

РУКОВОДСТВО · V1.0 · МАЙ 2026

Claude + Obsidian

Шесть частей о том, как реально работать с Claude из России — от первого аккаунта до личной системы агентов в твоих заметках.

6

частей

65

страниц

17

сценариев

5

агентов

Дмитрий Лаухин · second-brain.ru

01

ЧАСТЬ

Введение и принципы

Зачем этот набор
существует, для кого он, и
почему именно Claude — а
не ChatGPT или Gemini.
Базовый словарь и
правила, которые работают
каждый день.

«Открыл — применил — получил результат. Без
философии и без длинных рассуждений о будущем AI.
Конкретные инструменты, конкретные сценарии,
конкретные промпты.»

Зачем этот набор существует

Это не курс. Не марафон с домашками. Не «100 промптов для продуктивности».

Это рабочий комплект — результат шести лет в Obsidian и трёх месяцев плотной работы с агентами в целом и Claude в частности. Я перепробовал десятки подходов: от копирования заметок в чат до запуска агентов через терминал. Оставил то, что работает каждый день. Убрал то, что красиво в демо, но разваливается на практике.

Формат: открыл — применил — получил результат. Без философии «как правильно вести заметки» и без длинных рассуждений о будущем AI. Конкретные инструменты, конкретные сценарии, конкретные промпты.

Для кого этот набор

- Ты уже пользуешься Obsidian. Может быть год, может пять лет. У тебя есть заметки, структура, привычка.
- Ты пробовал AI в работе с текстами, но не выстроил систему. Может быть, копировал в ChatGPT и получал «гладкие» ответы, которые не ложились обратно в твоё хранилище.
- Ты хочешь усилить свою систему, а не заменить её. Claude — инструмент-помощник, а не новый хозяин хранилища.

Для кого набор НЕ подходит

- Ты не пользуешься Obsidian. Часть сценариев работает с любой системой заметок, но 70% завязаны на Obsidian.
- Ты хочешь, чтобы AI вёл твои заметки вместо тебя. Здесь всё про усиление, не замену.
- Ты ждёшь магическую кнопку «сделай мне второй мозг». Такой кнопки нет ни у Claude, ни у кого-либо ещё.

Почему Claude

Короткий ответ: попробовал всё остальное и остановился на нём. Длинный — ниже.

Контекст

Claude работает с окном в 200 000 токенов в стандартных моделях и до 1 миллиона токенов в Opus 4.7 и Sonnet 4.6 (на подписке Max доступно автоматически, на Pro включается через `/extra-usage` в Claude Code).

Миллион токенов — это очень много. На английском это около 750 000 слов, на русском — около 400 000–500 000 (русский язык «съедает» больше токенов на каждое слово). В пересчёте — несколько книг или твои заметки за пару лет, если ты активно пишешь.

Точность

Claude реже выдумывает. Там, где ChatGPT уверенно называет несуществующий источник, Claude чаще скажет «у меня нет данных». Для работы с РКМ это критично: если строишь свою базу знаний на галлюцинациях AI — строишь на песке.

Текстовая работа

Редактура, структурирование, выделение главного, переводы — основные задачи при связке AI с заметками. Claude здесь сильнее конкурентов. Его ответы ближе к тому, как пишет живой человек. Лучше чувствует стиль, если дать ему примеры. Точнее переводит специализированные тексты.

Про Projects и Artifacts — короткое замечание

В claude.ai-приложении есть два механизма: Projects (постоянный контекст для роли) и Artifacts (отдельные сгенерированные блоки). Они хорошие, но это отдельная история — работа в веб-приложении, а не в Obsidian. В этом наборе про них одной строкой: «такая возможность есть».

Честное сравнение

Claude vs ChatGPT vs Gemini — по тому, что важно для связки с заметками.

Критерий	Claude	ChatGPT	Gemini
Контекст	200К, до 1М (Max + 1М режим)	128К (GPT-4o)	1М (качество падает после 200К)
Точность фактов	Высокая	Средняя	Средняя
Текстовая работа	Сильная сторона	Хорошо	Хорошо
Работа с кодом	Сильная (Claude Code)	Сильная	Средняя
Доступ из России	Сложно (VPN + карта)	Проще	Самый простой
API для плагинов	Есть, стабильный	Есть	Есть

Claude — не единственный вариант. Но для связки с Obsidian подходит лучше всего по совокупности. Я это пишу не потому, что у меня контракт с Anthropic (его нет). Я пишу, потому что три месяца ежедневной работы показали: для моих задач — заметки, тексты, рефлексия, РКМ, контент — Claude даёт лучший результат.

Большинство сценариев из этого набора можно адаптировать под ChatGPT или Gemini, заменив промпты. Но я строю систему вокруг Claude и описываю именно её.

Версии Claude: что есть и что выбрать

Claude.ai (веб и десктоп)

Точка, откуда обычно стартуют все. Заходишь на `claude.ai` или открываешь десктоп-приложение, пишешь в чат. Бесплатный тариф даёт ограниченное количество сообщений в день. Pro-подписка (\$20/мес) снимает большую часть лимитов. Для 90% задач из этого набора хватает Pro.

Claude API

Для плагинов Obsidian (Copilot for Obsidian, Text Generator). API-ключ получаешь на `console.anthropic.com`, оплачиваешь по факту использования. Умеренное использование (10–20 запросов/день через плагин): \$5–15/мес. Бесплатные \$5 стартовых кредитов — достаточно, чтобы попробовать.

Claude Code

Терминальный агент. Работает в командной строке, видит файлы на компьютере, может их читать и редактировать. Для работы с хранилищем Obsidian это означает: Claude ходит по заметкам сам, без копирования. Часть 5 этого набора — целиком про агентов на Claude Code.

Claude Max (\$100/мес и выше)

Почти безлимитное использование всех моделей. Имеет смысл, когда AI — основной рабочий инструмент по 6+ часов в день.

Что выбрать

Твоя ситуация	Что нужно	Стоимость
Хочу попробовать	claude.ai Free	0
Работаю с заметками ежедневно	claude.ai Pro	\$20/мес
Хочу плагины в Obsidian	Pro + API-ключ	\$20 + \$5–15/мес
Хочу агентов в Obsidian	Pro + Claude Code	\$20/мес (входит)
Использую AI 6+ часов/день	Claude Max 5x и выше	\$100/мес и выше



Моя рекомендация для старта

Claude Pro. Этого достаточно для большинства сценариев из набора. Если упрёшься в лимит за пару недель — просто доплатишь разницу и перейдёшь на Max 5X.

От автора: как я пришёл к Claude

Изначально работал с ChatGPT — обычный чат-бот, для писательских задач, разбора статей, иногда для кода. Хватало.

В декабре 2025, с выходом Gemini 3 Pro, перешёл на него. Качество ответов было ощутимо выше, плюс Deep Research. Параллельно начал пробовать агентов через SystemSculpt в Obsidian — идея понравилась, реализация обрезанная.

Как я пришёл к Claude (продолжение)

Про Claude слышал давно. В феврале 2026, с выходом Orus 4.6, посмотрел примеры использования и глубже погрузился в архитектуру агентов. Сначала попробовал Antigravity для веб-кодинга. Когда упёрся в потолок лимитов — подключил Claude Pro за \$20/мес.

Pro-подписки хватило ровно на 2 недели. Я работаю с AI плотно, в нескольких параллельных сессиях, и лимиты Pro оказались малы для моего ритма. Перешёл на Max 5x — на этом и сижу. Недельные лимиты последние пару недель выгребаю на 80%+, но в принципе хватает.



Рекомендация для тех, кто читает этот набор

Не покупай сразу Max. Попробуй Pro. Поработай неделю-две, посмотри, какие задачи решаешь, какой расход. Может оказаться, что 20-долларовой подписки тебе хватит. Если упрёшься — без проблем доплатишь разницу.

