



Jak przenieść swój Cyfrowy Mózg

z ChatGPT do Claude

praktyczny Playbook

Aneta Powązka

AI dla Liderów | AI w marketingu i biznesie



Zaczynasz z Claude. Twoja historia nie musi zostać w ChatGPT

@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 wyeksportować historię pracy z GPT i przenieść ją do Claude - do Projektu, który może pracować na znacznie szerszym kontekście.”

Nie zaczynasz od zera. Przenosisz cały Cyfrowy Mózg.

Co tak naprawdę przenosisz?

@ai_dla_liderek ANETA POWĄZKA

Nie przenosisz czatów. Przenosisz miesiące pracy z AI.

Historię rozmów

projekty,
decyzje,
rozwiązania

Swój styl pracy

ton,
zasady,
preferencje

Cały kontekst biznesowy

role,
branża,
projekty

To Twój “Cyfrowy Mózg”

Claude będzie wiedział kim jesteś i co robiłaś przez ostatnie miesiące.

Krok 1 . Wyeksportuj swój „Cyfrowy Mózg” z ChatGPT

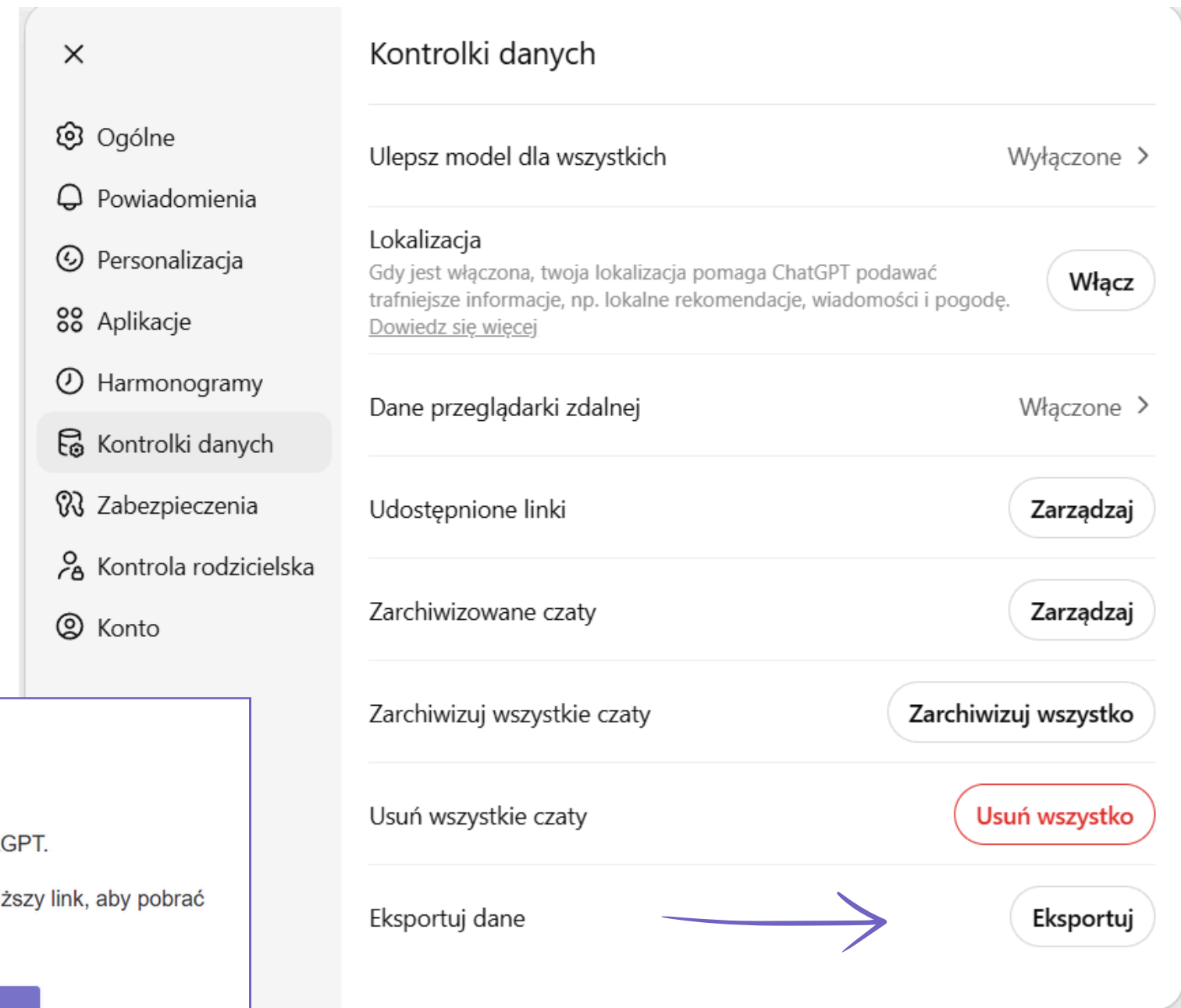
ANETA POWĄZKA

1. Otwórz ChatGPT i przejdź do Ustawień
2. Następnie Kontrola danych
