

PRAKTIČNI VODIČ

Savladaj AI u 7 dana

15 minuta dnevno · 101 prompt · bez žargona



Izdanje 1 · listopad 2026 · na hrvatskom

Kako koristiti ovaj vodič

Ovaj vodič ima 7 dana. Svaki dan traje oko 15 minuta: pročitaš kratko objašnjenje, isprobaš primjer i napraviš mali zadatak. Ne moraš ništa učiti napamet — promptove samo kopiraš i mijenjaš ono u [uglatim zagradama].

Ne treba ti nikakvo tehničko znanje ni plaćena pretplata. Sve u vodiču radi s besplatnim verzijama alata. Ako jedan dan propustiš, samo nastavi sljedeći put tamo gdje si stao.

Koji AI otvoriti

ChatGPT	chatgpt.com	Najpoznatiji, dobar za gotovo sve.
Claude	claude.ai	Odličan za duže tekstove i prirodan ton.
Gemini	gemini.google.com	Povezan s Googloom: Gmail, Drive, YouTube.
Copilot	copilot.microsoft.com	Ugrađen u Windows, Edge i Office.

Svi imaju besplatnu verziju i mobilnu aplikaciju. Registriraš se e-mailom ili Google računom. Izgled i nazivi izbornika s vremenom se mijenjaju — ako ne nađeš neki gumb, pitaj sam AI: „Gdje u tebi mogu...?”

Oznake u vodiču

- **[uglate zagrade]** — Mjesto koje popunjavaš svojim podacima.
- **P1 ... P101** — Broj prompta. Svi su skupljeni i na platformi.
- **Tvoj zadatak** — Što napraviti danas, u 15 minuta.

Sadržaj

Dan 1	Upoznajmo se s AI-jem
Dan 2	Piši za nekoliko minuta
Dan 3	Dokumenti bez muke
Dan 4	Pronađi što tražiš
Dan 5	Organiziraj posao
Dan 6	Vizualni materijali
Dan 7	Tvoj vlastiti sustav
Kraj	Sigurnost, privatnost i što dalje

Bonus: 13 priloga po zanimanjima, rječnik AI-ja, generator promptova i kalkulator ušteđenog vremena čekaju te na platformi.

DAN 1

Upoznajmo se s AI-jem

Što je umjetna inteligencija, kako ti može pomoći u svakodnevnom životu i glavna formula da dobiješ točno ono što trebaš.

Ključne stvari danas

- ✓ Što je AI asistent i kako funkcionira
- ✓ Gdje je već danas u tvojoj svakodnevici
- ✓ Glavna formula: uloga + kontekst + zadatak + format
- ✓ Tvoj prvi razgovor s AI asistentom

Primjeri iz stvarnog života



Pisanje e-mailova



Ideje i inspiracija



Planiranje i organizacija



Analiza podataka

AI asistent je program s kojim razgovaraš kao s osobom: napišeš što trebaš, a on odgovori tekstom, popisom, tablicom ili planom. Ne trebaju ti posebne riječi ni tehničko znanje — pišeš mu na hrvatskom, kao kolegi.

Zamisli ga kao vrlo brzog pomoćnika koji je pročitao ogromnu količinu tekstova. Odličan je u pisanju, sažimanju, objašnjavanju i slaganju ideja. Ali ne poznaje tebe, tvoj posao ni tvoju situaciju — dok mu ti to ne kažeš. Zato isto pitanje kod jedne osobe daje odličan odgovor, a kod druge nešto općenito i beskorisno.

Glavna formula

Gotovo svaki dobar prompt ima četiri dijela. Ne moraš ih uvijek sve napisati, ali što ih više dodaš, to je odgovor točniji.

ULOGA

Tko treba biti?

„Ti si iskusna voditeljica nabave...”

KONTEKST

Što treba znati o tebi i situaciji?

„Imam malu pekaru u Osijeku, dobavljač kasni treći put ovaj mjesec...”

ZADATAK

Što točno da napravi?

„Napiši mu e-mail u kojem tražim objašnjenje i novi rok...”

FORMAT

Kako želiš odgovor?

„Najviše 6 rečenica, profesionalan ali odlučan ton.”

✗ Loše

„Napiši e-mail dobavljaču.”

✓ Dobro

„Ti si iskusna voditeljica nabave. Imam malu pekaru u Osijeku i dobavljač brašna kasni s isporukom već treći put ovaj mjesec. Napiši mu e-mail u kojem tražim objašnjenje i novi rok, bez svađe. Najviše 6 rečenica, profesionalan ali odlučan ton.”

To je razgovor, ne tražilica

Ne moraš sve napisati savršeno iz prve. Ako odgovor nije dobar, reci mu što da promijeni: „kraće”, „manje formalno”, „dodaj primjer”, „napiši kao tablicu”. AI pamti što ste rekli u istom razgovoru, pa ne moraš ponavljati.

Za novu temu otvori novi razgovor. Tako se stare upute ne miješaju s novima.

Tvoj prvi razgovor s AI-jem

Evo jednostavnog primjera kako možeš postaviti pitanje i dobiti koristan odgovor.

TI

Daj mi 5 ideja za zdravu večeru koje se mogu pripremiti za manje od 30 minuta.