Что дальше

В следующих частях:

- **Часть 2** — как получить доступ к Claude из России. Виртуальные карты, VPN на собственном VPS, маркетплейсы аккаунтов, OpenRouter как альтернатива.
- **Часть 3** — связка с Obsidian. Плагины, настройка, как структурировать заметки под контекст.
- **Часть 4** — 17 рабочих сценариев с готовыми промптами.
- **Часть 5** — агенты Claude. Sub-agents в твоём vault через Claude Sidebar. 5 готовых агентов в наборе.
- **Часть 6** — мой личный метод. Как именно я использую Claude каждый день — без советов, только факты.

Каждая часть самодостаточна. Можно читать по порядку, а можно прыгнуть сразу в сценарии (часть 4) и вернуться к настройке потом.

02

ЧАСТЬ

Доступ к Claude из России

Оплата, VPN, аккаунт.
Один регион во всём —
и трезвая дисциплина
ежедневной работы,
чтобы аккаунт прожил
долго.

«Если карта казахстанская, интернет турецкий,
а номер польский — антифрод видит на раз. И
блокирует не сразу, а задним числом, иногда через
месяц после оплаты.»

**Важно. Прочитайте до начала**

Claude официально недоступен в России. Всё, что описано ниже — обходные пути, которые работают на момент написания (май 2026). Anthropic может ужесточить правила, сервисы — перестать работать, аккаунты — быть заблокированы. Информация дана для понимания ситуации. Ответственность за использование — на читателе.

Главный принцип: «один регион во всём»

Anthropic за последние полгода забанил 1,5 миллиона аккаунтов Claude. Из тех, кто пытался разбанить — получилось у 3 из 100. Цифры жёсткие, но факт.

Поэтому — главный принцип безопасности:

Представьте, что вы «переехали» в Казахстан. Тогда казахским должно быть всё: интернет (через прокси), карта реального банка, номер телефона, адрес в Stripe.

Если карта казахстанская, интернет турецкий, а номер польский — антифрод видит на раз. И блокирует не сразу, а задним числом, иногда через месяц после оплаты.

Поэтому связка «виртуалка из Telegram-бота + домашний интернет» работает плохо.

Лучшие страны на сейчас

- **Казахстан** — рекомендую как основной
- **Армения**
- **Грузия**
- **Турция** — чуть сложнее с банковской частью

Дальше разберём три составляющих доступа: оплата → VPN → аккаунт.

Оплата подписки

Российские карты Claude не принимает. Нужен один из трёх вариантов.

Виртуальные карты-сервисы

Сервисы, выпускающие виртуальные Visa/Mastercard на иностранный банк.

Пополняете рублями (СБП, перевод, крипта) — платите в USD/EUR.

- «Плати по миру» (platipomiru.com). Выпуск карты за 2 минуты, 2 990 ₽, первый год обслуживания бесплатно. СБП с автоконверсией в USD/EUR. Поддерживает recurring-платежи. Один из самых популярных вариантов сейчас.
- МТС Оплата. Прямая оплата зарубежной подписки через посредника или выпуск виртуальной карты — в зависимости от ситуации.
- Oplatym.ru. Платёжный посредник, работает с 2022 года. Связь через Telegram, выбираете способ (предоплаченная карта или передача доступа), платите СБП.
- Capitalist. «Взрослый» иностранный платёжный сервис. Подходит для регулярной работы с зарубежными подписками, не только Claude.

Карта реального банка страны

Самый стабильный, но не всем доступный вариант: **Kaspi** (Казахстан), **InecoBank** (Армения), **Bank of Georgia** (Грузия). Если есть возможность открыть лично или через знакомых — это лучший вариант. Никаких посредников, никаких комиссий за пополнение, recurring работает идеально.

Карта через знакомых за рубежом

Если есть друг или родственник с картой нероссийского банка — самый дешёвый и надёжный путь. Привязываете его карту к аккаунту Claude, переводите деньги удобным способом.

✗ Что не работает

- Visa/Mastercard российской эмиссии (отключены от SWIFT с 2022).
- Карты МИР; Qiwi-кошелёк (закрыт); UnionPay большинства российских банков.
- Виртуалки из Telegram-ботов — антифрод их вычисляет по диапазонам BIN.
- PayPal — Claude его принимает, но открыть новый PayPal из РФ практически невозможно. Работает только если есть старый рабочий аккаунт.

VPN

Claude проверяет IP при каждом обращении. Российский IP — бан или ограничения.

✗ Что не использовать

NordVPN, ExpressVPN, Surfshark, Proton VPN, HideMyAss. Claude видит IP-диапазоны популярных коммерческих VPN и банит сразу.

✓ Что использовать

- Мобильный или резидентский прокси — IP реальных абонентов, не «серверный пул».
- Свой VPN на собственном VPS — самый надёжный.
- Платный VPN с резидентскими IP (например, Cloak или Outline на собственном сервере).

Свой VPN на VPS — пошаговый алгоритм

Самый стабильный вариант: \$4-6/мес за VPS + 15 минут на установку. Понадобится VPS у Hetzner / Contabo / Vultr в Германии, Финляндии или Нидерландах (1 vCPU, 1 GB RAM) и клиент VPN на компьютер и телефон.

- 1 Завести VPS в стране, не входящей в санкционный список. ОС — Ubuntu 22.04 LTS, минимальный тариф.
- 2 Подключиться по SSH (логин и IP даёт хостер сразу после регистрации).
- 3 Скачать клиент **AmneziaVPN** на компьютер с amnezia.org — open-source клиент с поддержкой AmneziaWG 2.0 (форк WireGuard со встроенной защитой от DPI).
- 4 В клиенте: **Setup my own server** → ввести IP сервера и SSH-ключ → выбрать протокол **AmneziaWG**. Клиент сам подключится, поставит пакеты и сгенерирует конфиг.
- 5 Подключиться через клиент. Проверить IP в терминале — `curl ifconfig.me` должен показать IP сервера.
- 6 Включить системный уровень: в настройках клиента — **Tunnel all traffic**. Иначе плагины Obsidian с API-ключом пойдут в обход VPN.
- 7 Настроить клиент на телефоне — тот же конфиг, скан QR-кода из десктопного клиента.

Видео-инструкция «AmneziaWG 2.0 на VPS» — youtu.be/_854QSrhr1Y.

★ ПРОДВИНУТАЯ АЛЬТЕРНАТИВА

Meridian — современный стек на 2026 год

Open-source CLI-инструмент (getmeridian.org). Одна команда `meridian deploy <IP>` разворачивает на вашем VPS полностью настроенный VPN-сервер: 3x-ui, Xray, nginx с SNI-routing, Let's Encrypt, BBR — на протоколе **VLESS + Reality** + **ХНТТР** с фолбэком на WSS через Cloudflare. Текущий золотой стандарт против блокировок РКН.

Главные плюсы

- Современнее AmneziaWG для российских реалий: VLESS+Reality лучше выживает при текущих типах детекции и IP-блокировок.
- **Multi-hop из коробки**. Одна команда связывает RU-relay (в белом списке) и зарубежный exit. Релэй не расшифровывает трафик, поэтому его компрометация ничем не угрожает.
- Закрывает все лишние порты автоматически.
- Open-source, активная поддержка автора. Идемпотентно: прервался деплой — запустите команду ещё раз.

Алгоритм (5–7 минут на готовом VPS)

- 1 VPS у Hetzner / Vultr / DigitalOcean — Ubuntu 24.04 LTS, \$3–5/мес. Хватает 512 MB RAM.
- 2 Установить Meridian локально:

```
$ pip install meridian
```
- 3 Запустить деплой одной командой:

```
$ meridian deploy <IP_сервера> --yes
```
- 4 Дождаться завершения (5–10 минут). На экране — пошаговый прогресс установки.
- 5 Получить ссылку с QR-кодом. Установить клиент на телефон — рекомендованный **Нарр** (альтернативы: Streisand, v2RayTun, v2rayN). Сканировать QR. Готово.

Multi-hop (для жёстких блокировок)

Если стандартный деплой не пробивается из-за блокировки выхода за границу — запускаете второй VPS в РФ (нужен «белый IP»):

```
$ meridian relay deploy RELAY_IP --exit EXIT_IP
```

Трафик пойдёт: устройство → relay в РФ → exit за границей → интернет.



