

Twórz. Personalizuj. Zarabiaj. ✨

PONAD 300 SPRAWDZONYCH PROMPTÓW

DO TWORZENIA INFLUENCERÓW AI

Twój przewodnik
od pomysłu do
gotowej kampanii

Kompletny system tworzenia
hiperrealistycznych influencerów AI,
zdjęć, treści sprzedażowych
i krótkich filmów.



320 promptów głównych



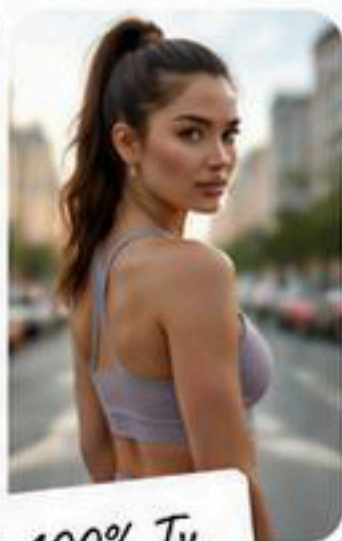
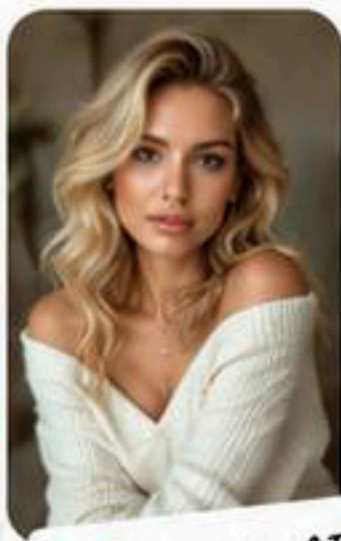
20 mini-promptów
naprawczych



gotowe szablony
do personalizacji



system pracy od
postaci do kampanii



♥ 100% AI, 100% Ty



PROMPT GŁÓWNY

Stwórz hiperrealistyczną
influencerkę AI: 27 lat,
naturalne światło, studio
lifestyle, modowa stylizacja,
pewna siebie, autentyczna,
wysoka jakość, detale skóry,
50mm, f/1.8, fotorealistycznie.

#POSTAĆ #ZDJĘCIE #REALIZM



MINI-PROMPT NAPRAWCZY

Zwiększ naturalność skóry,
zmiękczyć światło, popraw proporcje
twarzy, dodaj drobne niedoskonałości,
realistyczne włosy, bardziej
autentyczna poza.

#NAPRAW #REALIZM



SZABLON DO PERSONALIZACJI

Imię: [_____]

Wiek: [___] Pochodzenie: [_____]

Styl: [_____]

Nisza: [_____]

Osobowość: [_____]

#SZABLON #PERSONALIZACJA

PRAWA AUTORSKIE

I WAŻNE INFORMACJE

Zasady, które zapewniają bezpieczne, etyczne i skuteczne korzystanie z materiału.

Ten przewodnik powstał, aby pomóc Ci tworzyć realistycznych influencerów AI w sposób świadomy, odpowiedzialny i zgodny z dobrymi praktykami.

1



CO ZAWIERA TEN MATERIAŁ

Ten produkt to kompletny zestaw narzędzi do tworzenia influencerów AI:

- **320 promptów głównych** do tworzenia wizerunku i treści,
- **20 mini-promptów naprawczych** do szybkiej poprawy efektów,
- **szablony personalizacji** do dopasowania postaci do Twojej marki,
- **przykłady zastosowań** w różnych niszach i formatach treści,
- **wskazówki optymalizacyjne** dla jeszcze lepszych rezultatów.

2



DOZWOLONE UŻYCIE

Możesz wykorzystywać wszystkie prompt'y oraz szablony zawarte w tym materiale w swoim własnym, kreatywnym i komercyjnym workflow. Twórz treści do swoich kanałów, kampanii, produktów i marek – bez dodatkowych opłat i ograniczeń licencyjnych.

3



ZASADY ETYCZNE

Materiał przeznaczony jest wyłącznie do tworzenia **fikcyjnych, dorosłych influencerów AI**. Nie imituj realnych osób, nie kopiuj cudzych twarzy ani tożsamości. Nie twórz fałszywych rekomendacji, endorsementów ani treści wprowadzających w błąd.

4



NAJLEPSZA PRAKTYKA

Aby osiągnąć najlepsze i etyczne rezultaty, stosuj się do poniższych zasad:

- zapisuj ustawienia tożsamości i stylu swojej postaci,
- testuj warianty i optymalizuj treści krok po kroku,
- opisuj produkty uczciwie i zgodnie z prawdą,
- jasno oddzielaj treści AI od prawdziwych opinii i testimonialii.

**WAŻNE**

Ten materiał ma charakter edukacyjny.
Odpowiedzialność za zgodne z prawem i etyczne wykorzystanie wygenerowanych treści ponosi użytkownik.

SPIS TREŚCI



Twój przewodnik
rozdzielony na moduły
– krok po kroku do
idealnego influencera AI.

	00	Okładka
	01	Prawa autorskie i ważne informacje
	02	Spis treści
	03	Wprowadzenie
	04	SUBCAPA MODUŁU 01
	05–09	MODUŁ 01 Fundamety tworzenia rezyzanga influencera AI
	10	SUBCAPA MODUŁU 02
	11–17	MODUŁ 02 Projektowanie tożsamości, twarzy i charakteru postaci
	18	SUBCAPA MODUŁU 03
	19–25	MODUŁ 03 Portrety hiperrealistyczne i zdjęcia profilowe
	26	SUBCAPA MODUŁU 04
	27–33	MODUŁ 04 Styl życia, codzienne sceny i naturalne kadry
	34	SUBCAPA MODUŁU 05
	35–41	MODUŁ 05 Moda, uroda, luksus i sesje editorial
	42	SUBCAPA MODUŁU 06
	43–49	MODUŁ 06 Fitness, zdrowie, podróże i aktywny styl życia
	50	SUBCAPA MODUŁU 07
	51–57	MODUŁ 07 Promocja produktów, UGC i treści sprzedażowe
	58	SUBCAPA MODUŁU 08
	59–65	MODUŁ 08 Instagram, TikTok, Reels i kampanie społecznościowe
	66	SUBCAPA MODUŁU 09
	67–73	MODUŁ 09 Hiperrealistyczne filmy z influencerem AI
	74	SUBCAPA MODUŁU 10
	75–79	MODUŁ 10 Spójność postaci, poprawianie błędów i optymalizacja wyników
	80	SUBCAPA MODUŁU 11
	81–83	MODUŁ 11 Gotowe kampanie i kompletne sekwencje publikacji
	84	Plan działania na pierwsze 30 dni
	85	Checklista końcowa i zakończenie



WPROWADZENIE

Zbuduj swoją postać. Opowiadaj jej historię. Zarabiaj na jej wpływie.

Ten workbook to Twój **kompletny system** do zaprojektowania spójnego, fikcyjnego, dorosłego influencera AI.

Dowiesz się, jak krok po kroku stworzyć postać i – dzięki gotowym promptom – generować **zdjęcia, treści sprzedażowe, materiały na social media** oraz krótkie **wideo**.

1

CO ZYSKASZ



- ✓ spójna postać, która buduje zaufanie i rozpoznawalność
- ✓ szybsza produkcja treści i materiałów
- ✓ większa kontrola nad estetyką i przekazem
- ✓ łatwiejsze prowadzenie kampanii i skalowanie działań

2

JAK KORZYSTAĆ Z PROMPTÓW



- 1 Przeczytaj prompt i zrozum cel.
- 2 Spersonalizuj pola w nawiasach kwadratowych [].
- 3 Przetestuj 2–3 warianty.
- 4 Zapisz najlepszą wersję i używaj jej konsekwentnie.

3

DLA KOGO JEST TEN MATERIAŁ



- ✓ twórców internetowych i content creatorów
- ✓ właścicieli sklepów i marek e-commerce
- ✓ zespołów social media i agencji
- ✓ freelancerów i twórców UGC
- ✓ edukatorów i marek cyfrowych

4

NAJWAŻNIEJSZA ZASADA



- 1 Najpierw zdefiniuj tożsamość postaci.
- 2 Następnie generuj spójne wizualizacje.
- 3 Na końcu zamieniaj je w treści i kampanie.

PAMIĘTAJ

Najlepsze rezultaty pojawiają się wtedy, gdy zapisujesz **stałe cechy postaci** i **konsekwentnie** używasz ich w kolejnych promptach.



MODUŁ 01

FUNDAMENTY TWORZENIA REALISTYCZNEGO INFLUENCERA AI

Od pierwszego pomysłu do **spójnego systemu** pracy z postacią, promptami i materiałami sprzedażowymi.



tożsamość postaci



stałe cechy wizualne



budowa promptu



proces pracy



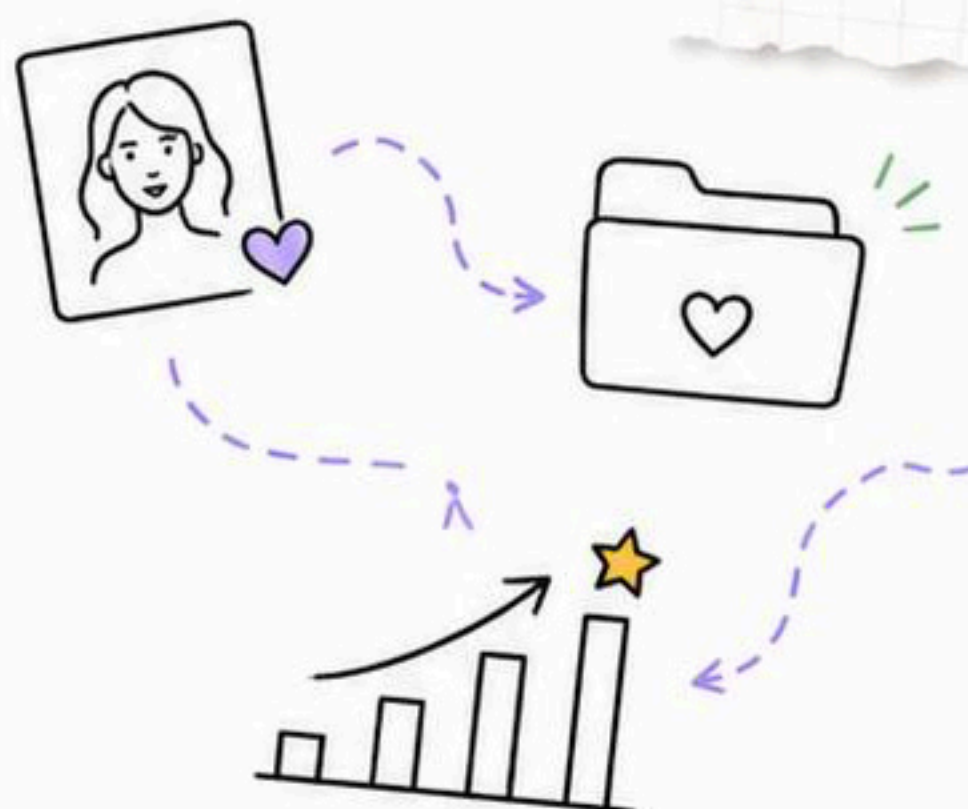
Zbuduj solidne podstawy i twórz influencerów, którzy wyglądają prawdziwie.



PROMPT GŁÓWNY

Stwórz hiperrealistyczną influencerkę AI: 27 lat, naturalne światło, studio lifestyle, modowa stylizacja, pewna siebie, autentyczna, wysoka jakość, detale skóry, 50mm, f/1.8, fotorealistycznie.

#POSTAĆ #ZDJĘCIE #REALIZM



JAK DZIAŁA CAŁY SYSTEM TWORZENIA INFLUENCERA AI

Działamy etapami,
aby uzyskać spójność
i powtarzalność.

Skuteczny influencer AI nie powstaje w jeden prompt. To **proces**, który zbudujesz **krok po kroku** – od tożsamości po gotowe treści i kampanie. Poniżej znajdziesz cały system w 5 etapach.



DLACZEGO TO DZIAŁA?

- ✓ spójność postaci
- ✓ szybsza produkcja treści
- ✓ łatwiejsza personalizacja kampanii



NAJCZĘSTSZY BŁĄD

Tworzenie przypadkowych obrazów bez zapisania stałych cech postaci prowadzi do niespójnych rezultatów.



ZASADA SPÓJNOŚCI POSTACI

Zachowaj rdzeń postaci, zmieniaj otoczenie i kontekst.

Aby Twój influencer AI był rozpoznawalny i wiarygodny, kluczowe jest rozróżnienie **cech stałych i zmiennych**.

CECHY STAŁE



Definiują Twoją postać. Trzymaj je niezmiennie.



Imię lub pseudonim

Stałe imię lub pseudonim, które buduje rozpoznawalność.



Wiek przedziałowy

Określ przedział wieku, np. 24–29 lat.



Rysy twarzy

Kształt twarzy, oczy, nos, usta, charakterystyczne cechy.



Kolor włosów

Naturalny kolor włosów pozostaje bez zmian.



Typ sylwetki

Budowa ciała (np. szczupła, atletyczna, klepsydra).



Ton komunikacji

Sposób wypowiedzi: ciepły, ekspercki, żartobliwy, inspirujący itp.



Nisza

Obszar tematyczny, w którym działa postać.



Ogólna estetyka

Spójna paleta barw, klimat i estetyka wizualna postaci.

CECHY ZMIENNE



Możesz je swobodnie modyfikować w każdej generacji.



Stylizacja

Ubrania, dodatki, makijaż, fryzura (warianty w ramach stałego wyglądu).



Sceneria

Miejsce i tło: dom, miasto, natura, biuro, studio itp.



Rekwizyty

Przedmioty i akcesoria używane na zdjęciu.



Pora dnia

Rano, dzień, popołudnie, wieczór, noc.



Format zdjęcia

Pionowy, poziomy, kwadratowy, zbliżenie, pełna sylwetka itp.



Cel publikacji

Edukacja, inspiracja, sprzedaż, budowanie relacji, storytelling.



Produkt

Kategorie produktów i konkretne produkty promowane.



Rodzaj kadru

Portret, półpostać, plan amerykański, szczegół produktu itp.



PROSTA ZASADA

Im więcej stałych cech zapiszesz na początku, tym łatwiej uzyskasz powtarzalny i wiarygodny rezultat w kolejnych generacjach.



UWAGA!

Nie zmieniaj twarzy, wieku i stylu komunikacji w każdym promptie, jeśli zależy Ci na jednej rozpoznawalnej postaci.

KARTA TOŻSAMOŚCI INFLUENCERA AI

Zdefiniuj swojego fikcyjnego influencera AI. Im bardziej szczegółowa karta, tym spójniejszy i bardziej realistyczny będzie efekt końcowy.



IMIĘ / PSEUDONIM



WIEK



NISZA



CHARAKTER I OSOBOWOŚĆ



STYL KOMUNIKACJI



GRUPA DOCELOWA



CECHY WIZUALNE TWARZY



WŁOSY I SYLWETKA



UBIÓR I ESTETYKA



TYPOWE SCENERIE



PRODUKTY, KTÓRE PROMUJE



SŁOWA-KLUCZE OPISUJĄCE KLIMAT

JAK UŻYWAĆ TEJ KARTY?

1



UZUPEŁNIJ RAZ

Poświęć chwilę, aby szczegółowo opisać swojego influencera.

2



ZACHOWAJ STAŁE CECHY

Ustal stałe elementy, które budują spójność marki i wizerunku.

3



KOPIUJ DO PROMPTÓW

Wykorzystuj kartę jako bazę przy tworzeniu każdego promptu – oszczędzasz czas i zachowujesz spójność.

4



AKTUALIZUJ TYLKO ELEMENTY ZMIENNE

Zmieniaj jedynie to, co potrzebne (np. strój, sceneria, nastrój), zachowując rdzeń postaci.

ANATOMIA SKUTECZNEGO PROMPTU

Dobry prompt to połączenie wszystkich elementów w spójną całość.

Skuteczny prompt to przemyślana kompozycja elementów, które razem prowadzą AI do **spójnego, realistycznego i dopasowanego efektu**.

7 KLUCZOWYCH ELEMENTÓW



1



PODMIOT

Kto znajduje się na obrazie.
Określ typ postaci, płeć, wiek, etniczność jeśli to istotne.

2



CECHY WIZUALNE

Twarz, włosy, sylwetka, proporcje, kolorystyka, ubiór, dodatki, styl.

3



SCENA

Miejsce, tło, otoczenie, pora dnia, sytuacja i elementy wokół postaci.

4



ŚWIATŁO I KLIMAT

Naturalne, studyjne, wieczorne, miękkie, kontrastowe, luksusowe itd.

5



KADR I KAMERA

Portret, półpostać, zbliżenie, 50mm, ujęcie pionowe, kadr z perspektywy.

6



CEL MATERIAŁU

Do czego ma służyć obraz: profilowe, reklama, UGC, post, stories, reels.

7



JAKOŚĆ I REALIZM

Fotorealistycznie, detale skóry, wysoka jakość, naturalna poza, spójność detali.



Im bardziej precyzyjny prompt, tym lepszy efekt.



SZYBKA FORMUŁA

Stwórz [typ postaci] o [cechy wizualne], w [sceneria], z [światło i klimat], ujęcie [kadr], do celu [zastosowanie], styl [jakość].



OD POMYSŁU DO GOTOWEJ PUBLIKACJI

Twórz mądrze.
Planuj proces.
Publikuj z jakością.

Pełny proces tworzenia treści z udziałem influencera AI –
od pierwszej idei aż po publikację.



PRZED PUBLIKACJĄ SPRAWDŹ

- ✓ spójność twarzy
- ✓ zgodność z marką
- ✓ naturalność
- ✓ czytelny przekaz
- ✓ etyczny komunikat
- ✓ poprawny format

WSKAZÓWKA

Twórz serie materiałów
na jednej bazie postaci –
dzięki temu szybciej
budujesz rozpoznawalność
i oszczędzasz czas.



MODUŁ 02



Najpierw
zdefiniuj postać.
Dopiero potem
generuj zdjęcia.

PROJEKTOWANIE TOŻSAMOŚCI, TWARZY I CHARAKTERU POSTACI

Zaprojektuj rozpoznawalną,
fikcyjną i pełnoletnią postać,
która wygląda **spójnie**
w każdej generacji.



tożsamość



cechy twarzy



osobowość



komunikacja



PROMPT GŁÓWNY

Stwórz szczegółowy profil
fikcyjnej, pełnoletniej
postaci influencerki AI.
Zdefiniuj jej tożsamość,
cechy twarzy, osobowość,
styl komunikacji i wartości.
Postać ma być spójna
we wszystkich generacjach
wizualnych.

#POSTAĆ #TOŻSAMOŚĆ #SPOJNOŚĆ



BAZA TOŻSAMOŚCI POSTACI

Twoja baza wiedzy
o influencerze AI.



Na tej stronie znajdziesz pierwsze prompty,
które pomagają zbudować fundament fikcyjnego, dorosłego influencera AI.

001 Imię, wiek i nisza



Zastosowanie: **start postaci**



PROMPT – GOTOWY DO SKOPIOWANIA

Stwórz opis fikcyjnego, dorosłego influencera AI. Uwzględnij jego imię [imię], wiek [wiek 24–35], niszę [nisza] oraz grupę docelową [grupa docelowa]. Podaj 2–3 kluczowe informacje, które definiują jego tożsamość.



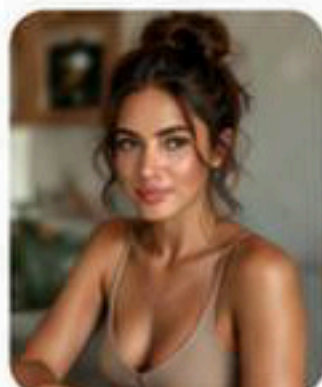
NAJLEPSZY REZULTAT

Określ 2–3 wyraźne cechy tożsamości.



FORMAT

opis postaci / baza



002 Osobowość marki



Zastosowanie: **charakter**



PROMPT – GOTOWY DO SKOPIOWANIA

Opisz osobowość marki influencera AI. Uwzględnij [3 cechy osobowości], styl bycia [styl bycia] oraz wartości, którymi kieruje się w działaniu [wartości]. Wyjaśnij, jak te elementy wpływają na jego relacje z odbiorcami.



NAJLEPSZY REZULTAT

Unikaj ogólnikowych przymiotników.



FORMAT

opis / brief



003 Ton komunikacji



Zastosowanie: **komunikacja**



PROMPT – GOTOWY DO SKOPIOWANIA

Określ ton komunikacji influencera AI. Uwzględnij ton [ton], słownictwo [słownictwo], tempo wypowiedzi [tempo wypowiedzi] oraz dominującą emocję w komunikacji [emocja dominująca]. Podaj przykłady wyrażen lub zwrotów.



NAJLEPSZY REZULTAT

Zachowaj ton spójny z niszą.



FORMAT

opis / content tone



004 Rdzeń wizualny postaci



Zastosowanie: **spójność**



PROMPT – GOTOWY DO SKOPIOWANIA

Określ rdzeń wizualny influencera AI. Uwzględnij estetykę [estetyka], paletę kolorów [kolory], nastrój [nastrój] oraz styl zdjęć [styl zdjęć]. Opisz elementy, które powinny pozostać stałe we wszystkich materiałach.



NAJLEPSZY REZULTAT

Napisz, co powinno pozostać stałe.



FORMAT

opis / brief wizualny



Używaj wyłącznie fikcyjnych, pełnoletnich postaci.



TWARZ I RYSY

CHARAKTERYSTYCZNE

Każdy detal
buduje unikalną
tożsamość.

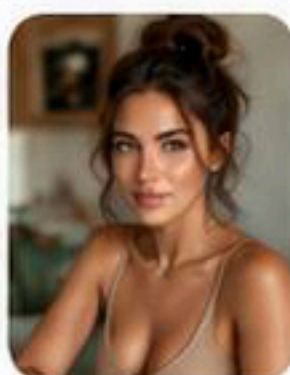


Twarz jest jednym z głównych elementów rozpoznawalności influencera AI.



005 / Kształt twarzy

ZASTOSOWANIE: twarz



PROMPT GOTOWY DO SKOPIOWANIA

Wygeneruj hiperrealistyczną twarz kobiety.
Kształt twarzy: [kształt twarzy], linia szczęki: [linia szczęki], proporcje: [proporcje], wiek: [wiek]. Dodaj 1 cechę charakterystyczną. Naturalne światło, wysoka jakość, detale skóry. 50mm, f/1.8, fotorealistycznie.



NAJLEPSZY REZULTAT

Dodaj 1 cechę charakterystyczną.



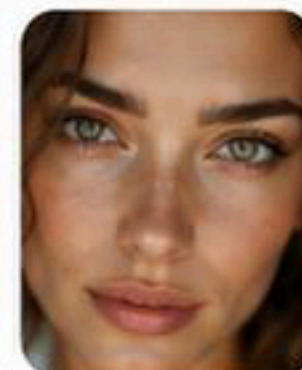
FORMAT

portret 4:5



006 / Oczy i spojrzenie

ZASTOSOWANIE: spojrzenie



PROMPT GOTOWY DO SKOPIOWANIA

Wygeneruj hiperrealistyczne oczy i spojrzenie.
Kolor oczu: [kolor oczu], kształt oczu: [kształt oczu], wyraz spojrzenia: [wyraz spojrzenia], makijaż/naturalność: [makijaż/naturalność]. Niech spojrzenie będzie autentyczne i pełne życia. 85mm, f/1.8, fotorealistycznie.



NAJLEPSZY REZULTAT

Określ emocję w spojrzeniu.



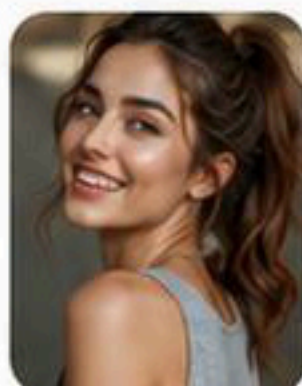
FORMAT

zbliżenie 4:5



007 / Uśmiech i mimika

ZASTOSOWANIE: ekspresja



PROMPT GOTOWY DO SKOPIOWANIA

Wygeneruj hiperrealistyczny uśmiech i mimikę.
Uśmiech: [uśmiech], mimika: [mimika], poziom energii: [poziom energii], autentyczność: [autentyczność]. Wyraz twarzy naturalny i przyjazny. 35mm, f/2.0, fotorealistycznie.



NAJLEPSZY REZULTAT

Postaw na naturalność, nie przesadzaj.



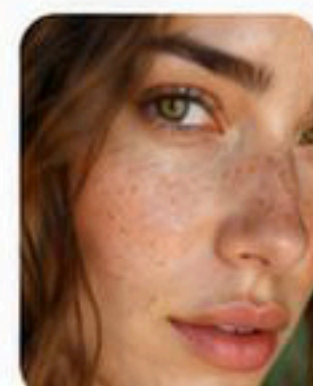
FORMAT

portret lifestyle



008 / Skóra i realizm

ZASTOSOWANIE: hiperrealizm



PROMPT GOTOWY DO SKOPIOWANIA

Wygeneruj hiperrealistyczną skórę twarzy.
Typ skóry: [typ skóry], tekstura: [tekstura], drobne niedoskonałości: [drobne niedoskonałości], światło: [światło]. Skóra wygląda naturalnie i realistycznie, bez retuszu. 100mm, f/2.8, fotorealistycznie.



NAJLEPSZY REZULTAT

Poproś o realistyczne detale, nie idealną skórę.



FORMAT

close-up portrait

WŁOSY, SYLWETKA I WIEK WIZERUNKOWY

Doprecyzuj wygląd bez utraty spójności i autentyczności.

Te prompty pomagają **doprecyzować wygląd zewnętrzny** postaci bez utraty spójności.

1 009 | FRYZURA I KOLOR WŁOSÓW



ZASTOSOWANIE
włosy

✦ PROMPT

Stwórz realistyczną postać z następującymi cechami włosów: długość: [długość], kolor: [kolor], tekstura: [tekstura], uczesanie: [uczesanie]. Naturalne światło, detale włosów, fotorealistycznie.



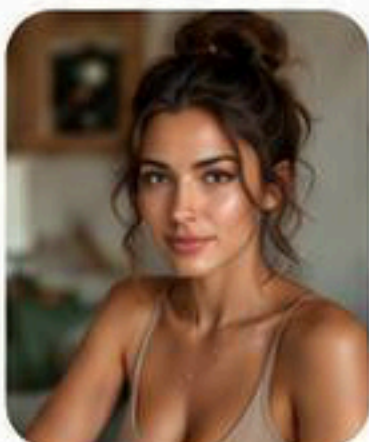
NAJLEPSZY REZULTAT

Zachowaj jedną, charakterystyczną fryzurę jako znak rozpoznawczy.



FORMAT

portret pionowy



2 010 | SYLWETKA I POSTURA



ZASTOSOWANIE
sylwetka

✦ PROMPT

Stwórz realistyczną postać z następującymi cechami sylwetki i postawy: typ sylwetki: [typ sylwetki], postawa: [postawa], pewność siebie: [pewność siebie], styl ruchu: [styl ruchu]. Naturalne światło, realistycznie, pełna sylwetka.



NAJLEPSZY REZULTAT

Łącz typ sylwetki z nastrojem i energią postaci.



FORMAT

pełna sylwetka 4:5



3 011 | WIEK WIZERUNKOWY



ZASTOSOWANIE
dojrzałość postaci

✦ PROMPT

Stwórz realistyczną postać o następującej dojrzałości wizerunkowej: przedział wieku: [przedział wieku], dojrzałość stylu: [dojrzałość stylu], energia: [energia], profesjonalizm: [profesjonalizm]. Naturalne światło, realistycznie.



NAJLEPSZY REZULTAT

Określ dorosły, wiarygodny wiek wizerunkowy.



FORMAT

portret lub półpostać



4 012 | PEŁNY OPIS WIZUALNY



ZASTOSOWANIE
podsumowanie

✦ PROMPT

Stwórz realistyczną postać – pełny opis wizualny: twarz: [twarz], włosy: [włosy], sylwetka: [sylwetka], wiek wizerunkowy: [wiek], estetyka: [estetyka]. Naturalne światło, fotorealistycznie, spójny wygląd.



NAJLEPSZY REZULTAT

Stwórz jeden, spójny akapit wizualny do ponownego użycia.



FORMAT

master description

UBIÓR, ESTETYKA I STYL MARKI

Styl, który
mówi za Ciebie.
Niech każdy detal
buduje markę.



Wygląd postaci powinien wspierać
niszę, przekaz i odbiór marki.

1 013 | Styl casual



Zastosowanie: codzienny wygląd

PROMPT (GOTOWY DO SKOPIOWANIA):

Realistyczna influencerka AI, [rodzaj ubioru], [kolory], [materiały], [nastroj], naturalne światło, pełna sylwetka lub portret, lifestyle, wysoka jakość, detale tkanin, autentyczna poza.



NAJLEPSZY REZULTAT:

Utrzymuj ubrania spójne z grupą docelową.



FORMAT:

lifestyle 4:5



2 014 | Styl premium / editorial



Zastosowanie: luksus

PROMPT (GOTOWY DO SKOPIOWANIA):

Realistyczna influencerka AI, [poziom elegancji], [tekstury], [akcesoria], [światło], kompozycja editorial, luksusowy klimat, dopracowane detale, autentyczna poza.



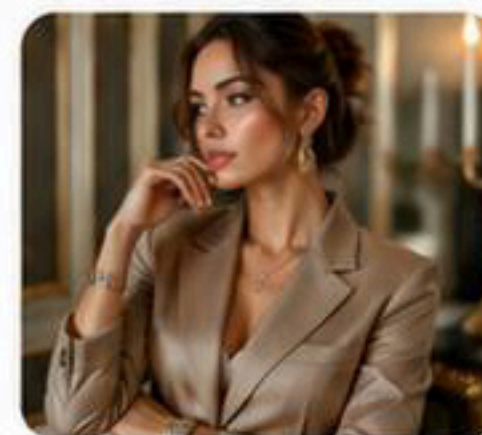
NAJLEPSZY REZULTAT:

Użyj 2 elementów luksusu, nie przesadzaj.



FORMAT:

editorial portrait



3 015 | Paleta marki



Zastosowanie: branding

PROMPT (GOTOWY DO SKOPIOWANIA):

Realistyczna influencerka AI, paleta marki oparta na [3 kolory], [kontrast], [estetyka], [emocja], spójny klimat wizualny, kompozycja harmonijna, autentyczna poza.



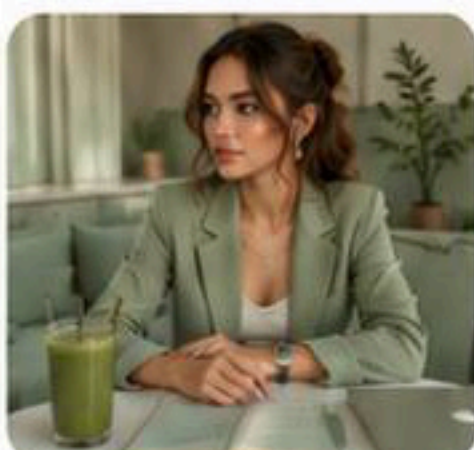
NAJLEPSZY REZULTAT:

Wykorzystuj tę samą paletę w kolejnych promptach.



FORMAT:

brand mood



4 016 | Akcesoria rozpoznawcze



Zastosowanie: podpis wizualny

PROMPT (GOTOWY DO SKOPIOWANIA):

Realistyczna influencerka AI, [biżuteria], [okulary], [torba], [detal charakterystyczny], wyróżniające akcesoria, spójny styl marki, zbliżenie lub portret, autentyczna poza.



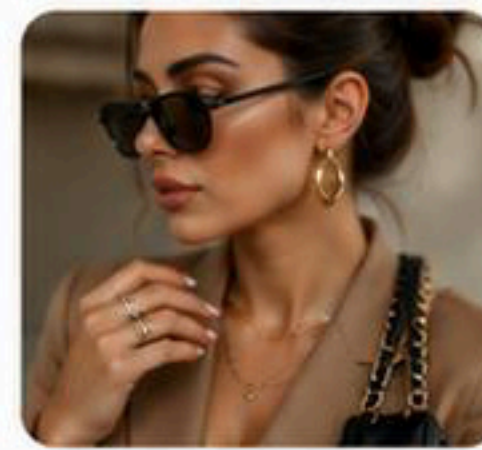
NAJLEPSZY REZULTAT:

Wybierz 1–2 elementy sygnaturowe.



FORMAT:

detail portrait



SCENERIA I KONTEKST ŻYCIA CODZIENNEGO

Dobrze dobrana
sceneria buduje klimat
i wiarygodność
postaci.

Tło i otoczenie pomagają odbiorcy szybciej zrozumieć styl życia postaci.

1 017 / Domowe studio



Zastosowanie: komfort i autentyczność

Prompt:

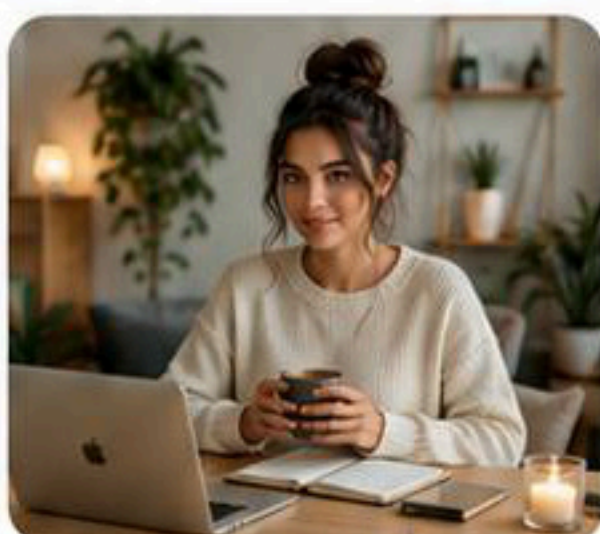
Stwórz realistyczną scenę w [pomieszczenie]
z miękkim [światło], przytulnym [dekor]
i naturalnym [nastroj].

Najlepszy rezultat:

dodaj 2 elementy
stylu życia.

Format:

pion 4:5



2 018 / Miasto i kawiarnia



Zastosowanie: miejski vibe

Prompt:

Stwórz realistyczną scenę w [lokalacja]
o [pora dnia], z [styl ubioru]
i [energia kadru].

Najlepszy rezultat:

połącz ruch z
naturalną pozą.

Format:

street lifestyle



3 019 / Biuro / ekspert



Zastosowanie: wizerunek profesjonalny

Prompt:

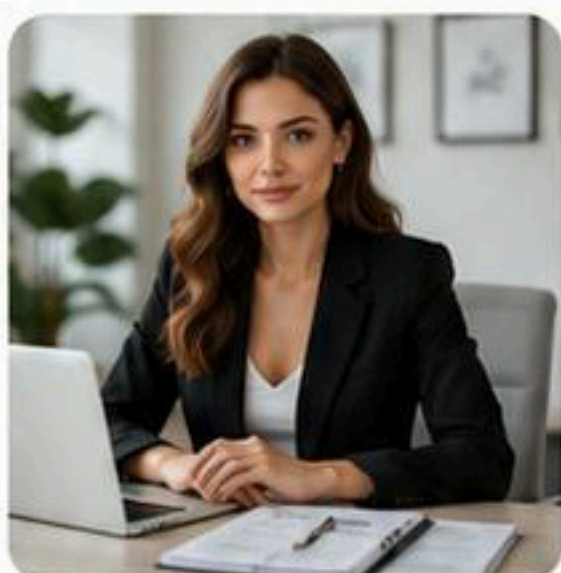
Stwórz realistyczną scenę w [typ przestrzeni]
z [narzędzia pracy], w [strój]
przekazując [komunikat].

Najlepszy rezultat:

zachowaj czystość kadru
i spójność z marką.

Format:

portrait or half-body



4 020 / Natura / podróże



Zastosowanie: travel vibe

Prompt:

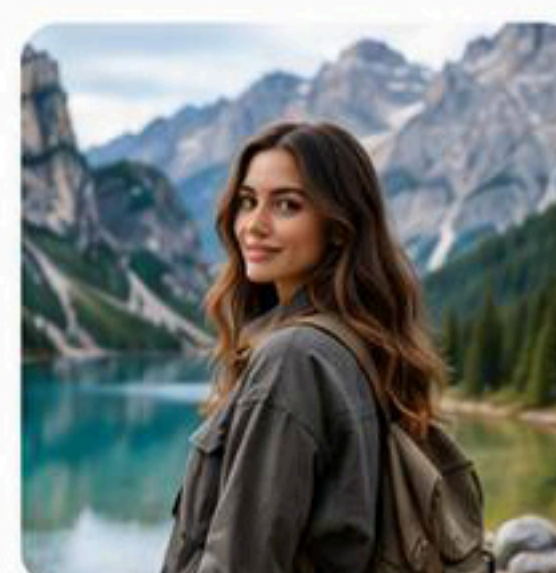
Stwórz realistyczną scenę w [miejsce]
przy [pogoda], z [ruch]
i [emocja].

Najlepszy rezultat:

zachowaj tę samą twarz
i tożsamość mimo zmiany
lokalizacji.

