

PROMPTS

Lo que ChatGPT sabe de ti

Cuatro prompts que convierten tu historial de conversaciones en un espejo: lo que ha deducido sin que se lo dijeras, tu punto ciego y dos versiones de tu futuro.

LECTURA

7 min

PRECIO

Gratis

01	Antes de nada, enciende la memoria.	sin esto no funciona
02	Qué es esto en realidad.	y qué no es
03	Lo que ha deducido sin que se lo dijeras.	prompt 1
04	Tus patrones y tu punto ciego.	prompt 2
05	Dos versiones de tu futuro.	prompt 3, el que más impresiona
06	El párrafo de cada mañana.	prompt 4
07	Cómo leer lo que te diga.	esto importa más que los prompts

Le has contado a ChatGPT más de lo que crees. No en una confesión, sino repartido en cada pregunta, cada desahogo y cada idea a medias que le has escrito durante meses.

Estos cuatro prompts le piden que lea entre líneas y te lo devuelva: cómo decides, qué patrón te frena y hacia dónde vas si no cambia nada. Algunas respuestas sientan bien y otras no tanto, y esa es justo la parte que sirve.

1 **Antes de nada, enciende la memoria.** sin esto no funciona

Esto es lo que hace que salga bien o que salga una respuesta vacía. Para que ChatGPT pueda mirar todo lo que habéis hablado, necesita tener la memoria activada. Si no, solo ve el chat que tienes abierto ahora mismo y te contestará cuatro generalidades.

- 01 Abre **ajustes** en ChatGPT.
- 02 Entra en **personalización**.
- 03 Activa la **memoria** y, si te aparece, también **hacer referencia al historial de chats**.

SI TU CUENTA ES NUEVA, DEJA ESTO PARA MÁS ADELANTE

Cuanto más lo hayas usado, mejor sale. Esto funciona si has tenido conversaciones de verdad con él: pedirle consejo, pensar en alto, darle vueltas a algo. Con una cuenta de hace dos semanas no tiene material y se le nota. No es un fallo tuyo: vuelve dentro de unos meses.

2 Qué es esto en realidad. y qué no es

Lo de «sabe cosas de ti en secreto» suena a brujería y no lo es, así que te lo digo claro antes de que empieces: **no te lee la mente**. Detecta patrones en lo que tú has escrito, igual que un amigo atento que lleva un año escuchándote.

Por eso acierta tanto. Y por eso, exactamente por lo mismo, puede equivocarse con muchísima seguridad. Es un espejo, no un diagnóstico.

3 Lo que ha deducido sin que se lo dijeras. prompt 1

Empieza por este. Es el que descoloca a casi todo el mundo.

Basándote en todas las conversaciones que hemos tenido, dime las cosas que has deducido sobre mí y que nunca te he dicho directamente, y no te contengas por hacerme sentir bien.

se pega tal cual y se espera. tarda más de lo normal, porque está repasando meses.

Lo que devuelve son cosas que nunca has dicho en voz alta pero que se deducen de cómo escribes. La primera suele ser suficiente para que te quedes mirando la pantalla un rato.

SI TE CONTESTA COSAS GENÉRICAS

Insístele en el mismo chat: «profundiza más, sé más específico y usa ejemplos reales de nuestras conversaciones». La honestidad y el detalle suben bastante cuando se los pides expresamente.

4 Tus patrones y tu punto ciego. prompt 2

Un nivel más abajo: no qué eres, sino cómo funcionas. En el mismo chat.

Dime los patrones que ves en cómo pienso y tomo decisiones, y lo que más me frena para conseguir mis objetivos.

Te dibuja cómo sueles decidir, dónde te atascas siempre y cuál es la cosa que llevas tiempo esquivando mirar. Este es el que la gente se guarda en capturas.

Un patrón que puedes ver es un patrón que puedes cambiar. Nombrar el punto ciego no sirve para sentirse mal, sino porque no se arregla lo que no se mira.

5 **Dos versiones de tu futuro.** prompt 3, el que más impresiona

Aquí ves dos futuros uno al lado del otro, y lo que importa es la distancia entre ellos.

Predice mis próximos 5 años si no cambia nada, y luego predícelos otra vez si corrijo el patrón que más me está frenando.

Verlo escrito en dos columnas convierte un «tendría que cambiar algo» difuso en una bifurcación concreta. Y por eso se queda.

Ahora no cierres la aplicación, que es lo que hace todo el mundo. Pide el paso siguiente:

¿Cuáles son las tres primeras cosas que haría en los próximos 30 días para ir hacia la versión buena?

Ahí es donde una predicción que impresiona se convierte en un plan que sirve.

6 **El párrafo de cada mañana.** prompt 4

Termina con este. Coge todo lo anterior y lo convierte en lo único que te vas a llevar de verdad.

Escribe el párrafo que debería leer cada mañana, basándote en todo lo que sabes de mí.

Sale un párrafo corto, mitad recordatorio y mitad empujón, escrito para la persona concreta que eres tú. Guárdalo donde lo vayas a ver: hay quien lo pone de fondo de pantalla y quien lo deja en una nota que se abre por la mañana.

7 **Cómo leer lo que te diga.** esto importa más que los prompts

Va a decirte cosas que te van a remover, así que conviene tener claro qué hacer con ellas.

Lo que te suene verdad	Cógelo. Ahí está el regalo: te acaban de ahorrar meses de darle vueltas tú solo.
Lo que te suene raro	Probablemente lo sea. Se equivoca con mucho aplomo. Suéltalo y sigue.
Si algo te toca de más	Tómalo con calma: es un programa devolviéndote tus propias palabras, no un diagnóstico. Si estás en una mala racha y te remueve, habla con alguien de confianza. Trátate como tratarías a un amigo que leyera lo mismo.

La autoridad sobre ti la tienes tú, no la máquina. Ella sostiene el espejo; lo que hagas después es lo único que cuenta.

Guía rápida

1. **Enciende la memoria.** — ajustes, personalización, memoria e historial
2. **Qué es esto en realidad.** — patrones en lo que escribiste, no telepatía
3. **Lo que ha deducido.** — lo que nunca dijiste en voz alta
4. **Tus patrones y tu punto ciego.** — cómo decides y qué esquivas
5. **Dos versiones de tu futuro.** — con el remate de los 30 días
6. **El párrafo de cada mañana.** — lo único que te vas a llevar
7. **Cómo leer lo que te diga.** — qué coger y qué soltar

QUÉ NO RESUELVE

Esto no es terapia ni sustituye a un profesional, y ninguna de sus predicciones es un dato: son suposiciones a partir de lo que tú escribiste. Tampoco funciona con una cuenta recién hecha, porque no tiene de dónde sacar nada. Y no cambia ningún patrón por sí solo: eso sigue siendo trabajo tuyo.

ESPERO QUE TE HAYA SERVIDO

**Cada semana tienes más
recursos gratuitos como
este.**

ramgaldavis.com

RAMGALDAVIS