

AI Daily Stack by Dr. Sergey Morozov

Как начать строить агентские системы и автоматизации

Этот документ учебный: он поможет начать встраивать автоматизации в ежедневную рутину, даже если ты ещё не работаешь с Claude Cowork на уровне агентских систем.

Типичное использование ИИ это **точка-точка**: задал вопрос, получил ответ. Настоящий скачок там, где ты строишь **проекты и агентские системы**: ИИ работает с твоими папками файлов, хранит **версии файлов**, и у тебя всегда есть доступ ко всему, с чем ты работаешь.

Кодить не нужно. Основной язык общения это обычный разговор: модель понимает **практически любой разговорный язык**. По моим ощущениям **продуктивность выросла минимум в 10 раз**, и это не про экономию времени, а про объём и качество: освободившееся можно вложить в новую работу или в более важное, включая личное и спорт.

Сейчас у меня настроено около **38 скиллов**, **11** автоматизаций по расписанию и **19** по запросу, около **30 внешних интеграций** и **7 каналов доставки**, и всё это ведёт один человек.

Что меняется: перестаёшь повторять одно и то же руками, результаты копятся в твоих файлах и проектах, а не теряются в чатах, и ты делегируешь целый рабочий процесс, а не один ответ.

Как думать

- **Создавай проекты, а не разовые чаты.** Папки файлов, версионность и постоянный доступ ко всему, с чем ты работаешь.
- **Думай об автоматизации.** Каждое действие проверяй вопросом «буду ли я это повторять?» и закладывай повтор в Claude Cowork или Claude Code.
- **Арендуешь модель, владеешь системой.** Модель меняется каждый квартал, а твоё настоящее преимущество это накопленные файлы, правила и связки. Их и наращивай.
- **Ты остаёшься редактором.** ИИ ошибается и забывает, поэтому проверяй результат и держи контроль (минусы и что с ними делать в конце).

Шаги, чтобы начать

- 1. Возьми реальную задачу.** Платёжка, налоговая декларация или план поездки с десятком точек и условий.
- 2. Опиши её голосом.** Диктовать можно прямо в Claude, ChatGPT или Gemini, или через отдельный ввод вроде Wispr Flow. Попроси собрать промпт, проверь его и запусти.
- 3. Подключи данные и сервисы.** MCP-коннекторы к чему угодно: PubMed, почта, календари, источники.
- 4. Дай агенту работать самому.** В **act-режиме** он выполняет шаги без подтверждения на каждом, с доступом к твоим файлам и истории версий.
- 5. Получи результат в удобном формате.** То, чем хочешь поделиться, проси отдать **HTML-страницей**: её можно просто отправить файлом в WhatsApp или Telegram.
- 6. Проверь результат.** Попроси ИИ перепроверить себя и сделать скриншот своей работы для самопроверки.
- 7. Сохрани процесс как Skill,** чтобы запускать повторно, не объясняя заново.

AI Daily Stack by Dr. Sergey Morozov

Как начать строить агентские системы и автоматизации

Как разговаривать с моделью: фреймворк CIDI

CIDI это **Context, Instructions, Details, Input**, то есть контекст, инструкции, детали и входные данные.

- **Контекст (C):** кто ты и что за задача, роль и цель.
- **Инструкции (I):** что именно сделать, по шагам.
- **Детали (D):** ограничения, формат, чего избегать.
- **Входные данные (I):** с какой папкой и файлами работаем.

Готовый шаблон из моей работы: рецензент абстракта

«Ты рецензент рукописи (**C, контекст**). Проверь рукопись на соответствие чек-листам **CLAIM** и **PRISMA** и выверь всю статистику, найди ошибки и слабые места. Затем найди в **PubMed** похожие публикации и собери сравнительную таблицу моей работы с аналогами по колонкам: метод, выборка, метрики, результат, отличие от моей работы. Бери только журналы **Q1** и статьи за последние 5 лет, приоритет высокоцитируемым, максимум 5 работ, только open access (**I, инструкции**). Дай вердикт уровня major revision и список правок по пунктам, без воды (**D, детали**). Рукопись и данные в папке [твой_проект] в Cowork (**I, входные данные**)».