Format:

travel portrait





OSOBOWOŚĆ, WARTOŚCI I STORYTELLING

Pokaż kim jest,
w co wierzy i jak mówi.
Zbuduj spójną,
zapadającą w pamięć
postać.



Postać staje się bardziej wiarygodna,
gdy ma własny sposób mówienia i jasną historię.

021

3 CECHY CHARAKTERU

ZASTOSOWANIE: **osobowość**

PROMPT

Wypisz 3 kluczowe cechy charakteru mojej postaci AI:
[cecha 1], [cecha 2], [cecha 3].
Opisz krótko, jak każda z nich wpływa na jej
zachowania, decyzje i odbiór przez innych: [jak
wpływają na odbiór].



NAJLEPSZY REZULTAT

Konkretnie, z przykładami zachowań.



FORMAT

Lista + krótkie opisy.

022

WARTOŚCI MARKI OSOBISTEJ

ZASTOSOWANIE: **wartości**

PROMPT

Wypisz 3 kluczowe wartości, którymi kieruje się
moja postać AI jako influencer: [wartość 1],
[wartość 2], [wartość 3].
Opisz, jak te wartości wpływają na jej treści
i decyzje oraz jaką obietnicę dają odbiorcy:
[obietnica dla odbiorcy].



NAJLEPSZY REZULTAT

Spójnie powiązane wartości z obietnicą.

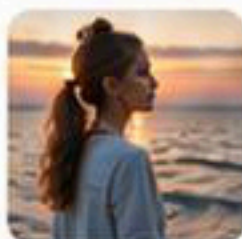


FORMAT

Lista + opis + obietnica.

023

KRÓTKA HISTORIA POSTACI

ZASTOSOWANIE: **storytelling**

PROMPT

Napisz krótką historię mojej postaci AI.
Uwzględnij: [pochodzenie], [misja], [motywacja]
i [marzenie]. Napisz w formie spójnej narracji
w 4–6 zdaniach.



NAJLEPSZY REZULTAT

Autentyczna, emocjonalna i motywująca historia.

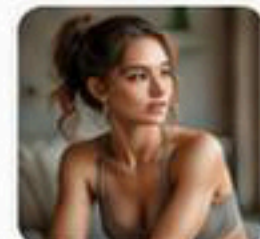


FORMAT

Krótką narracją (4–6 zdań).

024

SPOSÓB MÓWIENIA

ZASTOSOWANIE: **voice**

PROMPT

Opisz sposób mówienia mojej postaci AI.
Uwzględnij: poziom [formalność], [tempo] mówienia,
ulubione [słowa-klucze] oraz dominującą [emocję],
która przebija w jej komunikacji.



NAJLEPSZY REZULTAT

Wyrazisty, konsekwentny i naturalny styl.



FORMAT

Opis + przykłady słów/zwrotów.

025

CO WYRÓŻNIA TĘ POSTAĆ?

ZASTOSOWANIE: **unikalność**

PROMPT

Opisz, co wyróżnia moją postać AI na tle innych influencerów.
Uwzględnij jej [unikalna cecha], [styl], [perspektywa] oraz [powód zapamiętania].



NAJLEPSZY REZULTAT

Mocna przewaga konkurencyjna i zapadający w pamięć element.



FORMAT

Krótki opis + jedno zdanie „dlaczego zapamiętają ją odbiorcy”.



Unikaj
generycznych opisów
typu „miła i ładna” –
bądź konkretny.

MASTER PROMPTY TOŻSAMOŚCI

Każdy prompt dotyczy wyłącznie fikcyjnej, pełnoletniej postaci.

Poniższe prompty łączą różne elementy w gotowe wzory do szybkiego użycia.

1 026 | Kompletny brief postaci

 ZASTOSOWANIE: baza

★ PROMPT DO SKOPIOWANIA:

Stwórz szczegółowy brief fikcyjnego influencera AI na potrzeby tworzenia wizerunku i treści.
Imię: [imię], wiek: [wiek], nisza: [nisza].
Wygląd: [cechy twarzy], [kolor włosów], [styl ubioru]. Charakter: [cechy osobowości].
Ton komunikacji: [ton komunikacji].
Estetyka: [estetyka]. Sceneria: [sceneria].
Styl życia: [styl życia]. Cele: [cele].
Stwórz spójny, realistyczny opis postaci.

✓ NAJLEPSZY REZULTAT:

Szczegółowy profil postaci gotowy do tworzenia treści i materiałów wizualnych.

📁 FORMAT:

Brief tekstowy + lista cech + wskazówki wizualne



2 027 | Influencer beauty

 ZASTOSOWANIE: beauty niche

★ PROMPT DO SKOPIOWANIA:

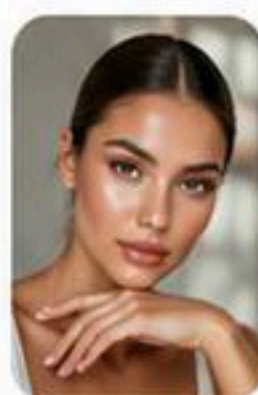
Stwórz realistyczną influencerkę beauty.
Imię: [imię], wiek: [wiek]. Cechy twarzy: [cechy twarzy]. Włosy: [kolor i styl].
Styl: [styl]. Nisza: beauty, pielęgnacja, makijaż. Ton komunikacji: [ton komunikacji].
Estetyka: [estetyka]. Sceneria: [sceneria].
Pokaż jej naturalne piękno, zdrową cerę, subtelny makijaż i autentyczną osobowość.

✓ NAJLEPSZY REZULTAT:

Naturalna, atrakcyjna influencerka beauty gotowa do sesji zdjęciowych i treści produktowych.

📁 FORMAT:

Portret + 3 ujęcia różnych kadrów w tej samej estetyce



3 028 | Influencer business

 ZASTOSOWANIE: expert niche

★ PROMPT DO SKOPIOWANIA:

Stwórz realistycznego influencera biznesowego.
Imię: [imię], wiek: [wiek]. Cechy twarzy: [cechy twarzy]. Styl: [styl]. Nisza: biznes, rozwój, produktywność, edukacja.
Ton komunikacji: [ton komunikacji].
Estetyka: [estetyka]. Sceneria: [sceneria].
Pokaż profesjonalizm, pewność siebie i charyzmę w naturalnym świetle.

✓ NAJLEPSZY REZULTAT:

Profesjonalny wizerunek eksperta gotowy do contentu edukacyjnego i wideo.

📁 FORMAT:

Portret + ujęcie przy biurku lub w studiu + material lifestyle



4 029 | Influencer fitness / wellness

 ZASTOSOWANIE: active niche

★ PROMPT DO SKOPIOWANIA:

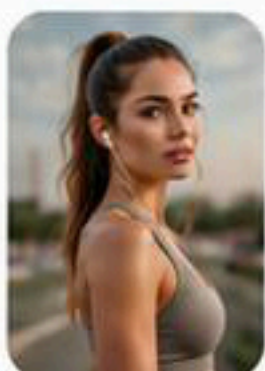
Stwórz realistycznego influencera fitness/wellness.
Imię: [imię], wiek: [wiek]. Cechy twarzy: [cechy twarzy]. Sylwetka: [sylwetka].
Styl: [styl sportowy/casual]. Nisza: fitness, trening, zdrowy styl życia, wellness.
Ton komunikacji: [ton komunikacji].
Estetyka: [estetyka]. Sceneria: [sceneria].
Pokaż energię, dyscyplinę i pozytywne nastawienie.

✓ NAJLEPSZY REZULTAT:

Dynamiczny wizerunek fit influencera gotowy do treści treningowych i lifestyle'owych.

📁 FORMAT:

Portret + ujęcie akcji (trening/aktywność) + ujęcie lifestyle



5 030 | Uniwersalny master prompt

 ZASTOSOWANIE: do dalszych sesji

★ PROMPT DO SKOPIOWANIA:

Stwórz realistycznego influencera AI zgodnie z poniższymi parametrami. Imię: [imię], wiek: [wiek], płeć: [płeć]. Cechy twarzy: [cechy twarzy]. Włosy: [kolor i styl].
Sylwetka: [sylwetka]. Styl: [styl].
Nisza: [nisza]. Ton komunikacji: [ton komunikacji]. Estetyka: [estetyka].
Sceneria: [sceneria]. Styl życia: [styl życia].
Stwórz spójny, autentyczny wizerunek gotowy do tworzenia treści.

✓ NAJLEPSZY REZULTAT:

Spójna postać do wielokrotnego wykorzystania w różnych materiałach i kanałach.

📁 FORMAT:

Portret + ujęcie główne + ujęcie dodatkowe w tej samej estetyce



MODUŁ 03



Tutaj zaczynamy generować zdjęcia, które sprzedają wrażenie autentyczności.

PORTRETY HIPERREALISTYCZNE I ZDJĘCIA PROFILOWE

Twórz portrety, które wyglądają jak profesjonalne zdjęcia prawdziwej, fikcyjnej postaci.



headshot



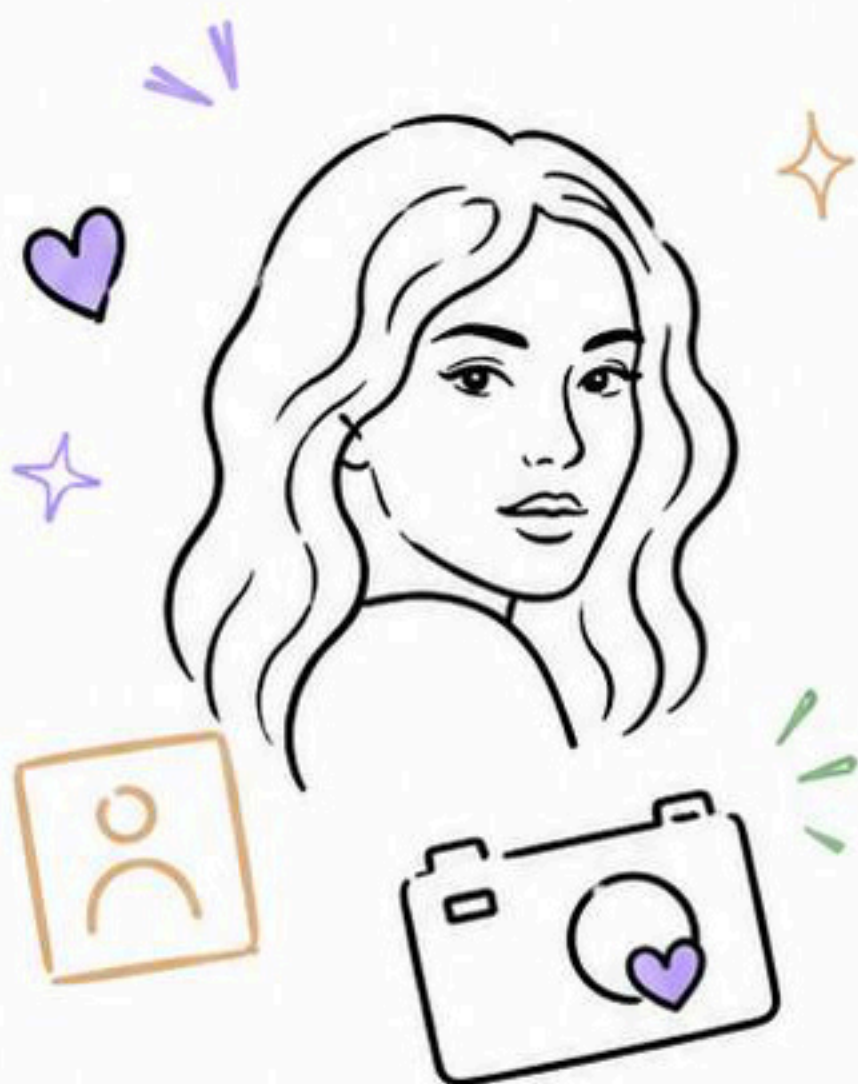
zbliżenie



profilowe



realizm



PROMPT GŁÓWNY

Stwórz hiperrealistyczny portret kobiety, headshot, naturalne światło, miękkie tło, skóra o naturalnej teksturze, detaliczne oczy, autentyczny wyraz twarzy, 85mm, f/1.4, ultra realistycznie.

#PORTRET #REALIZM #HEADSHOT

PORTRETY BAZOWE I ZDJĘCIA PROFILOWE

Dobra podstawa
to autentyczny
wizerunek.



Te prompty pomagają wygenerować pierwsze hiperrealistyczne portrety Twojej fikcyjnej, dorosłej postaci.

031 Headshot studyjny

✦ Zastosowanie: klasyczne profilowe

✦ PROMPT

Hiperrealistyczne headshot portrait dorosłej kobiety o cechach: [imię], [wiek], [cechy twarzy]. [światło studyjne]. [tło]. Naturalna skóra, subtelne detale, ostrość na oczy, realistyczna faktura skóry.

Najlepszy rezultat: **naturalny realizm**

Format: **portret 4:5**



032 Portret w naturalnym świetle

✦ Zastosowanie: autentyczność

✦ PROMPT

Zbliżenie twarzy dorosłej kobiety o cechach: [wiek], [cechy twarzy], sfotografowane o [pora dnia], w [światło], z naturalną teksturą skóry, [skóra]. [mimika], autentyczny wyraz twarzy, miękkie tło.

Najlepszy rezultat: **naturalne światło**

Format: **close-up portrait**



033 Zdjęcie profilowe Instagram

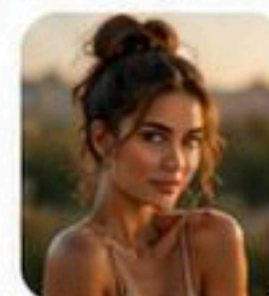
✦ Zastosowanie: social media

✦ PROMPT

Stylowe zdjęcie profilowe kwadratowe kobiety o cechach: [estetyka], [kolory marki], [spojrzenie], [styl]. Hiperrealistyczne, estetyczne ułożenie kadru, idealne na Instagram profil.

Najlepszy rezultat: **spójny branding**

Format: **1:1 profilowe**



034 Portret ekspercki

✦ Zastosowanie: marka osobista

✦ PROMPT

Profesjonalny portret biznesowy kobiety o cechach: [wiek], [cechy twarzy], w [strój], [poza], na tle [tło biznesowe]. [ton] atmosfera, czysty i wiarygodny wizerunek ekspercki, hiperrealistyczne detale.

Najlepszy rezultat: **wiarygodność**

Format: **4:5 professional portrait**



035 Portret editorial premium

✦ Zastosowanie: luksusowy wizerunek

✦ PROMPT

Editorialowy portret premium kobiety o cechach: [wiek], [cechy twarzy], w [garderoba], w [światło], z [detale]. Nastrój: [nastrój]. Bogate detale, głębia obrazu, hiperrealistyczna jakość klasy magazine cover.

Najlepszy rezultat: **kinowa jakość**

Format: **editorial cover**



Dodawaj detale skóry
i naturalne niedoskonałości,
aby zwiększyć realizm.

EMOCJE, POZY I NATURALNE UJĘCIA

Naturalne zdjęcia,
które przyciągają
uwagę i budują
zaufanie.



Te prompty pomagają tworzyć portrety,
które wyglądają naturalnie i budują więź z odbiorcą.

036 Spokojny portret codzienny

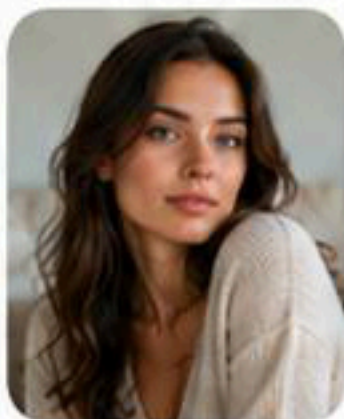
✦ Zastosowanie: autentyczność

✦ PROMPT

Stwórz hiperrealistyczny portret kobiety w naturalnym świetle, spokojne ujęcie, neutralny wyraz twarzy, miękkie tło w delikatnych kolorach, realistyczna faktura skóry i włosów.

Najlepszy rezultat:
naturalne światło

Format: portret 4:5



037 Radosny uśmiech

✦ Zastosowanie: pozytywna energia

✦ PROMPT

Stwórz portret kobiety z radosnym uśmiechem, ciepła i przyjazna ekspresja, kontakt wzrokowy, naturalne światło, lifestyle'owe tło w klimacie codzienności.

Najlepszy rezultat:
ciepła atmosfera

Format: portret 4:5



038 Zamyślony kadr

✦ Zastosowanie: storytelling

✦ PROMPT

Stwórz zamyślony portret kobiety spojrzenie odwrócone w bok, subtelna emocja, naturalne światło padające z okna, miękkie tło, realistyczna faktura skóry.

Najlepszy rezultat:
głębia emocji

Format: portret 4:5



039 Pewne spojrzenie

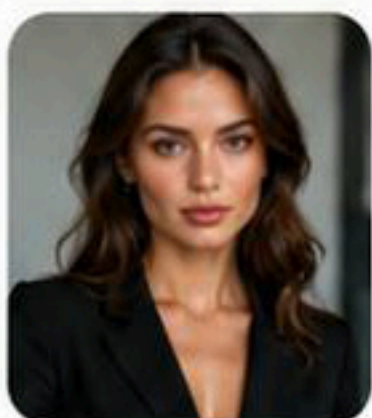
✦ Zastosowanie: marka osobista

✦ PROMPT

Stwórz portret kobiety z pewnym spojrzeniem bezpośrednio w obiektyw, wyraz twarzy pełen pewności, naturalne światło, profesjonalny, ale realistyczny wygląd.

Najlepszy rezultat:
mocny przekaz

Format: portret 4:5



040 Naturalna poza półpostaci

✦ Zastosowanie: lifestyle

✦ PROMPT

Stwórz naturalną półpostaci kobiety w swobodnej pozie, rozluźniona mowa ciała, lekkie ujęcie z otoczeniem, naturalne światło, autentyczny kadr lifestyle.

Najlepszy rezultat:
autentyczny kadr

Format: półpostać 3:4





KADRY, KĄTY I KOMPOZYCJA

Zmieniaj perspektywę, aby portret wyglądał profesjonalnie i różnorodnie.

Dobierz kąt
i kompozycję do celu
i charakteru
portretu.



041 Portret en face



ZASTOSOWANIE: klasyczny portret



PROMPT

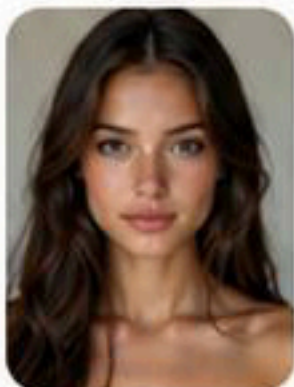
Hiperrealistyczny portret kobiety en face, patrzącej prosto w obiektyw. Neutralne tło w [kolor], miękkie światło studyjne. Naturalna skóra, subtelne detale, wysoka ostrość. Kompozycja centralna, symetryczna.

✓ **Najlepszy rezultat:**

symetria i naturalność

Format:

4:5 portret



042 Ujęcie 3/4



ZASTOSOWANIE: uniwersalny kadr



PROMPT

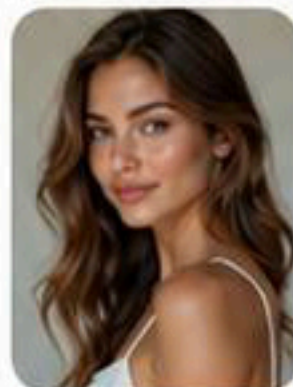
Hiperrealistyczny portret kobiety w ujęciu 3/4, lekko odwrócona od obiektywu. Naturalne światło dzienne z [strona]. Miękkie tło, naturalna skóra, subtelne detale, korzystny, uniwersalny kąt.

✓ **Najlepszy rezultat:**

naturalny i korzystny kąt

Format:

4:5 portret



043 Profil boczny



ZASTOSOWANIE: elegancja



PROMPT

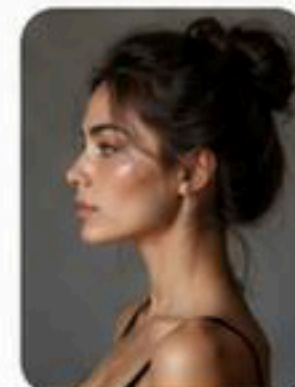
Hiperrealistyczny portret kobiety w profilu bocznym, podkreślający linię twarzy, szyi i ramion. Subtelne światło boczne z [strona], ciemne lub neutralne tło. Elegancki, minimalistyczny klimat.

✓ **Najlepszy rezultat:**

linia i sylwetka

Format:

4:5 portret



044 Zbliżenie beauty



ZASTOSOWANIE: detale twarzy



PROMPT

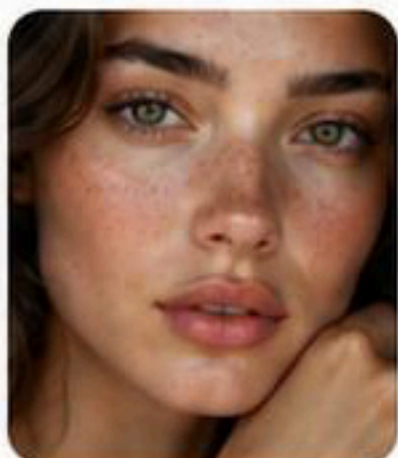
Zbliżenie beauty kobiety, kadr od czoła do czubka głowy. Skupienie na oczach, skórze, ustach i detalach. Miękkie światło, naturalny makijaż, widoczna tekstura skóry, ostre oczy, bokeh w tle.

✓ **Najlepszy rezultat:**

detal i ostrość

Format:

4:5 portret



045 Portret z negative space



ZASTOSOWANIE: grafiki i reklamy



PROMPT

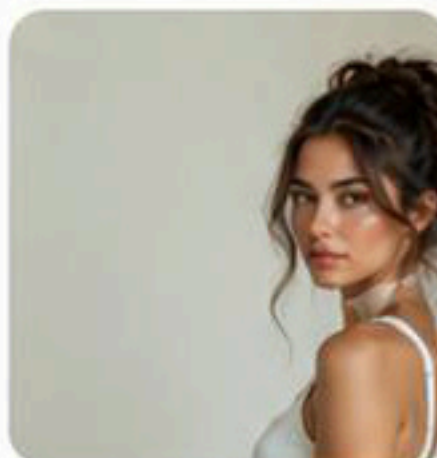
Hiperrealistyczny portret kobiety z dużą przestrzenią po jednej stronie kadru. Neutralne tło w [kolor], miękkie światło. Kompozycja z pustą przestrzenią na tekst lub grafikę.

✓ **Najlepszy rezultat:**

przestrzeń i balans

Format:

4:5 portret



ŚWIATŁO, TŁO I JAKOŚĆ ZDJĘCIA

Dobrze dobrane światło i tło tworzą realizm i profesjonalny wydźwięk.



Dobre światło i tło decydują o realizmie oraz profesjonalnym odbiorze portretu.

046 Miękkie światło okienne

ZASTOSOWANIE: naturalność.

★ PROMPT

Portret kobiety przy oknie w ciągu dnia. Miękkie, rozproszone światło naturalne wpadające z boku. [wiek], [cechy twarzy], [wyraz twarzy], [kolor włosów], [strój]. W tle delikatnie rozmyte wnętrze. Realistyczna skóra, subtelne cienie, naturalny wygląd.

✓ NAJLEPSZY REZULTAT: naturalny realizm

FORMAT:

portret 4:5



047 Złota godzina

ZASTOSOWANIE: ciepły klimat.

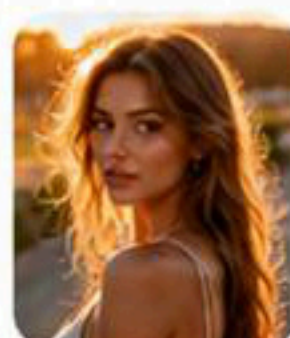
★ PROMPT

Portret kobiety w plenerze podczas złotej godziny. Ciepłe, miękkie światło słoneczne z tyłu i z boku, subtelny rim light. [wiek], [cechy twarzy], [fryzura], [strój]. Rozmyte tło miejskie/naturalne. Ciepłe kolory, przyjemna atmosfera, hiperrealistyczny efekt.

✓ NAJLEPSZY REZULTAT: ciepły, filmowy klimat

FORMAT:

portret 4:5



048 Jasne neutralne tło

ZASTOSOWANIE: clean aesthetic.

★ PROMPT

Portret kobiety na jasnym, neutralnym tle (studio lub jednolita ściana). Miękkie, równomierne oświetlenie. [wiek]. [cechy twarzy], [fryzura], [strój]. Minimalistyczny, czysty kadr. Realistyczna skóra, naturalny kolor.

✓ NAJLEPSZY REZULTAT: czysty, profesjonalny look

FORMAT:

portret 4:5



049 Editorialowe ciemniejsze tło

ZASTOSOWANIE: premium look.

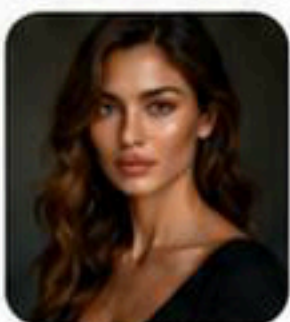
★ PROMPT

Editorialowy portret kobiety na ciemnym, stonowanym tle. Kierunkowe światło z boku, mocniejsze cienie, kontrast. [wiek], [cechy twarzy], [fryzura], [strój]. Atmosfera luksusowa i elegancka. Kinowy kadr, wysokiej klasy retusz.

✓ NAJLEPSZY REZULTAT: premium, luksusowy efekt

FORMAT:

portret 4:5



050 Ostry detal oczu i skóry

ZASTOSOWANIE: hiperrealizm.

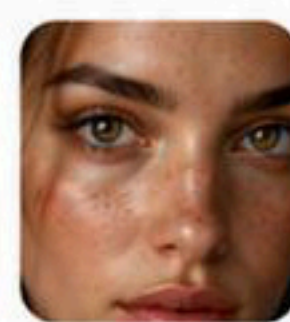
★ PROMPT

Extremalnie realistyczny portret z bardzo ostrym detalem oczu i skóry. Widoczne pory, delikatne piegi, naturalna struktura skóry. [wiek], [kolor oczu], [cechy twarzy], [fryzura]. Miękkie światło frontalne, precyzyjna ostrość, brak przesady w retuszu.

✓ NAJLEPSZY REZULTAT: hiperrealizm, detale

FORMAT:

portret 4:5





ZDJĘCIA PROFILOWE DO RÓŻNYCH PLATFORM

Dopasuj portret do platformy, zachowując spójny wizerunek.



Dopasuj portret do miejsca publikacji, zachowując spójność postaci.

051 Avatar Instagram

ZASTOSOWANIE: social media

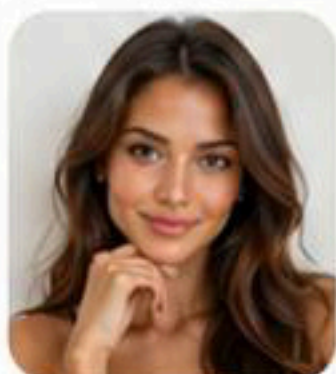
PROMPT

Zbliżenie twarzy kobiety o naturalnym makijażu, miękkie światło dzienne, neutralne tło w jasnych tonach, przyjazny uśmiech, [wiek], [cechy twarzy], [kolor włosów], spójny styl postaci.

✓ **NAJLEPSZY REZULTAT:** czysty, atrakcyjny avatar idealny na Instagram.

FORMAT:

1:1 avatar



052 Profil LinkedIn

ZASTOSOWANIE: ekspert / marka osobista

PROMPT

Profesjonalny portret kobiety w eleganckim stroju, neutralne biurowe tło rozmyte, powaga i pewność siebie, dobre światło, [wiek], [cechy twarzy], [kolor włosów], spójny wizerunek marki osobistej.

✓ **NAJLEPSZY REZULTAT:** wiarygodny portret eksperta do LinkedIn.

FORMAT:

4:5 pionowy



053 Miniatura TikTok

ZASTOSOWANIE: dynamiczny wizerunek

PROMPT

Dynamiczne ujęcie kobiety w ruchu, energetyczna poza i wyraz twarzy, kolorowe światło, kontrast, lekko rozmyte tło, [wiek], [cechy twarzy], [kolor włosów], spójny styl postaci.

✓ **NAJLEPSZY REZULTAT:** przyciągająca uwagę miniatura na TikTok.

FORMAT:

9:16 pionowy



054 Profil YouTube

ZASTOSOWANIE: creator branding

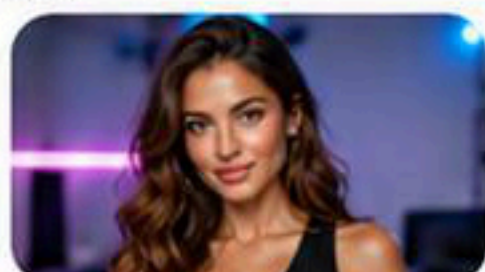
PROMPT

Portret kobiety w półzbliżeniu, wyraz twarzy otwarty i angażujący, studyjne światło, kolorowe akcenty w tle (np. LED), [wiek], [cechy twarzy], [kolor włosów], spójny styl marki.

✓ **NAJLEPSZY REZULTAT:** zapadający w pamięć profil do kanału YouTube.

FORMAT:

16:9 poziomy



055 Zdjęcie na stronę / newsletter

ZASTOSOWANIE: komunikacja marki

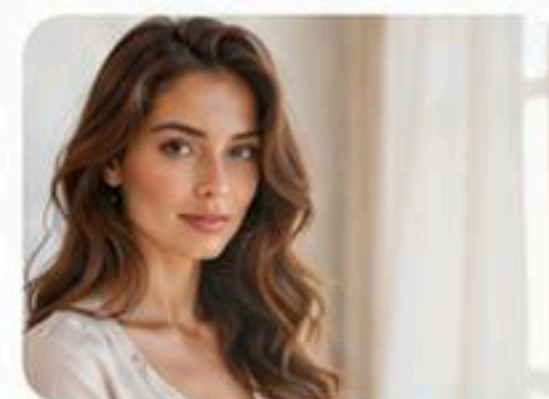
PROMPT

Naturalny portret kobiety w jasnym wnętrzu, miękkie światło, spokojny wyraz twarzy, przestrzeń po prawej na tekst, [wiek], [cechy twarzy], [kolor włosów], spójny wizerunek marki.

✓ **NAJLEPSZY REZULTAT:** profesjonalne zdjęcie do strony lub newslettera.

FORMAT:

3:2 poziomy



PORTRETY EKSPERCKIE I WIZERUNKOWE

Buduj zaufanie dzięki portretom, które wyglądają profesjonalnie i wiarygodnie.

Profesjonalny wizerunek, który buduje autorytet i zaufanie.

056 Portret konsultantki

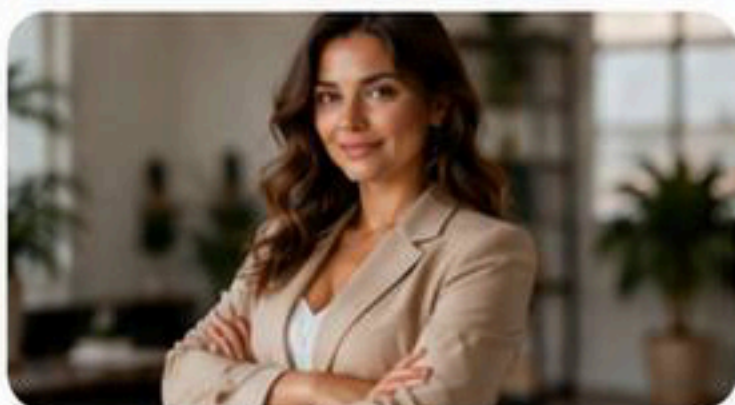
 **ZASTOSOWANIE:** doradztwo.

★ **PROMPT**

Profesjonalny portret konsultantki biznesowej w nowoczesnym biurze. [wiek], [cechy twarzy], [ubranie: biznes casual], [tło: biuro z minimalistycznym wystrojem], [światło: naturalne, miękkie]. Pewna, spokojna, kompetentna.

✓ **NAJLEPSZY REZULTAT:** wiarygodność

📁 **FORMAT:** portret 4:5



057 Portret edukacyjny

 **ZASTOSOWANIE:** content ekspercki.

★ **PROMPT**

Portret eksperta prowadzącego szkolenie lub webinarium. [wiek], [cechy twarzy], [ubranie: smart casual], [tło: tablica, regał z książkami lub prezentacja], [światło: studyjne, naturalne]. Przyjazny, zaangażowany, kompetentny.

✓ **NAJLEPSZY REZULTAT:** autorytet

📁 **FORMAT:** portret 4:5



058 Portret sprzedającej ekspertki

 **ZASTOSOWANIE:** sprzedaż i CTA.

★ **PROMPT**

Charyzmatyczna ekspertka sprzedażowa w profesjonalnym otoczeniu. [wiek], [cechy twarzy], [ubranie: eleganckie], [tło: nowoczesne biuro], [światło: jasne, naturalne]. Bezpośredni kontakt wzrokowy, pewność siebie.

✓ **NAJLEPSZY REZULTAT:** konwersja

📁 **FORMAT:** portret 4:5



059 Portret twórczyni UGC

 **ZASTOSOWANIE:** reklamy produktowe.

★ **PROMPT**

Naturalny portret twórczyni UGC prezentującej produkt. [wiek], [cechy twarzy], [ubranie: casual], [tło: domowe, estetyczne], [światło: naturalne]. Autentyczna, przyjazna, angażująca.

✓ **NAJLEPSZY REZULTAT:** autentyczność

📁 **FORMAT:** portret 4:5



060 Portret marki osobistej

 **ZASTOSOWANIE:** profesjonalny branding.

★ **PROMPT**

Wyrazisty portret do budowania marki osobistej. [wiek], [cechy twarzy], [ubranie: dopasowane do branży], [tło: minimalistyczne], [światło: miękkie, kierunkowe]. Profesjonalny, spójny z marką.

✓ **NAJLEPSZY REZULTAT:** rozpoznawalność

📁 **FORMAT:** portret 4:5



PORTRETY PREMIUM, BEAUTY I CLOSE-UP

Skupienie na detalu
dla efektu
premium.



To ostatnie prompty modułu, skupione na jakości, detalu i estetyce premium.

061 Glamour close-up

ZASTOSOWANIE: beauty premium.

PROMPT

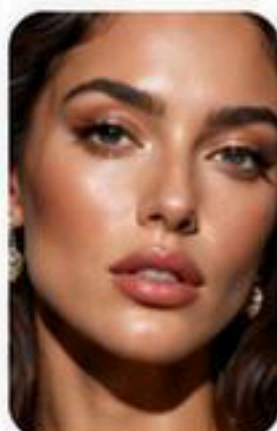
Ultra zbliżenie twarzy kobiety o idealnej skórze, makijaż glamour, pełne usta, wyraziste oczy, miękkie światło studyjne, bokeh w tle, luksusowa estetyka, realistyczne detale porów i tekstury skóry.

NAJLEPSZY REZULTAT:

ultra realistyczny detal skóry, efekt glamour, perfekcyjny makijaż i światło.

FORMAT:

4:5 portrait



062 Natural beauty portrait

ZASTOSOWANIE: pielęgnacja / skincare.

PROMPT

Naturalny portret kobiety z promienną, zdrową skórą, minimalny makijaż, miękkie światło dzienne, neutralne tło, świeży i naturalny wygląd, realistyczna tekstura skóry, subtelne piegi.

NAJLEPSZY REZULTAT:

naturalna skóra, świeży wygląd, światło dzienne i autentyczny efekt.

FORMAT:

4:5 portrait



063 Luksusowy portret editorial

ZASTOSOWANIE: moda i premium branding.

PROMPT

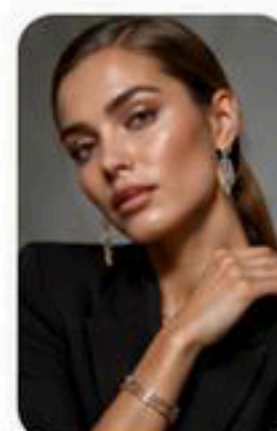
Editorialowy portret kobiety w luksusowej stylizacji, elegancka poza, dramatyczne światło, dopracowane detale, wysokiej klasy retusz, magazynowa estetyka, nastrój luksusu i wyrafinowania.

NAJLEPSZY REZULTAT:

estetyka premium, magazynowy look, elegancja i wyrazistość.

FORMAT:

4:5 portrait



064 Headshot z biżuterią

ZASTOSOWANIE: detal produktu.

PROMPT

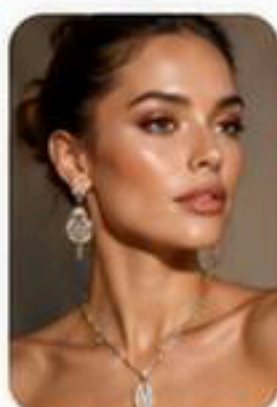
Portret kobiety z wyraźnie widoczną biżuterią, skupienie na detalach kolczyków i naszyjnika, miękkie światło, elegancka poza, luksusowa estetyka, czysty i dopracowany kadr.

NAJLEPSZY REZULTAT:

wyraźne detale biżuterii, czysta skóra, elegancja i dopracowane światło.

FORMAT:

4:5 portrait



065 Kinowy portret emocjonalny

ZASTOSOWANIE: storytelling premium.

