszeczkę do igieł.

Uzyskaj porady dotyczące związków

Pomimo młodego wieku i braku fizycznego ramienia, na którym można się wypłakać, ChatGPT ma doświadczenie w udzielaniu porad dotyczących związków. ChatGPT jest zawsze pod ręką, kiedy go potrzebujesz – nie pójdzie na mecz czy do baru akurat wtedy, gdy potrzebujesz porady. Oto krótkie przykłady podpowiedzi, które możesz podać:

Podaj mi trzy sposoby na poprawę komunikacji z partnerem.

ChatGPT zaleca regularne kontaktowanie się z partnerem, jasne wyrażanie myśli i uczuć oraz słuchanie partnera z pełną uwagą.

Mama mówi: „Nigdy nie zasypiaj po kłótni". Czy to dobra rada?

ChatGPT odpowiedział, że to zależy od ludzi i sytuacji, wskazując, że rozsądnie byłoby ochłonąć i spojrzeć na sprawę z dystansu, zanim spróbujesz rozwiązać kłótnię.

Jak mogę stwierdzić, czy jestem gotowy na stały związek?

ChatGPT podał mi sześć czynników, które należy wziąć pod uwagę, oceniając moją gotowość do stałego związku. Możesz również użyć podpowiedzi „wciel się w rolę", aby odegrać rozmowę, która dotyczy twojej przyszłości. Oto przykład:

Chcę, żebyś wcielił się w rolę mojego męża i porozmawiał ze mną. Jestem twoją żoną. Jesteśmy małżeństwem od trzech lat. Masz 38 lat. Ja mam 33 lata. Musimy omówić nasze plany dotyczące posiadania dzieci. Zawsze chciałam mieć dzieci. Nie jesteś pewien. Masz mówić tylko jako mój mąż. Zaczynam od pytania: „Kochanie, możemy porozmawiać?". Odpowiadasz mi i czekasz na moją odpowiedź.

Na GPT-4 ta komenda działała dobrze i odbyliśmy dość długą rozmowę. Jednak GPT-3.5 miał problem ze zrozumieniem komendy „zachowuj się jak".

Wykorzystanie ChatGPT jako partnera do rozmowy

Tekst główny ilustruje wykorzystanie ChatGPT jako partnera do konkretnej rozmowy, którą chcesz przeprowadzić. ChatGPT może jednak również pomóc, jeśli chcesz ćwiczyć swoje ogólne umiejętności konwersacyjne. ChatGPT może być skutecznym partnerem terapeutycznym dla osób neuroatypowych, zwłaszcza dla osób ze spektrum autyzmu, które mają problemy z zachowaniami społecznymi i mową ciała. Ponieważ ChatGPT odbiera tylko słowa bez zakłóceń, takich jak nietypowa intonacja czy mowa ciała, może zapewnić „czyste" doświadczenie konwersacyjne. Rozmowa z ChatGPT umożliwia przećwiczenie potencjalnie trudnych rozmów i interakcji przed „na żywo" z nimi. Chociaż ChatGPT nie udziela autentycznych odpowiedzi, a rozmowa jest z konieczności pisana, a nie mówiona, pozwala użytkownikom na modelowanie rozmowy i eksperymentowanie z różnymi sposobami wyrażania siebie.

Uzyskaj praktyczne porady

Możesz również skorzystać z ChatGPT jako źródła praktycznych porad. W tej sekcji przyjrzymy się czterem kluczowym obszarom Twojego życia: snu, produktywności i zarządzaniu czasem, ćwiczeniom i motywacji.

Popraw swój sen

Wystarczająca ilość snu — i to snu wysokiej jakości — jest niezbędna dla dobrego zdrowia, więc jeśli Ty lub Twoi bliscy macie problemy ze snem, powinniście podjąć działania, zamiast dalej cierpieć.

Podaj mi trzy sprawdzone techniki na niezawodne zasypianie.

ChatGPT wspomniał o progresywnej relaksacji mięśni (PMR), technice oddechowej 4-7-8 oraz terapii poznawczo-behawioralnej bezsenności (CBT-I).

