

• @oskars_ai_ · przewodnik

PROMPT Z ROLKI · „INSTRUKCJA”

Usuń swoje dane z internetu z Claude'em

Znajdź strony, które pokazują lub sprzedają Twoje dane, przygotuj wnioski o usunięcie (RODO) i pozwól Claude'owi złożyć je za Ciebie.

01 Znajdź strony z danymi

02 Gotowe wnioski RODO

03 Claude w Chrome

04 Cotygodniowa kontrola

Oskar Sasin

twórca AI · @oskars_ai_

Instagram · TikTok · Facebook
edycja 2026

— ZANIM ZACZNIESZ

Twoje dane krążą po sieci

Adres, telefon, zdjęcia, stare konta. Część z tych informacji jest na stronach, o których nawet nie wiesz. Masz prawo żądać ich usunięcia, tylko ręczne wysyłanie wniosków zajmuje dni.



Mapa Twoich danych

Lista stron z linkami do formularzy usunięcia.



Gotowe wnioski

Treść wniosku dla każdej strony, z podstawą prawną.



Wysyłka za Ciebie

Claude w Chrome wypełnia formularze.



Kontrola co tydzień

Raport: co usunięto, co wraca.

ZASADA #1

Podawaj tylko dane potrzebne do wniosku. **Nigdy** nie wklejaj numeru PESEL, dowodu ani haseł.

AI

KROK 01

Znajdź i przygotuj wnioski

Nowa rozmowa w Claude

Uzupełnij nawiasy kwadratowe. Claude użyje wyszukiwania w sieci.

PROMPT DO SKOPIOWANIA

> **Kontekst:** Chcę ograniczyć swój cyfrowy ślad. Nazywam się [imię i nazwisko], mieszkam w [miasto, kraj], mój e-mail to [adres]. Działamy zgodnie z RODO.

> **Zadanie 1:** Wyszukaj strony, które mogą pokazywać lub udostępniać moje dane (wyszukiwarki osób, katalogi firm i osób, agregatory danych, stare profile). Dla każdej podaj: nazwę, link, jakie dane mogą tam być i link do formularza usunięcia lub adres e-mail do spraw prywatności.

> **Zadanie 2:** Dla każdej strony przygotuj gotową treść wniosku o usunięcie danych (art. 17 RODO), krótko i uprzejmie, z prośbą o potwierdzenie w ciągu 30 dni. Zrób tabelę: strona, kanał (formularz / e-mail), status.

NA CO UWAŻAĆ

! Wyniki wyszukiwania sprawdź sam. Nie każda znaleziona strona naprawdę ma Twoje dane.



KROK 02

Claude wysyła wnioski

Rozszerzenie Claude w Chrome

Sztuczka: zainstaluj **Claude w Chrome** (rozszerzenie / konektor przeglądarki) i połącz je z kontem.

PROMPTY DO SKOPIOWANIA

> **Wysyłka:** Korzystając z przeglądarki, wejdź po kolei na strony z tabeli i złóż wnioski o usunięcie moich danych, używając przygotowanych treści. Przed wysłaniem każdego formularza pokaż mi, co wpisujesz. Jeśli pojawi się CAPTCHA albo logowanie, zatrzymaj się i poproś mnie.

> **Kontrola co tydzień:** Co tydzień sprawdzaj, czy moje dane znów się pojawiły, i zrób raport: ile wniosków rozpatrzone, co usunięto, co nadal widać i co zrobić dalej. Jeśli strona nie odpowie w 30 dni, przygotuj ponaglenie.

NA CO UWAŻAĆ

! Rozszerzenie Claude w Chrome i zadania cykliczne zależą od Twojego planu.

! CAPTCHA i logowanie zawsze przechodzisz sam.



BONUS

Gdzie to jeszcze pomoże

Ten sam schemat chroni **Ciebie, rodzinę i firmę.**



PRYWATNIE

- Stare konta na forach i portalach, o których zapomniałeś.
- Dane dzieci i rodziców w katalogach i wyszukiwarkach.
- Zdjęcia w miejscach, gdzie nie powinno ich być.



W FIRMIE

- Nieaktualne dane firmy w katalogach (adresy, telefony).
- Wnioski RODO od klientów: szablony odpowiedzi.
- Monitoring marki i danych kluczowych osób.

— PLAN NA START

Zrób to jeszcze dziś

Godzina dziś to mniej spamu i telefonów przez lata.

1

Krok 01

Mapa stron i gotowe wnioski RODO.

2

Claude w Chrome

Zainstaluj rozszerzenie i połącz konto.

3

Krok 02

Wysyłka wniosków z Twoją akceptacją.

4

Co tydzień

Raport i ponaglenia po 30 dniach.

PAMIĘTAJ

Usunięcie z wyszukiwarki to nie to samo co usunięcie ze strony. **Wnioskuj u źródła**, a Google poproś o usunięcie wyników osobno.

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