PROMPT

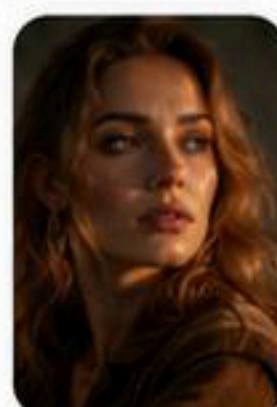
Kinowy portret kobiety z głęboką emocją, spojrzenie w dal, miękkie światło, nastrojowe tło, bogata kolorystyka, filmowa estetyka, opowieść zaklęta w jednym kadrze.

NAJLEPSZY REZULTAT:

głęboka emocja, kinowy nastrój, storytelling i plastyczne światło.

FORMAT:

4:5 portrait





STYL ŻYCIA, CODZIENNE SCENY I NATURALNE KADRY

Naturalne sceny
z codziennego życia
budują zaufanie
i autentyczność.



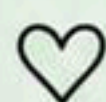
Twórz sceny, które pokazują codzienność
influencera AI w wiarygodny i atrakcyjny sposób.



lifestyle



codziennosc



autentycznosc



ruch

☆ PROMPT GŁÓWNY

Stwórz realistyczną scenę z codziennego życia
fikcyjnego influencera AI (dorosła kobieta)
w naturalnym otoczeniu.

Ujęcie powinno być autentyczne, z delikatnym
ruchem i miękkim światłem dziennym.

Styl zdjęcia: lifestyle, dokumentalny, wiarygodny.

Pokaż emocje, gesty i detale codzienności.

DOM, RUTYNA I PRZYTYLNE KADRY

Małe chwile
w wielkich kadrach
budują więź z Twoją
społecznością.



Codzienne sceny domowe budują bliskość, autentyczność i rozpoznawalność postaci.

066 Poranna kawa w domu

☆ ZASTOSOWANIE: domowy lifestyle

☆ PROMPT

Naturalne ujęcie kobiety pijącej kawę w jasnym, przytulnym wnętrzu [domu]. Miękkie poranne światło z okna, luźny strój [oversize sweter], spokojny nastrój. W tle: [rośliny, książki, minimalistyczne dekoracje]. Styl: lifestyle, naturalny, autentyczny.

Najlepszy rezultat: naturalne światło

Format: 4:5 portret



067 Praca przy biurku

☆ ZASTOSOWANIE: produktywność

☆ PROMPT

Kobieta pracująca przy laptopie w domowym biurze. Ujęcie z boku lub 3/4, skupiona i zmotywowana. W tle: [roślina, notatnik, kubek, półka z książkami]. Światło dzienne, czysty i estetyczny wystrój. Styl: lifestyle, produktywny, nowoczesny.

Najlepszy rezultat: naturalna kompozycja

Format: 3:4 portret



068 Relaks na kanapie

☆ ZASTOSOWANIE: codzienność

☆ PROMPT

Kobieta relaksująca się na kanapie z książką lub serialem. Przytulny koc, miękkie światło lampy, atmosfera spokoju. W tle: [świece, poduszki, rośliny, dekoracje]. Styl: lifestyle, ciepły, naturalny, autentyczny.

Najlepszy rezultat: przytulny klimat

Format: 4:5 portret



069 Kuchnia i przygotowanie posiłku

☆ ZASTOSOWANIE: healthy lifestyle

☆ PROMPT

Kobieta przygotowująca zdrowy posiłek w kuchni. Świeże składniki [warzywa, owoce], estetyczna kompozycja. W tle: [drewniane blaty, zioła, naczynia, minimalistyczna kuchnia]. Styl: lifestyle, zdrowy, naturalny, jasny.

Najlepszy rezultat: świeże kolory

Format: 4:5 portret



070 Wieczorny rytuał self-care

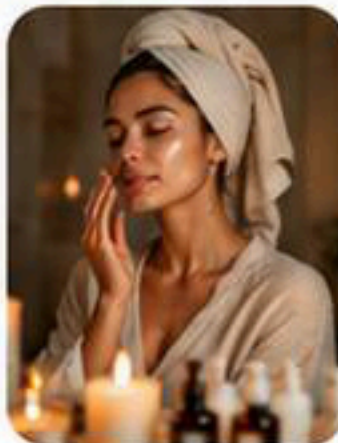
☆ ZASTOSOWANIE: wellness

☆ PROMPT

Kobieta wykonująca wieczorny rytuał pielęgnacyjny w łazience. Świece, ciepłe światło, relaksująca atmosfera. W tle: [ręczniki, kosmetyki, rośliny]. Styl: wellness, spokojny, elegancki, apetyczny wizualnie.

Najlepszy rezultat: ciepłe światło

Format: 4:5 portret



MIASTO, KAWIARNIE I CODZIENNE WYJŚCIA

Miejskie kadry pokazują styl, energię i prawdziwe momenty z życia influencera.



Miejskie kadry pomagają pokazać energię, styl i naturalne sytuacje z życia influencera AI.

071 Spacer po mieście

ZASTOSOWANIE: street lifestyle

★ PROMPT

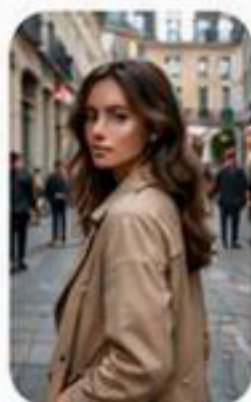
Naturalne zdjęcie influencera AI podczas spaceru ulicami miasta. [miejsce], modny strój, [pora dnia], miękkie światło, autentyczna atmosfera, ludzie w tle, detale architektury. Styl: [styl].

✓ NAJLEPSZY REZULTAT:

Naturalny kadr z miejską energią i lekkością.

📁 FORMAT:

portret 4:5



072 Kawiarnia i laptop

ZASTOSOWANIE: miejski content

★ PROMPT

Influencer AI pracuje w kawiarni przy laptopie, kawa na stole. [miejsce], naturalne światło z okna, rośliny w tle, notatnik, telefon, styl życia. Styl: [styl].

✓ NAJLEPSZY REZULTAT:

Ciepły, naturalny kadr idealny do contentu lifestyle.

📁 FORMAT:

portret 4:5



073 Zakupy / showroom

ZASTOSOWANIE: fashion / beauty lifestyle

★ PROMPT

Influencer AI przegląda ubrania w showromie lub butiku. [miejsce], stylowy outfit, wieszaki, półki, lustro, detale wnętrza, naturalne światło. Styl: [styl].

✓ NAJLEPSZY REZULTAT:

Estetyczny kadr zakupowy pod lifestyle i modę.

📁 FORMAT:

portret 4:5



074 Telefon w ręku / vlogowy spacer

ZASTOSOWANIE: social media vibe

★ PROMPT

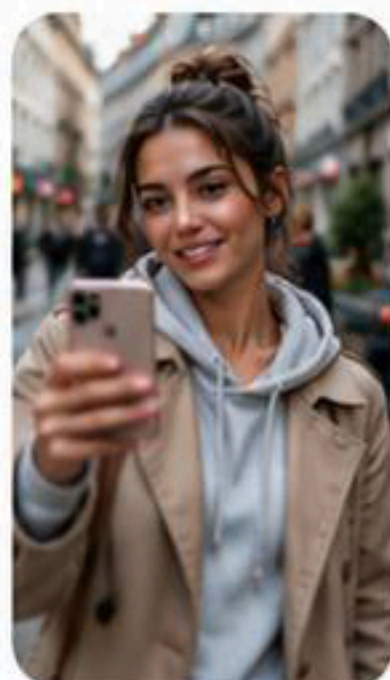
Influencer AI idzie ulicą i nagrywa vlog telefonem w ręku. [miasto], ruch uliczny w tle, spontaniczny uśmiech, wiatr we włosach, naturalne światło. Styl: [styl].

✓ NAJLEPSZY REZULTAT:

Dynamiczny, autentyczny kadr z vlogowym klimatem.

📁 FORMAT:

9:16 pionowy



075 Brunch lub spotkanie

ZASTOSOWANIE: towarzyski klimat

★ PROMPT

Influencer AI na brunchu lub spotkaniu z przyjaciółką w mieście. [miejsce], jedzenie i napoje na stole, rozmowa, uśmiech, naturalne światło, styl życia. Styl: [styl].

✓ NAJLEPSZY REZULTAT:

Ciepła, towarzyska scena idealna do social media.

📁 FORMAT:

portret 4:5



PRACA, RUCH I LIFESTYLE *W AKCJI*

Spójny wizerunek w każdej sytuacji buduje zaufanie i rozpoznawalność.

Pokaż influencera AI w ruchu, w pracy i w codziennych aktywnościach, nie tracąc spójności postaci.

076 Biuro / coworking

 **ZASTOSOWANIE:** praca i ekspertka

☆ **PROMPT**

Influencerka pracuje przy laptopie w nowoczesnym biurze coworkingowym. [wiek], [cechy twarzy], [strój biznesowy/smart casual], skupiona, naturalne światło z okna, minimalistyczne wnętrze, notatnik, kubek kawy, estetyka premium, realistyczne detale, wysoka jakość.

Najlepszy rezultat: profesjonalny realizm

Format: portret 4:5



077 Podróż pociągiem lub lotnisko

 **ZASTOSOWANIE:** travel lifestyle

☆ **PROMPT**

Influencerka w podróży na lotnisku (lub w pociągu), [wiek], [cechy twarzy], [stylowy casual outfit], trzyma telefon lub kubek kawy, torba podróżna obok, lotnisko (tablica odlotów) lub wnętrze pociągu, naturalne światło, klimat podróżniczy, realistyczne detale.

Najlepszy rezultat: naturalna atmosfera

Format: portret 4:5



078 Fitness lifestyle

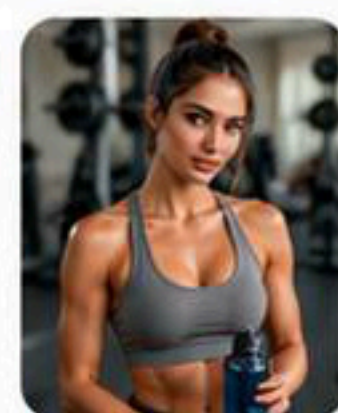
 **ZASTOSOWANIE:** aktywność

☆ **PROMPT**

Influencerka na siłowni lub podczas treningu na świeżym powietrzu, [wiek], [cechy twarzy], [strój sportowy], w trakcie ćwiczeń lub po treningu, pot, naturalne światło, maty, hantle lub sprzęt treningowy w tle, dynamiczna poza, realistyczne detale.

Najlepszy rezultat: dynamiczny realizm

Format: 4:5 pionowo



079 Spacer w parku / outdoor

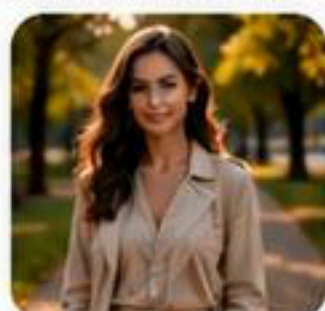
 **ZASTOSOWANIE:** naturalny ruch

☆ **PROMPT**

Influencerka spaceruje w parku o złotej godzinie, [wiek], [cechy twarzy], [casual outfit], naturalny uśmiech, w ruchu, drzewa i ścieżka w tle, miękkie światło, lekki wiatr we włosach, autentyczna chwila, realistyczne detale.

Najlepszy rezultat: spontaniczny realizm

Format: portret 4:5



080 Street lifestyle z produktem

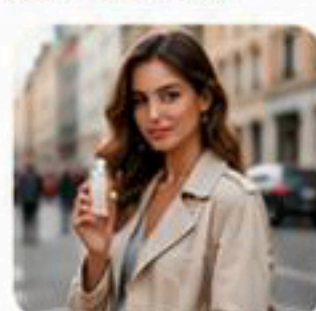
 **ZASTOSOWANIE:** content sprzedażowy

☆ **PROMPT**

Influencerka na miejskiej ulicy prezentuje produkt (np. kosmetyk, akcesorium), [wiek], [cechy twarzy], [modny outfit], trzyma produkt w dłoni, branding delikatny i naturalny, miejska sceneria, autentyczna poza, wysoka jakość, realistyczne detale.

Najlepszy rezultat: naturalny branding

Format: 4:5 pionowo





PODRÓŻE, WEEKEND I CHWILE POZA DOMEM

Małe podróże
i proste przyjemności
tworzą wielkie historie
w codziennym feedzie.



Te prompty pomogą Ci pokazać wiarygodne, inspirujące momenty stylu życia poza codzienną rutyną w domu.

081 Weekendowy wyjazd – travel lifestyle



ZASTOSOWANIE: travel lifestyle

☆ PROMPT

Influencerka podczas krótkiego wyjazdu weekendowego z lekkim bagażem. Naturalne światło, hotel lub pociąg, autentyczny nastrój, chwile w drodze, realistyczne detale.

Najlepszy rezultat: **autentyczna podróż**

Format: 4:5 portret



082 Kadr hotelowy / apartament – premium lifestyle



ZASTOSOWANIE: premium lifestyle

☆ PROMPT

Influencerka w eleganckim apartamencie lub pokoju hotelowym, relaks przy kawie, miękkie poranne światło, stylowe wnętrze, elegancki, ale naturalny look, chwila dla siebie.

Najlepszy rezultat: **luksus w naturalnym wydaniu**

Format: 4:5 portret



083 Spacer o zachodzie słońca – outdoor mood



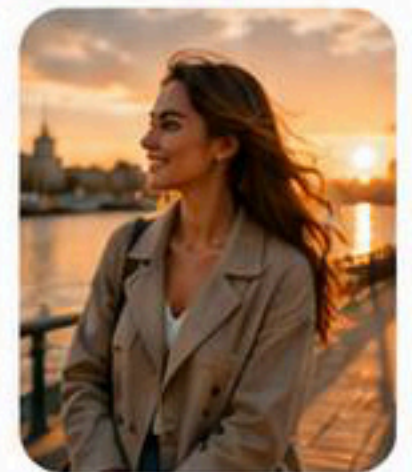
ZASTOSOWANIE: outdoor mood

☆ PROMPT

Influencerka na spacerze o zachodzie słońca, swobodny ruch, wiatr we włosach, ciepłe złote światło, piękne tło natury lub miasta, autentyczna emocja.

Najlepszy rezultat: **magia złotej godziny**

Format: 4:5 portret



084 Zakupy codzienne – everyday lifestyle



ZASTOSOWANIE: everyday lifestyle

☆ PROMPT

Influencerka robiąca codzienne zakupy kwiatów lub produktów spożywczych, naturalne miejskie otoczenie, realistyczne detale, candid feel, stylowy, ale nienachalny look.

Najlepszy rezultat: **naturalna codzienność**

Format: 4:5 portret



085 Zwierzę w codzienności – warm authenticity



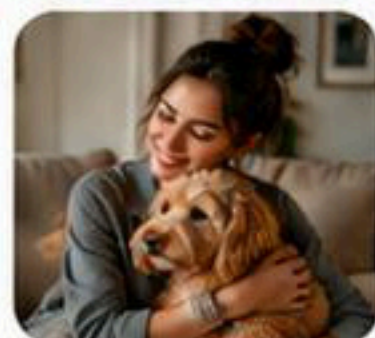
ZASTOSOWANIE: warm authenticity

☆ PROMPT

Influencerka z psem lub kotem w naturalnym, codziennym momencie — w domu, na spacerze lub w kawiarni. Miękkie światło, ciepła relacja, autentyczny, niewymuszony nastrój.

Najlepszy rezultat: **ciepło i autentyczność**

Format: 4:5 portret





RELACJE, SPOTKANIA I SCENY SPOŁECZNE

Relacje budują
emocje, zaufanie
i poczucie wspólnoty.



Sceny społeczne pokazują relacje, rozmowy i wspólne chwile – dzięki nim Twój fikcyjny influencer staje się bardziej ludzki i bliższy odbiorcom.

086 Spotkanie z przyjaciółką

ZASTOSOWANIE: community lifestyle

PROMPT

Dwie dorosłe kobiety spotykają się w kawiarni, rozmawiają, śmieją się naturalnie. Miękkie światło dzienne z okna, swobodna atmosfera, wiarygodna chemia między nimi.

Najlepszy rezultat: **autentyczne relacje**

Format: 4:5 portret



087 Networking / event

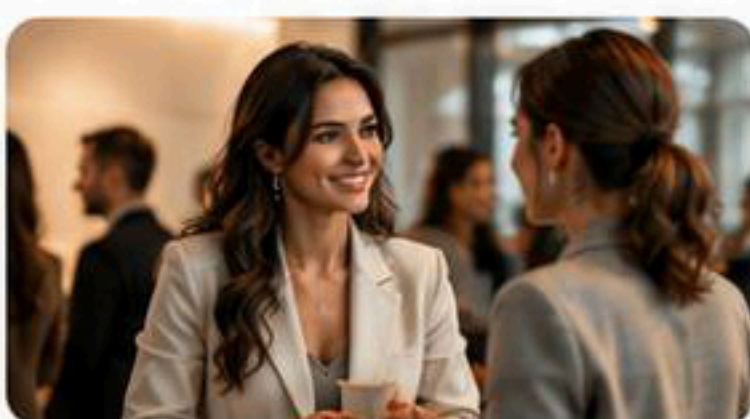
ZASTOSOWANIE: personal brand

PROMPT

Stylowa dorosła influencerka na małym evencie lub warsztatach branżowych. Rozmowa z inną osobą, uśmiech, nowoczesne wnętrze, elegancki, ale przystępny nastrój.

Najlepszy rezultat: **profesjonalna obecność**

Format: 4:5 portret



088 Kolacja w restauracji

ZASTOSOWANIE: social content

PROMPT

Scena przy stole w restauracji podczas kolacji. Naturalna rozmowa, śmiech, ciepłe oświetlenie, elegancka, ale nienachalna atmosfera premium.

Najlepszy rezultat: **naturalna elegancja**

Format: 4:5 portret



089 Wspólna praca / brainstorm

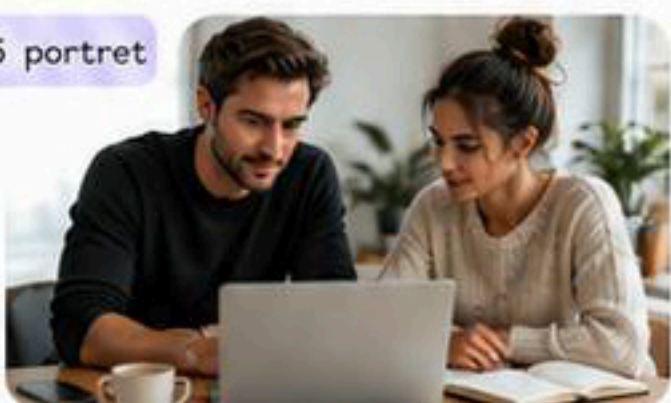
ZASTOSOWANIE: productive lifestyle

PROMPT

Dwoje dorosłych pracuje razem przy laptopie i notatkach. Wymiana pomysłów, skupienie, energia współpracy, jasne wnętrze, estetyka clean i minimalistyczna.

Najlepszy rezultat: **produktywna współpraca**

Format: 4:5 portret



090 Chwila z partnerem

ZASTOSOWANIE: emotional lifestyle

PROMPT

Subtelna chwila z dorosłym partnerem w codziennym otoczeniu. Spokojna rozmowa lub wspólny moment, naturalność, ciepło i autentyczność, bez przesadzonego romantyzmu.

Najlepszy rezultat: **autentyczna bliskość**

Format: 4:5 portret



LIFESTYLE UGC I CODZIENNE TREŚCI Z PRODUKTEM

Naturalne treści
z produktem budują
zaufanie i zwiększają
zaangażowanie.

Te prompty łączą codzienne chwile z lekką, wiarygodną treścią sprzedażową.

091 Produkt w domowym kadrze

 **ZASTOSOWANIE:** UGC home content

 **PROMPT**

Influencerka prezentuje produkt w jasnym wnętrzu domu (np. kuchnia, salon). Naturalna poza, subtelne ujęcie produktu, widoczne detale marki, wiarygodny gest użycia, ciepła atmosfera, realistyczne światło dzienne.

Najlepszy rezultat: **naturalna prezentacja**

Format: 4:5 portret



092 Mirror selfie lifestyle

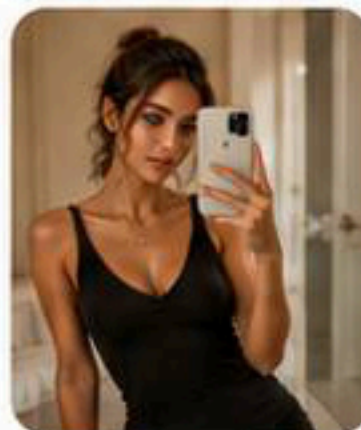
 **ZASTOSOWANIE:** personal branding

 **PROMPT**

Eleganckie selfie w lustrze. Influencerka w stylowym, ale prostym outficie, naturalna poza ciała, telefon widoczny w dłoni, czyste tło (łazienka, sypialnia, garderoba), miękkie światło wewnętrzne, autentyczny wyraz twarzy.

Najlepszy rezultat: **autentyczny wizerunek**

Format: 4:5 portret



093 Unboxing / otwieranie paczki

 **ZASTOSOWANIE:** sales content

 **PROMPT**

Influencerka otwiera paczkę z produktem. Widoczna ciekawość i radość, realistyczne ruchy rąk, estetyczne opakowanie, uporządkowane tło domowe, naturalne światło, autentyczna reakcja.

Najlepszy rezultat: **szczerą reakcją**

Format: 4:5 portret



094 Notatnik, planner i biurko

 **ZASTOSOWANIE:** organized lifestyle

 **PROMPT**

Ujęcie detali na biurku: planer, notes, kawa, telefon, długopis, świeca lub roślina. Influencerka w kadrze (pisze, planuje, przegląda coś na laptopie lub telefonie). Estetycznie, ale naturalnie, miękkie światło, realistyczny porządek.

Najlepszy rezultat: **spójna estetyka**

Format: 4:5 portret



095 Selfie w naturalnym świetle

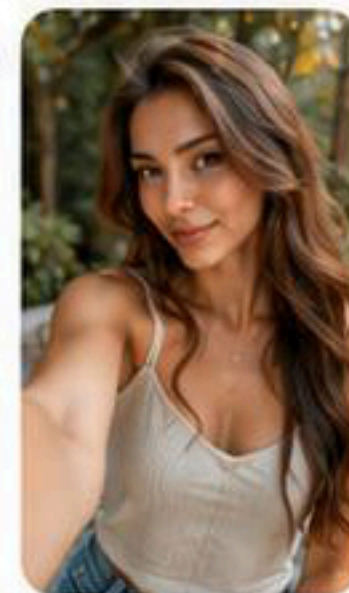
 **ZASTOSOWANIE:** spontaneous UGC

 **PROMPT**

Zbliżenie lub selfie półpostaci w świetle dziennym (przy oknie, na tarasie, w aucie lub na spacerze). Naturalny uśmiech, swobodny wyraz twarzy, proste tło, autentyczna, niewymuszona atmosfera.

Najlepszy rezultat: **wiarygodna bliskość**

Format: 4:5 portret





SERIE ZDJĘĆ I MASTER PROMPT LIFESTYLE

Spójna seria zdjęć
buduje zaufanie, więź
i większe zaangażowanie
odbiorców.



Zbuduj spójną serię treści lifestyle, która opowiada historię i wzmacnia autentyczność influencera AI w codziennym życiu.

096 Poranna seria 3 ujęć – content series

ZASTOSOWANIE: content lifestyle

PROMPT

Stwórz serię 3 zdjęć przedstawiających poranną rutynę AI influencerki. Zachowaj spójność postaci, stroju, światła i wnętrza. Ujęcia: przebudzenie i rozciąganie, kawa i planowanie dnia, gotowa do wyjścia. Naturalne światło, ciepły, spokojny klimat.

Najlepszy rezultat: **spójność światła**

Format: 3:4 portret



097 Dzień w mieście 5 ujęć – social storytelling

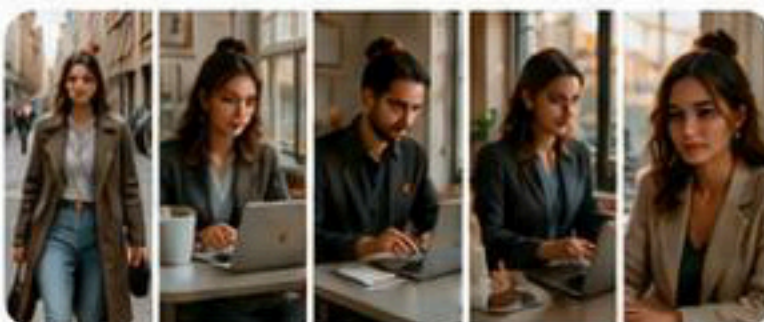
ZASTOSOWANIE: social media

PROMPT

Stwórz 5 ujęć pokazujących cały dzień influencerki w mieście: spacer ulicą, kawa w kawiarni, praca przy laptopie, spotkanie / networking, luźny portret na koniec dnia. Zachowaj spójność postaci, stylu i kolorystyki.

Najlepszy rezultat: **ciąg narracyjny**

Format: 4:5 portret



098 Dom + miasto – mixed lifestyle set

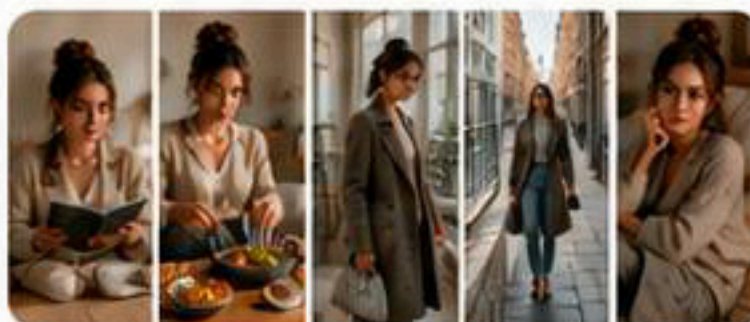
ZASTOSOWANIE: lifestyle mix

PROMPT

Stwórz kompaktowy zestaw 5 ujęć łączących przytulne wnętrza domu i miejskie plenery. Utrzymaj tę samą postać, strój i styl. Ujęcia: czytanie w domu, gotowanie, balkon / okno, spacer po mieście, relaks wieczorem.

Najlepszy rezultat: **spójna tożsamość**

Format: 4:5 portret



099 Mini storyboard do Reels – krótki koncept wideo

ZASTOSOWANIE: Reels / short video

PROMPT

Stwórz storyboard 4 krótkich scen do Reels pokazujących ruch, gesty i ciągłość produktu/kontekstu. Ujęcia: otwarcie, akcja / użycie produktu, detal lub zbliżenie, zakończenie z uśmiechem. Zachowaj spójność stylu i postaci.

Najlepszy rezultat: **plynne przejścia**

Format: 9:16 pionowo



100 Uniwersalny master prompt lifestyle – baza do powielania

ZASTOSOWANIE: uniwersalny

PROMPT

Stwórz serię lifestyle zgodnie z poniższą bazą. Postać: kobieta, [wiek], [typ urody], [kolor włosów], [styl ubioru]. Nastrój: [np. ciepły, spokojny, energetyczny]. Lokalizacja: [np. mieszkanie, miasto, kawiarnia, natura]. Oświetlenie preferowane: [np. naturalne światło, złota godzina, soft indoor]. Zachowaj spójność postaci, stylu, kolorystyki.

Najlepszy rezultat: **wysoka spójność**

Format: 4:5 portret





MODA, URODA, LUKSUS I SESJE EDITORIAL

*Pokaż estetykę
premium bez utraty
realizmu.*



Ten moduł skupia się na eleganckich treściach beauty, zdjęciach modowych, estetyce luksusu oraz sesjach editorial dla fikcyjnych dorosłych influencererek AI.



moda



beauty



luksus



editorial

☆ PROMPT GŁÓWNY

Stwórz modną, hiperrealistyczną dorosłą influencerkę AI w luksusowym otoczeniu, z dopracowanym stylingiem, elegancką stylizacją i miękkim, profesjonalnym światłem. Ujęcie powinno prezentować klasę, estetykę premium i naturalny wyraz twarzy.



BEAUTY, SKINCARE I ŚWIEŻY GLOW

Prompty dla
dopracowanych treści
beauty z realistyczną
skórą i eleganckim
wykończeniem.



Stwórz treści beauty, które zachwycają naturalnym blaskiem, perfekcyjną skórą i estetyką godną premium.

101 Natural glow portrait — skincare beauty



ZASTOSOWANIE: treści skincare
i beauty, kampanie, social media

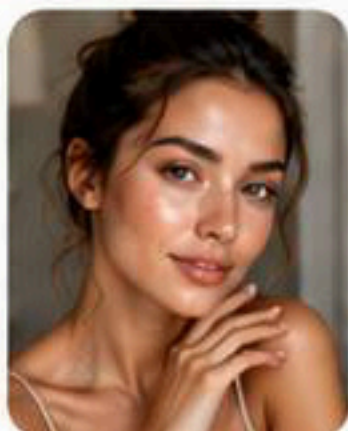


PROMPT

Portret beauty kobiety z naturalnym glow, zdrową, promienną skórą, delikatnym makijażem, miękkie światło dzienne, neutralne tło, minimalistyczne dodatki, realistyczne detale skóry, świeżość i naturalność, elegancki klimat, wysoka jakość.

Najlepszy rezultat: promienna skóra

Format: portret 4:5



102 Makijaż close-up — beauty detail



ZASTOSOWANIE: makijaż, beauty look,
kampanie kosmetyczne



PROMPT

Zbliżenie na twarz kobiety, skupienie na oczach, skórze i detalach makijażu, perfekcyjna cera, subtelny makijaż z podkreślonymi rzęsami i brwiami, naturalne światło, gładka tekstura skóry, elegancki i dopracowany look, realistyczne detale.

Najlepszy rezultat: perfekcyjne detale

Format: portret 4:5



103 Serum / pielęgnacja — product beauty UGC



ZASTOSOWANIE: skincare UGC,
prezentacja produktów

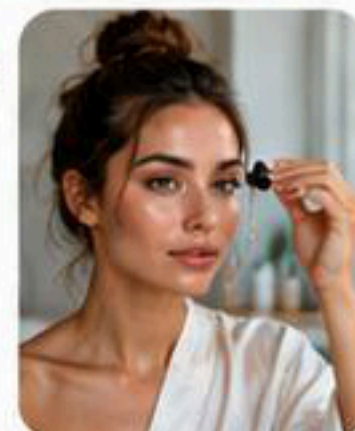


PROMPT

Kobieta aplikuje serum lub krem na twarz pipetą lub dłońmi, świeża łazienka lub toaleta w tle, czysta skóra, naturalne światło, uczucie nawilżenia i świeżości, elegancki realizm, autentyczny kadr, wysoka jakość.

Najlepszy rezultat: naturalne nawilżenie

Format: 4:5 pionowo



104 Beauty przy lustrze — feminine routine



ZASTOSOWANIE: codzienna rutyna,
treści lifestyle i beauty



PROMPT

Kobieta przy lustrze wykonuje rutynę pielęgnacji lub makijażu, delikatne światło, subtelne dodatki, miękkie kolory, elegancka atmosfera, naturalne piękno, detale skóry i włosów, klimat premium.

Najlepszy rezultat: kobieca elegancja

Format: 4:5 pionowo



105 Clean beauty UGC — soft sales content



ZASTOSOWANIE: delikatna sprzedaż,
UGC, social media



PROMPT

Kobieta prezentuje produkt beauty w naturalny sposób, trzyma butelkę lub tubkę przy twarzy, miękkie światło, czyste tło lub estetyczne wnętrze, subtelne branding, autentyczny uśmiech, świeża, zdrowa skóra, elegancki realizm.

Najlepszy rezultat: naturalna prezentacja

Format: 4:5 pionowo



MODA CODZIENNA I STYL PREMIUM

Detale materiałów,
kolorystyka i proporcje
budują wiarygodny
i aspiracyjny look.



Twórz prompty na outfity, które łączą wyczucie mody z realizmem i inspirują codziennym stylem.

106 Casual chic – everyday fashion

ZASTOSOWANIE: moda codzienna

★ PROMPT

Influencerka w dopracowanym, codziennym outficie w stylu casual chic, neutralne kolory, naturalne tkaniny, nowoczesne miasto w tle lub jasne studio, swobodna poza, realistyczne detale materiałów, miękkie światło dzienne.

Najlepszy rezultat: **autentyczny look**

Format: 4:5 portret



107 Minimal office style – expert fashion

ZASTOSOWANIE: moda biznesowa

★ PROMPT

Elegancka stylizacja smart-casual idealna na spotkania i content personal brand, stonowane kolory, wysokiej jakości tkaniny, nowoczesne biuro lub minimalistyczne wnętrze, naturalna poza, skupiona, profesjonalna atmosfera.

Najlepszy rezultat: **profesjonalny wizerunek**

Format: 4:5 portret



108 Street style full look – urban fashion

ZASTOSOWANIE: moda streetwear

★ PROMPT

Pełny look street style od stóp do głów, miejska ulica w tle, dynamiczna poza, pewność siebie, realistyczne detale tkanin, butów i dodatków, naturalne światło, autentyczny klimat miasta.

Najlepszy rezultat: **realistyczny street style**

Format: 4:5 pełna postać



109 Garderoba / outfit selection – styling process

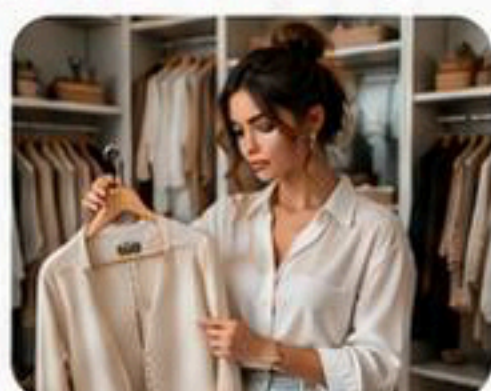
ZASTOSOWANIE: stylizacja

★ PROMPT

Influencerka wybiera ubrania w garderobie lub showroomie, przegląda opcje, łączy elementy stylizacji, przemyślana poza, detale ubrań i akcesoriów widoczne, naturalne światło, ekskluzywna atmosfera.

Najlepszy rezultat: **przemyślany proces stylizacji**

Format: 4:5 portret



110 Outfit of the day – social media fashion

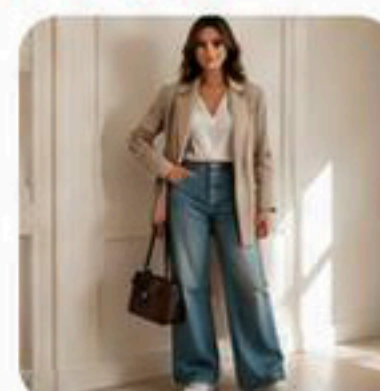
ZASTOSOWANIE: social media

★ PROMPT

Pełna prezentacja OOTD od stóp do głów, spójna stylizacja dopracowana w detalach, czyste tło lub estetyczne wnętrze, dobra kompozycja kadru, naturalne światło, pewna poza, modowy vibe.

Najlepszy rezultat: **spójny i atrakcyjny OOTD**

Format: 4:5 pełna postać





LUKSUS, HOTEL I ESTETYKA PREMIUM

Sceny premium,
które wciąż wydają się
prawdziwie, elegancko
i z klasą.



Sceny premium, które budują aspiracje, ale pozostają autentyczne i pełne smaku.

111 Lobby hotelowe – luxury lifestyle



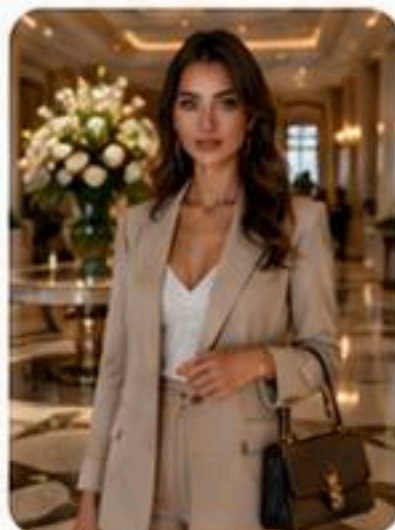
ZASTOSOWANIE: lifestyle premium

☆ PROMPT

Influencerka wchodzi lub stoi w eleganckim lobby hotelowym. Luksusowe wnętrza, marmur, wysokie sufity, dekoracje z kwiatów, miękkie światło premium. Stylizacja elegancka, pewna siebie, naturalny uśmiech, swobodna poza.

Najlepszy rezultat: **autentyczny luksus**

Format: **portret 4:5**



112 Śniadanie premium – luxury morning



ZASTOSOWANIE: lifestyle, hotel

☆ PROMPT

Influencerka przy eleganckim śniadaniu w hotelu lub na tarasie z widokiem. Dopracowane detale: ceramika, świeże owoce, kawa, kwiaty. Lekki luksus, naturalne światło, stylizacja chic, spokojny poranek.