Со звёздочкой

В версии 4 Meridian базой станет **Remnaware** вместо 3x-ui — это означает, что через несколько месяцев конкретный стек поменяется. Команда `meridian update` решает большинство проблем, но иногда придётся переустановить целиком. Это плата за то, что инструмент идёт в ногу со временем. Если такое пугает — оставайтесь на AmneziaWG.

Дополнительная гигиена для Meridian

- VPS только под VPN. Не запускайте на нём другие проекты — если IP попадёт в чёрный список, ляжет всё, что на нём крутилось.
- Раз в неделю — `meridian update` для патчей.
- Один сервер постоянно. Не перепрыгивайте между странами.

Источники

- Сайт: getmeridian.org
- GitHub: github.com/uburuntu/meridian — issues, discussions, активная поддержка
- Подробный разбор: статья «Meridian — правильно настроенный VPN за 5 минут» на vas3k.club

Платные VPN с резидентскими IP

Если самохостинг кажется сложным, есть категория VPN с резидентскими IP — Claude их не банит автоматом. Стоят дороже коммерческих (\$5–15/мес против \$3–5), и их меньше. Конкретных названий не привожу: рынок быстро меняется, выбор лучше делать по свежим отзывам в специализированных сообществах.

Аккаунт

Два пути: купить готовый или зарегистрироваться с нуля. Для большинства — первый разумнее.

Путь 1: купить готовый аккаунт

Продавцы аккаунтов живут этим: у них уже рабочие связки «страна-карта-прокси», аккаунты прогретые, гарантии замены.

Маркетплейсы со встроенной защитой сделки — только эти три:

- FunPay (`funpay.com`)
- Plati.Market (`plati.market`)
- GGSel (`ggse1.net`)

✗ Не брать у Telegram-каналов, Авито, «магазинов» без отзывов. Денег не вернут, аккаунт могут отнять через час.

Чеклист продавца

- Рейтинг 4.9–5.0; минимум 100 продаж; магазину 6+ месяцев.
- Свежие отзывы за последние 1–2 недели (не «12 месяцев назад»).
- Гарантия замены явно прописана; отвечает в чате за 1–6 часов.

4 вопроса до оплаты

- 1 **Какая страна аккаунта и какой нужен прокси?** Если ответ «заходите с любого» — бегите. Это сигнал, что продавец не понимает риск, или хуже — продаёт серую серию.
- 2 **Гарантия замены и срок?** Норма: 7–30 дней. Если меньше — продавец уверен, что аккаунт сгорит быстро.
- 3 **Можно ли сменить пароль?** Да — но через 24 часа после первого захода. Если разрешает менять сразу — продавец восстановит доступ через email и заберёт аккаунт.
- 4 **Есть ли активная Pro-подписка и до какой даты?**

Цены (актуально на май 2026)

- Чистый аккаунт без подписки: 200–500 ₽
- C Pro на месяц: 2 000–3 500 ₽
- C Max на месяц: 8 000–25 000 ₽

Алгоритм покупки

- 1 Оплачиваете на маркетплейсе. Деньги замораживаются.
- 2 Получаете данные аккаунта.
- 3 Проверяете работу до подтверждения сделки. Если что-то не так — открываете спор, деньги вернут.
- 4 Через сутки меняете пароль, привязываете свой email, включаете 2FA. Подтверждаете сделку.

Путь 2: регистрация с нуля

Дольше, но даёт полный контроль. Подготовьте до первого захода:

- **Прокси** — мобильный или резидентский, или собственный VPN. Не Nord/Express/Surfshark/Proton/HMA.
- **Карта** — реального банка страны (Kaspi, InecoBank, Bank of Georgia) или Capitalist. Не виртуалка из Telegram-бота.
- **Номер** — желательно той же страны. Российский +7 = бан позже.

По дням, не торопитесь:

- **День 1.** Регистрация, 2–3 простых вопроса, закрыли вкладку. Не оплачивайте и не ставьте Claude Code в этот день.
- **Дни 2–3.** Прогрев. 5–10 вопросов в день по 10–20 минут. Простые задачи, без массовых API-вызовов.
- **Дни 3–5.** Оплата Pro (\$20). Не Max с первого раза. Country = страна вашей карты, Address — реальный.



Если оплата не прошла

Не повторяйте сразу — подождите сутки. Stripe запоминает неудачные попытки и начинает блокировать все следующие, даже если карта рабочая.

Правила повседневной работы

После того, как аккаунт получен и работает, есть набор правил, которые продлевают ему жизнь.

✓ МОЖНО И НУЖНО

- ✓ **Один прокси.** Не прыгайте между странами. Подключились через Финляндию — работайте через неё.
- ✓ **Один браузер только для Claude.** Отдельный профиль Chrome без расширений и истории.
- ✓ **Только claude.ai, Claude Desktop, Claude Code.** Не сторонние клиенты.
- ✓ **Одно устройство в момент.** Не одновременно с компьютера и телефона.

✗ НЕЛЬЗЯ НИКОГДА

- ✗ Зайти «один разочек» с русского интернета. Через месяц прилетит бан.
- ✗ Делиться аккаунтом. Два разных IP в один день — автобан.
- ✗ Подключать Cline, Aider, OpenClaw и любые сторонние клиенты. Детектят по паттернам.
- ✗ Спамить одинаковыми запросами без пауз.
- ✗ Менять карту/тариф/устройство из РФ-интернета. Любое изменение запускает повторную проверку.

Дополнительная гигиена

- Чистый профиль Chrome для AI. Кэши и куки удалить или работать в инкогнито. Никаких расширений.
- Не регистрировать аккаунт на gmail-почту с РФ-гео и не на «дешёвые саморегистрации» за \$1.
- Не вписывать номер с SMS-активаторов: этот номер мог быть использован 500 раз.
- После покупки готового аккаунта дайте ему отлежаться минимум час перед первым входом.
- Не привязывать к Claude сервисы с РФ-гео через connectors (Drive, Notion и т.д.).

Если аккаунт заблокировали

Это случается. Не паникуйте.

Почему банят

- Использование с IP из санкционной страны (забыли включить VPN).
- Подозрительная активность (резкая смена геолокации, массовые API-запросы).
- Аккаунт был из «серой» серии продавца — банят пачками.
- Нарушение ToS (генерация запрещённого контента, шеринг).

Шаги

- 1 Проверьте email от Anthropic — обычно приходит письмо с указанием причины.
- 2 Напишите в поддержку: `support@anthropic.com`. На английском, кратко, вежливо.
- 3 Ждите 2–5 рабочих дней. Иногда разблокируют. Если нет — создаёте новый аккаунт. Другой email, другой VPN при регистрации. Всё важное должно быть скопировано из Projects в Obsidian заранее — после блокировки доступа к ним нет.

API-ключ и альтернативы

Если планируете использовать плагины Obsidian (Copilot for Obsidian, Text Generator) или работать с Claude через Claude Code напрямую — нужен API-ключ.

Прямой API от Anthropic

`console.anthropic.com` → API Keys → Create Key. Биллинг — постоплата за токены, в конце месяца списывается за факт. Умеренное использование (10–20 запросов в день через плагин) — \$5–15/мес. На бесплатном тарифе \$5 кредитов для старта.

OpenRouter — агрегатор-альтернатива

`openrouter.ai` — посредник, через которого можно купить доступ к 300+ моделям. Цены примерно равны прямому API: Opus 4.7 — \$5/M input, \$25/M output; 3.7 Sonnet — \$3/M input, \$15/M output. Один API-ключ работает с любой моделью, оплата пакетами кредитов, способов оплаты больше — включая криптовалютные.

Минимальный бюджет

Сколько в реальности стоит регулярная работа с Claude из РФ — и за что именно вы платите.

Компонент	Зачем	Стоимость
VPS под VPN	Свой VPN-сервер	\$4–6/мес
Виртуальная карта	Оплата подписки	комиссия 3–7%
Claude Pro	Полноценная работа	\$20/мес
API-ключ (опционально)	Плагины Obsidian	\$5–15/мес



Итого

Минимальный бюджет — ~\$25–30/мес (VPN + Pro). С плагинами через API — ~\$30–45/мес. Если AI экономит 5+ часов в месяц на рутинной текстовой работе — окупается. Если меньше — для знакомства хватит бесплатного тарифа.