AI

Naravno! Evo 5 ideja za zdravu večeru koje možeš pripremiti za manje od 30 minuta:

1. Piletina s povrćem iz tave
2. Salata s tunom i avokadom
3. Integralna tjestenina s pestom i cherry rajčicama
4. Omlet s povrćem i sirom
5. Zdrave tortilje s povrćem i humusom

A sad dodaj kontekst: „Imam dvoje djece koja ne vole gljive i samo jednu tavu.” Odgovor se odmah prilagodi tebi. To je cijela tajna: što više AI zna o tvojoj situaciji, to je odgovor korisniji.

Promptovi za danas

P1 Što sve možeš za mene

Objasni mi jednostavnim riječima što sve možeš napraviti za mene. Ja sam [tvoje zanimanje] i najviše vremena gubim na [zadatak]. Daj mi 5 konkretnih primjera.

P2 Glavna formula

Ti si [uloga]. [Kontekst: tko sam, čime se bavim, u kakvoj sam situaciji.] Tvoj zadatak je [što točno trebam]. Odgovor mi daj [format: duljina, ton, popis ili tablica].

P3 Gdje mi AI štedi najviše

Postavi mi 5 pitanja o mom poslu i mom danu. Kad odgovorim, predloži mi 3 zadatka u kojima mi AI može uštedjeti najviše vremena.

P4 Objasni mi jednostavno

Objasni mi [pojam koji ne razumijem] kao da imam 12 godina, s jednim primjerom iz svakodnevnog života.

P5 Jasnije i kraće

Prepravi ovaj tekst da bude jasniji i kraći, ali zadrži moj stil: [zalijepi tekst]

P6 Skrati odgovor

Odgovor je predugačak. Skrati ga na 3 rečenice i zadrži samo najvažnije.

P7 Prvo me pitaj

Prije nego što odgovoriš, postavi mi pitanja koja ti trebaju da bi odgovor bio stvarno koristan. Pitaj jedno po jedno.

P8 Tri verzije

Napiši mi 3 verzije: jednu formalnu, jednu prijateljsku i jednu vrlo kratku.

P9 Pretvori u tablicu

Napiši to kao tablicu sa stupcima [stupac 1], [stupac 2] i [stupac 3].

P10 Popravi moj prompt

Što bih trebao dodati u svoje pitanje da tvoj odgovor bude bolji? Predloži mi poboljšanu verziju: [moj prompt]



Tvoj zadatak za danas (15 min)

- ✓ Otvori jedan besplatni AI i registriraj se.
- ✓ Postavi isto pitanje dvaput: prvo bez formule, onda s formulom (P2). Usporedi odgovore.
- ✓ Spremi P2 u bilješke na mobitelu — koristit ćeš ga svaki dan.

Savjet Piši mu kao osobi. Ne postoje „tajne riječi“ — postoji samo jasno objašnjenje što trebaš.

DAN 2

Piši za nekoliko minuta

E-mailovi, poruke, objave i odgovori spremni za par minuta — i da zvuče kao ti.

Ključne stvari danas

- ✓ Kako AI-ju objasniti svoj stil pisanja
- ✓ E-mailovi koje odgađaš: od praznog ekrana do slanja
- ✓ Teški odgovori: reklamacije, odbijanja, opomene
- ✓ Ispravljanje i poboljšanje vlastitog teksta

Pisanje je mjesto gdje većina ljudi prvi put osjeti koliko vremena AI vraća. E-mail koji odgađaš pola dana, odgovor nezadovoljnom kupcu, objava za društvene mreže — sve to može biti gotovo za dvije minute.

Tvoja uloga se mijenja: ti daješ smjer i provjeravaš, a AI piše prvu verziju.

Nauči ga svoj stil

Najčešća pritužba je: „zvuči kao robot”. Rješenje je jednostavno — pokaži mu kako ti pišeš. Zalijepi 2–3 svoja stara e-maila ili poruke i zamoli ga da opiše tvoj stil (P11). Od tog trenutka traži da piše „u mom stilu”.

Ako tvoj AI ima trajne upute (npr. „Prilagodi ChatGPT” ili osobne postavke u Claudeu), tamo upiši kratki opis svog stila i više ga nećeš morati ponavljati. Više o tome na 7. dan.

Pravilo 80/20

AI napiše 80 %, ti dodaš 20 %: ime, detalj koji samo ti znaš i završnu provjeru. Nikad ne šalji tekst koji nisi pročitao.

Primjer: odgovor nezadovoljnom kupcu

Kupac je ostavio 2 zvjezdice zbog kašnjenja dostave. Evo kako to riješiti za minutu.

TI

Kupac mi je dao 2 zvjezdice jer je paket kasnio 5 dana. Kriva je bila dostavna služba. Napiši ljubazan odgovor u kojem se ispričavam, objašnjavam bez prebacivanja krivnje i nudim 10 % popusta na sljedeću kupnju. Najviše 5 rečenica.

AI

Poštovani [ime], hvala Vam što ste nam napisali i iskreno nam je žao zbog kašnjenja. Paket je zapeo kod dostavne službe, ali razumijemo da je čekanje za Vas bilo jednako neugodno. Već smo s dostavljačem dogovorili kako se to ne bi ponovilo. Kao malu ispriku šaljem Vam kod POPUST10 za 10 % popusta na sljedeću kupnju. Nadamo se da ćete nam pružiti još jednu priliku!