Kładę się spać o 22:00, ale budzę się o 2:00, nie mogę zasnąć do 4:00 i czuję się zmęczony, gdy wstaję o 6:00. Powiedz mi, jak zoptymalizować sen, aby móc lepiej się skupić i zrobić więcej.

ChatGPT uznał, że to prawdopodobnie bezsenność związana z utrzymaniem snu. Dał mi konkretne zalecenia, w tym ustalenie regularnego harmonogramu snu i rutyny przed snem, ale zasugerował również konsultację dotyczącą snu.

Napisz 500-słowną bajkę na dobranoc dla mojego syna, Jacka. Ma sześć lat i lubi historie, w których bohaterami są szybkie samochody. Umieść Jacka w tej historii jako postać, która pomaga samochodom osiągnąć cel.

ChatGPT stworzył uroczą bajkę, w której Jack pomógł małemu czerwonemu samochodowi o nazwie Zoom wziąć udział w wyścigu i wygrać. Historia kończy się tak:

I każdej nocy, gdy Jack zamykał oczy, delikatny pomruk silnika Zooma przypominał mu o ich wspaniałej przygodzie, usypiając go spokojnym snem, wypełnionym marzeniami o kolejnej wielkiej eskapadzie.

Bądź produktywny i efektywnie zarządzaj swoim czasem

ChatGPT może pomóc Ci zwiększyć produktywność i efektywnie zarządzać czasem. ChatGPT zna różne metody priorytetyzacji zadań, w tym te cztery:

■ Macierz Eisenhowera, znana również jako Macierz Pilne-Ważne, która priorytetyzuje zadania jako Pilne, Niepilne, Ważne i Nieważne

■ Zasada Pareto, znana również jako Reguła 80/20 (80% konsekwencji lub rezultatów wynika z 20% przyczyn)

■ Metoda ABCD, która dzieli zadania na Przydziały (krytyczne zadania do wykonania dzisiaj), Odłożone (ważne zadania, które mogą poczekać), Obowiązki (mniej ważne zadania, które mogą poczekać) i Deleguj (zadania, które możesz zrzucić na innych, jeśli to możliwe).

■ Metoda MoSCoW, która dzieli zadania na kategorie: Obowiązkowe (krytyczne), Powiniene (ważne, ale niekrytyczne), Mogłoby (pożądane, ale niekrytyczne) i Nie będzie (najmniej krytyczne, zbędne).

Jeśli korzystasz z macierzy Eisenhowera, która służy do priorytetyzowania zadań według pilności i ważności, możesz wysłać ChatGPT następujący monit:

Ustaw priorytet dla poniższej listy zadań za pomocą macierzy Eisenhowera.

Następnie naciśnij Shift+Enter, aby utworzyć nowy wiersz i Ctrl+V, aby wkleić listę zadań. Możesz pozwolić ChatGPT spróbować określić względną pilność i ważność każdego zadania lub samodzielnie oznaczyć każde zadanie jako „Pilne” lub „Niepilne” i „Ważne” lub „Nieważne”. ChatGPT zwrócił tekstową wersję macierzy Eisenhowera, zaczynając od następującego:

Pilne i ważne (najpierw zrób)

Złóż dokumenty podatkowe

Mniej pilne, ale ważne (harmonogram)

Zabierz psa do weterynarza

Jeśli wolisz zastosować zasadę Pareto (zwaną również zasadą 80/20) do priorytetyzacji zadań, utwórz listę zadań, w której każde zadanie będzie zawierało informację o wpływie, jaki będzie miało na Twój cel biznesowy. Następnie użyj takiego monitu i wklej go do listy zadań:

Ustal priorytety zadań projektu na poniższej liście zgodnie z zasadą Pareto. Każde zadanie będzie zawierało informację o swoim wpływie na projekt.

Jeśli preferowaną przez Ciebie metodą priorytetyzacji jest metoda ABCD, stwórz listę zadań, uwzględniając terminy, ważność zadań i wszelkie zależności od innych zadań. Następnie podaj polecenie, takie jak to, i wklej je na listę zadań:

Ustal priorytety poniższej listy zadań projektu, stosując metodę ABCD. Uwzględniłem terminy, ważność i zależności między zadaniami.

