



SŁOWNIK SPRYCIARZA

80 GOTOWYCH PROMPTÓW DO TWORZENIA
ODWAŻNYCH I PRZYCIĄGAJĄCYCH UWAGĘ INFLUENCEREK AI

Profesjonalny język **fotografii**, **mody** i zmysłowego **glamour** —
bez zgadywania i bez chaotycznych rezultatów.



80 PROMPTÓW • 5 KATEGORII • GOTOWE DO KOPIOWANIA



PRAWA AUTORSKIE I ZASADY ODPOWIEDZIALNEGO UŻYCIA



© 2026 BONUS 1: SŁOWNIK SPRYCIARZA —
80 PROMPTÓW BEZ CENZURY

Wszelkie prawa zastrzeżone.



Żadna część niniejszej publikacji nie może być kopiowana, odsprzedawana, udostępniana ani rozpowszechniana bez pisemnej zgody właściciela praw autorskich.



Prompty zawarte w materiale są przeznaczone do tworzenia fikcyjnych, dorosłych postaci generowanych przez sztuczną inteligencję.



Użytkownik odpowiada za przestrzeganie:

- regulaminu używanego generatora AI;
- zasad publikacji obowiązujących w mediach społecznościowych;
- praw autorskich i praw do wizerunku;
- obowiązujących przepisów dotyczących treści syntetycznych;
- zasad oznaczania materiałów wygenerowanych przez AI.



Nie należy wykorzystywać promptów do podszywania się pod prawdziwe osoby, tworzenia deepfake'ów bez zgody, przedstawiania osób niepełnoletnich ani generowania treści seksualnych bez zgody.



Rezultaty mogą różnić się zależnie od używanego modelu AI, jego wersji i ustawień.



TWÓRZ ODPOWIEDZIALNIE





SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE

03 — Jak uzyskać najlepsze rezultaty



01

MODUŁ 01 — FUNDAMENTY JĘZYKA WIZUALNEGO

- 04 — Okładka modułu
- 05 — Jak korzystać ze słownika
- 06 — Anatomia skutecznego promptu
- 07 — Bezpieczny język zmysłowej estetyki
- 08 — Słownik: wygląd i styl
- 09 — Słownik: poza i emocje



02

MODUŁ 02 — PORTRETY I ZBLIŻENIA

- 10 — Okładka modułu
- 11-14 — Prompty 01-16



03

MODUŁ 03 — MODA, GLAMOUR I STYLIZACJE

- 15 — Okładka modułu
- 16-19 — Prompty 17-32



04

MODUŁ 04 — LIFESTYLE I SOCIAL MEDIA

- 20 — Okładka modułu
- 21-24 — Prompty 33-52



05

MODUŁ 05 — ODWAŻNE KADRY PREMIUM

- 25 — Okładka modułu
- 26-29 — Prompty 53-80 i checklista

✦ **Nota:** Chociaż spis treści może prezentować zakresy stron w skróconej formie, wszystkie strony w dalszej części blueprintu muszą być opisane pojedynczo.

NIE POTRZEBUJESZ „MAGICZNYCH SŁÓW”. POTRZEBUJESZ PRECYZYJNEGO JĘZYKA.

Witaj w praktycznym słowniku, który pomoże Ci przestać zgadywać i zacząć świadomie projektować obrazy. Nie musisz być fotografem, stylistą ani ekspertem od sztucznej inteligencji. Wystarczy, że nauczysz się opisywać efekt, który chcesz zobaczyć.

Na kolejnych stronach znajdziesz 80 gotowych promptów w estetyce:

- naturalnego lifestyle'u
- profesjonalnej fotografii beauty
- eleganckiego glamour
- nowoczesnej mody editorial
- treści zaprojektowanych z myślą o social mediach

KAŻDY PROMPT MOŻESZ:

- ✓ skopiować bez zmian
- ✓ dopasować do swojej postaci
- ✓ zmienić kolor stroju, miejsce lub nastrój
- ✓ rozbudować za pomocą słownika zamienników
- ✓ wykorzystać jako podstawę własnej serii zdjęć

POMYSŁ → PRECYZYJNY PROMPT → 4 WARIANTY → WYBÓR → SERIA TREŚCI

„Nie szukaj jednego idealnego obrazu. Buduj serię, testuj warianty i zachowuj elementy, które tworzą rozpoznawalny styl Twojej influencerki.”

WAŻNE

Wszystkie postacie w przykładach są jednoznacznie dorosłe. Materiał nie służy do obchodzenia zabezpieczeń AI. Uczy tworzenia atrakcyjnych rezultatów poprzez precyzyjny, profesjonalny opis wizualny.

FUNDAMENTY JĘZYKA WIZUALNEGO

Zanim skopiujesz pierwszy prompt, poznaj elementy, które naprawdę kontrolują wygląd obrazu.



ZMIENIASZ 1 ELEMENT PROMPTU
→ ZMIENIA SIĘ REZULTAT

ŚWIATŁO:
miękkie światło



delikatny portret

ŚWIATŁO:
światło kinowe



dramatyczny portret

ŚWIATŁO:
światło neonowe



nocny editorial

W TYM MODULE POZNASZ:

- strukturę skutecznego promptu;
- język fotografii i stylizacji;
- bezpieczne określenia zmysłowego klimatu;
- zamienniki opisujące wygląd, pozę i emocje.

JAK KORZYSTAĆ Z 80 PROMPTÓW

01



CEL

SEKCJA 01 — WYBIERZ CEL

Zanim zaczniesz, zdecyduj, gdzie obraz zostanie użyty:

- post na Instagramie;
- Stories lub Reels;
- zdjęcie profilowe;
- miniatura filmu;
- reklama produktu;
- seria lifestyle;
- kampania modowa.

02



PROMPT

SEKCJA 02 — WYBIERZ PROMPT

Przejdź do odpowiedniej kategorii i wybierz prompt najbliższy oczekiwanemu efektowi.

03



PERSONALIZACJA

SEKCJA 03 — ZMIEN POLA PERSONALIZACJI

W każdym prompcie elementy zapisane w nawiasach kwadratowych należy dopasować:

- | | |
|----------------|------------------|
| [kolor włosów] | [emocja] |
| [kolor stroju] | [rodzaj światła] |
| [miejsce] | [format obrazu] |

04



WARIANTY

SEKCJA 04 — GENERUJ WARIANTY

Wygeneruj minimum cztery wersje tego samego promptu. Nie zmieniaj wszystkiego jednocześnie. Testuj jeden element na raz.

05



ZAPIS

SEKCJA 05 — ZAPISUJ TO, CO DZIAŁA

Stwórz własną kartę postaci:

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| — stałe cechy twarzy; | — ulubione kadry; |
| — fryzura; | — typowe miejsca; |
| — sylwetka; | — dominujący nastrój. |
| — paleta kolorów; | |

PRZYKŁAD:

BAZA:

Dorośła wirtualna influencerka w eleganckim czarnym stroju, stojąca przy dużym oknie, miękkie światło poranka, realistyczna fotografia lifestyle.

WARIANT A: Zmiana stroju na beżowy.

WARIANT B: Zmiana poranka na złotą godzinę.

WARIANT C: Zmiana ujęcia z całej sylwetki na portret.

BAZA



WARIANT A



WARIANT B





8 ELEMENTÓW, KTÓRE KONTROLUJĄ OBRAZ

FORMUŁA GŁÓWNA:

POSTAĆ + CECHY + STYLIZACJA + POZA + EMOCJA +
MIEJSCE + ŚWIATŁO + PARAMETRY FOTOGRAFICZNE

1

POSTAĆ

Kto znajduje się na zdjęciu?

Przykład:

dorośła wirtualna influencerka modowa

2

CECHY

Jak wygląda postać?

Przykład:

długie falowane brązowe włosy, naturalne proporcje twarzy, subtelny makijaż

3

STYLIZACJA

Co ma na sobie?

Przykład:

elegancka satynowa sukienka w kolorze szampańskim

4

POZA

Co robi i jak ustawione jest ciało?

Przykład:

stoi bokiem, delikatnie odwracając twarz w stronę aparatu

5

EMOCJA

Jaki klimat ma przekazywać?

Przykład:

spokojna pewność siebie i subtelny uśmiech

6

MIEJSCE

Gdzie odbywa się scena?

Przykład:

minimalistyczny apartament z dużymi oknami

7

ŚWIATŁO

Jak światło modeluje postać?

Przykład:

miękkie światło złotej godziny wpadające przez okno

8

PARAMETRY FOTOGRAFICZNE

Jak powinno wyglądać zdjęcie?

Przykład:

realistyczna fotografia, obiektyw portretowy 85 mm, płytko głębia ostrości, pionowy kadr 4:5

PROMPT PO POŁĄCZENIU:

Dorośła wirtualna influencerka modowa, długie falowane brązowe włosy, naturalne proporcje twarzy, subtelny makijaż, elegancka satynowa sukienka w kolorze szampańskim, stoi bokiem i delikatnie odwraca twarz w stronę aparatu, spokojna pewność siebie, minimalistyczny apartament z dużymi oknami, miękkie światło złotej godziny, realistyczna fotografia, obiektyw 85 mm, płytko głębia ostrości, pionowy kadr 4:5.



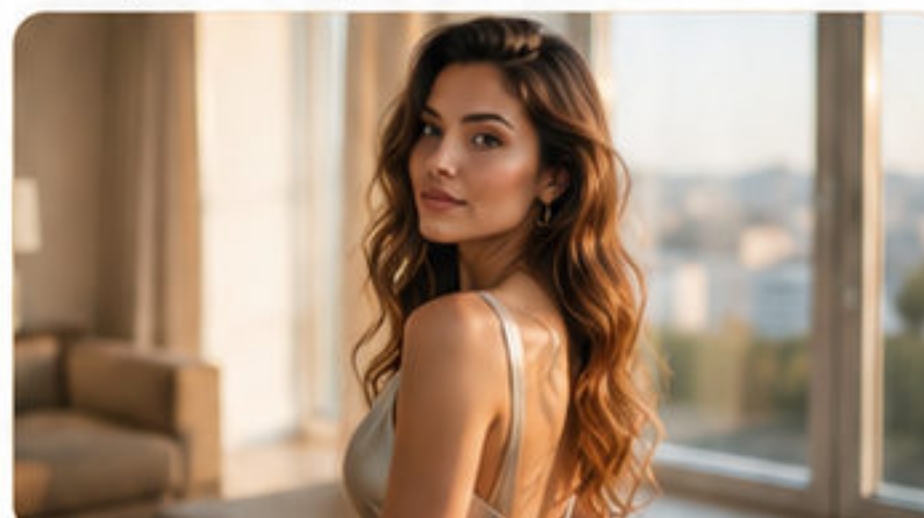
PROMPT OGÓLNY:

ładna influencerka w domu.



PROMPT PRECYZYJNY:

pełna wersja z ośmioma elementami.





JAK TWORZYĆ ODWAŻNY KLIMAT BEZ DOSŁOWNOŚCI

GŁÓWNA ZASADA:

Nie opisuj czynności seksualnej.
Opisuj klimat wizualny.



DOSŁOWNOŚĆ I RYZYKO

- nagości;
- dosłownych częściach ciała;
- treściach seksualnych;
- słowach mających ominąć filtry;
- wymuszaniu „braku cenzury”;



JĘZYK WIZUALNY I PROFESJONALNY

- eleganckiej stylizacji;
- pewnej siebie pozie;
- świetle modelującym sylwetkę;
- spojrzeniu i emocji;
- luksusowym otoczeniu;
- estetyce fashion editorial;
- kompozycji przypominającej magazyn mody.

