

• @oskars_ai_ · przewodnik

PROMPT Z ROLKI · „INSTRUKCJA”

ChatGPT znajdzie **Twoje** zdjęcia w internecie

Wgrywasz selfie, ChatGPT w trybie agenta szuka miejsc, gdzie pojawia się Twój wizerunek, a potem przygotowuje gotowe pisma z żądaniem usunięcia zdjęć.

01 Opis cech z selfie

02 Wyszukiwanie w trybie agenta

03 Gotowe pisma RODO

04 Kontrola co kwartał

Oskar Sasin

twórca AI · @oskars_ai_

Instagram · TikTok · Facebook
edycja 2026

— ZANIM ZACZNIESZ

Twoje zdjęcia żyją własnym życiem

Galeria z firmowej imprezy, stare konto na forum, zdjęcie z wydarzenia w lokalnym portalu. Często nawet nie wiesz, gdzie jest Twoja twarz. Masz prawo żądać usunięcia swojego wizerunku, a ChatGPT pomoże Ci znaleźć te miejsca i napisać pisma.



Opis z selfie

Cechy, po których można Cię rozpoznać na innych zdjęciach.



Wyszukiwanie

Tryb agenta przeszukuje sieć i zwraca linki z opisem.



Gotowe pisma

Żądanie usunięcia wizerunku dla każdej strony, z podstawą prawną.



Spokój

Wiesz, co jest o Tobie w sieci, i masz plan, jak to posprzątać.

ZASADA #1

Szukaj **tylko siebie**. Wyszukiwanie zdjęć innych osób bez ich zgody narusza ich prywatność i prawo.



KROK 01

Opis cech z selfie

Nowa rozmowa w ChatGPT + Twoje selfie

Wgraj wyraźne zdjęcie twarzy (spinacz → zdjęcie) i wklej prompt.

PROMPT DO SKOPIOWANIA

- > **Zadanie:** *Załączam moje selfie. Opisz szczegółowo wszystkie charakterystyczne cechy mojego wyglądu, po których można mnie rozpoznać na innych zdjęciach: kształt twarzy, znaki szczególne, fryzura, okulary, typowy ubiór i tło.*
- > **Dodatkowe dane:** *Nazywam się [imię i nazwisko], mieszkam w [miasto], pracuję jako [zawód / firma]. Moje profile to [linki do profili, np. LinkedIn, Instagram]. Wykorzystaj te informacje przy wyszukiwaniu.*



KROK 02

Wyszukiwanie w trybie agenta

Włącz tryb agenta (+ → Tryb agenta)

Sztuczka: **tryb agenta** sam otwiera przeglądarkę i sprawdza strony za Ciebie.

PROMPT DO SKOPIOWANIA

- > **Wyszukiwanie:** *W trybie agenta wykonaj odwrotne wyszukiwanie obrazem w internecie na podstawie tego zdjęcia i opisanych cech. Przeszukaj też wyniki dla mojego imienia i nazwiska w grafikach.*
- > **Wynik:** *Zwróć tabelę: link, nazwa strony, co na niej widać (zdjęcie, kontekst, data, jeśli jest), pewność, że to ja (wysoka / średnia / niska), oraz link do formularza kontaktowego albo adres e-mail strony. Nie zgaduj: jeśli nie masz pewności, napisz to wprost.*

NA CO UWAGAĆ

! Tryb agenta jest dostępny w płatnych planach ChatGPT.

! Wyniki sprawdź sam. Agent nie znajdzie wszystkiego i może pomylić osoby. Do porównania użyj też Google Lens albo TinEye.



KROK 03

Pisma z żądaniem usunięcia

Ta sama rozmowa

Zaznacz strony, z których chcesz zniknąć, i poproś o pisma.

PROMPTY DO SKOPIOWANIA

> **Pisma:** Dla stron [numery z tabeli] przygotuj gotowe pisma z żądaniem usunięcia mojego wizerunku. Powołaj się na art. 17 RODO (prawo do usunięcia danych) i ochronę wizerunku, poproś o potwierdzenie w ciągu 30 dni. Zostaw miejsce na moje dane kontaktowe. Pisz uprzejmie i konkretnie.

> **Plan wysyłki:** Zrób listę: strona, kanał (formularz / e-mail), treść do wklejenia, termin odpowiedzi. Jeśli strona ma osobny formularz zgłoszeń prywatności, wskaż go.

NA CO UWAŻAĆ

! To wzory pism, nie porada prawna. Przy sporze albo braku odpowiedzi skonsultuj sprawę z prawnikiem lub zgłoś ją do UODO.



BONUS

Gdzie jeszcze szukać

Zdjęcia najczęściej wiszą w **tych miejscach**.



PRYWATNIE

- Stare konta na forach i portalach, o których zapomniałeś.
- Galerie z wesel, imprez i wydarzeń sportowych.
- Zdjęcia oznaczone przez znajomych w mediach społecznościowych.



ZAWODOWO

- Strony konferencji, szkoleń i webinarów.
- Stare strony firm, w których pracowałeś.
- Artykuły i lokalne portale z wydarzeń branżowych.

— PLAN NA START

Zrób to jeszcze dziś

Pół godziny dziś i wiesz, gdzie jest Twoja twarz.

1

Krok 01

Selfie i opis Twoich cech.

2

Krok 02

Tryb agenta szuka zdjęć.

3

Krok 03

Gotowe pisma o usunięciu.

4

Co kwartał

Powtórz wyszukiwanie i sprawdź efekty.

PAMIĘTAJ

Usunięcie zdjęcia ze strony to nie to samo co zniknięcie z Google. Gdy strona usunie zdjęcie, poproś Google o **usunięcie nieaktualnego wyniku**.

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