3. Eksportuj dane

Wyeksportuj wszystkie swoje dane z ChatGPT.

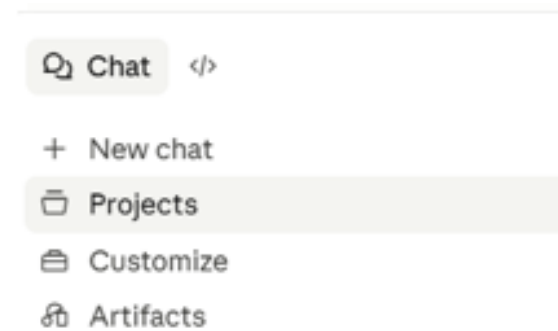
OpenAI wyśle je na Twój maila. Czasem trwa to nawet kilka dni.

W eksporcie szukaj pliku conversations.json.



Krok 2 . Utwórz nowy Projekt w Claude

1. Otwórz Claude → kliknij Projects w menu po lewej
2. Kliknij „New Project”
3. Nazwij projekt: „Mój Cyfrowy Mózg”

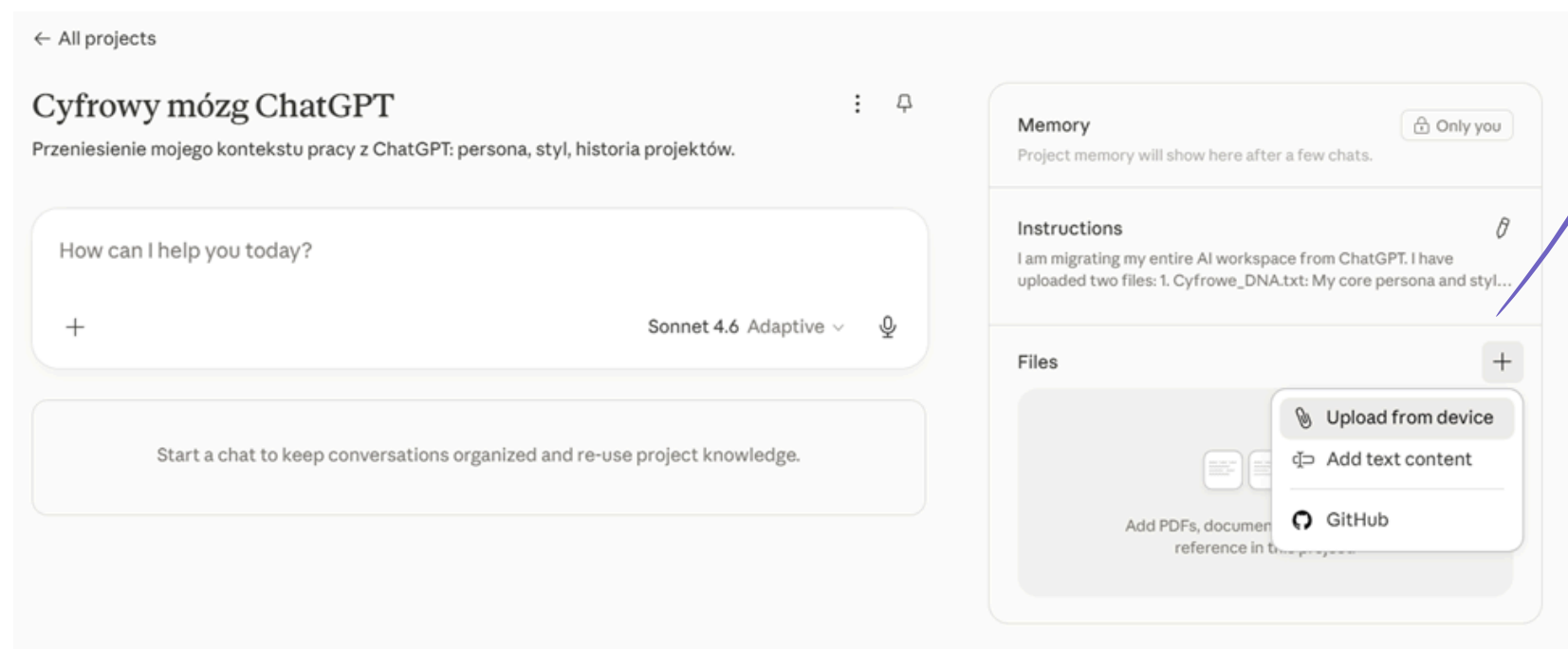
A screenshot of the 'Create a personal project' dialog box in Claude. The title is 'Create a personal project'. Below the title, there are two text input fields. The first field is labeled 'What are you working on?' and contains the text 'Cyfrowy mózg ChatGPT'. The second field is labeled 'What are you trying to achieve?' and contains the text 'Przeniesienie mojego kontekstu pracy z ChatGPT: persona, styl, historia projektów.'. At the bottom of the dialog, there are two buttons: 'Cancel' and 'Create project' (which is highlighted in black).

