

20

промтов для прогрева



20 промптов для прогрева

ВВЕДЕНИЕ

□ Зачем создан этот документ

Этот набор создан для тех, кто работает с email-рассылками, прогревом доменов и регулярными отправками. Каждый промпт помогает быстро генерировать спокойные, человеческие письма, которые проходят фильтры и выглядят естественно.

☒ Что внутри

В документ вошли:

- **20 продуманных промптов**, создающих письма на 2–4 абзаца
- **полностью нейтральный формат**, без ссылок и рекламы
- **универсальная структура**, подходящая для любых доменов
- **спокойный тон общения**, который почтовые сервисы считают “естественным”

☒ Почему промпты важны

Почтовые сервисы всё жёстче контролируют ранние отправки с новых доменов.

Чтобы не попасть в MRAS / фильтры ранжирования, письма должны быть:

- дружелюбными

- длинными
- естественными
- разными по сюжету

Промпты помогают генерировать такие письма **быстро, без ручного придумывания текста.**

□ Как использовать набор

1. выберите любой промпт
2. вставьте в Ai Assistant
3. получите уникальное письмо
4. отправьте с нового домена
5. повторяйте ежедневно, увеличивая объём

☒ Кому это поможет

- новичкам с первым доменом
- владельцам рассылок
- тем, кто запускает Челлендж
- тем, кто создаёт прогревочные цепочки
- тем, кто хочет безопасно тестировать рассылку

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПРОМПТАМИ

1. Выберите любой промпт из списка

Откройте раздел с 20 промптами и выберите тот, что подходит под настроение или формат письма. Все промпты нейтральные и не имеют ограничений — вы можете использовать их в любом порядке, повторять, комбинировать.

2. Вставьте промпт в Ai Assistant

Откройте ваш личный сервис нейросетей и вставьте промпт в окно ввода.

Рекомендация:

не добавляйте ссылки, рекламу или триггерные слова, если ваша цель — прогрев нового домена. Это максимально повышает доставляемость.

3. Получите готовый текст письма

Ai Assistant сгенерирует:

- письмо на 2–4 абзаца
- естественное, мягкое по тону
- без явной рекламной окраски
- подходящее под MRAS-требования

Такие письма имитируют обычную человеческую переписку, что снижает риски фильтрации.

□ 4. Отправьте письмо с нового домена

Используйте ваш основной сервис рассылок или тестовую площадку.

Важно:

- отправлять **небольшой объём** на первом этапе
- не менять резко тематику писем
- сохранять регулярность

5. Повторяйте ежедневно

Постепенное увеличение количества отправок:

- День 1 — 5–10 писем
- День 2 — 10–20
- День 3 — 20–30
- и так далее

Плавный рост + естественные письма = безопасный и стабильный прогрев.

□ Итог

Эти промпты дают вам:

- стабильность
- безопасность

- экономию времени
- отсутствие риска переизбытка рекламы
- идеальный первичный объём писем

ПРОМПТЫ

□ Промпт 1 — Наблюдения за днём

Напиши письмо, как будто человек делится своими наблюдениями за прошедшим днём. Добавь бытовые детали, пару мыслей, небольшие выводы. Никакой рекламы, ссылок или призывов — только спокойный человеческий рассказ.

□ Промпт 2 — Неожиданная ситуация

Создай письмо о неожиданной ситуации, которая произошла сегодня.

В тексте: лёгкие эмоции, реакция, как всё закончилось. Стилй простой, без драматизации, 2–4 абзаца.

□ Промпт 3 — Про фокус и дела

Напиши письмо-рассуждение о том, как сложно иногда удерживать фокус на делах. Добавь бытовой пример, собственное наблюдение и короткое заключение. Важно: без мотивационного тона.

□ Промпт 4 — Разговор или встреча

Создай письмо о случайной встрече или коротком разговоре, который заставил задуматься.

Без морали, просто человеческая история с двумя-тремя деталями.

□ Промпт 5 — Изменившиеся планы

Напиши письмо о ситуации, когда человеку пришлось перестроить планы. Опиши переживания спокойно, без жалоб. Добавь финальный абзац с выводом: становится легче, когда принимаешь ситуацию.

□ Промпт 6 — Неожиданная находка

Напиши письмо о том, как человек разбирал вещи или убирался дома и нашёл что-то неожиданное. Пусть это вызвало лёгкие эмоции, воспоминание или мысль. Стиль спокойный, бытовой, 2–4 абзаца.

□ **Промпт 7 — Диалог с самим собой**

Создай письмо-размышление в формате внутреннего диалога. Тема: дела, которые давно откладывались, мысли о том, почему так произошло, и что человек чувствует сейчас. Тон мягкий, личный, без резких выводов.

□ **Промпт 8 — Погода и настроение**

Напиши письмо о погоде и о том, как она повлияла на настроение и ход дня.

Включи небольшое описание атмосферы, пару мыслей и финальный абзац о том, какой вывод человек сделал.

□ **Промпт 9 — Воспоминание из прошлого**

Создай письмо о внезапно всплывшем воспоминании. Пусть оно будет мягким, спокойным, без драматизма. Важно: 2–4 абзаца и естественные бытовые детали.