Zvuči previše službeno? Samo napiši: „Opuštenije, kao da pišem poznatom kupcu.”

Promptovi za danas

P11 Moj stil pisanja

Evo 3 moja stara e-maila: [zalijepi]. Opiši moj stil pisanja u 5 točaka (ton, duljina, pozdravi, izrazi koje koristim). Od sada piši u tom stilu.

P12 E-mail iz nule

Napiši e-mail za [kome] u kojem [što želim postići]. Ton: [ljubazan/odlučan/neformalan]. Najviše [broj] rečenica.

P13 Od natuknica do e-maila

Imam ove natuknice: [natuknice]. Pretvori ih u uredan e-mail za [kome].

P14 Odgovor na e-mail

Odgovori na ovaj e-mail: [zalijepi]. Želim [prihvatiti/odbiti/predložiti drugi termin]. Kratko i ljubazno.

P15 Odgovor na pritužbu

Napiši ljubazan, ali jasan odgovor kupcu koji se žali na [problem]. Ispričaj se, objasni bez izgovora i ponudi [rješenje].

P16 Kako reći ne

Pomozi mi reći „ne” [kome] za [zahtjev] tako da odnos ostane dobar. Daj mi 2 verzije.

P17 Podsjetnik za plaćanje

Napiši podsjetnik za neplaćeni račun br. [broj] koji je dospio [datum]. Prva opomena: ljubazna, ali jasna.

P18 Pravopis i gramatika

Ispravi pravopis i gramatiku u ovom tekstu i pokaži mi što si promijenio: [\[tekst\]](#)

P19 Promijeni ton

Ovaj tekst zvuči previše [\[formalno/grubo/dugo\]](#). Prepravi ga da zvuči [\[prirodnije/toplije/kraće\]](#): [\[tekst\]](#)

P20 Objava za mreže

Napiši objavu za [\[Facebook/Instagram/LinkedIn\]](#) o [\[tema\]](#) za [\[publika\]](#). Najviše 80 riječi, s pozivom na akciju na kraju.

P21 Deset naslova

Daj mi 10 naslova za [\[objavu/e-mail/oglas\]](#) o [\[tema\]](#). Neka budu kratki i konkretni.

P22 Poruka za grupu

Napiši poruku za WhatsApp grupu [\[roditelja/kolega/stanara\]](#) o [\[tema\]](#). Kratko, jasno, bez mogućnosti nesporazuma.

P23 Prirodan prijevod

Prevedi ovaj tekst na [\[jezik\]](#) i prilagodi ga tako da zvuči prirodno, a ne kao doslovni prijevod: [\[tekst\]](#)

P24 Čestitka ili zahvala

Napiši čestitku ili zahvalu za [\[osoba i prilika\]](#). Toplo i osobno, 4 rečenice. Spomeni [\[detalj\]](#).

P25 Opis usluge

Napiši kratki opis [\[proizvoda/usluge\]](#) za web stranicu: za koga je, koji problem rješava i zašto baš mi. Najviše 60 riječi.

P26 Pogled druge strane

Pročitaj moj tekst kao [\[kupac/šef/klijent\]](#) i reci mi što bi ti bilo nejasno ili iritantno: [\[tekst\]](#)

Tvoj zadatak za danas (15 min)

- ✓ Napravi opis svog stila (P11) i spremi ga.
- ✓ Napiši s AI-jem jedan e-mail koji odgađaš već dani.
- ✓ Izmjeri vrijeme: koliko ti je trebalo, a koliko bi inače?

Savjet Sve što ima brojeve, datume, imena i iznose provjeri sam prije slanja.

DAN 3

Dokumenti bez muke

Sažmi, analiziraj i napiši duga izvješća — dokument od 30 stranica shvaćen za par minuta.



Ključne stvari danas

- ✓ Kako AI-ju dati dokument: PDF, Word ili fotografiju
- ✓ Sažetak koji ti stvarno treba
- ✓ Pitanja dokumentu: „gdje piše...?”
- ✓ Od natuknica do urednog izvješća

Ugovori, pravilnici, izvješća, upute, zapisnici... Duge dokumente svi odgađamo. AI ih pročita za nekoliko sekundi — a ti onda postavljaš pitanja kao da razgovaraš s nekim tko ih je pažljivo pročitao.

Kako mu dati dokument

- Klikni na spajalicu ili „+” pokraj polja za pisanje i odaberi datoteku (PDF, Word, Excel ili sliku).
- Papir možeš fotografirati mobitelom i poslati fotografiju.
- Ako datoteka ne prolazi, kopiraj tekst i zalijepi ga u razgovor.

Prvo zaštititi podatke

Prije slanja zamijeni ili izbriši osobne podatke: imena, OIB, adrese, brojeve računa i zdravstvene podatke. Umjesto njih napiši [IME], [OIB], [ADRESA]. Za dokumente tvrtke provjeri pravila poslodavca.

Ne vjeruj naslijepo

AI ponekad krivo pročita broj ili „vidi” nešto čega nema. Za važne stvari traži: „Navedi točno gdje u dokumentu to piše” — i provjeri sam.

Primjer: ugovor od 12 stranica

Umjesto da ga čitaš cijelo popodne, pitaš ono što ti je važno.

TI

[priložen ugovor] Napiši mi u 5 točaka što potpisujem: obveze, rokovi, troškovi, kazne i kako se raskida. Uz svaku točku navedi članak.