Projekty to osobna przestrzeń w Claude z własną pamięcią i własnymi plikami.

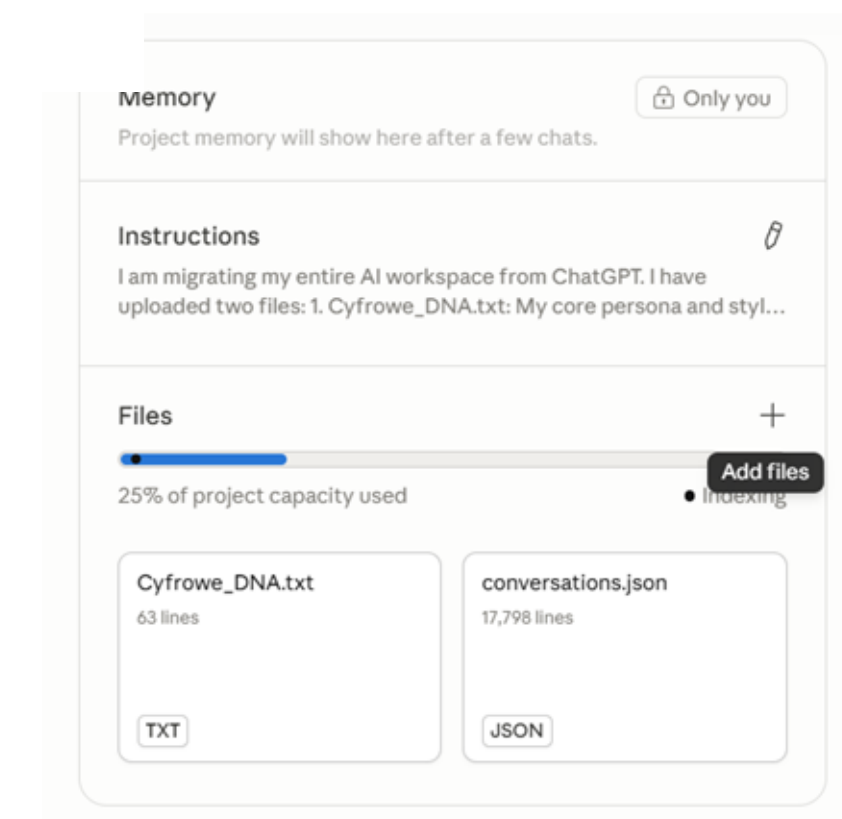
Idealne miejsce na Twój kontekst z ChatGPT.