Aby ChatGPT ustalał priorytety zadań, stosując metodę MoSCoW, stwórz listę zadań, uwzględniając terminy, cele i ważność. Podaj polecenie, takie jak to, i wklej je na listę zadań:

Ustal priorytety poniższej listy zadań, stosując metodę MoSCoW. Uwzględniłem terminy, cele i ważność zadań.

Uzyskaj sugestie dotyczące ćwiczeń

Gdy ChatGPT uporządkuje Twoją listę zadań, możesz chcieć, aby zrobił to samo dla Ciebie. ChatGPT chętnie udzieli Ci porad dotyczących ćwiczeń oraz przeanalizuje i zoptymalizuje Twój plan treningowy. Oto przykłady, jak możesz zachęcić ChatGPT:

Podaj mi dwa ćwiczenia na rehabilitację stożka rotatorów, które mogę wykonywać w domu.

ChatGPT zasugerował ćwiczenie rotacji zewnętrznej, wzmacniające mięśnie podgrzebieniowe i obłe mniejsze, oraz ćwiczenie rotacji wewnętrznej, wzmacniające mięsień podłopatkowy.

Czy lepiej wykonywać uginanie ramion ze sztangą, czy ze sztangą?

ChatGPT jasno przedstawił wady i zalety każdego rodzaju uginania ramion i zalecił wykonywanie obu, najlepiej z zachowaniem prawidłowej techniki.

Mój trening składa się z 20 przysiadów, 20 pompek, 20 podciągnięć na drążku i 20 martwych ciągów. Zwięźle podsumuj ten trening i zaangażowane grupy mięśni. Zidentyfikuj pominięte grupy mięśni i zaproponuj, jak je uzupełnić dodatkowymi ćwiczeniami lub ćwiczeniami zastępczymi. Jasne, oto zwięzłe podsumowanie treningu i głównych grup mięśni, na które kładzie się nacisk:

1. Przysiady (dolna część ciała: mięśnie czworogłowe, mięśnie dwugłowe uda, pośladki, łydki, mięśnie korpusu)

2. Pompki (górna część ciała: klatka piersiowa, tricepsy, przednie mięśnie naramienne, korpus)

. . .

Ten trening angażuje większość głównych grup mięśniowych, ale tylne mięśnie naramienne, łydki, dolną część pleców i określone mięśnie korpusu mogłyby wymagać większego skupienia.

Dodatki lub zamienniki mogą obejmować:

1. Odwrotne rozpiętki lub ściąganie sztangi do twarzy (tylne mięśnie naramienne)

2. Wspięcia na palce stojąc lub siedząc (łydki) …

Wzmocnij i utrzymaj motywację, a rozproszenia zmiażdżą Cię

Droga do piekła jest wybrukowana dobrymi intencjami, a przynajmniej byłaby, gdybyśmy potrafili się zorganizować i uporządkować. Jeśli uważasz, że motywacja jest trudna do zdobycia i łatwo ją stracić, a czujesz, że musisz stale walczyć z kuszącymi rozproszeniami, aby cokolwiek zrobić, skonsultuj się z ChatGPT, aby uzyskać porady, jak to poprawić. Są na tym froncie dobre i złe wieści. Dobra wiadomość jest taka, że ChatGPT jest odporny na nudę i rozproszenia i chętnie (używam tego słowa luźno) pomoże Ci utrzymać motywację i koncentrację najlepiej, jak potrafi. Zła wiadomość jest taka, że ChatGPT może jedynie udzielić porady: reszta zależy od Ciebie.

Oto osiem podpowiedzi, które możesz wypróbować:

Podaj mi trzy sposoby na motywowanie się do codziennych ćwiczeń.

Jako przełożony, jak mogę motywować swój zespół pracowników?

Czy mógłbyś wyjaśnić, na czym polega metoda SMART w wyznaczaniu celów?

ChatGPT wyjaśnił, że SMART to skrót od Specific (Konkretny), Measurable (Mierzalny), Achievable (Osiągalny), Relevant (Istotny) i Time-bound (Ograniczony czasowo); to strategia, która pomaga rozbić długoterminowe cele na mniejsze, szybciej osiągalne kroki krótkoterminowe.