PRZYDATNE OKREŚLENIA



KLIMAT:

subtelnie zmysłowy;
odważny, ale elegancki;
pewny siebie glamour;
luksusowa estetyka editorial;
filmowy i tajemniczy nastrój;
romantyczne światło
wieczorne



STYLIZACJA:

elegancka sukienka
z odkrytymi ramionami;
satynowy strój wieczorowy;
mody top z długą spódnicą;
luksusowy zestaw
wypoczynkowy;
minimalistyczna stylizacja
resortowa;
nowoczesny strój
koktajlowy



POZA:

spokojna i pewna siebie
postawa;
delikatny skręt sylwetki;
spojrzenie ponad ramieniem;
naturalna poza siedząca;
lekko uniesiona broda;
swobodny krok w stronę
aparatu



EMOCJA:

magnetyczne spojrzenie;
subtelny uśmiech;
spokojna pewność siebie;
tajemniczy wyraz twarzy;
naturalna elegancja



RAMKA BEZPIECZEŃSTWA:

Każdy prompt powinien jasno wskazywać:



dorośła
postać



elegancka
estetyka



bez
nagości



bez treści
seksualnej



naturalne
proporcje
anatomiczne



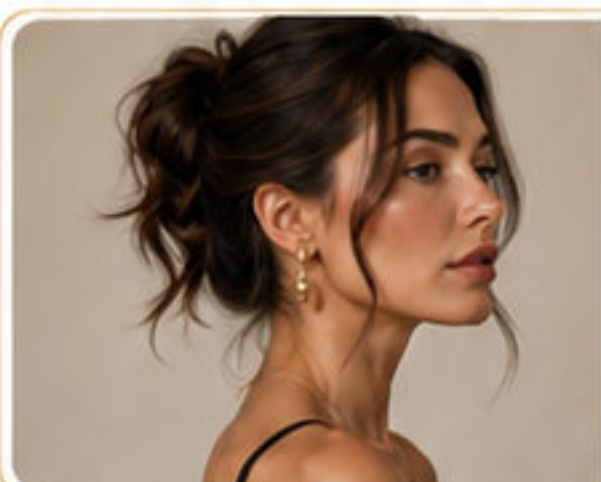
BUDUJ WYGLĄD POSTACI

BEZ POWTARZANIA TYCH SAMYCH SŁÓW



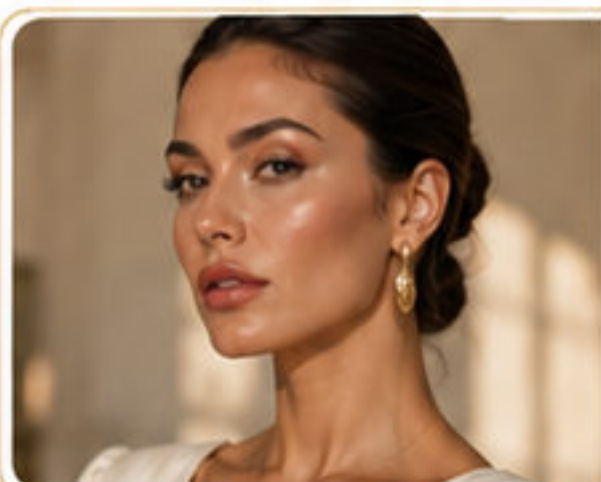
KARTA 01 — OGÓLNY TYP POSTACI

- dorosła wirtualna influencerka lifestyle;
- dorosła modelka fashion editorial;
- dorosła twórczyni treści beauty;
- dorosła ambasadorka luksusowej marki;
- dorosła influencerka fitness;
- dorosła podróżniczka cyfrowa;
- dorosła modelka glamour;
- dorosła bohaterka kampanii modowej.



KARTA 02 — WŁOSY

- długie, miękkie fale;
- gładkie włosy z przedziałkiem pośrodku;
- luźny, elegancki kok;
- wysoki kucyk;
- krótkie, nowoczesne cięcie;
- naturalne loki;
- fryzura w stylu „wet look”;
- włosy poruszane lekkim wiatrem.



KARTA 03 — MAKIJAŻ

- naturalny makijaż beauty;
- delikatnie rozświetlona skóra;
- klasyczna czerwona szminka;
- subtelne smoky eyes;
- makijaż w ciepłych odcieniach;
- minimalistyczny makijaż typu „clean girl”;
- elegancki makijaż wieczorowy;
- świeży makijaż sesyjny.



KARTA 04 — STYL

- minimalistyczna elegancja;
- luksusowy glamour;
- nowoczesny street style;
- wakacyjny resort look;
- klasyczna moda wieczorowa;
- estetyka quiet luxury;
- kobiecy styl business chic;
- awangardowy fashion editorial.



KARTA 05 — MATERIAŁY I DETALE

- satynowe wykończenie;
- miękki kaszmir;
- lekki jedwab;
- strukturalna marynarka;
- delikatne złote dodatki;
- minimalistyczna biżuteria;
- subtelny połysk tkaniny;
- eleganckie drapowanie.



MINIĆWICZENIE:

Zbuduj opis z czterech elementów:

[TYP POSTACI] + [WŁOSY] + [MAKIAŻ] + [STYL]

Przykład: Dorosła modelka fashion editorial, długie miękkie fale, subtelnie rozświetlona skóra, estetyka quiet luxury.

Moja kombinacja: _____



POZA I SPOJRZENIE, KTÓRE ZATRZYMUJĄ UWAGĘ

KARTA 01 — POZY STOJĄCE

- stoi frontalnie z rozluźnionymi ramionami;
- stoi bokiem z delikatnym skrzyśnięciem sylwetki;
- opiera się lekko o ścianę;
- robi spokojny krok w stronę aparatu;
- stoi przy oknie i spogląda na miasto;
- trzyma jedną dłoń w kieszeni;
- poprawia włosy naturalnym gestem;
- patrzy ponad ramieniem.

KARTA 02 — POZY SIEDZĄCE

- siedzi swobodnie na eleganckim fotelu;
- siedzi bokiem przy stoliku w kawiarni;
- siedzi na wysokim stołku studyjnym;
- opiera łokieć o stół;
- trzyma filiżankę obiema dłońmi;
- siedzi przy oknie z książką;
- przyjmuje spokojną pozę redakcyjną;
- delikatnie przechyla głowę.

KARTA 03 — DŁONIE

- dłoń lekko dotyka włosów;
- dłonie swobodnie opuszczone;
- jedna dłoń trzyma pasek torebki;
- palce delikatnie dotykają kołnierza;
- dłonie oparte na stole;
- jedna dłoń trzyma okulary przeciwsłoneczne;
- dłoń oparta na biodrze w elegancki sposób;
- ręce naturalnie splecione.

KARTA 04 — SPOJRZENIE

- bezpośrednie spojrzenie w obiektyw;
- spojrzenie skierowane poza kadr;
- spojrzenie ponad ramieniem;
- wzrok skierowany w dół;
- spokojne spojrzenie w stronę światła;
- delikatnie zmrużone oczy;
- magnetyczne, pewne siebie spojrzenie;
- naturalny kontakt wzrokowy.

KARTA 05 — EMOCJE

- subtelna pewność siebie;
- spokojna elegancja;
- lekka tajemniczość;
- naturalna radość;
- romantyczne zamyślenie;
- energia i zdecydowanie;
- ciepło i bliskość;
- luksusowy, niedostępny charakter.

PRZYKŁADY POZ I SPOJRZEŃ



PRZYKŁADY EMOCJI



FORMUŁA: [POZA] + [GEST DŁONI] + [SPOJRZENIE] + [EMOCJA]

PRZYKŁAD: Stoi bokiem z delikatnym skrzyśnięciem sylwetki, jedną dłonią poprawia włosy, patrzy bezpośrednio w obiektyw, wyrażając spokojną pewność siebie.

DODATKOWA WSKAZÓWKA: Unikaj wymuszonych, skomplikowanych pozycji. Im bardziej naturalnie opisana poza, tym większa szansa na realistyczną anatomię i wiarygodny rezultat.

Moja kombinacja pozy: _____



PORTRETY I ZBLIŻENIA

16 gotowych promptów do tworzenia realistycznych twarzy,
magnetycznych spojrzeń i profesjonalnych zdjęć beauty.

W tej części nauczysz się tworzyć:

- naturalne portrety lifestyle;
- zbliżenia beauty;
- portrety z emocją;
- zdjęcia w miękkim świetle dziennym;
- kadry przypominające kampanie kosmetyczne;
- filmowe portrety z wyraźnym nastrojem.



W portrecie
najważniejsze są
cztery elementy:
*oczy, światło,
tekstura skóry
i naturalna emocja.*





NATURALNE PORTRETY, KTÓRE WYGLĄDAJĄ JAK PRAWDZIWY ZDJĘCIA



01



PROMPT 01 — PORANNY PORTRET PRZY OKNIE

Cel: Naturalne zdjęcie profilowe lub spokojny post lifestyle.

Prompt: Realistyczny portret dorosłej wirtualnej influencerki, długie lekko falowane brązowe włosy, naturalny makijaż, subtelnie rozświetlona skóra, siedzi blisko dużego okna w jasnym minimalistycznym apartamencie, miękkie światło poranka padające z boku, spokojny wyraz twarzy, delikatny kontakt wzrokowy z aparatem, naturalna tekstura skóry, profesjonalna fotografia lifestyle, obiektyw 85 mm, płytka głębia ostrości, neutralna kolorystyka, pionowy kadr 4:5.

Efekt: Ciepły, wiarygodny portret odpowiedni do publikacji powitalnej, zdjęcia profilowego lub postu typu „dzień ze mną”.

Możesz zmienić: Kolor włosów, porę dnia, kolor ubrania i styl wnętrza.

02



PROMPT 02 — PORTRET W KAWIARNI

Cel: Naturalny materiał do social mediów w estetyce codziennego lifestyle'u.

Prompt: Dorosła wirtualna influencerka siedząca przy stoliku w eleganckiej kawiarni, gładkie ciemne włosy z przedziałką pośrodku, świeży makijaż typu clean beauty, beżowa marynarka, dłonie delikatnie obejmujące filiżankę kawy, spokojny subtelny uśmiech, spojrzenie skierowane lekko poza kadr, miękkie naturalne światło wpadające przez witrynę, rozmyte tło kawiarni, realistyczna fotografia, naturalne proporcje twarzy, obiektyw 50 mm, pionowy format 4:5.

Efekt: Autentyczny kadr przypominający spontaniczne zdjęcie wykonane podczas spotkania w mieście.

Możesz zmienić: Rodzaj napoju, styl marynarki, kolorystykę kawiarni i kierunek spojrzenia.

03



PROMPT 03 — PORTRET NA BIAŁYM TLE

Cel: Czyste zdjęcie wizerunkowe, miniatura, grafika sprzedażowa lub prezentacja postaci.

Prompt: Studyjny portret dorosłej wirtualnej influencerki na całkowicie białym tle, włosy związane w luźny elegancki kok, naturalny makijaż beauty, minimalistyczne złote kolczyki, biała koszula o prostym kroju, bezpośrednie spojrzenie w obiektyw, spokojna pewność siebie, równomierne miękkie światło studyjne, realistyczna skóra, naturalna symetria twarzy, wysoka szczegółowość, fotografia komercyjna, obiektyw portretowy 85 mm, pionowy kadr.

Efekt: Profesjonalny i uniwersalny portret pasujący do strony internetowej, profilu marki lub materiałów promocyjnych.

Możesz zmienić: Kolor koszuli, biżuterię, fryzurę i wyraz twarzy.

04



PROMPT 04 — PORTRET W ŻŁOTEJ GODZINIE

Cel: Emocjonalny portret z ciepłym, atrakcyjnym światłem.

