

# КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЧАТГРТ В РОССИИ



# БЕЗ VPN И БЕСПЛАТНО

Добавим бота ChatGPT в Дискорд и будем с ним общаться — как если бы мы зашли на официальный сайт и пользовались сервисом.

1

Устанавливаем  
Discord

Для установки идём на официальный сайт <https://discord.com/download>, выбираем нужную операционную систему и нажимаем «Загрузить». Затем устанавливаем, запускаем и регистрируемся. Для регистрации достаточно электронной почты — на неё придёт письмо с подтверждением регистрации

2

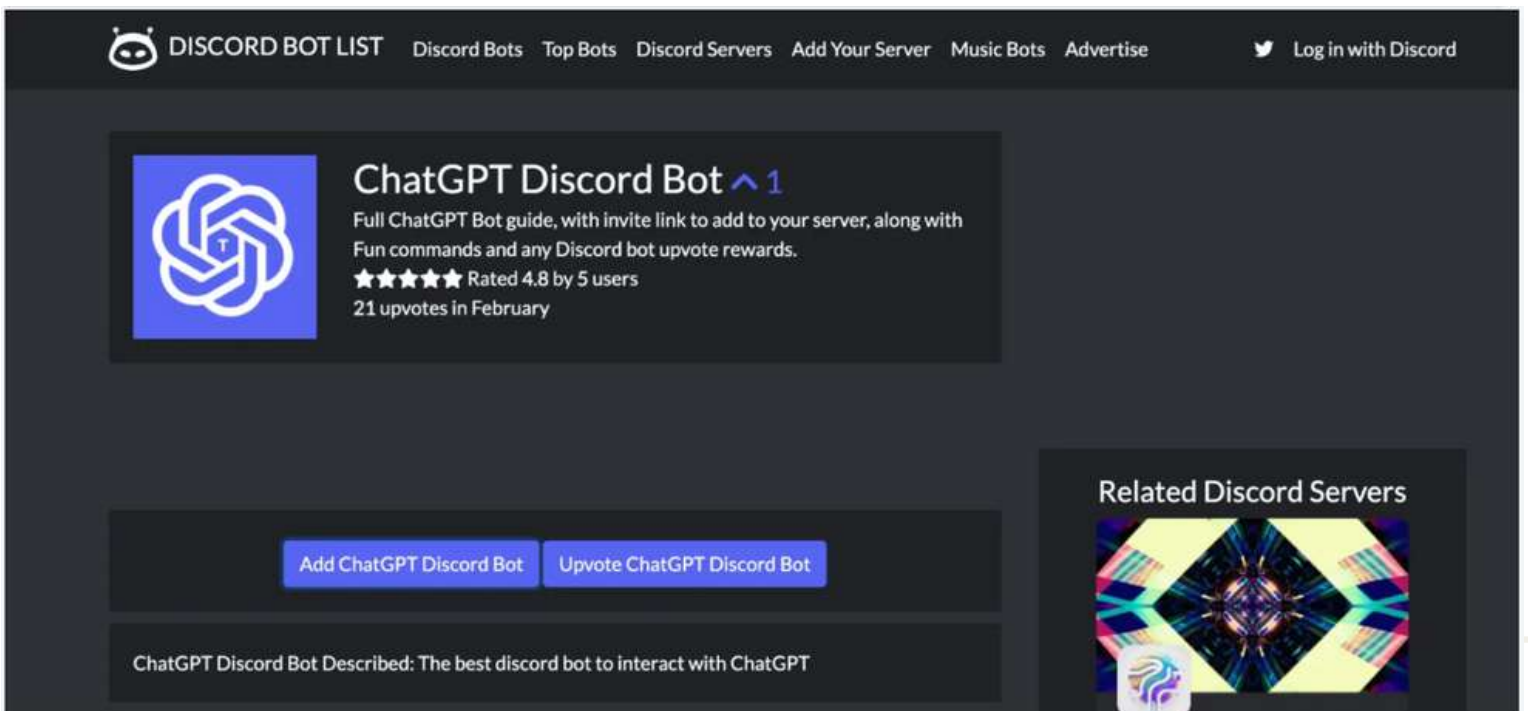
Вариант 1:  
создаём свой  
сервер и  
добавляем бота

Открываем Дискорд и нажимаем на зелёный плюс слева — создаём свой сервер. Когда программа предложит выбрать шаблон — можно выбрать любой. Для простоты выбираем «Свой шаблон». В конце серверу нужно придумать имя — назовём его ChatGPT.

