

CELIA QUILLIAN

Σύνταξε μια
συνοδευτική επιστολή

Λάβε εξεταστικές
συμβουλές

Μετάφρασε
ένα κείμενο

Δημιούργησε ένα
πρόγραμμα διατροφής

— **ΓΙΑ ΜΙΑ** —

ΖΩΗ

Δημιούργησε
το πλάνο ενός ταξιδιού

**100+ τρόποι για να κάνεις
τη ζωή σου πιο εύκολη,
πιο αποδοτική...**

και πιο διασκεδαστική με τη βοήθεια
της Τεχνητής Νοημοσύνης!

Life hacks
χρησιμοποιώντας
ChatGPT,
Google Gemini,
Microsoft Copilot
και πολλά άλλα

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
ΚΕΛΛΗ ΚΡΗΤΙΚΟΥ

Όρισε έναν μηνιαίο
προϋπολογισμό

 **ΜΙΝΩΑΣ**
ΕΚΔΟΣΕΙΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Εισαγωγή στην παραγωγική Τεχνητή Νοημοσύνη

Η Τεχνητή Νοημοσύνη δεν είναι απλώς μια «μόδα» – είναι μια ταχέως εξελισσόμενη τεχνολογία που βρίσκεται ακόμη στα πρώτα στάδια της υιοθέτησής της από τον άνθρωπο. Όμως, πολύ γρήγορα αυτά τα εργαλεία θα γίνουν αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής σας, όπως ακριβώς είναι σήμερα το διαδίκτυο.

Είτε είστε εντελώς νέοι στα εργαλεία παραγωγικής Τεχνητής Νοημοσύνης, όπως το ChatGPT, είτε έχετε ασχοληθεί με αυτά, αλήθεια δεν ήσασταν αρκετά σίγουροι για το πώς να τα χρησιμοποιήσετε αποδοτικότερα, η κατανόηση των βασικών αρχών του τρόπου λειτουργίας τους (και του τρόπου αλληλεπίδρασης μαζί τους) είναι απαραίτητη για να τα αξιοποιήσετε στο έπακρο. Πριν εμβαθύνουμε στους διάφορους τρόπους με τους οποίους μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την ΤΝ για να βελτιώσετε την καθημερινότητά σας, αυτή η ενότητα θα αναλύσει όλα όσα πρέπει να γνωρίζετε για να «δουλέψετε έξυπνα» με την παραγωγική ΤΝ, από το πώς λειτουργεί έως το πώς να συνεργαστείτε μαζί της για να πετύχετε αυτό που θέλετε. Στόχος μου σε αυτό το κεφάλαιο

ηλαιο είναι να σας δείξω πώς λειτουργεί η ΤΝ και πώς να τη χρησιμοποιείτε αποτελεσματικά, ώστε να μπορείτε να αξιοποιήσετε τη δύναμή της τόσο τώρα όσο και στο μέλλον, καθώς η τεχνολογία ΤΝ συνεχίζει να εξελίσσεται.

Η Τεχνητή Νοημοσύνη δεν είναι κάτι νέο

Είτε το έχετε συνειδητοποιήσει είτε όχι, πιθανόν επωφεληθείτε από τα προγράμματα Τεχνητής Νοημοσύνης εδώ και αρκετό καιρό. Για χρόνια, οι μηχανές αναζήτησης όπως η Google και η Yahoo! λειτουργούν με εξελιγμένες τεχνικές ΤΝ, όπως και οι λειτουργίες αναγνώρισης ομιλίας στις εφαρμογές Siri της Apple ή Alexa της Amazon. Κάθε φορά που το κινητό σας προτείνει μια λέξη ή μια ορθογραφική διόρθωση, πρέπει να ευχαριστείτε την ΤΝ. Ομοίως λειτουργούν και οι εξατομικευμένες προτάσεις στις πλατφόρμες streaming. Και αυτό είναι μόνο ένα μικρό δείγμα από τους πολλούς τρόπους με τους οποίους όλοι μας αξιοποιούμε την ΤΝ στη ζωή μας.

