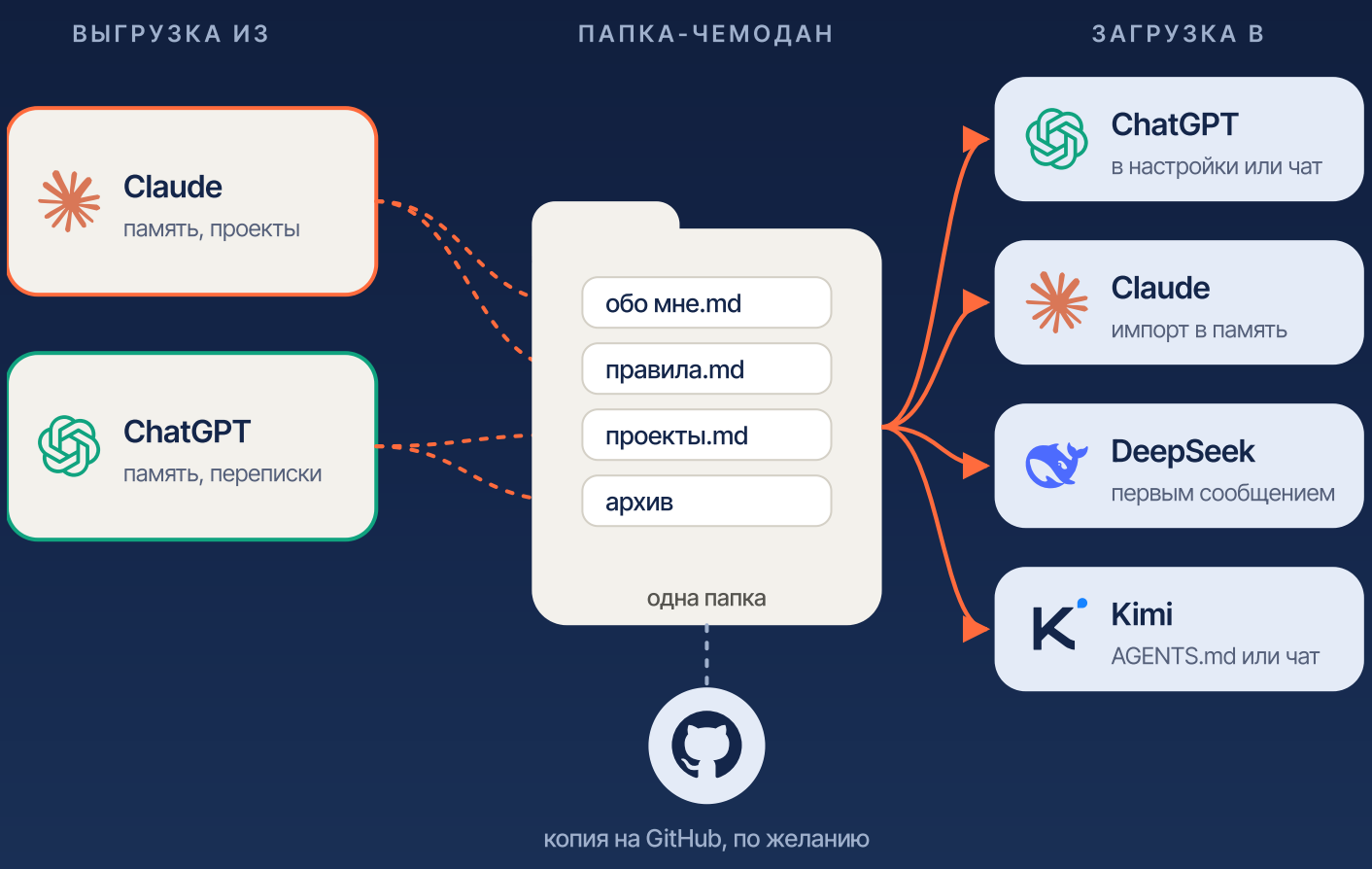
перенос памяти без потерь

Нейросеть закрыла доступ или вы просто нашли лучше? Заберите свою память, проекты и переписки и продолжите с того же места. Бесплатно, без программирования.