3

Добавляем ChatGPT Discord Bot

После этого идём на сайт ботов для Дискорда и находим бот ChatGPT. Нажимаем на кнопку Add ChatGPT Discord Bot, для добавления этого бота.

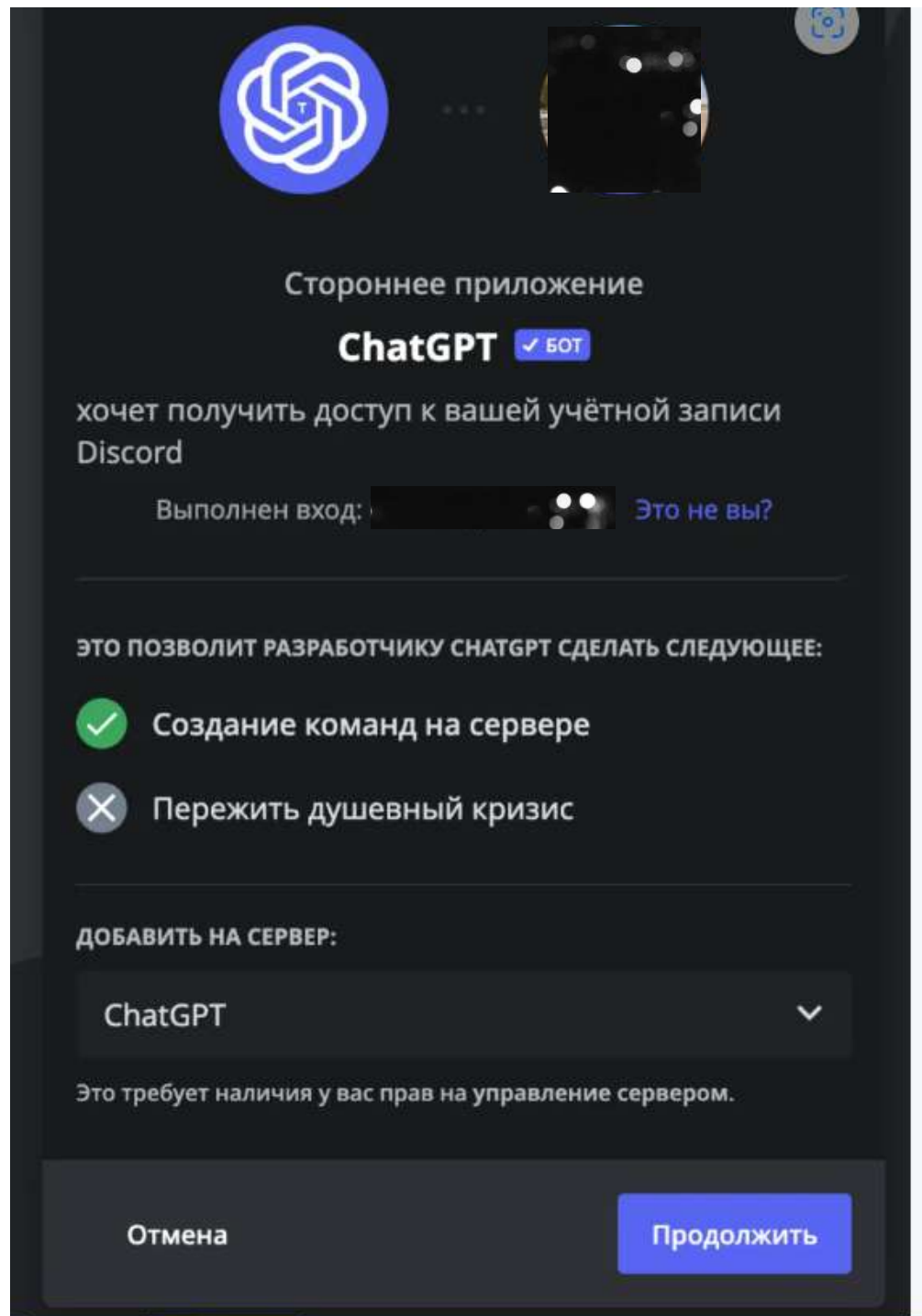


The screenshot shows the 'DISCORD BOT LIST' website. The navigation bar includes links for 'Discord Bots', 'Top Bots', 'Discord Servers', 'Add Your Server', 'Music Bots', and 'Advertise', along with a 'Log in with Discord' button. The main content area features a card for 'ChatGPT Discord Bot' with a blue icon, a rating of 4.8 stars, and 21 upvotes. Below the card are two buttons: 'Add ChatGPT Discord Bot' and 'Upvote ChatGPT Discord Bot'. A description at the bottom reads: 'ChatGPT Discord Bot Described: The best discord bot to interact with ChatGPT'. On the right, there is a section for 'Related Discord Servers' with a colorful, abstract image.

4

Добавляем Chat  
GPT Discord Bot

Дискорд спросит у нас, доверяем ли мы боту и на какой сервер его добавить, — выбираем только что созданный сервер ChatGPT.



