



קלוד שמדבר כמוך.

תשתית קטנה שמכיילת את קלוד לקול שלכם, לעבודה שלכם, ולראש שלכם, וגורמת לו להישמע כמו המוח השני שניסיתם להוציא מכל מודל שאי פעם השתמשתם בו.

ארבעה פרומפטים, ארבעה קבצים, וחיווט אחד.

מה זה פותח לכם, ומה אתם בעצם בונים פה

תחשבו על הבוקר הבא שלכם. אתם פותחים תיקייה חדשה בקלוד, מבקשים ממנו עזרה במשהו שאתם עובדים עליו, ובמקום לקבל תשובה גנרית שצריך לכופף ולנסר עד שהיא נשמעת כמו משהו שאתם הייתם כותבים, אתם מקבלים תשובה שכבר נשמעת כמוכם. אוצר המילים שלכם. הרישום שלכם. קלוד יודע מה אתם עושים, מה המגבלות שלכם, מה המטרות שלכם השנה (עובד גם בעברית, גם בערבית, גם בכל שפה אחרת שאתם כותבים בה).

רוב האנשים פוסחים על השלב הזה כי אף אחד לא טרח לספר להם שהוא קיים. אז כל בוקר הם פותחים סשן חדש, מקלידים פרומפט, מנהלים את אותה שיחה על עצמם בפעם המאה ועשרים, ויוצאים תשובות מהליווי. אחרי שתבנו את ארבעת הקבצים שכאן במדריך, הלולאה הזאת נגמרת, וכל סשן עתידי יורש את כל מה שלימדתם את קלוד עליכם.

תכל'ס, אל תחשבו על זה כ"פרומפטים וקבצים". זאת תשתית. שכבה אישית קטנה שיושבת מתחת לכל סשן קלוד שתריצו אי פעם. אתם בונים ארבעה קבצי markdown קצרים, שומרים אותם בנתיב אחד על המחשב, ומוסיפים שורה אחת לקונפיג הגלובלי שאומרת לקלוד לקרוא אותם בכל פעם שהוא מתעורר.

FILE STRUCTURE

~/ .claude/about-me/

01-me.md	← מי אתם, איך אתם כותבים, ממה להימנע
02-work.md	← העבודה שלכם, הסטאק שלכם, ההחלטות שלכם
03-life.md	← המגבלות שקלוד חייב לקחת בחשבון
04-goals-2026.md	← מה אתם באמת בונים השנה

1hr

הקמה סה"כ

1

חיווט

10

דקות כל אחד

4

קבצים

ארבעה קבצים, עשר דקות לכל אחד עם הפרומפטים שבעמודים הבאים, וחיווט קטן בסוף שלוקח כחצי דקה. כל ההקמה: שעה. החרר
ההשקעה מצטבר כל עוד אתם משתמשים בקלוד.

פרומפט 01: זהות, קול, ומה לא לסבול



תדביקו את הבלוק לקלוד (כל גרסה, כל פלטפורמה), תענו שאלה אחת בכל פעם, ואם קלוד שטחי בשאלות - תדחפו אותו.

העתיקו את הפרומפט

אני בונה קובץ About Me קבוע, שנועד לספק לך ולכלי AI אחרים הקשר בתחילת כל ששן. כדי למלא אותו, אני רוצה שתראיין אותי לפי הכללים הבאים:

חוקי הראיין:

- שאלה אחת בכל פעם: המתן לתשובה שלי לפני שתמשיך.
- חתירה לדיקו: אל תסתפק בתשובות כלליות. אם אני "מקצועי", שאל לאיזה סוג הכוונה.
- פרטיות: דלג על כל נושא שאסמן כ"פס" או "פרטי".
- התאמת טון: כייל את סגנון השאלות לטון שלי ברגע שתבין אותו.

כללי אנטי-AI לקובץ הסופי (לא חלים על שלב הראיין):

- ללא מקפים ארוכים (-) בכל הקובץ.
- ללא תבניות של "זה לא X, אלא Y" או "לא מדובר ב-X, אלא ב-Y".
- ללא פתיחות בשלילה (לדוגמה: "זה לא רק...", "לא מדובר ב...").
- ללא מילות קישור גנריות: "יתרה מזאת", "בנוסף לכך", "חשוב לציין".
- כתיבה ישירה: טענות ברורות, שמות עצם ספציפיים, ללא "מילים ריקות".

