



Jak przenieść swoje Cyfrowe DNA

ChatGPT do Claude

praktyczny Playbook

Aneta Powązka

AI dla Liderów | AI w marketingu i biznesie



Zaczynasz z Claude. Ale nie chcesz zaczynać od zera.

@ai_dla_liderek ANETA POWĄZKA

Miesiące rozmów z ChatGPT.

Kontekst, który rozumie Twój biznes.

Styl, który już nie wymaga tłumaczenia.

I teraz chcesz wejść do nowego narzędzia — i znowu to wszystko budować?

Mam dla Ciebie dobrą wiadomość: nie musisz zaczynać w Claude od zera, jak kiedyś w ChatGPT.

Ten playbook pokazuje, jak zabrać swój kontekst z ChatGPT i dać go Claude — zanim zaczniesz pierwszą rozmowę. Nie tracisz tego, co wypracowałaś. Przenosisz to.

Zmiana narzędzia nie musi oznaczać startu od zera.

Co tak naprawdę przenosisz?

Nie przenosisz chatów. Przenosisz to, czego uczenie zajęło Ci miesiąc.

Ton komunikacji

jak mówisz,
jak nie mówisz,
czego nie tolerujesz

Kontekst biznesowy

Twoje projekty,
role,
branża

Zasady pracy

instrukcje,
preferencje,
styl odpowiedzi

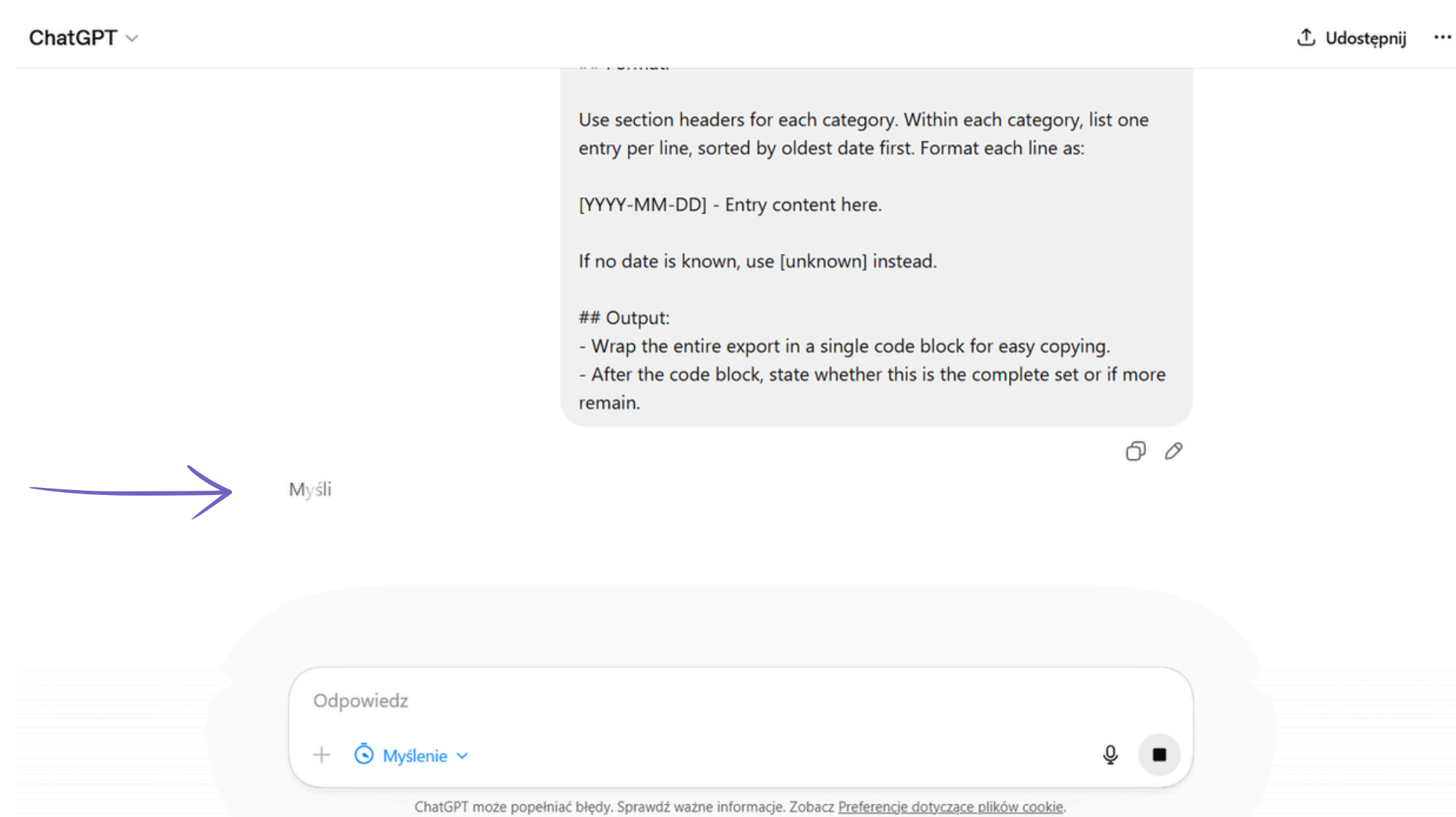
To Twoje “Cyfrowe DNA”

zakodowane raz, aktywne w każdej kolejnej rozmowie.