□ **Промпт 10 — Маленькая победа**

Напиши письмо о небольшом бытовом успехе — что-то получилось, что долго откладывалось. Опиши чувства, короткий путь к этой победе и что стало легче после. Тон спокойный и без хвастовства.

□ **Промпт 11 — Неожиданный урок дня**

Напиши письмо о том, как человек сегодня чему-то научился, хотя вообще этого не планировал. Это может быть бытовая ситуация, мелкий технический момент или наблюдение за кем-то. Тон — спокойный, размышляющий, 2–4 абзаца.

□ **Промпт 12 — Мелочь, которая удивила**

Создай письмо о какой-то детали, которая неожиданно удивила человека сегодня: звук, запах, маленькая ситуация, деталь интерьера или объект вокруг.

Главное — передать лёгкое чувство неожиданности.

□ **Промпт 13 — Наблюдение за чужой работой**

Напиши письмо о том, как человек увидел, как кто-то выполняет какую-то работу или действие, и это заставило задуматься о своём подходе.

Без выводов, просто мягкая рефлексия.

□ **Промпт 14 — Отложенная задача**

Создай письмо о небольшой задаче, которую человек откладывал долгое время, но сегодня наконец сделал.

В тексте: что было трудно, что помогло, какие чувства после выполнения.

□ **Промпт 15 — Размышления под музыку**

Напиши письмо о том, как человек слушал музыку, шум дождя или фоновые звуки, и в этот момент появилось несколько мыслей о жизни или о дне.

Текст должен быть мягким, без философских обобщений, 2–4 абзаца.

□ **Промпт 16 — Небольшая прогулка**

Напиши письмо о короткой прогулке или выходе из дома. Опиши, что человек увидел, какие мелкие детали обратили на себя внимание и какие мысли это вызвало. Стил — лёгкий, наблюдательный, 2–4 абзаца.

□ **Промпт 17 — Механические действия**

Создай письмо о том, как человек выполнял несколько дел автоматически, «на автопилоте», но в какой-то момент задумался о том, почему он делает это именно так.

Добавь небольшое размышление и спокойный вывод.

□ **Промпт 18 — Попытка навести порядок**

Напиши письмо о том, как человек попытался навести порядок в делах: почте, документах, заметках или планах.

Расскажи, что получилось, что не получилось и какой вывод он сделал в конце.

□ Промпт 19 — Смешная или странная мелочь

Создай письмо о небольшой ситуации, смешной или странной, которая произошла случайно — дома, на улице, по пути куда-то.

Добавь живые детали и небольшой эмоциональный штрих.

□ Промпт 20 — Изменение распорядка

Напиши письмо о том, как человек решил слегка изменить свой привычный распорядок — проснулся раньше, сменил маршрут, сделал паузу, начал иначе подходить к задаче.

Расскажи, к чему это привело и какие ощущения вызвало.

Создавайте письма в моём сервисе нейросетей Ai Assistant

□ Почему это удобно

Работать с промптами намного проще, когда рядом есть сервис, который:

- генерирует письма быстро и без ошибок
- учитывает смысл и стиль текста
- создаёт естественные, «человечные» тексты
- работает стабильно даже при больших объёмах

Ai Assistant — это ваш личный инструмент для создания любых писем: прогревочных, диалоговых, технических, обучающих и продающих.

□ Что доступно бесплатно

- полный доступ к генерации текстов
- готовые преднастроенные режимы
- работа с письмами, постами, описаниями
- сохранения, история, повторное использование
- обучение и подсказки прямо внутри сервиса

Регистрация занимает 10 секунд и не требует оплаты. После входа автоматически активируется бесплатный тариф.

☐ [Перейти в сервис](#)

☐ <https://ai-seosale.ru>

☐ **Спасибо, что пользуетесь этим набором**

☐ Немного напоследок

Вы получили инструмент, который поможет вам:

- прогревать новые домены безопасно
- создавать естественные письма без ручной рутины
- формировать стабильный ритм отправки
- улучшать доставляемость и избежать лишних фильтров

Используйте промпты каждый день — это простая, но эффективная практика, которая со временем даёт большой результат.

Контакты и поддержка

Если вам нужна помощь, консультация или у вас возникли вопросы по рассылкам и прогреву:

Автор: Леонид Сергиевский

Telegram: @seosale

Сервис нейросетей Ai Assistant: <https://ai-seosale.ru>

✦ Удачи в работе с рассылками!

Каждый шаг — это опыт.

Каждое письмо — это прогресс.

Каждый день — это движение вперёд.

Вы на правильном пути.



Твой Личный Нейро-Помощник Для Заработка

Хочешь зарабатывать на трендовой теме искусственного интеллекта?

Готов заглянуть в будущее? Пиши быстрее, создавай качественный контент и зарабатывай с помощью собственного ИИ-помощника! Он будет работать на тебя круглосуточно и вечно.

Этот комплект — всё, что нужно для изучения нейросетей и создания прибыльного онлайн-бизнеса!

[Узнать подробнее>>](#)

[Твой Личный Нейро-Помощник Для Заработка](#)