

6 настроек Claude за один день

Разберёшься за один вечер: включаешь VPN, ставишь приложение и делаешь так, чтобы Claude помнил тебя в каждом чате. Без IT-образования.

-
- 01 **Платный VPN** — стабильный доступ без блокировок
 - 02 **Приложение на комп** — доступ к файлам на компьютере
 - 03 **Раздел инструкций** — кто ты, переносится в каждый чат
 - 04 **Connectors** — почта, диск, Figma внутри Claude
 - 05 **Переключай модели** — мощная для мышления, лёгкая для рутины
 - 06 **Один проект** — память под целую задачу
-

43FEDWRQ NM=75

СТАВЬ ДО ПЕРВОГО ВХОДА

1 Возьми платный

M

t.me/vpnusvpn ot start invite

2 Включай заранее

3

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН

Аккаунт живёт с первого дня, вход стабильный, блокировка не прилетает.

Приложение на комп

РАБОТАЙ В НЁМ, А НЕ В БРАУЗЕРЕ

Скачай десктопное приложение Claude и работай именно в нём. Оно дотягивается до твоих файлов и документов прямо на компьютере. Браузер так не умеет.

КАК ПРИМЕНЯТЬ

1 Скачай на компьютер

Ставь именно приложение, а не вкладку в браузере.

2 Дай доступ к файлам

Приложение видит документы на компе и работает с ними без копирования.

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН

Claude берёт твои файлы сам, ничего не надо вставлять руками.

Раздел инструкций

РАССКАЖИ О СЕБЕ ОДИН РАЗ

Зайди в настройки и заполни раздел с инструкциями. Пишешь один раз, кто ты и чем занимаешься, дальше это подхватывается в каждом новом чате. Повторяться больше не придётся.

КАК ПРИМЕНЯТЬ

1 Будь конкретной

Чем точнее опишешь себя и свои задачи, тем полезнее ответы.

2 Скажи, чего не делать

Запреты работают не хуже задач. Например: спорь со мной, если я не права; без длинных тире; ответы короче 150 слов.

ПРИМЕР ПРОМТА

«Веду **[твое дело]**, пишу для **[твоя аудитория]**. Спорь со мной, если я не права.
Без длинных тире. Держи ответы короче 150 слов.»

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН

Claude помнит контекст в каждом чате, ты не объясняешь одно и то же заново.

Connectors

ПОДКЛЮЧИ СВОИ ПРИЛОЖЕНИЯ

Зайди в раздел Connectors и подключи то, чем пользуешься каждый день. Google Почта, Google Диск, Figma. Дальше Claude работает внутри них и достаёт нужное сам.

КАК ПРИМЕНЯТЬ

1 Открой Connectors

Раздел в настройках, где подключаются внешние сервисы.

2 Подключи ежедневное

Почта, диск, Figma. То, куда лезешь чаще всего.

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН

Часы на копирование и вставку уходят, Claude берёт данные из приложений напрямую.

Переключай модели

ТЯЖЁЛЫЕ И ЛЁГКИЕ ПОД ЗАДАЧУ

В каждом чате есть выпадающий список с моделями. Мощные бери под глубокое мышление и брейншторм, лёгкие под быструю рутину. Так экономишь и время, и лимиты.

КАК ПРИМЕНЯТЬ

1 Найди список

Выпадающее меню моделей прямо в окне чата.

2 Выбирай под задачу

Сложное и творческое на мощную модель, простое и быстрое на лёгкую.

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН

Тяжёлые задачи тянет сильная модель, а на мелочах ты не жжёшь лимиты зря.

Один проект

СОБЕРИ ВСЁ В ОДНОМ МЕСТЕ

Создай проект и собери в нём целую часть работы или жизни. Всё, что закинешь внутрь, там и остаётся, и Claude это помнит. Например, один проект под поиск работы.

КАК ПРИМЕНЯТЬ

1 Заведи проект

Одна тема на один проект: поиск работы, блог, учёба.

2 Закинь файлы

В файлы проекта загрузи резюме и сопроводительное письмо.

3 Опиши в инструкциях

Где уже работала, куда хочешь попасть и какие у тебя навыки.

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН

Claude держит весь контекст задачи и помогает как человек, который в теме с самого начала.

// с чего начать

65 9 J H S R Q E D E W A V J H S R H Q C

Environment & Development

no one who has been in the field of education for a long time can afford to ignore the fact that the

Chéridon le eod

o **t** **e** **c** **r** **a** **n** **d** **i** **s** **p** **a** **r** **t** **i** **n** **e** **m** **b** **e** **r**