

• @oskars_ai_ · przewodnik

PRZEWODNIK CHATGPT · 2025

ChatGPT, który naprawdę na Ciebie pracuje

Pamięć, instrukcje i analiza plików — 3 funkcje, które 90% użytkowników ignoruje i przez to traci połowę możliwości najlepszego narzędzia AI.

01 Pamięć AI

02 Instrukcje systemowe

03 Analiza plików

Oskar Sasin
twórca AI · @oskars_ai_

Instagram · TikTok · Facebook
edycja 2025

— ZANIM ZACZNIESZ

Wiecej ludzi ChatGPT pracuje na 30%

ChatGPT bez konfiguracji to jak nowy pracownik bez briefingu — robi "cos", ale nie to czego naprawde potrzebujesz. Te 3 ustawienia zmieniaja wszystko — i zajmaja laczenie 15 minut.



Pamiec miedzy czatami

AI wie kim jestes i co robisz — bez powtarzania kontekstu przy kazdej sesji.



Twój styl na stale

Instrukcje systemowe ustawiaja ton, jezyk i format raz na zawsze.



Analiza danych w sekundy

Wgraj PDF, Excel lub CSV — ChatGPT przeczyta i wyciagnie wnioski za Ciebie.



Oszczednosc czasu

Eliminujesz powtarzajacy sie kontekst. Kazdy kolejny czat startuje lepiej.

ZASADA #1

ChatGPT jest tak dobry jak **kontekst, ktory mu dajesz**. Konfiguracja to jednorazowy wysilek — zwraca sie przy kazdej kolejnej rozmowie. Bez niej tracisz czas na powtarzanie tych samych rzeczy.

01

ROZDZIAŁ 01

Konfigurowana pamięć

Settings → Personalization → Memory

ChatGPT **zapamiętuje kim jesteś, co robisz i jak lubisz pracować** — i używa tej wiedzy w każdej kolejnej rozmowie bez pytania i bez powtarzania.

DOSTĘP

Settings →
Personalization

PLAN

Plus i wyżej

RESET

reczny

LIMIT

~100 wspomnień



DLA BIZNESU

- AI wie o Twoim stanowisku, branży i klientach
- Nie musisz tłumaczyć kontekstu projektu co chat
- Pamiętuje preferowany styl i format odpowiedzi
- Przechowuje info o Twoich narzędziach i procesach



W CODZIENNYM ŻYCIU

- Zapamiętuje Twoje cele zdrowotne i diety
- Wie o preferencjach i planach zakupowych
- Pamiętuje imiona dzieci, partnera, ważne daty
- Dostosowuje język do Twojego poziomu wiedzy

PRZYKŁADOWE PROMPTY

> **Prompt — briefing o sobie:** "Zapamiętaj o mnie: jestem [stanowisko] w branży [branża]. Prowadzę firmę [nazwa], obsługuję głównie [typ klientów]. Zawsze odpowiadaj po polsku, konkretnie, bez zbędnych wstępów."

> **Prompt — styl pracy:** "Zapamiętaj mój styl pracy: preferuję odpowiedzi w punktach, maks. 5 pozycji. Nie używaj formalnego języka. Jeśli czegoś nie wiesz, powiedz wprost zamiast zgadywać."

NA CO UWAŻAĆ

! Sprawdź co ChatGPT zapamiętał: Settings → Personalization → Manage Memory. Usun błędy.

! Pamięć nie jest idealna — AI może źle zinterpretować wpis. Weryfikuj co jakiś czas.

02

ROZDZIAŁ 02

Własne instrukcje systemowe

Settings → Personalization → Custom Instructions

Ustawiasz raz — ChatGPT zachowuje się dokładnie tak jak chcesz **przy każdej rozmowie**.
Zadnego przeprogramowywania, zadnego powtarzania kontekstu od zera.

DOSTĘP

Settings →
Personalization

PLAN

Free + Plus

POLE 1

kim jesteś

POLE 2

jak odpowiadać



DLA BIZNESU

- Staly ton: ekspert, sprzedawcy lub doradczy
- ChatGPT zawsze zna Twój produkt i target
- Domyslnie pisze w stylu Twojej marki
- Zawsze dodaje konkretny nastepny krok



W CODZIENNYM ŻYCIU

- Odpowiada po polsku bez pytania za kazdym razem
- Wie ze jestes rodzicem, studentem lub freelancerem
- Domyslnie skraca lub rozbudowuje odpowiedzi
- Zawsze podaje praktyczne przyklady, nie teorie

PRZYKŁADOWE PROMPTY

> **Pole 1 — Kim jesteś (przykład):** "Jestem [stanowisko], prowadze [firma], działamy w branży [branża]. Moja główna grupa docelowa to [opis]. Sprzedaje [produkt / usługa]."