Prompt: Realistyczny portret dorosłej wirtualnej influencerki wykonany podczas złotej godziny, długie włosy poruszane lekkim wiatrem, subtelny makijaż w ciepłych odcieniach, elegancki top w kolorze kremowym, twarz delikatnie zwrócona w stronę zachodzącego słońca, spokojne spojrzenie, ciepłe światło podkreślające kontury twarzy, subtelne refleksy w oczach, rozmyte miejskie tło, fotografia editorial lifestyle, obiektyw 85 mm, naturalna tekstura skóry, pionowy format 4:5.

Efekt: Ciepły i aspiracyjny obraz, który dobrze działa jako post emocjonalny, lub element kampanii osobistej marki.

Możesz zmienić: Tło miejskie na plażę, taras, park lub dach budynku.



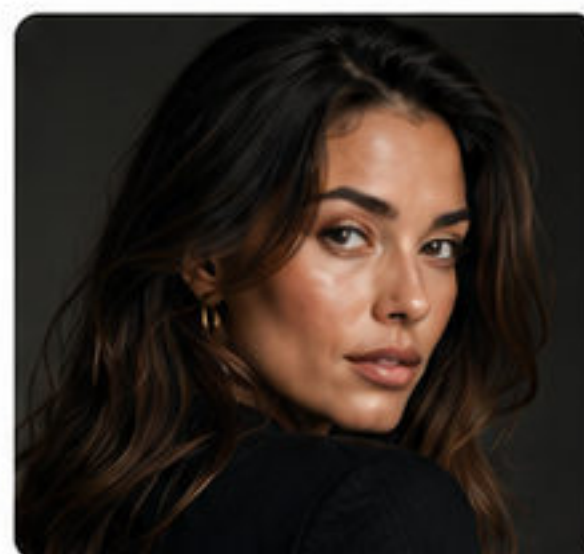
SPOJRZENIE, KTÓRE BUDUJE WIĘŹ Z ODBIORCĄ



pewność siebie



subtelna radość



tajemniczość



zamyślenie

Ta sama postać. Inna emocja. Inny przekaz.

1

PROMPT 05 — PEWNE SIEBIE SPOJRZENIE

- Cel:** Zdjęcie wzmacniające autorytet, rozpoznawalność i charakter postaci.
- Prompt:** Zbliżenie twarzy dorosłej wirtualnej influencerki, gładkie ciemne włosy zaczesane za ramiona, elegancki minimalistyczny makijaż, bezpośrednie i pewne siebie spojrzenie w obiektyw, lekko uniesiona broda, spokojny wyraz twarzy, czarne proste tło, miękkie światło typu beauty dish skierowane na twarz, delikatny cień pod kośćmi policzkowymi, realistyczna tekstura skóry, wyraźne naturalne oczy, luksusowa fotografia beauty editorial, obiektyw 105 mm, pionowy format 4:5.
- Wskazówka:** Nie używać przesadnie dramatycznej mimiki. Siła obrazu powinna wynikać ze spojrzenia i światła.
- Efekt:** Silny portret idealny do kampanii wizerunkowej, posta motywacyjnego lub okładki.

2

PROMPT 06 — SUBTELNA RADOŚĆ

- Cel:** Stworzenie pogodnego i autentycznego portretu bez sztucznego, przesadnego uśmiechu.
- Prompt:** Naturalny portret dorosłej wirtualnej influencerki, miękkie jasnobrązowe włosy, delikatny makijaż dzienny, subtelny szczery uśmiech widoczny również w oczach, twarz lekko zwrócona w bok, jasne wnętrza z roślinami w tle, miękkie rozproszone światło dzienne, ciepła atmosfera, realistyczna fotografia lifestyle, naturalna skóra bez efektu plastiku, obiektyw 85 mm, płytka głębia ostrości, pionowy kadr 4:5.
- Wskazówka:** Dodać określenie „naturalny uśmiech widoczny w oczach”, aby rezultat wyglądał mniej sztucznie.
- Efekt:** Przyjazny portret odpowiedni do budowania bliskości i zaufania odbiorców.

3

PROMPT 07 — TAJEMNICZY PORTRET

- Cel:** Stworzenie eleganckiego obrazu z delikatnym napięciem i filmowym charakterem.
- Prompt:** Filmowy portret dorosłej wirtualnej influencerki, długie czarne włosy, subtelny wieczorowy makijaż, twarz częściowo oświetlona miękkim światłem z boku, spojrzenie skierowane ponad ramieniem, lekko tajemniczy wyraz twarzy, ciemnoszare minimalistyczne tło, elegancka czarna stylizacja z zakrytymi ramionami, realistyczna tekstura skóry, głębokie cienie, fotografia cinematic editorial, obiektyw 85 mm, wysoki kontrast, pionowy kadr.
- Wskazówka:** Zachować czytelność oczu nawet przy mocniejszym cieniu.
- Efekt:** Portret o luksusowym, niedostępnym charakterze, idealny do zapowiedzi, premiery lub kampanii premium.

4

PROMPT 08 — ROMANTYCZNE ZAMYŚLENIE

- Cel:** Tworzenie delikatnego, spokojnego obrazu o emocjonalnym charakterze.
- Prompt:** Dorosła wirtualna influencerka siedząca przy dużym oknie, delikatne fale w kolorze diamentowego blond, naturalny makijaż w odcieniach różu, wzrok skierowany na zewnątrz, spokojny i lekko zamyślony wyraz twarzy, jasny miękki sweter, subtelne światło deszczowego dnia, krople deszczu widoczne na szybie, neutralne eleganckie wnętrza, realistyczna fotografia emocjonalna, naturalne proporcje, obiektyw 50 mm, płytka głębia ostrości, pionowy format 4:5.
- Wskazówka:** Tło powinno pozostać rozmyte, aby twarz i emocja były najważniejsze.
- Efekt:** Spokojny obraz pasujący do postów refleksyjnych, storytellingu i treści budujących emocjonalne zaangażowanie.

PORTRETY BEAUTY

JAK Z KAMPAanii KOSMETYCZNEJ

1

1 — naturalny

2

2 — klasyczny

3

3 — rozświetlony

4

4 — artystyczny

PROMPT 09 — CLEAN BEAUTY

CLEAN



- Cel:** Minimalistyczna kampania kosmetyczna lub prezentacja pielęgnacji skóry.
- Prompt:** Ekstremalne zbliżenie twarzy dorosłej modelki AI w estetyce clean beauty, włosy gładko zaczesane do tyłu, bardzo delikatny naturalny makijaż, subtelnie rozświetlona skóra, realistyczne pory i naturalna tekstura cery, miękkie jednolite światło studyjne, całkowicie białe tło, spokojny wyraz twarzy, lekko rozchylone usta bez sugestywnego charakteru, fotografia kampanii kosmetycznej, obiektyw makro portretowy, bardzo wysoka szczegółowość, pionowy kadr.
- Efekt:** Czysty, nowoczesny obraz odpowiedni do reklamy kosmetyków, serum lub pielęgnacji.
- Wariant:** Dodać delikatną kroplę serum na policzku lub subtelny połysk skóry.

PROMPT 10 — CZERWONA SZMINKA

CLASSIC



- Cel:** Klasyczny portret reklamowy z mocnym akcentem kolorystycznym.
- Prompt:** Profesjonalny portret beauty dorosłej wirtualnej influencerki, klasyczna czerwona szminka, subtelny eyeliner, gładkie ciemne włosy, eleganckie złote kolczyki, bezpośrednie spojrzenie w obiektyw, jasnoszare tło studyjne, miękkie światło główne i delikatne światło konturowe, naturalna tekstura skóry, luksusowa estetyka magazynu modowego, wysoka szczegółowość, obiektyw 105 mm, pionowy format 4:5.
- Efekt:** Wyrazisty i elegancki obraz do kampanii makijażowej lub posta premium.
- Wariant:** Zmienić czerwoną szminkę na odcień śliwkowy, koralowy lub nude.

PROMPT 11 — ROZŚWIETLONY MAKIJAŻ

GLOW



- Cel:** Portret beauty podkreślający świeżość i świetlistą skórę.
- Prompt:** Zbliżenie twarzy dorosłej modelki beauty AI, miękkie blond fale, makijaż z delikatnym rozświetleniem kości policzkowych, neutralne usta, subtelnie podkreślone oczy, naturalna promienna skóra, pasteloworóżowe tło, miękkie światło frontalne, delikatne odbicie światła w oczach, profesjonalna fotografia kosmetyczna, naturalne proporcje twarzy, wysoka szczegółowość, obiektyw portretowy 85 mm.
- Efekt:** Lekki i kobiecy obraz odpowiedni do kampanii wiosennej, kosmetyków rozświetlających lub treści beauty.
- Wariant:** Zmienić różowe tło na kremowe, błękitne lub lawendowe.

PROMPT 12 — NOWOCZESNY MAKIJAŻ EDITORIAL

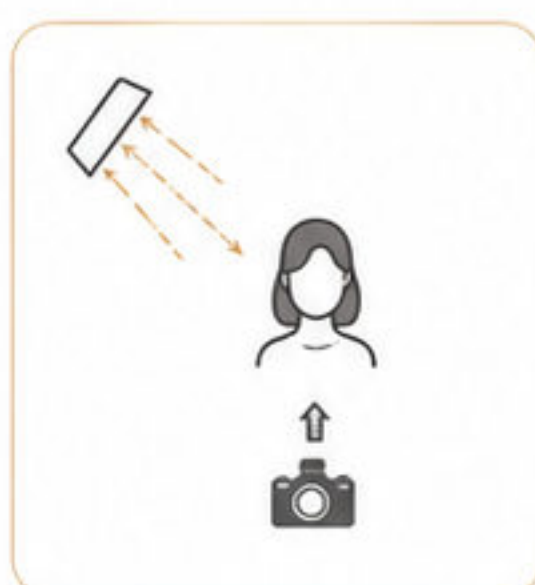
EDITORIAL



- Cel:** Stworzenie bardziej kreatywnego portretu modowego z kontrolowanym, artystycznym akcentem.
- Prompt:** Artystyczny portret beauty dorosłej wirtualnej influencerki, nowoczesny geometryczny makijaż oczu w odcieniach złota i brązu, gładkie włosy z przedziałkiem pośrodku, neutralny wyraz twarzy, czyste beżowe tło, precyzyjne światło studyjne, delikatny cień po jednej stronie twarzy, realistyczna skóra, estetyka luksusowego magazynu fashion, profesjonalna fotografia editorial, obiektyw 85 mm, wysoka szczegółowość, pionowy kadr.
- Efekt:** Kreatywny obraz do kampanii artystycznej, premiery kolekcji lub bardziej odważnego profilu modowego.
- Wariant:** Zmienić wyłącznie jeden kolor makijażu, zachowując pozostałą kompozycję.



