

LANA LAB

МОЯ РАБОЧАЯ СХЕМА

CHATGPT

ДЛЯ ДИЗАЙНЕРА
ИНТЕРЬЕРА

CHAT · WORK · SOL · ASTRA

CODEX · COMPUTER USE · ЛИМИТЫ · ТЗ

И РАБОТА С РЕАЛЬНЫМИ ЗАДАЧАМИ

ЛАНА ПАВЛОВА

09.26



[СНАЧАЛА ГЛАВНОЕ](#)

CHATGPT – ЭТО НЕ ОДНА КНОПКА

Сначала выбираем место работы, затем модель, а если нужно управлять программой – подключаем Computer Use.

CHAT

НЕБОЛЬШАЯ ЗАДАЧА

Рецепт матча-латте, идея заголовка, быстрый вопрос.

WORK

ПОЛНОЦЕННАЯ РАБОТА

Файлы + контекст + готовый результат: например, ТЗ на дизайн-проект.

МОДЕЛЬ

КТО ДУМАЕТ

Sol – основная работа. Astra – самые сложные и дорогие по ошибке задачи.

CODEX

КТО ПИШЕТ КОД

Создаёт сайт кодом, исправляет ошибки, работает с папкой проекта.

COMPUTER USE

КТО НАЖИМАЕТ

Коннектор между ChatGPT и программой на компьютере.

ГДЕ РАБОТАТЬ

ТРИ РЕЖИМА – ТРИ РАЗНЫЕ РОЛИ

CHAT**БЫСТРЫЙ РАЗГОВОР**

ПРИМЕР ЗАПРОСА

«Спроси рецепт матча-латте без сахара.»

ВЫБИРАЙ, ЕСЛИ

Когда ответ нужен сейчас и отдельный проект не нужен.

WORK**РАБОТА С ФАЙЛАМИ И ПРОЕКТОМ**

ПРИМЕР ЗАПРОСА

«Вот обмеры, бриф и референсы. Составь ТЗ на дизайн-проект.»

ВЫБИРАЙ, ЕСЛИ

Когда результат нужно сохранить, проверить, оформить и доработать.

CODEX**СОЗДАНИЕ ЧЕРЕЗ КОД**

ПРИМЕР ЗАПРОСА

«Собери лендинг LANA LAB по этому макету и проверь мобильную версию.»

ВЫБИРАЙ, ЕСЛИ

Когда нужен сайт, скрипт, автоматизация или правка кода.

ВАЖНО

Sol и Astra – не отдельные вкладки. Это модели, которые выбираются внутри доступного рабочего режима. Набор кнопок может отличаться по плану и обновлению приложения.

[Официальная схема desktop app](#)

КАКУЮ МОДЕЛЬ

SOL – РАБОЧАЯ ЛОШАДКА. ASTRA – ТЯЖЁЛАЯ АРТИЛЛЕРИЯ.

SOL

Основная сложная работа, которую вы делаете каждый день.

- собрать ТЗ из брифа и обмеров
- структурировать презентацию
- сравнить варианты планировки
- подготовить таблицу материалов

ASTRA

Когда ошибка дорогая, задача длинная или нужен визуальный контроль.

- проверить смету и суммы
- сопоставить спецификацию с проектом
- разобрать чертежи электрики
- управлять сложным интерфейсом

МОЯ СХЕМА

Сначала делаю 80–90% задачи в Sol. В Astra отправляю уже собранные вводные и прошу финальную проверку, расчёт или работу с интерфейсом. Так я не трачу Astra на мелочи.

ПРОСТОЙ ТЕСТ

Если результат легко быстро проверить самой – Sol. Если есть много файлов, взаимосвязей, цифр или действий в программе – Astra.

Актуальное описание моделей

МОЙ ПРОЦЕСС

ОТ ГОЛОСОВОГО СООБЩЕНИЯ ДО ГОТОВОГО РЕЗУЛЬТАТА

01

ВЫГРУЖАЮ

Наговариваю всё, что знаю о задаче. Не пытаюсь красиво формулировать.

02

СТРУКТУРИРУЮ В SOL

Прошу собрать вопросы, найти пробелы и превратить вводные в нормальное ТЗ.

