

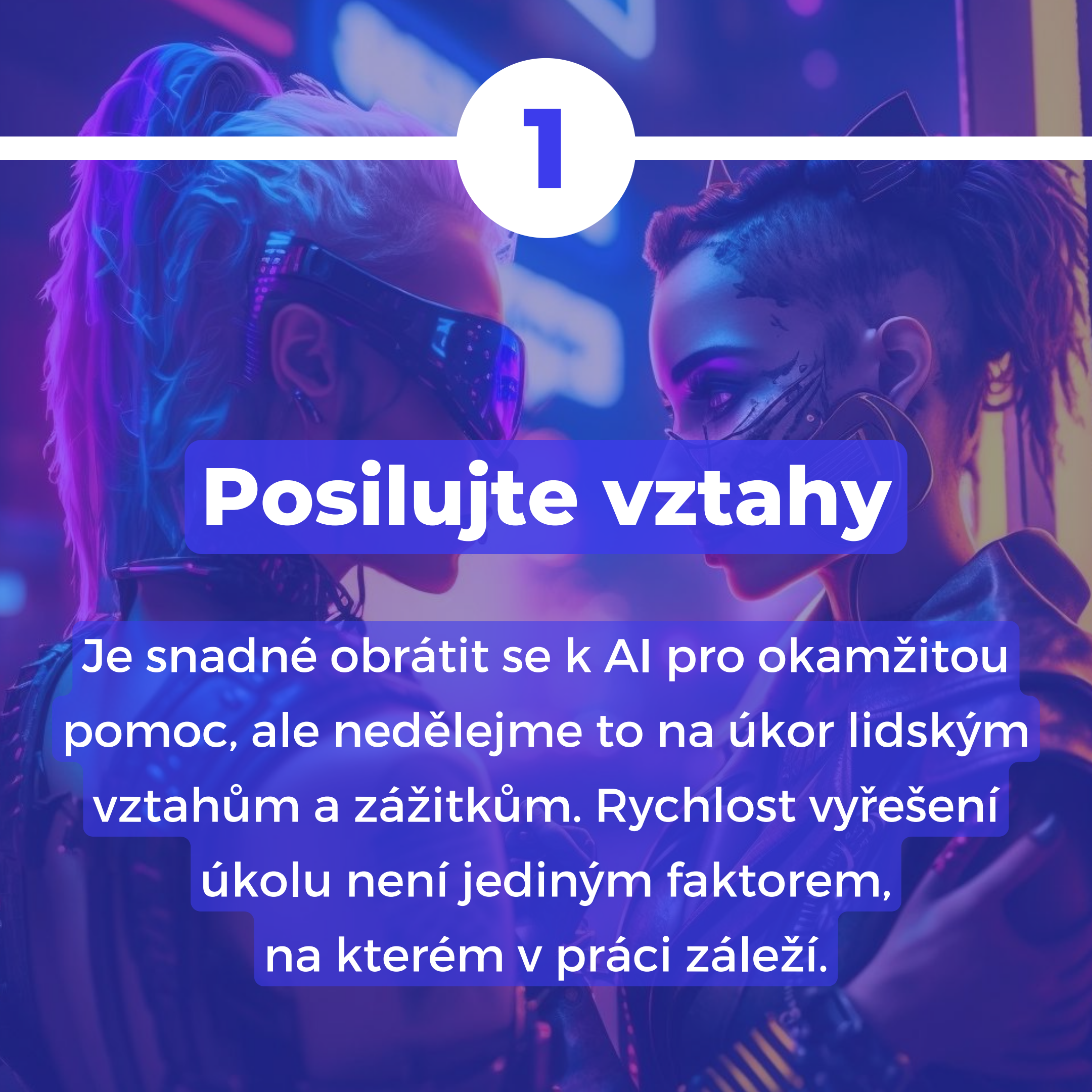
kudrnasobkova.cz

minimAlsmus

5 tipů, jak generovat,
ale nedegenerovat



KUDRNA
SOBKOVÁ

A background image showing two women in a futuristic, cyberpunk-style environment. The woman on the left has long, wavy blonde hair and is wearing large, dark, reflective goggles. The woman on the right has short dark hair and is wearing a headband with a cat-ear-like accessory. They are both looking towards the right. The scene is lit with vibrant blue and purple neon lights, creating a high-tech atmosphere.

1

Posilujte vztahy

Je snadné obrátit se k AI pro okamžitou pomoc, ale nedělejme to na úkor lidským vztahům a zážitkům. Rychlost vyřešení úkolu není jediným faktorem, na kterém v práci záleží.