> **Pole 2 — Jak odpowiadać (przykład):** "Zawsze odpowiadaj po polsku. Bądź konkretny, bez wstępów i disclaimerów. Krótkie zdania. Proponuj następny krok. Jeśli pytanie jest niejednoznaczne — zadaj jedno pytanie doprecyzowujące."

NA CO UWAŻAĆ

! Custom Instructions działają globalnie — możesz je wyłączyć dla jednej rozmowy w jej ustawieniach.

! Unikaj sprzecznych poleceń w polach 1 i 2 — ChatGPT może się gubić i ignorować część instrukcji.

03

ROZDZIAŁ 03

Analiza plików

ChatGPT Plus · Code Interpreter

Wgraj PDF, Excel, CSV lub obraz — ChatGPT **przeczyta, policzy i wyciągnie wnioski w ciągu sekund**. Koniec z ręcznym przeglądaniem dokumentów strona po stronie.

FORMATY

PDF, Excel, CSV,
Word, JPGPLAN
Plus

LIMIT

do 512 MB

TRYB

Code Interpreter



DLA BIZNESU

- Analiza raportu sprzedaży z CSV w 30 sekund
- Podsumowanie umowy lub oferty handlowej
- Wyciągnięcie kluczowych danych z briefu
- Porównanie dwóch wersji dokumentu



W CODZIENNYM ŻYCIU

- Zrozumienie umowy najmu lub polisy
- Analiza wyciągu bankowego — gdzie ida pieniądze
- Podsumowanie długiego raportu medycznego
- Przeliczenie tabelki w Excelu bez znajomości formuł

PRZYKŁADOWE PROMPTY

> **Prompt — analiza dokumentu:** "Przeanalizuj ten plik i odpowiedz: 1) jakie sa 3 najwazniejsze wnioski, 2) co wymaga uwagi lub jest niepokojace, 3) jakie dzialania rekomenduj. Odpowiedz w punktach, maks. 200 slow. [dolacz plik]"

> **Prompt — analiza CSV / Excel:** "Na podstawie tego pliku: podsumuj dane, znajdz wartosc max i min w kolumnie [nazwa], oblicz srednia i pokaz rozklad na prostym wykresie. [dolacz plik]"

NA CO UWAŻAĆ

! ChatGPT nie zapisuje Twoich plików po sesji — pobierz wyniki i wykresy przed zamknięciem czatu.

! Nie wgrывaj dokumentów z danymi osobowymi klientow bez ich zgody i bez podstawy prawnej.

— PLAN NA START

Skonfiguruj ChatGPT raz — zyskaj na zawsze

Ponizsze 5 krokow zajmie Ci 15 minut. Kazdy kolejny czat bedzie od razu lepszy — bez zadnych dodatkowych wysilkow.

1

Wejdz w Settings → Personalization

Tam znajdziesz Pamiec i Custom Instructions. To centrum konfiguracji ChatGPT — zacznij tu.

2

Wlacz pamiec i zbriefuj ChatGPT

Skopijuj prompt z rozdzialu 01, podmien dane na swoje i wyslij. ChatGPT zapamietuje od razu.

3

Wypelnij Custom Instructions

Pole 1: kontekst o Tobie. Pole 2: styl odpowiedzi. Skorzystaj z szablonow z rozdzialu 02.

4

Przetestuj analize pliku

Wgraj dowolny PDF lub Excel i uzyj promptu z rozdzialu 03. Zobaczysz efekt w kilkadziesiat sekund.

5

Sprawdz co ChatGPT zapamietal

Settings → Personalization → Manage Memory. Usun lub popraw bledne wpisy.

PAMIETAJ

Konfiguracja to inwestycja, nie koszt. **15 minut raz = lepsza jakosc kazdego kolejnego czatu.** ChatGPT bez konfiguracji to narzedzie pracujace na 30% swoich mozliwosci.

NASTEPNY KROK

Klub AI od Zera

Ucz sie AI krok po kroku — cotygodniowe lekcje, gotowe prompty, spolecznosc i live Q&A z Oskarem. Dolacz i zacznij oszczedzac czas juz w tym tygodniu.

JUŻ OD

47 zł

miesiecznie · @oskars_ai_