Czy technika Pomodoro jest skuteczna?

ChatGPT opisał tę metodę (cztery 25-minutowe bloki pracy z 5-minutowymi przerwami pomiędzy nimi, a następnie przerwa 15–30-minutowa) i wyjaśnił, że jej skuteczność zależy od rodzaju pracy, której aktualnie unikasz. (Parafrazuję delikatnie).

Zaproponuj trzy sposoby, w jakie mogę skupić się na pracy w hałaśliwym biurze.

Oprócz noszenia słuchawek z redukcją hałasu i stosowania technik skupienia, ChatGPT zasugerował przekształcenie określonego obszaru biura w cichą strefę, w której hałas jest ograniczony do minimum.

Czy wielozadaniowość to efektywny sposób pracy?

Eksperci są zgodni co do tego, że wielozadaniowość zwiększa stres, upośledza funkcje poznawcze, powoduje więcej błędów i wydłuża czas realizacji zadań. Ale spróbuj przekonać mojego syna...

Jaki jest najlepszy sposób, aby uniknąć rozpraszaczy z poczty e-mail, mediów społecznościowych i telefonu podczas pracy?

Jestem pewien, że już znasz odpowiedź: Wyłącz je podczas pracy. Jeśli musisz sprawdzić pocztę e-mail i media społecznościowe, ChatGPT sugeruje zaplanowanie konkretnych godzin na to, a następnie ponowne zamknięcie aplikacji.

Jak często powinienem robić przerwy, aby utrzymać koncentrację podczas pracy?

Krótka odpowiedź brzmiała: To zależy. ChatGPT wskazał jednak dwie metody, które warto wypróbować: interwały Pomodoro (omówione wcześniej w tej sekcji) lub po prostu robienie przerwy co godzinę. Badanie przeprowadzone przez Draugiem Group wykazało, że najbardziej produktywni ludzie pracują przez 52 minuty, a następnie robią sobie 17-minutową przerwę. (Te liczby to średnie, a nie jakiś złoty podział magicznej 69-minutowej jednostki produktywności.) Dobrze, muszę teraz zrobić sobie przerwę. Zaraz wracam...

Uzyskaj sugestie dotyczące zarządzania finansami i budowania długoterminowego bogactwa

Pieniądze mogą być źródłem wszelkiego zła i nie kupią miłości, ale wciąż zdają się napędzać świat – nic więc dziwnego, że większość z nas martwi się o nie teraz, kiedyś lub przez połowę czasu. Jeśli masz więcej pieniędzy, niż wiesz, co z nimi zrobić, prawdopodobnie powinieneś skonsultować się z profesjonalnym doradcą finansowym, który odciąży Cię w ciągu kilku godzin. Ale jeśli znajdujesz się po drugiej stronie spektrum finansowego, ChatGPT może być właśnie tym doradcą, którego potrzebujesz, aby wyjaśnić, co oznaczają terminy fiskalne, zilustrować, jak działają kwestie finansowe i zasugerować działania, które możesz podjąć z dostępnymi środkami.

Oto dziewięć wskazówek, które pomogą Ci zacząć:

Jaki jest najlepszy sposób na rozpoczęcie oszczędzania pieniędzy?

ChatGPT zwrócił sensowny 10-punktowy plan, który zaczął się od stworzenia budżetu i ustalenia jasnych celów finansowych.

Pomóż mi zaplanować budżet dla naszej rodziny – dwojga dorosłych i dwójki małych dzieci.

Pokaż mi sensowną strategię spłaty moich długów. Która z nich powinna zacząć?

Powiedz mi, ile muszę oszczędzać na emeryturę i kiedy muszę zacząć.

Jaki jest najszybszy sposób na poprawę mojej zdolności kredytowej?

Powiedz mi, ile podatku będę musiał zapłacić od 5000 dolarów prezentu od wujka. Jestem w Nowym Jorku.

Mam 25 000 dolarów do zainwestowania. Od czego zacząć?