A woman's face is the central focus, overlaid with a complex network of glowing blue and purple lines, suggesting a digital or cybernetic theme. The background is dark with some vertical light streaks.

2

Trénujte vytrvalost

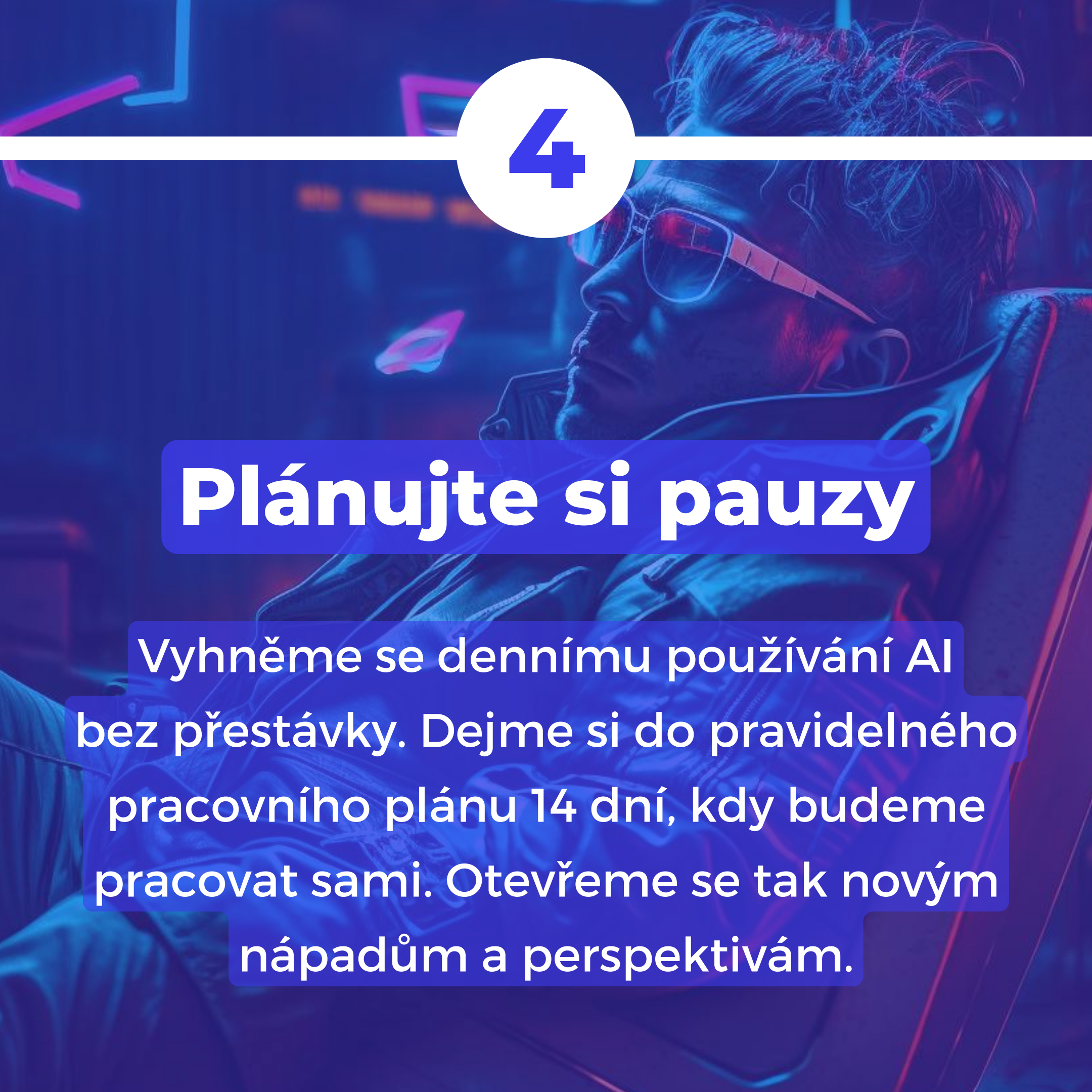
AI dokáže naše požadavky a potřeby řešit instantně. To bude snižovat naši schopnost dosahovat cílů vlastním úsilím. Vytyčme si předem úkoly, které chceme odpracovat trpělivě a sami.



