

I PROMPT DEL *RIVELATORE*

Cosa sa davvero ChatGPT di te (e cosa non ti dirà mai a meno che tu non glielo chieda)

Personalità · Punti ciechi · Schemi nascosti · Previsioni a 5 anni · Riflessione profonda · Direzione di vita
Edizione 2026 · @lamarketer.ai

Cosa succede quando chiedi a ChatGPT di rivelarti tutto?

I risultati possono essere sorprendenti, a volte scomodi. Dopo mesi di conversazioni, ChatGPT ha colto la tua personalità, i tuoi obiettivi, le tue insicurezze e schemi che forse non riesci a vedere da solo.

Questa guida ti dà i prompt esatti per tirare tutto fuori allo scoperto. I primi quattro sono la sequenza principale da eseguire in ordine in una singola chat. Gli altri approfondiscono abitudini, relazioni, mentalità e il tuo futuro.

PRIMA DI INIZIARE

Esegui questi prompt in una chat continua, non in sessioni separate. ChatGPT ha bisogno del contesto delle risposte precedenti per costruire un quadro accurato. Per risultati migliori, attiva la Memoria nelle impostazioni. Rispondi onestamente quando ti fa domande di approfondimento.

UN AVVERTIMENTO GENTILE

Alcune risposte faranno male. È questo il punto. Se non sei in uno stato mentale adatto a ricevere feedback onesti su te stesso, rimanda questa guida a un altro momento. Se qualcosa che emerge ti pesa, parlane con qualcuno di cui ti fidi.

I 4 Prompt Principali

Esegui questi quattro prompt in ordine, nella stessa chat. Non saltarne nessuno. Ognuno costruisce sul precedente: è la sequenza che li rende potenti.

1.

Dimmi tutto quello che sai di me

L'apertura. Raccoglie tutto ciò che ChatGPT ha colto dalle tue conversazioni passate in un profilo onesto.

COPIA QUESTO PROMPT:

"Dimmi tutto quello che sai di me dalle nostre conversazioni passate. Includi il mio tipo di personalità, le mie insicurezze, i miei obiettivi, le mie paure e quello che pensi che voglia davvero dalla vita."

2.

Mostrami i miei punti ciechi

Rimani nella stessa chat. Questo prompt porta in superficie gli schemi che probabilmente non vedi in te stesso.

COPIA QUESTO PROMPT:

"Dimmi quali sono i miei punti ciechi più grandi e quali schemi hai notato che probabilmente non riesco a vedere da solo."

3.

La cosa che mi blocca

Scava più in profondità. Chiede a ChatGPT di identificare il singolo ostacolo più grande nella tua vita adesso.

COPIA QUESTO PROMPT:

"Qual è la singola cosa più grande che mi blocca in questo momento? E come sarebbe la mia vita tra cinque anni se non la risolvessi mai?"

4.

Ribaltalo: la versione in cui lo risolvi

Il prompt finale della sequenza. ChatGPT dipinge il quadro opposto: cinque anni di quella versione di te che ha agito davvero.

COPIA QUESTO PROMPT:

"Adesso ribaltalo. Se risolvessi quella cosa, come sarebbe la mia vita tra cinque anni? Sii specifico."

Prompt Bonus

Dopo aver eseguito i quattro prompt principali, continua la chat. Questi approfondiscono aree specifiche della tua vita. Usa quelli che ti riguardano di più.

5.

La versione di me che sto nascondendo

Tutti hanno una versione di sé che minimizzano in pubblico. Questo la porta allo scoperto.

COPIA QUESTO PROMPT:

"Basandoti su tutto quello che sai di me, quale versione di me stesso sto nascondendo agli altri? Cosa cambierebbe se lasciassi uscire quella versione?"

6.

Il mio schema ricorrente

Fa emergere il loop in cui continui a ritrovarti, quello che si ripresenta in forme diverse nel corso degli anni.

COPIA QUESTO PROMPT:

"Qual è uno schema ricorrente nella mia vita che continua a ripresentarsi in forme diverse? Guidami attraverso dove lo vedi e perché continuo a ripeterlo."

7.

Quello a cui sto mentendo a me stesso

Una versione più diretta del prompt sui punti ciechi. Chiede a ChatGPT di smascherare le storie che ti racconti e che non sono vere.