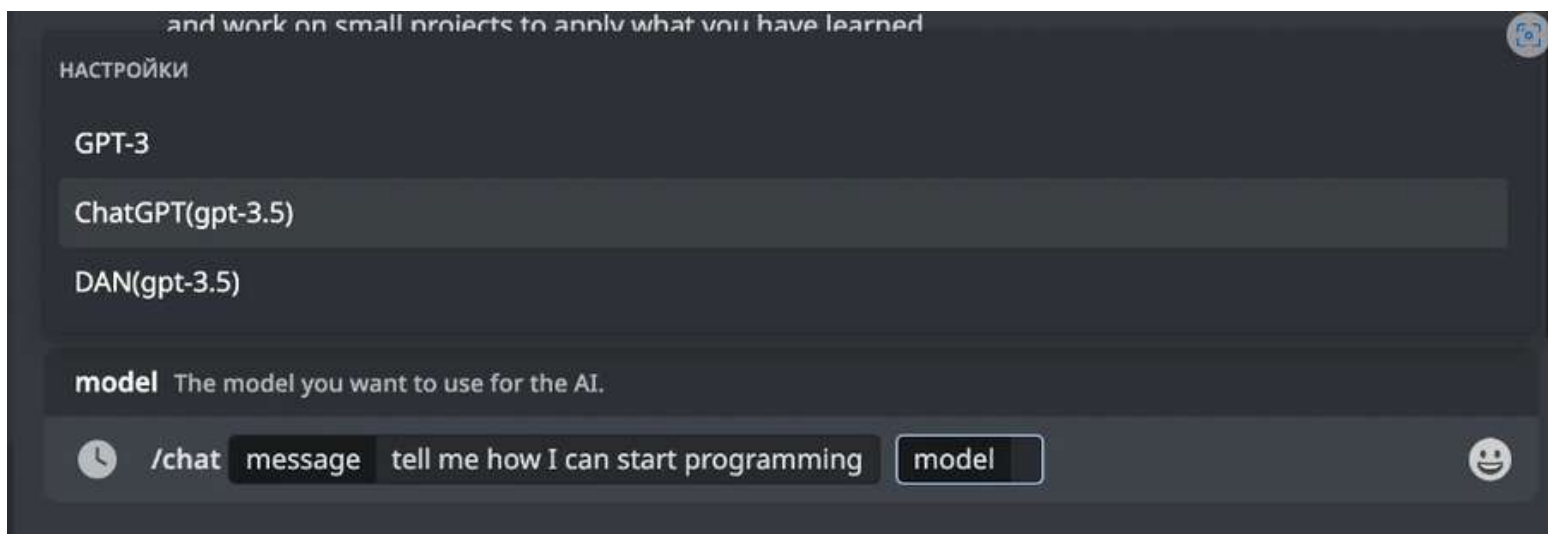
5

Оправляем  
запрос

Чтобы отправить запрос, пишем /chat — бот сразу предлагает написать сообщение и выбрать языковую модель.

Обычная языковая модель ChatGPT даёт нежные и приятные результаты, модель DAN даёт грубые и некорректные ответы.

Для начала попробуйте на модели ChatGPT/



# С VPN И БЕСПЛАТНО

1

Установить VPN расширение для Chrome - Для примера подойдет [chyberghost vpn](#)

Разные > Расширения > Stay secure with CyberGhost VPN Free Proxy



Stay secure with CyberGhost VPN Free Proxy

Установить

[www.cyberghostvpn.com](http://www.cyberghostvpn.com) | Рекомендованные

★★★★★ 752 | Работа | Пользователей: 900 000+

2

[Сервис для приема смс для ChatGPT](#)

3

[Ссылка на ChatGPT](#)

## Очистите Кеш

В зависимости от браузера, это может делаться по-разному.

В Google Chrome, например, нужно Открыть меню настроек, нажав на три точки расположенные в правом верхнем углу окна браузера, выбрать пункт «Конфиденциальность и безопасность» и удалить все данные за весь период использования браузера

## Включите VPN

Подойдет любой VPN, который вам нравится.

Если не знаете, какой выбрать - скачайте любое расширение с бесплатным VPN



Получите номер.

Если не получилось так, как советовала выше, можно попробовать на сайте <https://sms-activate.org/> пополните баланс на 30р через qiwi и купите номер для OpenAI

Зарегистрируйтесь.

Включите VPN и пройдите регистрацию на <https://chat.openai.com/auth/login>, используя номер, который вы купили.

Готово! Теперь вы можете использовать все возможности ChatGPT