Инструменты: платформы и сервисы

Инструмент	Что это и как использую	Уровень	Ссылка
Агентские платформы			
Claude · Cowork и Claude Code	Моя основная платформа. Cowork для задач с файлами и проектами, Claude Code для кода и pipeline.	Must	claude.ai
Claude в Excel и PowerPoint	Использую Claude прямо внутри таблиц и презентаций. Слайды делаю через Claude Cowork и Claude for PowerPoint, это великолепно.	Should	claude.ai
ChatGPT и Codex	Не использую, но это хорошая альтернатива Claude.	Could	chatgpt.com
Открытые решения	Альтернатива для контроля и приватности: open-source модели (Llama, Mistral) локально через Ollama, LM Studio, OpenWebUI.	Could	ollama.com
Остальные сервисы, которыми я пользуюсь			
Wispr Flow	голосовой ввод (диктовать можно и прямо в Claude, ChatGPT, Gemini)	Should	wisprflow.ai
Nano Banana	генерация картинок и портретов	Could	gemini.google/overview/image-generation/

AI Daily Stack by Dr. Sergey Morozov

Как начать строить агентские системы и автоматизации

Инструмент	Что это и как использую	Уровень	Ссылка
Gemini	анализ аудиозаписей; видео через MCP из Claude Code	Could	gemini.google.com
NotebookLM	когда надо строго работать по предоставленным документам и делать аудио- и видео-визуализации. У меня через интеграцию с Claude	Should	notebooklm.google.com
Granola	автоматически включается на встречи из календаря, я надиктовываю заметки; дальше автовыгрузка из Granola в Claude и в базу Notion	Should	www.granola.ai
Perplexity	быстрый поиск на любую тему	Could	www.perplexity.ai
Telegram Bot API	личный бот-ассистент	Could	core.telegram.org/bots

Уровень по матрице MSCW: **Must** обязательно · **Should** желательно · **Could** по желанию.

Юзкейсы: что именно я автоматизирую

Юз-кейс	Как это работает
По расписанию	
AI-дайджест по радиологии еженедельно	PubMed → отбор журналов → scoring → Eха (умный поиск по вебу) и KOL (лидеры мнений) в LinkedIn → QA (проверка фактов) → PDF на EN и FR → Telegram, сайт, аудио-обзор и соцпосты
Дайджест идей ежедневно	источники за сутки → дайджест → PDF в Telegram + inbox в Notion + draft для LinkedIn
Утренний бриф ежедневно	календарь + задачи + почта → разбор по направлениям → приоритеты и KPI → PDF на телефон
Встречи в Notion ежедневно	заметки встречи → dedup (убрать дубли) → классификация → summary → запись в Notion как базу контактов
Урок французского ежедневно	новости на моём уровне → урок и слова → я записываю аудио → Gemini оценивает произношение → урок адаптируется
Аналитика LinkedIn ежемесячно	экспорт и scrape (сбор данных) постов → файл трендов
По запросу	
Аннотация фотографий	выбранные фото из приложения «Фото» на телефоне → выгрузка в NotebookLM на ноутбуке → я размечаю → агенты Cowork с доступом к разметке и фото → история с картинками
Семейный календарь	один запрос в Cowork → события из расписания школьных уроков и публичного календаря каникул → уточнённые события в моём календаре
Абстракт для конференции	данные и шаблон конкретной конференции → структурированный абстракт

AI Daily Stack by Dr. Sergey Morozov

Как начать строить агентские системы и автоматизации

Юз-кейс	Как это работает
Ответ рецензентам	письмо редактора и рукопись → таблица правок → пунктовый ответ и чек-лист
Отбор статей для обзора	список абстрактов → несколько ИИ-ревьюеров → включить или исключить → финальная проверка человеком
Expense note	PDF и фото чеков из папки задачи → конвертация валют → лист расходов

Скиллы: ничего сложного

Когда ты долго поработал над задачей и всё настроил как надо, просто скажи «Создай скилл», и в следующий раз не придётся объяснять заново. Скилл это файл с твоими кастомными правилами: что включать и что исключать, в каком формате выдавать, какие источники и связки использовать. Поэтому он такой специфичный, он содержит твой способ работы. Несколько моих:

- **Фабрика абстрактов:** мои правила проверки по чек-листам CLAIM и PRISMA, шаблоны под конкретные конференции, мой цикл рецензирования, списки того, что включать и что исключать.
- **Еженедельный AI-отчёт:** мой allow-list журналов, правила scoring, формат карточек и связки PubMed, Eха и Telegram.
- **Публикация постов:** мой авторский голос и правила (без длинного тире, длина текста, набор хэштегов), хостинг картинок и постановка в очередь Buffer.