Krok 3. Wgraj swój Cyfrowy Mózg do projektu

1. W projekcie kliknij „Add content”
2. Wgraj plik conversations.json
3. Poczekaj aż plik się załaduje



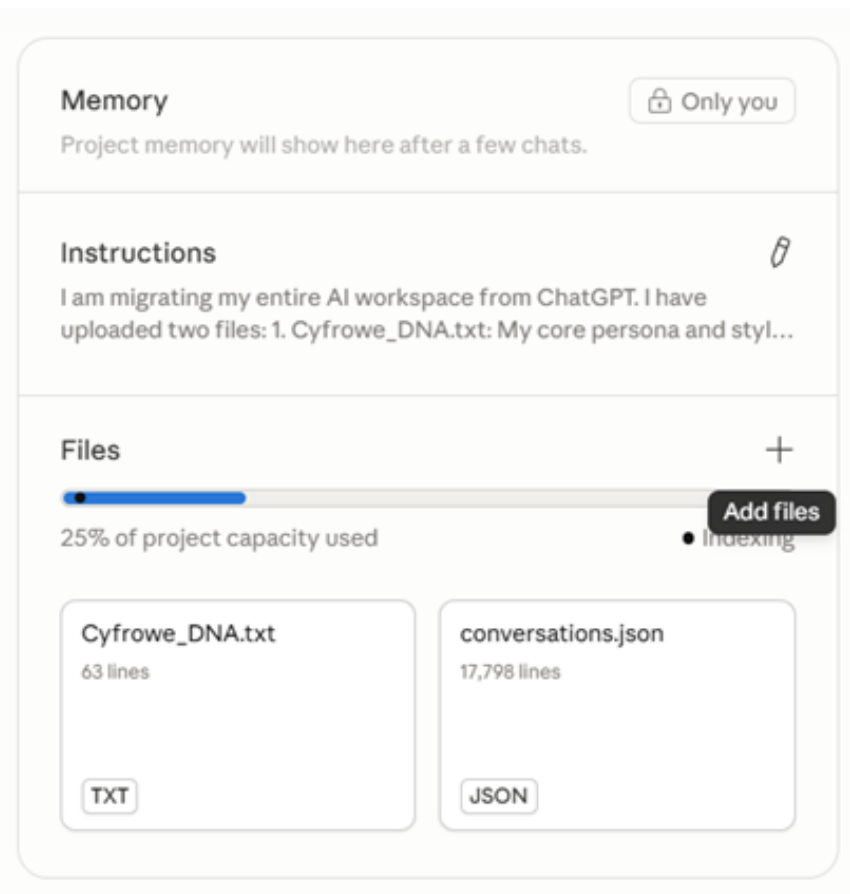
Nazwa	Typ
dalle-generations	Folder plików
user-XeGloNIVEvzFo4HrU8y2ul8p	Folder plików
chat	Microsoft Edge HTML Do...
conversations.json	Plik JSON
export_manifest.json	Plik JSON
shared_conversations.json	Plik JSON
user.json	Plik JSON
user_settings.json	Plik JSON



Przy dużych eksportach analiza może wymagać chwili lub podziału pracy na kilka kroków.

Krok 4. Wklej prompt i uruchom przenoszenie Twojego Cyfrowego Mózgu

1. W projekcie kliknij “Instructions”
2. Wgraj załączony prompt
3. Poczekaj aż plik się załaduje



GOTOWY PROMPT

You are working inside a Claude Project that contains exported materials from my previous work with ChatGPT, including conversations and supporting files.

Your role is to use these files as context for how I think, work, make decisions, communicate, and solve problems.

Instructions:

1. Analyze the uploaded files to identify:
 - my recurring projects and business areas
 - my working style, tone, and preferences
 - my decision patterns, priorities, and typical workflows
 - relevant context that may improve future responses
2. Treat the uploaded files as contextual source material, not as perfect truth. If something is unclear, inconsistent, outdated, or missing, say so explicitly instead of guessing.

3. In this project, use the uploaded materials to give more relevant, personalized, and context-aware responses.

4. When answering:

- prioritize accuracy over fluency
- separate facts from assumptions
- do not invent missing context
- if you are unsure, say what you cannot confirm
- rely first on the uploaded files, then on the current prompt