От автора

У меня самого нет задачи обходить блокировки — живу в Казахстане, Claude и западные сервисы работают напрямую. Но клиенты и коллеги из РФ дают плотную обратную связь.

Самый надёжный вариант — собственный VPN на VPS в Европе плюс соблюдение правил выше. Если бы я сейчас начинал заново — собрал бы AmneziaVPN на Hetzner за 15 минут и не возвращался к этому вопросу.

Все попытки сэкономить на этом этапе через бесплатные VPN или виртуалки из ботов в моей выборке заканчивались блокировкой за 1–3 месяца. Здесь экономия — ложная.

Дальше — Часть 3. Связка с Obsidian: плагины, агенты, настройка, структура заметок под контекст.

03

ЧАСТЬ

Связка Claude с Obsidian

Два уровня интеграции, плагины, настройка, структура заметок под контекст. Что выбрать и почему — без рекламы плагинов.

«Claude работает с тем, что ты ему отправляешь. Чем чище структура заметок — тем точнее ответ.»

Два уровня интеграции

Можно работать с Claude двумя способами. Первый не требует ничего, кроме браузера. Второй — настройки, но меняет скорость работы кардинально.

Уровень 1 · Claude рядом с Obsidian

Открыл claude.ai, скопировал заметку, вставил в чат, получил ответ, скопировал обратно. Работает на любой версии Obsidian, без плагинов и API-ключа. Минус: ручная работа на каждом шаге, нет автоматического контекста между запросами.

Уровень 2 · Claude внутри Obsidian

Плагин видит твои заметки. Отправляешь текст одной командой, получаешь ответ — а агент даже сам внесёт правки в файл. Контекст сохраняется, действия — в одном окне.



Моя рекомендация

Начни с уровня 1. Неделью-две поработай в режиме «копирую-вставляю». Когда поймёшь, какие задачи делаешь каждый день — переходи на уровень 2. Будешь знать, зачем тебе плагин, а не просто «потому что можно».

Какие плагины существуют

На рынке несколько плагинов для AI в Obsidian. Большинство — обёртки над API: вызывают Anthropic или OpenAI, ты платишь за токены, результат показывают в чат-окне.

Принципиально другой подход — встроить агента прямо в Obsidian. Не чат-окно, а полноценный терминальный агент, который умеет читать и править заметки в хранилище напрямую. Это **Claude Sidebar**.

Третий путь — мосты к Claude Desktop: приложение Claude получает доступ к vault через протокол MCP. Это **Claudian**.

Плагин	Подход	Файлы	Стоимость
Claude Sidebar ★	Терминал с Claude Code в боковой панели	Чтение + правка	Free + подписка/API
Claudian	Мост к Claude Desktop через MCP	Через MCP-инструменты	Free + Pro
Copilot for Obsidian	API-обёртка с чатом	Только генерация	Free + \$5–15 API
Text Generator	API + шаблоны	Только генерация	Free + API

Не нужно ставить все. Один основной достаточно. Мой выбор — Claude Sidebar.

Claude Sidebar: главный инструмент

Это не «ещё один AI-чат в Obsidian». Sidebar встраивает в боковую панель полноценный терминал с агентом Claude Code — CLI-агентом от Anthropic, который работает с файлами напрямую.

Как это работает изнутри

Плагин использует `xterm.js` для рендера терминала и Python `pty` (на macOS/Linux) или `pywinpty` (на Windows) для запуска реального процесса. Когда ты открываешь панель — запускается настоящий Claude Code в фоне. Это не iframe с `claude.ai`. Это не веб-обёртка. Это локальный процесс агента на твоём компьютере.

Почему это меняет правила

Claude Code видит хранилище как папку с файлами. Не нужно копировать заметки в чат. Говоришь «прочитай файл `Projects/blog-draft.md`» — он читает. Говоришь «обнови раздел про методологию» — открывает файл и правит.

- **Несколько вкладок.** Можно держать 3–4 параллельных чата: один для редактирования, другой для ресерча, третий для планирования. Переключение — одной клавишей.
- **Контекстное меню.** Правый клик по папке в файловом дереве Obsidian → «Open Claude here» — агент стартует именно в этой директории.

Установка

- 1 **Claude Code CLI.** `npm install -g @anthropic-ai/claude-code`. Требуется подписка Pro/Max или API-ключ. Проверка: `claude --version`.
- 2 **Python 3.** На macOS уже установлен. На Windows — скачать с `python.org`, отметить «Add to PATH». Затем `pip install pywinpty`.
- 3 **Плагин Claude Sidebar.** BRAT: Settings → BRAT → Add Beta Plugin → `derek-larson14/obsidian-claude-sidebar`. Или Community Plugins → найти «Claude Sidebar».
- 4 **Включить:** Settings → Community Plugins → Enable «Claude Sidebar».

Команды (Cmd+P)

- **Open Claude Code** — открыть боковую панель с новой сессией.
- **New Claude Tab / Close Claude Tab** — параллельные чаты.
- **Toggle Focus: Editor ↔ Claude** — переключить фокус.
- **Run Claude from this folder** — стартовать агента в директории текущей заметки.
- **Resume last conversation** — продолжить через `--continue`.
- **Send File Path / Send Selection to Claude** — отправить путь или выделение в активный чат.
- **Switch CLI provider** — переключить движок (Claude Code, Codex, Gemini CLI и др.).



Важно

«Send Selection to Claude» появляется в палитре только когда в редакторе есть активное выделение. Сначала выдели фрагмент, потом Cmd+P.

Мои горячие клавиши

По умолчанию не назначены. Settings → Hotkeys → в поиске «Claude Sidebar».

- **Cmd+L** — Open Claude Code
- **Cmd+Shift+L** — Send Selection to Claude
- **Cmd+J** — Toggle Focus

Режим YOLO

Правый клик по иконке робота → «Open Claude (YOLO)». Агент запускается с флагом `--dangerously-skip-permissions` — не спрашивает подтверждения перед каждым действием с файлами. Удобно для рутинных массовых операций: обновить теги в 50 заметках, сгенерировать индекс, переформатировать frontmatter.



Опасно для важных данных

Используй YOLO только если в хранилище настроен Git и ты умеешь откатить. Одна ошибка агента — и десяток файлов может быть перезаписан.

Альтернатива: Claudian

Claudian — другой подход. Вместо встраивания агента в Obsidian, он даёт приложению Claude Desktop доступ к твоему хранилищу через протокол MCP (Model Context Protocol).

Как работает: ставишь Claude Desktop отдельным приложением → ставишь плагин Claudian в Obsidian → Claudian публикует MCP-эндпоинты (инструменты для чтения, поиска, создания файлов) → Claude Desktop подключает их и видит хранилище как набор инструментов.

Когда выбирать Claudian

- Работашь на широком мониторе и предпочитаешь Claude в отдельном окне.
- Уже пользуешься Claude Desktop с другими MCP-серверами.
- Тебе важно, чтобы Claude видел структуру через высокоуровневые инструменты, а не через прямой доступ к файлам.

API-плагины: другая школа

Copilot for Obsidian, Text Generator — плагины, которые вызывают API Anthropic (или OpenAI, или локальные модели) и показывают результат в чат-окне внутри Obsidian.

Когда это имеет смысл

- Не хочешь устанавливать Claude Code CLI и разбираться с терминалом.
- Нужна автоматизация: «по шаблону сгенерируй саммари для каждой новой заметки».
- Хочешь использовать разные модели (Claude + GPT + Ollama) из одного интерфейса.
- Готов платить за API (\$5–15/мес) вместо подписки Claude Pro.

Главный минус: API-плагины не правят файлы. Они генерируют текст в чат — дальше ты вручную копируешь результат в заметку. Для одного запроса нормально, для десяти в день — медленно.

Структура заметок под Claude

Claude работает с тем, что ты ему отправляешь. Чем чище структура — тем точнее ответ.

