

Фокус-коуч из Claude: сверка дня по тайм-трекеру и целям

Можно быть занятым весь день и к пятнице почувствовать, что не сделал ничего важного — это признак того, что фокус уходит не туда, куда нужно. Ниже — как собрать простую систему поверх Claude, которая каждое утро сверяет фактически потраченное время с реальными целями и называет вслух, где ты отстаёшь.

Важно: Claude не хранит память о прошлой неделе сам по себе — он ориентируется только на то, что реально есть в переписке. Чтобы получить эффект «он помнит прошлую неделю», веди всё в одном непрерывном треде или подкладывай прошлые скрины и заметки заново.

1. Зачем нужен фокус-коуч поверх Claude

- Можно быть занятым весь день и не приблизиться ни к одной реальной цели — ощущение «я работал» и факт «я продвинулся» это разные вещи.
- Ежедневная сверка фактического времени (скрин тайм-трекера) с заранее заданными целями превращает смутное «я занят» в конкретный ответ, на что именно ушло время.
- Роль ИИ здесь — не мотиватор, а зеркало: он называет вслух то, что сам предпочёл бы не замечать, например задачу-заменитель вместо более сложной и важной.

2. Что понадобится

- **Claude на рабочем столе:** десктопный режим с доступом к файлам и распознаванием скриншотов — принимает скрин тайм-трекера как обычный файл и работает с ним в переписке.
- **Тайм-трекер:** любой сервис учёта времени по задачам, например [Toggl Track](#) — отсюда берётся ежедневный скриншот с разбивкой по задачам.
- **Один промпт:** единственный системный промпт, который формулируется один раз и переиспользуется каждое утро без изменений.

3. Как настроить: шаг за шагом

- **Шаг 1:** задай Claude промпт, который разбивает жизнь на сферы (работа, здоровье, отношения и так далее) и вытаскивает по каждой сфере настоящую цель, а не формальную.
- **Шаг 2:** в конце дня делай скриншот тайм-трекера и присылай его в тот же чат — больше никаких данных вводить не нужно.
- **Шаг 3:** каждое утро проси сравнить вчерашний скрин с целями и сказать, где по графику, а где есть отставание.
- **Ритм:** система держится на ежедневном цикле «вечером скрин → утром разбор», а не на разовой настройке в первый день.

4. Что вскрывает такая сверка

- Показная занятость часто держится на простых задачах, которые проще, чем то, что по-настоящему откладывается, — сверка со скрином такие подмены ловит.
- Считается не общая занятость, а движение к сформулированной цели — это две разные метрики, и путать их не стоит.
- Если цели на шаге настройки сформулированы расплывчато, сверка будет такой же расплывчатой — чёткость целей определяет пользу всей системы.