Krok 1 . Wyeksportuj swoje „Cyfrowe DNA” z ChatGPT

1. Otwórz ChatGPT i zacznij nową rozmowę
2. Wklej prompt, który znajdziesz na slajdzie obok
3. Wyślij i poczekaj na odpowiedź

GPT przeszuka swoją pamięć i wygeneruje **Twoje Cyfrowe DNA** wszystko, co o Tobie wie.



Gotowy prompt do skopiowania do ChatGPT

Export all of my stored memories and any context you've learned about me from past conversations. Preserve my words verbatim where possible, especially for instructions and preferences.

Categories (output in this order):

1. **Instructions**: Rules I've explicitly asked you to follow going forward — tone, format, style, "always do X", "never do Y", and corrections to your behavior. Only include rules from stored memories, not from conversations.
2. **Identity**: Name, age, location, education, family, relationships, languages, and personal interests.
3. **Career**: Current and past roles, companies, and general skill areas.
4. **Projects**: Projects I meaningfully built or committed to. Ideally ONE entry per project. Include what it does, current status, and any key decisions. Use the project name or a short descriptor as the first words of the entry.
5. **Preferences**: Opinions, tastes, and working-style preferences that apply broadly.

Format:

Use section headers for each category. Within each category, list one entry per line, sorted by oldest date first. Format each line as:

[YYYY-MM-DD] - Entry content here.

If no date is known, use [unknown] instead.

Output:

- Wrap the entire export in a single code block for easy copying.
- After the code block, state whether this is the complete set or if more remain.

Krok 2 . Skopiuj całą odpowiedź z ChatGPT

- ChatGPT wygeneruje Twój profil w kategoriach: instrukcje, tożsamość, projekty, kariera, preferencje (Twoje Cyfrowe DNA)
- Skopiuj całość - bez skracania, bez edytowania

**Nie zmieniaj nic w odpowiedzi.
Claude potrzebuje dokładnie tej struktury.**

Krok 3 . Przejdź do ustawień Claude

Przejdź do Ustawień w Claude:

Settings → Capabilities → Kliknij „Start import”

The image shows a composite screenshot of the Claude web interface. On the left is the main navigation sidebar with the 'Settings' option highlighted by a blue box. A blue arrow points from this box to the 'Settings' page in the center. The 'Settings' page has a left-hand menu with 'Capabilities' highlighted by a blue box. Another blue arrow points from this box to the 'Memory' section of the 'Capabilities' page. In the 'Memory' section, there are two toggle switches, both of which are turned on. A blue arrow points from the second toggle switch to the 'Start import' button, which is also highlighted by a blue box. The 'Start import' button is located at the bottom right of the 'Import memory from other AI providers' section.

Krok 4 . Wstrzyknij swoje Cyfrowe DNA do Claude

@ai_dla_liderek ANETA POWĄZKA

Import memory to Claude

1 Copy this prompt into a chat with your other AI provider

Export all of my stored memories and any context you've learned about me from past conversations. Preserve my words verbatim where possible, especially for instructions and preferences.

Copy

2 Paste results below to add to Claude's memory

Paste your memory details here

TU wklej skopiowaną odpowiedź z ChatGPT

Cancel Add to memory

Kliknij „Add to memory”

Od tej chwili Claude zna
Twoje Cyfrowe DNA

Manage memory

Here's what Claude remembers about you! This summary is regenerated each night and does not include projects, which have their own specific memory.

Updating memory...

Prosty ruch, który daje Ci przewagę już na starcie.

Większość ludzi zaczyna z Claude tak samo jak kiedyś z GPT - od zera, od podstaw, od pierwszego "cześć, jestem...".

Ty właśnie to przeskoczyłaś. Claude zna Twoje Cyfrowe DNA. Od teraz. Zaoszczędziłaś sobie tygodni nauki.

Chcesz wejść kolejne dwa kroki wyżej?

Wyobraź sobie, że przenosisz do Claude nie tylko swój profil - ale cały Cyfrowy Mózg. Wszystkie rozmowy. Wszystkie projekty. Cały kontekst z GPT. W jedno miejsce.

**Jak to zrobić – pokażę już niedługo na @ai_dla_liderek.
Obserwuj, żeby nie przegapić.**

Zacznij tutaj:



kliknij lub zeskanuj

Większość osób używa AI do rozmów.
Ty możesz używać go do delegowania pracy.

To dopiero początek tego, jak możesz pracować z AI

Uczę, jak wykorzystywać AI w pracy
— konkretnie, bez chaosu i bez hype'u.



@ai_dla_liderek