Пять принципов

- 1 Один файл — одна тема. Не складывай три разные идеи в одну заметку.
- 2 Заголовки по уровням. H1 → H2 → H3. Прыжки H1 → H4 путают.
- 3 Метаданные во frontmatter. `type`, `tags`, `created`, `source` — Claude учитывает их при анализе.
- 4 Wiki-ссылки сохраняй. `[[Другая заметка]]` — Claude видит, что есть связанная тема.
- 5 Простая разметка. Списки, жирный, курсив — достаточно. Сложные callouts могут ломать парсинг.

Шаблон заметки

```
---
type: note
created: 2026-05-03
tags: [pkm, reading]
source: статья "... "
---
# Главная тема

## Первый раздел
Основная мысль. Ссылка на [[связанную заметку]].

## Мои вопросы
- Что ещё почитать?
- Как это связано с [[другой темой]]?
```

Управление контекстом

- **Один запрос — одна задача.** Не смешивай редактуру и генерацию идей в одном сообщении.
- **Контекст конечен.** Стандарт — 200К токенов (~150К слов). Для бóльших задач — режим 1M-context.
- **Старая переписка засоряет.** Каждые 10–15 сообщений — новый чат.
- **Промпт — в начало.** Сначала инструкция, потом контекст.

Безопасность и приватность

Что знать про данные

- **API Anthropic.** Данные не используются для обучения по умолчанию.
- **Веб-версия claude.ai.** Данные могут использоваться. Отключить: Settings → Privacy.
- **Claude Code.** Через API — данные не используются для обучения.



Что НЕ отправлять в Claude

- Пароли, API-ключи, токены.
- Персональные данные клиентов без согласия.
- Тексты под NDA, финансы компании.

Дальше — Часть 4. 17 рабочих сценариев.

Бэкапы хранилища

Перед тем как давать Claude право править файлы — нужен способ откатиться.

Git в хранилище (рекомендуется)

Если пользуешься Sidebar — особенно в YOLO — хранилище должно быть под Git. Агент может ошибиться и перезаписать файл. С Git один `git checkout .` откатывает всё.

Минимум: `git init` + коммит перед серьёзными операциями. Автоматизация — через плагин **Obsidian Git**: каждые N минут делает коммит автоматически.

Альтернатива для не-технарей

- **Obsidian Sync** (\$4/мес) — авто-синхронизация и история версий.
- **Time Machine** (macOS) — встроенный бэкап.
- **Backblaze / iDrive** — облачные бэкапы, ~\$7/мес.

Простое правило: перед отправкой большого блока — «я бы это выложил на публичный сервер?» Если нет — не отправляй.

04

ЧАСТЬ

Рабочие сценарии

Семнадцать готовых рецептов — каждый с промптом, который можно скопировать и запустить сегодня же. Из реальной практики.

«Не нужно делать все семнадцать. Выбери три-четыре, которые подходят под твои задачи, — и осваивай.»

Как читать эту часть

Семнадцать сценариев. Все из реальной практики — использовались и используются в работе с Claude и Obsidian. Не нужно осваивать все сразу: выбери три-четыре под свои задачи, остальные — когда понадобятся.

Каждый сценарий описан по единой структуре. Это сделано не для красоты — это рабочий формат, который можно применить и к собственным сценариям, когда начнёшь придумывать свои.

КОГДА	ШАГИ	ПРОМПТ	ПОЛУЧАЕШЬ	ГРАБЛИ
В какой момент и зачем нужен этот сценарий.	Что делать руками — последовательно.	Готовый текст. Копируй, подставляй переменные.	Результат — конкретно, без обещаний.	Где обычно ломается. На что смотреть.

Условные обозначения

- `{{переменные}}` в промтах — это места, куда подставляешь свои данные. Двойные фигурные скобки — просто маркер, не часть синтаксиса.
- ★ рядом с номером — мои любимые сценарии, без которых я уже не работаю.
- Часть сценариев упоминает «агентов» (`weekly-review`, `email-triage`, `wise-visionary`). Это готовые системные промты в формате Claude Code — про них целиком следующая часть.



Совет на старте

Не пытайся освоить все 17 за неделю. Возьми один — например, №4 (Подведение итогов недели) — и применяй его по воскресеньям месяц. Когда станет автоматизмом — добавь второй.

01

Утренний брифинг

Когда: каждое утро. Хочешь за 5 минут видеть весь день — события, задачи, важные письма, материал для контекста. Нужны Claude Sidebar + MCP-серверы для Calendar, Gmail, TickTick (часть 5).

ПРОМПТ

Промпт

Сделай утренний брифинг на сегодня:

1. События из календарей (3 календаря: Личный, Работа, Книги) за сегодня и завтра.
2. Задачи из TickTick: только колонки «Сегодня» и «Завтра».
3. 5 самых важных непрочитанных писем за последние сутки — с одной строкой о чём.
4. Одна случайная заметка из хранилища для дополнительного контекста.

Формат: списком, без воды. Время событий — в локальном часовом поясе.

ПОЛУЧАЕШЬ

Обзор дня на одной странице. Если MCP не подключён — Claude скажет «нет данных»; настройка в части 5.

02

Триаж входящих писем

Когда: раз в день (утром или после обеда). Inbox растёт, нужно понять, на что отвечать сейчас, а что отложить.

ПРОМПТ

Промпт

Просмотри мои непрочитанные письма за последние 24 часа.

Раздели на 3 категории:

1. СРОЧНОЕ — требует ответа сегодня.
2. ВАЖНОЕ — ответить в течение недели.
3. ИНФОРМАЦИОННОЕ — читать в свободное время.

Письма от no-reply-school-13178@emdesell.ru = всегда ИНФОРМАЦИОННОЕ.

По каждому СРОЧНОМУ и ВАЖНОМУ создай задачу в TickTick.

В конце — сводка цифрами.

ПОЛУЧАЕШЬ

Структурированный inbox за 2 минуты.

03

Inbox processing — разбор папки _Inbox/

Когда: раз в 2–3 дня. В `_Inbox/` накопились заметки — что-то переместить, связать, удалить.

ПРОМПТ**Промпт**

Прочитай 8-10 самых свежих заметок в папке `_Inbox/` (сортировка по дате изменения).

По каждой:

1. Куда переместить (конкретная папка).
2. Какие теги добавить (из существующего набора).
3. На какие заметки стоит сослаться через `wiki`-ссылку.

Формат:

≡ Заметка: {имя файла} ≡

Перемещение: ...

Теги: ...

Связи: [[...]], [[...]]

ПОЛУЧАЕШЬ

План разбора Inbox на 5–10 минут.

04



Подведение итогов недели

Когда: воскресенье вечер. Daily Notes за 7 дней → агент `weekly-review` → переписываешь в `Weekly review/2026-W{n}.md`.

ПРОМПТ

Промпт

Прочитай Daily Notes за последние 7 дней.

Сделай разбор:

1. СДЕЛАНО — конкретные результаты с фактами.
2. НЕ СДЕЛАНО — что переносится, с причиной.
3. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ФОН — где подъём, где спад.
4. ГЛАВНЫЙ УРОК НЕДЕЛИ — одно предложение.
5. 3 ПРИОРИТЕТА НА СЛЕДУЮЩУЮ НЕДЕЛЮ.

Если факта нет — пиши «нет данных».

ПОЛУЧАЕШЬ

Обзор недели за 5 минут вместо часового сидения с пустым экраном.

05



Подведение итогов месяца

Когда: последний день месяца. 4 еженедельных обзора + Daily Notes → результат в `Monthly review/2026-MM.md`.

ПРОМПТ

Промпт

У меня 4 еженедельных обзора за месяц + Daily Notes.

Сделай месячный обзор:

1. ГЛАВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ – 5-7 пунктов с цифрами.
2. КЛЮЧЕВЫЕ УРОКИ.
3. ЭВОЛЮЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ФОНА.
4. ПОВТОРЯЮЩИЕСЯ ПАТТЕРНЫ – что переносилось 2-3 раза.
5. 3 ПРИОРИТЕТА НА СЛЕДУЮЩИЙ МЕСЯЦ.

Если факта нет – не додумывай.