Ωστόσο, η ΤΝ και ο όρος *Τεχνητή Νοημοσύνη* βρίσκονται πια στο επίκεντρο των καθημερινών συζητήσεων. Όλη αυτή η φρενίτιδα με το «η ΤΝ αυτό» και «η ΤΝ εκείνο» έχει τις ρίζες της στη δημόσια κυκλοφορία του ChatGPT της OpenAI στις 30 Νοεμβρίου 2022, η οποία κατέρριψε κάθε ρεκόρ. Σύμφωνα με μια έκθεση της UBS*, το λανσάρισμα προσέληκε ένα εκατομμύριο χρήστες την πρώτη εβδομά-

* Η UBS Group AG είναι μια από τις μεγαλύτερες και πιο γνωστές διεθνείς χρηματοοικονομικές εταιρείες, με έδρα την Ελβετία. (ΣτΜ)

δα και πάνω από εκατό εκατομμύρια μέσα στους πρώτους δύο μήνες. Μέρος της επιτυχίας οφείλεται στην προσβασιμότητα, στην ευκολία χρήσης και, φυσικά, στον παράγοντα «ουάου», καθώς ξαφνικά όλοι κάπου είχαν ακούσει τον όρο *TN*, και όχι πια στο πλαίσιο της επιστημονικής φαντασίας. Λόγω αυτού του ενθουσιασμού γύρω από τη σχετικά άγνωστη μέχρι εκείνη τη στιγμή εταιρεία, την OpenAI, οι μεγάλες εταιρείες (Google και Microsoft) και πολλοί άλλοι άρχισαν να εισέρχονται στην αγορά με δικά τους εργαλεία παραγωγικής Τεχνητής Νοημοσύνης.

Τι είναι η παραγωγική Τεχνητή Νοημοσύνη;

Η *Τεχνητή Νοημοσύνη* είναι ένας γενικός όρος που χρησιμοποιείται για να περιγράψει τι συμβαίνει όταν μια μηχανή προγραμματίζεται για να προσομοιάζει στην ανθρώπινη νοημοσύνη, στη μάθηση ή στην ικανότητα επίλυσης προβλημάτων. Η *παραγωγική Τεχνητή Νοημοσύνη* αναφέρεται σε μια κατηγορία εργαλείων *TN* που μπορούν να «παράγουν» νέο περιεχόμενο με βάση τα αιτήματα (εντολές ή «προτροπές») που λαμβάνουν.

Τα βασικά στοιχεία των Μεγάλων Γλωσσικών Μοντέλων

Το ChatGPT και άλλα εργαλεία με τα οποία θα ασχοληθούμε στο Πρώτο Μέρος είναι εφαρμογές παραγωγικής Τεχνητής Νοημοσύνης που βασίζονται σε «μεγάλα γλωσσικά μοντέλα». Ένα Μεγάλο Γλωσσικό Μοντέλο (Large Language Model / LLM) είναι ένας τύπος μοντέλου *TN*

σχεδιασμένος να επεξεργάζεται, να ανταποκρίνεται και να αλληλεπιδρά με την ανθρώπινη γλώσσα. Συνεπώς αυτά τα εργαλεία μπορούν να ανταποκρίνονται στις εντολές που δίνονται σε φυσική γλώσσα. Υπάρχουν επίσης πολλά παραγωγικά εργαλεία ΤΝ που αξιοποιούν την τεχνολογία των Μεγάλων Γλωσσικών Μοντέλων (ΜΓΜ) για να εκτελούν εργασίες όπως η παραγωγή εικόνων, μουσικής, ακόμα και βίντεο, με βάση τα αιτήματα που δέχονται σε ανθρώπινη γλώσσα.

Πώς λειτουργούν τα ΜΓΜ; Με απλά λόγια, όταν γράφετε ένα αίτημα ή ένα ερώτημα ζητώντας κάτι από ένα εργαλείο όπως το ChatGPT, το μοντέλο ΜΓΜ ανακαλεί την «εκπαίδευσή» του (η οποία αποτελείται από *τεράστιο* όγκο δεδομένων) για να προβλέψει ποια λέξη και κάθε επακόλουθη λέξη θα απαντούσε καλύτερα στο αρχικό αίτημα. Είναι ουσιαστικά σαν ένα πολύ πολύ προηγμένο σύστημα αυτόματης συμπλήρωσης. Όμως, αντί να παράγει μια λέξη ή μια σύντομη φράση κάθε φορά, μπορεί να παράγει εκατοντάδες λέξεις σε μια οργανωμένη δομημένη μορφή κειμένου, προσαρμοσμένη στο αρχικό σας αίτημα. Για να το θέσουμε αλλιώς, αυτά τα εργαλεία είναι πολύ καλά στο να μιμούνται τα ανθρώπινα γλωσσικά μοτίβα, τον τρόπο δηλαδή που μιλάμε και γράφουμε.