ŚWIATŁO, KTÓRE ZMIENIA ZWYKŁY PORTRET W KADR FILMOWY

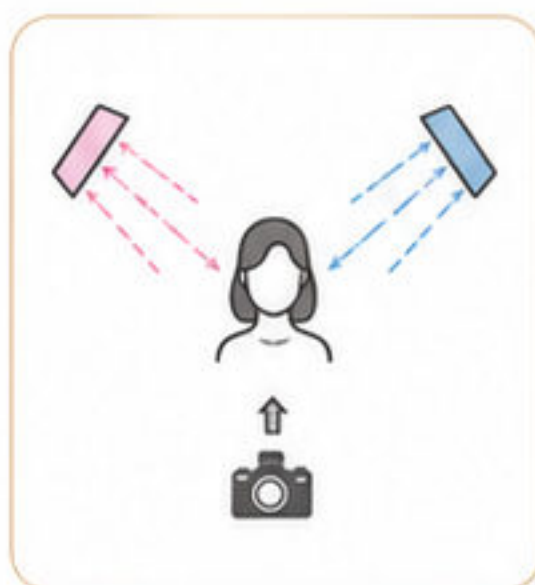
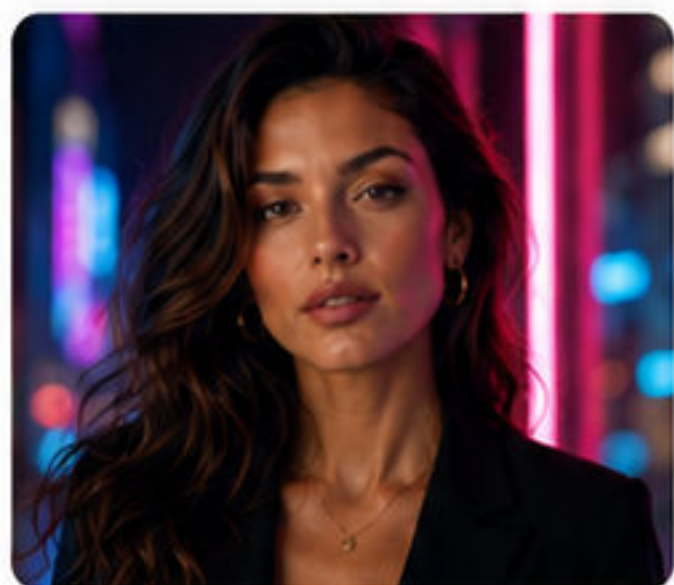


1 PROMPT 13 — ŚWIATŁO Z BOKU

Cel: Elegancki portret z głębią, kontrastem i wyraźnie modelowaną twarzą.

Prompt: Filmowe zbliżenie dorosłej wirtualnej influencerki, długie kasztanowe włosy, subtelny makijaż wieczorowy, twarz oświetlona miękkim światłem padającym z lewej strony, druga strona twarzy częściowo zanurzona w delikatnym cieniu, spokojne bezpośrednie spojrzenie, ciemne neutralne tło, realistyczna skóra, wysoki poziom szczegółów, cinematic portrait photography, obiektyw 85 mm, pionowy format 4:5.

Efekt: Klasyczny filmowy portret z wyraźnym nastrojem i poczuciem głębi.

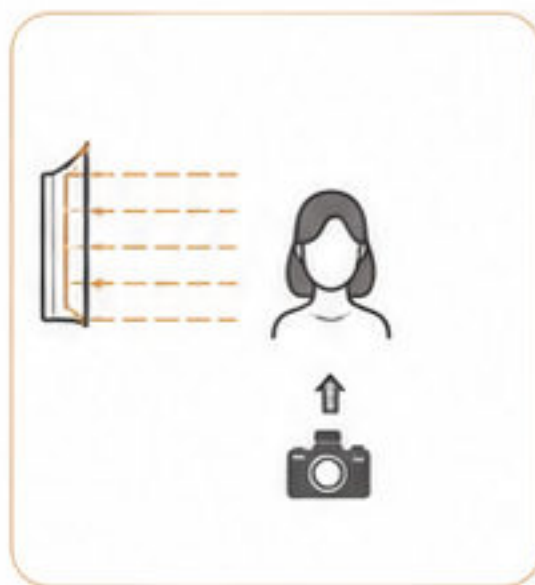


2 PROMPT 14 — ŚWIATŁO NEONOWE

Cel: Nowoczesny portret nocny odpowiedni do treści miejskich, muzycznych i modowych.

Prompt: Nocny portret dorosłej wirtualnej influencerki w nowoczesnym miejskim otoczeniu, proste ciemne włosy, elegancka czarna marynarka, twarz oświetlona subtelnym różowym i niebieskim światłem neonowym, bezpośrednie spojrzenie w obiektyw, rozmyte światła miasta w tle, naturalne proporcje twarzy, realistyczna skóra, fotografia cinematic street editorial, obiektyw 50 mm, płytka głębia ostrości, pionowy kadr.

Efekt: Dynamiczny i nowoczesny portret o silnym potencjale wizualnym.



3 PROMPT 15 — ŚWIATŁO PRZEZ ŻALUZJE

Cel: Portret z graficznym cieniem i atmosferą prywatności, tajemnicy lub luksusu.

Prompt: Elegancki portret dorosłej wirtualnej influencerki w jasnym minimalistycznym wnętrzu, miękkie fale, klasyczny makijaż, subtelne pasy światła i cienia padające na twarz przez żaluzje, spokojne spojrzenie skierowane poza kadr, kremowa stylizacja, ciepła neutralna kolorystyka, realistyczna fotografia filmowa, naturalna tekstura skóry, obiektyw 85 mm, delikatny kontrast, pionowy format 4:5.

Efekt: Artystyczny portret z ciekawą kompozycją światła i cienia.



4 PROMPT 16 — ŚWIATŁO TYLNE

Cel: Delikatny portret z miękką poświatą wokół włosów i sylwetki.

Prompt: Realistyczny portret dorosłej wirtualnej influencerki stojącej przed dużym oknem o zachodzie słońca, długie włosy oświetlone ciepłym światłem od tyłu, subtelna złota poświata wokół sylwetki, twarz delikatnie doświetlona miękkim światłem frontальnym, spokojny naturalny uśmiech, jasna elegancka stylizacja, rozmyte tło, luksusowa fotografia lifestyle editorial, obiektyw 85 mm, płytka głębia ostrości, pionowy kadr 4:5.

Efekt: Ciepły, lekki i aspiracyjny obraz idealny do kampanii osobistej marki.



CZTERY RODZAJE ŚWIATŁA:

- boczne: buduje głębię;
- neonowe: tworzy nowoczesny klimat;
- przez żaluzje: dodaje wzór i tajemnicę;
- tylne: tworzy miękką poświatę.



MODA, GLAMOUR I STYLIZACJE

16 gotowych promptów do tworzenia eleganckich kampanii,
luksusowych sesji i nowoczesnych zdjęć fashion editorial.

W tym module znajdziesz:

- eleganckie stylizacje codzienne;
- luksusowe ujęcia glamour;
- modę wieczorową;
- profesjonalne kampanie editorial;
- pozy odpowiednie do pełnej sylwetki;
- światło i tła podkreślające ubranie.



W fotografii
modowej strój
jest ważny, ale *to*
poza, światło i otoczenie
nadają mu
wartość premium.





ELEGANCJA, KTÓRA WYGLĄDA NATURALNIE I DROGO



1 PROMPT 17 — QUIET LUXURY

Cel: Minimalistyczny post modowy o eleganckim, premium charakterze.

Prompt: Dorosła wirtualna influencerka modowa stojąca w jasnym minimalistycznym apartamencie, długie gładkie brązowe włosy, naturalny makijaż, kremowy kaszmirowy sweter, beżowe spodnie z wysokim stanem, delikatna złota biżuteria, spokojna pewna siebie poza, jedna dłoń w kieszeni, miękkie światło dzienne, neutralna paleta kolorów, realistyczna fotografia fashion lifestyle, naturalne proporcje sylwetki, obiektyw 50 mm, pełna sylwetka, pionowy format 4:5.

Efekt: Elegancki i spokojny obraz kojarzący się z luksusem bez przesady.

STYL
quiet luxury

MATERIAL
kaszmir, wełna

MIEJSCE
apartament

NASTRÓJ
spokojny, naturalny



2 PROMPT 18 — BUSINESS CHIC

Cel: Profesjonalny wizerunek dla wirtualnej ekspertki, przedsiębiorczyny lub ambasadorki marki.

Prompt: Dorosła wirtualna influencerka w nowoczesnej stylizacji business chic, dopasowana czarna marynarka, eleganckie spodnie o prostym kroju, jedwabny top w kolorze kości słoniowej, gładki niski kok, subtelny makijaż, stoi w jasnym biurze z dużymi oknami, trzyma cienki tablet, bezpośrednie pewne siebie spojrzenie, miękkie profesjonalne światło, realistyczna fotografia wizerunkowa, obiektyw 50 mm, pionowy kadr 4:5.

Efekt: Nowoczesny portret biznesowy łączący profesjonalizm z modową estetyką.

STYL
business chic

MATERIAL
jedwab, wełna

MIEJSCE
biuro

NASTRÓJ
pewny, profesjonalny



3 PROMPT 19 — MIEJSKI MINIMALIZM

Cel: Treść street style z eleganckim, współczesnym charakterem.

Prompt: Dorosła wirtualna influencerka idąca nowoczesną ulicą w centrum miasta, proste ciemne włosy, długi płaszcz w kolorze camel, biały top, czarne spodnie o szerokim kroju, minimalistyczna skórzana torebka, okulary przeciwsłoneczne trzymane w dłoni, naturalny krok, spokojna pewność siebie, miękkie światło pochmurnego dnia, realistyczna fotografia street style, rozmyte tło miejskie, obiektyw 50 mm, pionowy format 4:5.

Efekt: Autentyczny obraz przypominający profesjonalnie wykonane zdjęcie ulicznej mody.

STYL
miejski minimalizm

MATERIAL
wełna, skóra

MIEJSCE
miasto

NASTRÓJ
spokojny, autentyczny



4 PROMPT 20 — ELEGANCKA KOLACJA

Cel: Stylizacja wieczorowa do treści premium, restauracyjnych lub lifestyle.

Prompt: Dorosła wirtualna influencerka siedząca przy elegancko nakrytym stoliku w luksusowej restauracji, długie lekko falowane włosy, subtelny makijaż wieczorowy, klasyczna sukienka midi w kolorze głębokiej zieleni, delikatne złote kolczyki, jedna dłoń spoczywa obok kieliszka z wodą, spokojny uśmiech, ciepłe światło świec i lamp, eleganckie rozmyte tło, realistyczna fotografia lifestyle glamour, obiektyw 85 mm, pionowy kadr.

Efekt: Wyrafinowany, ale naturalny obraz pasujący do postów z restauracji, wydarzenia lub kampanii luksusowej marki.

STYL
elegancka kolacja

MATERIAL
satyna, złoto

MIEJSCE
restauracja

NASTRÓJ
ciepły, wyrafinowany



Aby zachować spójność postaci, zmieniaj ubranie i miejsce, ale pozostawiaj **stałe cechy twarzy, włosów i sylwetki**.



GLAMOUR PREMIUM BEZ PRZESADY

4 prompty dla eleganckiego, luksusowego glamour
bez wulgarności i bez przesady.

PROMPT 21 — SATYNOWA ELEGANCJA

SATYNA



♥ **Cel:**
Luksusowy portret glamour
w estetyce kampanii modowej.

✦ **Prompt:**
Dorośła wirtualna influencerka
w eleganckiej satynowej sukience
w kolorze szampańskim, długie
miękkie fale, subtelny makijaż
wieczorowy, stoi przy dużym
oknie w luksusowym
apartamencie, delikatny skręt
sylwetki, jedna dłoń lekko
dotyka włosów, spokojne
magnetyczne spojrzenie,
miękkie światło zachodu
słońca, subtelny połysk
tkaniny, realistyczna fotografia
glamour editorial, naturalne
proporcje, bez nagości,
obiektyw 85 mm, pionowy
kadr 4:5.

🍃 **Efekt:**
Elegancka zmysłowość
wynikająca ze światła,
materiału i postawy.

PROMPT 22 — CZARNY GLAMOUR

KONTRAST



♥ **Cel:**
Mocny, luksusowy obraz
do kampanii premium lub
zapowiedzi.

✦ **Prompt:**
Dorośła modelka AI w klasycznej
czarnej sukience wieczorowej
o prostym kroju, gładkie włosy,
subtelne smokey eyes,
minimalistyczna złota biżuteria,
stoi przed ciemnoszarym tłem
studyjnym, lekko odwrócona
bokiem, patrzy ponad
ramieniem w stronę aparatu,
dramatyczne miękkie światło
boczne, eleganckie cienie,
realistyczna fotografia fashion
glamour, bez nagości, naturalna
anatomia, obiektyw 85 mm,
pionowy format.