ПОЛУЧАЕШЬ

Глубокий месячный обзор за 15 минут. Пункт 4 – самый ценный.

i

Связка №4 → №5

Месячный обзор работает только если есть еженедельные. Сначала освой №4.

06



Совет Мудрецов — стратегические решения

Когда: перед важным решением. Запуск продукта, смена тарифа, найм/увольнение.

Что нужно: агенты `wise-visionary`, `wise-critic`, `wise-pragmatist`.

ПРОМПТ

Промпт

Решение: {{описание ситуации}}

Прошу обсуждения Совета Мудрецов:

1. Сначала `wise-visionary` — возможности, нестандартные варианты.
2. Потом `wise-critic` — стресс-тест: риски.
3. Потом `wise-pragmatist` — реализуемость, шаги.

В конце — сводная таблица: «За | Против | Что нужно».
Решение я приму сам.

ПОЛУЧАЕШЬ

Три внешние позиции на стратегическое решение за 10 минут. Совет Мудрецов нужен для стратегических решений, не тактических.

07

Создание промо-письма / рассылки

Когда: письмо для рассылки, КП клиенту, продающий пост.

ПРОМПТ

Промпт

Напиши промо-письмо для моей рассылки.

Контекст:

- Аудитория: {{кто}}
- Тема: {{о чём}}
- Цель: {{что должен сделать читатель}}
- Тон: личный, без маркетингового пафоса.

Структура: хук → контекст → главная мысль → пример → СТА.

Не используй: «очевидно», «важно отметить», «безусловно».

ПОЛУЧАЕШЬ

Рабочий черновик за 3 минуты. Не публикуй без правки.

08

Подготовка статьи через Накопитель

Когда: пишешь статью на тему, которую копил неделями.

ПРОМПТ

Промпт

Прочитай Накопитель LLM-Wiki.md.

Сделай:

1. Группировка по подтемам (3-5 групп).
2. Под каждой — 3-5 ключевых тезисов.
3. Самые сильные цитаты — отдельно.
4. Структура статьи: вступление + 3-5 разделов + финал.
5. Главное сообщение — в одном предложении.

ПОЛУЧАЕШЬ

Готовый каркас статьи. В три раза быстрее, чем со старта с пустого экрана.

09

Распаковка идеи из Inbox

Когда: в Inbox лежит запись типа «что-то про привычки и системы» — надо понять, развивать или выбросить.

ПРОМПТ

Идея в Inbox: «{{короткая фраза}}».

Разверни:

1. 3 интерпретации.
2. С какой проблемой связано.
3. Минимальный шаг проверить за 1 день.
4. Что почитать.
5. С какими старыми заметками перекликается.

В финале: стоит развивать (да/нет/нужно больше думать)?

Промпт

ПОЛУЧАЕШЬ

Решение за 3 минуты вместо «подумаю потом» (= никогда).

10

Проверка текста на логические дыры

Когда: написал важный текст. Хочешь увидеть слабые места до публикации.

ПРОМПТ

Вот мой текст: {{текст}}.

Аудитория: {{кто}}. Цель: {{что должен сделать читатель}}.

Не редактируй. Разбери:

1. Где логика провисает.
2. Где факты вызовут сомнения.
3. Какие возражения НЕ закрыты.
4. Какое предложение убрать.
5. Какое добавить.

Промпт

ПОЛУЧАЕШЬ

Взгляд со стороны за 2 минуты. Конкретные слабые точки с адресами в тексте.

11

Голосовая заметка → структура

Когда: наговорил 5–15 минут на диктофон. Нужно превратить в заметку, а не в стенограмму.

Шаги: Whisper → текст в Claude → промпт ниже.

ПРОМПТ

Вот транскрипция моей голосовой заметки: {{текст}}

Сделай:

1. Тема одной строкой.
2. 3-5 главных тезисов.
3. To-Do (если видно из текста).
4. Открытые вопросы.

Сохрани мою лексику. Не причёсывай — это для меня.

Промпт

ПОЛУЧАЕШЬ

Структуру заметки за 5 минут вместо 40.

12

Брейншторм решений

Когда: топчешься на месте, не видишь ходов.

ПРОМПТ

Контекст: {{ситуация}}. Цель: {{чего хочу}}. Ограничения: {{бюджет/ время}}.

Сделай:

1. 5 очевидных решений.
2. 5 неочевидных.
3. 3 «от противного».
4. Какую гипотезу проверить за 1 день.

Промпт

ПОЛУЧАЕШЬ

13 идей за 3 минуты. Половина — мусор. 2–3 зацепят.

13

Декомпозиция большой задачи

Когда: в голове «надо запустить продукт» / «выучить X» — а первый шаг неясен.

ПРОМПТ

Промпт

Задача: «{{формулировка}}». Дедлайн: {{дата}}. Ресурсы: {{ресурсы}}.

Декомпозируй:

1. Финальный результат.
2. 5-7 этапов в хронологическом порядке.
3. Под каждый — критерий «готово».
4. Самый рискованный этап — как проверить раньше всех.
5. Что можно НЕ делать (MVP).

ПОЛУЧАЕШЬ

План превращается из «огромного» в конкретные шаги. Пункт 4 экономит недели.

14

Подготовка к консалтинговому созвону

Когда: новая заявка. Через час — диагностическая сессия.

ПРОМПТ

Промпт

Прочитай файл клиента из _Inbox/.

Подготовь:

1. ГИПОТЕЗА — кто этот клиент.
2. СИЛЬНЫЕ СИГНАЛЫ.
3. КРАСНЫЕ ФЛАГИ.
4. 5 ВОПРОСОВ для первых 15 минут.
5. ЧТО МОГУ ПРЕДЛОЖИТЬ.
6. ВОЗМОЖНЫЕ ВОЗРАЖЕНИЯ — и заготовки ответов.

Не выдумывай. Если данных нет — «уточнить на сессии».

ПОЛУЧАЕШЬ

За 10 минут готова справка для часовой сессии.

15

Подготовка к продающему созвону

Когда: через пару часов встреча с потенциальным клиентом.

ПРОМПТ

Промпт

- Клиент: {{что знаю}}
- Что продаю: {{одной фразой}}
- Цена: {{диапазон}}

Подготовь:

1. 3 гипотезы о боли.
2. 5 проверочных вопросов.
3. Возражения и ответы.
4. В какой момент назвать цену.
5. Следующий шаг, если не закроемся.

ПОЛУЧАЕШЬ

Структура разговора на одной странице. Не скрипт — опорные точки.

16

Подбор статьи дня из Zotero

Когда: хочешь читать одну статью в день, но не выбирать вручную.

Промпт

Подбери одну статью на сегодня (30 минут чтения).
Критерии: Zotero «Reading Queue», не старше 14 дней,
тема РКМ/Obsidian/AI, не помечена `read`.
В ответе: название, 2-3 предложения о чём, почему именно эту.

17

Подбор видео дня

Когда: ежедневный фоновой контент. Один кандидат вместо часа листания YouTube.

Промпт

Подбери одно видео (15-30 минут) по теме РКМ/AI.
Не дублировать с video_history.md.

Как использовать эти промпты на практике

Несколько принципов для всех 17 сценариев. Они важнее любого конкретного промпта.

Адаптируй, не копируй вслепую

Промпт — скелет. Чем больше своего контекста добавишь — тем лучше результат. Замени все «мои» на «свои» прежде, чем запускать.

Первый ответ — не финал

Получил → прочитал → уточнил. Диалог обычно нужен в 2–3 хода.

Не принимай всё на веру

Особенно факты, источники, даты. Claude уверенно называет несуществующие книги. Если промпт ссылается на внешний мир — проверяй.

Сохраняй в Obsidian

Результат без сохранения — потерянная работа. Положи в папку, добавь теги, свяжи с другими заметками.



Любимые сценарии автора

№4 (еженедельный обзор), №5 (ежемесячный), №6 (Совет Мудрецов).
Три инструмента, без которых я уже не работаю.

Дальше — Часть 5. Как от разовых промптов перейти к агентам в Claude Code.