AI

1. Obveze: isporuka robe svakog ponedjeljka do 10 h (čl. 3).
2. Rokovi: ugovor traje 24 mjeseca i automatski se produljuje (čl. 9).
3. Troškovi: cijena se može povećati jednom godišnje, najviše 5 % (čl. 5).
4. Kazne: 2 % vrijednosti narudžbe za svaki dan kašnjenja (čl. 7).
5. Raskid: pisanim putem, najmanje 60 dana prije isteka (čl. 10). Pazi na automatsko produljenje!

Sada otvori članke 9 i 10 i provjeri ih sam. Za 5 minuta znaš ono za što bi inače trebalo sat vremena.

Promptovi za danas

P27 Sažetak u 5 točaka

Sažmi ovaj dokument u 5 točaka. Na kraju napiši što od mene traži i do kada.

P28 Za nestručnjaka

Objasni mi ovaj dokument kao da nisam stručnjak. Koje su 3 najvažnije stvari koje moram znati?

P29 Sažetak na jednoj stranici

Napravi sažetak od jedne stranice za **[šefa/klijenta/kolegu]** koji nema vremena čitati cijeli dokument.

P30 Ugovor pod povećalom

U ovom ugovoru pronadi obveze, rokove, troškove, kazne i uvjete raskida. Za svaku stavku navedi članak.

P31 Na što paziti

Što je u ovom dokumentu neobično, rizično ili nejasno? Na što bih trebao paziti prije potpisivanja?

P32 Gdje to piše

Gdje u dokumentu piše **[moje pitanje]**? Citiraj točnu rečenicu.

P33 Usporedi dva dokumenta

Usporedi ova dva dokumenta i napravi tablicu razlika: **[dokument A]** i **[dokument B]**.

P34 Zadaci iz zapisnika

Iz ovog zapisnika izdvoji sve zadatke: tko, što i do kada. Napravi tablicu.

P35 Od natuknica do izvješća

Pretvori ove natuknice u službeno izvješće sa sažetkom, glavnim dijelom i zaključkom: [\[natuknice\]](#)

P36 Zapisnik sa sastanka

Napiši zapisnik sa sastanka iz ovih bilješki: [\[bilješke\]](#). Na kraju popis odluka i zadataka.

P37 Zaključci iz tablice

Ova tablica ima podatke o [\[tema\]](#). Koja su 3 najvažnija zaključka? Što se povećalo, a što smanjilo?

P38 Pitanja za stručnjaka

Napravi mi popis pitanja koja bih trebao postaviti [\[odvjetniku/banci/dobavljaču\]](#) na temelju ovog dokumenta.

P39 Upola kraće

Skrati ovo izvješće na pola, ali zadrži sve brojeve i zaključke.

P40 Dokument u korake

Pretvori ovaj dokument u popis koraka koje moram napraviti, redom.

P41 Fotografija u tablicu

Ovo je fotografija [\[računa/obrasca/papira\]](#). Prepiši podatke u tablicu i reci mi ako nešto nedostaje.

Tvoj zadatak za danas (15 min)

- ✓ Uzmi jedan dugi dokument koji odgađaš (upute, ugovor, pravilnik) i prvo ukloni osobne podatke.
- ✓ Traži sažetak u 5 točaka (P27) i postavi mu 3 pitanja.
- ✓ Provjeri jedan odgovor u samom dokumentu.

Savjet Što konkretnije pitaš, to manje AI „nagađa“.

DAN 4

Pronađi što tražiš

Pouzdana informacije brzo: istraživanje, usporedbe i odluke — i kako prepoznati kad AI griješi.

Ključne stvari danas

- ✓ Razlika između AI-ja i Googlea
- ✓ Pretraživanje weba s izvorima
- ✓ Kako provjeriti odgovor u jednoj minuti
- ✓ Usporedbe i odluke uz tablicu

AI ne zamjenjuje Google — nadopunjuje ga. Google ti da deset poveznica, a AI ti da odgovor složen za tvoju situaciju. Danas učiš kako tražiti informacije tako da dobiješ izvore, a ne samo uvjeren ton.

Uključi pretraživanje

Većina besplatnih AI-ja danas može pretraživati internet. Kada pitaš nešto aktualno — cijene, propise, vijesti, radno vrijeme — zamoli ga da pretraži web i navede izvore s poveznicama.

Što su „halucinacije“

AI ponekad zvuči sigurno i kad nije u pravu: izmisli broj, propis ili knjigu. To se zove halucinacija. Pravilo je jednostavno: za zdravlje, novac, zakone i sve što ćeš nekome poslati — otvori izvor i provjeri. AI je odličan za prvi pregled, a zadnja riječ je tvoja.

Provjera u jednoj minuti

- Traži izvore: „Navedi poveznice na službene stranice.“
- Otvori barem jednu poveznicu i pronađi tvrdnju.
- Pitaj: „Koliko si siguran u ovaj odgovor i što bi moglo biti krivo?“
- Za propise u Hrvatskoj traži službene izvore: Narodne novine, gov.hr, Porezna uprava.

Primjer: pametna kupnja

Umjesto sat vremena čitanja recenzija, prvo složi kriterije.

TI

Želim kupiti perilicu rublja do 500 € za obitelj od četvero. Što trebam gledati? Napravi popis kriterija za usporedbu.

