

• @oskars_ai_ · przewodnik

PROMPT Z ROLKI · „KOLORY”

Twoja analiza kolorystyczna w ChatGPT

Jedno selfie i jeden prompt. Sprawdzisz, jaki masz sezon kolorystyczny, które kolory Cię podkreślają i czy lepiej pasuje Ci złoto, czy srebro.

01 Gotowy prompt

02 Jak zrobić selfie

03 Instrukcja krok po kroku

04 Co dalej z wynikiem

— ZANIM ZACZNIESZ

Po co Ci to wszystko?

Kupujesz ubranie, które na wieszaku wygląda świetnie, a na Tobie dziwnie szaro? Zwykle winne są kolory, a nie krój. Analiza kolorystyczna u stylistki kosztuje kilkaset złotych. Tu dostaniesz jej uproszczoną wersję w kilka minut.

**Twój sezon**

Typ urody w systemie 12 sezonów, np. jasna wiosna albo głęboka zima, z uzasadnieniem.

**Paleta „tak”**

12 kolorów z kodami HEX, w których wyglądasz świeżo i wypoczęcie.

**Paleta „nie”**

Kolory, które Cię szarzą i postarzają. Wiesz, czego nie kupować.

**Złoto czy srebro**

Które metale i dodatki pasują do Twojej skóry.

ZASADA #1

Wynik jest tak dobry, jak Twoje zdjęcie. **Naturalne światło dzienne, zero makijażu, zero filtrów**, a resztę zrobi prompt.



KROK 01

Prompt do skopiowania

Wklej w całości, razem ze zdjęciem

Pięć bloków poniżej to **jeden prompt**. Skopiuj je po kolei do jednej wiadomości w ChatGPT.

PROMPT · ANALIZA KOLORYSTYCZNA

- > **Rola i zdjęcie:** *Jesteś doświadczoną analityczką kolorystyki pracującą w systemie 12 sezonów. Załączam moje selfie zrobione w naturalnym świetle dziennym, bez makijażu i bez filtrów.*
- > **Kontrola zdjęcia:** *Zanim zaczniesz, oceń jakość zdjęcia (światło, balans bieli, filtry, cienie). Jeśli coś może zafałszować wynik, napisz to wprost i poproś o lepsze zdjęcie, zamiast zgadywać.*
- > **Przeanalizuj krok po kroku:**
 1. *Podton skóry: ciepły, zimny czy neutralny. Napisz, po czym to widać.*
 2. *Kontrast: niski, średni czy wysoki. Porównaj jasność skóry, włosów, brwi i oczu.*
 3. *Cechy koloru: jasność (jasne / ciemne), nasycenie (czyste / stonowane), temperatura.*
 4. *Mój sezon w systemie 12 sezonów. Podaj typ główny, drugi najbardziej prawdopodobny i krótkie uzasadnienie.*
- > **Paleta i dodatki:**
 5. *12 kolorów, które mnie podkreślają (nazwa + kod HEX), w tym 3 neutralne bazowe zamiast czerni i bieli. Do tego 6 kolorów, których lepiej unikać, z wyjaśnieniem, dlaczego.*
 6. *Złoto czy srebro (a może oba?) i jakie wykończenie: błyszczące, matowe, różowe złoto.*
 7. *Praktyka: najlepsze kolory góry ubrania przy twarzy, oprawki okularów, a jeśli farbuję włosy lub się maluję, także odcień włosów, szminki i różu.*
- > **Forma odpowiedzi:** *Zacznij od jednego zdania: „Twój typ to...”. Potem krótkie sekcje z nagłówkami i tabela palety (kolor, HEX, gdzie go nosić). Pisz po polsku, prosto, bez żargonu.*



KROK 02

Jak zrobić dobre selfie

To jest **najważniejsza część**. Złe światło potrafi zmienić „ciepłą wiosnę” w „chłodne lato”.

PORA
dzień, 10–15

ŚWIATŁO
okno przed Tobą

MAKIAŻ
brak

FILTRY
wyłączone



CHECKLISTA PRZED ZDJĘCIEM

- Stań **twarzą do okna**, w świetle dziennym. Bez lampy, bez żarówek i bez ostrego słońca na twarzy.
- Bez makijażu, a przynajmniej bez podkładu i bronzera. Włosy i brwi muszą być dobrze widoczne.
- Wyłącz **tryb portretowy, upiększanie i filtry**. Zrób zwykłe zdjęcie przednim aparatem.
- Załóż białą lub szarą koszulkę i stań na tle jasnej, neutralnej ściany. Kolorowe ubranie odbija się na skórze.
- Zdjęcie od ramion w górę, twarz na wprost, oczy otwarte, bez okularów przeciwsłonecznych.