05

ЧАСТЬ

Агенты Claude в работе с заметками

От разовых промптов к сохранённым ролям. Пять готовых агентов из моего хранилища — описание, системный промпт, когда вызывать.

«Агент — это сохранённая роль: промпт, контекст и право действовать. Один раз настроил — дальше он знает задачу.»

Что такое агент

В чате ты каждый раз начинаешь с нуля: объясняешь, кто ты, что нужно, в каком стиле отвечать. Агент — сохранённая роль: промпт, контекст, право действовать. Один раз настроил — дальше он «знает» задачу.

Три причины завести агентов

01

Регулярные задачи

Еженедельный обзор, контент-план, сортировка Inbox. Каждый раз один и тот же промпт — зачем вводить заново?

02

Специализированные роли

Редактор пишет не так, как планировщик. Визионер — не так, как критик. Отдельные агенты = отдельные контексты.

03

Автоматизация

Агент сам читает Daily Notes и генерирует итоги. Без твоего участия — или с минимальным.

Где живут агенты в нашей связке

Главный фокус набора — агенты внутри Claude Code в Obsidian. Это и есть «Claude + Obsidian»: ставишь Claude Sidebar → запускаешь агентов из своего хранилища → получаешь работу с заметками без переключения окон.

Другие варианты есть, но в этом наборе мы их касаемся вскользь:

- **Projects в claude.ai** — отдельное приложение Anthropic для постоянного контекста. Это другая архитектура (не работа с файлами хранилища).
- **VS Code + Claude extension или Cursor** — для веб-кодинга и проектов с большой кодовой базой.

Агенты в твоём хранилище: как устроено

Claude Code поддерживает sub-agents — специализированных агентов внутри одного хранилища. Каждый агент — это файл в папке `.claude/agents/` в корне твоего vault.

Структура файла агента

```
---
description: Когда вызывается этот агент. Например —
              "Редактор моих текстов перед публикацией"
tools: Read, Write, Edit, Grep, Glob, Bash
model: opus # или sonnet, или haiku — опционально
---
```

Системный промпт агента:
роль, что делает, чего НЕ делает, формат ответа,
специальные правила.

- **description** — короткое описание, кому и когда нужен агент.
- **tools** — какие инструменты разрешены. `Read`, `Write`, `Edit`, `Grep` — стандарт. `Bash` — если нужно запускать скрипты.
- **model** — модель по умолчанию (`opus` сильнее, `sonnet` быстрее, `haiku` дешевле).

Как вызывать

В чате Claude Sidebar: «Запусти агент `weekly-review`» — или явно через `/weekly-review`. После вызова агент работает в твоём хранилище и возвращается в основной чат.



Преднастроенное хранилище

В набор входит готовое хранилище Obsidian с подключёнными агентами в `.claude/agents/`. Авторизуешься в Claude — агенты работают.

Пять готовых агентов в наборе

Это реальные агенты из моего хранилища, которые я использую каждый день.



wise-visionary

Визионер · видит возможности и нестандартные решения

Когда вызывать: когда нужно посмотреть на проблему «как могло бы быть».

СИСТЕМНЫЙ ПРОМПТ (ФРАГМЕНТ)

Промпт

Ты Визионер Совета Мудрецов.

Что делаешь:

- Предлагаешь нестандартные решения.
- Видишь связи между разрозненными вещами.
- Берёшь идеи из других областей.
- Спрашиваешь «а что если...».

Чего НЕ делаешь:

- Не критикуешь (это работа Критика).
- Не считаешь ресурсы (это работа Прагматика).

Формат: 5-7 идей, от консервативной к смелой.

**wise-critic**

Критик · стресс-тест решений, поиск рисков

Когда вызывать: перед фиксацией стратегии. После Визионера.

СИСТЕМНЫЙ ПРОМПТ (ФРАГМЕНТ)**Промпт**

Ты Критик Совета Мудрецов.

Что делаешь:

- Ищешь риски: технические, финансовые, репутационные, юридические.
- Указываешь на слабые места.
- Приводишь контраргументы.
- Спрашиваешь «что я не вижу?».

Чего НЕ делаешь:

- Не предлагаешь альтернатив (это Визионер).
- Не считаешь ресурсы (это Прагматик).
- Не смягчаешь критику.

Формат: 3-5 главных рисков по серьёзности.

**wise-pragmatist**

Практик · реализуемость, ресурсы, конкретные шаги

Когда вызывать: когда есть идея и оценка рисков — пора понять, как это реально сделать.

СИСТЕМНЫЙ ПРОМПТ (ФРАГМЕНТ)**Промпт**

Ты Практик Совета Мудрецов.

Что делаешь:

- Декомпозируешь задачу на этапы.
- Оцениваешь ресурсы: время, деньги, навыки.
- Указываешь «узкие места».
- Предлагаешь MVP-версию.

Формат: 5-7 этапов, под каждым — критерий «готово», оценка времени, ресурсы. В конце — самый рискованный этап.



weekly-review

Еженедельный обзор · разбор Daily Notes за неделю

Когда вызывать: воскресенье вечер.

СИСТЕМНЫЙ ПРОМПТ (ФРАГМЕНТ)

Промпт

Структура ответа:

1. Сделано — конкретные результаты с цифрами.
2. Не сделано — и почему.
3. Эмоциональный фон — не приукрашивай.
4. Главный урок — одно предложение.
5. 3 приоритета на следующую неделю.

Что НЕ делаешь:

- Не задаёшь «коучинговые» вопросы.
- Не мотивируешь.
- Не додумываешь.

Tools: Read, Glob.



content-maker

Помощник по контенту — посты, рассылки, статьи

Когда вызывать: при создании любого нового текста для публикации.

СИСТЕМНЫЙ ПРОМПТ (ФРАГМЕНТ)

Промпт

Контекст автора:

- Аудитория: пользователи Obsidian, РКМ-энтузиасты.
- Тон: разговорный, личный.
- Стил: короткие предложения, конкретные примеры.

Что делаешь:

- Помогаешь сформулировать главную мысль.
- Предлагаешь хук в первой строке.
- Видишь места, где факт можно усилить примером.

Чего НЕ делаешь:

- Не пишешь финальный текст за меня.
- Не используешь «как известно», «очевидно».

Claude Code сам по себе — без Sidebar

Агентов из `.claude/agents/` можно вызывать и из терминала, без Sidebar:

```
cd /path/to/your/vault
claude
> /weekly-review prepare report for week 18
```

Удобно для длинных операций (перенос тегов в 100 заметках, batch-обработка). Но для повседневной работы Sidebar удобнее.

Когда агент НЕ нужен

- **Задача разовая.** Промпт в чат — быстрее.
- **Плохой системный промпт.** Агент будет хуже обычного чата. Сначала проверь промпт в обычном чате, потом сохраняй как агента.

Безопасность

Claude Code имеет реальный доступ к файлам. Он не запустит `rm -rf /` намеренно, но может ошибиться.

Обязательные правила

- **Git — самое надёжное.** Перед серьёзной операцией: `git commit`. После — `git diff`.
- **Альтернатива:** Obsidian Sync, Time Machine, Backblaze.
- Не давай push без подтверждения.
- Dry-run перед массовыми операциями.



Главное правило

Иметь способ откатиться. Без этого YOLO-режим включать **нельзя**.

Резюме части

- Главный путь — **sub-agents в Claude Code** через Claude Sidebar в Obsidian.
- Пять готовых агентов: `wise-visionary`, `wise-critic`, `wise-pragmatist`, `weekly-review`, `content-maker`.
- Преднастроенное хранилище уже содержит этих агентов.
- Git в хранилище или хорошие бэкапы — обязательное условие.
- Projects в claude.ai и VS Code/Cursor — отдельные истории.

В последней части — мой личный метод: как я лично использую Claude каждый день.

06

ЧАСТЬ

Мой личный метод

Это не «лучшие практики». Это то, как я использую Claude каждый день — результат трёх месяцев плотной работы. Делюсь, ты решаешь, что брать.

«Я не пользуюсь всеми функциями Claude. Многое игнорирую, потому что нет нужды.»

У меня свои задачи: РКМ, контент, обучение пользователей платформы *Second Brain*, консалтинг, разработка собственных продуктов. Дальше — как это устроено в моём дне.

