

Паспорт «Обо мне»

Фундамент для работы с любимыми нейроассистентами из вашего подарочного набора.

Зачем нужен этот файл

Это ваш личный контекст — документ, в котором вы один раз рассказываете о себе: кто вы, как живёте, чего хотите, что для вас важно. Дальше вы подключаете этот файл к любому проекту Claude, где полезно, чтобы ассистент действовал «как будто знает вас», а не давал общие советы.

Заполнение занимает 15–25 минут. Не старайтесь быть идеальными — пишите коротко, честно, своими словами.

Как заполнять

1. Сохраните этот файл себе (например, в Google Docs, Notion или просто как .md в папке).
2. Идите по блокам сверху вниз. Если вопрос не ваш — пропустите или пометьте «не актуально».
3. Пишите в свободной форме после каждого вопроса. Не нужно формулировок — достаточно смысла.
4. Когда закончите — загрузите файл в те проекты Claude, где это уместно (родительский помощник, диетолог, стратег, планировщик, путешественник, репетитор по ИИ).
5. Раз в 3–6 месяцев перечитывайте и обновляйте. Жизнь меняется — паспорт должен это отражать.

Как использовать с ассистентами

- Загрузите этот файл в проект → ассистент сам его прочитает в начале диалога.
 - Некоторые ассистенты (например, диетолог или путешественник) попросят дополнительно мини-анкету — она лежит в папке этого ассистента.
 - В любой момент можете попросить: «*Обнови мой паспорт по итогам нашего разговора*» — ассистент предложит правки, вы переносите их в файл вручную.
-

Блок 1. Кратко о вас

Как вас зовут? Как хотите, чтобы к вам обращались? Например: «Анна, обращайтесь на вы, по имени». →

Возраст (не обязательно, но помогает давать релевантные советы) →

Город и часовой пояс →

Чем занимаетесь в жизни — одной-двумя фразами Это общий портрет, не резюме. Например: «Мама двоих детей, веду онлайн-школу репетиторства, учусь работать с ИИ». →

Блок 2. Главные роли

Роли — это то, кем вы являетесь для разных людей и сфер жизни. У большинства людей 3–5 значимых ролей.

Профессиональная роль / работа / бизнес Что делаете, в какой сфере, один вы или с командой, работаете по найму или на себя. →

Семейные роли Мама/папа, жена/муж, дочь/сын родителей, опекун, и т.д. Кто рядом с вами. →

Роли учёбы и развития Что сейчас изучаете, осваиваете, где растёте. →

Творчество, хобби, увлечения (опционально) →

Общественные / волонёрские роли (опционально) →

Блок 3. Ваш ритм жизни

Сова или жаворонок? Во сколько встаёте, во сколько лучше всего соображаете, когда начинаете «тухнуть». →

Как выглядит типовой рабочий день? Утро, дневная загрузка, вечер. Работаете из дома, в офисе, в разъездах. Есть ли постоянные обязательства (дети в школу, встречи, зал). →

Ваша нагрузка сейчас Выберите: «спокойно — есть место дышать», «обычно — занята, но в силах», «перегружена — едва справляюсь». →

Что даёт энергию? Люди, занятия, места, ритуалы. →

Что забирает энергию? Люди, обязанности, ситуации, форматы работы. →

Блок 4. Ваши ценности и принципы

Три–пять ценностей, которые для вас важны в жизни *Не абстрактно — а ваши. Например: «семья», «свобода распоряжаться временем», «честность», «возможность расти», «красота». →*

Принципы, по которым принимаете решения *Как вы выбираете — чему отдавать время, с кем работать, во что вкладываться. →*

Что для вас неприемлемо *То, с чем вы не готовы компромиссно. Помогает ассистенту не предлагать противоречащие вам решения. →*

Блок 5. Ваши цели

Главная цель этого года *Одна-две. Та, куда вы реально движетесь, а не «надо бы». →*

Над чем работаете прямо сейчас *Конкретные проекты или направления ближайших 1–3 месяцев. →*

К чему движетесь в долгосрочной перспективе (опционально) *Куда хотите прийти за 3–5 лет. Можно размыто. →*

Блок 6. Как с вами разговаривать

Этот блок — один из самых полезных. Он защищает вас от неподходящих советов.

Какой тон ассистента вам подходит? *Например: «Мягкий, бережный», «Прямой, по делу», «С юмором», «Партнёрский, на равных», «Деликатный, без давления». →*

Чего вы НЕ хотите слышать от ассистента? *Например: «Не читайте мне мотивационных лекций», «Не говорите “всё возможно, главное верить”», «Не давайте трёх вариантов — выбирайте один», «Не требуйте от меня делать сразу много». →*

Чувствительные темы *Если есть области, где нужно особенно осторожно (здоровье, отношения, потери, финансовый стресс) — перечислите. →*

Какой формат ответа вам удобнее? *Например: «Короткие списки», «Развёрнутый разбор», «Сначала главное — потом детали», «С примерами», «Без воды». →*

Блок 7. Семья и близкие (опционально, но важно для многих ассистентов)

С кем вы живёте? →

Дети Количество, возраст, имена (если хотите), какие-то важные особенности. Этот блок ключевой для родительского помощника. →

Партнёр (если есть) Коротко — чем занимается, какие у вас отношения с финансами и бытом. →

Родители, братья/сёстры (если важно) Отношения, забота о старших, другие значимые факты. →

Блок 8. Здоровье и ограничения (опционально, но важно для диетолога)

Особенности здоровья, которые влияют на рекомендации Хронические состояния, особенности, о которых ассистент должен знать, чтобы не советовать неподходящее. →

Аллергии и непереносимости →

Физические ограничения Если есть ограничения по активности, сидению, передвижению. →

Режим сна и отдыха — как с ним сейчас? →

Блок 9. Где вы сейчас

Что сейчас даётся трудно? Области жизни, в которых застряли или буксуете. →

Что хочется улучшить в ближайшее время? Не глобальные цели, а конкретные шаги и зоны роста. →

Что получается хорошо, что приносит удовольствие? Это помогает ассистенту опираться на ваши сильные стороны. →

Завершение

Дата последнего обновления паспорта: →

Когда перечитывать и обновлять: - Каждые 3–6 месяцев. - После больших жизненных событий (переезд, новая работа, рождение ребёнка, окончание

проекта). - Когда замечаете, что ассистенты начали давать «не про вас» советы — значит, паспорт устарел.

Этот файл — ваш. Вы можете дополнять его блоками, удалять ненужное, писать как удобно. Главное — чтобы он отражал вас.