

НЕДЕЛЯ 0 • ПОДГОТОВКА • БОНУС

Освободите час в день **для Лагеря**

Один разбор дня с Claude — и завтра у вас есть час на учёбу.

 **Выгрузка**

 **17 Календарь**

 **План на завтра**

ПОСЛЕ ЭТОГО УРОКА

На этом уроке вы

- 1** Подключите свой Google Календарь к Claude
- 2** Научитесь выгружать всё из головы за один разговор
- 3** Получите план на завтра, который сам встанет в календарь

ЗАЧЕМ ЭТОТ УРОК

Без разбора дня и с разбором дня

✗ Без разбора

- Лагерь идёт, а вечером сил уже нет
- Помните не то — забыли важное
- Утром встаёте, и снова крутится: что сделать, куда успеть
- На уроки Лагеря времени так и не находится

✓ С разбором

- Вечером выгрузили всё из головы, разобрали с Claude
- Утром встаёте — план готов, час под Лагерь стоит в календаре
- Не помните — Claude помнит за вас
- Лагерь идёт, потому что место под него уже зарезервировано

ОДИН ПРИЁМ, КОТОРЫЙ МЕНЯЕТ ВСЁ

Буквально **один раз в день**

Я делаю это каждый вечер. Открываю Claude, рассказываю как прошёл день, и выгружаю всё что меня держит. Claude разбирает и расставляет по календарю.

- 1 Открываете новое окно с Claude
- 2 Рассказываете как прошёл ваш день — что успели, где застряли, что чувствуете
- 3 Выгружаете всё что в голове — задачи, идеи, тревоги, дела на завтра и далее

Дальше Claude уже сам — разбирает по приоритетам, проверяет Google Календарь, расставляет задачи по времени.

Подключение — разное для разных тарифов

На сервере школы всё уже настроено — авторизуетесь за минуту. На своём компьютере шагов больше — подробная инструкция под уроком.



На сервере школы — 2 шага

У нас уже стоит преднастройка для Google — вам не нужно ничего создавать.

1. В Claude напишите: `Подключи мой Google`
2. По ссылке от Claude — авторизуйтесь в Google. Готово.



На своём компьютере — готовая ссылка-настройка

Не нужно разбираться самим — есть ссылка-мастер. Claude сам проведёт по шагам.

1. Скопируйте ссылку из памятки и вставьте в чат с Claude
2. Напишите: `Подключи мне Google` — Claude ведёт сам

🌟 **Бонусом:** вместе с календарём подключаются Google Документы. Claude сможет создавать вам Doc'и из разговора и складывать материалы в ваши папки. 🔄 **Если Claude скажет «нет доступа»** — сессия слетела, переподключитесь тем же способом.

ГОТОВАЯ ССЫЛКА-МЕТОДИКА

Ссылка в чат — Claude знает что делать

Не нужно учить Claude как разбирать день. Под уроком — готовая ссылка-методика. Вставляете её в чат и активируете одной фразой.

- 1 Скопируйте ссылку из памятки «Под уроком» и вставьте в чат с Claude
- 2 Напишите рядом: Начни работу по этой методике
- 3 Claude подхватит методику и начнёт задавать вопросы — отвечайте, выгружайте всё из головы

Когда привыкнете — будете запускать разбор каждый вечер. **Час под Лагерь окажется в календаре сам.**

ИТОГ УРОКА

Теперь у вас есть час в день на Лагерь

✓ Google подключён

Календарь и документы — Claude видит и работает с ними

✓ Один разбор дня в работе

Вечерний разговор с Claude —
выгрузили всё из головы

✓ Час в календаре на Лагерь

Завтра уже стоит — не забудете
и не сдвинете на потом

🚀 **А что дальше?** В Смене 2 «Vibe-кодинг и ИИ-агенты» соберёте своего ИИ-ассистента в Telegram — не «просто бота», а полноценного помощника, который ведёт ваши задачи, отвечает клиентам, собирает заметки. Урок 10 — фундамент, Смена 2 — уровень профи.

К следующему уроку →