Συνεργασία ανθρώπου και μηχανής

Αν σας αρέσουν περισσότερο οι παρομοιώσεις, φανταστείτε ότι ένα μεγάλο γλωσσικό μοντέλο μοιάζει με έναν ανθρώπινο συγγραφέα. Αυτός ο συγγραφέας είναι ειδικός στο ύφος γραφής χιλιάδων συγγραφέων. Έχει μελετήσει

εκτενώς τη γραφή τους και έχει αναπτύξει μια απίστευτη ικανότητα να μιμείται το ιδιαίτερο στιλ των μεγάλων δημιουργών. Οπότε, αν προσλάβετε αυτό το άτομο για να γράψει ένα διήγημα στο ύφος, ας πούμε, του Κάρολου Ντίκενς, είναι πιθανό να σας προσφέρει ένα κείμενο που θα μπορούσε να έχει γράψει ο Ντίκενς! Αν όμως δεν είστε ενθουσιασμένοι με μια συγκεκριμένη τροπή της πλοκής, μπορείτε να δώσετε περισσότερες διευκρινίσεις στον φίλο σας συγγραφέα και να του ζητήσετε να αλλιάξει λίγο την ιστορία. Όταν το κάνει, το δεύτερο προσχέδιο θα είναι ακόμα καλύτερο, χάρη στην εμπειρία του και τη δική σας εποικοδομητική καθοδήγηση.

Λόγω της ικανότητας ενός Μεγάλου Γλωσσικού Μοντέλου να αναγνωρίζει και να μιμείται τα ανθρώπινα γλωσσικά μοτίβα, η εργασία με εργαλεία παραγωγικής Τεχνητής Νοημοσύνης μοιάζει πολύ με την παραπάνω αλληλεπίδραση. Εσείς υποβάλλετε ένα αίτημα, και το μοντέλο του εκάστοτε εργαλείου αντλεί πληροφορίες από την προϋπάρχουσα «γνώση» του και δημιουργεί κάτι με βάση το αίτημά σας. Εάν στη συνέχεια ζητήσετε από το εργαλείο να προσαρμόσει το αποτέλεσμα του, αυτό θα σας εξηγητήσει και θα παραδώσει κάτι νέο σύμφωνα με την ανατροφοδότηση αυτή.

Η δύναμη των συνομιλιών

Γιατί τα Μεγάλα Γλωσσικά Μοντέλα είναι σε θέση να ανταποκρίνονται στην ανατροφοδότηση με αυτόν τον τρόπο; Αυτή η ικανότητα προσαρμογής στην ανατροφοδότηση οφείλεται σε μεγάλο βαθμό στο «παράθυρο μνήμης»

του ΜΓΜ. Το παράθυρο μνήμης είναι ουσιαστικά η ποσότητα «μνήμης» που παρέχει ένα ΜΓΜ για μια συγκεκριμένη συνομιλία σας. Το μέγεθος των παραθύρων μνήμης μετριέται σε «μονάδες κειμένου»*. Με πιο απλά λόγια, θεωρήστε πως μια «μονάδα κειμένου» είναι μια μέση λέξη πέντε γραμμάτων. Ένα παράθυρο μνήμης οκτώ χιλιάδων μονάδων κειμένου, που αποτελεί το ελάχιστο μέγεθος για τα μοντέλα που τροφοδοτούν τα εργαλεία που αναφέρουμε σε αυτό το βιβλίο, θα ήταν ισοδύναμο με περίπου είκοσι επτά σελίδες κειμένου ενός μέσου βιβλίου. Αυτό εξακολουθεί να είναι μια αρκετά μεγάλη συνομιλία! Εν τω μεταξύ, άλλα μοντέλα ΜΓΜ προσφέρουν ακόμα μεγαλύτερα παράθυρα, όπως το GPT-4o (128k), το Claude 3.5 Sonnet (200k), ή ακόμα και περισσότερα από ένα εκατομμύριο μονάδες κειμένου με το Gemini's 1.5 Μοντέλο Pro, που αποτελεί την επί πληρωμή έκδοση του Gemini.