🍃 **Efekt:**
Wyrazisty kadr
o luksusowym i niedostępnym
charakterze.

PROMPT 23 — HOTEL PREMIUM

LUKSUSOWE WNETRZE



♥ **Cel:**
Lifestyle glamour w nowoczesnym
hotelowym wnętrzu.

✦ **Prompt:**
Dorośła wirtualna influencerka
stojąca w holu luksusowego hotelu,
elegancki kombinezon w kolorze
kości słoniowej, włosy związane
w niski kok, delikatne złote
dodatki, trzyma małą
minimalistyczną torebkę, spokojna
pewna siebie postawa, marmurowe
elementy wnętrza, ciepłe światło
architektoniczne, realistyczna
fotografia lifestyle luxury, naturalne
proporcje sylwetki, pełna sylwetka,
obiektyw 50 mm, pionowy format
4:5.

🍃 **Efekt:**
Aspiracyjny obraz odpowiedni
do treści podróżniczych,
modowych i hotelowych.

PROMPT 24 — PORTRET Z PERŁAMI

KLASYCZNY DETAL



♥ **Cel:**
Klasyczny portret beauty
glamour z ponadczasowym
charakterem.

✦ **Prompt:**
Elegancki portret dorosłej
wirtualnej influencerki, miękkie
ciemne fale, klasyczny makijaż
w neutralnych odcieniach,
subtelny naszyjnik z pereł,
stylizacja z zakrytymi ramionami
w kolorze kremowym, twarz
zwrócona lekko w bok, spokojne
spojrzenie, miękkie światło
typu old Hollywood,
jasnobeżowe tło, realistyczna
skóra, luksusowa fotografia
beauty glamour, obiektyw
105 mm, pionowy kadr.

🍃 **Efekt:**
Ponadczasowy portret
przypominający klasyczną
kampanię luksusowej biżuterii.



Zmysłowy klimat
można budować
poprzez:

- satynę i miękkie materiały;
- światło zachodu słońca;
- spokojne, pewne siebie pozy;
- eleganckie spojrzenie;
- luksusowe wnętrza;
- kontrolowany kontrast.

WIECZOROWE STYLIZACJE, KTÓRE PRZYCIĄGAJĄ UWAGĘ

PROMPT 25 — WEJŚCIE NA GALĘ



- ♥ **Cel:**
Pełna sylwetka w estetyce wydarzenia premium.
- ✦ **Prompt:**
Dorośła wirtualna influencerka w eleganckiej długiej sukni wieczorowej w kolorze głębokiego granatu, miękkie fale, subtelny makijaż glamour, stoi przy wejściu na ekskluzywną galę, spokojna wyprostowana postawa, jedna dłoń trzyma małą kopertówkę, ciepłe światło reflektorów, delikatne rozmycie tła, realistyczna fotografia wydarzeniowa, naturalne proporcje sylwetki, pełna sylwetka, obiektyw 50 mm, pionowy format 4:5.
- ♥ **Efekt:**
Profesjonalny obraz przypominający fotografię z czerwonego dywanu.

PROMPT 26 — TARAS O ZACHODZIE SŁOŃCA



- ♥ **Cel:**
Romantyczny i luksusowy kadr wieczorowy.
- ✦ **Prompt:**
Dorośła wirtualna influencerka stojąca na eleganckim tarasie z widokiem na miasto, długa sukienka w kolorze bordowym, włosy poruszane delikatnym wiatrem, subtelne złote kolczyki, spokojne spojrzenie skierowane w stronę horyzontu, ciepłe światło zachodzącego słońca, światła miasta zaczynające pojawiać się w tle, realistyczna fotografia fashion lifestyle, obiektyw 85 mm, pionowy kadr.
- ♥ **Efekt:**
Aspiracyjny i emocjonalny obraz odpowiedni do storytellingu lub premiery.

PROMPT 27 — NOWOCZESNA GALA



- ♥ **Cel:**
Minimalistyczna moda wieczorowa w nowoczesnej architekturze.
- ✦ **Prompt:**
Dorośła modelka AI w nowoczesnej asymetrycznej sukni wieczorowej w kolorze czarnym, gładki niski kok, precyzyjny makijaż editorial, stoi w przestronnym holu o nowoczesnej architekturze, geometryczne schody w tle, spokojna modowa poza, mocne kierunkowe światło, wyraźne linie kompozycji, realistyczna fotografia fashion editorial, naturalna anatomia, pełna sylwetka, pionowy format 4:5.
- ♥ **Efekt:**
Nowoczesna, artystyczna kampania modowa.

PROMPT 28 — NOCNY SPACER



- ♥ **Cel:**
Połączenie mody wieczorowej ze spontaniczną fotografią miejską.
- ✦ **Prompt:**
Dorośła wirtualna influencerka idąca nocą elegancką ulicą miasta, klasyczna sukienka midi w kolorze czerwonego wina, długi czarny płaszcz narzucony na ramiona, delikatna biżuteria, spokojny krok, spojrzenie skierowane lekko poza kadr, ciepłe światła restauracji i latarni w tle, realistyczna fotografia street glamour, naturalny ruch tkaniny, obiektyw 50 mm, płytka głębia ostrości, pionowy format.
- ♥ **Efekt:**
Dynamiczny kadr wyglądający jak spontaniczne zdjęcie paparazzi w eleganckim wydaniu.

NAJLEPSZY FORMAT:



- Instagram Feed: 4:5;
- Stories: 9:16;
- Pinterest: 2:3;
- okładka: pionowy portret.



ARTYSTYCZNE KADRY, KTÓRE WYGLĄDAJĄ

JAK KAMPANIA PREMIUM

PROMPTY 60–66 — ARTYSTYCZNY GLAMOUR



60 ODBICIE W LUSTRZE

Influencerka dorosła przed dużym minimalistycznym lustrem, czarna sukienka midi, długie gładkie włosy, profil i odbicie widoczne, miękkie światło z boku, beżowe wnętrze.

Efekt: nowoczesna kompozycja z głębią.

lustro

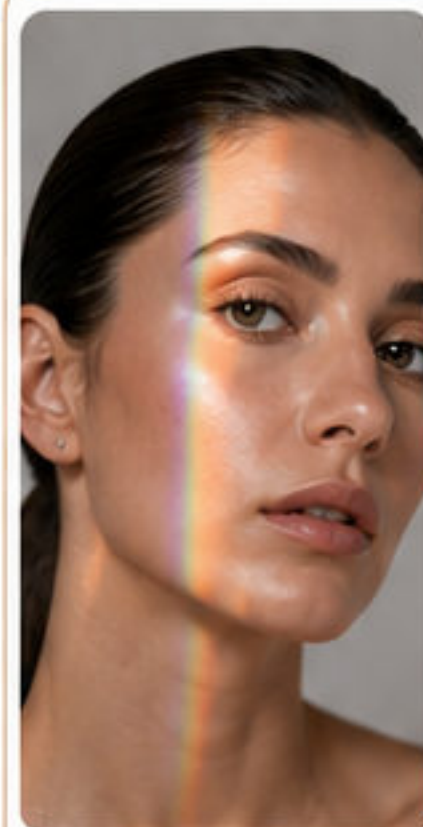


61 CIEŃ ROŚLIN

Influencerka dorosła w jasnej satynowej sukience na w pełni białym tle, delikatne cienie liści na tle i na stylizacji, twarz wyraźnie widoczna, miękkie światło dzienne.

Efekt: lekki artystyczny beauty/resortowy kadr.

cień



62 PRYZMAT ŚWIATŁA

Zbliżenie twarzy influencerki dorosłej, włosy zaczesane do tyłu, minimalny makijaż, subtelny pryzmat światła na jednej stronie twarzy, druga strona oświetlona miękkim, białym światłem, tło neutralne, ogniskowa 105 mm.

Efekt: subtelny optyczny efekt beauty.

pryzmat



63 RUCH DŁUGIEJ TKANINY

Modelka dorosła w pudrowo-różowej długiej, lekkiej sukience, tkanina uniesiona przez kontrolowany podmuch powietrza, lekki obrót, twarz ostra, miękkie światło, kadr pełny.

Efekt: elegancki ruch.

ruch



64 RAMA ŚWIATŁA

Influencerka dorosła w minimalistycznej czerni na tle ciemnoszarym, otoczona prostokątną ramą ciepłego światła, spojrzenie wprost, wysoki kontrast.

Efekt: wyrazista ramka jak z okładki.

rama



65 KURTYNA ŚWIATŁA

Influencerka dorosła za cienką, półprzezroczystą białą zasłoną, kremowa sukienka, falowane włosy, twarz widoczna, miękkie światło przenikające przez tkaninę, minimalistyczne, jasne wnętrze.

Efekt: delikatność i estetyka bez wulgarności.

zasłona



66 CZARNO-BIAŁY PORTRET

Portret w czerni i bieli, włosy zaczesane do tyłu, stylizacja w czerni, ramiona zakryte, spojrzenie wprost, światło miękkie z jednej strony, kontrolowane cienie, fine-art portrait.

Efekt: ponadczasowy portret premium.

monochromatyczność



Efekt artystyczny

powinien wspierać postać,
a nie całkowicie ją zasłaniać.



LIFESTYLE I TREŚCI SOCIAL MEDIA

20 gotowych promptów do tworzenia codziennych,
wiarygodnych i angażujących scen z życia dorosłej influencerki AI.



☀️ poranna kawa



📍 spacer po mieście



🌴 hotelowy taras



💧 po treningu

*W tej części znajdziesz prompty
do tworzenia treści związanych z:*

- poranną rutyną;
- domowym lifestyle'em;
- kawiarniami i miastem;
- podróżami i wakacjami;
- fitnesssem i wellness;
- naturalnymi kadrami do Stories;
- postami budującymi bliskość z odbiorcą.



Dobra influencerka AI
nie powinna wyglądać jak
modelka stojąca bez celu.

*Powinna sprawiać wrażenie,
że naprawdę coś robi,
dokąds idzie i ma własny
styl życia.*

CODZIENNE KADRY, KTÓRE BUDUJĄ BLISKOŚĆ

PROMPTY 33–37 — PORANEK I DOM

1



PROMPT 33 — PORANNA KAWA

Cel: Naturalny post rozpoczynający dzień lub materiał do Stories.

Prompt: Dorosła wirtualna influencerka siedzi przy jasnym, drewnianym stole w minimalistycznej kuchni, ma lekko pofalowane brązowe włosy, naturalny makijaż, jasny, miękki sweter w odcieniu kremowym, trzyma obiema rękami ceramiczną filiżankę kawy, uśmiecha się delikatnie, miękkie poranne światło z okna, świeże kwiaty w wazonie, realistyczne zdjęcie lifestylowe, 50 mm, vertical 4:5.

Efekt: Ciepłe i przyjazne zdjęcie budujące codzienną więź z odbiorcą.



Możesz zmienić:

Kawę na herbatę, kuchnię na balkon, a sweter na prostą koszulę.

2



PROMPT 34 — PRZYGOTOWANIE ŚNIADANIA

Cel: Pokazanie postaci w ruchu i stworzenie wiarygodnej sceny z codziennego życia.

Prompt: Dorosła wirtualna influencerka przygotowuje zdrowe śniadanie w jasnej, nowoczesnej kuchni, ma włosy spięte w luźny kok, subtelny makijaż, biała koszula z podwiniętymi rękawami, kroi świeże owoce na drewnianej desce, na blacie miseczka z jogurtem i granolą, naturalna poza, światło dzienne, realistyczne zdjęcie lifestylowe, 35 mm, vertical.