6 шагов от выгрузки до проверки · **≈ 40 минут** на всё · **0 ₽**

что вообще переносим

У нейросети четыре вида вашего «багажа». Переезжают они по-разному, поэтому сначала разберём, что где лежит.

ВАША НЕЙРОСЕТЬ, РАЗОБРАННАЯ НА ДЕТАЛИ



Главная идея: чат забывает, папка помнит

ЕСЛИ ВСЁ ДЕРЖАТЬ В ЧАТЕ

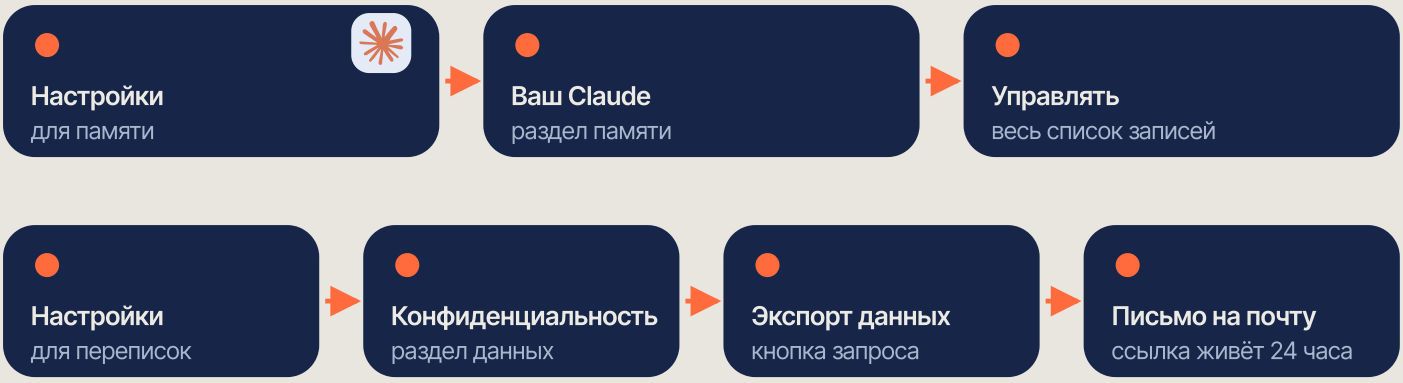
Нужный диалог долго искать. Новый чат начинается с нуля. Закрыли аккаунт, и история недоступна.

ЕСЛИ СОБРАТЬ В ПАПКУ

Всё записано в обычных файлах. Папку откроет любая нейросеть, которая умеет читать текст.

Поэтому не «переносим чат в чат», а собираем папку-чемодан. Её можно открыть в ChatGPT, Claude, DeepSeek, Kimi и в той нейросети, которая появится через год.

шаг 1. забираем из claude



1 Выгрузите память

Откройте claude.ai или Claude для компьютера. Список записей в разделе «Ваш Claude», кнопка «Управлять». Нужен полный текст? Отправьте запрос ниже и сохраните ответ в файл.

ЗАПРОС В CLAUDE

Выведи дословно всё, что ты помнишь обо мне, в том виде, как это хранится в твоей памяти. Одним блоком, без пересказа и без своих выводов.

2 Заберите переписки архивом

«Настройки», «Конфиденциальность», «Экспорт данных». Архив придёт на почту аккаунта, скачать нужно в течение 24 часов, иначе повторите запрос.
В мобильном приложении кнопки нет, зайдите с компьютера.

3 Проекты скопируйте руками

Откройте проект, скопируйте его инструкцию в файл, а загруженные документы сохраните у себя. Единой кнопки «выгрузить проект» нет.

Если у вас рабочий аккаунт (Team или Enterprise), кнопка экспорта может не появиться. Тогда попросите владельца включить её в настройках организации.

шаг 2. забираем из chatgpt

Настройки
для памяти

→ **Персонализация**
раздел памяти

→ **Управление памятью**
список записей

Настройки
для переписок

→ **Управление данными**
раздел данных

→ **Экспортировать**
кнопка запроса

→ **Письмо на почту**
ссылка живёт 24 часа

1 Скопируйте память

Список записей по пути выше. Кнопки «выгрузить память» нет, поэтому переносите по записи в документ. Для сверки попросите ChatGPT собрать всё одним блоком (в обычном чате, не во временном).