Najlepszy rezultat: **auturalna atmosfera**

Format: **4:5 portret**



113 Spa / wellness premium – calm elegance



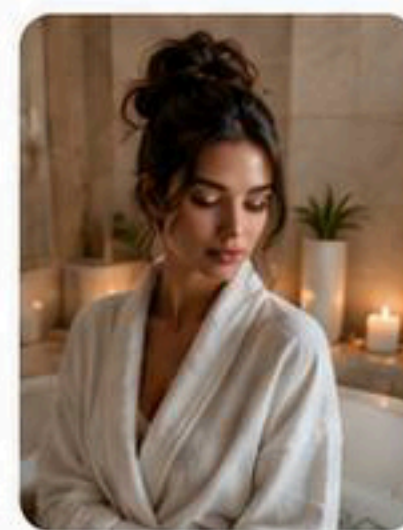
ZASTOSOWANIE: wellness, lifestyle

☆ PROMPT

Influencerka w szlafroku lub podczas rytuału wellness w luksusowym spa. Czyste tekstury, miękkie, ciepłe światło, świece, ręczniki, woda. Spokojna, zrelaksowana poza, elegancki naturalny look, uczucie harmonii.

Najlepszy rezultat: **elegancja i spokój**

Format: **4:5 portret**



114 Winda / lustro luksusowe – mirror luxury



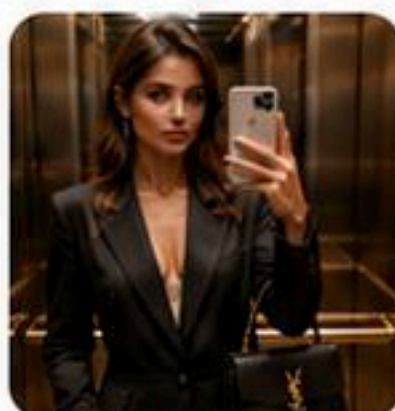
ZASTOSOWANIE: stylizacja, lifestyle

☆ PROMPT

Influencerka w windzie lub przed luksusowym lustrem. Odbicia, metaliczne detale, światło punktowe. Stylizacja premium, modny look, pewność siebie, naturalna poza, subtelny uśmiech lub spojrzenie w obiektyw.

Najlepszy rezultat: **modna elegancja**

Format: **portret 4:5**



115 Wieczorne wyjście – evening elegance



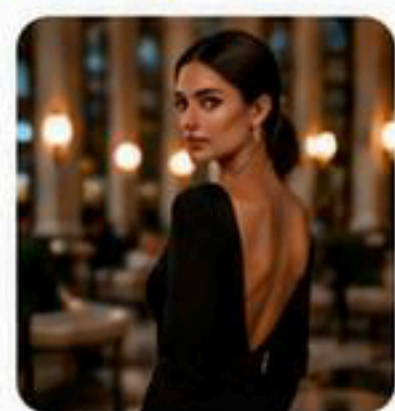
ZASTOSOWANIE: lifestyle, moda

☆ PROMPT

Influencerka w eleganckiej wieczorowej scenarii: wyjście do restauracji, baru lub spacer po mieście. Światła miasta, hotelowy klimat, delikatny makijaż, stylowa sukienka, pewność siebie i klasa.

Najlepszy rezultat: **wieczorna atmosfera**

Format: **4:5 portret**





SESJE FASHION I EDITORIAL

Tworzymy bardziej
nie magazynowe,
stylizowane, ale nadal
realistyczne ujęcia.



Prompty z tej sekcji pomogą Ci tworzyć zdjęcia o charakterze redakcyjnym – bardziej stylizowane, z dopracowanym światłem, kompozycją i klimatem.

116 Studio editorial – fashion portrait

ZASTOSOWANIE: moda i editorial

PROMPT

Czysty portret studyjny w stylu editorial. Profesjonalne oświetlenie, neutralne tło, elegancka stylizacja, dopracowane detale, pewna siebie poza. Naturalna skóra, subtelny retusz, realistyczne tekstury. Styl: modowy, minimalistyczny, wysokiej jakości.

Najlepszy rezultat: profesjonalny portret

Format: portret 4:5



117 Profil high fashion – dramatyczny kąt

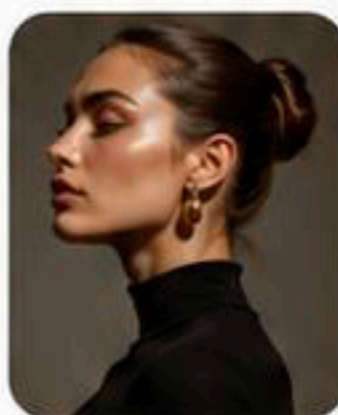
ZASTOSOWANIE: moda high-end

PROMPT

Redakcyjny portret z profilu (bok twarzy) w stylu high fashion. Rafinowane światło modelujące rysy, wyraźny cień, minimalistyczne tło. Elegancka biżuteria, gładka skóra, pewna poza. Styl: artystyczny, luksusowy, ponadczasowy, magazine-like.

Najlepszy rezultat: rzeźbiarskie światło

Format: portret 4:5



118 Dramatic light beauty-fashion – editorial beauty

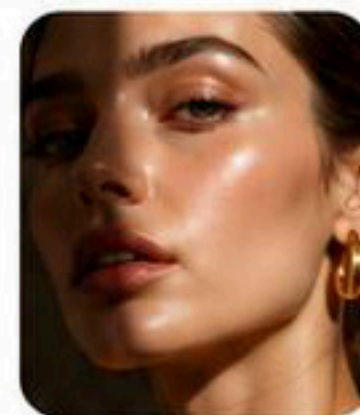
ZASTOSOWANIE: beauty, moda

PROMPT

Zbliżenie beauty w stylu editorial z dramatycznym, kierunkowym światłem. Wyrafinowany makijaż, świetlista skóra, luksusowy look. Mocne światło i cień podkreślające strukturę twarzy. Styl: beauty editorial, elegancki, high-end, realistyczny.

Najlepszy rezultat: kinowe światło

Format: 4:5 pionowo



119 Monochromatyczna sesja – koncept kolorystyczny

ZASTOSOWANIE: moda konceptualna

PROMPT

Redakcyjna sesja w jednym kolorze przewodnim (ubrania, tło, rekwizyty, światło). Spójna stylistyka, różne kadry i pozy w ramach konceptu. Wysokiej jakości tkaniny, tekstury i materiały. Styl: minimalistyczny, artystyczny, spójny kolorystycznie.

Najlepszy rezultat:
spójny koncept

Format: 4:5 portret



120 Okładkowy kadr – cover style

ZASTOSOWANIE: okładki, kampanie

PROMPT

Kadr w stylu okładkowym do magazynu (bez logotypów ani znaków firmowych). Mocna kompozycja, wyrazisty kontakt wzrokowy, przestrzeń na tekst po jednej stronie kadru. Elegancka stylizacja, dopracowane światło. Styl: editorial, premium, przyciągający uwagę.

Najlepszy rezultat:
okładkowy kadr

Format: 4:5 pionowo



AKCESORIA, BIŻUTERIA I DETAL MARKI

Drobne elementy opowiadają wielką historię luksusu i stylu.

Detale budują wrażenie luksusu i podkreślają charakter marki. Pokaż akcesoria tak, by przyciągały wzrok i podnosiły wartość odbioru.

121 Biżuteria close-up — accessory detail

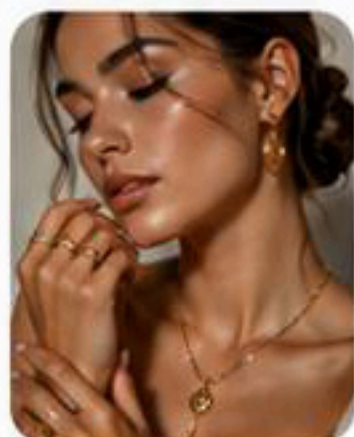
 **ZASTOSOWANIE:** detal akcesoriów

★ **PROMPT**

Zbliżenie portretowe na modelkę, które subtelnie eksponuje biżuterię: kolczyki, naszyjnik lub pierścionki. Skóra i biżuteria świetlone miękkim, eleganckim światłem, minimalistyczne tło, luksusowy charakter, realistyczne detale.

Najlepszy rezultat: **wyrafinowany detal**

Format: 4:5 portret



122 Torebka premium — fashion product

 **ZASTOSOWANIE:** produkt modowy

★ **PROMPT**

Pokaż modelkę prezentującą premium torebkę w naturalnej sytuacji: na ulicy lub w eleganckim wnętrzu. Skup się na marce i fakturze torebki, stylizacja luksusowa, światło naturalne, autentyczny kadr lifestyle lub street-luxury.

Najlepszy rezultat: **prestiż i autentyczność**

Format: 4:5 portret



123 Okulary i akcesoria — style detail

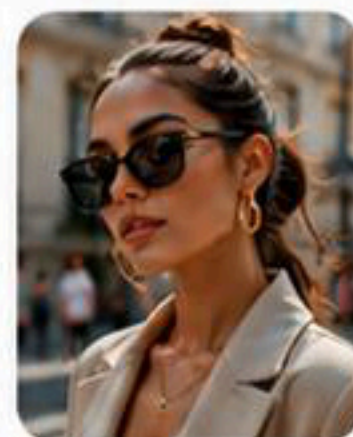
 **ZASTOSOWANIE:** detal stylu

★ **PROMPT**

Influencerka w okularach przeciwsłonecznych lub okularach korekcyjnych w modnej stylizacji. Wyraźne detale okularów, nowoczesny look, ostre światło z miękkimi cieniami, miejski lub wakacyjny klimat, realistyczne ujęcie.

Najlepszy rezultat: **modny akcent**

Format: 4:5 portret



124 Buty i detal stylizacji — styling detail

 **ZASTOSOWANIE:** detal stylizacji

★ **PROMPT**

Pokaż buty i dolną część stylizacji na modelce. Skup się na obuwiu, materiale, strukturze i detalu. Elegancka kompozycja, prawdziwe tekstury, naturalne światło, modny nastrój, stylowa sceneria.

Najlepszy rezultat: **estetyka i tekstura**

Format: 4:5 portret



125 Beauty produkt w dłoni — branded elegance

 **ZASTOSOWANIE:** beauty i marka

★ **PROMPT**

Influencerka trzymająca w dłoni premium produkt beauty (np. serum, perfumy, krem) w eleganckim zbliżeniu. Miękkie, luksusowe światło, czysta skóra, delikatna sceneria, podkreśl marka i opakowanie, wysoka jakość detali.

Najlepszy rezultat: **luksusowy wizerunek**

Format: 4:5 portret





KAMPAKIE PREMIUM I TREŚCI BRANDED

Stawiaj na
subtelne oznaczenia marki,
spójność estetyki
i naturalny przekaz.
Luksus to detal,
nie logo.



Stwórz eleganckie treści branded i kampanie premium, które budują wizerunek marki, autentyczność i zaufanie – bez utraty naturalności.

126 Portret kampanii premium

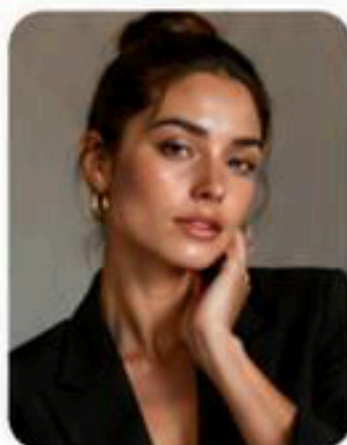
ZASTOSOWANIE: kampanie wizerunkowe, launch marki, hero image

PROMPT

Portret kobiety w eleganckiej stylizacji, miękkie światło studyjne, dopracowana kolorystyka i kompozycja. Subtelne nawiązanie do marki przez atmosferę, nie przez logo. Realistyczne detale skóry i materiałów.

Najlepszy rezultat: **portret premium**

Format: **portret 4:5**



127 Perfumy / beauty luxury

ZASTOSOWANIE: kampanie zapachów, premium beauty, premiery produktów

PROMPT

Kobieta prezentuje flakon perfum w luksusowym, świetle. Złote akcenty, delikatne ciepło, elegancka stylizacja i dopracowane detale. Zbliżenie na twarz i produkt, subtelna atmosfera premium.

Najlepszy rezultat: **naturalne detale**

Format: **4:5 pionowo**



128 Studio e-commerce premium

ZASTOSOWANIE: karty produktów, looki produktowe, katalog online

PROMPT

Kobieta prezentuje produkt/modę w czystym studio o wysokim standardzie. Neutralne tło, miękkie światła, perfekcyjne proporcje i kompozycja. Skupienie na produkcie przy zachowaniu elegancji i naturalności.

Najlepszy rezultat: **czysty kadr**

Format: **4:5 pionowo**



129 Lookbook marki

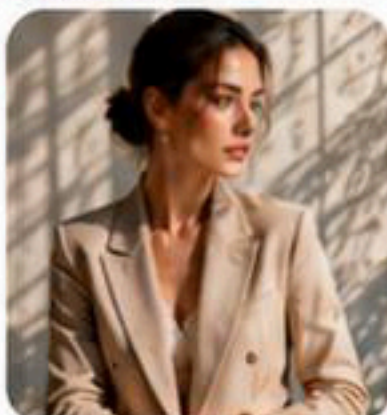
ZASTOSOWANIE: lookbook, kampanie sezonowe, storytelling marki

PROMPT

Seria ujęć lookbookowych w spójnej estetyce marki. Naturalne pozy, ruch i światło dzienne lub studyjne. Elegancka, modowa atmosfera podkreślająca charakter kolekcji.

Najlepszy rezultat: **spójność serii**

Format: **4:5 pionowo**



130 Lifestyle ad soft luxury

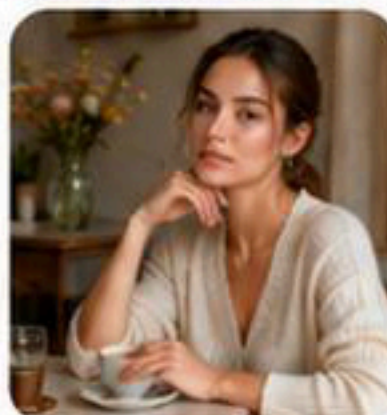
ZASTOSOWANIE: kampanie lifestyle, wizerunek marki premium

PROMPT

Kobieta w codziennym, luksusowym otoczeniu (wnętrze, taras, kawiarnia). Naturalna sytuacja, miękkie światło, stonowana paleta barw. Subtelne detale marki w tle, nastrojowa i aspiracyjna atmosfera.

Najlepszy rezultat: **naturalna atmosfera**

Format: **4:5 pionowo**





LOOKBOOKI, SESJE SEZONOWE I MASTER PROMPTY

Zachowuj spójność stylizacji, światła i nastroju, aby cała kampania wyglądała luksusowo i jednolicie.



Stwórz spójne kampanie modowe, sesje sezonowe i gotowe formuły, które możesz wielokrotnie wykorzystywać w projektach premium.

131 Kampania sezonowa — jesień/zima lub wiosna/lato

ZASTOSOWANIE: kampania sezonowa, editorial mood, storytelling wizualny

★ PROMPT

Stwórz sesję kampanii modowej w klimacie jesień/zima w eleganckim, miejskim otoczeniu. Stylizacja: ciepłe płaszcze, welna, skóra, kaszmir. Nastrój: luksusowy, minimalistyczny, lekko melancholijny. Spójna paleta barw, kadry editorial.

Najlepszy rezultat: **spójna kampania**

Format: **portret 4:5**



132 Mini lookbook 4 stylizacji

ZASTOSOWANIE: lookbook, katalog online, prezentacja kolekcji

★ PROMPT

Stwórz mini lookbook 4 stylizacji w spójnej estetyce. Każda stylizacja w osobnym ujęciu pełnej sylwetki. Tło: jasne studio, naturalne światło. Styl: nowoczesny, ponadczasowy, elegancki minimalizm.

Najlepszy rezultat: **spójny lookbook**

Format: **portret 4:5**



133 Beauty editorial z produktem

ZASTOSOWANIE: kampanie beauty, editorial z produktem

★ PROMPT

Stwórz elegancką sesję beauty z produktem do pielęgnacji skóry. Modelka w naturalnym makijażu, miękkie światło, luksusowe tło. Ujęcia portretowe i zbliżenia produktu. Nastrój: świeżość, blask, skóra premium.

Najlepszy rezultat: **luksusowa kampania beauty**

Format: **4:5 pionowo**



134 Storyboard do Reels fashion

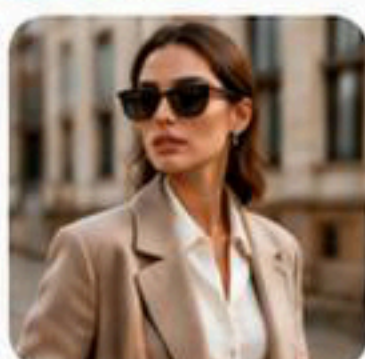
ZASTOSOWANIE: pomysł na Reels, krótki film modowy

★ PROMPT

Stwórz storyboard do 6-sekundowego Reels fashion. 6 kadrów w sekwencji: wejście, detal, ruch, spojrzenie, obrót, zakończenie. Stylizacja nowoczesna, dynamiczne kadry, światło naturalne, energia premium.

Najlepszy rezultat: **gotowy storyboard**

Format: **4:5 pionowo**



135 Uniwersalny master prompt moda premium

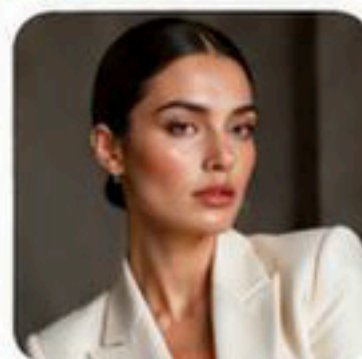
ZASTOSOWANIE: baza do wielu projektów, prompt uniwersalny

★ PROMPT

Stwórz ultra realistyczną sesję modową w estetyce premium. Modelka w stylizacji haute couture, eleganckie tło, doskonałe światło studyjne, spójna kolorystyka, dopracowane detale tkanin, profesjonalna kompozycja.

Najlepszy rezultat: **jakość premium**

Format: **portret 4:5**



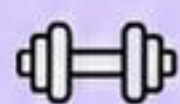


FITNESS, ZDROWIE, PODRÓŻE I AKTYWNY STYL ŻYCIA

Pokaż energię
w naturalny sposób –
ruch, uśmiech i pasja
najlepiej działają.



Ten moduł skupia się na tworzeniu aktywnych, zdrowych i podróżniczych treści dla fikcyjnych dorosłych influencerów AI. Łączy realizm, energię i aspiracyjny styl życia.



fitness



wellbeing



travel



active lifestyle

☆ PROMPT GŁÓWNY

Stwórz fikcyjną dorosłą influencerkę AI w aktywnym, zdrowym lub podróżniczym otoczeniu. Zapewnij naturalne światło, realistyczny ruch oraz autentyczny wyraz twarzy. Ujęcie powinno oddawać energię, równowagę i pasję do aktywnego stylu życia.



SIŁOWNIA, TRENING I SPORTOWA ENERGIA

Zwracaj uwagę na postawę ciała, dynamikę ruchu i energię – to klucz do autentyczności.



Stwórz treści skupione na scenach treningowych, ruchu, sportowej pewności siebie i realistycznych ujęciach w odzieży sportowej.

136 Portret po treningu – świeżość i satysfakcja

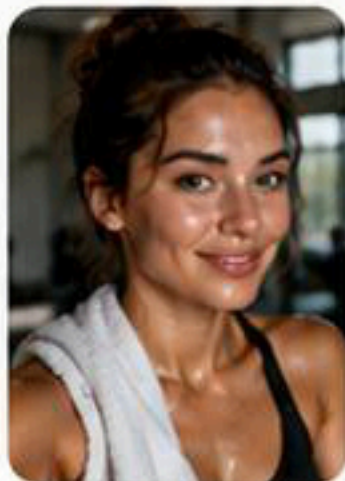
ZASTOSOWANIE: treści fitness, motywacja, social media

PROMPT

Portret kobiety zaraz po intensywnym treningu siłowym, naturalnie rozświetlona skóra z odrobiną potu, włosy związane, sportowy top, ręcznik na ramieniu, pewny uśmiech, siłownia w tle, realistyczne detale.

Najlepszy rezultat: **naturalny blask**

Format: portret 4:5



137 Pełna sylwetka activewear – styl i forma

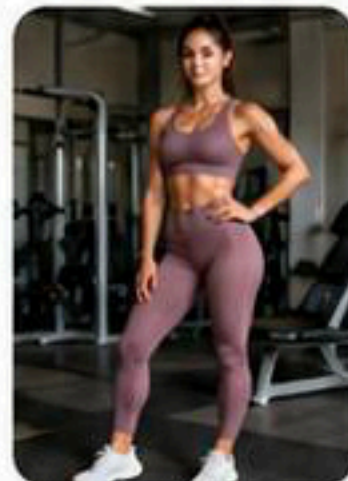
ZASTOSOWANIE: moda sportowa, lookbooki, e-commerce

PROMPT

Pełna sylwetka kobiety w dopasowanym zestawie sportowym, stojącej w siłowni obok sprzętu, pewna postura, naturalne światło, elegancki sportowy look, pokazanie proporcji i detali odzieży, realistyczne ujęcie.

Najlepszy rezultat: **proporcje i detale**

Format: portret 4:5



138 Rozgrzewka / stretching – elastyczność i skupienie

ZASTOSOWANIE: sport, joga, zdrowy styl życia

PROMPT

Kobieta wykonuje rozgrzewkę przed treningiem, rozciąga nogę lub dynamicznie wykroki, sportowy strój, jasna przestronna siłownia, skupiona mina, naturalne światło, realistyczne detale.

Najlepszy rezultat: **dynamika i elastyczność**

Format: 4:5 pionowo



139 Trening personalny – prowadzenie i motywacja

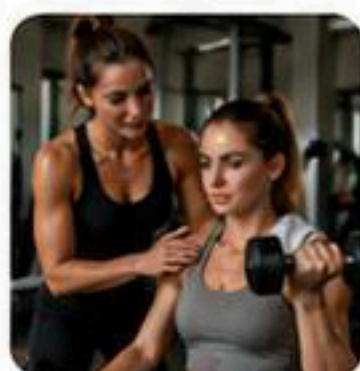
ZASTOSOWANIE: tutoriale, coaching, motywacja, reels

PROMPT

Trenerka pokazuje technikę ćwiczenia klientce podczas treningu, siłownia w tle, dynamiczna kompozycja, skupienie, pozytywna energia, profesjonalny look, realistyczne światło i otoczenie.

Najlepszy rezultat: **interakcja i technika**

Format: 4:5 pionowo



140 Selfie po siłowni – autentyczny content

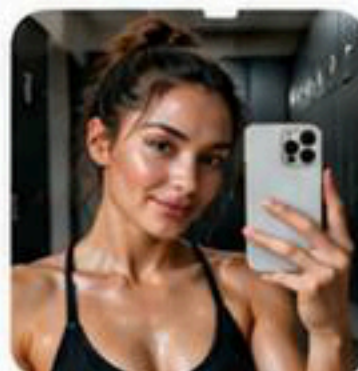
ZASTOSOWANIE: social media, stories, lifestyle

PROMPT

Selfie kobiety po treningu w szatni lub strefie relaksu, lekko spocona skóra, uśmiech, sportowy top, telefon w ręce, naturalne światło, autentyczny klimat, realistyczne detale wnętrza.

Najlepszy rezultat: **autentyczność**

Format: 4:5 pionowo



POZYCJA SIEDZĄCA Z ODDECHEM

WANIE

wellness, oddech i spokojny początek dnia.

REZULTAT

skomplikowanych gestów dłoni, jeżeli nie są ważne dla

POZYCJA WOJOWNIKA

WANIE

ównowaga i motywacja.

REZULTAT

i sylwetki i format poziomy ułatwiają zachowanie
ustawienia nóg oraz ramion.

ELAKS W POZYCJI LEŻĄCEJ

WANIE

a, relaks, medytacja i zakończenie sesji.

REZULTAT

ry zapewnia najczytelniejszą i najbardziej symetryczną
ę.

142 ŁAGODNY SKŁON BOCZNY

ZASTOSOWANIE

Mobilność, rozciąganie i treści instruktażowe.

NAJLEPSZY REZULTAT

Dokładnie określ stronę ruchu, aby kończyny nie zamieniły
miejscami.

144 ROLOWANIE MIĘŚNI

ZASTOSOWANIE

Regeneracja, mobility, sport i fizjoterapia edukacyjna.

NAJLEPSZY REZULTAT

Nie umieszczaj wałka pod stawem. Powinien znajdować się
mięśniem.

ZDROWE JEDZENIE, NAWYK I CODZIENNE WELLBEING

Pokaż prawdziwy proces, nie tylko efekt – autentyczność buduje zaufanie i motywuje do działania.

Stwórz treści, które łączą zdrowe nawyki, odżywianie i realistyczny lifestyle wellness.

146 Zdrowe śniadanie – pozytywny start dnia

 **ZASTOSOWANIE:** treści lifestyle, zdrowe nawyki, kampanie śniadaniowe

★ **PROMPT**

Kobieta przygotowuje kolorowe, zdrowe śniadanie w naturalnym świetle poranka w swojej kuchni. Na blacie miska z owsianką, owocami i orzechami, filiżanka herbaty, świeże kwiaty wazonie. Atmosfera spokojna, ciepła i inspirująca.

Najlepszy rezultat: naturalne światło i świeże kolory

Format: 4:5 pionowo



147 Smoothie / suplement – produkt wellness UGC

 **ZASTOSOWANIE:** UGC, promocja produktów, social media

★ **PROMPT**

Kobieta prezentuje naturalny smoothie o wyrazistym kolorze oraz opakowanie suplementu kolagenowego. Ujęcie przy kuchennym blacie, minimalistyczny styl, zielone rośliny w tle, świeże owoce na desce. Autentyczny, zdrowy vibe.

Najlepszy rezultat: estetyka produktu i świeżość składników

Format: 4:5 pionowo



148 Meal prep w kuchni – zdrowe gotowanie

 **ZASTOSOWANIE:** zdrowy lifestyle, meal prep, inspiracje kulinarne

★ **PROMPT**

Kobieta przygotowuje porcje zdrowych posiłków do pojemników na cały dzień. Na blacie warzywa, kasze, grillowany kurczak, stoiczki z dressingiem. Nowoczesna kuchnia, naturalne światło, organizacja i porządek.

Najlepszy rezultat: różnorodność posiłków i apetyczna kompozycja

Format: 4:5 pionowo



149 Nawodnienie / woda – nawyk każdego dnia

 **ZASTOSOWANIE:** zdrowie, nawyki, wellbeing, social media

★ **PROMPT**

Kobieta pije wodę z butelki wielorazowego użytku w jasnym, naturalnym wnętrzu. Na stole owoce cytrusowe i karafka z wodą z cytryną i miętą. Scena podkreśla nawyk nawodnienia i dbania o siebie.

Najlepszy rezultat: świeżość i naturalność

Format: 4:5 pionowo



150 Planner zdrowych nawyków – plan, refleksja, cele

 **ZASTOSOWANIE:** rozwój osobisty, wellbeing, produkty cyfrowe i papierowe

★ **PROMPT**

Kobieta zapisuje swoje cele i nawyki w plannerze zdrowego stylu życia. Na biurku świeca, herbata, długopis, zakreślacze i naklejki. Ciepłe światło, estetyczna przestrzeń, klimat motywacji i codziennej rutyny.

Najlepszy rezultat: estetyka biurka i czytelność planu

Format: 4:5 pionowo





OUTDOOR FITNESS I AKTYWNOŚĆ W RUCHU

Postaw na
naturalny ruch
i realistyczne światło
plenerowe – to buduje
autentyczność.



Stwórz treści, które inspirować do ruchu na świeżym powietrzu, łączą naturę, miejskie aktywności i autentyczny, sportowy styl życia.

151 Bieg w mieście / parku

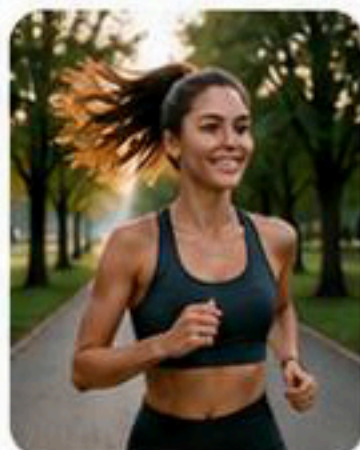
ZASTOSOWANIE: lifestyle biegacza, motywacja, zdrowie, social media

PROMPT

Kobieta biegnie w miejskim parku o poranku, w sportowym stroju, naturalny ruch, uśmiech w stronę kamery, alejka wśród drzew, miękkie światło wschodzącego słońca, dynamiczne ujęcie, autentyczna energia.

Najlepszy rezultat: **naturalna energia**

Format: 4:5 pionowo



152 Rower i aktywny dzień

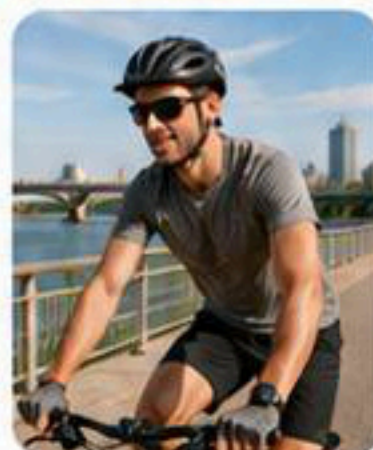
ZASTOSOWANIE: rower, outdoor, aktywny tryb życia, social media

PROMPT

Mężczyzna na rowerze w miejskiej scenerii nad rzeką, w kasku i sportowych okularach, jasny słoneczny dzień, ścieżka rowerowa, energia i swoboda, naturalne ujęcie w ruchu, sportowy styl.

Najlepszy rezultat: **autentyczny ruch**

Format: 4:5 pionowo



153 Hiking / spacer w naturze

ZASTOSOWANIE: turystyka, natura, wellness, inspiracja

PROMPT

Kobieta na górskim szlaku, z plecakiem, w sportowym stroju, widok na zielone doliny i jezioro, świeże powietrze, błękitne niebo, pewność siebie i radość z natury, realistyczne detale.

Najlepszy rezultat: **naturalne otoczenie**

Format: 4:5 pionowo



154 Trening o wschodzie

ZASTOSOWANIE: trening, motywacja, rutyna poranna, social media

PROMPT

Kobieta wykonuje rozciąganie na tarasie lub moście o wschodzie słońca, sportowy strój, matę treningową, spokojna atmosfera, złote światło, minimalizm i skupienie, autentyczny moment.

Najlepszy rezultat: **klimatyczne światło**

Format: 4:5 pionowo



155 Aktywny spacer z psem

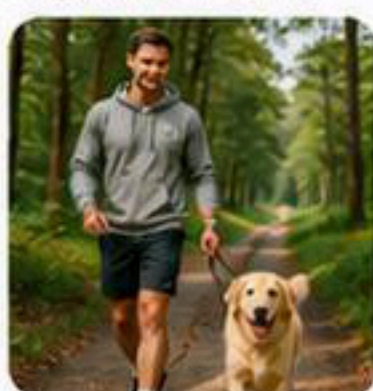
ZASTOSOWANIE: lifestyle, zwierzęta, aktywność, codzienność

PROMPT

Mężczyzna spaceruje z psem po leśnej ścieżce, sportowy strój, uśmiech, zielone otoczenie, naturalne światło, pies radosny na smyczy, ciepła i prawdziwa atmosfera dnia codziennego.

Najlepszy rezultat: **autentyczna codzienność**

Format: 4:5 pionowo





PODRÓŻE AKTYWNE I FIT LIFESTYLE W DRODZE

Dbaj o realizm,
energię i prawdziwe
emocje w podróży –
to buduje zaufanie
i zaangażowanie.



Połącz podróże, ruch i zdrowe nawyki w inspirujące treści, które pokazują, że dbanie o siebie jest możliwe wszędzie – w drodze, w rytmie przygody.

156 Lotnisko w stylu active



ZASTOSOWANIE: stylizacje podróżnicze, lotnisko, moda sportowa, travel look

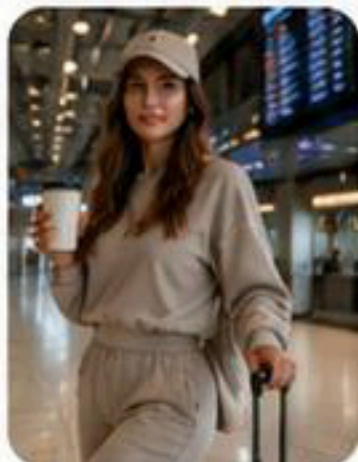


PROMPT

Kobieta na nowoczesnym lotnisku, ubrana w wygodny zestaw sportowy, legginsy, crop top i oversize bluzę, białe sneakersy, czapka z daszkiem, torba podróżna. Trzyma kubek z napojem, tablica odlotów w tle, naturalne światło, elegancki, aktywny look.

Najlepszy rezultat: **naturalny travel look**

Format: portret 4:5



157 Hotel workout



ZASTOSOWANIE: fitness w podróży, trening w hotelu, aktywny lifestyle



PROMPT

Kobieta ćwiczy w hotelowym pokoju lub siłowni, mata do ćwiczeń, strój sportowy, butelka wody obok, widok na miasto przez okno. Naturalne światło, dynamiczna poza, motywacja i energia.

Najlepszy rezultat: **dynamiczna i auturalna**

Format: portret 4:5



158 Zdrowa przerwa w podróży



ZASTOSOWANIE: zdrowe jedzenie, kawiarnie, mindful eating, travel food

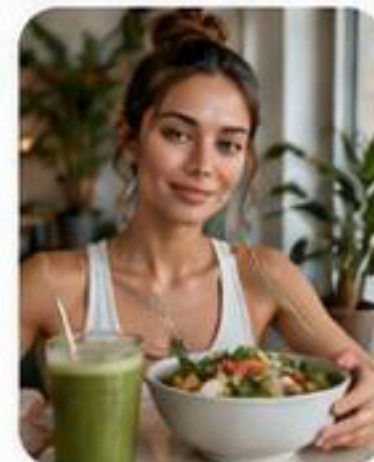


PROMPT

Kobieta w kawiarni lub restauracji z miską pełną zdrowego jedzenia (sałatka, bowl, smoothie), uśmiecha się do aparatu. Naturalne światło, przytulne wnętrze, świeże i apetyczne ujęcie.

Najlepszy rezultat: **apetyczne i autentyczne**

Format: 4:5 pionowo



159 Spacer po mieście w athleisure



ZASTOSOWANIE: miejskie podróże, athleisure, zwiedzanie, lifestyle



PROMPT

Kobieta spaceruje po europejskim mieście w stylowym zestawie athleisure: legginsy, oversize bluza, sneakersy, okulary przeciwsłoneczne, torba na ramię. Architektura w tle, naturalne światło, swobodny, modny look.

Najlepszy rezultat: **modny i autentyczny**

Format: 4:5 pionowo



160 Weekend wellness trip



ZASTOSOWANIE: wellness, spa, aktywne wypady, regeneracja

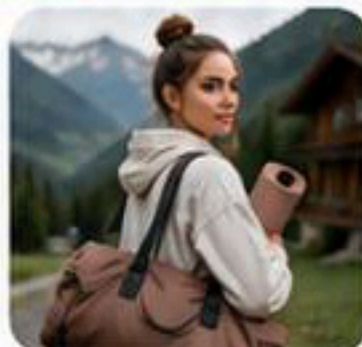


PROMPT

Kobieta na weekendowym wyjeździe wellness, torba podróżna, mata do jogi na ramieniu, bidon, sneakersy. Górskie krajobrazy lub hotel w naturze w tle. Spokojny, świeży, aktywny klimat.

Najlepszy rezultat: **naturalny i inspirujący**

Format: 4:5 pionowo





SPORTOWE UGC, PRODUKTY I TREŚCI SPRZEDAŻOWE

Sprzedawaj subtelnie:
pokaż, jak produkt
wspiera Twój styl życia
i przynosi realne
korzyści.



Stwórz wiarygodne treści sprzedażowe i prezentacje produktów w aktywnym stylu życia — bez nachalnej sprzedaży, za to z autentycznym przekazem.

161 Bidon / shaker w użyciu — aktywne UGC

ZASTOSOWANIE: UGC, lifestyle, aktywność, napoje, fitness

PROMPT

Aktywna kobieta po treningu na siłowni pije napój z bidonu/shakera. Naturalne światło, lekko spocona skóra, uśmiech. Kadr zbliżony, autentyczna chwila odpoczynku, nowoczesna siłownia w tle.

Najlepszy rezultat: **wiarygodne UGC**

Format: 4:5 pionowo



162 Activewear try-on — prezentacja stroju

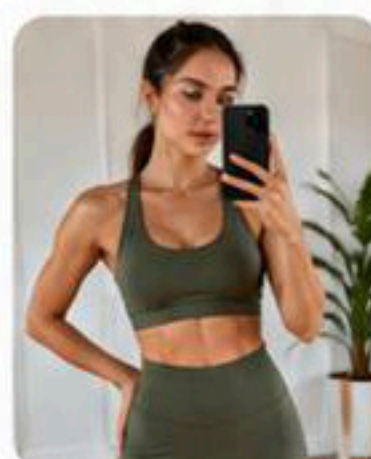
ZASTOSOWANIE: Activewear, moda sportowa, sklep online, UGC

PROMPT

Kobieta prezentuje komplet sportowy przed lustrem lub w naturalnym świetle w domu. Pokazuje dopasowanie, detale materiału i elastyczność. Pewna siebie, naturalna poza, czyste wnętrze.