Каналы доставки

Telegram или Slack (основной мобильный, файлы и пуши), Notion (базы данных и идеи), Gmail (только черновики), Buffer (соцсети), личный сайт, email-newsletter, Google Calendar.

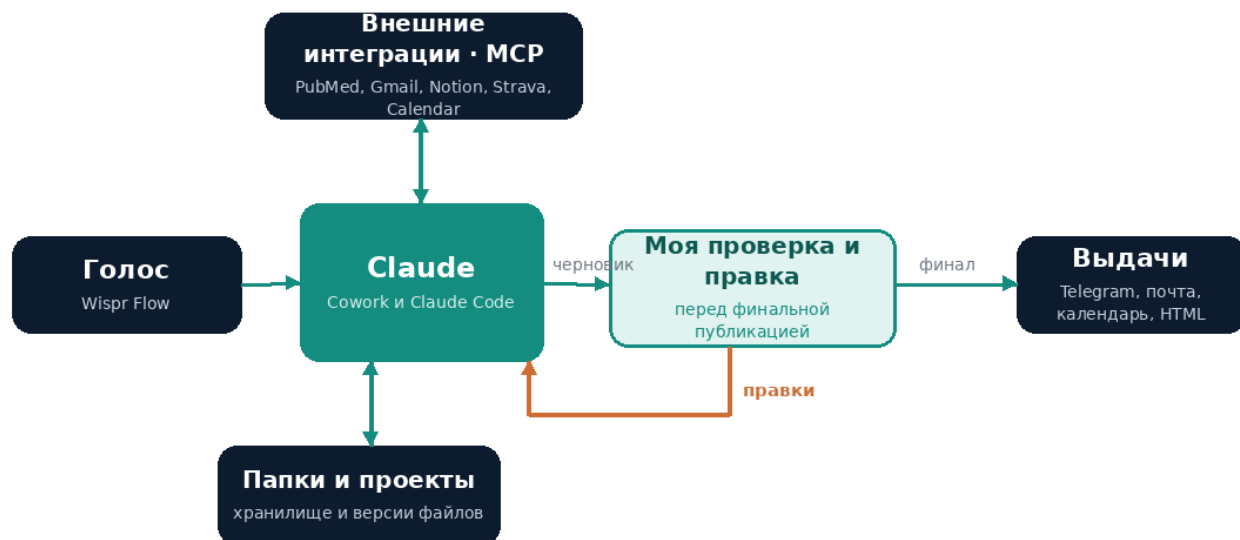
Честные минусы и что с ними делать

Проблема	Что делать
Галлюцинации	Модель уверенно выдумывает факты и цифры. Проси источники, ключевые числа проверяй вручную, не публикуй без сверки.
Лимит контекстного окна	Всё в одну сессию не помещается, важное вытесняется. Дроби задачу, держи контекст в файлах проекта, подавай только нужные куски.
Забывчивость между сессиями	Модель не помнит прошлые разговоры. Фиксируй правила и договорённости в файлах проекта, начинай с короткого контекста.
Переусложняет	Часто выдаёт громоздкое решение. Явно проси простой вариант и ограничивай объём.
Затягивает	Легко распылиться на десять проектов сразу. Ограничивай число параллельных задач.

AI Daily Stack by Dr. Sergey Morozov

Как начать строить агентские системы и автоматизации

Как всё связано: мой рабочий поток



Цикл: черновик → моя проверка и правка → и только потом финальная выдача

С чего начать прямо сейчас

Открой Claude Cowork, выбери рабочую папку с документами, которые ты используешь, и просто начни вслух рассказывать, что хочешь получить. Запиши максимально подробный текст и в конце скажи: «На основе этой информации сформируй промпт и предложи, какие действия по этой задаче ты можешь выполнить за меня. И не забудь настроить интеграции с сервисами, которыми я пользуюсь». По ходу будешь их дополнять.

Фантазируй и не бойся ставить самые амбициозные задачи: теперь ты можешь реализовать почти всё что угодно с помощью инструментов искусственного интеллекта.

Sergey Morozov · drsergymorozov.com · LinkedIn: [sergey-morozov](#) · Instagram [@sergemoroz.md](#)