03

ДОКИДЫВАЮ ФАЙЛЫ

Планы, таблицы, бриф, ссылки, референсы – только то, что относится к задаче.

04

ПОЛУЧАЮ ЧЕРНОВИК

Сначала структура и логика. Не прошу сразу идеальную упаковку.

05

УСИЛИВАЮ В ASTRA

Сложный расчёт, проверка связей, визуальная задача или финальный аудит.

06

ПРОВЕРЯЮ И СОХРАНЯЮ

Источники, даты, суммы, размеры, версии файлов – потом готовый результат.

ХОРОШИЙ ЗАПРОС

НЕ «СДЕЛАЙ КРАСИВО», А ШЕСТЬ ПОНЯТНЫХ БЛОКОВ

01 РОЛЬ

Кем GPT должен быть: комплектатор, редактор, проектировщик.

02 РЕЗУЛЬТАТ

Что должно появиться на выходе: таблица, ТЗ, текст, файл.

03 КОНТЕКСТ

Объект, клиент, стадия проекта, ограничения.

04 ИСТОЧНИКИ

Какие файлы считать главными и чему не доверять.

05 КРИТЕРИИ

Как понять, что результат готов: колонки, единицы, структура.

06 ПРОВЕРКА

Что перепроверить перед выдачей: суммы, дубли, размеры, ссылки.

ГОТОВАЯ ФОРМУЛА

«Ты – комплектатор дизайн-проекта. По приложенным планам и ведомости собери смету в таблицу: помещение, позиция, бренд, артикул, количество, цена, сумма, ссылка, статус. Не додумывай отсутствующие данные – пометь их «нужно уточнить». Перед выдачей проверь дубли, единицы измерения и итоговую сумму.»

НЕ ВЕРЬТЕ НА СЛОВО

КАК ПЕРЕПРОВЕРИТЬ ГРТ, ЕСЛИ ОТВЕТ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ВАЖЕН

1 ОТДЕЛИТЬ ФАКТЫ

Попросите перечислить всё, что в ответе требует подтверждения.

2 НАЙТИ ПЕРВИЧНЫЕ ИСТОЧНИКИ

Официальные документы, сайт производителя, исходный файл проекта.

3 ПРОВЕРИТЬ ДАТУ И ВЕРСИЮ

Старая инструкция может быть правдой – но уже не для вашего случая.

4 СВЕРИТЬ РУКАМИ КРИТИЧНОЕ

Размеры, суммы, артикулы, нормы и то, что влияет на деньги или безопасность.

5 СДЕЛАТЬ НЕЗАВИСИМЫЙ ПРОХОД

Новый чат без старого ответа или другая модель: пусть решит задачу заново.

КОМАНДА ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ

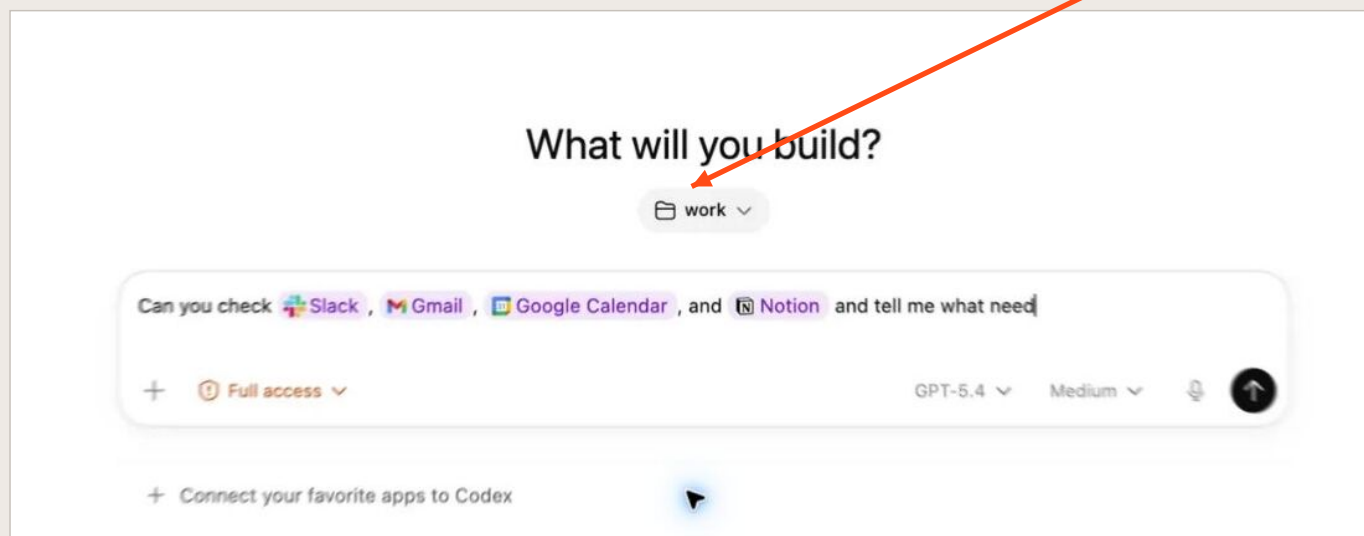
«Не продолжай решение. Проведи отдельный аудит своего ответа: перечисли утверждения, которые требуют подтверждения; проверь их по актуальным первичным источникам; укажи ссылки и даты; отдельно отметь расхождения и то, что подтвердить не удалось.»