נושאי הראיין:

1. זהות מהירה: שם, מיקום, משפט אחד על מה אני עושה (בשפה שילד יבין), מגדר לפנייה ושפת ברירת מחדל.
2. סגנון כתיבה: אדביק טקסט של כ-200 מילים שכתבתי, וגם תשובה של AI שתיקנתי או שנאתי. לאחר מכן שאל אילו מילים לעולם לא אשתמש, אילו מילים אני אוהב, ומה היה פגום בתשובת ה-AI.
3. אנרגיה: מה נותן לי אנרגיה ומה מרוקן אותי בזמן אינטראקציה עם עוזר דיגיטלי.
4. מגבלות: נושאים מחוץ לתחום, שפות עבודה וכל מגבלה אחרת.

סיום התהליך:

צור קובץ Markdown בשם "About Me" עם הסעיפים: זהות, איך אני כותב (כולל דוגמת הטקסט כפי שהיא - Verbatim), מה נותן ומרוקן אנרגיה, מגבלות. הקובץ יסתיים בבלוק "העדפות התקשורת שלי ל-AI" שיכלול את חוקי הכתיבה שצוינו לעיל.

אני מוכן להתחיל. שאל את השאלה הראשונה (זהות מהירה).

פרומפט 02: העבודה שלכם



העתיקו את הפרומפט

אני רוצה לבנות את קובץ ה-My Work שלי. הפעולות שלך צריכות להתבצע לפי הכללים הבאים:

חוקי הראיון:

- **שאלה אחת בכל פעם:** הצג שאלה אחת, המתן לתשובתי, ורק אז המשך לשאלה הבאה.
- **דיוק וספציפיות:** אל תסתפק בתשובות כלליות. חתור להבנת המהות של כל תשובה.
- **הפרדת כללים:** חוקי אנטי-AI חלים על הקובץ הסופי בלבד. אל תחיל אותם על שאלות הראיון.

כללי כתיבה לקובץ הסופי:

ללא מקפים ארוכים (-), ללא "זה לא X, אלא Y", ללא פתיחות בשלילה, ללא מילות קישור גנריות ("בנוסף לכך", "יתרה מזאת", "ראוי לציין").

שלב 1: בחירת מסלול

שאל אותי איזה חלק רלוונטי עבורי:

(א) שכיר או מנהל בארגון.

(ב) יזם, פרילנסר או בעל עסק.

שלב 2: שאלות עומק (בהתאם לבחירה)

מסלול א': תפקיד בפועל, מבנה היררכי, ההחלטה המהותית, שבוע מוצלח לעומת גרוע, חוזקות, האתגר הגדול כרגע, שאיפות לשנתיים, כישור שאני דוחה ללמוד.

מסלול ב': העסק במשפט, מי משלם ועל מה, שלב הכנסות ופז"ם, צוואר הבקבוק, 3 הישגים מהשנה האחרונה, 3 כישלונות, היעד לשנה הבאה, ה-Why האמיתי.

שלב 3: הפן הטכני

שאל אם אני כותב קוד. אם כן: שפות ופריימוורקים, מיקום הקוד, העדפות סגנון (Formatter, שמות, הערות, Tests), טעויות שה-AI חוזר עליהן בקוד שלי.

שלב 4: פלט סופי

קובץ Markdown בשם "My Work" עם הסעיפים: תפקיד ומציאות (או פרטי עסק) / חוזקות ומגבלות / חיכוך עכשווי / מסלול עתידי / סטאק טכני (אם רלוונטי) / איך ה-AI צריך לעזור לי בעבודה בפועל.

אני מוכן. שאל אותי לגבי בחירת המסלול (א' או ב').

פרומפט 03: ההקשר האישי שלכם



העתיקו את הפרומפט

תבנה את קובץ החיים שלי. תדלג על כל מה שאני מסמן פרטי. רק מה שעוזר לך לתת עצה טובה יותר. בלי חפירה רגשית לשם החפירה.

תשאל אותי על:

- מי גר איתי, גילאים אם רלוונטי.
- מה אני עושה בבוקר, בערב ובסופ"ש.
- מציאות בריאות או אנרגיה שאתה צריך לקחת בחשבון (כרוני, נזיר-שונה, שינה, כל דבר שמשפיע על קיבולת).
- שניים-שלושה אנשים שדעתם שוקלת אצלי הכי הרבה.
- מה ממלא אותי אנרגיה. מה מרוקן.
- מגבלת זמן קשיחה (איסוף מבית הספר, תפילה, שעות עבודה, סיעוד).
- מגבלת כסף קשיחה (מסלול, תשלומים גדולים, יעד חיסכון).
- מתי ביום או בשבוע אני צלול לעבודה קשה, ומתי האנרגיה נופלת.
- איך נראה "חודש טוב" אצלי.

אותם חוקי אנטי-AI חלים על הקובץ הסופי, לא על השאלות שלך תוך כדי הראיון.