Efekt: Dynamiczny obraz odpowiedni do treści o rutynie, zdrowym stylu życia lub porannych nawykach.



Wskazówka:

Dłonie powinny mieć jedno jasne zadanie: krojenie, mieszanie albo trzymanie produktu.

3



PROMPT 35 — CHWILA Z KSIĄŻKĄ

Cel: Stworzenie spokojnego, inspirującego posta o odpoczynku i rozwoju.

Prompt: Dorosła wirtualna influencerka siedzi na jasnej sofie w eleganckim salonie, ma miękkie, brązowe fale, delikatny makijaż, luźny beżowy zestaw do domu, czyta otwartą książkę, trzymając ją obiema rękami, na stoliku obok filiżanka herbaty, spokojny wyraz twarzy, miękkie, pochmurne światło z okna, neutralna kolorystyka, realistyczne zdjęcie lifestylowe, 50 mm, vertical 4:5.

Efekt: Autentyczny kadr do treści refleksyjnych, rekomendacji książki lub spokojnego weekendu.



Możesz zmienić:

Książkę na tablet, notes lub magazyn modowy.

4



PROMPT 36 — DOMOWE BIURO

Cel: Treść dla influencerki biznesowej, ekspertki lub twórczyni cyfrowej.

Prompt: Dorosła wirtualna influencerka pracuje przy minimalistycznym biurku w jasnym domowym biurze, ma proste, ciemne włosy, naturalny makijaż, elegancka biała koszula, przed nią otwarty laptop i notes, na biurku kubek z kawą i mała roślina, skupiony, ale spokojny wyraz twarzy, światło dzienne, realistyczne zdjęcie personal branding, 35 mm, vertical 4:5.

Efekt: Profesjonalna scena budująca autorytet bez formalnej atmosfery korporacyjnej.



Wskazówka:

Ekran laptopa powinien być skierowany lekko od aparatu, aby uniknąć przypadkowych i nieczytelnych napisów.

5



PROMPT 37 — WIECZORNY RELAKS

Cel: Spokojny post zamykający dzień lub materiał promujący odpoczynek.

Prompt: Dorosła wirtualna influencerka siedzi wieczorem w wygodnym fotelu przy dużym oknie, ma długie włosy związane w luźny kucyk, delikatny makijaż, miękki, jasnoszary kardigan, trzyma filiżankę z herbatą ziołową, w tle ciepła lampa podłogowa, za oknem światła miasta, spokojny, lekko refleksyjny wyraz twarzy, realistyczne zdjęcie lifestylowe, 50 mm, vertical.

Efekt: Przytulny, emocjonalny obraz odpowiedni do postów wieczornych i treści wellness.



MIEJSKI LIFESTYLE, KTÓRY WYGLĄDA SPONTANICZNIE

PROMPTY 38-42 — KAWIARNIA I MIASTO



1 PROMPT 38 — KAWA NA TARASIE

Cel: Lekki post lifestyle lub treść typu „coffee break”.

Prompt: Dorosła influencerka przy małym stoliku na tarasie eleganckiej kawiarni w mieście, długie, gładkie włosy, subtelny makijaż dzienny, beżowa marynarka i biały top, jedna dłoń trzyma filiżankę kawy, druga spoczywa na stoliku obok telefonu, naturalny uśmiech, miękkie światło przed południem, rozmyta ulica w tle, realistyczne zdjęcie lifestyle, 50 mm, pionowy 4:5.

Efekt: Naturalne zdjęcie pasujące do relacji z miasta, spotkania lub codziennego posta.



2 PROMPT 39 — SPACER PO STARYM MIEŚCIE

Cel: Treść miejska o romantycznym i podróżniczym charakterze.

Prompt: Dorosła influencerka spaceruje po brukowanej uliczce starego miasta, falowane brązowe włosy, lekki makijaż, kremowy trench, mała skórzana torebka na ramię, spokojny krok, spojrzenie w stronę witryn sklepowych, ciepłe światło późnego popołudnia, historyczne kamienice w tle, realistyczne zdjęcie podróżnicze lifestyle, naturalny ruch tkaniny, 35 mm, pionowy.

Efekt: Aspiracyjny obraz łączący miejski styl z atmosferą podróży.



3 PROMPT 40 — PRZEJŚCIE DLA PIESZYCH

Cel: Dynamiczny kadr street style do postu modowego lub rolki.

Prompt: Dorosła influencerka przechodzi przez szerokie przejście dla pieszych w centrum nowoczesnego miasta, proste ciemne włosy, oversizowa czarna marynarka, biały top, proste jeansy, minimalistyczna torebka, naturalny krok, spojrzenie przed siebie, pochmurne światło dzienne, lekko rozmyty ruch samochodów w tle, realistyczne zdjęcie street style, 35 mm, pionowy 4:5.

Efekt: Nowoczesny i energiczny obraz wyglądający jak prawdziwe zdjęcie wykonane w ruchu.



4 PROMPT 41 — WITRYNA BUTIKU

Cel: Post modowy lub kampania współpracy z marką odzieżową.

Prompt: Dorosła influencerka stoi przed elegancką witryną luksusowego butiku, włosy w niskim koku, subtelny makijaż, minimalistyczna sukienka midi w kolorze karmelu, mała torba na zakupy bez widocznego logo, delikatnie spogląda na ekspozycję, naturalna poza, ciepłe światło z witryny, realistyczne zdjęcie fashion lifestyle, 50 mm, pionowy 4:5.

Efekt: Estetyczna scena odpowiednia do treści zakupowych, współpracy lub prezentacji stylizacji.

Wskazówka: Nie umieszczać przypadkowych nazw marek ani nieczytelnych napisów na witrynie.



5 PROMPT 42 — TAXI W WIELKIM MIEŚCIE

Cel: Kadr sugerujący szybki, dynamiczny dzień influencerki.

Prompt: Dorosła influencerka stoi obok eleganckiej taksówki w mieście, długie ciemne fale, okulary przeciwsłoneczne, płaszcz w kolorze camel, czarna sukienka midi, jedna dłoń na rączce walizki kabnowej, druga poprawia okulary, spokojna pewność siebie, nowoczesne wieżowce w tle, miękkie światło dzienne, realistyczne zdjęcie lifestyle urban, 50 mm, pionowy.

Efekt: Treść sugerująca podróż, intensywny dzień lub wejście na ważne wydarzenie.



ABY SCENA WYGLĄDAŁA NATURALNIE:

- nadaj dłoniom konkretne zadanie;
- opisz kierunek ruchu;
- dodaj jeden rekwizyt;
- rozmyj tło;
- unikaj nadmiaru przypadkowych osób.



PODRÓŻNICZE KADRY, KTÓRE BUDUJĄ ASPIRACYJNY ŚWIAT

PROMPTY 43-47 — PODRÓŻE I WAKACJE



1



PROMPT 43 —
LOTNISKO PREMIUM

Cel: Treść zapowiadająca podróż, wyjazd służbowy lub nową serię materiałów.

Prompt: adult influencer walking through a bright modern airport terminal, smooth long hair, natural makeup, beige travel suit, white top, minimalist carry-on suitcase, passport in one hand, calm confident posture, large windows and airplanes in background, soft daylight, realistic travel lifestyle photo, 35 mm, vertical 4:5.

Efekt: Profesjonalny kadr otwierający serię podróżniczą.

Wskazówka: Dokument powinien być widoczny jedynie jako neutralny rekwizyt, bez czytelnych danych osobowych.



2



PROMPT 44 —
ŚNIADANIE NA TARASIE HOTELU

Cel: Aspiracyjna treść wakacyjna lub hotelowa.

Prompt: adult influencer at breakfast on an elegant hotel terrace overlooking the sea, soft wavy hair, natural makeup, white linen shirt, fresh fruit, bread and coffee on the table, calm smile, soft morning light, light wind moving her hair, realistic luxury travel lifestyle photo, 50 mm, vertical 4:5.

Efekt: Ciepły, luksusowy kadr promujący hotel, podróż lub wakacyjny styl życia.



3



PROMPT 45 —
SPACER PO PLAŻY

Cel: Naturalny materiał wakacyjny o spokojnym i eleganckim charakterze.

Prompt: adult influencer walking on a calm beach at sunset, long hair moved by wind, light natural makeup, long flowing white resort dress, holding sandals in one hand, feet touching wet sand, gaze to horizon, warm golden light, realistic travel editorial photo, full body, vertical.

Efekt: Romantyczny i aspiracyjny obraz odpowiedni do postów podróżniczych i kampanii resortowych.



4



PROMPT 46 —
BASEN W HOTELU

Cel: Elegancka treść wypoczynkowa bez dosłowności i bez nagości.

Prompt: adult influencer seated on an elegant lounge by a pool in a luxury hotel, hair in a low bun, sunglasses, stylish one-piece swimsuit covered by a light white pareo, glass of water with lemon, calm pose, bright daylight, blue water and minimalist architecture behind, realistic resort lifestyle photo, no nudity, 50 mm, vertical.

Efekt: Luksusowa i bezpieczna scena wakacyjna odpowiednia do kampanii hotelowej lub wellness.



5



PROMPT 47 —
WIDOK Z BALKONU

Cel: Emocjonalny kadr pokazujący miejsce podróży i atmosferę chwili.

Prompt: adult influencer on a hotel balcony with a view of a Mediterranean town, long dark waves, light makeup, sand-colored linen midi dress, hands resting naturally on the railing, face turned toward the light, calm smile, warm morning, realistic travel lifestyle photo, wider composition showing both woman and surroundings, 35 mm, vertical 4:5.

Efekt: Wiarygodny, spokojny obraz budujący historię podróży, a nie jedynie prezentujący stylizację.



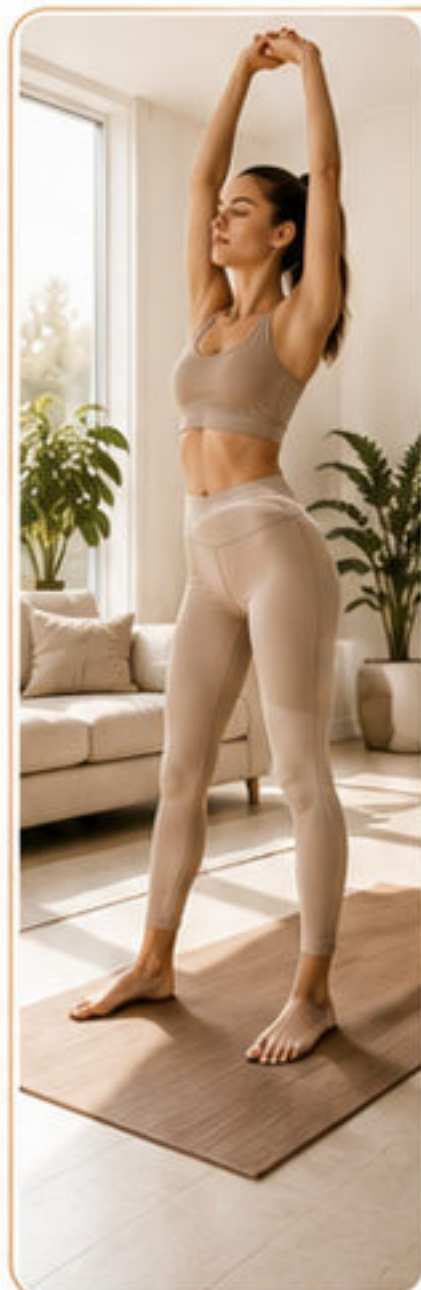
FORMUŁA PROMPTU PODRÓŻNICZEGO:

MIEJSCE + CZYNNOŚĆ + STYLIZACJA + POGODA + ŚWIATŁO + EMOCJA



ZDROWY STYL ŻYCIA BEZ SZTUCZNYCH I WYMUSZONYCH POZ

PROMPTY 48–52 — FITNESS I WELLNESS



1 PROMPT 48 — PORANNY STRETCHING

Cel: Spokojna treść wellness lub początek zdrowej rutyny.