3

Cvičte kreativitu

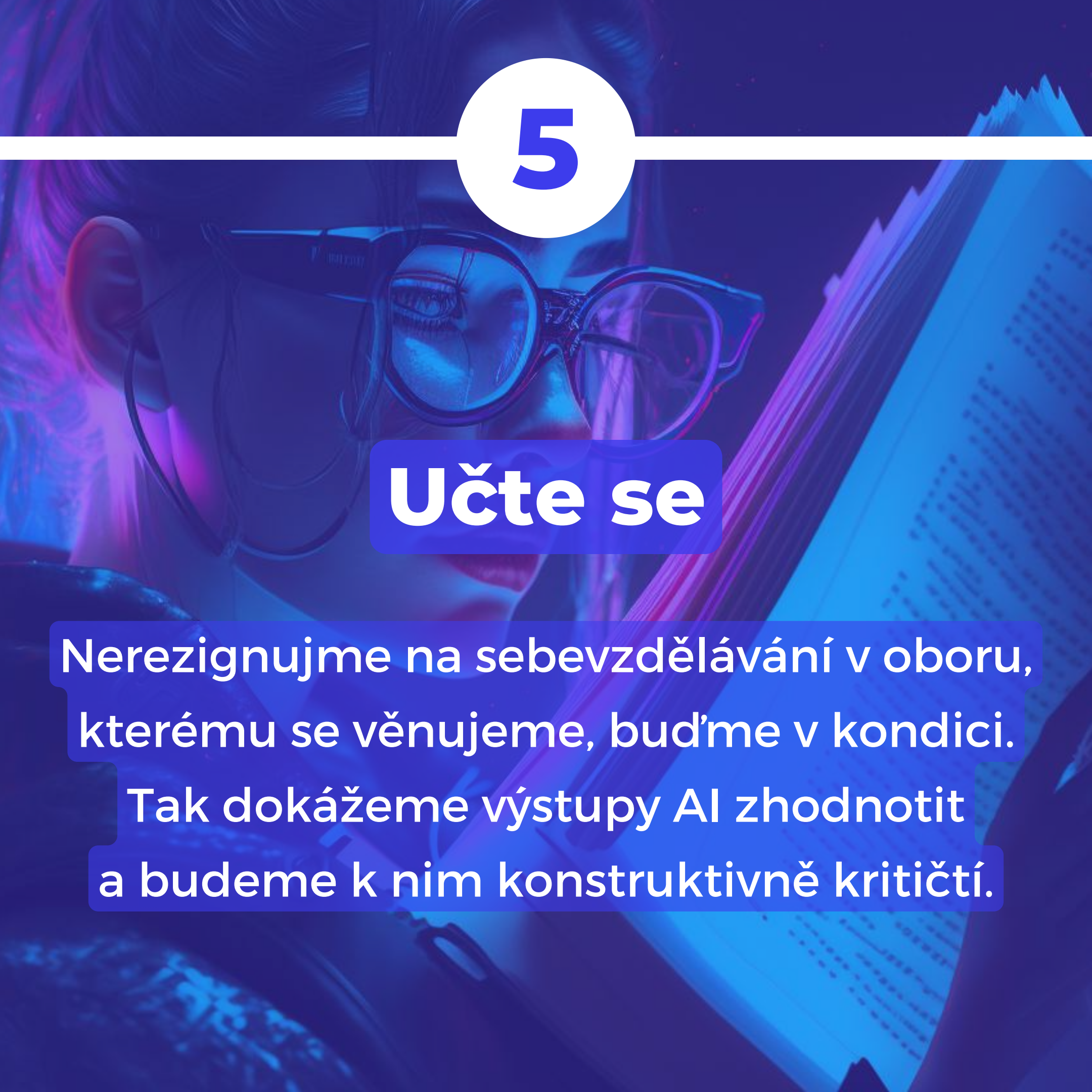
Najdeme si denně 15 minut pro rozvoj kreativity nebo aktivitu, kterou procvičíme paměť. V konečném důsledku nám to pomůže k získávání lepších výsledků při spolupráci s AI.

A man with glasses is looking at a smartphone in a futuristic, dimly lit environment with blue and purple neon lights. The background shows some blurred shapes and lights, suggesting a high-tech or office setting.

4

Plánujte si pauzy

Vyhněme se dennímu používání AI bez přestávky. Dejme si do pravidelného pracovního plánu 14 dní, kdy budeme pracovat sami. Otevřeme se tak novým nápadům a perspektivám.



5

Učte se

Nerezignujme na sebevzdělávání v oboru, kterému se věnujeme, budme v kondici.

Tak dokážeme výstupy AI zhodnotit a budeme k nim konstruktivně kritičtí.

kudrnasobkova.cz

Umíme navrhnout a postavit úspěšné
vzdělávací projekty, kampaně nebo služby.



KUDRNA
SOBKOVÁ