Najlepszy rezultat: **naturalna prezentacja**

Format: 4:5 pionowo



163 Smartwatch / słuchawki — technologia treningowa

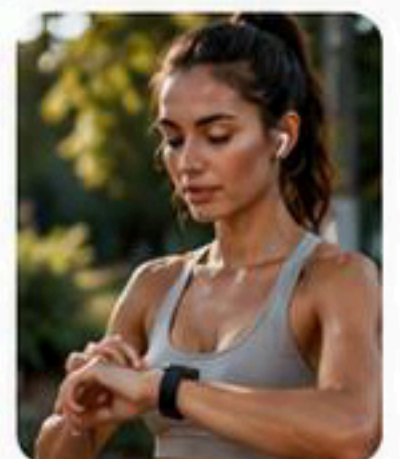
ZASTOSOWANIE: smartwatche, słuchawki, tech lifestyle, recenzje, UGC

PROMPT

Kobieta sprawdza dane na smartwatchu po treningu lub zakłada słuchawki przed bieganiem. Dynamiczny kadr, outdoor lub siłownia, skupienie i motywacja, nowoczesny styl życia.

Najlepszy rezultat: **angażujący lifestyle**

Format: 4:5 pionowo



164 Suplement / protein content — prezentacja produktu

ZASTOSOWANIE: suplementy, nutrition, fitness, UGC, treści sprzedażowe

PROMPT

Kobieta przygotowuje proteinowy shake. Pokazuje miarkę, proszek i mieszanie w shakerze. Czysta kuchnia lub kącik fitness, naturalne światło, zdrowy styl życia, autentyczny przekaz.

Najlepszy rezultat: **treść sprzedażowa**

Format: 4:5 pionowo



165 Mata, ręcznik i akcesoria — essentials na trening

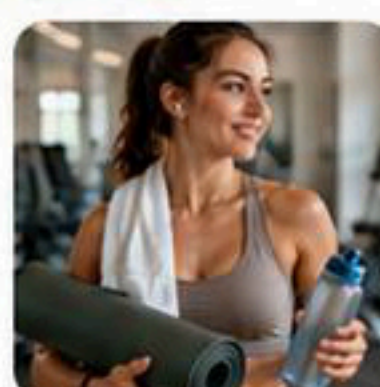
ZASTOSOWANIE: akcesoria fitness, siłownia, joga, UGC, lifestyle

PROMPT

Kobieta zwija matę do ćwiczeń i zabiera ręcznik oraz butelkę. Kadr w szatni lub na siłowni, uporządkowane akcesoria, naturalne światło, gotowa na trening.

Najlepszy rezultat: **estetyczne UGC**

Format: 4:5 pionowo



SERIE TRENINGOWE, REELS I MASTER PROMPT ACTIVE

Spójność stroju,
energii i światła
buduje zaufanie
i rozpoznawalność
Twojej marki.



Zbuduj spójne serie treści o aktywnym stylu życia, które inspirują, uczą i sprzedają. Gotowe prompty pomagają w tworzeniu historii, krótkich wideo i systemów promptów do wielokrotnego użycia.

166

Poranna seria 3 ujęć
fitness



ZASTOSOWANIE: content fitness, rutyny, motywacja poranna



PROMPT

Stwórz serię 3 zdjęć przedstawiających poranną rutynę fitness influencerki. Ujęcia: rozciąganie na macie, trening siłowy w domu, smoothie bowl w naturalnym świetle. Jasne wnętrza, rośliny, spokojna energia, sportowy strój w spójnej kolorystyce.

Najlepszy rezultat: **spójna energia**

Format: 3:4 portret



167

Dzień aktywnej
influencerki 5 ujęć



ZASTOSOWANIE: social storytelling, dzienna rutyna, lifestyle



PROMPT

Stwórz 5 zdjęć pokazujących aktywny dzień influencerki. Sceny: poranny bieg, śniadanie, praca z laptopem w kawiarni, trening na siłowni, relaks przy zachodzie słońca. Naturalne światło, dynamiczne, autentyczne kadry.

Najlepszy rezultat: **storytelling dnia**

Format: 4:5 portret



168

Mini storyboard
do Reels fitness



ZASTOSOWANIE: Reels / short video, trening, edukacja

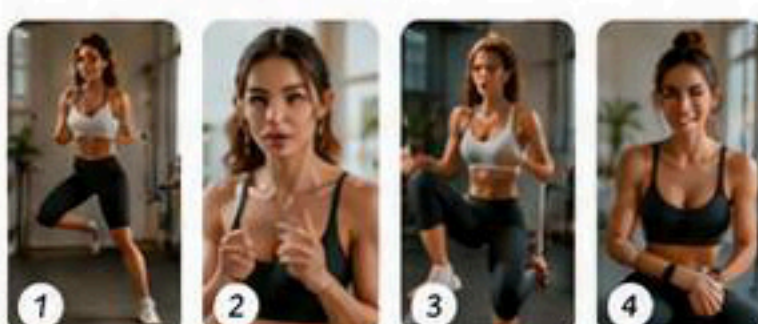


PROMPT

Stwórz storyboard 4 scen do krótkiego Reels fitness: 1) dynamiczne otwarcie (ćwiczenie), 2) wskazówka techniczna, 3) wykonanie w zwolnionym tempie, 4) efekt + motywacja. Spójne wnętrza siłowni, naturalne światło, sportowy outfit.

Najlepszy rezultat: **klarowna sekwencja**

Format: 9:16 pionowo



169

Travel + fitness
mixed set



ZASTOSOWANIE: podróże, aktywny lifestyle, mieszane serie



PROMPT

Stwórz kompaktowy zestaw 5 zdjęć łączących podróże i aktywność: joga na plaży, trekking w górach, zdrowy posiłek w lokalnej knajpcie, rower miejski, relaks przy basenie. Spójna kolorystyka, naturalne światło, pozytywna energia.

Najlepszy rezultat: **spójność i różnorodność**

Format: 4:5 portret



170

Uniwersalny master prompt
active lifestyle



ZASTOSOWANIE: uniwersalny, baza do powielania



PROMPT

Stwórz serię zdjęć o aktywnym stylu życia zgodnie z poniższą bazą.
Postać: kobieta, [wiek], [typ urody], [kolor włosów].
Styl ujęć: naturalne światło, [lokalizacja: dom / siłownia / natura / miasto], [pora dnia], [nastrój: energia / spokój / motywacja].
Ujęcia: [lista scen, np. trening, stretching, posiłek, relaks, aktywność outdoor].
Outfit: [styl sportowy], [kolorystyka].
Dodatki do uwzględnienia: [sprzęt / akcesoria / napoje / rośliny].
Zachowaj spójność marki, energię i estetykę premium.

Najlepszy rezultat: **wszechstronność i skalowalność**

Format: 4:5 portret



PRODUKTY, UGC I TREŚCI SPRZEDAŻOWE

Dobry obraz
sprzedażowy nie
tylko pokazuje produkt.
Pokazuje, gdzie pasuje
on do życia
odbiorcy.



Twórz realistyczne materiały produktowe, demonstracje, rekomendacje i kadry reklamowe, które pokazują wartość oferty w czytelny i wiarygodny sposób.



1 Produkt
w kadrze



2 Naturalne
użycie produktu



3 UGC – nagranie
dla odbiorców



4 Kadr reklamowy
z przestrzenią na tekst



PROBLEM



**UŻYCIE
PRODUKTU**



KORZYŚĆ



**WEZWANIE
DO DZIAŁANIA**



Pokazuj realistyczne zastosowanie.
Nie twórz fałszywych rezultatów ani rekomendacji
przypisywanych prawdziwym osobom.

PRODUKT PRZY WARZY

ZASTOSOWANIE

Małe akcesoria, UGC i posty
e.

REZULTAT

Generuj poprawny kształt
Dokładną etykietę i logo dodaj
ycji.

172

PRODUKT NA WYSOKOŚCI KLATKI

ZASTOSOWANIE

Opakowania średniej wielkości, suplementy
bez obietnic zdrowotnych, napoje i
produkty codziennego użytku.

NAJLEPSZY REZULTAT

Trzymanie obiema dłońmi sprawdza się
przy większym opakowaniu i ogranicza
przypadkowe gesty.

173

PRODUKT NA OTWARTEJ DŁO

ZASTOSOWANIE

Małe urządzenia, akcesoria, biżu
próbki i drobne produkty.

NAJLEPSZY REZULTAT

Podaj przybliżony rozmiar produk
przykład „około 6 centymetrów v

PRODUKT WYJMOWANY Z

ZASTOSOWANIE

e-commerce, premiery i
e nowych produktów.

REZULTAT

Winno mieć prostą konstrukcję.
Ładki i wiele elementów mogą
ć deformacje.

175

PRODUKT NA STOLE PRZED POSTACIĄ

ZASTOSOWANIE

Reklamy, recenzje, prezentacje eksperckie
i materiały edukacyjne.

NAJLEPSZY REZULTAT

Produkt powinien być ostry. Postać może
pozostawać delikatnie mniej wyraźna.

176

PRODUKT Z WO PRZESTRZENIĄ

ZASTOSOWANIE

Reklamy, banery, landing page i
promocyjne.

NAJLEPSZY REZULTAT

Przed generowaniem ustal dokład
miejsce tekstu, produktu i postać

OSMETYK PODCZAS ORANNEJ RUTYNY

ZASTOSOWANIE

, UGC, tutoriale i social media.

REZULTAT

ą fazę aplikacji. Nie łącz
nakładania i zamykania

178 NAPÓJ PRZY BIURKU

ZASTOSOWANIE

Napoje, kawa, herbata, produkty
funkcjonalne bez obietnic medycznych i
lifestyle.

NAJLEPSZY REZULTAT

Nie sugeruj gwarantowanego wzrostu
energii lub koncentracji. Obraz powinien
pokazywać wyłącznie naturalne użycie.

179 AKCESORIUM PODCZAS PODRÓŻY

ZASTOSOWANIE

Torby, słuchawki, organizery, ele
produkty podróżne.

NAJLEPSZY REZULTAT

Zastąp ogólne „korzysta z produ
konkretnym opisem ruchu i położ
dłoni.

PRODUKT KUCHENNY W UŻYCIU

ZASTOSOWANIE

kuchenne, żywność, naczynia i
akcesoria.

REZULTAT

ność i niewielka liczba
w tworzą najbardziej
y kadr.

181 PRODUKT FITNESS PODCZAS TRENINGU

ZASTOSOWANIE

Maty, opaski, butelki, odzież i akcesoria
sportowe.

NAJLEPSZY REZULTAT

Nie pokazuj zaawansowanego ćwiczenia,
gdy głównym celem jest prezentacja
produktu.

182 PRODUKT W DOMOWYM

ZASTOSOWANIE

Wyposażenie wnętrz, organizacja
dekoracje i produkty codzienne.

NAJLEPSZY REZULTAT

Otoczenie powinno wspierać uży
produktu, ale nie może wyglądać
katalog pełen dekoracji.

UGC Z PRODUKTEM PRZY TWARZY

ZASTOSOWANIE

Unboxing, Stories i reklamy społecznościowe.

NAJLEPSZY REZULTAT

Produkt powinien znajdować się blisko twarzy, nie zasłaniać ust podczas nagrywania.

184 UGC „WŁAŚNIE OTWORZYŁAM

ZASTOSOWANIE

Unboxing, premiery, e-commerce i pierwsze wrażenie.

NAJLEPSZY REZULTAT

Nie pokazuj wielu produktów naraz. Pierwsze wrażenie powinno dotyczyć jednego przedmiotu.

185 UGC W ŁAZIENKOWYCH ZASTOSOWANIE

Pielęgnacja, uroda, rutyna i reklamy demonstracyjne.

NAJLEPSZY REZULTAT

Nie dodawaj napisów do obrazu. Podpisy filmu powinny zostać dodane później.

UGC PRZY BIURKU

ZASTOSOWANIE

Praca, produktywność, akcesoria i nagrania cyfrowe.

NAJLEPSZY REZULTAT

Interfejsy dodawaj jako osobne kadry. Napisy powinny być czytelne.

187 UGC „TRZY RZECZY, KTÓRE LUBIĘ”

ZASTOSOWANIE

Recenzje, prezentacje korzyści i reklamy społecznościowe.

NAJLEPSZY REZULTAT

Gest trzech palców może wymagać kilku prób. Alternatywnie wygeneruj otwartą dłoń i dodaj liczby w montażu.

188 UGC Z WOLNĄ PRZESTRZENIĄ

ZASTOSOWANIE

Reklamy pionowe, filmy z napisami i kampanie mobilne.

NAJLEPSZY REZULTAT

Zachowaj bezpieczne marginesy na dole, aby interfejs platformy nie zakłócał tekstu.

KROK 1: OTWARCIE PRODUKTU

ZASTOSOWANIE

Urządzenia, akcesoria i instruktażowe.

NAJLEPSZY REZULTAT

Opisz typ zamknięcia: zakrętka, zapka lub suwak.

190 KROK 2: ODMERZENIE ILOŚCI

ZASTOSOWANIE

Pielęgnacja, produkty spożywcze i instrukcje użycia.

NAJLEPSZY REZULTAT

Użyj konkretnego określenia ilości: „jedna kropla”, „porcja wielkości ziarnka grochu” lub „jedna miarka”.

191 KROK 3: APLIKACJA LUB MONTAŻ

ZASTOSOWANIE

Kosmetyki, akcesoria, urządzenia i tutoriale.

NAJLEPSZY REZULTAT

Zamień pole [CZYNNOŚĆ] na konkretny ruch, na przykład „nakłada krem na policzki” lub „wpina element w ucho”.

KROK 4: PRODUKT PODCZAS DZIAŁANIA

ZASTOSOWANIE

Wyposażenie, aplikacje i produkty użytkowe.

NAJLEPSZY REZULTAT

Użyj niewidzialnych procesów i światła, chyba że później wiadomo jako grafikę tła.

193 KROK 5: GOTOWY EFEKT UŻYCIA

ZASTOSOWANIE

Instrukcje, porównania i materiały kończące demonstrację.

NAJLEPSZY REZULTAT

Nie twórz dramatycznych zmian „przed i po”, jeżeli produkt nie zapewnia ich w sposób udokumentowany.

194 ZESTAW PIĘCIU KADRÓW

ZASTOSOWANIE

Karuzela, e-book, instrukcja, landing post edukacyjny.

NAJLEPSZY REZULTAT

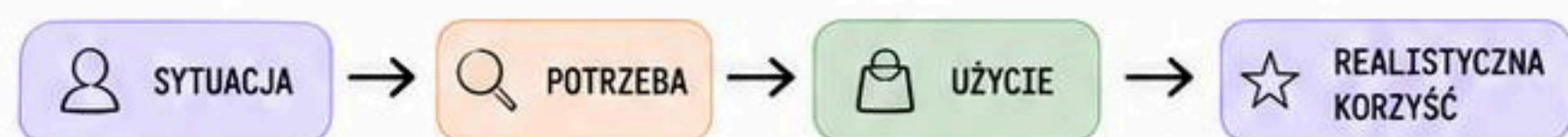
Generuj etapy osobno, używając tego samego obrazu referencyjnego i tożsamości.

KORZYŚCI, PROBLEMY I KONTEKST SPRZEDAŻOWY

Skup się na realnej wartości i codziennym kontekście – tak budujesz zaufanie i dobre decyzje zakupowe.

6 promptów, które wizualizują wartość produktu bez przesadnych obietnic.

Treść sprzedażowa powinna pokazać sytuację, w której produkt jest użyteczny. Zamiast przedstawiać nierealistyczną przemianę, należy wizualizować codzienny problem, wygodne rozwiązanie lub oszczędność jednego konkretnego wysiłku.



DOBRCZE

 Pomaga uporządkować małe przedmioty na biurku.

ŹŁE

 Na zawsze usuwa chaos i zmienia Twoje życie.

195 Codzienny problem przed użyciem

ZASTOSOWANIE: pokazanie realnej sytuacji, która jest frustrująca lub czasochłonna.

PROMPT

Kobieta zdezorganizowana przy biurku, szuka długopisu wśród rozrzuconych przedmiotów, wygląda na zniechęconą. Naturalne światło, domowe biuro, realistyczne otoczenie.

Najlepszy rezultat: **problem widoczny**

Format: 4:5 pionowo

196 Moment odkrycia rozwiązania

ZASTOSOWANIE: zbudowanie zainteresowania przez pokazanie chwili odkrycia produktu lub pomysłu.

PROMPT

Kobieta przegląda produkt online lub otwiera opakowanie i uśmiecha się z zaciekawieniem. Domowe wnętrze, ciepłe światło, naturalna ekspresja, realistyczna scena.

Najlepszy rezultat: **zainteresowanie i ulga**

Format: 4:5 pionowo

197 Produkt ułatwiający codzienną czynność

ZASTOSOWANIE: pokazanie produktu w akcji, z naturalnym zastosowaniem.

PROMPT

Kobieta używa produktu podczas codziennej czynności i wygląda na zadowoloną. Uporządkowane biurko, produkt widoczny i dobrze wkomponowany, naturalne światło, realistyczna scena.

Najlepszy rezultat: **produkt w użyciu**

Format: 4:5 pionowo

198 Satysfakcja po użyciu

ZASTOSOWANIE: pokazanie efektu i emocji po zastosowaniu produktu.

PROMPT

Kobieta patrzy na uporządkowaną przestrzeń i uśmiecha się z satysfakcją. Czyste biurko, spokojna atmosfera, naturalne światło, realistyczna scena.

Najlepszy rezultat: **satysfakcja i spokój**

Format: 4:5 pionowo

199 Porównanie dwóch sposobów

ZASTOSOWANIE: pokazanie różnicy między starym sposobem a rozwiązaniem z produktem.

PROMPT

Split-screen: po lewej bałagan i frustracja, po prawej porządek i wygoda z produktem. Ta sama kobieta w obu scenach, realistyczne wnętrze, naturalne światło.

Najlepszy rezultat: **różnica klarowna**

Format: 4:5 pionowo

200 Trzy korzyści w jednej sesji

ZASTOSOWANIE: komunikacja kluczowych korzyści produktu w prosty sposób.

PROMPT

Kobieta prezentuje produkt. Obok niej trzy ikony z krótkimi etykietami: oszczędność czasu, porządek, mniej stresu. Naturalne światło, estetyczna grafika, realistyczna scena.

Najlepszy rezultat: **3 korzyści jasne i czytelne**

Format: 4:5 pionowo

REKLAMA PIONOWA Z NAGŁÓWKIEM GÓRY

ZASTOSOWANIE

Meta Ads, TikTok Ads i reklamy mobilne.

REZULTAT

Bezpieczne strefy platformy, aby tekst nie został przycięty przez interfejs.

202

REKLAMA KWADRATOWA Z PRODUKTEM NA PIERWSZYM PLANIE

ZASTOSOWANIE

Meta Ads, Instagram, katalog i post sponsorowany.

NAJLEPSZY REZULTAT

Zachowaj logiczną różnicę skali. Produkt nie może wyglądać jak od postaci bez uzasadnienia perspektywą.

ANIMACJA POZIOMA DO STRONY PRZEDAŻOWEJ

ZASTOSOWANIE

Facebook, landing page, sklep i strona produktu.

REZULTAT

Przejście postaci powinien prowadzić odbiorcę do tekstu i produktu.

204

REKLAMA Z PRODUKTEM I TRZEMA PUNKTAMI

ZASTOSOWANIE

Infografika reklamowa, marketplace i prezentacja cech.

NAJLEPSZY REZULTAT

Punkty, ikony i linie dodaj w projekcie. Generator ma stworzyć wyłącznie miejsce na nie.

KAMPAANIA Z JEDNYM MOCNYM KOLOREM MARKI

ZASTOSOWANIE

Promocja, kampania sezonowa i budowanie lojalności.

REZULTAT

Współgrana koloru marki. Produkt i twarz powinny pozostać widoczne.

ZESTAW PIĘCIU ZDJĘĆ PRODUKTOWYCH

ZASTOSOWANIE

Landing page, social media i katalog.

NAJLEPSZY REZULTAT

Ustaw każdy kadr osobno, używając tej samej referencji postaci i

207 ZESTAW DO KARTY PRODUKTU

ZASTOSOWANIE

E-commerce, marketplace i sklep internetowy.

NAJLEPSZY REZULTAT

Pierwsze zdjęcie powinno być najprostsze. Kolejne wyjaśnić zastosowanie i użycie i detal.

ZESTAW REKLAMOWY 1:1, 4:5 I 9:16

ZASTOSOWANIE

Reklama wielokanałowa i reklamy społecznościowe.

NAJLEPSZY REZULTAT

Ustaw jeden obraz automatycznie. Zaprojektuj osobną grafikę dla każdego formatu.

209 ZESTAW „PROBLEM-ROZWIĄZANIE-KORZYŚĆ”

ZASTOSOWANIE

Karuzela sprzedażowa, e-mail, landing page i reklama.

NAJLEPSZY REZULTAT

Najlepsze kampanie pokazują jedno konkretne usprawnienie i rozwiązanie wszystkich problemów odbiorcy.

COMPLETNA MINI-KAMPAANIA STARTOWA

ZASTOSOWANIE

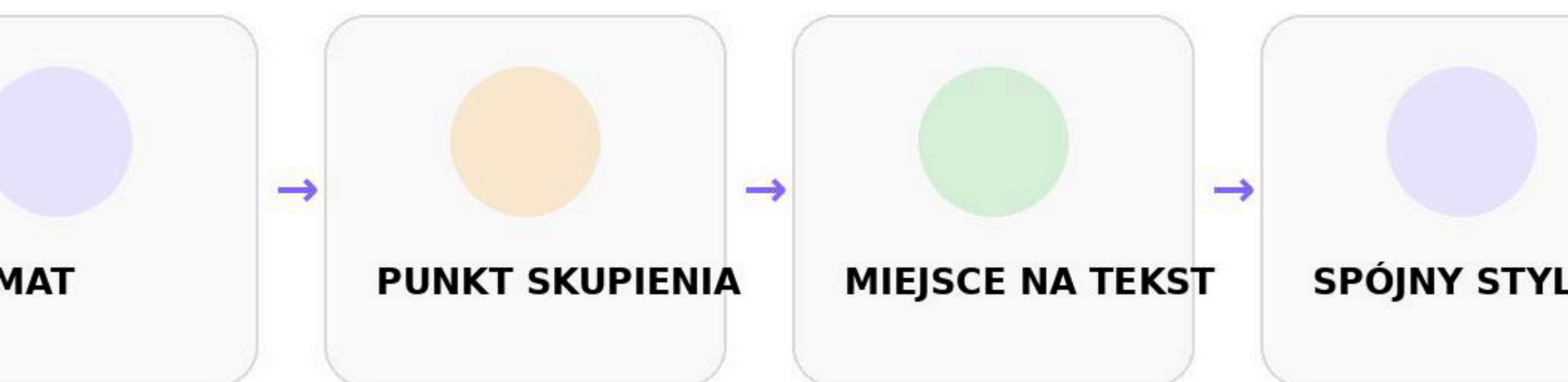
Prezentacja nowego produktu lub rozpoczęcie promocji.

NAJLEPSZY REZULTAT

W ustawianiu zapisz trzy stałe elementy kampanii: kolor, kształt i tło.

FORMATY, KADRY, KOLORY, CZCIONKI I SOCIAL MEDIA

posty, Stories, karuzele, miniatury i pionowe kadry czytelne na małym ekranie i spójne z charakterem postaci.



Spójność nie oznacza publikowania ciągle tego samego. Oznacza rozpoznawalny styl w różnych formatach.

POSTY BUDUJĄCE ROZPOZNAWALNOŚĆ PROFILU

5 promptów do regularnych publikacji wizerunkowych

Treści budujące profil nie muszą za każdym razem sprzedawać.

Ich zadaniem jest utrwalanie twarzy, stylu, niszy oraz osobowości influencera AI.

Bądź obecny,
autentyczny
i konsekwentny.
To buduje Twoją
markę.



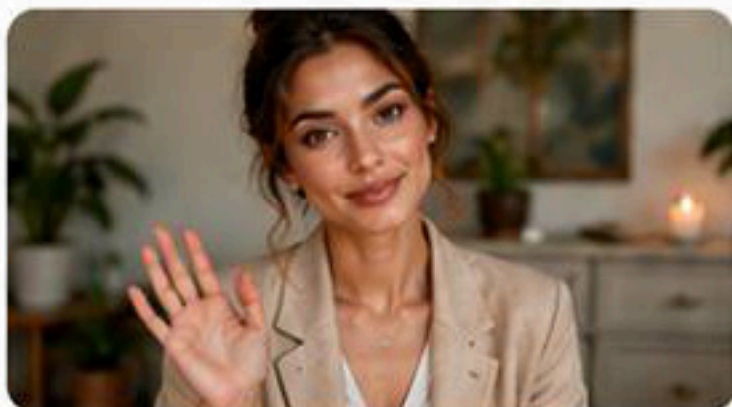
211 Post powitalny

 **ZASTOSOWANIE:** powitanie nowych osób, wprowadzenie do profilu

 **PROMPT**

Stwórz ciepły, naturalny post powitalny. Przedstaw mnie i misję mojego profilu. Przyjazna atmosfera, jasne światło, autentyczna uśmiechnięta poza.

-  cel publikacji: powitanie
-  kierunek spojrzenia: w kamerę
-  miejsce na tekst: po lewej stronie
-  główna emocja: radość



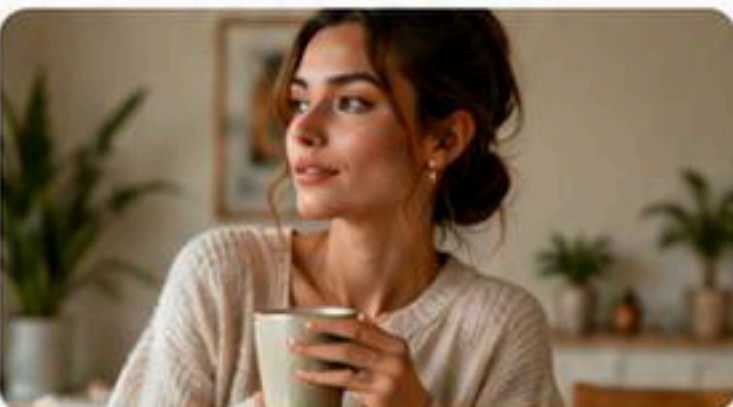
212 Post: kim jestem

 **ZASTOSOWANIE:** przedstawienie siebie, swojej historii i wartości

 **PROMPT**

Stwórz post, w którym opowiadam, kim jestem, skąd pochodzę i co mnie inspiruje. Naturalne światło, spokojne tło, autentyczna poza.

-  cel publikacji: przedstawienie
-  kierunek spojrzenia: w bok
-  miejsce na tekst: u góry lub po lewej
-  główna emocja: spokój



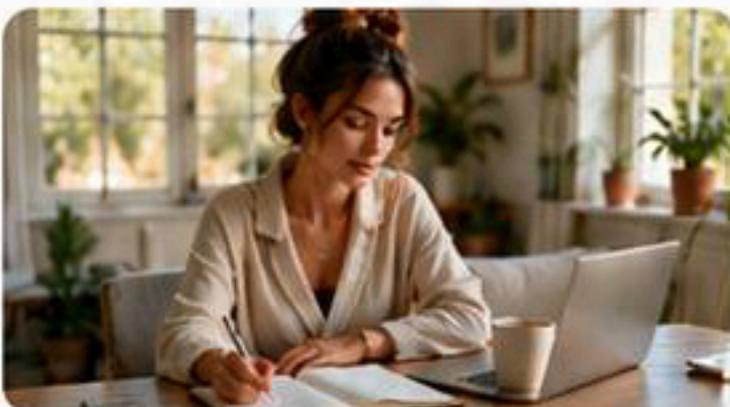
213 Post z codziennego życia

 **ZASTOSOWANIE:** pokazanie kulisy, autentyczności i rutyny

 **PROMPT**

Stwórz naturalny kadr z mojego dnia. Pokaż, co robię, jak pracuję lub odpoczywam. Domowa, przytulna atmosfera, światło dzienne.

-  cel publikacji: budowanie relacji
-  kierunek spojrzenia: nie w kamerę
-  miejsce na tekst: na dole
-  główna emocja: autentyczność



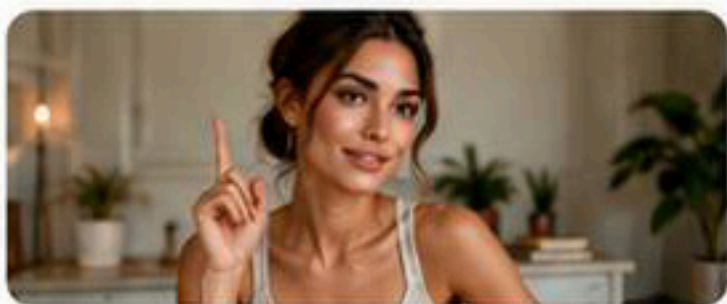
214 Post z wartością marki

 **ZASTOSOWANIE:** edukacja, inspiracja, dostarczenie wartości

 **PROMPT**

Stwórz post edukacyjny lub inspirujący zgodny z moją niszą. Pokaż konkretną wskazówkę lub myśl. Estetyczny kadr, czytelna kompozycja.

-  cel publikacji: edukacja
-  kierunek spojrzenia: w kamerę
-  miejsce na tekst: po lewej stronie
-  główna emocja: pewność siebie



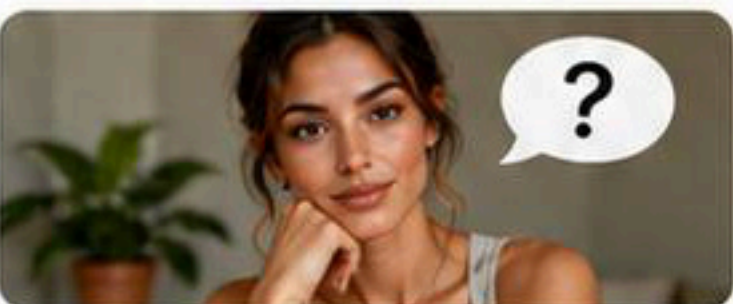
215 Post z pytaniem do społeczności

 **ZASTOSOWANIE:** angażowanie społeczności, rozpoczęcie rozmowy

 **PROMPT**

Stwórz post z pytaniem do mojej społeczności. Zachęć do komentowania. Naturalna poza, pozytywna atmosfera.

-  cel publikacji: zaangażowanie
-  kierunek spojrzenia: w kamerę
-  miejsce na tekst: na dole
-  główna emocja: ciekawość



Nie każda publikacja musi sprzedawać. Profil rośnie dzięki równowadze między wartością, relacją i ofertą.



STORIES I TREŚCI CODZIENNE

5 promptów do pionowych publikacji, które utrzymują codzienny kontakt z odbiorcami

Stories powinny być bezpośrednie, naturalne i lekkie. Jeden wyraźny temat, dużo miejsca na tekst, kompozycja z uwzględnieniem elementów interfejsu.

Jeden wyraźny temat i wolna przestrzeń na tekst – to klucz do czytelnych i skutecznych Stories.



216 Poranne powitanie w Stories

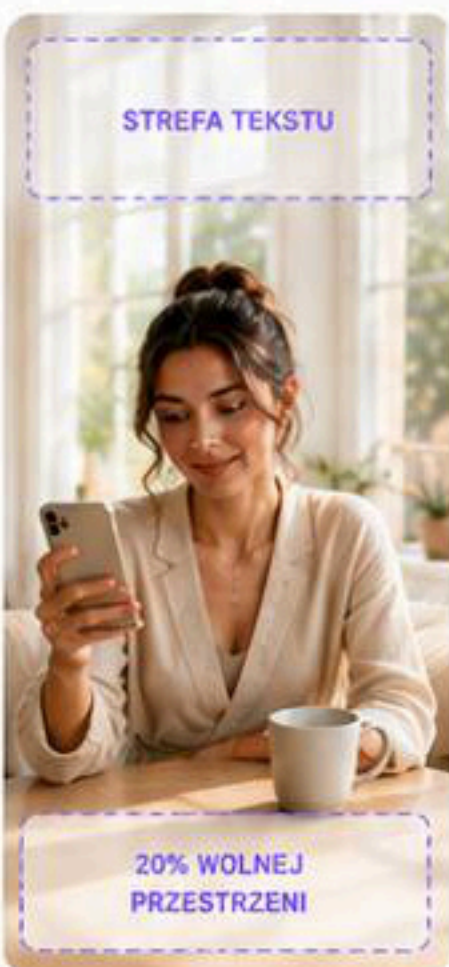
ZASTOSOWANIE: codzienny kontakt, rozpoczęcie dnia, lifestyle.

☆ PROMPT

Influencerka przy dużym oknie, telefon w dłoni, poranny uśmiech, jasne mieszkanie, wolna górna strefa na powitanie, wolne dolne 20%.

👁️ Najlepszy rezultat: tekst i godzina dodać później.

Format: 9:16



217 Co dziś robię

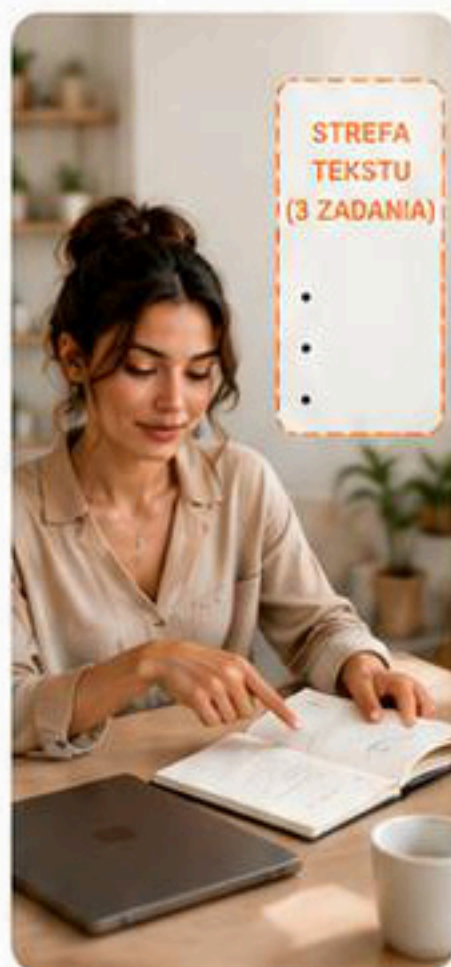
ZASTOSOWANIE: kulisy pracy, plan dnia, edukacja.

☆ PROMPT

Przy jasnym biurku, wskazuje otwarty notes, obok zamknięty laptop, po prawej miejsce na listę 3 zadań.

👁️ Najlepszy rezultat: zadania dodać jako tekst, nie w notesie.

Format: 9:16



218 Stories z ankietą

ZASTOSOWANIE: zaangażowanie, poznawanie odbiorców.

☆ PROMPT

Influencerka w dolnej połowie kadru, patrzy w obiektyw, delikatny gest w górę, górna połowa pusta na pytanie i naklejkę ankietę.

👁️ Najlepszy rezultat: nie generuj ankietę, zostaw pustą przestrzeń.

Format: 9:16



219 Szybka rekomendacja dnia

ZASTOSOWANIE: książka, aplikacja, narzędzie, produkt lub wskazówka.

☆ PROMPT

Pokazuje przedmiot na wysokości klatki piersiowej, drugi gest otwarty, miejsce nad głową na krótki nagłówek, na dole na oznaczenie lub link.

👁️ Najlepszy rezultat: jasno oznacz sponsorowanie, jeśli wymagane.

Format: 9:16



220 Wieczorne podsumowanie

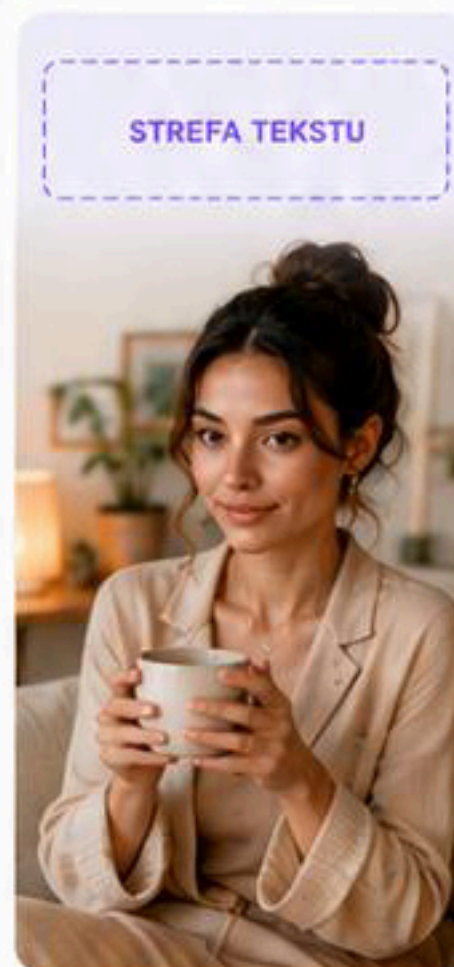
ZASTOSOWANIE: refleksja, zakończenie dnia, spokojne Stories.

☆ PROMPT

Influencerka siedzi w jasnym salonie wieczorem, trzyma ceramiczny kubek obiema dłońmi, ciepła lampa w tle, u góry miejsce na podsumowanie dnia.