ЗАПРОС В CHATGPT

Выведи одним блоком кода всё, что ты сохранил обо мне: предпочтения, привычки, рабочий контекст, текущие проекты, стиль общения. Ничего не сокращай и не пересказывай. Если всё не поместилось, остановись, а я напишу «дальше».

2 Перепишите свои инструкции

«Настройки», «Персонализация», «Пользовательские инструкции». В память они не входят, копируйте отдельно.

3 Заберите переписки архивом

«Настройки», «Управление данными», «Экспортировать данные». Ссылка придёт на почту, она живёт 24 часа. Внутри архива файлы chat.html (читать глазами) и conversations.json (для машин).

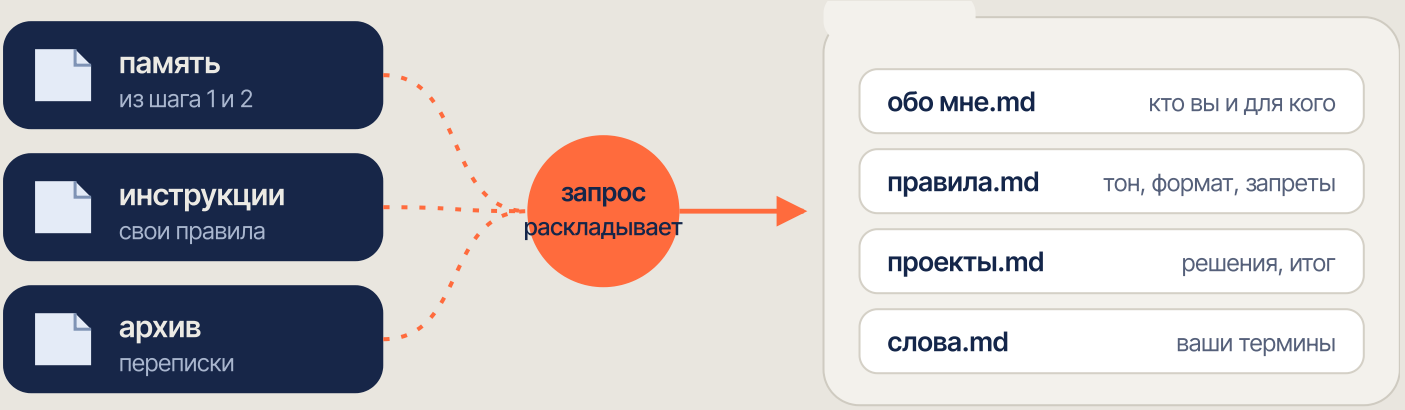
Письмо с архивом бывает не сразу: от нескольких минут до нескольких дней. Запросите экспорт первым делом, а остальное делайте, пока ждёте.

шаг 3. собираем папку-чемодан

Теперь у вас куча сырого: память, инструкции, архив. Не переносите это как есть. Пусть нейросеть разложит материал по четырём разделам.

ВСТАВЬТЕ В НОВЫЙ ЧАТ ВМЕСТЕ С СЫРЫМ МАТЕРИАЛОМ

Ниже сырой материал: память из прошлой нейросети, мои инструкции и заметки по проектам. Разложи его по четырём разделам:
1. «обо мне»: кто я, чем занимаюсь, для кого работаю;
2. «правила»: как со мной работать, какой тон, чего не делать;
3. «проекты»: по каждому цель, что сделано, что решено и почему, на чём остановились;
4. «слова»: мои термины и названия.
Ничего не выдумывай и не обобщай сверх написанного. Чего не хватает, перечисли вопросами в конце. Не включай пароли, номера документов и счетов.
[вставьте сюда сырой материал]