САМОПРОВЕРКА ГРТ ≠ НЕЗАВИСИМАЯ ГАРАНТИЯ

DESKTOP APP

СНАЧАЛА УСТАНОВИТЕ ПРИЛОЖЕНИЕ CHATGPT

WORK



РЕАЛЬНЫЙ ЭКРАН CHATGPT WORK · ИСТОЧНИК: OPENAI CHATGPT LEARN

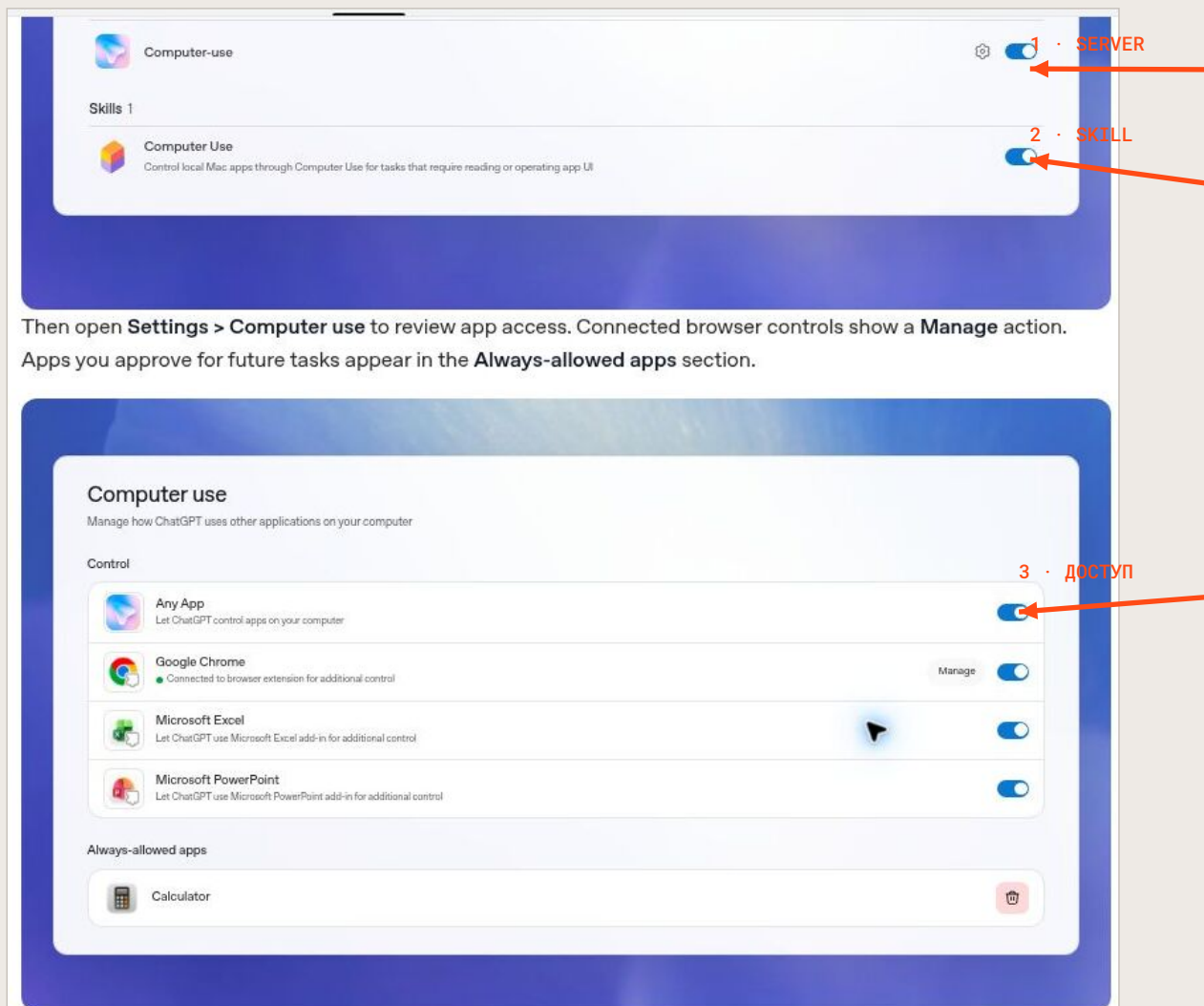
ПОСЛЕ УСТАНОВКИ

- Откройте приложение и войдите в тот же аккаунт ChatGPT.
- Выберите ChatGPT Work для работы с файлами и результатами.
- Выберите Codex, когда нужен сайт, код или управление проектной папкой.

[Скачать ChatGPT](#)[Официальная инструкция](#)

ПОДКЛЮЧЕНИЕ

COMPUTER USE: ГДЕ ВКЛЮЧИТЬ



РЕАЛЬНЫЙ ЭКРАН COMPUTER USE · ИСТОЧНИК: OPENAI CHATGPT LEARN

ПУТЬ

ChatGPT Work (или Codex) Plugins Computer Use Install / Enable включить Server и Skill Try now.

