

PRZEWODNIK · 2026

# 120 fraz AI po polsku

Pełna lista zwrotów, które zdradzają, że tekst pisała maszyna.  
10 kategorii, 120 fraz, 8 reguł strukturalnych.

## JAK KORZYSTAĆ Z TEJ LISTY

1. Skopiuj swój tekst (post, mail, artykuł) do tabelki obok.
2. Przejrzyj listę — zaznacz każdą frazę, którą znajdziesz w swoim tekście.
3. Przepisz zaznaczone miejsca konkretnie: liczbą, sceną, historią.
4. Jeśli chcesz robić to automatycznie — pobierz skaner z [jacekwolniewicz.pl/skaner-ai](https://jacekwolniewicz.pl/skaner-ai)

## Spis treści

01	Openery, które krzyczą „chatbot”	11 fraz
02	Fałszywa autentyczność	11 fraz
03	Wypełniacze i łączniki	23 fraz
04	Zakończenia, które zabijają tekst	8 fraz
05	Puste konstrukcje retoryczne	11 fraz
06	Przymiotniki bez pokrycia	15 fraz
07	Rzeczowniki i czasowniki typowo AI	17 fraz
08	Sygnały LinkedIn 2026	6 fraz
09	Coachingowy bełkot	8 fraz
10	Pseudo-premium marketing	5 fraz
11	Reguły strukturalne (długi myślnik, triady, anafory)	8 reguł

## 01 Openery, które krzyczą „chatbot”

Wytnij już w pierwszym zdaniu.

WYSOKIE

- „W dzisiejszych czasach”
- „W erze cyfrowej”
- „W dzisiejszym dynamicznie zmieniającym się świecie”
- „W dzisiejszym krajobrazie”
- „Nie sposób nie zauważyć”
- „W świetle powyższego”
- „Czy wiesz że”
- „Czy zastanawiałeś się kiedyś”
- „Chcę się z Tobą podzielić”
- „Wiele osób zastanawia się”
- „W obliczu wyzwań”

## 02 Fałszywa autentyczność

Udaj historię z życia. Brzmiaj jak AI.

WYSOKIE

- „Ostatnio coraz częściej słyszę”
- „Ostatnio rozmawiałem z kilkoma”
- „Ostatnio zauważam pewien trend”
- „Często widzę, że ludzie”
- „Często zauważam w swojej pracy”
- „Często spotykam się z przekonaniem”
- „Moi klienci, z którymi pracuję”
- „Moi klienci pytają mnie ostatnio”
- „W rozmowach z moimi klientami”
- „Wiele osób, z którymi rozmawiam”
- „Coraz więcej osób z mojego otoczenia”

### WYJĄTEK

Opener 'ostatnio/często/moi klienci' jest OK tylko jeśli następne zdanie podaje KONKRET (b ranza, rok, liczba, sytuacja). Bez konkretnego = AI.

## 03

## Wypełniacze i łączniki

Nie niosą znaczenia. Skasuj wszystkie.

ŚREDNIE

- „warto zauważyć"
- „warto podkreślić"
- „warto jednak pamiętać"
- „warto zaznaczyć"
- „warto zwrócić uwagę"
- „należy zauważyć"
- „należy podkreślić"
- „należy mieć na uwadze"
- „nie można zapominać o"
- „jak wspomniano wcześniej"
- „mając na uwadze"
- „biorąc pod uwagę"
- „z uwagi na fakt, że"
- „w związku z powyższym"
- „w nawiązaniu do"
- „w odniesieniu do"
- „co więcej"
- „co ciekawe"
- „przy tym warto zaznaczyć"
- „przechodząc do kolejnego punktu"
- „kluczowym aspektem jest"
- „kluczowe znaczenie ma"
- „w praktyce oznacza to, że"

## 04 Zakończenia, które zabijają tekst

Kończ uderzeniem, nie podsumowaniem.

WYSOKIE

- „Podsumowując”
- „Reasumując”
- „Konkludując”
- „W konkluzji”
- „Na zakończenie”
- „Ostatecznie”
- „Warto zatem”
- „Mam nadzieję, że ten artykuł”

## 05 Puste konstrukcje retoryczne

Brzmią mądrze. Nie znaczą nic.