Kiedy lepiej wynająć dom, a kiedy kupić? Czy jest jakiś kalkulator, z którego mógłbym skorzystać, aby łatwo podjąć decyzję?

Wyjaśnij mi, jak działa procent składany. Naprawdę to wyjaśnij.

ChatGPT dostarczył mi wszystkich niezbędnych informacji, w tym definicji kluczowych terminów (kapitał, stopa procentowa i okres kapitalizacji) oraz przykład krok po kroku.

Uzyskaj informacje prawne

ChatGPT może być cennym źródłem informacji prawnych. Wyjaśnia zasady prawne, przedstawia przypadki historyczne, które mogą mieć znaczenie w Twojej sytuacji, oraz precyzuje znaczenie terminów prawnych. Wszystko to może być bardzo pomocne w kontaktach z prawem. Należy jednak dwukrotnie lub trzykrotnie sprawdzić informacje podawane przez ChatGPT, aby upewnić się, że są poprawne, zanim podejmie się na ich podstawie jakiekolwiek działania.

OSTRZEŻENIE: ChatGPT nie może udzielić Ci porady prawnej. Jeśli potrzebujesz porady prawnej, skorzystaj z usług licencjonowanego prawnika. Jak podkreślałem w książce, jeśli korzystasz z ChatGPT w poważnej sprawie, musisz zweryfikować fakty w wiarygodnym źródle. Na przykład, w przypadku spraw sądowych, warto sprawdzić wiarygodne bazy danych prawnych, a nie zawiłe zasoby Internetu.

Oto przykłady monitów, z których możesz skorzystać, aby uzyskać ogólne informacje prawne z ChatGPT:

Wyjaśnij, czym jest „habeas corpus".

„Habeas corpus" to łaciński termin, który tłumaczy się jako „posiadasz ciało". Jest to akt prawny, czyli nakaz, poprzez który osoba może ubiegać się o zwolnienie z bezprawnego pozbawienia wolności siebie lub innej osoby. Jest to ważna część wielu systemów prawnych i podstawowa ochrona przed bezprawnym i bezterminowym pozbawieniem wolności.

Wyjaśnij różnicę między wykroczeniem a przestępstwem, podając przykłady.

Jakie mam prawa jako najemca?

Czy mógłby Pan wyjaśnić, jak wygląda postępowanie spadkowe?

Na obrzeżach obszaru prawnego możesz również poprosić ChatGPT o napisanie dla Ciebie listów urzędowych, na przykład skargi konsumenckiej złożonej wobec konkretnej firmy. Oto przykład:

Napisz list do restauracji Tacos Increíbles z prośbą o zwrot pieniędzy za moje zamówienie na dowóz zestawu obiadowego Mexican Set #3, ponieważ został on dostarczony dziś rano zamiast wczoraj wieczorem, a jedzenie było zepsute.

W odpowiedzi na to pytanie ChatGPT napisał mi kompletny list urzędowy z polami do wypełnienia, podając moje dane, adres restauracji, datę itd. Możesz również wpisać lub wkleić dane, przekazując ChatGPT polecenie. Podobnie możesz poprosić ChatGPT o napisanie listu w celu unieważnienia mandatu parkingowego:

Napisz dla mnie e-mail z prośbą o anulowanie mandatu parkingowego, ponieważ wszystkie automaty biletowe były zablokowane, gdy próbowałem z nich skorzystać.

W odpowiedzi na to pytanie ChatGPT wysłał mi odpowiednią wiadomość z polami do wypełnienia.

Znajdź sposoby na pozytywny wpływ na otaczający Cię świat

Szukasz sposobów, aby pozytywnie wpłynąć na otaczający Cię świat? Oto przykłady podpowiedzi, z których możesz skorzystać, aby skorzystać z porad ChatGPT:

Jak mogę zmniejszyć swój ślad węglowy?

Jakie są najlepsze sposoby oszczędzania wody w domu?

Jak mogę sprawić, by moja firma była w pełni zrównoważona?

Jakie są trzy godne zaufania organizacje charytatywne zajmujące się bezdomnością w okolicy?

Zaproponuj trzy sposoby, abym raz w tygodniu poświęcił swój czas na wolontariat.