Όσο περισσότερο συζητάτε μαζί με το ΜΓΜ τόσο περισσότερες πληροφορίες δεσμεύει από τη συνομιλία. Όλα όσα πληκτρολογείτε ή εισάγετε στη συνομιλία (συμπεριλαμβανομένων των συνημμένων) και όλα όσα το εργαλείο Τεχνητής Νοημοσύνης παράγει ως απάντηση προστίθενται στο παράθυρο μνήμης της συνομιλίας, και αυτή η μνήμη

* Η μνήμη ενός εργαλείου ΤΝ μετριέται σε tokens, δηλαδή μικρές μονάδες κειμένου, όπως λέξεις ή και κομμάτια λέξεων. Σκεφτείτε ένα token σαν μια μέση λέξη 4-5 γραμμάτων. Όσο περισσότερα tokens «χωράει» το μοντέλο τόσο μεγαλύτερη ποσότητα κειμένου μπορεί να θυμάται και να επεξεργάζεται μέσα στη συνομιλία. (ΣτΜ)

χρησιμοποιείται μετά για κάθε επόμενη απάντηση που σας δίνει. Είναι σαν ένα είδος «προσωρινών δεδομένων εκπαίδευσης», τα οποία το μοντέλο μπορεί να διατηρήσει μόνο εντός των ορίων του παραθύρου μνήμης του.

Εάν η συνομιλία κρατήσει πολλή ώρα και φτάσετε στο όριο του παραθύρου μνήμης (ή εάν επισυνάπτετε μεγάλα αρχεία στις συνομιλίες σας), μπορεί να παρατηρήσετε ότι το εργαλείο σας αρχίζει να «μπερδεύεται» λίγο εάν αναφερθείτε σε κάτι που ειπώθηκε στην ίδια συνομιλία παλαιότερα, και μπορεί να χρειαστεί να του υπενθυμίσετε όσα έχει ξεχάσει. Αυτό δεν διαφέρει πολύ από μια συνηθισμένη ανθρώπινη συνομιλία – είναι σίγουρο πως ένας συνάδελφός σας θυμάται καλύτερα μια λεπτομέρεια που ειπώθηκε στη χθεσινή σας συνάντηση παρά μια λεπτομέρεια που ειπώθηκε πριν από έναν μήνα!

Τα δυνατά σημεία της παραγωγικής Τεχνητής Νοημοσύνης

Αυτό το βιβλίο επικεντρώνεται κατά κύριο λόγο στους πολλούς τρόπους με τους οποίους μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα εργαλεία Τεχνητής Νοημοσύνης όπως το ChatGPT, τα οποία παρέχουν κυρίως λεκτικές απαντήσεις στις ερωτήσεις σας, αν και θα αναφερθούμε και στην παραγωγή εικόνων. Αν θέλετε να δημιουργήσετε ή να μάθετε κάτι που μπορεί να εξηγηθεί ή να εκφραστεί με γραπτό κείμενο, το ChatGPT (και άλλα εργαλεία ΤΝ όπως αυτό) μπορεί να το πραγματοποιήσει. Τα εργαλεία παραγωγικής ΤΝ που αξιοποιούν τα ΜΓΜ είναι ιδιαίτερα ικανά όσον αφορά:

■ **Την αξιοποίηση μιας τεράστιας βάσης γνώσεων:**

Τα ΜΓΜ απλώς «γνωρίζουν» πολλά. Φανταστείτε να είστε σε θέση να έχετε πρόσβαση σε όλη τη γνώση που κρύβεται μέσα σε όλα τα βιβλία μιας τεράστιας βιβλιοθήκης – αυτό ουσιαστικά είναι που σας προσφέρει το ChatGPT. Όπως και με τις μηχανές αναζήτησης, η παραγωγική ΤΝ μπορεί να ξεκλειδώσει την πρόσβαση σε τεράστιες ποσότητες πληροφοριών σε χρόνο ρεκόρ, βοηθώντας σας να μαθαίνετε, να δημιουργείτε και να σκέφτεστε πιο γρήγορα.

■ **Την κατανόηση των αιτημάτων σας:** Τα ΜΓΜ καταλαβαίνουν σε βάθος τα ανθρώπινα αιτήματα. Με βάση τις λέξεις που χρησιμοποιείτε στις συνομιλίες σας με αυτά τα εργαλεία, τα ΜΓΜ μπορούν να προβλέψουν ποιες απαντήσεις και ποια δομή κειμένου ανταποκρίνονται καλύτερα στις ανάγκες σας. Μπορούν να το κάνουν αυτό ακόμα και αν τα αιτήματά σας είναι μακροσκελή και μπερδεμένα. (Αν και τα αποτελέσματα είναι πολύ καλύτερα όταν οι εντολές σας είναι σαφείς και καλά δομημένες, και θα μάθετε περισσότερα σχετικά με αυτό στη συνέχεια!)