תוציא קובץ markdown בשם "My Life Context" עם סעיפים שתואמים לשאלות, ועם סעיף סיום "איך קלוד צריך לקחת את זה בחשבון" שנכתב מהפרספקטיבה שלי בפסקה אחת.

Output: 03-life.md

הערת פרטיות !

הקובץ הזה הוא לשימושכם בלבד. תדלגו על כל מה שאתם לא רוצים לשמור בקובץ טקסט על המחשב. המטרה היא עצות טובות יותר, לא יומן.

פרומפט 04: יעדי 2026



העתיקו את הפרומפט

זהו הקובץ האחרון בסדרה. המטרה היא להגדיר יעדים ריאליים וממוקדים לשנת 2026.

חוקי הראיון:

- **שאלה אחת בכל פעם:** המתן לתשובתי לפני שתמשיך לשאלה הבאה.
- **כנות ודיוק:** חתור להבנה האם היעד הוא מחויבות אמיתית או רשימת משאלות.
- **הפרדת כללים:** חוקי אנטי-AI חלים על הקובץ הסופי בלבד.

כללי כתיבה לקובץ הסופי:

ללא מקפים ארוכים (-), ללא "זה לא X, אלא Y", ללא פתיחות בשלילה, ללא מילות קישור גנריות. כתיבה ישירה, תמציתית, נקייה.

נושאי הראיון (שאלה אחת בכל פעם):

1. מילה או משפט שמגדירים את 2026 עבורי.
2. התוצאה שאם תושג, השנה הייתה סיפור הצלחה.
3. התוצאה שאם לא תושג, השנה תרגיש מבזבזת.
4. שלוש מטרות מקצועיות, ספציפיות ומדידות.
5. מטרה אישית אחת שבאמת חשובה לי.
6. מטרה ברשימה שלי שאני לא באמת מחובר אליה.
7. המטרה שהכי קל לי לחבל בה ולמה.
8. למה אני אומר "לא" השנה.
9. השאלה שתשאל אותי כל רבעון לוודא שאני במסלול.

פלט סופי:

קובץ Markdown בשם "Goals 2026" עם הסעיפים: נושא השנה / התוצאות המגדירות את השנה / יעדים מקצועיים / יעד אישי / שכבת כנות (יעדים שפחות חשובים לי, מטרת החבלה, רשימת ה"לא") / שאלת המעקב הרבעונית.

אני מוכנה. שאל אותי על המילה שמגדירה את 2026.

Output: 04-goals-2026.md

רענון רבעוני

תריצו את הפרומפט הזה בכל רבעון. יעדים זדים מהר. הקובץ שימושי רק כשהוא מדייק למה שאתם באמת עובדים עליו עכשיו.

חיווט הקבצים, ובלוק האנטי-טון שלכם



יש לכם עכשיו ארבעה קבצים, ואתם צריכים שקלוד יקרא אותם בכל סשן, בכל תיקייה, בלי שתצטרכו לזכור לצרף משהו ידנית. תפתחו את `~/ .claude/CLAUDE.md` (תיצרו את הקובץ אם הוא לא קיים), ותדביקו את הבלוק הבא בתחתית:

```

ל הוסיפו ל
<!-- about-me-context:start -->
# About Me Context (auto-loaded)

Read these before responding in any new folder or session.

@~/ .claude/about-me/01-me.md
@~/ .claude/about-me/02-work.md
@~/ .claude/about-me/03-life.md
@~/ .claude/about-me/04-goals-2026.md
<!-- about-me-context:end -->
    
```

מהרגע הזה, כל סשן קלוד קוד בכל תיקייה יקרא את ארבעת הקבצים לפני שהוא עונה לפרומפט הראשון. אם אתם משתמשים ב-Codex, ChatGPT, Gemini, או מודל אחר, תדביקו את `me.md-01` לתוך ה-`system prompt` או ה-`custom instructions` של הכלי, ותביאו את הקבצים האחרים לפי הצורך.

בלוק האנטי-טון שלכם

הראיון שמייצר את `me.md-01` אמור לסיים עם סעיף שמרכז את החוקים שמודלים חייבים לכבד. אם משום מה הוא לא הוסיף אותו, תדביקו ידנית את הבלוק הזה:

```

ל AI-העדפות תקשורת
- בלי מקפים ארוכים. תשתמש בנקודה, פסיק, או סוגריים.
- "Y-אלא ב X-לא מדובר ב" / "Y אלא X בלי תבניות "זה לא
- בלי פתיחות שלילה ("זה לא רק...", "לא מדובר ב...").
- "בלי "יתרה מזאת", "בנוסף לכך", "חשוב לציין".
- "delve", "leverage", "unlock", "realm", "tapestry" בלי
- "ובעברית: בלי "מקיף", "חדשני", "פורץ דרך", "ייחודי", "חסר תקדים".
- לעברית: תחשוב בעברית, אל תתרגם מאנגלית. תקפיד על התאמת מגדר.
- טענות ישירות. שמות עצם ספציפיים. תחתוך את המילוי.
    
```

הבלוק הקטן הזה מתפשט לכל סשן שקורא את `me.md-01`, מה שאומר שהפלט שתקבלו מקלוד עוד שעה הוא הפלט שאתם-של-לפני-כשעה הגדרתם, שורה אחר שורה.