AI

Za obitelj od četvero gledaj ovo:

1. Kapacitet: 8–9 kg, da ne pereš svaki dan.
2. Energetski razred i potrošnja vode po ciklusu.
3. Buka centrifuge (dB), ako je perilica blizu spavaće sobe.
4. Kratki program od 30 minuta za svakodnevno rublje.
5. Jamstvo i servis u tvom gradu.

Zatim zalijepi 3 modela koja razmatraš i traži tablicu usporedbe po tim kriterijima (P46). Cijene provjeri u trgovini.

Promptovi za danas

P42 Pretraži s izvorima

Pretraži internet i odgovori: [\[pitanje\]](#). Navedi izvore s poveznicama.

P43 Tema u 5 rečenica

Objasni mi [\[tema\]](#) u 5 rečenica, a onda mi daj 3 pouzdana izvora gdje mogu pročitati više.

P44 Koliko si siguran

Koliko si siguran u ovaj odgovor? Što bi moglo biti netočno ili zastarjelo?

P45 Kriteriji za kupnju

Želim kupiti [\[proizvod\]](#) do [\[iznos\]](#) €. Koje kriterije trebam gledati? Napravi popis za usporedbu.

P46 Usporedba opcija

Usporedi [\[opcija A\]](#), [\[opcija B\]](#) i [\[opcija C\]](#) po cijeni, prednostima i nedostacima te napiši za koga je koja najbolja. Tablica.

P47 Pomoć pri odluci

Moram odlučiti [\[odluka\]](#). Napiši prednosti i nedostatke svake opcije i postavi mi 3 pitanja koja će mi pomoći odlučiti.

P48 Đavolji odvjetnik

Budi „đavolji odvjetnik”: koji su najjači argumenti protiv moje odluke da [\[odluka\]](#)?

P49 Službeni izvori

Koji su službeni izvori u Hrvatskoj za [tema: porez, zdravstvo, obrt, mirovina...]? Daj poveznice.

P50 Vijesti u tjedan dana

Sažmi najvažnije vijesti o [tema] iz zadnjih 7 dana, s izvorima.

P51 Plan učenja

Napravi mi plan učenja za [vještina]: 4 tjedna, 20 minuta dnevno, s besplatnim materijalima.

P52 Plan putovanja

Napravi plan putovanja za [mjesto], [broj] dana, [tko putuje], budžet [iznos] €. Tablica po danima.

P53 Razlika između pojmova

Objasni mi razliku između [pojam A] i [pojam B] s jednim primjerom.

P54 Provjeri tvrdnju

Provjeri ovu tvrdnju: „[tvrdnja]“. Je li točna? Navedi izvore za i protiv.

Tvoj zadatak za danas (15 min)

- ✓ Postavi jedno pitanje koje inače guglaš, uz pretraživanje i izvore (P42).
- ✓ Otvori izvor i provjeri barem jednu tvrdnju.
- ✓ Iskoristi P47 za jednu malu odluku koja te čeka.

Savjet Ako ti odgovor „zvuči predobro“, pitaj: „Odakle ti to?“

DAN 5

Organiziraj posao

Jasnije ideje, zadaci i odluke: od kaosa u glavi do plana koji možeš odmah slijediti.

Ključne stvari danas

- ✓ „Istresi” sve iz glave i dobij plan
- ✓ Prioriteti: što prvo, što kasnije, što nikad
- ✓ Planovi za tjedan, projekt i događaj
- ✓ Nove ideje kad ti ponestane inspiracije

Ponekad problem nije u tome što ne znaš kako nešto napraviti, nego u tome što imaš previše toga u glavi. AI je odličan partner za organizaciju: ne umara se, ne osuđuje i u minuti složi kaos u popis.

Tehnika „istresanja”

Napiši ili izdiktiraj sve što ti je u glavi — zadatke, brige, ideje — bez reda i bez ispravljanja. Zatim zamoli AI da to razvrsta (P55). U mobilnoj aplikaciji pritisni mikrofonski i pričaj kao da nekome ostavljaš glasovnu poruku.

Važno ili hitno?

- Važno i hitno → radi danas.
- Važno, ali nije hitno → zakaži u kalendar.
- Hitno, ali nije važno → prepusti nekome ili skрати.
- Ni važno ni hitno → prekriži.

Primjer: tjedan bez kaosa

Sve obaveze u jednom dahu — i plan za 30 sekundi.

TI

Evo svega što moram ovaj tjedan: račun za struju, ponuda za klijenta Horvat, liječnik za mamu, rođendan kćeri u subotu, prezentacija u četvrtak, auto na servis, odgovoriti na 23 e-maila. Složi mi plan od ponedjeljka do petka, najviše 3 zadatka dnevno.

AI

Evo prijedloga:

1. Ponedjeljak: ponuda za Horvata · platiti struju · 30 min e-mailova
2. Utorak: prvi nacrt prezentacije · naručiti auto na servis
3. Srijeda: liječnik s mamom · 30 min e-mailova
4. Četvrtak: prezentacija ✓ · kupiti poklon za kćer
5. Petak: priprema za rođendan · ostatak e-mailova

Nešto se promijenilo? Napiši: „Liječnik je prebačen na četvrtak” i traži novi plan.