"Атомные привычки" Джеймса Клира - это книга, которая помогает людям изменить свои привычки и превратиться в более эффективных людей. Ниже приведены главные идеи книги в виде списка:

1. Привычки - это атомарные единицы поведения, которые можно изменить, чтобы улучшить свою жизнь.
2. Чтобы изменить привычки, нужно понять их структуру: триггер, привычка и вознаграждение.
3. Триггер - это сигнал, который запускает привычку. Он может быть внешним или внутренним.
4. Привычка - это автоматическое поведение, которое происходит после триггера. Привычки могут быть полезными или вредными.
5. Вознаграждение - это результат, который получает человек после выполнения привычки. Он может быть физическим или эмоциональным.
6. Чтобы изменить привычку, нужно изменить триггер или вознаграждение.
7. Изменение привычек - это долгий процесс, который требует терпения и упорства.
8. Для того чтобы сохранить новую привычку, нужно повторять ее регулярно и получать от нее удовольствие.
9. Лучший способ изменить привычки - это начать с малого и постепенно увеличивать сложность.
10. Чтобы успешно изменить привычки, нужно быть осознанным и находиться в состоянии присутствия момента.

... книги, и для более полного

## ЧТО ДЕЛАТЬ ДАЛЬШЕ

Общайтесь с чатом GPT с помощью как можно более детальных промптов.

Выше — ответ чата на промпт «Резюмируй "Атомные привычки" Джеймса Клира в виде списка из главных идей.»

Делай уточнения - проси написать как профессиональный копирайтер, проси подобрать заголовки к конкретному ключевому слову, попроси объяснить «как 6-летнему ребенку», добавить юмор, использовать метафоры и так далее.

Сохраняй удачно сформулированные промпты.