■ **Την ικανότητα κατανόησης του πλαισίου και διαχείρισης της μνήμης:** Τα εργαλεία παραγωγικής ΤΝ μπορούν να ανακαλέσουν τι έχει ειπωθεί σε μια συνομιλία ώστε να μπορείτε να συνεχίσετε να κάνετε επιπρόσθετες ερωτήσεις σχετικές με το αρχικό σας αίτημα. Βασικά, μπορείτε να συνομιλείτε με ένα εργαλείο Τεχνητής Νοημοσύνης και εκείνο δεν θα ξε-

χάσει τι έχει ειπωθεί προηγουμένως – ακριβώς όπως θα συνέβαινε σε μια συζήτησή σας με έναν ειδικό σχετικά με ένα θέμα που σας ενδιαφέρει να μάθετε περισσότερα. Υπάρχει ένα όριο στο πόση «μνήμη» διαθέτουν αυτά τα εργαλεία για μια δεδομένη συνομιλία (όπως αναφέρθηκε προηγουμένως), αλλιώς ως επί το πλείστον η διαλογική φύση αυτών των εργαλείων τα καθιστά πολύ εύχρηστα.

- **Τη δημιουργική συνεργασία:** Λόγω της τεράστιας βάσης γνώσεων και της ικανότητάς τους να αναγνωρίζουν μοτίβα στα δεδομένα, τα ΜΓΜ είναι αυθεντίες στην παραγωγή ιδεών και στην επίλυση προβλημάτων, ενώ είναι επίσης εξαιρετικοί συνεργάτες. Επιπλέον, μπορούν να προσαρμόζονται εύκολα σε νέα αιτήματα και στιλ, «παίζοντας» αβίαστα ρόλους που εσείς επιλέγετε, απαντώντας ανάλογα σε ένα συγκεκριμένο ερώτημα.
- **Τον διάλογο σε πολλές γλώσσες:** Επειδή έχουν εκπαιδευτεί σε διάφορες γλώσσες, τα εργαλεία παραγωγικής ΤΝ είναι και εξαιρετικοί μεταφραστές, ειδικά όσον αφορά τις δημοφιλείς γλώσσες του κόσμου. Το ChatGPT, για παράδειγμα, μπορεί να κατανοήσει, να μεταφράσει και να απαντήσει σε αιτήματα σε περισσότερες από ογδόντα διαφορετικές γλώσσες.
- **Την προσιτότητα και την προσβασιμότητα:** Η προσβασιμότητα είναι ακόμα ένα σημαντικό πλεονέκτημα αυτών των εργαλείων. Ενώ υπάρχουν «επί πληρωμή» συνδρομές για τα περισσότερα δημοφιλή

εργαλεία Τεχνητής Νοημοσύνης που προσφέρουν πιο πολλές δυνατότητες, οι περισσότερες δημοφιλείς εφαρμογές παραγωγικής ΤΝ παρέχουν κάποιο επίπεδο δωρεάν πρόσβασης σε οποιονδήποτε έχει πρόσβαση στο διαδίκτυο.

Οι περιορισμοί της παραγωγικής Τεχνητής Νοημοσύνης

Όπως και ένας ελβετικός σουγιάς, έτσι και η παραγωγική Τεχνητή Νοημοσύνη μπορεί να κάνει πολλά και διαφορετικά πράγματα. Αλλά όπως και με τον ελβετικό σουγιά, αν δεν τον χρησιμοποιήσεις σωστά ή δεν καταλάβεις ακριβώς πώς πρέπει να τον αξιοποιήσεις, τα πράγματα δεν θα πάνε καλά. Ενώ αυτά τα εργαλεία είναι ικανά να εκτελούν έναν τεράστιο αριθμό χρήσιμων εργασιών και έχουν πρόσβαση σε έναν τεράστιο πλούτο γνώσεων, δεν είναι τέλεια. Ας εξετάσουμε εν συντομία ορισμένες κοινές παρανοήσεις σχετικά με την παραγωγική ΤΝ και ας ξεδιπλώσουμε τα αδύναμα σημεία της, ώστε να τα γνωρίζετε εκ των προτέρων και να ξέρετε πώς να τα αντιμετωπίσετε.