לתחזק את זה, ומה בעצם בניתם



לוח רענון

כשהעבודה משתנה

תריצו את פרומפט 02 (עבודה) בכל פעם שהעבודה שלכם משתנה בצורה משמעותית: תפקיד חדש, מוצר חדש, סטאק חדש.

רבעוני

תריצו את פרומפט 04 (יעדים) בכל רבעון, כי יעדים זזים מהר. הקובץ שימושי רק כשהוא מדויק למה שאתם עובדים עליו.

כשהחיים זזים

פרומפט 03 (חיים) רצים מחדש רק כשהחיים זזים באמת, לא כשהשבוע היה מעצבן.

שנתי

תריצו את פרומפט 01 (זהות) פעם בשנה, או יותר מוקדם אם שמתם לב שקלוד התחיל לפספס את הקול שלכם.

מה בניתם

רוב העצות סביב AI אומרות לכם לכתוב פרומפטים יותר טובים, ופרומפטים טובים באמת עוזרים, אבל הם עוזרים הרבה פחות מלתת למודל שכבה קבועה של מי הוא מדבר איתו, על מה הוא עובד, ואיך התשובה אמורה להישמע. השכבה הזאת היא מה שבניתם. תשתית קטנה עם מינוף לא פרופורציונלי, ההפרש בין עוזר שצריך לכוון אותו בכל פעם לבין מוח שני שכבר מכיל לשלכם.

תשתמשו בה.

חניתה יודובסקי

Fractional CMO + Vibe Marketer

מחלקת שיווק שלמה, בלי מחלקה. רצה על סוכני AI ועל מערכות חכמות שאני בונה לעצמי.



חמש שנים פלוס שאני בונה מערכות שיווק B2B לחברות ישראליות, ושלוש מתוכן בתוך מה שה-AI עושה לפלייבוק השיווקי. Vibe Marketing זה מה שיוצא מהצד השני, שיווק שרץ על אינטואיציה ואוטומציה ביחד, כשכל קמפיין רוכב על סוכנים וכלים שאני בונה בהתאמה אישית. רוב הלקוחות שלי הם מייסדים ובעלי עסקים שיוודעים שהם צריכים שיווק אבל לא יכולים (או לא רוצים) לגייס צוות מלא. אז הם מקבלים אותי: לינקדאין, אסטרטגיה, תוכן, עיצוב, אוטומציה וביצוע. אדם אחד עובד בקצב של מחלקה שלמה, כי חצי מהצוות הוא תוכנה שאני בנית.

חוץ מעבודה ישירה עם לקוחות, אני מעבירה סדנאות שמלמדות מייסדים ובעלי עסקים איך להפעיל את ה-AI במקום לעבוד בשבילו, ומשתפת בקביעות את הכלים והסוכנים שאני בונה לעצמי. אני גם מנחה את הפודקאסט "מה הסיפור עם?" שמדבר שיווק B2B אמיתי. בלי תיאוריה יבשה. רק מה עובד, מה לא, ולמה.

 octaloom.com

 Hanita@octaloom.com

 הפודקאסט בספוטיפיי

 LinkedIn

בקשה קטנה לפני שאתם סוגרים את ה-PDF הזה:

אם המדריך הזה (או הסקיל המקביל לו) באמת עזר לכם, תעבירו אותו לאדם אחד שזה ייעזר לו. החבר שמתלונן בלי סוף שצ'אט-GPT לא "מבין אותו". המייסדת שבונה את אותו פרומפט מחדש כל שבוע. הקופירייטר שמתווכח עם המודל על כל משפט. ככה השכבה הזאת מגיעה לאנשים שצריכים אותה הכי הרבה.

ואם הקמתם את ארבעת הקבצים וקלוד באמת התחיל להישמע כמוכם, תכתבו לי. אני רוצה לשמוע שזה עבד. את הסיפורים הטובים אני משתפת (באישור) כדי שאחרים יראו מה אפשרי.

בניתם היום תשתית. ספרו על זה למישהו.