

• @oskars_ai_ · przewodnik

PROMPT Z ROLKI · „CLAUDE”

3 rzeczy na start z Claude

Włącz pamięć, przenieś swój kontekst z ChatGPT i przejdź darmowe kursy Anthropic. Po tych trzech krokach Claude od pierwszego dnia pracuje pod Ciebie.

01 Gotowy prompt

02 Jak to zrobić

03 Pytania na dalszą rozmowę

04 Działa od ręki

— ZANIM ZACZNIESZ

Przesiadasz się na Claude i zaczynasz od zera

Po miesiącach rozmów ChatGPT wie, czym się zajmujesz i jak lubisz pracować, a Claude nie wie o Tobie nic. Te trzy kroki przenoszą cały ten kontekst w kilkanaście minut, zamiast budować go od nowa przez kolejne tygodnie.



Pamięć rozmów

Claude korzysta z kontekstu ze wszystkich Twoich rozmów.



Kontekst z ChatGPT

Twoja historia trafia do Claude jednym plikiem.



Darmowe kursy

Wnioski z lekcji Anthropic dopasowane do Twojej pracy.



Skille

Claude sam dobiera dodatki przydatne w Twoich zadaniach.

ZASADA #1

Zrób te kroki **w tej kolejności**: najpierw pamięć, potem plik z ChatGPT, na końcu kursy i skille.

AI

KROK 01

Prompt: przenieś kontekst z ChatGPT

Skopiuj i uzupełnij pola w [nawiasach]

Bloki poniżej to **jeden prompt**. Wklej je razem do nowej rozmowy z Claude.

PROMPT DO SKOPIOWANIA

> **Rola:** W załączniku masz plik *conversations.json* z moimi rozmowami z ChatGPT. Przeanalizuj go i zaktualizuj swoją pamięć o mnie, tak żebym nie musiał tłumaczyć Ci wszystkiego od nowa.

> **Moje dane:**

CZYM SIĘ ZAJMUJĘ: [zawód albo firma, jednym zdaniem]

DO CZEGO BĘDĘ UŻYWAĆ CLAUDE: [np. oferty, maile, treści, analizy]

> **Zrób:**

1. Wyciągnij z rozmów trwałe fakty o mnie: czym się zajmuję, nad czym pracuję, z jakich narzędzi korzystam, jakie mam cele.
2. Opisz mój styl: jak piszę, jakiej długości i tonu odpowiedzi oczekuję, czego nie lubię.
3. Wypisz zadania, które wracają najczęściej, i zaproponuj, jak możesz je przejąć.
4. Zapisz to wszystko w swojej pamięci i pokaż mi krótkie podsumowanie tego, co zapamiętałeś.

> **Zasady:** Pomiń jednorazowe pytania, dane wrażliwe i hasła. Jeśli coś w rozmowach jest sprzeczne albo nieaktualne, zapytaj mnie, zamiast zgadywać. Pisz po polsku.

AI

KROK 02

Jak używać

Całość zajmie Ci **kilkanaście minut**, a na plik z ChatGPT poczekaśz zwykle do kilkadziesiątu minut.



INSTRUKCJA

- **Pamięć.** W Claude wejdź w Ustawienia → Możliwości i włącz dwie opcje pamięci: wyszukiwanie w poprzednich rozmowach oraz tworzenie pamięci z historii czatów.
- **Eksport z ChatGPT.** W ChatGPT wejdź w Ustawienia → Kontrola danych → Eksportuj dane i potwierdź. Na maila dostaniesz link do paczki ZIP.
- Rozpakuj paczkę i weź z niej tylko jeden plik: **conversations.json**. Reszty nie potrzebujesz.
- Zaczynij nową rozmowę w Claude, dodaj ten plik i wklej prompt z kroku 01. Sprawdź podsumowanie i popraw to, co się nie zgadza.
- **Kursy.** Wejdź na anthropic.skilljar.com, gdzie Anthropic udostępnia darmowe kursy z Claude. Skopiuj adres, wklej go do Claude i użyj pierwszego pytania z listy poniżej.
- **Skille.** Na koniec poproś Claude o instalację skilli najbardziej przydatnych w Twojej pracy (drugie pytanie z listy).

PYTANIA NA DALSZĄ ROZMOWĘ

- > **Kursy:** „Bazując na tym, co o mnie wiesz, wyciągnij dla mnie wnioski z najważniejszych lekcji z tej strony i powiedz, co wdrożyć najpierw.”
- > **Skille:** „Zaproponuj i zainstaluj skille, które będą najbardziej przydatne w mojej pracy. Przy każdym napisz, do czego mi posłużą.”
- > **Kontrola:** „Pokaż wszystko, co o mnie pamiętasz, i zapytaj o rzeczy, których nie jesteś pewien.”

NA CO UWAŻAĆ

! Pamięć i skille mogą zależeć od planu Claude, a nazwy opcji w ustawieniach czasem się zmieniają. Jeśli plik `conversations.json` jest za duży, poproś ChatGPT o podsumowanie tego, co o Tobie wie, i wklej je do Claude zamiast pliku.

— PLAN NA START

Zrób to jeszcze dziś

Włącz pamięć i zamów eksport z ChatGPT jeszcze dziś, resztę zrobisz, gdy przyjdzie mail.

1

Skopiuj

Prompt z kroku 01.

2

Uzupełnij

Swoje dane w nawiasach.

3

Wyślij

Claude zrobi resztę.

4

Dopracuj

Dopytaj pytaniami z listy.

PAMIĘTAJ

W pliku z rozmowami jest cała Twoja historia z ChatGPT. Zanim go wgrasz, upewnij się, że nie ma tam cudzych danych ani haseł.

DLA FIRM · BEZPŁATNA ROZMOWA

Wdrożę Ci system AI do marketingu i sprzedaży

Marketing, social media i pozyskiwanie klientów z pomocą AI, dopasowane do Twojej firmy. Wypełnij krótki formularz, a odezwę się z propozycją.

tally.so/r/dWQ4Ny

ZGŁOŚ SIĘ

Formularz →

kliknij · 2 minuty