Οι «παραισθήσεις» της Τεχνητής Νοημοσύνης

Όταν χρησιμοποιείτε αυτά τα εργαλεία για πρώτη φορά, μπορεί εύκολα να πέσετε σε μια κοινή παρανόηση: να πιστέψετε πως, επειδή έχουν πρόσβαση σε τεράστιο όγκο γνώσης και απαντούν τόσο γρήγορα και με σιγουριά, και πολλά από αυτά που λένε είναι σωστά, τα εργαλεία αυτά είναι *πάντα* σωστά. Όμως αυτό δεν ισχύει. Ενώ αυτά τα μοντέλα είναι πολύ καλά εκπαιδευμένα και συνήθως δίνουν

ακριβή αποτελέσματα, είναι σημαντικό να θυμάστε πάντα ότι μπορεί να έχουν αυτό που λήμε «παραισθήσεις», ή να δίνουν λανθασμένες ή ίσως ακόμα και παράλογες πληροφορίες. Εξάλλου, αυτά τα εργαλεία βασίζονται σε μοντέλα πρόβλεψης και καμία πρόβλεψη δεν είναι πάντα απολύτως σωστή.

Οι απαντήσεις της παραγωγικής Τεχνητής Νοημοσύνης τείνουν να είναι πιο αξιόπιστες σε θέματα που είναι καλά τεκμηριωμένα ή θέματα για τα οποία υπάρχει δημοσίως πληθώρα διαθέσιμων πληροφοριών. Όμως, το εργαλείο ΤΝ είναι πιο πιθανό να παραγάγει ψευδείς απαντήσεις όταν του ζητηθούν εξειδικευμένες πληροφορίες (για παράδειγμα, για νέες επιστημονικές μελέτες ή για συγκεκριμένες δικαστικές υποθέσεις) ή όταν ερωτηθεί για πρόσφατα γεγονότα που συνέβησαν *μετά* την ημερομηνία της τελευταίας του εκπαίδευσης.

Επιπλέον, αν ζητήσετε από το ChatGPT να δημιουργήσει μια βιβλιογραφία με πηγές για όσα έχετε συζητήσει στη συνομιλία σας, θα το κάνει ευχαρίστως, και το αποτέλεσμα θα μοιάζει με μια τυπική βιβλιογραφία. Όταν όμως ελέγξετε τις πηγές στη μηχανή αναζήτησης Google, μπορεί να εκπληγάτε όταν ανακαλύψετε πως ορισμένες από τις ερευνητικές εργασίες ή τα άρθρα που αναφέρονται απλώς δεν υπάρχουν!



**ΑΝΑΚΑΛΥΨΤΕ ΠΩΣ Η ΤΕΧΝΗΤΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ
ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΑΠΛΟΠΟΙΗΣΕΙ, ΝΑ ΟΡΓΑΝΩΣΕΙ
ΚΑΙ ΝΑ ΒΕΛΤΙΩΣΕΙ ΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ ΣΑΣ.**

Το AI για μια ζωή είναι ένας πρακτικός οδηγός που περιλαμβάνει πάνω από 100 έξυπνους και καινοτόμους τρόπους για να αξιοποιήσετε τη δύναμη της τεχνολογίας – εύκολα και χωρίς τεχνικές γνώσεις.

Από τη δημιουργία διατροφικών προγραμμάτων και τη σύνταξη επαγγελματικών κειμένων μέχρι την οργάνωση των οικονομικών ή την αυτοματοποίηση της καθημερινότητας, θα μάθετε:

- ποια δωρεάν εργαλεία AI μπορείτε να χρησιμοποιήσετε άμεσα (ChatGPT, Gemini, Copilot κ.ά.)
- πώς να διατυπώνετε σωστά εντολές για πιο στοχευμένα αποτελέσματα
- πώς να εφαρμόζετε την παραγωγική Τεχνητή Νοημοσύνη σε κάθε τομέα της ζωής σας
- πώς να δημιουργείτε ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα διατροφής
- πώς να λαμβάνετε προσωποποιημένες προτάσεις για βιβλία, ταξίδια, καριέρα
- πώς να οργανώνετε τον μηνιαίο προϋπολογισμό σας βήμα βήμα.

*Με πρακτικές οδηγίες, έτοιμες εντολές και απλά παραδείγματα,
κάντε το πρώτο βήμα για να φέρετε
την Τεχνητή Νοημοσύνη στη δική σας ζωή
– εύκολα, αποδοτικά και δημιουργικά.*



www.minoas.gr



9 786180 228717
ISBN 978-618-02-2871-7

ΚΩΔ. 32882