

• @oskars_ai_ · przewodnik

PRZEWODNIK KROK PO KROKU

Z ChatGPT do Claude

Jak zabrać całą swoją historię rozmów z ChatGPT i wgrać ją do Claude — bez utraty ani jednego wątku. Krok po kroku, bez żargonu.

01 Eksport z ChatGPT

02 Import do Claude

03 Czat czy Projekt?

04 Co dalej

— ZANIM ZACZNIESZ

Po co przenosić dane między asystentami AI?

Miesiące rozmów z ChatGPT to Twoja praca — pomysły, prompty, ustalenia z klientami, szkice treści. **Nie musisz zaczynać od zera**, jeśli przechodzisz na Claude albo po prostu chcesz mieć wszystko w jednym miejscu.

**Nic nie ginie**

Cała historia rozmów trafia do jednego pliku, który możesz przenieść gdziekolwiek.

**Claude to "przeczyta"**

Wgrywasz plik jako wiedzę projektu i Claude korzysta z niego w każdej rozmowie.

**Dla biznesu**

Ustalenia z klientami, briefy, historie ofert — masz to pod ręką, nie w rozsypanych czatach.

**Dla codziennego życia**

Rady, plany, notatki z prywatnych rozmów też możesz zabrać ze sobą.

ZASADA #1

Eksport z ChatGPT to jeden plik **.zip**. Rozpakuj go, znajdź w środku **conversations.json** — to jest cała Twoja historia rozmów.

— KROK 1

Eksportujesz dane z ChatGPT w 6 krokach

Zajmuje to 2 minuty klikania + czas oczekiwania na maila od OpenAI (zwykle kilkanaście minut, czasem do 7 dni).

1

Zaloguj się na chatgpt.com

Wejdź na konto, z którego chcesz zabrać historię rozmów.

2

Profil → Ustawienia → Kontrola danych

Kliknij swój avatar w lewym dolnym rogu, potem "Ustawienia", potem zakładkę "Kontrola danych".

3

Sekcja "Eksport danych" → Eksportuj

Kliknij przycisk eksportu, a następnie potwierdź w oknie, które się pojawi.

4

Poczekaj na maila od OpenAI

Przyjdzie z adresu noreply@tm.openai.com. Sprawdź też spam i promocje.

5

Kliknij "Download data export"

Link w mailu jest ważny tylko 24 godziny — pobierz plik od razu, gdy przyjdzie.

6

Rozpakuj plik .zip

W środku znajdziesz plik conversations.json — to on zawiera całą historię Twoich rozmów.

PAMIĘTAJ

Nie masz dostępu do starego konta? Skorzystaj z Portalu ochrony prywatności OpenAI (privacy.openai.com) → "Złóż wniosek dotyczący prywatności" → "Pobierz moje dane".

02

KROK 2

Import do Claude

Anthropic · claude.ai

Masz plik **conversations.json**. Teraz wybierasz, jak Claude ma z niego korzystać.



SZYBKA ANALIZA (JEDNORAZOWO)

- Otwórz claude.ai i zacznij nowy czat
- Kliknij ikonę spinacza przy polu do pisania
- Wgraj plik conversations.json z dysku
- Napisz np. "Podsumuj najważniejsze wątki z tej historii"
- Plik działa tylko w tej jednej rozmowie



TRWAŁA PAMIĘĆ (PROJEKT)

- Wejdź na claude.ai/projects
- Kliknij "+ Nowy projekt", nadaj nazwę
- Po prawej stronie znajdź "Bazę wiedzy projektu"
- Kliknij "+" i wgraj tam conversations.json
- Każda rozmowa w tym projekcie ma dostęp do pliku — bez ponownego wgrywania

PRZYKŁADOWE PROMPTY

> **Prompt do analizy:** "Przejrzyj tę historię rozmów i wypisz 10 tematów, które pojawiały się najczęściej"

> **Prompt do porządkowania:** "Wyciągnij z tego pliku tylko rozmowy związane z [klient/projekt] i zapisz je jako osobny plik tekstowy"

NA CO UWAŻAĆ

! Limit rozmiaru pliku to 30 MB — przy bardzo dużej historii może być ciasno.

! Claude "widzi" naraz ok. 200 tys. tokenów (~150 tys. słów) — przy ogromnych plikach nie przeanalizuje wszystkiego za jednym razem, tylko fragmentami.

— ŚCIĄGA

Czat czy Projekt — co wybrać?

Oba sposoby wgrywają ten sam plik. Różnica jest w tym, jak długo Claude ma do niego dostęp.

SYTUACJA	WYBIERZ	DLACZEGO
Jednorazowe podsumowanie historii	Zwykły czat	Szybciej, bez zakładania niczego na stałe
Chcesz wracać do tych danych co jakiś czas	Projekt	Plik zostaje w bazie wiedzy — nie wgrywasz go za każdym razem
Budujesz z tego materiał dla klienta	Projekt	Możesz dorzucać kolejne pliki i pracować w jednym miejscu
Masz kilka kont ChatGPT do połączenia	Projekt	Każdy eksport wgrywasz osobno, Claude widzi je wszystkie naraz
Tylko sprawdzasz, co w ogóle jest w pliku	Zwykły czat	Nie potrzebujesz trwałego miejsca na jednorazowy podgląd

STRATEGIA

Jedna zasada na start

Jeśli się wahasz — **zaczynij od Projektu**. Nic nie tracisz, a zyskujesz miejsce, do którego wracasz bez ponownego wgrywania pliku.

Projekt "Historia z ChatGPT"

Jedno miejsce na całą przeniesioną historię, gotowe na kolejne pytania

— ZAMKNIĘCIE

Co zrobić z historią, gdy już jest w Claude

Sam plik to dopiero połowa roboty. Prawdziwa wartość jest w tym, co Claude z niego wyciągnie.

1

Poproś o mapę tematów

"Zrób listę wszystkich projektów/klientów, o których rozmawiałem w tej historii"

2

Wyłap powtarzające się wzorce

"Jakie pytania zadawałem najczęściej? Co to mówi o moim sposobie pracy?"

3

Zbuduj z tego bazę wiedzy

Poproś Claude, żeby posegregował rozmowy tematycznie i zapisał jako osobne pliki

4

Kontynuuj tam, gdzie skończyłeś

Wklej fragment starej rozmowy i poproś Claude o rozwinięcie tematu dalej

PAMIĘTAJ

To działa dokładnie tak samo dla spraw **biznesowych** (historia z klientami, briefy, oferty) jak i **prywatnych** (plany, notatki, rady) — jeden plik, dwa światy zastosowań.

NASTĘPNY KROK

Naucz się AI krok po kroku

Klub AI od Zera — praktyczne materiały o Claude, ChatGPT i automatyzacjach, co tydzień coś nowego.

JUŻ OD

47 zł

miesięcznie · @oskars_ai_