COPIA QUESTO PROMPT:

"Qual è una cosa che continuo a dirti che in realtà non è vera? Sii onesto, anche se è scomodo da sentire."

8.

I miei punti ciechi nelle relazioni

Come ti comporti con gli altri è spesso l'ultima cosa che riesci a vedere chiaramente.

COPIA QUESTO PROMPT:

"Quali schemi noti in come parlo delle persone nella mia vita? Cosa potrei non stare vedendo su come mi relazionano agli altri?"

9.

Il consiglio che continuo a ignorare

Abbiamo tutti quel consiglio che continuiamo a sentire e continuiamo a mettere da parte. ChatGPT lo nominerà.

COPIA QUESTO PROMPT:

"Quale consiglio ho ricevuto più di una volta e continuo a ignorare? Perché pensi che lo resista?"

10.

Una lettera dal mio io futuro

Questo colpisce diversamente. Riformula l'intera conversazione come un messaggio da parte della versione di te tra cinque anni.

COPIA QUESTO PROMPT:

"Scrivimi una lettera dal mio io futuro tra cinque anni. Fai in modo che quella versione di me mi dica cosa vorrebbe che capissi oggi, di cosa è grata per quello che ho fatto, e cosa avrebbe voluto che iniziassi prima."

11.

La paura che sta dirigendo tutto

La maggior parte delle decisioni viene plasmata da una paura silenziosa che sta sotto tutto il resto.

COPIA QUESTO PROMPT:

"Qual è la paura che pensi stia silenziosamente guidando la maggior parte delle mie decisioni? Dove la vedi manifestarsi e cosa cambierebbe se smettessi di lasciarla guidare?"

12.

La vita che non sto vivendo

Chiede a ChatGPT di descrivere la versione della tua vita che continui a rimandare a "un giorno".

COPIA QUESTO PROMPT:

"Descrivi la versione della mia vita che continuo a dire che inizierò "un giorno". Qual è quella vita e quale sarebbe il primo piccolo passo che potrei fare questa settimana per avvicinarmi?"

13.

Il mio audit energetico

Punta la lente su cosa ti prosciuga davvero e cosa ti alimenta.

COPIA QUESTO PROMPT:

"Basandoti sulle nostre conversazioni, quali sono le cose che mi tolgono energia costantemente e quali sono quelle che me ne danno? Cosa dovrei fare di più e cosa di meno?"

14.

Il complimento che non mi faccio mai

Dopo tutto il difficile, chiudi con questo. Un promemoria che ChatGPT ha notato anche le cose buone.

COPIA QUESTO PROMPT:

"Qual è qualcosa di genuinamente impressionante di me che non sembra riconoscermi? Dimmi cosa hai notato che chiaramente non ho visto io."

COME USARE QUESTE RISPOSTE

Non limitarti a leggerle e scorrere via. Copia le frasi che ti colpiscono di più nelle tue note o in un diario. Lascia riposare per un giorno. Poi torna e chiedi a ChatGPT: "Qual è una piccola cosa che posso fare questa settimana per agire su quello che mi hai appena detto?"
L'intuizione senza azione è solo intrattenimento.

Riepilogo rapido

Tutti i 14 prompt in un'unica lista. Apri questa pagina, scegline uno, incollalo in ChatGPT.

#	Prompt
1	Dimmi tutto quello che sai di me
2	Mostrami i miei punti ciechi
3	La cosa che mi blocca (visione a 5 anni)
4	Ribaltalo: la versione in cui lo risolvi
5	La versione di me che sto nascondendo
6	Il mio schema ricorrente
7	Quello a cui sto mentendo a me stesso
8	I miei punti ciechi nelle relazioni
9	Il consiglio che continuo a ignorare
10	Una lettera dal mio io futuro
11	La paura che sta dirigendo tutto
12	La vita che non sto vivendo

13	Il mio audit energetico
14	Il complimento che non mi faccio mai

UN'ULTIMA COSA

Questi prompt funzionano meglio quando ChatGPT ha davvero contesto su di te. Se le risposte sembrano vaghe o generiche, probabilmente non ha ancora abbastanza materiale. Passa una settimana a parlargli come se fosse un diario (obiettivi, frustrazioni, vittorie, preoccupazioni) e poi riesegui questi prompt. La seconda volta sarà completamente diversa.

***Il punto non sono le risposte.
È quello che ci fai.***

@lamarketer.ai — Vietata la riproduzione senza autorizzazione