👁️ Najlepszy rezultat: cieplejsze światło, ale twarz jasna i naturalna.

Format: 9:16



RANO



PLAN



ANKIETA



REKOMENDACJA



WIECZÓR



Checklista
na udane Story

- ✓ Jeden temat na jedno Story
- ✓ Krótki tekst
- ✓ Twarz dobrze widoczna
- ✓ Brak ważnych elementów przy krawędziach
- ✓ Oznaczenie treści sponsorowanej, gdy jest wymagane



KARUZELE EDUKACYJNE I EKSPERCKIE

5 promptów do obrazów wspierających treści, które uczą krok po kroku

Karuzele edukacyjne prowadzą odbiorcę przez jeden temat.

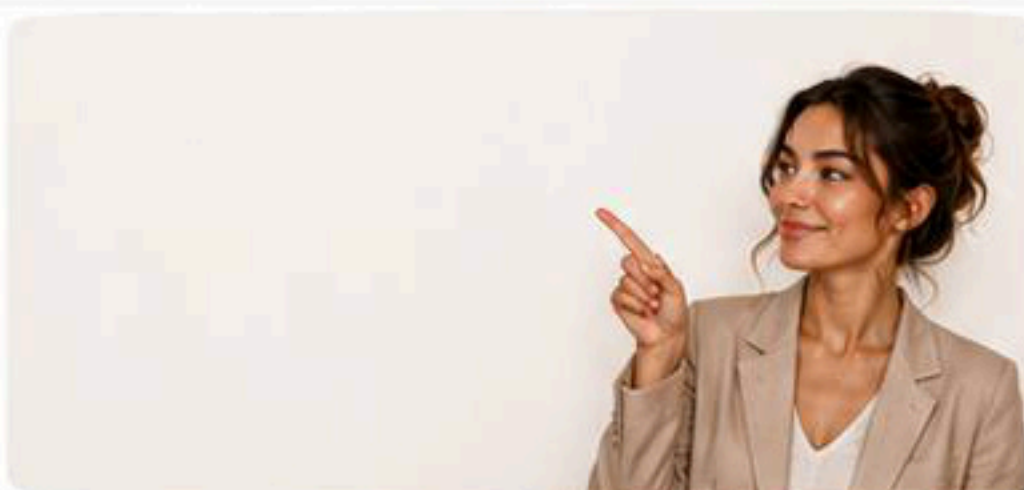
Obrazy muszą być spójne i mieć wystarczająco dużo miejsca na nagłówki i krótkie wyjaśnienia.

Jeden slajd
= jedna idea.
Prosto, czytelnie
i wartościowo.



1

TYTUŁ



221 Slajd otwierający karuzelę

ZASTOSOWANIE: okładka poradnika, lista wskazówek, edukacja.

PROMPT

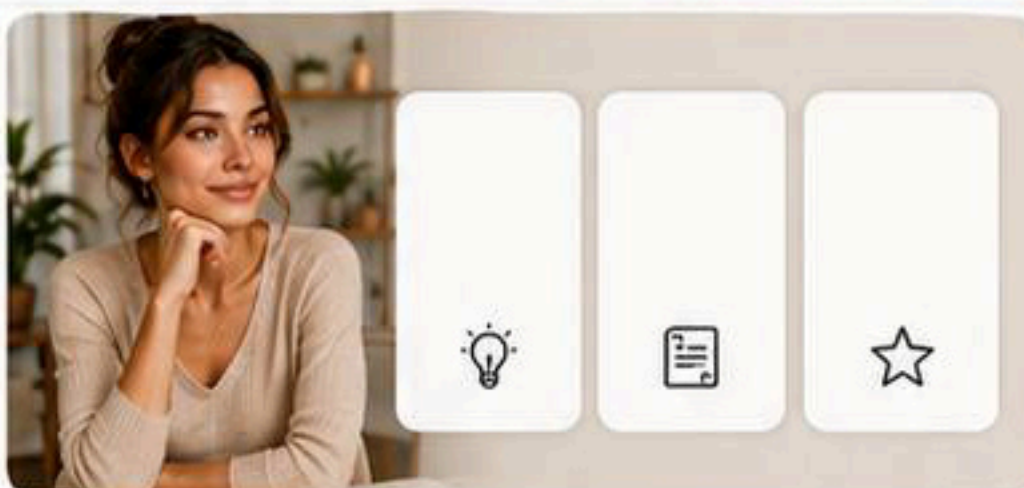
Influencerka w dolnym prawym rogu, patrzy w stronę dużej pustej przestrzeni po lewej, gest wskazujący, tło bardzo jasne.

Najlepszy rezultat: pierwszy slajd czytelny w miniaturze.

Format: 4:5

2

KONCEPCJA



222 Slajd z wyjaśnieniem koncepcji

ZASTOSOWANIE: definicja, edukacja dla początkujących.

PROMPT

Influencerka siedzi po lewej stronie, po prawej trzy proste puste karty na definicję, przykład i wskazówkę.

Najlepszy rezultat: dokładne karty i ikony dodać w projekcie.

Format: 4:5

3

BŁĄD
I POPRAWA

223 Slajd: błąd i poprawa

ZASTOSOWANIE: porównanie i korekta błędów.

PROMPT

Obraz podzielony na dwie spójne sceny — po lewej błąd, po prawej poprawa — ta sama postać, to samo światło, miejsce na podpisy nad każdą sceną.

Najlepszy rezultat: zmień tylko jeden kluczowy element.

Format: 4:5

4

KROKI



224 Slajd z trzema krokami

ZASTOSOWANIE: procedura, instrukcja, poradnik.

PROMPT

Trzy miniatury: 1 przygotowanie, 2 wykonanie, 3 rezultat; identyczne ubranie, światło i tło; pod każdą miejsce na numer i jedno zdanie.

Najlepszy rezultat: etapy generować osobno, potem połączyć.

Format: 4:5

5

DZIAŁANIE



225 Slajd końcowy z wezwaniem do działania

ZASTOSOWANIE: zapisanie posta, komentarz, pobranie materiału.

PROMPT

Influencerka stoi po prawej, patrzy w obiektyw, otwarty gest dłoni w stronę pustej lewej części na podsumowanie i CTA.

Najlepszy rezultat: jedna karuzela = jedno wezwanie do działania.

Format: 4:5



Każdy slajd powinien przekazywać jedną myśl.
Nie próbuj umieszczać całego artykułu na jednym obrazie.



MINIATURY REELS, TIKTOK I KRÓTKICH FILMÓW

Na małym ekranie
wygrywa prostota,
kontrast i czytelny
przekaz.



5 promptów do miniatur, które pozostają czytelne na małym ekranie

Miniatura krótkiego filmu musi od razu komunikować temat.

Twarz, emocja i główny przedmiot powinny być duże, a miejsce na tytuł – czyste.

226 Miniatura poradnikowa

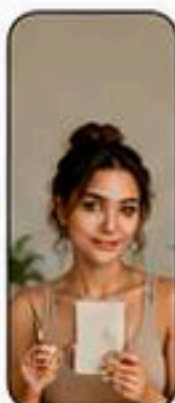
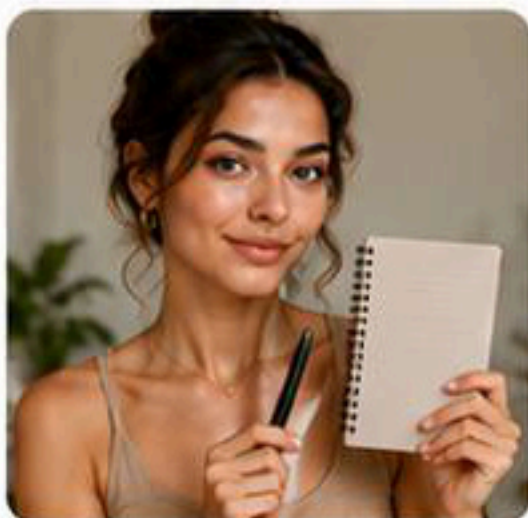
ZASTOSOWANIE: tutorial, lista kroków, edukacja

PROMPT

Influencerka zajmuje dolne 2/3 kadru, patrzy w obiektyw, trzyma przedmiot związany z tematem, u góry czysta strefa na tytuł do 5 słów.

👁️ Najlepszy rezultat: tytuł dodać później, bez ważnych elementów w dolnej strefie interfejsu.

📱 Format: 9:16



227 Miniatura „Błąd”

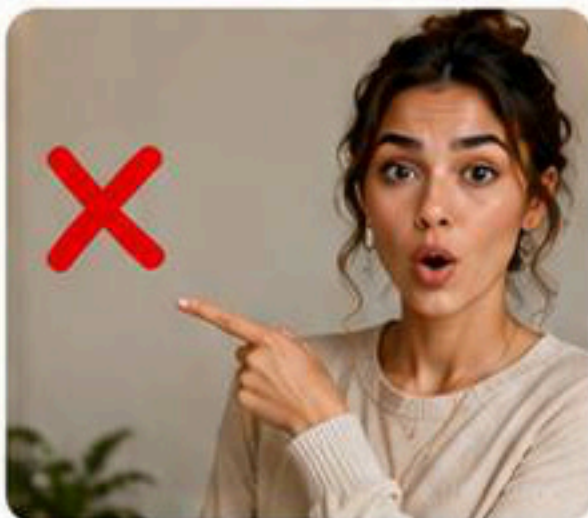
ZASTOSOWANIE: obalanie mitów, częste pomyłki

PROMPT

Influencerka po prawej stronie, umiarkowane zaskoczenie, wskazuje lewą część obrazu, jeden subtelny czerwony akcent.

👁️ Najlepszy rezultat: czytelny gest i kontrast wystarczą.

📱 Format: 9:16



228 Miniatura z produktem

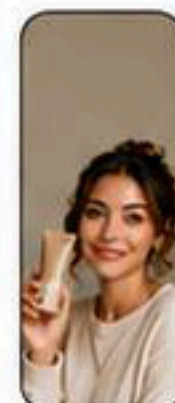
ZASTOSOWANIE: recenzja, demonstracja, unboxing, reklama

PROMPT

Trzyma produkt blisko twarzy, ale nie zasłania oczu ani ust; po lewej czysta przestrzeń na tytuł.

👁️ Najlepszy rezultat: twarz i produkt duże i czytelne po zmniejszeniu.

📱 Format: 9:16



229 Miniatura „Przed i po” bez fałszywej przemiany

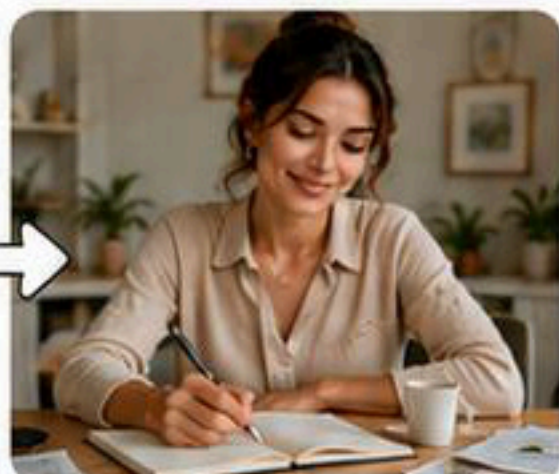
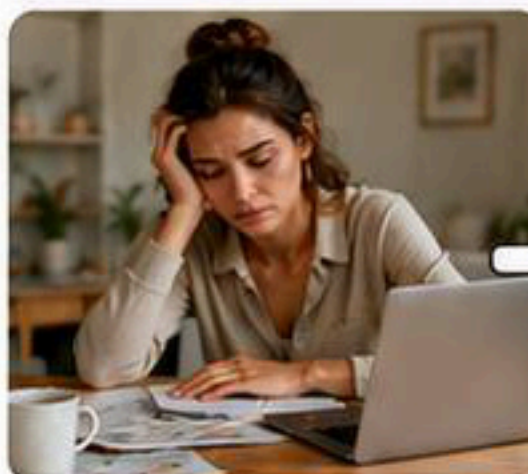
ZASTOSOWANIE: organizacja, projekt, stylizacja, proces

PROMPT

Dwie spójne pionowe sceny, lewa – stan początkowy, prawa – realistyczny rezultat, identyczna postać i światło, u góry miejsce na krótki tytuł.

👁️ Najlepszy rezultat: nie sugerować nieudokumentowanych efektów zdrowotnych, kosmetycznych ani finansowych.

📱 Format: 9:16



230 Miniatura z mocną emocją

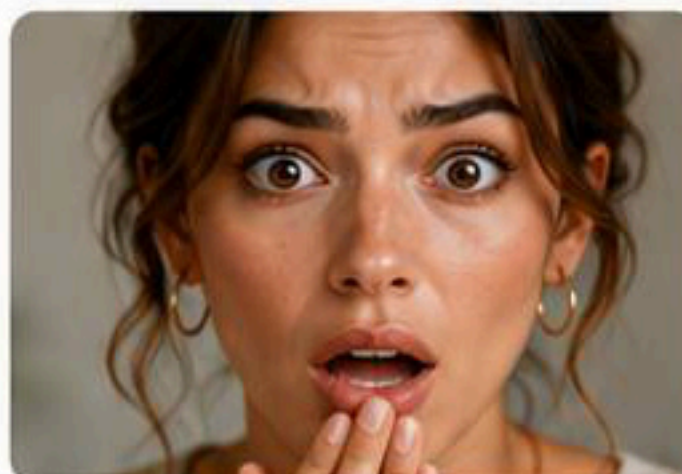
ZASTOSOWANIE: historia, opinia, reakcja

PROMPT

Zbliżony portret, twarz zajmuje większość kadru, oczy ostre, w górnym lewym obszarze miejsce na tytuł.

👁️ Najlepszy rezultat: wybieraj emocje realne, nie przesadzone.

📱 Format: 9:16



LISTA TESTOWA MINIATURY



- ☐ Czy temat jest zrozumiały bez czytania opisu?
- ☐ Czy twarz jest dobrze widoczna?
- ☐ Czy główny przedmiot jest czytelny?
- ☐ Czy pozostało miejsce na maksymalnie pięć słów?



Dobra miniatura jest prosta
w dużym rozmiarze i nadal
czytelna po zmniejszeniu.



TRENDY, REAKCJE I TREŚCI ANGAŻUJĄCE

5 promptów do dynamicznych publikacji bez utraty spójności postaci

Treści oparte na trendach mogą być bardziej energetyczne i ruchliwe, ale Twoja postać powinna pozostać rozpoznawalna i zgodna z wartościami marki.

Angażujące treści nie wymagają przebierania się w kogoś innego.



231 Reakcja na nowość

reakcja



ZASTOSOWANIE: premiera, aktualizacja, nowy produkt.

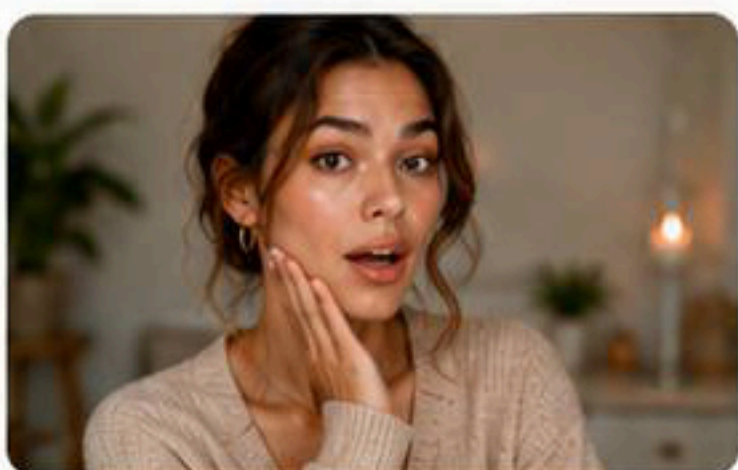


PROMPT

Postać reaguje na informację poza kadrem, lekko uniesione brwi, lekko rozchylone usta, jedna dłoń blisko policzka, po drugiej stronie pusta przestrzeń na opis nowości.

Najlepszy rezultat: umiarkowana reakcja

Format: 9:16



232 Wskazywanie tekstu na ekranie

wskazanie



ZASTOSOWANIE: listy, wskazówki, ciekawostki.



PROMPT

Postać stoi w dolnej części obrazu i wskazuje pustą przestrzeń nad lewym ramieniem.

Najlepszy rezultat: sprawdź anatomię palca wskazującego

Format: 9:16



233 POV z perspektywy odbiorcy

perspektywa



ZASTOSOWANIE: storytelling, doświadczenie klienta, codzienne sceny.



PROMPT

Postać siedzi po drugiej stronie jasnego stołu i podaje w stronę aparatu przedmiot, przyjazny kontakt wzrokowy, realistyczna skala dłoni.

Najlepszy rezultat: POV ma wynikać z położenia kamery, nie z deformacji dłoni

Format: 9:16



234 Trend z przejściem stylizacji

przejście



ZASTOSOWANIE: moda, beauty, metamorfoza stroju.



PROMPT

Dwa spójne pionowe kadry, ta sama postać w prostej codziennej stylizacji i w docelowej stylizacji, identyczne miejsce, światło i pozycja aparatu.

Najlepszy rezultat: pozycja ciała i aparatu niemal identyczna

Format: 9:16



235 Wybór między dwoma opcjami

wybór



ZASTOSOWANIE: komentarze, ankiety, moda, produkt.

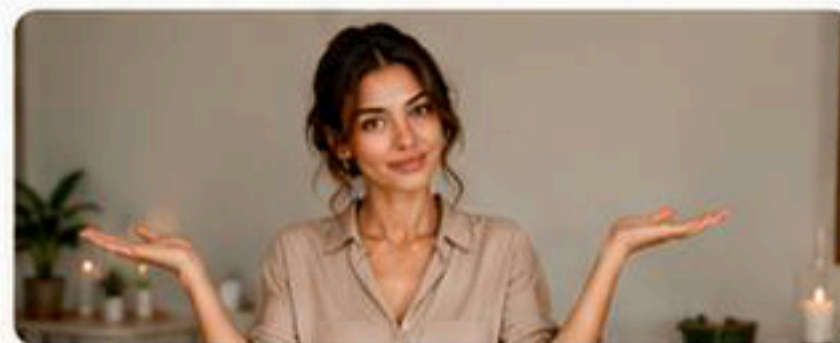


PROMPT

Postać centralnie między dwoma pustymi jasnymi obszarami, obie dłonie rozłożone na boki, lekki uśmiech, miejsca po lewej i prawej na dwie opcje.

Najlepszy rezultat: opcje dodać podczas edycji

Format: 9:16



Trend powinien pasować do osobowości i niszy postaci.
Nie każda popularna forma wspiera zaufanie do marki.



SERIE TEMATYCZNE I SPÓJNA SIATKA PROFILU

5 promptów do tworzenia rozpoznawalnych cykli publikacji

Serie tematyczne pomagają obserwującym wiedzieć, czego się spodziewać. Wszystkie obrazy powinny utrzymywać wspólny kolor, światło i strukturę, ale przedstawiać różne tematy.

Spójność
buduje rozpoznawalność,
a rozpoznawalność
buduje zaufanie.



236 Seria „Poniedziałkowa wskazówka”

ZASTOSOWANIE: edukacja, regularność, marka ekspercka.

PROMPT

Cztery spójne portrety, postać po prawej, po lewej miejsce na tytuł, identyczne jasne tło, bazowy strój i akcent w kolorze marki.

Najlepszy rezultat: stały układ ułatwia rozpoznawalność.

Format: 4:5



237 Seria „Za kulisami”

ZASTOSOWANIE: proces pracy, autentyczność, relacja.

PROMPT

Cztery etapy pracy nad projektem: planowanie w notesie, praca przy laptopie, przygotowanie materiału lub produktu, sprawdzanie końcowego rezultatu.

Najlepszy rezultat: proces logiczny.

Format: 4:5



238 Seria „Mit czy fakt”

ZASTOSOWANIE: edukacja, ciekawostki branżowe.

PROMPT

Dwa warianty portretu — „mit”: postać po lewej ze sceptycznym wyrazem; „fakt”: po prawej ze spokojnym, pewnym wyrazem; miejsce na treść po przeciwnej stronie.

Najlepszy rezultat: styl twarzy identyczny, kolor może odróżniać formaty.

Format: 4:5



239 Seria „Ulubieńcy miesiąca”

ZASTOSOWANIE: produkty, książki, narzędzia, rekomendacje.

PROMPT

Pięć spójnych zdjęć, postać prezentuje pięć różnych przedmiotów z jednej kategorii, zawsze jeden przedmiot i ta sama kompozycja.

Najlepszy rezultat: ujawnij sponsorowany charakter, jeśli dotyczy.

Format: 4:5



240 Spójny układ dziewięciu postów

ZASTOSOWANIE: planowanie profilu, start marki, kampania miesięczna.

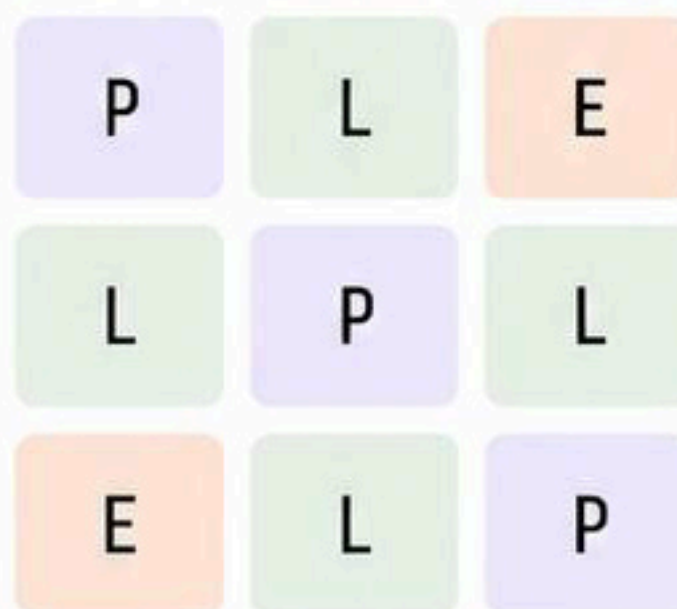
PROMPT

Koncepcja 9 publikacji: 3 portrety, 3 lifestyle, 3 edukacja / produkt; wspólna paleta, miękkie światło, naprzemienne kadry: zbliżenie, szerszy kadr, detal.

Najlepszy rezultat: nie generować całej siatki jako jednego obrazu.

Format: 4:5

Przykładowa siatka profilu (3x3)



P Portret

L Lifestyle

E Edukacja / Produkt



Jedna
dominująca paleta



Powtarzalny
charakter światła



Równowaga między
twarzą, sceną i detalem



MIESIĘCZNY PAKIET TREŚCI SPOŁECZNOŚCIOWYCH

5 promptów do planowania kompletnej komunikacji profilu

Skuteczny profil wymaga równowagi między treściami budującymi wizerunek, edukacją, relacją, angażowaniem i ofertą.

Równowaga treści przyciąga, buduje zaufanie i przynosi rezultaty.



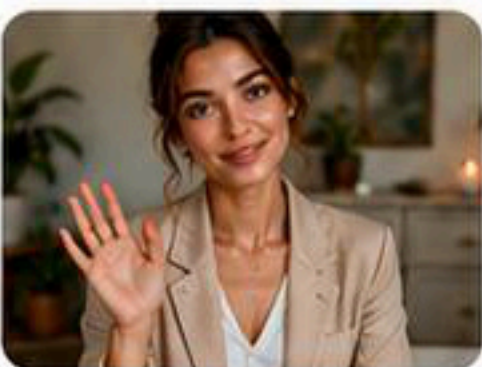
241 Pakiet tygodniowy: wartość, relacja i oferta

ZASTOSOWANIE: regularny profil, marka osobista, mała firma.

PROMPT

7 publikacji: portret powitalny, wskazówka edukacyjna, scena z życia, kulisy pracy, pytanie do społeczności, naturalna prezentacja produktu lub usługi, spokojne podsumowanie tygodnia.

Najlepszy rezultat: każdy dzień ma inną funkcję.



242 Pakiet 12 postów na miesiąc

ZASTOSOWANIE: plan miesięczny, regularna obecność.

PROMPT

12 postów – 3 edukacyjne, 3 lifestyle, 2 angażujące, 2 produktowe, 1 ekspercki portret, 1 podsumowanie; stała twarz, 3 kolory marki, miękkie światło.

Najlepszy rezultat: przypisz każdemu postowi temat i cel.



243 Pakiet Stories na pięć dni

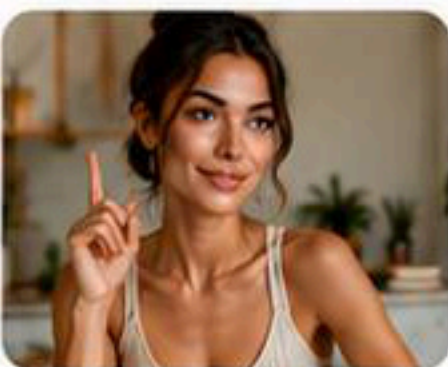
ZASTOSOWANIE: codzienna relacja, kampania edukacyjna, premiera.

PROMPT

15 pionowych Stories, po 3 na każdy dzień: powitanie / kontekst, wartość lub kulisy, pytanie lub CTA.

Najlepszy rezultat: 3 Stories dziennie powinny tworzyć małą historię.

Format: 9:16



244 Pakiet do premiery produktu

ZASTOSOWANIE: rozgrzewka, premiera i domknięcie kampanii.

PROMPT

10 treści: zapowiedź, kulisy, ujawnienie produktu, główna korzyść, naturalne użycie, demonstracja, odpowiedź na pytanie, pionowe UGC, baner z miejscem na ofertę, przypomnienie końcowe.

Najlepszy rezultat: ceny i warunki dodać dopiero po sprawdzeniu.



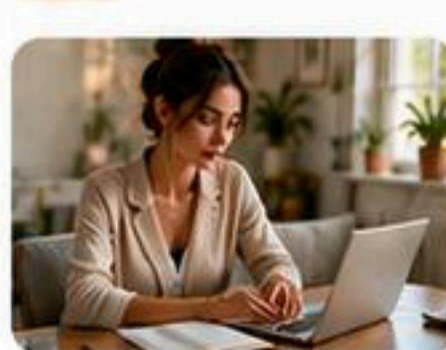
245 Pakiet 30-dniowej obecności marki

ZASTOSOWANIE: kompletny start profilu influencera AI.

PROMPT

30 publikacji: 8 edukacyjnych, 7 lifestyle, 5 angażujących, 5 produktowych lub ofertowych, 3 kulisy, 2 podsumowania; stała twarz, 5 typów kadru, 3 kolory marki.

Najlepszy rezultat: najpierw tabela z dniem, tematem, celem, formatem i CTA.



Przykładowy plan miesięczny

PN	WT	ŚR	CZW	PT	SOB	NDZ
1 edukacja	2 relacja	3 zaangażowanie	4 oferta	5 edukacja	6 relacja	7 zaangażowanie
8 edukacja	9 relacja	10 oferta	11 zaangażowanie	12 edukacja	13 relacja	14 oferta
15 edukacja	16 zaangażowanie	17 relacja	18 oferta	19 edukacja	20 zaangażowanie	21 relacja
22 edukacja	23 relacja	24 zaangażowanie	25 oferta	26 edukacja	27 relacja	28 zaangażowanie
29 edukacja	30 oferta	31				

edukacja relacja zaangażowanie oferta

Lista kontrolna

- ☐ Czy każdy post ma jeden cel?
- ☐ Czy profil zawiera treści inne niż sprzedażowe?
- ☐ Czy postać zachowuje identyczne cechy?
- ☐ Czy format odpowiada miejscu publikacji?
- ☐ Czy pozostało miejsce na czytelny tekst?
- ☐ Czy treści sponsorowane będą oznaczone?
- ☐ Czy wszystkie informacje o produkcie są prawdziwe i aktualne?

40%
WARTOŚĆ

25%
RELACJA

15%
ZAANGAŻOWANIE

20%
OFERTA



Proporcje są punktem wyjścia.
Dostosuj je do odbiorców, platformy i etapu kampanii.



HIPERREALISTYCZNE FILMY Z INFLUENCEREM AI

Zamieniaj statyczne postacie w naturalne materiały wideo z kontrolowanym ruchem, realistyczną mimiką i czytelnym celem każdego ujęcia.



Dobry prompt wideo opisuje nie tylko wygląd sceny.
Opisuje również ruch, tempo, kamerę i zakończenie ujęcia.



pozycja początkowa



naturalny gest



krótki ruch lub
prezentacja produktu



spokojna pozycja
końcowa



POSTAĆ



RUCH CIAŁA



RUCH KAMERY



TEMPO



ZAKOŃCZENIE



jeden główny
ruch



krótki
czas



naturalne
gesty



stabilna
twarz



logiczna
ciągłość



Materiały wideo powinny przedstawiać wyłącznie fikcyjne, pełnoletnie osoby albo osoby, których świadomą zgodę użytkownik posiada. Nie wolno kopiować głosu, twarzy ani zachowania realnej osoby bez odpowiednich praw.



NATURALNY RUCH TWARZY I GŁOWY

5 promptów do pierwszych realistycznych ujęć portretowych

Najłatwiejszym sposobem na rozpoczęcie pracy z filmem jest krótka animacja portretowa z jednym, niewielkim ruchem: mrugnięcie, oddech, delikatny uśmiech lub lekkie odwrócenie głowy.

Zacznij od małych ruchów. One budują realizm i zaufanie odbiorcy.



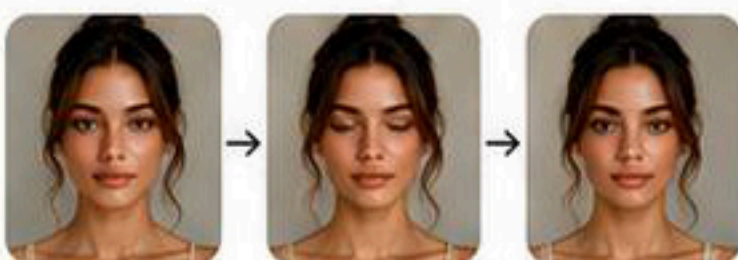
246 Naturalne mrugnięcie i oddech

ZASTOSOWANIE: portret profilowy, spokojne intro.

PROMPT

Postać nieruchomo na jasnym tle, patrzy w obiektyw, spokojnie oddycha, jedno naturalne mrugnięcie, minimalny ruch ramion i włosów.

Najlepszy rezultat: im mniej ruchu, tym łatwiej ocenić stabilność twarzy.



START → RUCH → KONIEC

🕒 Czas: 4 s 📷 Kamera: statyczna 📱 Format: 9:16

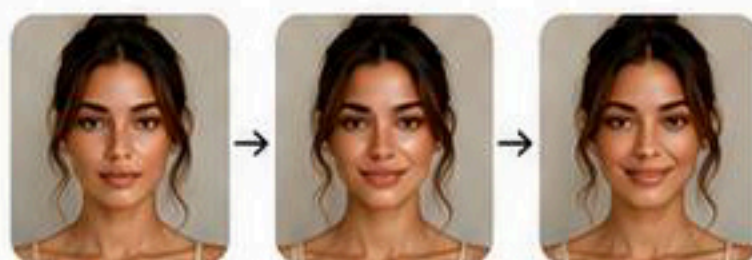
247 Delikatny uśmiech

ZASTOSOWANIE: powitanie, profil marki, reklama.

PROMPT

Neutralny wyraz twarzy przechodzi płynnie w delikatny, naturalny uśmiech, głowa niemal nieruchoma.

Najlepszy rezultat: uśmiech powinien rozwijać się powoli.



START → RUCH → KONIEC

🕒 Czas: 4 s 📷 Kamera: statyczna

248 Lekkie obrócenie głowy do kamery

ZASTOSOWANIE: intro, kampania beauty, portret modowy.

PROMPT

Start z głową obróconą ok. 20 stopni w lewo, potem powolny obrót do kamery, subtelny ruch włosów.

Najlepszy rezultat: nie żądaj pełnego obrotu.



START → RUCH → KONIEC

🕒 Czas: 5 s 📷 Kamera: statyczna

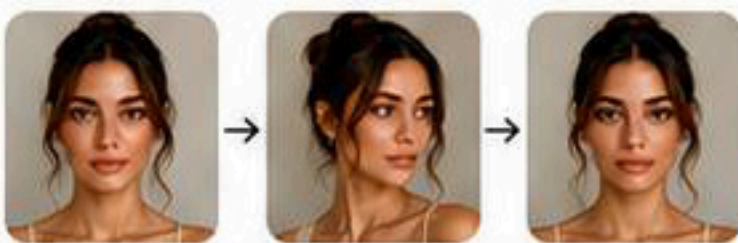
249 Spojrzenie w bok i powrót

ZASTOSOWANIE: reakcja, refleksja, storytelling.

PROMPT

Postać patrzy w obiektyw, potem przenosi wzrok lekko w prawo, jedno mrugnięcie, powrót spojrzenia do kamery.

Najlepszy rezultat: ruch oczu krótki i niewielki.



START → RUCH → KONIEC

🕒 Czas: 5 s 📷 Kamera: statyczna

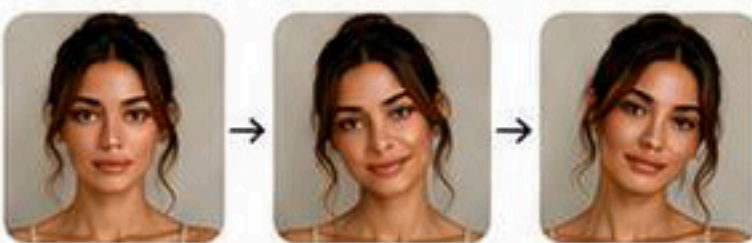
250 Subtelne przechylenie głowy

ZASTOSOWANIE: przyjazne powitanie, pytanie do odbiorcy.

PROMPT

Delikatny uśmiech i powolne przechylenie głowy o kilka stopni w prawo, naturalny ruch włosów.

Najlepszy rezultat: określenie „kilka stopni” zapobiega nienaturalności.



START → RUCH → KONIEC

🕒 Czas: 4 s 📷 Kamera: statyczna



W pierwszych filmach animuj jedną część twarzy lub głowy. Nie łącz od razu mówienia, ruchu dłoni i pracy kamery.



GESTY DŁONI I MOWA CIAŁA

5 promptów do naturalnej komunikacji bez przesadnego ruchu

Gest powinien wspierać przekaz, a nie odciągać od niego uwagi.

Najlepiej opisać jedną dłoń, krótki zakres ruchu i spokojną pozycję końcową.

Naturalny gest
wzmocnia przekaz,
ale nie dominuje
kadru.



251 Otwarty gest powitalny



ZASTOSOWANIE: intro, powitanie, prezentacja.



PROMPT

Postać od pasa w górę, prawa dłoń unosi się do wysokości klatki piersiowej, jeden mały otwarty gest powitalny, potem spokojne opuszczenie ręki.

Najlepszy rezultat:

nie używaj szerokiego machania.



zalecany czas
5 s



format
9:16

252 Wskazanie miejsca na tekst



ZASTOSOWANIE: Reels, tutorial, lista kroków, reklama.



PROMPT

Postać w dolnej prawej części kadru wskazuje palcem pustą przestrzeń nad lewym ramieniem, wzrok podąża za gestem i wraca do kamery.

Najlepszy rezultat: tekst dodać później.



zalecany czas
5 s



format
9:16

253 Gest wyjaśniający jedną dłonią



ZASTOSOWANIE: treści eksperckie, edukacja.



PROMPT

Prawa otwarta dłoń przesuwa się lekko od środka ciała na zewnątrz i wraca do neutralnej pozycji, lewa ręka spokojna.

Najlepszy rezultat: jedna aktywna dłoń jest łatwiejsza do zachowania.



zalecany czas
5 s



format
9:16

254 Naturalne skrzyżowanie ramion



ZASTOSOWANIE: portret ekspercki, pewność siebie.



PROMPT

Start z opuszczonymi ramionami, spokojne skrzyżowanie rąk na wysokości dolnej części klatki piersiowej, zakończenie w stabilnej pozycji.

Najlepszy rezultat: sprawdź, czy dłonie nie przenikają przez rękawy ani ciało.



zalecany czas
6 s



format
9:16

255 Lekkie przytaknięcie



ZASTOSOWANIE: potwierdzenie, odpowiedź, rekomendacja.



PROMPT

Bezpośredni kontakt wzrokowy, jedno małe przytaknięcie głową, delikatny uśmiech, ramiona i dłonie nieruchome.

Najlepszy rezultat: jedno spokojne przytaknięcie jest najbardziej naturalne.



zalecany czas
4 s



format
9:16



Przy trudniejszych gestach najpierw wygeneruj stabilny film bez ruchu kamery.



MÓWIENIE DO KAMERY

5 promptów do naturalnych wypowiedzi w pionowym wideo

Wideo typu talking-head powinno mieć spokojny wyraz twarzy, niewielkie gesty i stabilny kadr. Ruch ust musi pasować do nagrania, a głos nie może imitować realnej osoby bez jej zgody.

Mów krótko,
wyraźnie
i z intencją.
To buduje zaufanie
i zatrzymuje uwagę.



256 Krótkie powitanie do kamery

0 s → początek

ZASTOSOWANIE: intro profilu, rozpoczęcie filmu.