Prompt: dorosła influencerka wykonuje lekkie poranne rozciąganie w jasnym, minimalistycznym salonie, wysoki kucyk, naturalny wygląd bez mocnego makijażu, elegancki beżowy komplet sportowy, prawidłowa pozycja ciała, poranne światło, duże okno i rośliny, realistyczne zdjęcie lifestyle wellness, 35 mm, pionowy 4:5.

Efekt: Lekki i motywujący obraz odpowiedni do treści o porannej rutynie.



2 PROMPT 49 — TRENING W JASNYM STUDIO

Cel: Profesjonalna treść fitness pokazująca aktywność i koncentrację.

Prompt: dorosła influencerka wykonuje ćwiczenie z lekkimi hantlami w jasnym, profesjonalnym studiu fitness, gładki kucyk, top sportowy z wysokim dekoltem, legginsy w kolorze grafitu, prawidłowa pozycja ciała, skupiony wyraz twarzy, naturalna sylwetka, miękkie, równomierne światło, białe ściany, drewniana podłoga, realistyczne zdjęcie fitness editorial, 50 mm, pionowy.

Efekt: Wiarygodny obraz do planu treningowego, kampanii sportowej lub posta motywacyjnego.

Wskazówka: Opisywać proste ćwiczenia, aby zwiększyć szansę na poprawną anatomię.



3 PROMPT 50 — SPACER PO TRENINGU

Cel: Naturalny post pokazujący moment po aktywności.

Prompt: dorosła influencerka wychodzi z nowoczesnego studia fitness, luźny kucyk, naturalnie zarumieniona twarz, bluza sportowa zarzucona na ramiona, legginsy i minimalistyczne buty treningowe, trzyma bidon i mały ręcznik, zadowolony uśmiech, światło dzienne, realistyczne zdjęcie lifestyle fitness w mieście, 50 mm, pionowy 4:5.

Efekt: Autentyczna scena „po treningu”, która wygląda mniej reklamowo i bardziej codziennie.



4 PROMPT 51 — DOMOWE SPA

Cel: Treść beauty i wellness budująca atmosferę odpoczynku.

Prompt: dorosła influencerka podczas spokojnego, domowego rytuału wellness, włosy owinięte jasnym ręcznikiem, naturalna twarz, elegancki biały szlafrok całkowicie zakrywający ciało, siedzi przy toalecie i nakłada krem na dłonie, świeca, mała roślina i kosmetyki w neutralnym opakowaniu, ciepłe, miękkie światło, jasne, minimalistyczne wnętrze, realistyczne zdjęcie lifestyle self-care, bez nagości, 50 mm, pionowy.

Efekt: Bezpieczny i estetyczny obraz do treści o pielęgnacji, odpoczynku i zdrowych nawykach.



5 PROMPT 52 — MEDYTACJA PRZY OKNIE

Cel: Spokojny post mindfulness lub zakończenie serii wellness.

Prompt: dorosła influencerka siedzi w prostej pozycji medytacyjnej na jasnym macie przy dużym oknie, kucyk nisko, delikatny komplet sportowy z długim rękawem w kolorze kremowym, dłonie naturalnie oparte na kolanach, oczy zamknięte, spokojny wyraz twarzy, miękkie poranne światło, neutralne wnętrze z jedną rośliną, realistyczne zdjęcie lifestyle mindfulness, naturalne proporcje, 35 mm, pionowy.

Efekt: Czysty, spokojny obraz odpowiedni do postów o uważności, regeneracji i równowadze.

FORMUŁA WIARYGODNEGO LIFESTYLE'U:

POSTAĆ + CODZIENNA CZYNNOŚĆ + JEDEN REKWIZYT
+ NATURALNA EMOCJA + WIARYGODNE MIEJSCE

Przykład:

„Dorosła influencerka + przygotowuje śniadanie
+ drewniana deska + spokojne skupienie + jasna kuchnia.”



MINICHECKLISTA:

- ☐ Czy postać naprawdę coś robi?
- ☐ Czy dłonie mają jasne zadanie?
- ☐ Czy miejsce pasuje do czynności?
- ☐ Czy scena zawiera maksymalnie kilka rekwizytów?
- ☐ Czy emocja wygląda naturalnie?
- ☐ Czy twarz i wygląd postaci pozostają spójne?
- ☐ Czy format pasuje do wybranej platformy?



RUCH



ENERGIA



REGENERACJA



SPOKÓJ



ODWAŻNE KADRY PREMIUM

28 gotowych promptów do tworzenia eleganckiego glamour,
artystycznych sesji, nocnych ujęć i kampanii
o wysokim potencjale wizualnym.

W tej części znajdziesz:

- elegancko zmysłowe stylizacje;
- kampanie glamour premium;
- artystyczne światło i kompozycje;
- nocne zdjęcia z neonami;
- dynamiczne kadry do social mediów;
- gotowe pomysły na serie viralowe;
- finałową checklistę jakości.



Odważny obraz nie musi
być dosłowny.
Najlepszy efekt powstaje
wtedy, gdy uwagę
przyciągają *atmosfera,*
pewność siebie, światło
i historia kadru.

ŚWIATŁO

SPOJRZENIE

MATERIAŁ

POZA

HISTORIA



ZMYSŁOWY KLIMAT TWORZONY PRZEZ ŚWIATŁO, MATERIAŁ I POSTAWĘ

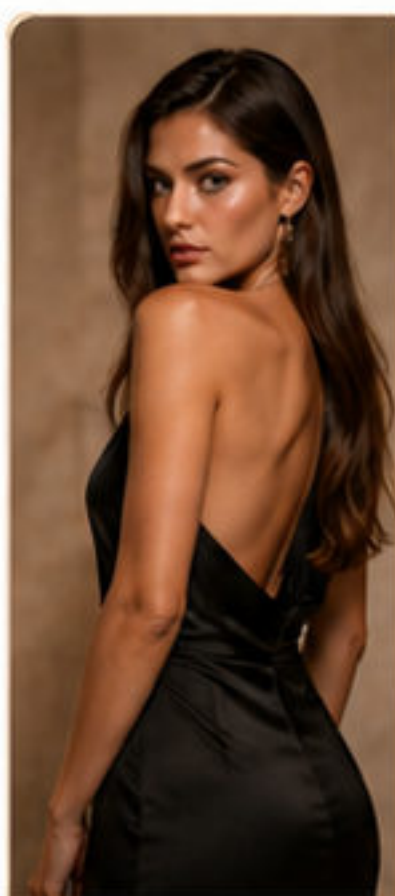
PROMPTY 53–59 — ELEGANCKA ZMYSŁOWOŚĆ



1 PROMPT 53 — SATYNA PRZY OKNIE

- Cel:** Elegancki, miękki portret premium.
- Prompt:** Dorosła influencerka przy dużym oknie w luksusowym apartamencie, sukienka z szampańskiej satyny z elegancko odsłoniętymi ramionami, miękkie fale we włosach, miękkie światło zachodu słońca, 85 mm.
- Efekt:** Zmysłowość oparta na materiale, świetle i postawie.

NARZĘDZIE GŁÓWNE:
SATYNA



2 PROMPT 54 — SPOJRZENIE PONAD RAMIENIEM

- Cel:** Mocny obraz na okładkę lub do kampanii premium.
- Prompt:** Dorosła modelka w czarnej sukience midi, gładkie, długie włosy, smoky eyes, beżowe tło, spojrzenie ponad ramieniem w obiektyw, światło boczne, 105 mm.
- Efekt:** Silny, magnetyczny wizerunek premium.

NARZĘDZIE GŁÓWNE:
SPOJRZENIE



3 PROMPT 55 — ELEGANCKI FOTEL

- Cel:** Ponadczasowy luksus.
- Prompt:** Dorosła influencerka siedząca w eleganckim fotelu, niski kok, głęboka bordowa sukienka wieczorowa, jedna dłoń na podłokietniku, druga na kolanie, ciemne tło studyjne, światło w stylu old Hollywood.
- Efekt:** Ponadczasowy luksus.

NARZĘDZIE GŁÓWNE:
POZA



4 PROMPT 56 — MARYNARKA EDITORIAL

- Cel:** Silna, nowoczesna estetyka.
- Prompt:** Dorosła influencerka w dopasowanej białej marynarce, spodnie z wysokim stanem i top z wysokim dekoltem, jedna dłoń w kieszeni, druga poprawia mankiet, szare tło studyjne, światło konturowe, kadr pionowy 4:5.
- Efekt:** Silna, nowoczesna estetyka.

NARZĘDZIE GŁÓWNE:
KROJENIE STYLIZACJI



5 PROMPT 57 — ZŁOTE ŚWIATŁO

- Cel:** Romantyczny i luksusowy klimat.
- Prompt:** Dorosła influencerka w sukience w odcieniu kości słoniowej w minimalistycznym wnętrzu o zachodzie słońca, złote światło podkreślające włosy i materiał, magnetyczne spojrzenie, 85 mm.
- Efekt:** Klimat romantyczny i luksusowy.

NARZĘDZIE GŁÓWNE:
ŚWIATŁO



6 PROMPT 58 — CZERWONY AKCENT

- Cel:** Kontrolowany, wysokouwagowy kontrast.
- Prompt:** Dorosła modelka w minimalistycznej czarnej stylizacji z jednym mocnym czerwonym akcentem (rękawiczki lub mała torebka), geometryczny czerwony panel w jasnym studio, spojrzenie wprost w obiektyw.
- Efekt:** Kontrolowany, wysokouwagowy kontrast.

NARZĘDZIE GŁÓWNE:
KOLOR



7 PROMPT 59 — LUKSUSOWE SCHODY

- Cel:** Monumentalny, aspiracyjny obraz premium.
- Prompt:** Dorosła influencerka na szerokich marmurowych schodach w eleganckim wnętrzu hotelu, granatowa sukienka, elegancki kok, jedna dłoń na poręczy, ciepłe światło architektoniczne, pełna postać, kadr pionowy 4:5.
- Efekt:** Monumentalny, aspiracyjny obraz premium.

NARZĘDZIE GŁÓWNE:
ARCHITEKTURA



KAMPANIE FASHION, KTÓRE WYGLĄDAJĄ JAK Z MAGAZYNU



1 PROMPT 29 — MONOCHROMATYCZNA KAMPANIA

- Cel:** Spójny wizualnie obraz oparty na jednym kolorze.
- Prompt:** Dorosła wirtualna influencerką w monochromatycznej kremowej stylizacji, strukturalna marynarka, szerokie spodnie, minimalistyczne buty, gładkie włosy, neutralny makijaż, stoi na tle w identycznym kremowym odcieniu, spokojna geometryczna poza, miękkie równomierne światło studyjne, luksusowa fotografia fashion editorial, realistyczna faktura tkanin, naturalne proporcje sylwetki, pełna sylwetka, pionowy kadr 4:5.
- Efekt:** Czysta i profesjonalna kampania o nowoczesnym charakterze.



2 PROMPT 30 — GEOMETRYCZNE CIENIE

- Cel:** Artystyczny obraz wykorzystujący światło jako główny element kompozycji.
- Prompt:** Dorosła modelka AI w minimalistycznej czarno-białej stylizacji, stoi w białym studio, geometryczne cienie padające na ścianę i część sylwetki, mocna kompozycja linii, spokojna poza editorial, twarz wyraźnie widoczna, realistyczna skóra, profesjonalna fotografia fashion, wysoki kontrast, obiektyw 50 mm, pełna sylwetka, pionowy format.
- Efekt:** Wyrazisty obraz nadający się do okładki, kampanii kreatywnej lub publikacji modowej.