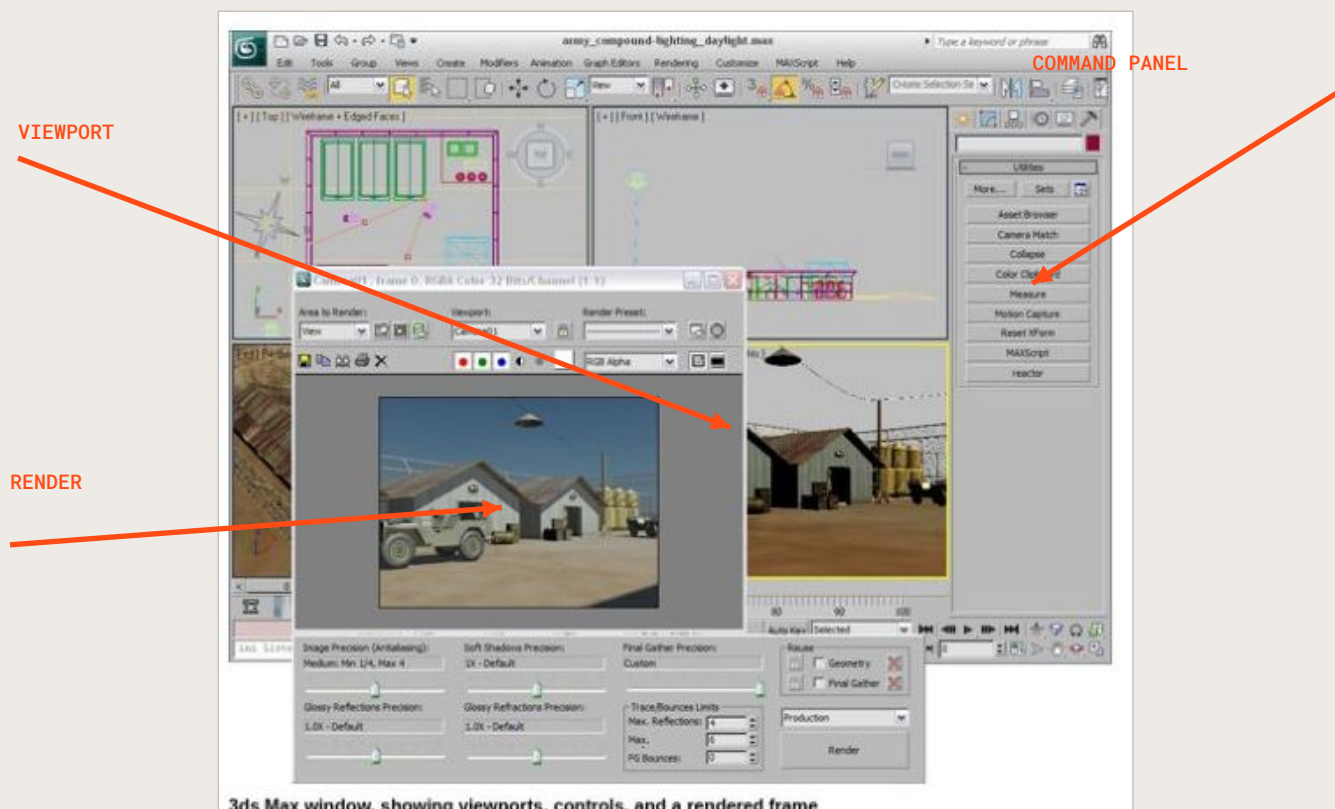
ПОТОМ ПРОВЕРЬТЕ ДОСТУП

Settings Computer use. На macOS разрешите Screen Recording и Accessibility. На Windows держите нужную программу открытой на активном рабочем столе.

[Официальная инструкция Computer Use](#)

РАБОТА С ПРОГРАММОЙ

СНАТГРТ ВИДИТ ЭКРАН, НО НЕ ЧИТАЕТ ВАШИ МЫСЛИ



3ds Max window, showing viewports, controls, and a rendered frame

РЕАЛЬНЫЙ ИНТЕРФЕЙС 3DS MAX · ИСТОЧНИК: AUTODESK HELP

1 ОТКРОЙТЕ НУЖНЫЙ ФАЙЛ

И оставьте нужное окно видимым.

2 НАЗОВИТЕ ПРОГРАММУ И РЕЗУЛЬТАТ

Не «поработай в 3ds Max», а конкретное действие.

3 ПОПРОСИТЕ СНАЧАЛА ОСМОТР

Пусть опишет план действий до кликов.

БЕЗОПАСНЫЙ ПЕРВЫЙ ЗАПРОС

«Открой @3ds Max через Computer Use. Пока ничего не меняй. Осмотри активную сцену, назови открытый файл, выбранный объект и панели, которые понадобятся. Затем предложи пошаговый план. Перед сохранением и необратимыми изменениями остановись и спроси меня.»

НЕ СЧИТАЙТЕ СООБЩЕНИЯ

ЛИМИТ ЗАВИСИТ ОТ ТЯЖЕСТИ ЗАДАЧИ

Одинаково короткие запросы могут расходовать разный объём: влияют модель, файлы, длина истории, поиск, инструменты и сложность рассуждений.

МОДЕЛЬ	PLUS	PRO 5×	PRO 20×
ASTRA	5–45	25–225	100–900
SOL	10–100	50–500	200–2 000
TERRA	25–200	125–1 000	500–4 000
LUNA	250–2 000	1 250–10 000	5 000–40 000

ОРИЕНТИРОВОЧНЫЕ ЛОКАЛЬНЫЕ СООБЩЕНИЯ ЗА 5 ЧАСОВ · НЕ ФИКСИРОВАННЫЙ ЛИМИТ

КАК НЕ СЛИТЬ ЛИМИТ

- Рутину отдавайте Terra или Luna, если они доступны.
- В Astra передавайте уже собранное ТЗ и только нужные файлы.
- Не держите в одном чате бесконечную историю разных проектов.
- Генерация изображений в среднем расходует лимит в 3–5 раз быстрее.