WYSOKIE

- „stanowi to doskonałą okazję”
- „otwiera drzwi do”
- „jest kluczem do”
- „stanowi fundament”
- „toruje drogę”
- „jest jak most między”
- „z jednej strony... z drugiej strony”
- „ta podróż”
- „ten proces transformacji”
- „holistyczne podejście”
- „synergiczne działanie”

## 06

## Przymiotniki bez pokrycia

Każdy wymaga liczby albo dowodu obok.

ŚREDNIE

- „kluczowy”
- „kompleksowy”
- „innovacyjny”
- „transformacyjny”
- „przełomowy”
- „rewolucyjny”
- „holistyczny”
- „dynamiczny”
- „zaawansowany”
- „bezprecedensowy”
- „niezrównany”
- „wizjonerski”
- „nowoczesny”
- „przyszłościowy”
- „unikalny”

## REGUŁA

Flaguj TYLKO gdy brak konkretności/liczby/dowodu obok. 'Innowacyjny kurs' = AI. 'Innowacyjny kurs — pierwszy w Polsce który X' = OK.

## 07

## Rzeczowniki i czasowniki typowo AI

Słowa, których człowiek nie używa w rozmowie.

ŚREDNIE

- „synergia”
- „paradygmat”
- „ekosystem”
- „zagłębić się w”
- „uwolnić potencjał”
- „odmienić”

- „ujarzmzić"
- „odblokować"
- „turbodoładować"
- „wznosić się"
- „rezonuje"
- „procesuje"
- „transformuje"
- „mindset"
- „empowerment"
- „journey"
- „tribe"

## 08 Sygnały LinkedIn 2026

Algorytm właśnie za nimi ucina zasięgi.

WYSOKIE

- „Mam też wrażenie"
- „I szczerze?"
- „Najciekawsze jest jednak coś innego"
- „Coraz mniej chodzi o"
- „I wygląda na to, że"
- „Warto zwrócić uwagę na"

## 09 Coachingowy bełkot

Brzmi pięknie. Nie znaczy nic. Wytnij.

WYSOKIE

- „Uwolnij swój potencjał"
- „Odkryj swoją wewnętrzną moc"
- „Podróż transformacji"
- „Autentyczna wersja siebie"
- „Przepracuj swoje blokady"
- „Limitujące przekonania"

- „Sabotaż wewnętrzny”
- „Wewnętrzna podróż”

## 10 Pseudo-premium marketing

Buzzwordy ze szkoleń o sprzedaży.

WYSOKIE

- „Luksusowy styl życia”
- „Exclusive community”
- „High-ticket clients only”
- „Abundance mindset”
- „Premium mindset”

## 11 Reguły strukturalne

AI zdradza się nie tylko słowami, ale też składnią.

- Długi myślnik (—) zamiast półpauzy (-)** ●  
Zamień na półpauzę (-) lub przecinek. Długi myślnik = sygnał AI w polskim tekście.
- Konstrukcja 'To nie X, to Y'** ●  
Sztuczna antyteza. Przepisz jako jedno zdanie z konkretem.
- Triady przymiotników 'X, Y i Z'** ●  
AI uwielbia trójki. Zostaw jeden przymiotnik albo rozbij na dwa zdania.
- 'Po pierwsze:' z dwukropkiem** ●  
Jacek pisze 'Po pierwsze.' z kropką jako osobne zdanie.
- Triada 'Bez X. Bez Y. Tylko Z.'** ●  
Klasyczny AI-triptyk na koniec. Przepisz jednym zdaniem.
- 'Albo... Albo...' jako CTA** ●  
Sztuczna dychotomia. Zamknij konkretem, nie wyborem retorycznym.
- Lista pionowa dla dramatyzmu (krótkie wersy)** ●  
Zwiń do jednego zdania ciągłego. Listy pionowe są dla danych, nie dla emocji.
- Anafora x3 (powtórzona struktura zdania)** ●  
AI kocha trójki retoryczne. Zostaw jedno, resztę przepisz innym kątem.

## Chcesz robić to automatycznie?

Pobierz skaner AI — wkleisz dwa pliki do ChatGPT, Claude albo Gemini i model sam sprawdzi Twój tekst pod kątem każdej z tych 120 fraz.

[jacekwolniewicz.pl/skaner-ai](https://jacekwolniewicz.pl/skaner-ai) →