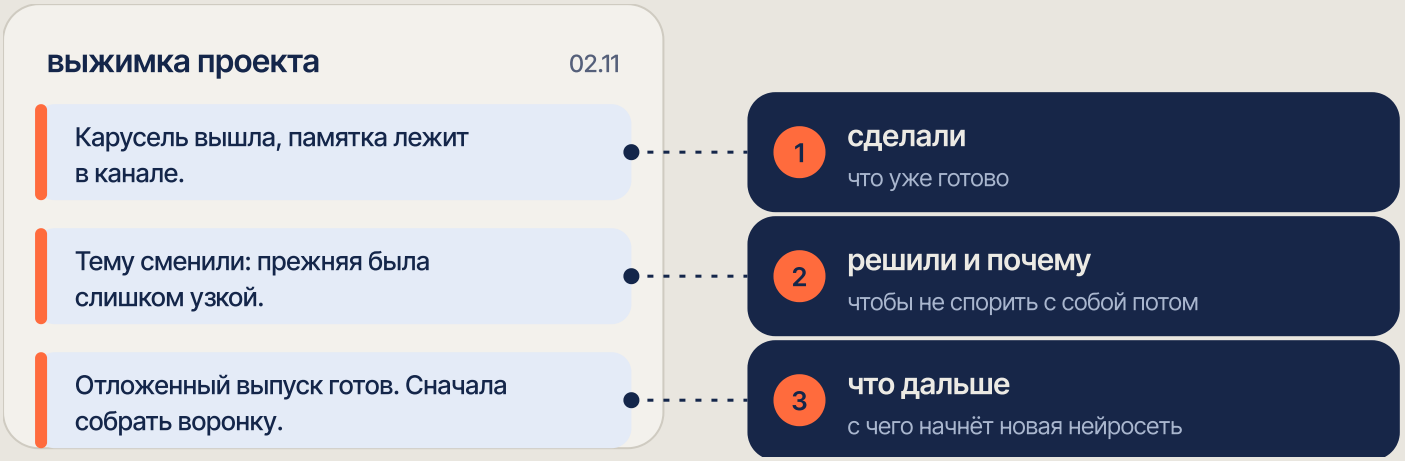
Прочитайте результат сами. Нейросеть могла упростить или пропустить важное. Исправьте текст прямо в файле, это ваш главный документ.

шаг 4. выжимка по каждому проекту

Из каждого важного проекта сделайте выжимку на полстраницы: она переезжает без потерь.

ЗАПРОС В ЧАТЕ, ГДЕ ШЁЛ ПРОЕКТ

Сделай выжимку этого проекта, чтобы продолжить его в другой нейросети. Три части:
что мы сделали;
что решили и почему;
на чём остановились и что делать дальше.
Ключевые тексты (инструкции, заголовки, цифры) приведи дословно. Пиши так, чтобы новый помощник понял всё без этой переписки.



Называйте файл датой и темой, например «02.11 карусель». Без «что дальше» новая нейросеть переспросит.

ЧТО ПРОВЕРИТЬ

- Есть все три части
- Ключевые тексты дословно
- Нет паролей и данных клиентов
- Файл подписан датой

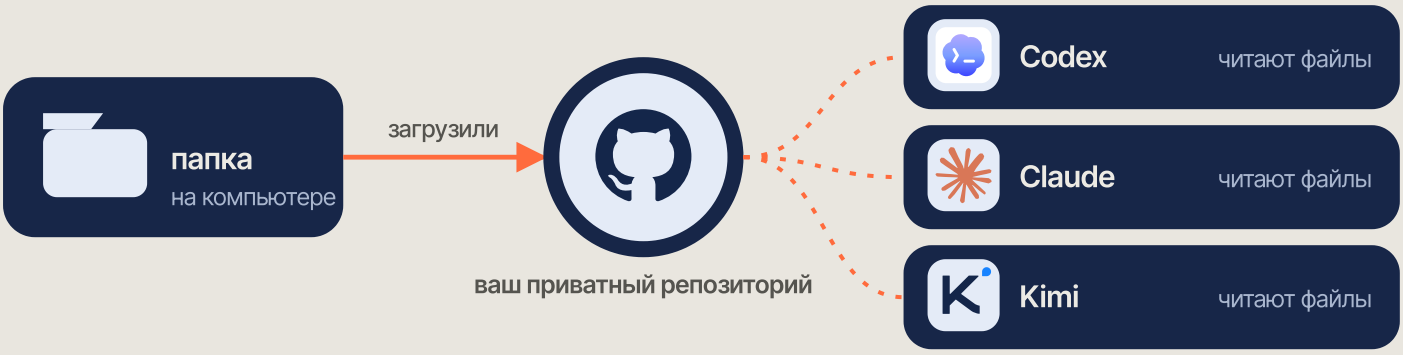
шаг 5. кладём на github

Необязательный шаг, но очень удобный: репозиторий хранит копию папки, помнит все правки и открывается из любой нейросети, которая работает с кодом и файлами (например, Codex).