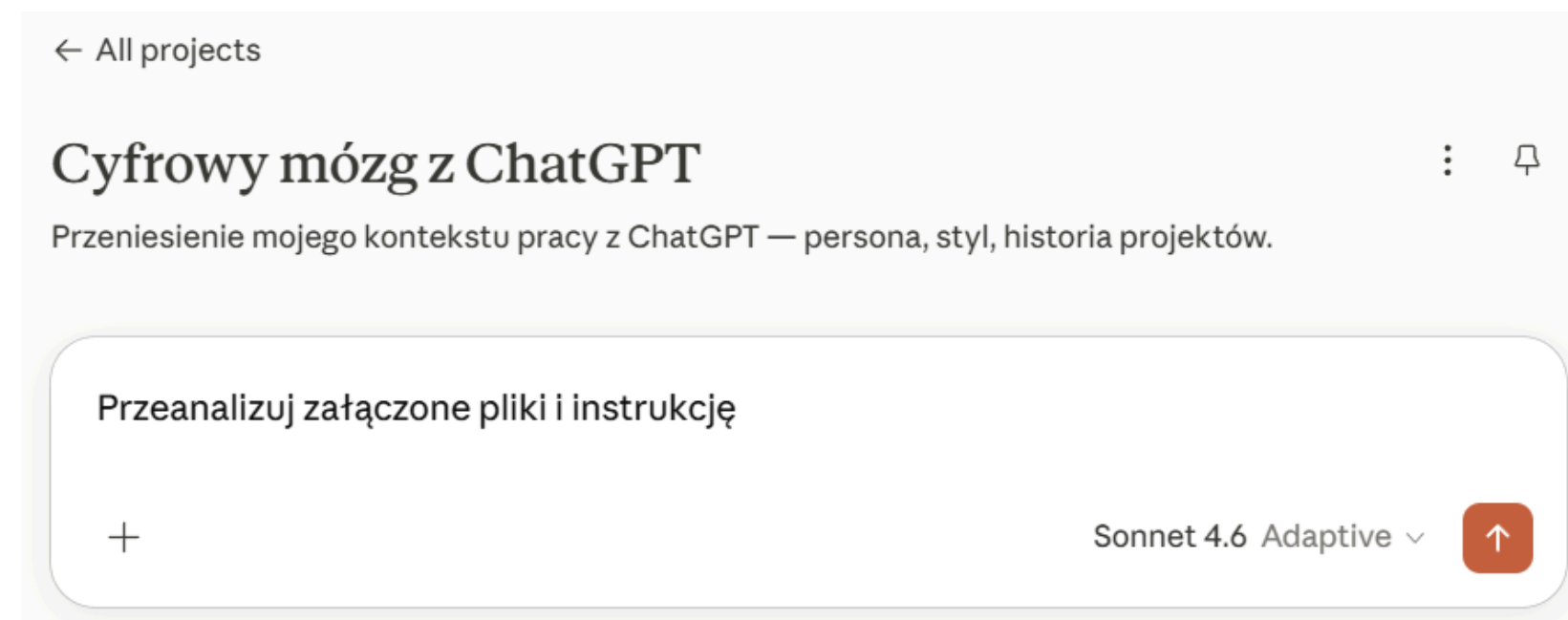
5. After reviewing the uploaded files, start by giving me:

- a short summary of who I am professionally
- the main themes and types of work found in the files
- 5 key patterns you noticed in how I work or think
- anything that seems unclear, incomplete, or potentially outdated

Use this understanding as working context for future conversations inside this project.

Krok 5. Sprawdź czy transplantacja się udała

- otwórz nowy chat w projekcie Cyfrowy mózg z ChatGPT i wpisz polecenie: “przeanalizuj załączone pliki i instrukcję



**Od tej chwili ten Projekt zna Twoją historię pracy z AI.
W każdej rozmowie w tym projekcie.**

Czym się różni Cyfrowe DNA od Cyfrowego Mózgu

CYFROWE DNA	CYFROWY MÓZG
Twój profil - kim jesteś, jak pracujesz	cała historia Twojej pracy z AI
ton, zasady, preferencje	projekty, decyzje, rozwiązania
zakodowane raz w pamięci Claude	wgrane do konkretnego Projektu w Claude
działa globalnie w każdej rozmowie	Claude wie nie tylko kim jesteś, ale co dokładnie robiłaś

DNA to fundament. Mózg to historia.
Razem, Claude zna Cię lepiej niż jakikolwiek AI dotąd.

Właśnie przeniosłaś cały Cyfrowy Mózg do Claude.

Większość ludzi zaczyna z Claude od zera - od pierwszego "cześć, jestem...".

Ty właśnie wgrałaś miesiące pracy. Projekty. Decyzje. Kontekst.
Claude nie musi Cię poznawać. On już wie.

**Pracujesz teraz z AI, który zna Twoją historię.
Nie profil. Nie skrót. Całą historię.**

Zacznij tutaj:



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.

kliknij lub zeskanuj

@ai_dla_liderek