Утренний цикл — 5–10 минут

Открываю Obsidian и Daily Note. Cmd+L → Claude Sidebar открыт. Запускаю агент или прямой промпт:

«Что я хотел сделать вчера и не сделал? Что переносится? Какие три главных приоритета на сегодня?»

Первый ответ Claude — опора, не истина. Иногда переписываю приоритеты, иногда оставляю свои.



Чего НЕ делаю утром

Не прошу Claude составлять расписание — он плох в тайм-блоках. Не вписываю в Daily Note сырой ответ — только то, что прошло через мою голову.

Работа с входящими

Любая идея, ссылка, разговор — в `_Inbox/` одной строкой. Раз в 2–3 дня открываю Claude: «Прочитай 8–10 свежих заметок. Куда переместить, какие теги, на что сослаться».

Не использую Claude для категоризации заметок по типам. Группировка по темам — да. Типизация — нет.

Контент: посты, письма, статьи

Каждый текст для публикации проходит через Claude — но не для генерации, а для разбора.

- 1. Пишу черновик в Obsidian. 10–15 минут.
- 2. Cmd+L → агент `content-maker`. Передаю черновик.
- 3. Получаю 3 главные проблемы текста.
- 4. Переписываю — но только то, с чем согласен.
- 5. Публикую.

Никогда не публикую текст, сгенерированный Claude. Аудитория видит. Использую Claude как стресс-тест моего варианта, не как автора.

Еженедельный обзор по воскресеньям

Воскресенье. Час времени. Daily Notes за неделю → агент `weekly-review`. Получаю: сделано, не сделано, эмоциональный фон, главный урок, три приоритета. Переписываю своими словами.

Не превращаю Claude в коуча. Это инструмент рефлексии, а не партнёр.



Самая важная для меня практика

Если из всего набора брать что-то одно — берите этот сценарий. Здесь Claude приносит больше всего пользы.

Обучение пользователей и консалтинг

Большой кусок моей работы — клиенты на консалтинг и ученики курсов. Здесь Claude встроен в процесс глубоко.

Консалтинг

Заявка приходит через Google Form. Apps Script её обрабатывает, отправляет уведомление в Telegram-бот, и автоматически создаёт в моём хранилище папку `_Inbox/{Имя Фамилия}/` с шаблоном заметки клиента.

Шаблон уже структурирован: контакт, формат сессии, статус, гипотеза, сильные сигналы, красные флаги, повестка, история покупок, ответы на анкету.

Когда подходит время сессии — открываю заметку и прошу Claude (агент `consulting-prep`) собрать справку. **10 минут — и я готов к часовой сессии.** Без Claude этот процесс занимал минимум 30 минут.

Ответы ученикам по курсам

У учеников типовые вопросы — за 3 года накопилось много. Раньше я отвечал по 10–20 минут на каждое сообщение.

Сейчас держу агента `course-support` с базой типовых вопросов и моим стилем. Когда приходит вопрос — копирую → получаю драфт → правлю → отправляю.

Время ответа сократилось с 15 минут до 5. Качество не упало.

Чего я НЕ делаю с Claude

Список «нет» важнее списка «да». Он показывает, где у инструмента кончаются полезные применения и начинается зона риска.

Не пишу финальные тексты

Только разбор и стресс-тест. Финальное слово — моё.

Не общаюсь через Claude с клиентами

Письма, переговоры, разговоры — лично. Люди чувствуют AI-текст.

Не доверяю фактам без проверки

Если Claude называет источник — проверяю. Если дату — проверяю.

Не работаю с чувствительными данными

Контракты под NDA, финансы клиентов, личная переписка — не идёт в Claude. Локальные модели или ручная работа.

Не сижу в чате часами

Если разговор длится больше 15 минут — значит, я не понимаю, что хочу. Закрываю Claude, иду гулять, формулирую вопрос заново.



Качество ответа = качество вопроса

Когда ответы плохие — проблема почти всегда в моём вопросе, не в Claude.

Что изменилось за 3 месяца

МЕНЬШЕ ВРЕМЕНИ НА РУТИНУ

Перевод, разбор статей, шаблоны писем, ответы ученикам — в 2–3 раза быстрее. Не AI делает за меня, а убирает фазу «долго смотрю в пустой экран».

БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ НА СОБСТВЕННОЕ МЫШЛЕНИЕ

AI не заменил думание, а освободил для него время. Рутинная автоматизирована — голова свободна для идей.

МЕНЬШЕ ПРОКРАСТИНАЦИИ

Большая задача → разбиваю с Claude → каждый кусок понятен → начинаю.

ДИСЦИПЛИНА В INBOX

Раз в 2–3 дня — обязательный разбор. Если не разбираю — теряю контроль.

ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ К ЯЗЫКУ

Когда каждый день видишь AI-текст — начинаешь чувствовать «гладкие» обороты. Свои и чужие.

Что бы я делал иначе

Не пытался бы сделать из Claude проактивного личного ассистента. Это инструмент, а не помощник, который наблюдает и предлагает. Дашь задачу — выполнит блестяще. Сам её не сформулирует.

Сразу вёл бы заметки про работу с Claude. Что сработало, какой промпт дал хороший результат. Сейчас держу заметку Claude — что работает. Сэкономило часов 30 за месяц.

Главный принцип

Claude — не партнёр и не помощник. Ускоритель и зеркало.

УСКОРИТЕЛЬ

Где ты уже знаешь, что делать

Перевод, разбор, шаблоны, декомпозиция, рутинные правки. Всё, что скучно или долго — Claude ускоряет в 2–3 раза.

Старый принцип менеджмента: делегировать можно только то, в чём ты сам хорошо разбираешься.

ЗЕРКАЛО

Где ты не уверен в своём решении

Текст, план, решение. Claude отражает то, что ты написал, и подсвечивает слабые места.

Особенно сильно работает для текстов: написал письмо → Claude разобрал на дыры → видишь свой текст глазами читателя.

Использовать Claude как первого собеседника по любому вопросу — путь к тому, чтобы перестать думать самому.



Один вопрос перед каждым запросом

«Я уже подумал сам — или сразу бегу к Claude?» Если второе — закрываю Claude и думаю.

Лучшие сессии у меня случаются, когда я уже сформулировал свою позицию. Claude не «думает с тобой» — он отвечает на твоё думание.

Как я работаю с Claude каждый день

В рабочее время Claude у меня запущен постоянно, в нескольких сессиях параллельно:

- **Obsidian (Claude Sidebar)** — основной канал. Заметки, контент, рефлексия, клиенты.
- **VS Code (Claude extension)** — кодовые проекты. Своя LMS, платформа рассылок.
- **Терминал (Claude Code)** — разовые операции и фоновые задачи.

В среднем — 3 места одновременно работают с Claude.

Подписка

Сейчас — Max 5x (\$100/мес). До этого был Pro за \$20 — хватило ровно на 2 недели.

Если только начинаешь — не покупай сразу Max. Возьми Pro, поработай неделю, посмотри лимиты.

Был ли момент «почти бросил»

Нет. Сразу сложилась любовь к этому инструменту. Понимаю плюсы — длинный контекст, точность. Понимаю минусы — не проактивный, нужен VPN. Для моих задач — рабочая лошадка.

Финальная мысль

Claude не сделает тебя умнее. Не заменит твою систему заметок. Не превратит хаос в порядок без твоего участия.

Что Claude может — усилить то, что ты уже умеешь. Если ты уже хорошо ведёшь Obsidian — Claude этот процесс ускорит в 2–3 раза.

С этого и начинай. Сначала — свои заметки. Потом Claude — как ускоритель.

Спасибо.

Удачи. Пиши, если что-то не получится —
отвечаю всем, обычно в течение пары дней.

КОНТАКТЫ

Telegram [@dmitriylaukhin](https://t.me/dmitriylaukhin)

Канал [PRO Obsidian](https://t.me/PROObsidian)

Рассылка [SecondBrain Press](https://second-brain.ru)

Сайт second-brain.ru

Дмитрий Лаухин · Май 2026