1 **Создайте репозиторий**
На github.com нажмите «+», затем «New repository». Назовите, например, «мой-чемодан» и выберите **Private**, чтобы видели только вы.

2 **Загрузите файлы**
На странице нового репозитория выберите «uploading an existing file», перетащите файлы из папки и нажмите «Commit changes».

3 **Обновляйте после важных задач**
Появилась новая выжимка? Загрузите её так же. История изменений сохранится сама.



Без GitHub тоже можно: хватит обычной папки на компьютере или в облачном диске.

Только приватный репозиторий и только без секретов. Пароли, номера документов и счетов, данные клиентов в чемодан не кладём.

шаг 6. открываем в новой нейросети

CLAUDE

Память кнопкой

«Настройки», «Ваш Claude», «Начать импорт». Вставьте текст и нажмите «Добавить в память». Работает в вебе и в Claude для компьютера.

CHATGPT

Инструкции или чат

«Настройки», «Персонализация», «Пользовательские инструкции»: вставьте «обо мне» и «правила». Выжимку отправьте в чат.

DEEPSEEK

Первым сообщением

Вставьте «обо мне», «правила» и выжимку нужного проекта в начало нового чата.

KIMI И CODEX

Файл AGENTS.md

В корень папки или репозитория. Kimi Code: запустите kimi, /init создаст файл. Codex читает его сам.

Что Claude не берёт при импорте: переписки, проекты, файлы и картинки. В память попадает в основном рабочий контекст, а личное и чувствительное по умолчанию пропускается. Поэтому проекты переносите выжимками из шага 4.

Куда что класть

	ChatGPT	Claude	DeepSeek	Kimi
обо мне и правила	✓ настройки	✓ память	✓ в чат	✓ AGENTS.md
выжимка проекта	✓ в чат	✓ в чат	✓ в чат	✓ файл в папке
архив переписок	храним	храним	храним	храним

проверка за десять минут

Переезд не закончен, пока вы не убедились, что новая нейросеть вас узнаёт. Откройте новый чат и отправьте запрос.

ПЕРВЫЙ ЗАПРОС В НОВОМ МЕСТЕ

Прочитай мои материалы (файлы из папки или текст выше). Перескажи коротко: кто я, как со мной работать, какие у меня проекты и на чём мы остановились. Чего не понял, спроси. Ничего не додумывай.

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ВСЁ ПОЛУЧИЛОСЬ

узнала вас
кто вы и чем занимаетесь

знает тон
как с вами говорить

помнит проект
на чём остановились

не выдумала
без лишних «фактов»

Где обычно спотыкаются

1. **Не успели скачать архив**
   Ссылка живёт сутки. Запросите экспорт заново.
2. **Перенесли всё подряд**
   Лучше пять выверенных файлов, чем тысяча сырых страниц.
3. **Удалили старый аккаунт раньше времени**
   Сначала проверьте новое место, потом решайте про старое.

Кнопки и названия разделов в нейросетях меняются. Шаги проверены 2 ноября 2026 по справкам Claude, ChatGPT, Codex и Kimi.

ЧТО ДАЛЬШЕ

освободите себе вечера

Ваша память теперь не привязана к одной нейросети. Хотите так же передать ей остальное: ответы, сводки, документы, планы? Тогда в голове станет тише, а вечера снова ваши.

Всё о курсе «Claude для мам за выходные» читайте на сайте, с самого начала. Старт в декабре.

ПЕРЕЙТИ НА САЙТ

Ещё больше пользы в Telegram. Промпты, разборы и новые гайды по нейросетям.

ОТКРЫТЬ КАНАЛ



АВТОР

Ульяна Влада. Автор системы AI Balance, которая помогла мне похудеть на 10 килограммов за 2 месяца. Без диеты и спорта. Я мама двоих детей. Настраиваю нейросети под жизнь: еда, сон, быт, работа, бизнес. Все запросы из гайда проверены мной лично, я сама использую их в повседневной жизни.

УЗНАТЬ ПРО AI BALANCE