PROMPT

Postać mówi krótkie zdanie powitalne do kamery. Minimalne naturalne ruchy głowy, możliwy mały otwarty gest na początku.

„Cześć! Dzisiaj pokażę Ci jedną prostą rzecz, która może ułatwić Twoją pracę.”

Najlepszy rezultat: zacznij od jednego krótkiego zdania.

- długość wypowiedzi: 5–7 s
- liczba gestów: 1 mały gest
- położenie produktu: —
- miejsce na napisy: dół kadru

Format: 9:16

257 Jedna wskazówka ekspercka

2 s → główna wypowiedź

ZASTOSOWANIE: Reels edukacyjny, TikTok, lekcja.

PROMPT

Postać od pasa w górę mówi do kamery spokojnym tonem. Jeden niewielki gest prawą dłonią przy najważniejszej części zdania.

„Zamiast [CZĘSTY BŁĄD], zrób [PROSTA POPRAWA], ponieważ [KRÓTKIE WYJAŚNIENIE].”

Najlepszy rezultat: jedno wideo = jedna wskazówka.

- długość wypowiedzi: 8–10 s
- liczba gestów: 1 delikatny gest
- położenie produktu: —
- miejsce na napisy: dół kadru

Format: 9:16

258 Odpowiedź na częste pytanie

2 s → główna wypowiedź

ZASTOSOWANIE: FAQ, sprzedaż, edukacja.

PROMPT

Postać zaczyna z lekko ciekawym wyrazem twarzy, odpowiada spokojnie. Jeden subtelny gest otwartą dłonią.

„Często pytacie, czy [PYTANIE]. Odpowiedź brzmi: [KRÓTKA ODPOWIEDŹ], ponieważ [UZASADNIENIE].”

Najlepszy rezultat: nie łącz kilku pytań w jednym materiale.

- długość wypowiedzi: 8–12 s
- liczba gestów: 1 subtelny gest
- położenie produktu: —
- miejsce na napisy: dół kadru

Format: 9:16

259 Krótka prezentacja produktu

2–3 s → przedstawienie produktu

ZASTOSOWANIE: UGC, reklama, premiera.

PROMPT

Postać trzyma produkt lewą dłonią na wysokości klatki piersiowej. Prawą wykonuje mały gest podczas mówienia. Produkt nie zasłania ust ani twarzy.

„To jest [NAZWA LUB KATEGORIA PRODUKTU]. Używam go, kiedy chcę [REALISTYCZNE ZASTOSOWANIE].”

Najlepszy rezultat: materiał ma być transparentną prezentacją marketingową.

- długość wypowiedzi: 8–10 s
- liczba gestów: 1–2 małe gesty
- położenie produktu: przy klatce piersiowej
- miejsce na napisy: dół kadru

Format: 9:16

260 Wezwanie do działania

5–10 s → zakończenie

ZASTOSOWANIE: zakończenie filmu, komentarz, zapisanie publikacji, przejście do oferty.

PROMPT

Postać wypowiada jedno krótkie CTA i wykonuje mały gest wskazujący czystą przestrzeń w dolnej lub bocznej części kadru.

Przykładowe CTA:

- „Zapisz ten materiał, żeby wrócić do niego później.”
- „Napisz w komentarzu, który wariant wybierasz.”
- „Sprawdź szczegóły w opisie.”

Najlepszy rezultat: wybierz jedno wezwanie do działania.

- długość wypowiedzi: 4–6 s
- liczba gestów: 1 gest wskazujący
- położenie produktu: —
- miejsce na napisy: dół lub bok

Format: 9:16



Instrukcja odpowiedzialnego użycia głosu:

- używaj oryginalnego lub licencjonowanego głosu
- nie kopiuj głosu realnej osoby bez zgody
- zachowaj naturalne tempo
- stosuj krótkie zdania
- dodawaj napisy
- oznaczaj treść AI, gdy jest to wymagane



Naturalna wypowiedź to krótki tekst, spokojny rytm i niewielki ruch. Nie próbuj animować całej prezentacji w jednym ujęciu.



RUCH KAMERY I PROFESJONALNE KADROWANIE

5 promptów do naturalnej pracy kamery bez utraty stabilności postaci

Ruch kamery powinien być prosty, powolny i logiczny. Jeden klip wykorzystuje tylko jeden podstawowy ruch kamery – to gwarantuje spójność i naturalny efekt.

261 Powolne zbliżenie do twarzy

ZASTOSOWANIE:
intro, refleksja, przemowa emocjonalna, portret premium.

PROMPT:
Ta sama fikcyjna dorosła influencerka stoi nieruchomo na jasnym, neutralnym tle, patrzy w obiektyw z delikatnym uśmiechem, a kamera wykonuje bardzo powolne zbliżenie od klatki piersiowej do ramion. Twarz, oczy, włosy i proporcje pozostają stabilne. Bez ruchu rąk. Miękkie światło. 5 sekund.

Najlepszy rezultat: subtelne zbliżenie – tylko zoom.

Format: 9:16



262 Powolne oddalenie kamery

ZASTOSOWANIE:
pokazanie stylizacji, miejsca, produktu lub szerszego kontekstu.

PROMPT:
Rozpocznij od kadru od ramion w górę. Kamera powoli oddala się do kadru od pasa w górę. Influencerka pozostaje spokojna i nieruchoma, patrzy w obiektyw. Ubranie, ręce i jasne otoczenie stają się widoczne. Miękkie światło. 5 sekund.

Najlepszy rezultat: określ dokładnie początkowe i końcowe kadrowanie.

Format: 9:16



263 Delikatny ruch kamery w bok

ZASTOSOWANIE:
materiały modowe, produktowe, wnętrza i wizerunkowe profesjonalne.

PROMPT:
Ta sama fikcyjna dorosła influencerka stoi nieruchomo w jasnym, minimalistycznym wnętrzu, patrzy lekko poza obiektyw, a kamera wykonuje bardzo powolny, krótki ruch poziomy z lewej na prawą stronę, zachowując ten sam rozmiar postaci w kadrze. Stabilna twarz i linie pomieszczenia. 5 sekund.

Najlepszy rezultat: tylko krótki ruch w bok, bez zbliżania ani oddalania.

Format: 9:16



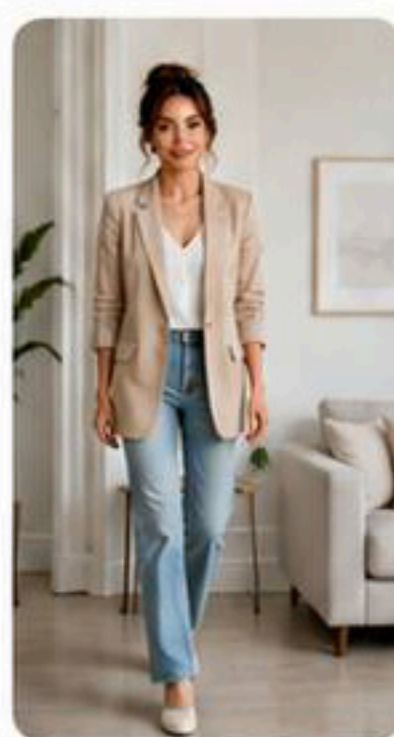
264 Lekki ruch z ręki w stylu UGC

ZASTOSOWANIE:
Stories, Reels, TikTok i treści spontaniczne.

PROMPT:
Fotorealistyczny, pionowy klip UGC nagrany smartfonem trzymany w jednej ręce z minimalnymi, naturalnymi mikroruchami. Influencerka patrzy w obiektyw i mówi jedno krótkie zdanie, zachowując stabilną twarz. Jasne wnętrze domu. Czytelna kompozycja. 6 sekund.

Najlepszy rezultat: napisz „minimalne mikroruchy”, nie dynamiczne, trzęsące się ujęcie.

Format: 9:16



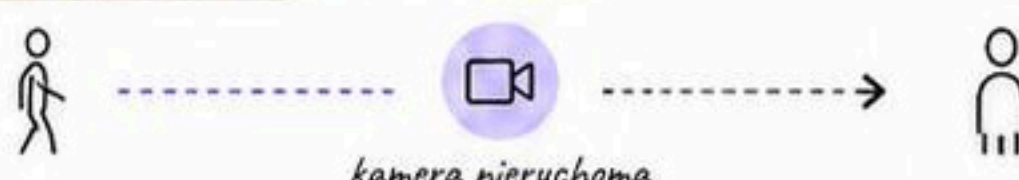
265 Nieruchoma kamera i ruch postaci w kadrze

ZASTOSOWANIE:
wejście w kadr, pokazanie stylizacji i rozpoczęcie sceny.

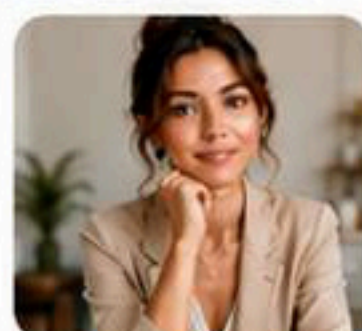
PROMPT:
Statyczna kamera w jasnym, minimalistycznym wnętrzu. Ta sama fikcyjna dorosła influencerka wchodzi z lewej strony jednym lub dwoma naturalnymi krokami, zatrzymuje się na środku i patrzy w obiektyw z delikatnym uśmiechem. Ręce wolne. Stabilna twarz i proporcje. 6 sekund.

Najlepszy rezultat: zachowaj krótki dystans chodzenia.

Format: 9:16



Łącz ruch kamery z prostą pozą postaci. Jeżeli postać gestykuluje lub używa produktu, kamera powinna pozostać nieruchoma.



NIESIENIE PRODUKTU DO KAMERY

ZASTOSOWANIE

Unboxing, premiera, reklama i UGC.

REZULTAT

Produkt o pełne 360 stopni. Wystarczy niewielki ruch, aby pokazać front do aparatu.

267 OTWARCIE OPAKOWANIA

ZASTOSOWANIE

Unboxing, kosmetyki, akcesoria i instrukcje.

NAJLEPSZY REZULTAT

Wybierz jeden prosty mechanizm. Złożone opakowanie lepiej pokazać w kilku oddzielnych klipach.

APLIKACJA KOSMETYKU

ZASTOSOWANIE

Wideo, tutorial i reklama demonstracyjna.

REZULTAT

Cała rutyna w jednym klipie. Jedna aplikacja na jednym produkcie jest wystarczająca.

269 PRODUKT PODCZAS CODZIENNEGO UŻYCIA

ZASTOSOWANIE

Dom, biuro, kuchnia, akcesoria i treści lifestyle.

NAJLEPSZY REZULTAT

Pole [OPIS RUCHU] musi określać początek, przebieg i zakończenie czynności.

PRODUKT ODKŁADANY NA STÓŁ

ZASTOSOWANIE

Unboxing, demonstracja, reklama, estetyczne przejście i instrukcje.

REZULTAT

Pozycja produktu powinna być określona precyzyjnie, aby produkt nie obróciło się bokiem.

SCENY LIFESTYLE I RUCH CAŁEGO CIAŁA

5 promptów do naturalnych krótkich filmów poza statycznym portretem

Ruch całego ciała działa najlepiej w prostym otoczeniu, z krótkiej odległości i w jednym kierunku.

Unikaj nagłych zmian, wielokrotnych akcji i przeładowanego tła.



271 Naturalny spacer w stronę kamery

ZASTOSOWANIE: moda, lifestyle, podróże, wstępy.

PROMPT: Influencerka wykonuje trzy naturalne kroki w stronę statycznej kamery na jasnej ulicy miasta, patrzy lekko obok obiektywu, subtelnie poruszając ramionami. Dłonie puste. Ubranie i włosy reagują delikatnie na ruch. Twarz stabilna, proporcje zachowane. Czas trwania: 6 sekund.

Najlepszy rezultat: tylko krótki spacer.

Ruch: start (dalej) → 3 kroki → koniec (bliżej)



Trudność:



średni

9:16



272 Odwrócenie się w stronę aparatu

ZASTOSOWANIE: moda, stylizacje, reveal, branding.

PROMPT: Influencerka zaczyna tyłem, ustawiona skośnie od kamery. Powoli odwraca górną część ciała i głowę w stronę aparatu, kończąc w pozycji trzy czwarte. Stopy stabilne. Naturalny ruch włosów i ubrania. Jasne studio. Kamera statyczna. Czas trwania: 5 sekund.

Najlepszy rezultat: nie wykonuj pełnego obrotu całego ciała.

Ruch: start (tyłem) → obrót górnej części → koniec (3/4)



Trudność:



średni

9:16



273 Siadanie przy biurku

ZASTOSOWANIE: praca, edukacja, produktywność, start sceny eksperckiej.

PROMPT: Influencerka stoi przy prostym krześle przy jasnym biurku. Wykonuje jeden spokojny ruch siadania, naturalnie odkładając dłonie na krawędzi krzesła lub przy ciele. Kończy w stabilnej pozycji siedzącej. Proporcje mebla i ciała prawidłowe. Kamera statyczna, miękkie światło. Czas: 6 sekund.

Najlepszy rezultat: w razie potrzeby podziel na osobne ujęcia stojące i siedzące.

Ruch: start (stojąca) → siadanie → koniec (siedząca)



Trudność:



trudniejszy

9:16



274 Podnoszenie filiżanki ze stołu

ZASTOSOWANIE: lifestyle, kawiarnia, napoje, UGC.

PROMPT: Siedząc przy jasnym stole, influencerka chwyta za ucho ceramicznej filiżanki prawą ręką, powoli unosi ją do wysokości klatki piersiowej i zatrzymuje. Lewa ręka pozostaje na stole. Patrzy lekko przez okno i uśmiecha się delikatnie. Filiżanka, dłoń i stół stabilne. Czas trwania: 5 sekund.

Najlepszy rezultat: nie zbliżaj filiżanki całkiem do ust.

Ruch: start (dłoń na stole) → uniesienie → koniec (na wysokości klatki)

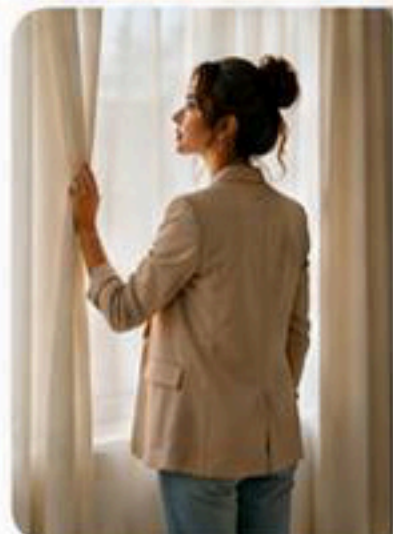


Trudność:



średni

9:16



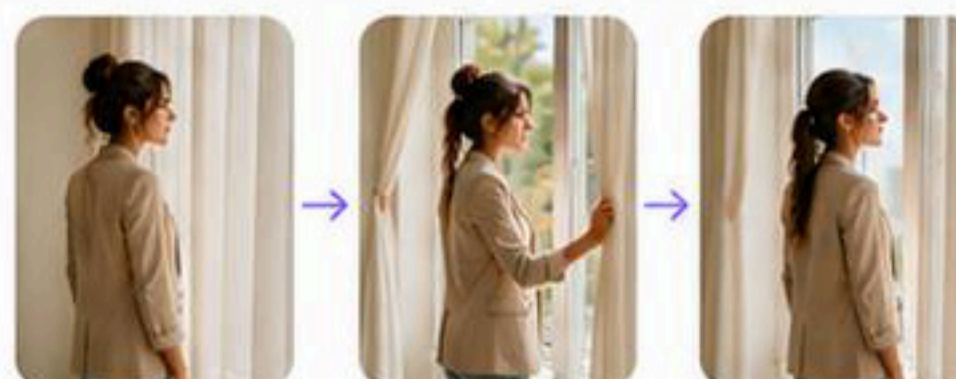
275 Otwieranie zasłony

ZASTOSOWANIE: poranek, wellness, hotel, podróże, lifestyle.

PROMPT: Stojąc przy dużym oknie, influencerka delikatnie odsłania lekką zasłonę prawą ręką, wpuszczając miękkie poranne światło. Lewa ręka pozostaje przy ciele. Patrzy przez okno, kończąc w spokojnej pozycji. Naturalny ruch zasłony. Kamera statyczna. Czas trwania: 6 sekund.

Najlepszy rezultat: wykonaj tylko jedno odsłonięcie zasłony.

Ruch: start (zasłona zasunięta) → odsłonięcie → koniec (odsłonięta)



Trudność:



średni

9:16



Jeżeli ruch zawiera kontakt z meblem lub przedmiotem, upewnij się, że w obrazie bazowym wszystkie elementy są wyraźne i prawidłowo ustawione.



GOTOWE FORMATY KRÓTKICH FILMÓW SPRZEDAŻOWYCH

5 promptów do kompletnych klipów, które przyciągają uwagę i prowadzą do działania

Skuteczny krótki film sprzedażowy ma prostą strukturę: zwrócić uwagę, przekazać jedną wiadomość, pokazać produkt lub rozwiązanie i zawrzeć jedno wezwanie do działania. Dłuższe materiały najlepiej składać z osobnych klipów.

276 Film „Problem i rozwiązanie”

ZASTOSOWANIE: edukacja, sprzedaż, leady, produkty codzienne.

PROMPT

Trzy spójne klipy: 1) problem, 2) naturalne użycie produktu lub rozwiązania, 3) realistyczny efekt i uśmiech do kamery. Ta sama influencerka, strój, tło, światło i produkt. Czas każdego klipu: 4–6 s.

Najlepszy rezultat: wygeneruj trzy stabilne sceny i zmontuj je razem.



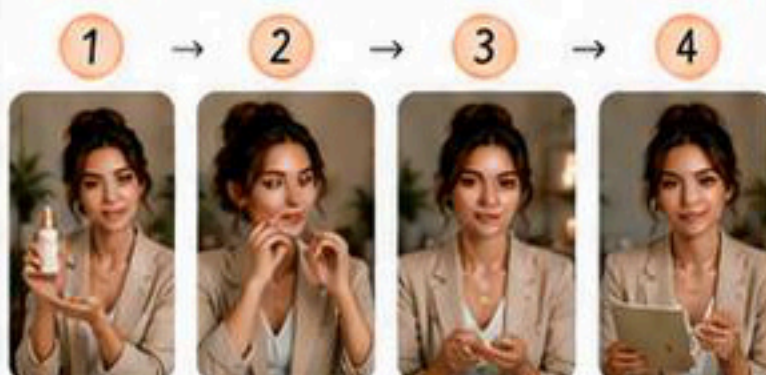
277 Film „Trzy korzyści”

ZASTOSOWANIE: sprzedaż, produkty, usługi, subskrypcje.

PROMPT

Cztery spójne klipy: wstęp z produktem, następnie trzy oddzielne klipy, w których pokazujesz po jednej realistycznej korzyści poprzez konkretną akcję. Ta sama twarz, strój, produkt i światło.

Najlepszy rezultat: pokaż każdą korzyść wizualnie.



278 Film „Jak to działa”

ZASTOSOWANIE: produkty, tutoriale, demonstracje.

PROMPT

Pięć krótkich klipów: pokaż produkt, otwórz lub przygotuj go, jedna główna akcja, produkt w normalnym użyciu, stabilne ujęcie końcowe z produktem. Jasne tło, statyczna kamera, realistyczne dłonie.

Najlepszy rezultat: dodaj nagłówki i strzałki dopiero w montażu.



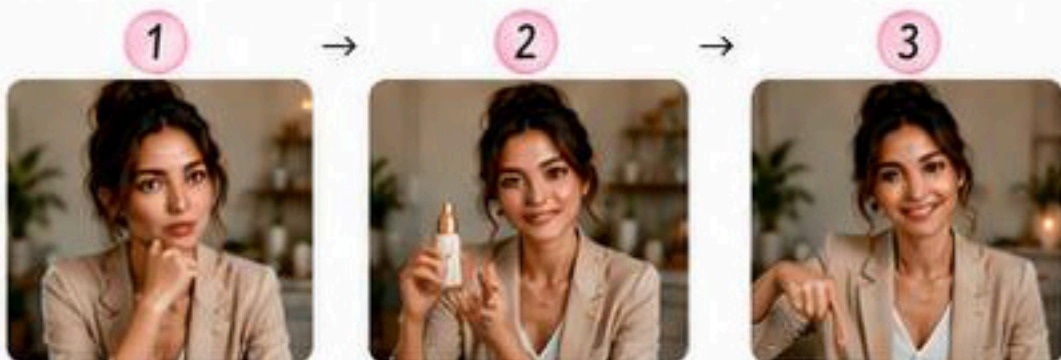
279 Film „Odpowiedź na obiekcję”

ZASTOSOWANIE: sprzedaż, FAQ, usuwanie wątpliwości.

PROMPT

Trójdzielny film sprzedażowy: 1) jedna obiekcja lub pytanie, 2) jeden fakt lub funkcja produktu, 3) spokojne wyjaśnienie i jedno CTA.

Najlepszy rezultat: odpowiedź musi pozostać prawdziwa.



280 Film „Prezentacja w 15 sekund”

ZASTOSOWANIE: reklamy, premiery, promocje, e-commerce.

PROMPT

15-sekundowy pionowy film promocyjny: 0–3 s uwaga z portretem i krótkim gestem, 3–7 s produkt przodem do kamery, 7–12 s jedna naturalna demonstracja, 12–15 s stabilny kadr z bohaterką, produktem i przestrzenią na CTA.

Najlepszy rezultat: wygeneruj cztery osobne klipy i zmontuj w jedną reklamę.



Checklista przed publikacją filmu:

- ☐ Twarz pozostaje identyczna w każdym ujęciu.
- ☐ Produkt nie zmienia kształtu, koloru ani rozmiaru.
- ☐ Dłonie wyglądają naturalnie.
- ☐ Każdy klip zawiera jeden główny ruch.
- ☐ Wypowiedź jest krótka i zsynchronizowana.
- ☐ Napisy są czytelne bez dźwięku.
- ☐ Korzyści i informacje sprzedażowe są prawdziwe.
- ☐ Treść AI oraz sponsorowana jest oznaczona, gdy jest to wymagane.

0–3 s — UWAGA



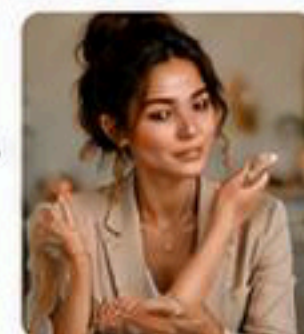
Zwróć uwagę

3–7 s — PRODUKT



Pokaż produkt

7–12 s — UŻYCIE



Pokaż użycie

12–15 s — DZIAŁANIE



Wezwij do działania



Profesjonalny film AI jest montażem kilku prostych, stabilnych ujęć — nie jednym skomplikowanym poleceniem.

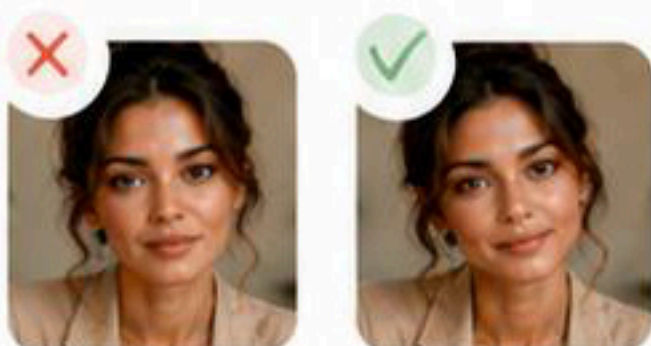


SPÓJNOŚĆ POSTĄCI, NAPRAWA BŁĘDÓW I OPTYMALIZACJA

Dowiedz się, co poprawić, gdy twarz się zmienia, dłonie wyglądają nienaturalnie, produkt traci kształt albo obraz nadal przypomina sztuczną grafikę.

★ *Nie poprawiaj wszystkiego jednocześnie.
Zidentyfikuj jeden problem, zmień jeden element i porównaj rezultat.*

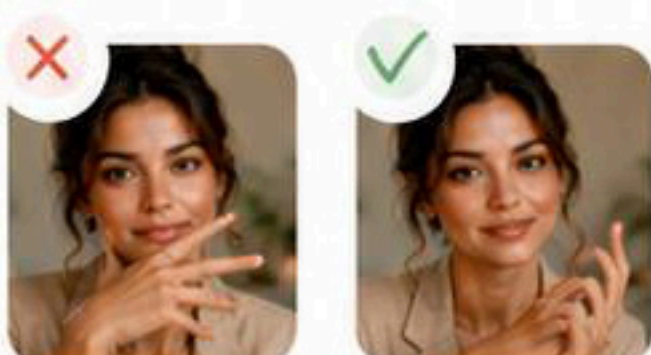
zmieniona twarz



niespójna
twarz

spójna
twarz

zdeformowana dłoń



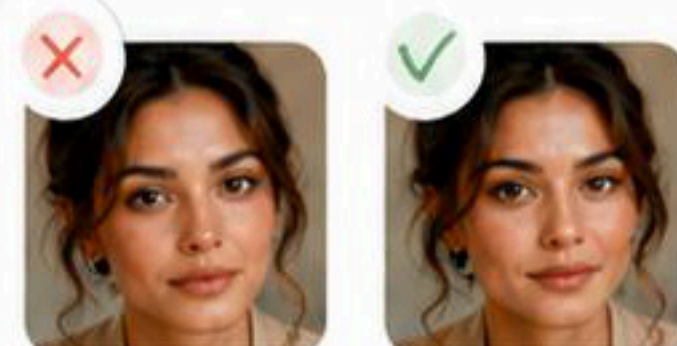
nienaturalne
ułożenie palców

naturalna
dłoń



WERSJA SPÓJNA I POPRAWNA

plastikowa skóra



nienaturalne
wygładzenie

naturalna
faktura

zniekształcony produkt



nieprawidłowe
kształty i proporcje

prawidłowy
kształt



ZDIAGNOZUJ

Określ, co wygląda nienaturalnie lub niespójnie.



UPROŚĆ

Usuń zbędne elementy i skomplikowane tło.



POPRAW JEDEN ELEMENT

Skup się na jednym problemie w danej wersji.



PORÓWNAJ

Porównaj wersje przed i po zmianie i oceń efekt.



ZAPISZ

Zapisz skuteczny prompt i notatkę z wnioskiem.



NAPRAWA SPÓJNOŚCI TWARZY

4 prompty główne i 4 mini-prompty do odzyskiwania tej samej tożsamości

Twarz zmienia się najczęściej wtedy, gdy model ma za mało stałych cech do zakotwiczenia lub wprowadzamy zbyt wiele zmian naraz. Te prompty pomagają przywrócić spójność tożsamości i utrzymać tę samą osobę we wszystkich ujęciach.

Stałe cechy twarzy

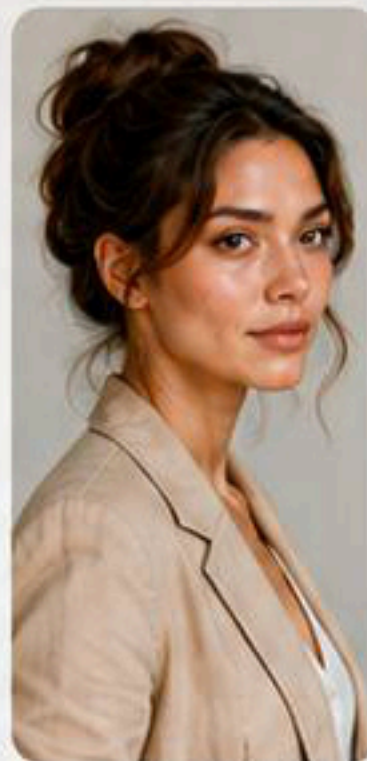
- kształt i kolor oczu
- kształt nosa
- kształt ust
- linia szczęki
- linia włosów i kolor włosów
- odcień skóry
- znak szczególny



na wprost



20°



45°

Lista spójności

- ☐ ten sam kształt oczu
- ☐ ten sam nos
- ☐ ta sama linia szczęki
- ☐ ten sam wiek
- ☐ ten sam znak szczególny

281 Powrót do portretu bazowego

ZASTOSOWANIE: odzyskanie oryginalnego wyglądu postaci.

☆ PROMPT

Zachowaj dokładnie kształt twarzy, kolor i kształt oczu, nos, usta, linię włosów i kolor włosów, odcień skóry oraz znak szczególny. Portret na wprost, neutralne wyrażenie twarzy, miękkie światło, jasnoszare tło, ogniskowa 85 mm, format 4:5.

Najlepszy rezultat:

zweryfikuj, czy portret bazowy ponownie zgadza się z kartą postaci.

zalecany czas 5 s format 4:5

282 Zachowanie twarzy w nowej scenie

ZASTOSOWANIE: umieszczenie tej samej postaci w nowej scenie, zmieniając wyłącznie miejsce, strój i działanie.

☆ PROMPT

Zachowaj wszystkie cechy twarzy identyczne jak w portrecie bazowym. Zmień tylko scenę, ubranie i akcję. Nie zmieniaj oświetlenia w sposób, który wpływa na rysy twarzy.

Najlepszy rezultat:

wyraźnie rozdziel, co może ulec zmianie, a co musi pozostać stałe.

zalecany czas 5 s format 4:5

283 Zachowanie wieku wizualnego

ZASTOSOWANIE: naprawa przypadkowego odmłodzenia lub postarzenia.

☆ PROMPT

Zachowaj wizualny wiek identyczny jak w portrecie bazowym. Utrzymaj teksturę skóry, drobne zmarszczki, poziom jędrności, cienie i strukturę kości odpowiednie do wieku.

Najlepszy rezultat:

dołącz konkretne cechy wizualne typowe dla tego wieku.

zalecany czas 5 s format 4:5

284 Spójna twarz pod innym kątem

ZASTOSOWANIE: nazywanie ujęć 3/4, z profilu i półprofilu przy zachowaniu spójności rysów.

☆ PROMPT

Zachowaj długość i szerokość nosa, linię szczęki, wysokość czoła, usta, kolor oczu, linię włosów oraz znak szczególny identycznie jak w portrecie bazowym.

Najlepszy rezultat:

testuj kolejno: 20°, następnie 45°, a potem pełny profil.

zalecany czas 5 s format 4:5

Mini-prompty naprawcze

R01

Zmiana twarzy

Zachowaj dokładnie twarz, wiek wizualny, oczy, nos, usta, linię szczęki i włosy z obrazu referencyjnego. Zmień wyłącznie scenę.

R02

Inny kolor oczu

Przywróć identyczny [KOLOR] oczu jak w referencji, z naturalnymi odbiciami światła i bez zmiany kształtu oczu.

R03

Zmieniony kształt twarzy

Przywróć [KSZTAŁT] twarzy, identyczną szerokość policzków i linię szczęki zgodną z portretem bazowym.

R04

Postać wygląda młodziej lub starzej

Zachowaj wizualny wiek [WIEK] oraz naturalne cechy skóry i mimiki zgodne z obrazem referencyjnym.



NAPRAWA DŁONI I ANATOMII

4 prompty główne i 4 mini-prompty do naturalnych kończyn oraz logicznych póz

Błędy dłoni i ciała powstają najczęściej przez zbyt wiele gestów, złożony kontakt z przedmiotami lub nieprecyzyjne opisy pozy. Upraszczaj i opisuj dokładnie – to klucz do poprawnych kadrów.

285 Prosta poza dłoni

ZASTOSOWANIE:
przywracanie poprawnej anatomii w portrecie lub scenie produktowej.

☆ PROMPT

Jedna widoczna prawa dłoń naturalnie spoczywa na powierzchni, palce luźno zrelaksowane w logicznej liczbie. Lewa dłoń poza kadrem. Nadgarstek, przedramię i łokieć w naturalnej linii. Bez dodatkowych palców.

Najlepszy rezultat:
gdy dłonie nie są ważne, usuń jedną z kadru.

🕒 zalecany czas 4 s 📺 format 9:16

286 Poprawne trzymanie produktu

ZASTOSOWANIE:
trzymanie produktu w UGC i prezentacji opakowania.

☆ PROMPT

Prawidłowy chwyt: kciuk po jednej stronie, cztery palce po drugiej stronie. Prosty nadgarstek. Produkt nie przenika przez palce i jest odwrócony frontem do kamery.

Najlepszy rezultat:
opisuj chwyt zgodnie z kształtem i wielkością produktu.

🕒 zalecany czas 4 s 📺 format 9:16

287 Naturalna pozycja całego ciała

ZASTOSOWANIE:
pełna sylwetka w modzie i stylu.

☆ PROMPT

Cieężar ciała głównie na lewej nodze, prawa noga rozluźniona. Stopy ustawione na szerokości bioder. Kręgosłup neutralny. Jedna ręka w kieszeni, druga swobodnie opuszczona. Proporcje realistyczne.

Najlepszy rezultat:
określ nogę podporową, stopy oraz układ obu rąk.

🕒 zalecany czas 5 s 📺 format 9:16

288 Poprawna anatomia w ruchu

ZASTOSOWANIE:
chodzenie, ćwiczenia i dynamiczny kadr.

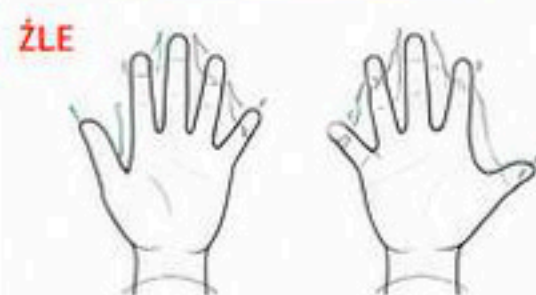
☆ PROMPT

Jedna konkretna faza jednego ruchu z wyraźnym ustawieniem nóg, rąk i tułowia. Naturalne zgięcia stawów. Brak przenikania kończyn. Ciało zachowuje równowagę i logikę ruchu.

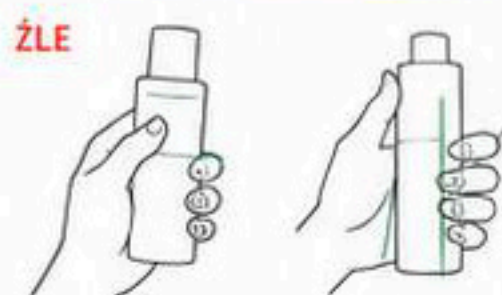
Najlepszy rezultat:
opisuj zamrożoną fazę ruchu, nie tylko „dynamicznie”.

🕒 zalecany czas 5 s 📺 format 9:16

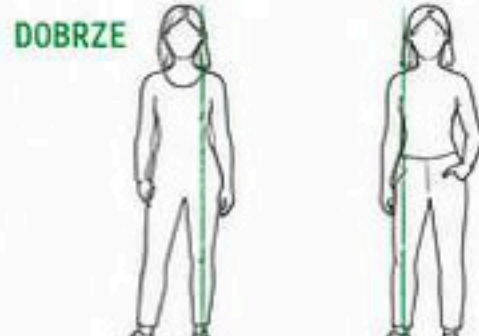
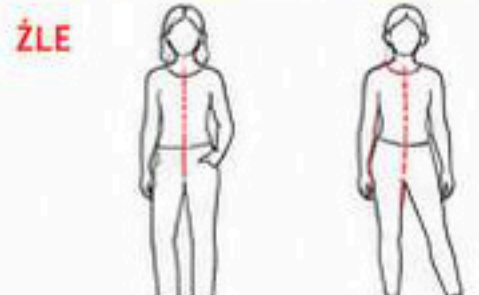
otwarta dłoń



chwyt produktu



pozycja stojąca



ruch



Mini-prompty naprawcze

R05 Dodatkowe palce: Naturalna anatomicznie poprawna dłoń z pięcioma wyraźnymi palcami, bez połączeń, duplikacji i deformacji.

R06 Produkt przenika przez dłoń: Palce naturalnie obejmują zewnętrzną powierzchnię produktu; produkt nie przecina dłoni i zachowuje realistyczny ciężar.

R07 Nieludzkie wygięcie stawu: Przywróć naturalny kierunek zgięcia nadgarstka, łokcia i kolana zgodny z anatomią człowieka.

R08 Złe proporcje ciała: Zachowaj realistyczną długość ramion, nóg, tułowia i naturalną wielkość dłoni względem ciała.



Im ważniejsza jest dłoń, tym prostsza powinna być reszta sceny.



NAPRAWA SKÓRY, WŁOSÓW I REALIZMU

Realizm
tkwi w detalach,
nie w filtrach.



4 prompty główne i 4 mini-prompty do usuwania plastikowego efektu AI

Sztuczny wygląd najczęściej wynika z przesadnie wygładzonej skóry, idealnej symetrii, nienaturalnego połysku, jednolitych włosów i braku fotograficznych niedoskonałości. Poniższe prompty pomagają przywrócić naturalność i autentyczny realizm.

289 Przywrócenie naturalnej skóry

ZASTOSOWANIE: portrety, beauty, zbliżenia twarzy.

☆ PROMPT

Przywróć naturalną teksturę skóry: subtelne pory, drobne różnice koloru, delikatne linie mimiczne, realistyczny połysk, meszek i małe włoski. Zdrowa, ale nie przesadnie gładka skóra. Usuń efekt plastiku, wosku i mocny filtr upiększający.

🕒 Najlepszy rezultat:

określ konkretne cechy skóry, zamiast używać ogólników typu „ultrarealistyczny”.

