

У вас уже плотные дни — работа, дети, дом, своя экспертиза. Чтобы вытянуть Лагерь, нужен час в день. Этот час даёт Claude — если научиться один раз в день выгружать из головы всё что вы держите, и разбирать это вместе с ним. Покажу как делаю это я: открываю Claude, рассказываю как прошёл день, выгружаю всё что нужно сделать — Claude разбирает и расставляет по календарю. К концу урока у вас работает такой же приём, и в календаре стоит ваш реальный план на завтра.



Что лежит под уроком

-  navolneai.ru/skills/connect-google — Claude сам подключает Google Календарь и Документы
-  navolneai.ru/skills/day-planner — методика разбора дня (вечерний ритуал)
-  20 готовых запросов для планирования и тайм-менеджмента (handout-20-prompts-planning.pdf)
-  Handy — ссылка на скачивание (голосовой ввод на русском, MIT, бесплатно)



Ссылки на скиллы — скопируйте и вставьте в Claude



Подключение Google Календаря и Документов к Claude

navolneai.ru/skills/connect-google

 Скопировать



Разбор дня с Claude — вечерний ритуал

navolneai.ru/skills/day-planner

 Скопировать



Handy — голосовой ввод на Mac



Скачать Handy — бесплатно, MIT, от ребят из MIT

handy.computer · Mac (macOS 13+) · работает локально, ничего не отправляет в интернет



Как установить и настроить

- 1) Перейдите на **handy.computer** и нажмите Download.
- 2) Откройте .dmg, перетащите Handy в Applications.
- 3) Запустите Handy. macOS попросит разрешить доступ к микрофону и Accessibility — разрешите.
- 4) Выберите модель Whisper Medium Russian при первом запуске.
- 5) Назначьте горячую клавишу — например **Right Option** (правый Alt).

Как пользоваться: зажимаете горячую клавишу, говорите, отпускаете — текст появляется в любом окне (Claude, заметки, чат). На русском работает чисто.



Скачать материалы



20 готовых запросов для планирования

<https://navolneai.ru/handouts/handout-20-prompts-planning.pdf>



Домашнее задание

Одно задание, которое освобождает вам час в день на Лагерь. Сделайте сегодня вечером — завтра проснётесь с готовым планом.

1

Подключите свой Google Календарь к Claude (инструкция в уроке) и проведите один разбор дня — выгрузите из головы всё что нужно сделать, попросите Claude разобрать и расставить по календарю на завтра. В календаре должен появиться час под Лагерь.

Приложите скриншот вашего Google Календаря на завтра — где видно час на учёбу и расставленные задачи.