[Проверить свой текущий лимит](#)

КАКОЙ ТАРИФ

**PLUS – ЧТОБЫ НАЧАТЬ.
PRO – КОГДА GPT УЖЕ РАБОТАЕТ ЗА ДЕНЬГИ.**

PLUS · \$20/MEC

Подойдёт, если вы:

- работаете точно, а не весь день
- делаете 1–2 активных проекта
- редко используете Astra
- готовы иногда ждать сброса лимита

PRO · ОТ \$100/MEC

Имеет смысл, если вы:

- работаете в ChatGPT ежедневно
- ведёте несколько задач параллельно
- регулярно используете Astra и Computer Use
- теряете деньги, когда упираетесь в лимит

МОЙ КРИТЕРИЙ

Не покупайте Pro «на будущее». Сначала поработайте на Plus и посмотрите Usage Dashboard. Если вы регулярно упираетесь в лимит посреди оплачиваемой работы – апгрейд уже можно посчитать как рабочий инструмент.

ЦЕНЫ И УСЛОВИЯ АКТУАЛЬНЫ НА 15.09.26 И МОГУТ МЕНЯТЬСЯ

Актуальные тарифы и лимиты

НА РЕАЛЬНОЙ ЗАДАЧЕ

КАК СОБРАТЬ СМЕТУ ДИЗАЙН-ПРОЕКТА

SOL**СОБЕРИ СТРУКТУРУ**

Загружаю ведомость, ссылки и план. Прошу определить колонки и список недостающих данных.

SOL**СОБЕРИ ЧЕРНОВИК**

Заполни только то, что подтверждено. Пропуски пометь, ничего не выдумывай.

ASTRA**ПРОВЕРЬ СВЯЗИ**

Сверь количество с помещениями, найди дубли, посчитай суммы и расхождения.

COMPUTER USE**ПЕРЕНЕСИ / ПРОВЕРЬ**

При необходимости открой Excel или проектную программу и выполни чётко ограниченное действие.

Я**ФИНАЛЬНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ**

Открываю источники, проверяю критичные позиции и только потом отдаю клиенту.

ЧТО ИЗМЕНИЛОСЬ

8 ВЕЩЕЙ, КОТОРЫЕ Я БОЛЬШЕ НЕ ДЕЛАЮ САМА

01

Не придумываю посты для Instagram с нуля.

02

Не собираю воронки продаж с пустого листа.

03

Сократила команду на 7 человек – часть рутины забрал AI.

04

Высвободила примерно 5–7 часов рабочего времени в день.

05

Не собираю презентации самостоятельно с нуля.

06

Практически перестала гуглить: сначала иду в GPT.

07

Часть видеоконтента монтирую и собираю через GPT.

08

Меньше перегружаюсь: мелкие задачи больше не держу в голове.

МОЖНО КОПИРОВАТЬ

5 КОМАНД ДЛЯ РАБОТЫ ДИЗАЙНЕРА

ТЗ

«По моим вводным составь ТЗ на дизайн-проект. Сначала задай только вопросы, без которых нельзя начать.»

ПЛАН

«Сравни два варианта планировки по сценариям жизни, эргономике, хранению и рискам. Не выбирай победителя без аргументов.»

СМЕТА

«Собери смету по файлам. Не додумывай цены и артикулы. Пропуски вынеси отдельным списком.»

АУДИТ

«Найди противоречия между чертежами, ведомостью и презентацией. Для каждого укажи источник и страницу.»

COMPUTER

«Сначала осмотри открытое приложение и опиши план. Ничего не меняй, пока я не подтвержу шаги.»

ЛУЧШИЙ ПРОМПТ – ТОТ, В КОТОРОМ ПОНЯТНО, ЧТО СЧИТАТЬ ГОТОВЫМ РЕЗУЛЬТАТОМ.

LANA LAB

НЕ НУЖНО ЗНАТЬ ВСЁ.

НУЖНО ВЫБРАТЬ

ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ.

Начните с одной реальной задачи. Соберите вводные в Sol, сложную часть отдайте Astra, критичное проверьте по источникам – и только потом подключайте Computer Use.

ХОТИТЕ ПОЙТИ ДАЛЬШЕ?

Если хотите научиться использовать ChatGPT и нейросети в реальной работе дизайнера интерьера или создать собственный сайт – посмотрите программы LANA LAB.

ОТКРЫТЬ LANA LAB