Promptovi za danas

P55 Istresi glavu

Evo svega što mi je u glavi: **[napiši sve]**. Razvrstaj to u zadatke, brige i ideje. Zadatke poredaj po važnosti.

P56 Plan za tjedan

Složi mi plan za ovaj tjedan po danima. Najviše 3 važna zadatka dnevno: **[popis zadataka]**

P57 Važno ili hitno

Razvrstaj ove zadatke u četiri skupine: važno i hitno, važno ali nije hitno, hitno ali nije važno, ništa od toga: **[popis]**

P58 Mali koraci

Razbij ovaj veliki zadatak na male korake od najviše 30 minuta: **[zadatak]**

P59 Plan projekta

Napravi plan projekta **[naziv]** s fazama, rokovima i odgovornim osobama. Rok: **[datum]**. Tim: **[imena ili uloge]**.

P60 Kontrolni popis

Napravi kontrolni popis za **[događaj: selidba, rođendan, sastanak, put]**.

P61 Dvadeset ideja

Daj mi 20 ideja za [tema]. Neka budu raznolike, od jednostavnih do neobičnih.

P62 Tri najbolje ideje

Od ovih ideja odaberi 3 najbolje za [cilj] i objasni zašto: [ideje]

P63 Dnevni red

Pripremi dnevni red za sastanak o [tema]: 30 minuta, [broj] sudionika.

P64 Priprema za razgovor

Pomozi mi pripremiti se za razgovor s [šef/klijent/kolega] o [tema]. Što da kažem, što bi mogao odgovoriti i kako da reagiram?

P65 Realan raspored

Imam [broj] sati tjedno za [cilj]. Napravi realan raspored koji mogu održati.

P66 Popis za kupovinu

Napravi popis za kupovinu poredan po odjelima trgovine iz ovih stvari: [popis]

P67 Moja rutina

Napiši jutarnju ili večernju rutinu koja mi pomaže [cilj]. Najviše 20 minuta.

P68 Pregled rokova

Napravi tablicu za praćenje [rokova/troškova/narudžbi] s ovim stupcima: [stupci].

P69 Upute za drugoga

Napiši kratke upute za [zadatak] tako da ih može slijediti netko tko to radi prvi put.

P70 Kraj dana

Danas sam napravio: [popis]. Što je ostalo i što prebacujem na sutra? Složi mi plan za sutra.

** Tvoj zadatak za danas (15 min)**

- ✓ Napravi „istresanje“ (P55): 5 minuta pisanja ili diktiranja.
- ✓ Složi plan za ostatak tjedna (P56).
- ✓ Jedan veliki zadatak razbij na male korake (P58).

Savjet Plan nije svetinja: kad se nešto promijeni, napiši što se promijenilo i traži novi.

DAN 6

Vizualni materijali

Prezentacije, slike i dizajni bez dizajnera — od ideje do gotovih slajdova.

Ključne stvari danas

- ✓ Struktura prezentacije za dvije minute
- ✓ Slike s AI-jem: kako ih opisati
- ✓ Besplatni alati za slajdove i dizajn
- ✓ Grafikoni i tablice iz tvojih podataka

Ne moraš biti dizajner da bi napravio urednu prezentaciju, letak ili objavu. AI ti pomaže u tri koraka: složi sadržaj, predloži izgled i napravi slike. Ti biraš i dotjeruješ.

Prezentacija u 3 koraka

- Traži strukturu: naslov i 3 kratke točke po slajdu (P71).
- Prebaci tekst u alat za slajdove: Canva i Gamma imaju besplatne verzije s AI-jem koji sam složi dizajn; možeš i u PowerPoint ili Google Prezentacije. Neki AI-jevi mogu napraviti i gotovu datoteku za preuzimanje — samo zatraži (P74).
- Dotjeraj: dodaj svoje fotografije, logo i boje.

Kako opisati sliku

Formula za sliku: ŠTO + GDJE + STIL + SVJETLO + FORMAT. Na primjer: „Fotografija šalice kave na drvenom stolu pokraj prozora, jutarnje sunce, topli tonovi, realistično, kvadratni format.”

Slike s ljudima koje napravi AI nisu stvarne osobe: ne predstavljaj ih kao svoje kupce ili zaposlenike. I pazi na tuđe logotipe i likove.

Primjer: prezentacija za sastanak

Struktura je pola posla. Ovdje je gotova za 20 sekundi.

TI

Napravi strukturu prezentacije od 6 slajdova o rezultatima prodaje za treće tromjesečje. Za svaki slajd: naslov, 3 točke i prijedlog grafikona.

AI

1. Q3 u brojkama — ključni rezultati na jednom slajdu
2. Prodaja po mjesecima — grafikon sa stupcima
3. Najprodavaniji proizvodi — tablica top 5
4. Što je išlo dobro — 3 uspjeha
5. Izazovi — 3 problema i njihovi uzroci
6. Plan za Q4 — 3 cilja s rokovima

Sad traži tekst za svaki slajd (P72) i prebaci ga u Canvu ili PowerPoint.

Promptovi za danas

P71 Struktura prezentacije

Napravi strukturu prezentacije od [broj] slajdova o [tema] za [publika]. Za svaki slajd: naslov, 3 kratke točke i prijedlog slike ili grafikona.

P72 Tekst za govornika

Napiši tekst za govornika za ovu prezentaciju: [struktura]. Najviše jedna minuta po slajdu.

