ChatGPT revela lo que sabe de ti en secreto

@StephanoBrooke · Palabra clave: REVELA

1. ¿Qué necesitas?

ChatGPT con la memoria y el historial de chats activados (Configuración > Personalización > Memoria), y bastante historial de uso. Con una cuenta nueva la respuesta sale genérica. Pega los 4 prompts en el mismo chat.

2. ¿Qué le pides primero a ChatGPT?

Las 5 cosas que nunca le dijiste:

> *"Basándote en todas las conversaciones que hemos tenido, dime las 5 cosas que has descubierto de mí que nunca te he dicho directamente. Y no me lo suavices para hacerme sentir bien."*

Las 5 cosas, versión corta:

> *"Con todo lo que hemos hablado, dime cinco cosas que has deducido de mí y que nunca te he dicho, sin suavizarlo."*

Qué pasa después: ChatGPT lee entre líneas todo lo que le has escrito y te da 5 puntos sobre cómo eres. La primera respuesta, solita, ya deja helada a mucha gente.
Tip: si un punto se queda corto, pide: "explícame más el punto 3, con ejemplos de nuestras conversaciones".

3. ¿Cómo descubres tus patrones y en qué estás en negación?

Tus patrones y tu negación:

> *"Dime los patrones que ves en cómo pienso y tomo decisiones, y la única cosa en la que estoy en negación."*

Patrones y autoengaño:

> *"¿Qué patrones ves en cómo pienso y decido? ¿Y en qué me estoy engañando?"*

Qué pasa después: te describe cómo decides y te señala una cosa que probablemente no quieres ver.
Tip: si te suena exagerado, pide: "dame un ejemplo concreto de cuándo hice esto".

4. ¿Cómo ves tus próximos 5 años en dos versiones?

Tus próximos 5 años en dos versiones:

> *"Predice mis próximos 5 años si nada cambia. Después predícelos otra vez si corrijo el patrón que más me está frenando."*

Qué pasa después: ChatGPT te muestra dos versiones completamente distintas de tu yo del futuro, una junto a la otra, año por año.
Tip: compara las dos versiones línea por línea y anota qué decisiones las separan. Esa lista es tu plan de acción.

5. ¿Cuál es el prompt bonus?

Tu párrafo de cada mañana:

> *"Ahora escribe el único párrafo que debería leer cada mañana, basado en todo lo que sabes de mí."*

Qué pasa después: recibes un párrafo corto hecho para ti, para leerlo antes de empezar el día.
Tip: guárdalo como nota fija en tu celular o como fondo de pantalla.

6. ¿Qué otros prompts puedes probar?

Lo que repites sin darte cuenta:

> *"¿Qué es lo que más repito en nuestras conversaciones sin darme cuenta, y qué dice eso de mí?"*

Tu hábito de 10 minutos:

> *"Según el patrón que más me frena, dame un solo hábito de 10 minutos al día que más cambiaría mis próximos 5 años."*

La conversación que evitas:

> *"¿Qué conversación o decisión crees que estoy evitando, según lo que me conoces?"*

Carta de tu yo del futuro:

> *"Escríbeme una carta de mi yo de dentro de 5 años, en la versión donde sí corregí ese patrón."*

Más realista:

> *"Vuelve a hacer las dos predicciones, más realistas y menos dramáticas."*

7. ¿Cómo tomar las respuestas?

- Es un ejercicio de autoconocimiento, no una verdad absoluta ni terapia. ChatGPT solo sabe lo que le has escrito.
- Entre más historial tenga, más específico es. Con poco historial puede inventar o generalizar.
- Si algo te pesa, habla con alguien de confianza o con un profesional.
- Si te preocupa lo que ChatGPT guarda de ti, revisa y borra su memoria en Configuración: qué sabe ChatGPT de ti y cómo borrarlo.

8. ¿Cómo usarlos en orden?

- Revisa que la memoria y el historial estén activados.
- Pega el prompt 1 y lee la respuesta completa.
- En el mismo chat, pega el 2, luego el 3 y al final el bonus.
- Usa los prompts extra para profundizar donde te haya movido algo.

Cuéntame qué te salió: coméntalo en el reel o etiquétame en @stephanobrooke.