3 PROMPT 31 — METALICZNY AKCENT

- Cel:** Nowoczesna kampania z futurystycznym, ale eleganckim detalem.
- Prompt:** Dorosła wirtualna influencerką w eleganckiej srebrnej marynarce zestawionej z prostymi czarnymi spodniami, gładki kucyk, minimalistyczny makijaż, jasnoszare studio z delikatnymi metalicznymi panelami, spokojna pewna siebie poza, chłodne miękkie światło, subtelne refleksy na materiale, realistyczna fotografia fashion editorial, naturalna anatomia, obiektyw 85 mm, pionowy kadr.
- Efekt:** Nowoczesny obraz odpowiedni do kampanii technologicznej, muzycznej lub modowej.



4 PROMPT 32 — RUCH TKANINY

- Cel:** Dynamiczny kadr pokazujący ruch, lekkość i profesjonalną kompozycję.
- Prompt:** Dorosła modelka AI w długiej lekkiej sukni w kolorze głębokiego błękitu, materiał poruszany kontrolowanym podmuchem powietrza, włosy delikatnie uniesione, postać wykonuje spokojny obrót, całkowicie białe studio, miękkie światło boczne, wyraźny ruch tkaniny, twarz nadal ostra i czytelna, realistyczna fotografia fashion editorial, naturalne proporcje sylwetki, szybka migawka, pełna sylwetka, pionowy format 4:5.
- Efekt:** Dynamiczna kampania modowa z atrakcyjnym ruchem i elegancką energią.

FORMUŁA PROMPTU FASHION:

POSTAĆ + STYLIZACJA + MATERIAŁ +
POZA + TŁO + ŚWIATŁO + KADR

PRZYKŁAD:

Dorosła modelka AI + kremowy garnitur +
miękki kaszmir + spokojna poza +
monochromatyczne studio +
miękkie światło + pełna sylwetka 4:5.



MINICHECKLISTA:

- ☐ Czy strój został opisany precyzyjnie?
- ☐ Czy poza jest naturalna?
- ☐ Czy ręce mają jasne zadanie?
- ☐ Czy tło pasuje do stylizacji?
- ☐ Czy twarz pozostaje widoczna?
- ☐ Czy określono format obrazu?
- ☐ Czy postać jest jednoznacznie dorosła?

PODSUMOWANIE MODUŁU:



Tworzysz obrazy, które
wyglądają jak z magazynu.
To język mody wizualnej
— profesjonalny, estetyczny
i dopracowany w każdym detalu.



ELEGANCJA

GLAMOUR

WIECZÓR

EDITORIAL



NOCNE KADRY Z FILMOWĄ ENERGIA



PROMPTY 67-73 — NOCNE SESJE I NEON



67 RÓŻOWY I NIEBIESKI NEON

Cel: Mocny, nowoczesny portret w neonowej stylistyce.

Prompt: Dorosła wirtualna influencerka w miejskiej alejce nocą, proste ciemne włosy, czarna marynarka, twarz oświetlona różowym z jednej strony i niebieskim z drugiej, rozmyte neony w tle bez czytelnych napisów, ogniskowa 85 mm, pionowy format 4:5.

Efekt: Mocny, nowoczesny portret kampanijny.



68 NOCNA KAWIARNIA

Cel: Emocjonalna, filmowa historia wieczorem.

Prompt: Dorosła wirtualna influencerka siedząca przy oknie kawiarni wieczorem, miękkie fale we włosach, subtelny makijaż, ciemnozielona marynarka, kubek kawy, twarz oświetlona ciepłym światłem wnętrza, chłodne niebieskie światła miasta na zewnątrz, krople deszczu na szybie, pensive, filmowy nastrój, 50 mm.

Efekt: Emocjonalny obraz opowiadający historię.



69 DACH MIASTA

Cel: Luksusowy klimat premium kampanii.

Prompt: Dorosła wirtualna influencerka na bezpiecznym tarasie dachowym nocą, panoram miasta w tle, elegancka czarna sukienka midi, włosy poruszone lekkim wiatrem, jedna ręka na balustradzie, subtelne światło konturowe, rozmyte światła miasta, ogniskowa 85 mm.

Efekt: Luksusowy klimat premium kampanii.



70 NEONOWY KORYTARZ

Cel: Nowoczesna kampania w klimacie futurystycznym.

Prompt: Dorosła wirtualna influencerka spacerująca przez minimalistyczny korytarz z cienkimi liniami światła w kolorze fioletowym i białym, srebrna marynarka, czarne spodnie, gładki kucyk, twarz oświetlona neutralnie, futurystyczny editorial modowy, zdjęcie całej sylwetki, pionowy format 4:5.

Efekt: Nowoczesna kampania dla beauty, fashion, music, technology.



71 ŚWIATŁA SAMOCHODU

Cel: Kinowa scena luksusowej kampanii.

Prompt: Dorosła wirtualna influencerka obok eleganckiego zaparkowanego samochodu nocą, płaszcz w kolorze camel, ciemne włosy, miękkie odbicia światła reflektorów na mokrej ulicy, twarz dodatkowo oświetlona neutralnie, rozmyte światła miasta, ogniskowa 50 mm.

Efekt: Kinowa scena luksusowej kampanii.



72 NOCNY HOTEL

Cel: Wyrafinowany obraz eventowy i hotelowy.

Prompt: Dorosła wirtualna influencerka w eleganckim lobby hotelowym wieczorem, długa sukienka w odcieniu głębokiej burgundii, kok nisko upięty, biżuteria złota, mała kopertówka, ciepłe światło lamp, subtelne niebieskie światło z okien, zdjęcie całej sylwetki.

Efekt: Wyrafinowany obraz eventowy, hotelowy, modowy.



73 CZERWONE ŚWIATŁO STUDYJNE

Cel: Odważny, ale kontrolowany portret kampanijny.

Prompt: Dorosła modelka w minimalistycznej czarnej stylizacji na ciemnym tle studyjnym, delikatne czerwone światło konturowe na włosach i ramionach, twarz oświetlona miętko neutralnie, spojrzenie prosto w obiektyw, pewne i zdecydowane, ogniskowa 85 mm.

Efekt: Odważny, ale kontrolowany portret kampanijny.



ABY NEON NIE ZNISZCZYŁ REALIZMU:

- używaj maksymalnie dwóch kolorów;
- dodaj neutralne światło na twarz;
- pozostaw czytelne oczy;
- unikaj napisów neonowych;
- rozmyj tło;
- kontroluj intensywność koloru.



7 POMYSŁÓW NA SERIE, KTÓRE ZATRZYMUJĄ UWAGĘ

PROMPTY 74-80 — KAMPANIE VIRALOWE + FINAŁOWA CHECKLISTA

74 JEDNA POSTAĆ, CZTERY PORY DNIA



Ta sama dorosła influencerka w czterech scenach jednego dnia: poranna kawa, spacer po mieście w południe, elegancka kolacja o zachodzie słońca, nocny portret z delikatnym neon.

☆ **Efekt:** gotowa seria „jeden dzień z życia”.

75 TA SAMA STYLIZACJA, CZTERY MIEJSCA



Ta sama dorosła influencerka w beżowym garniturze w: biurze, kawiarni, luksusowym hotelu i na tarasie z widokiem na miasto.

☆ **Efekt:** spójna, wielokadrowa kampania modowa z kolaboracją.

76 PRZED I PO ZMIANIE ŚWIATŁA



Ten sam portret w świetle dziennym, złotej godzinie, dramatycznym świetle bocznym i subtelnym neonie różowo-niebieskim.

☆ **Efekt:** angażujące „który wariant wybierasz?”.

77 KOLOR TYGODNIA



Monochromatyczna stylizacja w jednym wybranym kolorze na tle o odcień jaśniejszym tego samego koloru.

☆ **Efekt:** powtarzalny format tygodnia.

78 TRZY EMOCJE



Ta sama influencerka w tej samej stylizacji i świetle z trzema emocjami: spokojna pewność siebie, subtelna radość, tajemnicze zamyślenie.

☆ **Efekt:** prosty i porównawczy content.

79 OD PORANKA DO GLAMOUR



Ta sama influencerka w kremowym swetrze z kawą o poranku i w satynowej sukience na luksusowym wieczornym evencie.

☆ **Efekt:** transformacja „day to night”.

80 PODPISOWA KAMPANIA POSTACI



[KOLOR WŁOSÓW]
[TYP FRYZURY]
[CECHA STYLU]
[PALETA MARKI]
[CHARAKTERYSTYCZNE MIEJSCE]

Sygnaturowy obraz marki osobistej influencerki z użyciem placeholderów.

☆ **Efekt:** ramka core brand.

FINAŁOWA CHECKLISTA — SPRAWDŹ ZANIM WYSŁĘSZ PROMPT

POSTAĆ

- ☐ Dorosły wiek postaci
- ☐ Stałe cechy twarzy i fryzury zachowane
- ☐ Naturalna skóra, bez nadmiernego retuszu
- ☐ Oczy czytelne i wyraźne
- ☐ Brak podobieństwa do realnych osób bez zgody
- ☐ Postać nie wygląda na niepełnoletnią

ANATOMIA

- ☐ Prawidłowa liczba palców (5)
- ☐ Naturalne ułożenie rąk i nóg
- ☐ Logiczna poza i proporcje ciała
- ☐ Brak zniekształceń anatomicznych

STYLIZACJA

- ☐ Logiczny krój ubrań
- ☐ Realistyczne materiały i faktury
- ☐ Brak przypadkowych napisów na ubraniu
- ☐ Biżuteria i dodatki spójne ze stylem
- ☐ Styl zgodny ze sceną i miejscem

ŚWIATŁO

- ☐ Źródło światła logiczne dla sceny
- ☐ Odbicia i cienie spójne z otoczeniem
- ☐ Naturalne kolory skóry
- ☐ Brak prześwietleń i zbyt ciemnych cieni bez intencji

KOMPOZYCJA

- ☐ Jeden punkt fokalny
- ☐ Tło nie rozprasza, wspiera historię
- ☐ Rekwizyty pasują do narracji
- ☐ Format dopasowany do platformy

ZGODNOŚĆ

- ☐ Brak nagości i treści seksualnych
- ☐ Brak przemocy i treści wrażliwych
- ☐ Oznaczyć AI content, jeśli wymaga tego regulamin platformy

FORMUŁA DO TWORZENIA WŁASNYCH PROMPTÓW:

[DOROSŁA POSTAĆ] [STAŁE CECHY TWARZY I WŁOSÓW] [STYLIZACJA]
[CZYNNOŚĆ LUB POZA] [EMOCJA] [MIEJSCE] [ŚWIATŁO]
[STYL FOTOGRAFICZNY] [FORMAT]

PRZYKŁAD:

Dorosła kobieta, długie brązowe fale, elegancki beżowy garnitur, siedzi przy oknie w kawiarni, trzyma filiżankę kawy, spokojna pewność siebie, nowoczesna kawiarnia, światło dzienne z okna, fotorealistyczny, miękkie cienie, format 4:5.



Nie próbuj zmieniać wszystkiego naraz.
Trzymaj stałe: twarz, fryzurę i bazowy styl.
Zmieniaj tylko: miejsce, stylizację, światło lub emocję. Dzięki temu Twoje serie będą spójne, rozpoznawalne i zapamiętywane.

„Najlepszy prompt nie jest tym, który zawiera najwięcej słów. Jest tym, który jasno opisuje dokładnie taki obraz, jaki chcesz zobaczyć.”

WYBIERZ → DOPASUJ → GENERUJ → SPRAWDŹ → ZAPISZ → PUBLIKUJ