P73 Dokument u slajdove

Pretvori ovaj dokument u prezentaciju od 8 slajdova: [dokument]

P74 Gotova datoteka

Napravi mi PowerPoint datoteku s ovim sadržajem: [sadržaj]. Jednostavan, čist dizajn u [boja] tonovima.

P75 Napravi sliku

Napravi sliku: [što] [gdje], [stil: fotografija/ilustracija/akvarel], [svjetlo], [format: kvadrat/uspravno/položeno].

P76 Opis za generator

Napiši mi detaljan opis slike za generator slika ili Canvu, za objavu o [tema].

P77 Boje i fontovi

Predloži 3 kombinacije boja i fontova za [tvrtka/događaj] koji želi djelovati [moderno/toplo/ozbiljno].

P78 Tekst za letak

Napiši tekst za letak za [\[događaj/ponudu\]](#): naslov, 3 točke, poziv na akciju i kontakt. Najviše 50 riječi.

P79 Pravi grafikon

Ovo su moji podaci: [\[zalijepi tablicu\]](#). Koji grafikon najbolje pokazuje [\[što želim pokazati\]](#)? Napravi ga.

P80 Infografika

Napravi infografiku u 5 koraka koja objašnjava [\[proces\]](#).

P81 Ideje za objave

Daj mi 10 ideja za vizualne objave za [\[Instagram/Facebook\]](#) za [\[tvrtka\]](#) ovaj mjesec.

P82 Karusel

Napiši tekst za 5 slajdova karusela na Instagramu o [\[tema\]](#). Prvi slajd mora privući pažnju.

P83 Pregled prezentacije

Pregledaj ovu prezentaciju i reci što bi poboljšao: previše teksta, nejasni naslovi, redoslijed: [\[zalijepi tekst slajdova\]](#)

P84 Naslovna slika

Napravi naslovnu sliku za [\[YouTube video/blog/događaj\]](#) o [\[tema\]](#), s praznim mjestom za naslov.

Tvoj zadatak za danas (15 min)

- ✓ Napravi strukturu jedne prezentacije koja ti treba (P71).
- ✓ Prebaci je u Canvu, Gammu ili PowerPoint.
- ✓ Napravi jednu sliku za objavu (P75).

Savjet Manje teksta na slajdu = bolja prezentacija. Tri točke, ne deset.

DAN 7

Tvoj vlastiti sustav

AI svaki dan, bez razmišljanja: tvoja biblioteka promptova, trajne upute i rutina od 15 minuta.

Ključne stvari danas

- ✓ Biblioteka tvojih najboljih promptova
- ✓ Trajne upute: AI koji te već poznaje
- ✓ Projekti za posao koji ponavljaš
- ✓ Tvoja dnevna rutina s AI-jem

Šest dana učio si kako koristiti AI. Danas ga pretvaraš u naviku. Razlika između onih koji „probaju AI” i onih koji štede sate svaki tjedan nije u znanju, nego u sustavu: spremjeni promptovi, trajne upute i rutina.

1. Biblioteka promptova

Otvori bilježku pod nazivom „Moji promptovi”. Svaki put kad ti neki prompt da odličan rezultat, spremi ga uz kratki naslov. Za mjesec dana imat ćeš 20–30 svojih promptova za sve što radiš. Svih 101 iz ovog vodiča čeka te i na platformi.

2. Trajne upute

Većina AI-ja ima mjesto gdje upišeš tko si i kako želiš odgovore — u ChatGPT-u „Prilagodi ChatGPT”, u Claudeu osobne postavke, u Geminiju spremljene informacije. Upiši zanimanje, čime se baviš, svoj stil i što ne voliš (npr. „bez dugih uvoda”). Nazivi se mijenjaju — ako ne nađeš, pitaj sam AI (P97).

3. Projekti

Ako stalno radiš istu vrstu posla (npr. ponude za klijente), napravi projekt (ChatGPT i Claude) ili Gem (Gemini): jednom priložiš dokumente i upute, i svaki novi razgovor već sve zna.

4. Rutina od 15 minuta

- Jutro, 5 minuta: plan dana (P90).
- Tijekom dana: e-mailovi i dokumenti kroz AI.
- Kraj dana, 5 minuta: što je ostalo i plan za sutra (P70).
- Petkom, 5 minuta: spremi 2 najbolja prompta tjedna (P91).

Primjer: trajne upute

Napišeš ih jednom, a AI ih poštuje u svakom razgovoru.

TI

Postavi mi 8 pitanja o meni i mom poslu, a onda mi napiši trajne upute koje mogu zalijepiti u postavke.

AI

Nakon tvojih odgovora, rezultat izgleda ovako:

1. O meni: vlasnica frizerskog salona u Zagrebu, 2 zaposlene.
2. Najčešće trebam: odgovore klijentima, objave za Instagram i narudžbe dobavljačima.
3. Stil: kratko i toplo, klijentima se obraćam s „Vi”.
4. Ne želim: duge uvode i engleske izraze.
5. Ako nisi siguran ili ti nešto nedostaje, pitaj me.

Zalijepi to u postavke i od sutra svaki odgovor već „zna” tko si.

Promptovi za danas

P85 Moje trajne upute

Postavi mi 8 pitanja o meni i mom poslu, a onda mi napiši trajne upute koje mogu zalijepiti u postavke.