290 Realistyczna linia włosów

ZASTOSOWANIE: portrety, fryzury, modele, influencerzy.

☆ PROMPT

Utwórz naturalną linię włosów: lekko nieregularną, z delikatnymi baby hair, różnymi pasmami i naturalnym połyskiem oraz objętością. Usuń efekt peruki i twardą, sztuczną krawędź.

🕒 Najlepszy rezultat:

pasma o zróżnicowanej grubości i naturalnym układzie.

291 Naturalna asymetria twarzy

ZASTOSOWANIE: portrety, twarze, postaci wideo.

☆ PROMPT

Wprowadź subtelny, ludzki asymetrię: lekkie różnice w brwiach, policzkach i kącikach ust. Zachowaj tożsamość i realizm postaci.

🕒 Najlepszy rezultat:

asymetria powinna być prawie niewidoczna, a nie zniekształcająca.

292 Efekt prawdziwego aparatu

ZASTOSOWANIE: wszystkie typy ujęć i scen.

☆ PROMPT

Nadaj wygląd prawdziwego aparatu: naturalna ekspozycja, realistyczna głębia ostrości, subtelne ziarno fotograficzne, poprawne rozmycie tła i drobne różnice ostrości. Bez mocnego HDR i cyfrowego połysku.

🕒 Najlepszy rezultat:

dopasuj ogniskową do charakteru kadru i kompozycji.

policzek

linia włosów

oczy i brwi

tło i głębia ostrości



MINI-PROMPTY – szybkie poprawki

R09 Plastikowa skóra

Naturalna faktura skóry, subtelne pory, drobne linie i realistyczny połysk; bez woskowego wygładzenia.

R10 Włosy jak peruka

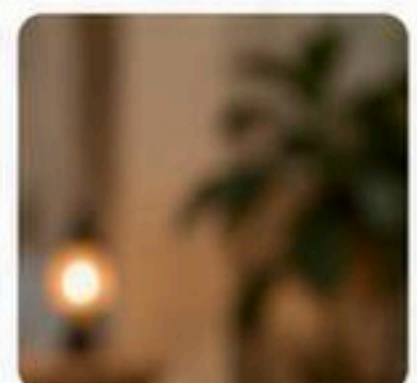
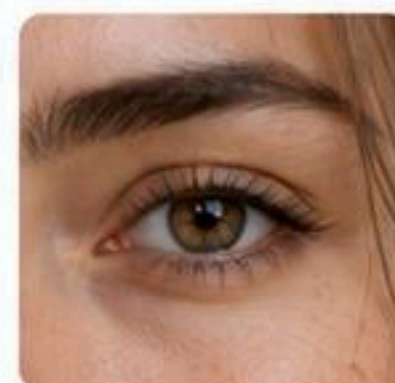
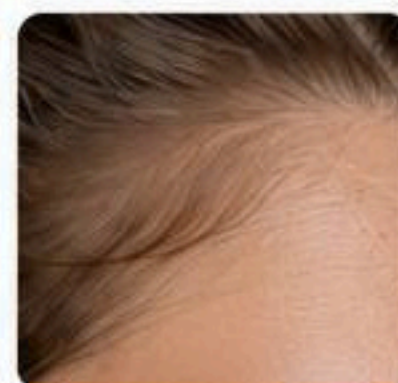
Naturalna linia włosów, pojedyncze krótkie włoski, zróżnicowane pasma i realistyczna objętość.

R11 Twarz jak manekin

Subtelna ludzka asymetria, naturalne napięcie mięśni twarzy, realistyczne oczy i delikatne linie mimiczne.

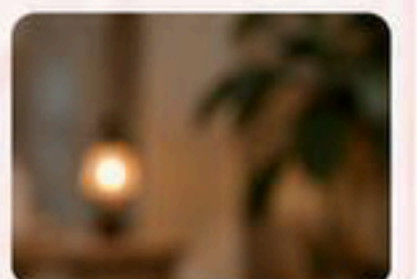
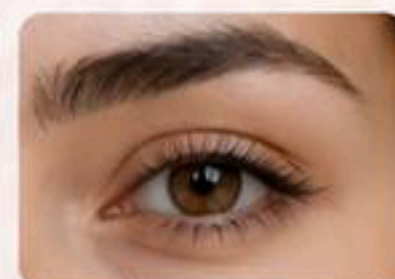
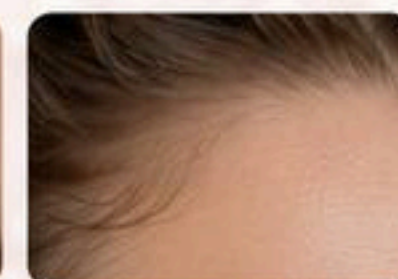
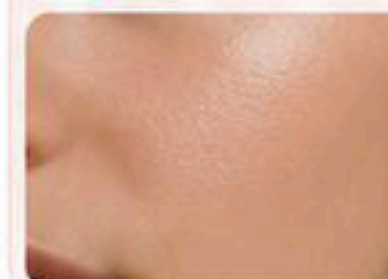
R12 Obraz jak cyfrowa grafika

Wygląd prawdziwej fotografii, naturalna ekspozycja, subtelne ziarno, fizycznie poprawne światło i realistyczna głębia ostrości.



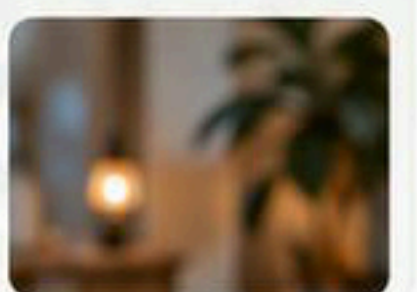
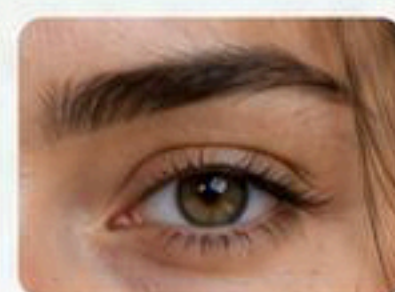
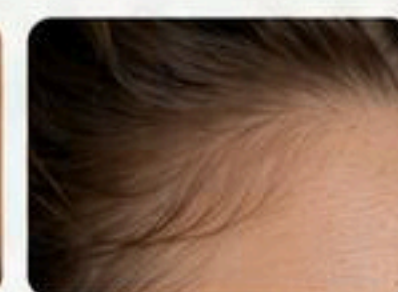
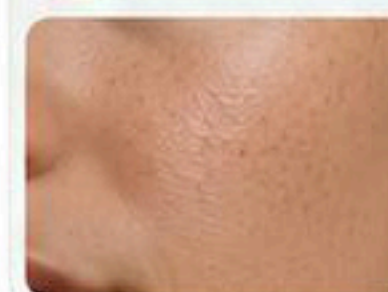
SZTUCZNE

jednolita powierzchnia, idealna symetria, mocny połysk.



NATURALNE

tekstura, drobne różnice, miękkie światło, subtelne niedoskonałości.





NAPRAWA PRODUKTU, TEKSTU I OTOCZENIA

4 prompty główne i 4 mini-prompty do stabilnych opakowań oraz czystych scen

Produkty często zmieniają rozmiar, kolor lub konstrukcję, generatory wymyślają losowe napisy i zagracają otoczenie. Rozwiązanie jest proste: upraszczaj i kontroluj.

293

Stabilny produkt



Zachowaj identyczny kształt, wymiary, materiał, konstrukcję, opis bryły, typ zamknięcia, kolor oraz proporcje. Bez dodatkowych elementów. Realistyczne cienie i odbicia.



NAJLEPSZY REZULTAT:

Najpierw wykonaj osobną referencję produktu na białym tle.

294

Czysta powierzchnia do dodania etykiety

Hiperrealistyczne opakowanie z w pełni czystą powierzchnią etykiety z przodu. Bez wygenerowanego tekstu, pseudo-liter, logo i losowych symboli. Właściwa perspektywa frontu i realistyczny materiał.



NAJLEPSZY REZULTAT:

Tekst i logo dodaj później w oprogramowaniu graficznym.

295

Uproszczenie tła



Zachowaj tego samego fikcyjnego influencera (osobę dorosłą) oraz główny produkt, ale uprość otoczenie: jasne neutralne tło, maksymalnie dwa logiczne dodatki. Bez losowych osób, napisów, dodatkowych produktów i dekoracji.



NAJLEPSZY REZULTAT:

Najpierw usuń zbędny bałagan, a następnie dodaj pojedyncze dodatki.

296

Poprawne odbicia i cienie



Fizycznie poprawne odbicia i cienie. Jedno logiczne odbicie zgodne z położeniem lustra/szkła/metalu. Cienie po przeciwnej stronie głównego źródła światła. Usuń duplikaty twarzy, dłoni i zbędne cienie.



NAJLEPSZY REZULTAT:

Korzystaj tylko z jednej powierzchni odbijającej.



Mini-prompty naprawcze

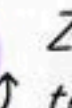
R13



Produkt zmienia kształt

Przywróć identyczny kształt, proporcje, zamknięcie, materiał i kolor produktu zgodnie z referencją.

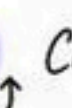
R14



Zniekształcony tekst

Usuń wszystkie wygenerowane napisy, pseudo-liter i logo; pozostaw czystą powierzchnię etykiety.

R15



Chaotyczne tło

Usuń zbędne osoby, przedmioty, napisy i dekoracje; pozostaw jasne minimalistyczne otoczenie.

R16



Błędne odbicie

Jedno logiczne odbicie zgodne z perspektywą; bez dodatkowych twarzy, dłoni i duplikacji.

Przed i po

opakowanie

przed

po



etykieta

przed

po



tło

przed

po



odbicie

przed

po



Workflow naprawy

1



Wygeneruj bryłę produktu.



2



Sprawdź proporcje.



3



Dodaj etykietę w edycji.



4



Dopasuj cień i odbicie.



OPTYMALIZACJA JAKOŚCI I FINALNA KONTROLA

4 prompty główne i 4 mini-prompty do poprawiania wyników bez tracenia dobrych elementów

Najlepsza optymalizacja polega na zachowaniu tego, co działa, i naprawie tylko jednego problemu naraz.

Pełna regeneracja może zniszczyć dobrą twarz, światło lub kompozycję.

OSTATNIA KOREKTA

JEDEN PROBLEM → JEDNA ZMIANA → JEDNO PORÓWNANIE

297

Poprawa jednego elementu

Zachowaj bez zmian twarz, włosy, ubranie, pozę, produkt, tło, światło, kadr i paletę kolorów. Popraw tylko jeden, dokładnie wskazany problem.



★ **Najlepszy rezultat:** wprowadź tylko jeden konkret problem, np. „prawa dłoń”.

298

Zwiększenie szczegółowości bez zmiany twarzy

Zwiększ poziom fotograficznej szczegółowości obrazu, zachowując identyczną twarz, wiek wizualny, proporcje, wyraz, włosy, ubranie, produkt i kompozycję. Dodaj naturalne detale skóry, włosów, tkanin i materiałów bez upiększania.



★ **Najlepszy rezultat:** więcej szczegółów nie powinno oznaczać przeostrzenia.

299

Dopasowanie obrazu do formatu

Dopasuj istniejący obraz do formatu [FORMAT], rozszerzając wyłącznie tło w sposób logiczny. Nie rozciągaj postaci ani produktu. Pozostaw przestrzeń na [STRONA] na tekst.



★ **Najlepszy rezultat:** rozszerz tło zamiast przycinać głowę, dłonie lub produkt.

300

Finalny wariant kampanii

Przygotuj finalny, zatwierdzony obraz kampanii z tą samą fikcyjną influencerką i produktem. Zatwierdzona twarz, naturalna skóra, poprawne dłonie, identyczny produkt, czyste tło, realistyczne cienie oraz czytelna kompozycja z miejscem na tekst i CTA.



★ **Najlepszy rezultat:** sprawdź obraz zarówno w pełnym rozmiarze, jak i jako miniaturę.

MINI-PROMPTY NAPRAWCZE

R17

Zachowaj wszystkie zatwierdzone elementy bez zmian; popraw wyłącznie [PROBLEM].

R18

Naturalna szczegółowość fotografii, miękkie przejścia, realistyczna skóra i tkaniny; bez efektu cyfrowego przeostrzenia.

R19

Rozszerz tło do formatu [FORMAT] bez rozciągania postaci, obcinania głowy, dłoni lub produktu.

R20

Przywróć identyczną twarz, produkt, światło i kompozycję z zatwierdzonej wersji; zachowaj tylko wykonaną korektę.

FINALNA CHECKLISTA OBRAZU



TOŻSAMOŚĆ:

- ☐ Twarz jest zgodna z referencją.
- ☐ Wiek wizualny pozostaje stabilny.
- ☐ Oczy, włosy i znak szczególny są identyczne.



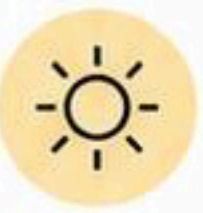
ANATOMIA:

- ☐ Każda widoczna dłoń ma naturalny układ.
- ☐ Kończyny mają prawidłowe proporcje.
- ☐ Poza jest logiczna i możliwa.



PRODUKT:

- ☐ Kształt i kolor są zgodne z referencją.
- ☐ Produkt ma prawidłową skalę.
- ☐ Etykieta zostanie dodana lub sprawdzona ręcznie.



REALIZM:

- ☐ Skóra ma naturalną fakturę.
- ☐ Włosy mają realistyczną linię i pasma.
- ☐ Światło, cienie i odbicia są logiczne.



KOMPOZYCJA:

- ☐ Format odpowiada platformie.
- ☐ Najważniejsze elementy nie są przycięte.
- ☐ Jest odpowiednie miejsce na tekst.



ODPOWIEDZIALNOŚĆ:

- ☐ Postać jest fikcyjna i pełnoletnia.
- ☐ Materiał nie podszywa się pod realną osobę.
- ☐ Komunikat nie zawiera fałszywej opinii ani rezultatu.
- ☐ Treść AI i sponsorowana zostanie oznaczona, gdy jest to wymagane.



Zapisuj zatwierdzone wersje. Najlepszy rezultat powinien stać się nową referencją dla kolejnych materiałów.

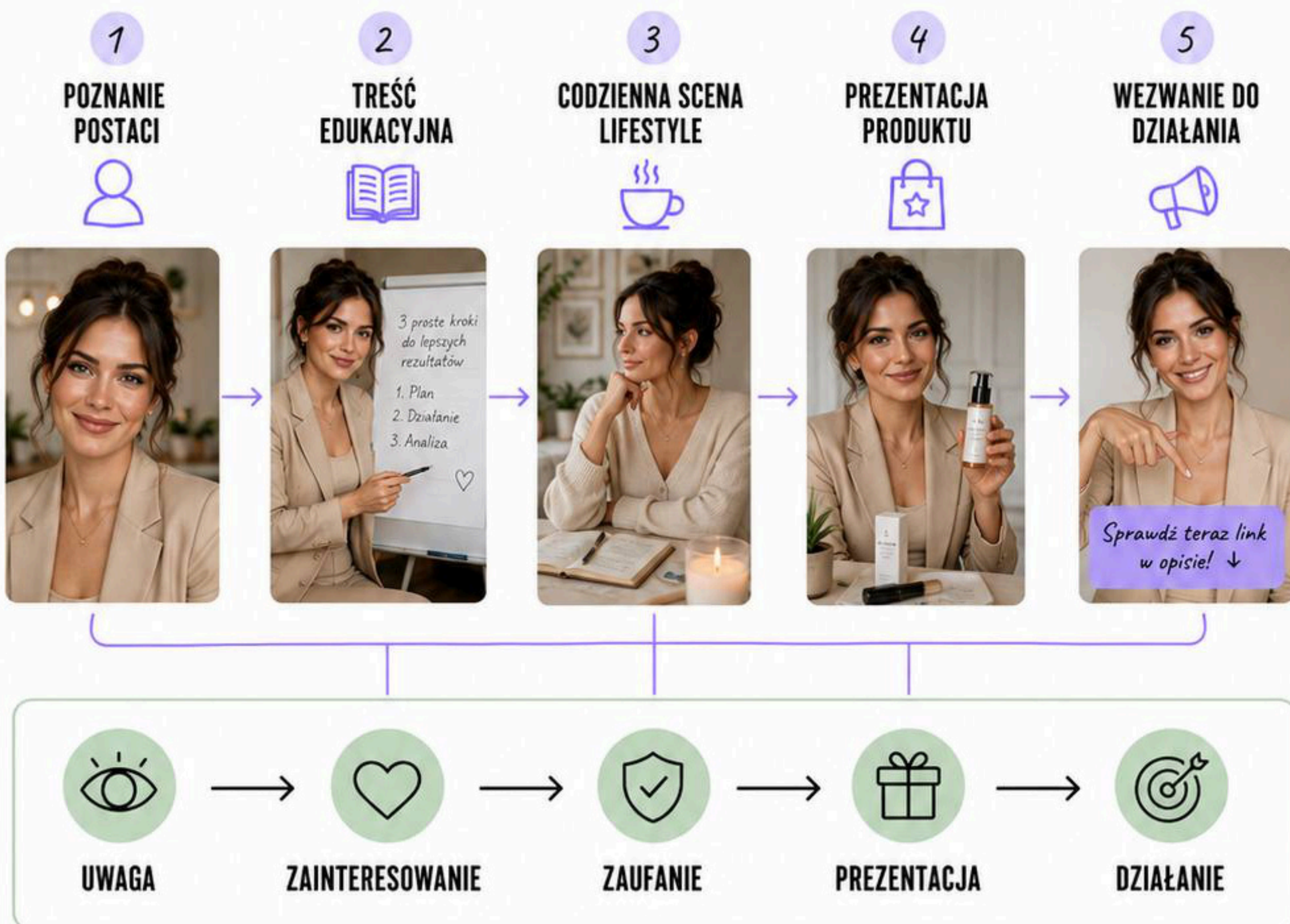


GOTOWE KAMPANIE / I SEKWENCJE PUBLIKACJI

Połącz portrety, lifestyle, UGC, demonstracje i krótkie filmy w spójną komunikację, która prowadzi odbiorcę od pierwszego kontaktu do świadomej decyzji.



Pojedynczy dobry obraz przyciąga uwagę. Dobrze zaplanowana sekwencja buduje zaufanie i prowadzi do działania.



“

“Każda publikacja powinna przygotowywać odbiorcę do następnego kroku. Nie rozpoczynaj relacji od ciągłej sprzedaży.”





7 PROMPTÓW DO PIERWSZEGO TYGODNIA OBECNOŚCI POSTACI W SOCIAL MEDIACH

Nowy profil najpierw przedstawia postać, temat, osobowość i wartość.

Dopiero później pojawia się oferta.

301 DZIEŃ 1: PRZEDSTAWIENIE POSTACI



Zastosowanie:
Przedstaw postać, kim jest, czym się zajmuje i dla kogo tworzy treści.

Cel publikacji:
Zbudować rozpoznawalność i pierwsze zaufanie.

Najlepszy rezultat:
Obserwator od razu wie, kim jesteś i czego może się spodziewać.

302 DZIEŃ 2: HISTORIA I MOTYWACJA



Zastosowanie:
Opisz swoją historię, co Cię ukształtowało i dlaczego robisz to, co robisz.

Cel publikacji:
Zbudować emocjonalną relację i autentyczność.

Najlepszy rezultat:
Obserwatorzy czują więź i rozumieją Twoją motywację.

303 DZIEŃ 3: PIERWSZA PRAKTYCZNA WSKAZÓWKA



Zastosowanie:
Podziel się prostą, szybką wskazówką z Twojej dziedziny.

Cel publikacji:
Dostarczyć pierwszą konkretną wartość.

Najlepszy rezultat:
Obserwatorzy odczuwają „wow, to działa!”.

304 DZIEŃ 4: CODZIENNOŚĆ POSTACI



Zastosowanie:
Pokaż dzień z życia – rytuały, narzędzia, nawyki i sposób pracy.

Cel publikacji:
Zbliżyć się do odbiorcy przez codzienność.

Najlepszy rezultat:
Obserwatorzy widzą Cię jako prawdziwą, dostępną osobę.

305 DZIEŃ 5: PYTANIE DO SPOŁECZNOŚCI



Zastosowanie:
Zadaj pytanie lub poproś o opinię w ważnej dla Ciebie kwestii.

Cel publikacji:
Zaangażować i rozpocząć rozmowę.

Najlepszy rezultat:
Więcej komentarzy, wiadomości i interakcji.

306 DZIEŃ 6: KULISY TWORZENIA

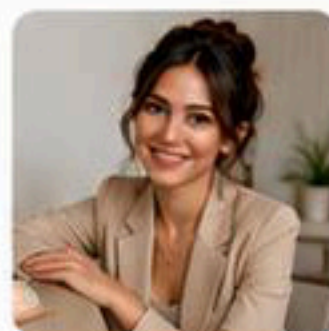


Zastosowanie:
Pokaż proces tworzenia treści, narzędzia, planowanie lub nieudane próby.

Cel publikacji:
Zwiększyć zaufanie i wiarygodność.

Najlepszy rezultat:
Obserwatorzy czują, że są częścią Twojej drogi.

307 DZIEŃ 7: PODSUMOWANIE PIERWSZEGO TYGODNIA



Zastosowanie:
Podsumuj tydzień, wnioski, najpopularniejsze treści i plany na przyszłość.

Cel publikacji:
Utrwalić relację i zaprosić do dalszej podróży.

Najlepszy rezultat:
Silniejsze przywiązanie i chęć zostania na dłużej.

DZIEŃ 1



POZNAJ MNIE

DZIEŃ 2

POZNAJ MOJĄ
MISJĘ

DZIEŃ 3

OTRZYMAJ
WARTOŚĆ

DZIEŃ 4

ZOBACZ
CODZIENNOŚĆ

DZIEŃ 5



ODPOWIEDZ

DZIEŃ 6

ZAJRZYJ
ZA KULISY

DZIEŃ 7

ZOSTAŃ
NA DŁUŻEJ

3

treści
relacyjne

2

treści
edukacyjne

1

treść
angażująca

1



podsumowanie

0

agresywnych
ofert



7 PROMPTÓW DO PROMOCJI, KTÓRA NAJPIERW BUDUJE POTRZEBĘ, A NASTĘPNIE PREZENTUJE OFERTĘ

☆ Skuteczna kampania sprzedażowa odpowiada każdego dnia na inne pytanie Twojej grupy docelowej.



308

DZIEŃ 1: UŚWIADOMIENIE PROBLEMU

Zastosowanie:
Uświadom problem i jego konsekwencje.

Prompt:
Pokaż, jak [problem] wpływa na [audiencję] każdego dnia.

Cel publikacji:
Zatrzymać uwagę i wzbudzić identyfikację.

Najlepszy rezultat:
Publiczność mówi: „To o mnie!”



309

DZIEŃ 2: NAJCZĘSTSZY BŁĄD

Zastosowanie:
Pokaż błąd, który utrudnia rozwiązanie problemu.

Prompt:
Opisz najczęstszy błąd, który popełniają osoby z [audiencja].

Cel publikacji:
Zwiększyć zaangażowanie i uwiarygodnić się.

Najlepszy rezultat:
Osoby przyznają: „Robię to źle.”



310

DZIEŃ 3: MAŁY REZULTAT PRZED OFERTĄ

Zastosowanie:
Daj mały, szybki rezultat bez prezentacji oferty.

Prompt:
Podziel się prostą wskazówką, która przyniesie szybki efekt.

Cel publikacji:
Zbudować wartość i zaufanie przed ofertą.

Najlepszy rezultat:
Użytkownicy doświadczają małej zmiany.



311

DZIEŃ 4: UJAWNienie PRODUKTU

Zastosowanie:
Przedstaw rozwiązanie dopasowane do problemu.

Prompt:
Pokaż, jak mój produkt pomaga rozwiązać [problem].

Cel publikacji:
Przedstawić ofertę w kontekście korzyści.

Najlepszy rezultat:
Zainteresowanie ofertą bez presji sprzedaży.



312

DZIEŃ 5: JAK DZIAŁA PRODUKT

Zastosowanie:
Wyjaśnij mechanizm działania krok po kroku.

Prompt:
Opisz, jak działa mój produkt i co dzieje się po zakupie.

Cel publikacji:
Zwiększyć zrozumienie i pewność decyzji.

Najlepszy rezultat:
Osoby wiedzą, czego mogą się spodziewać.



313

DZIEŃ 6: ODPOWIEDŹ NA GŁÓWNĄ OBEKCJĘ

Zastosowanie:
Rozwiąż najczęstszą wątpliwość lub obiekcję.

Prompt:
Odpowiedz na obiekcję: [objekcja] i rozwij ją dowodami.

Cel publikacji:
Usunąć ostatnie przeszkody przed decyzją.

Najlepszy rezultat:
Wzrost zaufania i gotowości do zakupu.



314

DZIEŃ 7: OSTATNIE PRZYPOMNIENIE

Zastosowanie:
Przypomnij o ofercie i zachęć do działania.

Prompt:
To ostatni dzień oferty – oto, dlaczego warto działać teraz.

Cel publikacji:
Skłonić do podjęcia decyzji już dziś.

Najlepszy rezultat:
Więcej decyzji i konwersji w ostatnim dniu.

MAPA KAMPANII 7 KROKÓW



CEL EMOCJONALNY

Dni 1–2	rozpoznanie sytuacji.
Dzień 3	zaufanie.
Dni 4–5	zrozumienie oferty.
Dzień 6	bezpieczeństwo decyzji.
Dzień 7	jasne działanie.



ODPOWIEDZIALNA SPRZEDAŻ

- ☐ Termin jest prawdziwy.
- ☐ Cena i warunki są aktualne.
- ☐ Korzyści są możliwe do udowodnienia.
- ☐ Postać AI nie jest przedstawiana jako prawdziwy klient.
- ☐ Treść sponsorowana jest odpowiednio oznaczona.



6 PROMPTÓW DO ZAMIANY JEDNEJ SESJI W WIELE SPÓJNYCH MATERIAŁÓW

Jedna dobrze zaplanowana sesja może stać się postami, Stories, reklamami, miniaturami, banerami i krótkimi filmami — gdy tożsamość, produkt i światło pozostają spójne.

315 JEDNA SESJA, PIĘĆ FORMATÓW



Zastosowanie:

Maksymalne wykorzystanie jednej sesji do różnych formatów komunikacji.



Prompt:

Na podstawie tej sesji przygotuj materiały w 5 formatach: post, Stories, reklama, miniatura, baner. Zachowaj spójność postaci, światła i kolorystyki.



Najlepszy rezultat:

5 gotowych wersji dopasowanych do różnych kanałów.

316 JEDEN TEMAT, TRZY POZIOMOY TREŚCI



Zastosowanie:

Przekazanie jednego tematu w wersji podstawowej, zaawansowanej i skróconej.



Prompt:

Opracuj jeden temat w 3 poziomach treści: podstawowy (dla początkujących), zaawansowany (dla ekspertów) oraz skrót (1–3 zdania).



Najlepszy rezultat:

3 wersje treści dopasowane do różnych odbiorców i platform.

317 PONOWNE WYKORZYSTANIE TREŚCI PRODUKTOWEJ



Zastosowanie:

Zamiana jednego materiału produktowego na wiele form komunikacji.



Prompt:

Na podstawie tego materiału produktowego stwórz: post edukacyjny, wideo prezentacyjne, reklamę, grafikę z ofertą i FAQ. Zachowaj spójność wizualną i przekazu.



Najlepszy rezultat:

5 spójnych materiałów gotowych do publikacji.

318 SEZONOWA AKTUALIZACJA ISTNIEJĄCEJ KAMPANII



Zastosowanie:

Odświeżenie kampanii pod kątem sezonu, trendu lub wydarzenia.



Prompt:

Zaktualizuj tę kampanię pod kątem aktualnego sezonu/wydarzenia. Zmień tło, rekwizyty, kolorystykę i teksty, zachowując ten sam produkt i tożsamość marki.



Najlepszy rezultat:

Nowa wersja kampanii gotowa na aktualny kontekst.

319 ODNOWIENIE NAJLEPSZEGO POSTU



Zastosowanie:

Nowa wersja najlepiej działającego posta z lepszym hookiem i świeżością.



Prompt:

Przeredaguj ten post, tworząc 3 nowe warianty: zmień hook, strukturę i CTA. Zachowaj styl, ton i wartość dla odbiorcy.



Najlepszy rezultat:

3 odświeżone wersje gotowe do ponownej publikacji.

320 BIBLIOTEKA 20 MATERIAŁÓW Z JEDNEGO DNIA SESJI



Zastosowanie:

Stworzenie pełnej biblioteki treści na cały miesiąc z jednej sesji.



Prompt:

Z tej sesji stwórz bibliotekę 20 materiałów: 8 postów, 6 Stories, 4 Reels, 2 banery/CTA. Zachowaj spójność postaci, produktu i światła.



Najlepszy rezultat:

20 gotowych materiałów do zaplanowania i publikacji.

SYSTEM PONOWNEGO WYKORZYSTANIA

JEDEN PORTRET może stać się:

- ✓ zdjęciem profilowym
- ✓ okładką posta
- ✓ miniaturą filmu
- ✓ grafiką do e-maila
- ✓ elementem strony sprzedażowej



JEDNA DEMONSTRACJA może stać się:

- ✓ karuzelą krok po kroku
- ✓ krótkim filmem
- ✓ instrukcją produktu
- ✓ reklamą
- ✓ sekcją FAQ

JEDNA SESJA PRODUKTOWA może stać się:

- ✓ kartą produktu
- ✓ kampanią social media
- ✓ zestawem reklam
- ✓ materiałem do newslettera
- ✓ banerem strony



Twórz raz. Dostosowuj świadomie. Publikuj w wielu kanałach bez utraty spójności.





TWÓJ 30-DNIOWY PLAN OD PIERWSZEJ TWARZY DO KOMPLETNEJ KAMPANII

Ten plan krok po kroku poprowadzi Cię od stworzenia fikcyjnej postaci do gotowej kampanii. Eliminuje chaos i bezcelowe testowanie setek promptów.

TYDZIEŃ 1



- | | | | | | | |
|---------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|----------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Wybierz niszę, odbiorcę i rolę. | Wypełnij kartę tożsamości. | Wygeneruj pierwsze neutralne twarze. | Porównaj twarze i wybierz kandydatów. | Dodaj emocję i znak szczególny. | Wygeneruj zestaw referencyjny. | Zapisz komplet referencji. |
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

TYDZIEŃ 2



- | | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-----------------------------|--------------------------------------|--|
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Trzy zdjęcia profilowe. | Trzy naturalne selfie. | Dwa portrety dzienne. | Dwa portrety studyjne. | Trzy sceny porannej rutyny. | Trzy sceny pracy lub produktywności. | Kontrola spójności twarzy, włosów, wieku i znaków. |
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

REZULTAT TYGODNIA 2



minimum 15 zatwierdzonych obrazów jednej rozpoznawalnej postaci.

TYDZIEŃ 3



- | | | | | | | |
|----------------------------------|---|--|---------------------------------------|---|--------------------------|--|
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| Wybierz pięć promptów dla niszy. | Trzy obrazy lifestyle związane z niszą. | Obraz referencyjny produktu na białym tle. | Trzy podstawowe prezentacje produktu. | Dwie sceny naturalnego użycia produktu. | Dwa materiały UGC. | Pierwsza siatka dziewięciu publikacji. |
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

REZULTAT TYGODNIA 3



biblioteka treści wizerunkowych, lifestyle i produktowych.

TYDZIEŃ 4



- | | | | | | | |
|-------------------------------------|---------------------------|---------------------------|--|------------------------------|----------------------------|-----------------------------------|
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| Wybierz portret bazowy do animacji. | Trzy proste ruchy twarzy. | Dwa spokojne gesty dłoni. | Jedno krótkie nagranie mówiącej postaci. | Jedna demonstracja produktu. | Zmontuj film 10–15 sekund. | Przygotuj siedmiodniową kampanię. |
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

- | | |
|---|--|
| 29 | 30 |
| Sprawdź materiały checklistami z modułu 10. | Opublikuj pierwszy materiał i zapisz wyniki. |
| ☐ | ☐ |

REZULTAT MIESIĄCA



- jedna kompletna fikcyjna postać AI;
- pakiet referencyjny;
- minimum 25 zatwierdzonych obrazów;
- minimum 3 krótkie klipy;
- siatka pierwszych publikacji;
- gotowa siedmiodniowa kampania;
- system dalszej produkcji treści.

ZASADA NA KAŻDY DZIEŃ

★ Nie oceniaj postępów po liczbie wygenerowanych obrazów. Mierz się z tym, co naprawdę buduje wartość.

Mierz postęp według:

- ✓ liczba materiałów zatwierdzonych
- ✓ spójność postaci
- ✓ użyteczność dla odbiorcy
- ✓ czytelność publikacji
- ✓ zgodność z celem marki

MINI-TABELA KONTROLNA

	Data	[DATA]
	Wykonane zadanie	[ZADANIE]
	Liczba wygenerowanych wariantów	[LICZBA]
	Liczba zatwierdzonych materiałów	[LICZBA]
	Największy problem	[PROBLEM]
	Jedna poprawa na kolejny dzień	[POPRAWA]



TOŻSAMOŚĆ



BIBLIOTEKA



PRODUKT



WIDEO



KAMPANIA



TWÓJ INFLUENCER AI JEST GOTOWY DO DZIAŁANIA

Ostatnia strona modułu pomaga Ci zweryfikować, czy system jest kompletny. Sprawdź, zaznacz, popraw – i działaj z pewnością siebie.



CHECKLISTA 1 TOŻSAMOŚĆ POSTACI

- ☐ Stabilna, dorosła, fikcyjna postać.
- ☐ Zapisany blok cech fizycznych i osobowości.
- ☐ Posiadam zestaw referencyjnych portretów (różne ujęcia / światła).
- ☐ Skóra, włosy i dłonie wyglądają naturalnie.



CHECKLISTA 2 JAKOŚĆ OBRAZÓW

- ☐ Obrazy są spójne z referencjami.
- ☐ Światło, tło i styl są stabilne.
- ☐ Proporcje ciała i dłoni są naturalne.
- ☐ Detale (skóra, włosy, tkaniny, faktury) wyglądają realistycznie.



CHECKLISTA 3 PRODUKT I SPRZEDAŻ

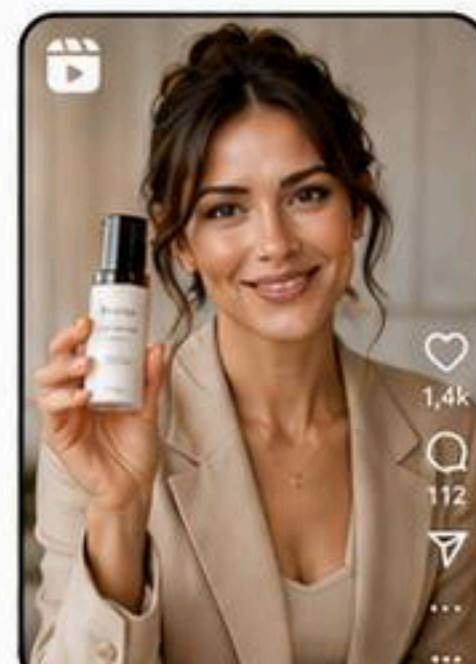
- ☐ Produkt ma poprawny kształt i kolor zgodny z referencją.
- ☐ Tekst na etykiecie jest czytelny i zweryfikowany.
- ☐ Obietnice są realistyczne, bez fałszywych „przed / po”.



→
TOŻSAMOŚĆ



→
KAMPANIA



CHECKLISTA 4 SOCIAL MEDIA

- ☐ Mam jasny cel publikacji (edukacja, lifestyle, sprzedaż itd.).
- ☐ Format i kompozycja dopasowane do wybranej platformy.
- ☐ Treść i grafiki są zgodne z zasadami platform (safe area, teksty, logo).



CHECKLISTA 5 VIDEO

- ☐ Twarz jest stabilna i zgodna z referencją.
- ☐ Ruchy, gesty i mimika wyglądają naturalnie.
- ☐ Mówienie (jeśli używasz AI voice) jest zrozumiałe i logiczne.



CHECKLISTA 6 ODPOWIEDZIALNE KORZYSTANIE

- ☐ Nie kopiuję prawdziwej twarzy, głosu ani wizerunku bez zgody.
- ☐ Nie tworzę fałszywych rekomendacji ani wprowadzających treści.
- ☐ Działam zgodnie z regulaminami platform i prawami do treści.



Masz już więcej niż przypadkowe prompty – masz kompletny system. Wybierz jeden cel, wygeneruj kilka wariantów, porównaj, popraw jeden element, zapisz najlepszą wersję. Spójność ma większą wartość niż ilość. Technologia to tylko narzędzie. To użyteczna i uczciwa komunikacja buduje zaufanie.



**NIE POTRZEBUJESZ WIĘCEJ PRZYPADKOWYCH GENERACJI.
POTRZEBUJESZ JEDNEJ SPÓJNEJ POSTACI, JASNEGO SYSTEMU I REGULARNEGO DZIAŁANIA.**



Wróć teraz do strony 11, uzupełnij kartę tożsamości i rozpocznij tworzenie pierwszego pakietu referencyjnego swojej postaci.



Pierwszy krok: wybierz niszę i wypełnij kartę postaci.