NA CO UWAŻAĆ

! Zdjęcie robione wieczorem przy lampie przekłamuje podton skóry. Lepiej poczekać do rana.

! Selfie z Instagrama lub innej aplikacji z filtrem nie nadaje się do tej analizy.



KROK 03

Wklej, wyślij, dopytaj

Cała analiza zajmuje około **2 minut**. Potem możesz z niej korzystać na co dzień.



INSTRUKCJA

- Otwórz **ChatGPT** (aplikację albo chatgpt.com) i zacznij **nową rozmowę**.
- Kliknij **+** (albo spinacz) i dodaj swoje selfie.
- Wklej cały prompt z kroku 01 i wyślij.
- Jeśli ChatGPT napisze, że zdjęcie jest za ciemne albo ma filtr, zrób nowe i wyślij jeszcze raz.
- Zapisz wynik: zrzut ekranu tabeli z paletą przyda się na zakupach.

PYTANIA NA DALSZĄ ROZMOWĘ

- > **Paleta jako obraz:** „Pokaż moją paletę „tak” i „nie” jako jedną grafikę z kafelkami kolorów i podpisami.”
- > **Test szafy:** „Załączam zdjęcia 5 ubrań z mojej szafy. Oceń każde: pasuje do mojego typu czy nie i dlaczego?”
- > **Lista zakupów:** „Ułóż mi szafę kapsułową na jesień z 15 rzeczy w moich kolorach.”



BONUS

Co dalej z wynikiem

Ten jeden wynik przyda Ci się **na zakupach, w pracy i przed kamerą**.



W CODZIENNYM ŻYCIU

- Zakupy bez pomyłek: robisz zdjęcie ubrania w sklepie i pytasz ChatGPT, czy pasuje do Twojej palety.
- Szafa kapsułowa: mniej rzeczy, a wszystko do siebie pasuje.
- Dobór oprawek, koloru włosów i biżuterii.
- Prezent dla bliskiej osoby: zrób analizę z jej zdjęcia (za jej zgodą).



W PRACY I BIZNESIE

- Zdjęcie profilowe na LinkedIn i stronę: kolor ubrania, który dodaje energii.
- Ubiór na nagrania, rolki i wystąpienia, żeby nie wyglądać na zmęczonego.
- Kolory marki osobistej, spójne z Twoją urodą.
- Klienci salonu, stylistki czy fryzjera: szybka wstępna analiza przed konsultacją.

NA CO UWAŻAĆ

! Wynik AI to wskazówka, nie wyrok. Jeśli coś Ci nie pasuje, zrób drugie zdjęcie innego dnia i porównaj oba wyniki.

! Zdjęcia innych osób analizuj tylko za ich zgodą.

— PLAN NA START

Zrób to jeszcze dziś

Pięć minut przy oknie i masz swoją paletę na lata.

1

Selfie przy oknie

Rano lub w południe, bez makijażu, filtrów i trybu portretowego.

2

Prompt z kroku 01

Wklej cały prompt w nowej rozmowie w ChatGPT razem ze zdjęciem.

3

Zapisz paletę

Zrzut ekranu tabeli kolorów zawsze miej w telefonie.

4

Napisz mi swój sezon

Daj znać w komentarzu pod rolką, jaki typ Ci wyszedł.

PAMIĘTAJ

Liczy się **kolor przy twarzy**. Spodnie i buty mogą być w dowolnym kolorze, ale koszula, sweter i szalik powinny być z Twojej palety.

DLA FIRM · BEZPŁATNA ROZMOWA

Wdrożę Ci system AI do marketingu i sprzedaży

Marketing, social media i pozyskiwanie klientów z pomocą AI, dopasowane do Twojej firmy. Wypełnij krótki formularz, a odezwę się z propozycją.

tally.so/r/dWQ4Ny

ZGŁOŚ SIĘ

Formularz →

kliknij · 2 minuty