P86 Bolje trajne upute

Ovo su moje trajne upute: [\[upute\]](#). Kako ih mogu poboljšati da mi odgovori budu korisniji?

P87 Deset tjednih zadataka

Radim [\[opis posla\]](#). Predloži mi 10 zadataka koje bih svaki tjedan mogao raditi s AI-jem.

P88 Moj predložak

Napravi mi predložak prompta za [\[zadatak koji ponavljam\]](#) s mjestima za ono što se mijenja.

P89 Popravi loš rezultat

Ovo je prompt koji sam koristio: [\[prompt\]](#). Rezultat nije bio dobar jer [\[razlog\]](#). Popravi prompt.

P90 Plan dana

Budi moj asistent za jutro: evo mojih obaveza danas [\[popis\]](#). Što prvo i koliko vremena za svaku?

P91 Petak: pregled tjedna

Ovaj tjedan sam s AI-jem radio: [\[popis\]](#). Gdje sam uštedio najviše vremena i što da probam sljedeći tjedan?

P92 Upute za projekt

Upute za ovaj projekt: [\[moj posao ili klijent\]](#). Uvijek piši [\[stil\]](#), koristi podatke iz priloženih dokumenata i pitaj ako nešto nedostaje.

P93 Moj mentor

Budi moj mentor za [\[vještina\]](#). Svaki dan mi daj jedan mali zadatak od 10 minuta i provjeri kako sam ga napravio.

P94 Vježba razgovora za posao

Uvježbaj sa mnom razgovor za posao za [\[radno mjesto\]](#). Postavljaj mi pitanja jedno po jedno i nakon svakog odgovora daj mi povratnu informaciju.

P95 Sažetak za sutra

Napiši mi kratak sažetak našeg današnjeg razgovora koji mogu spremići i zalijepiti sutra da nastavimo.

P96 Rizici

Koji su rizici ako za [\[zadatak\]](#) koristim AI? Na što moram paziti: privatnost, točnost, autorska prava?

P97 Postavke alata

Objasni mi kako u [\[ChatGPT/Claude/Gemini\]](#) mogu spremići trajne upute, napraviti projekt i isključiti korištenje mojih razgovora za treniranje.

P98 Plan za 30 dana

Napravi mi plan kako da u sljedećih 30 dana AI koristim u [\[područje\]](#), tjedan po tjedan.

P99 Moje prečice

Kad ti napišem SAŽMI, sažmi tekst koji slijedi u 3 točke. Kad napišem E-MAIL, pretvori moje natuknice u e-mail u mom stilu. Potvrdi da si razumio.

P100 Ja ili AI

Pogledaj ovaj zadatak: [\[opis\]](#). Može li ga AI napraviti cijelog, djelomično ili nikako? Kako da podijelim posao između sebe i AI-ja?

P101 Sljedeći korak

Što sam u ovih 7 dana naučio i što mi je sljedeći korak? Evo što sam radio: [\[popis\]](#)

 Tvoj zadatak za danas (15 min)

- ✓ Napiši svoje trajne upute (P85) i spremi ih u postavke.
- ✓ Otvori bilješku „Moji promptovi” i prepisi 5 koji su ti najviše pomogli.
- ✓ Postavi alarm za 8:30 s natpisom „Plan dana s AI-jem”.

Savjet Ne moraš znati sve. Dovoljno je znati pitati — a to sada znaš.

Sigurnost i privatnost

7 pravila koja vrijede za svaki AI i svaki zadatak.

- 1 Ne upisuj lozinke, PIN-ove ni brojeve kartica.
- 2 Osobne podatke drugih ljudi (imena, OIB, adrese, zdravlje) zamijeni oznakama: [IME], [OIB].
- 3 Povjerljive podatke tvrtke dijeli samo ako poslodavac to dopušta.
- 4 U postavkama možeš isključiti korištenje svojih razgovora za treniranje modela.
- 5 Zdravlje, novac i zakoni: AI za pregled, stručnjak za odluku.
- 6 Brojeve, datume, imena i citate provjeri prije slanja.
- 7 AI slike i tekstove ne predstavljaj kao nešto što nisu.

Što dalje

Čestitamo — prošao si svih 7 dana. Sada znaš ono što većina ljudi još ne zna: kako AI-ju objasniti što trebaš i kako provjeriti ono što dobiješ.

Nastavi s rutinom od 15 minuta i svaki tjedan dodaj po jedan novi prompt u svoju biblioteku. Za mjesec dana AI će biti dio tvog dana kao i e-mail.

Vodič se ažurira svaki mjesec. Svako novo izdanje dobivaš besplatno, na e-mail i na platformi.



Tvoji bonusi na platformi

- ✓ 13 priloga po zanimanjima s gotovim promptovima
- ✓ Rječnik AI-ja: 27 pojmova + PDF
- ✓ Generator promptova
- ✓ Kalkulator uštedenog vremena
- ✓ Svih 101 prompt na jednom mjestu

Trebaš pomoć? Piši nam na digitalbnss@hotmail.com i odgovorit ćemo ti.

ChatGPT, Claude, Gemini, Copilot, Canva, Gamma i PowerPoint zaštitni su znakovi svojih vlasnika. Ovaj vodič nije povezan s njima niti ga oni podržavaju.

Izdanje 1 · listopad 2026.