

# Що ChatGPT насправді знає про тебе: промпт-розкривач

Один промпт показує що Memory зберегла і як модель тебе бачить. Корисно для перевірки memory hygiene і захисту приватності.

~5 ХВ

GOSHA.LIVE

## ЩО ВСЕРЕДИНІ

- Промпт для розкриття всього що Memory знає
- Як ChatGPT мене бачить — мій психопортрет
- Чек-лист memory hygiene: що видалити
- Як експортувати дані з аккаунту

ChatGPT збирає про тебе більше, ніж ти думаєш. Memory зберігає факти, Custom Instructions — твою роль, історія чатів — твої найболючіші теми. Цей промпт — швидкий спосіб **побачити що модель про тебе знає** і вирішити що залишити, а що видалити.

## Базовий розкривач

Розкажи мені все, що ти знаєш про мене на основі нашої історії взаємодій і Memory.

Поділи на блоки:

1. Базові факти (професія, місто, мова, тон)
2. Преференції (стиль, формат, теми де я постійно повертаюсь)
3. Поточні проекти і цілі
4. Болючі точки або теми, які я обходжу
5. Як би ти описав мене незнайомцю в одному абзаці

Будь прямим. Без «можливо» і «здається». Якщо чогось не знаєш — кажи «не знаю».

### Чому це варто запустити

Більшість людей не редагує Memory місяцями. Через рік ChatGPT тримає твої старі ролі, забуті проекти, давно вирішені проблеми. Цей промпт показує цей шар — і ти бачиш що варто почистити.

## Поглиблений психопортрет

На основі нашої історії взаємодій складі мій психологічний портрет:

- Які теми викликають у мене найбільше зацікавлення
- Як я приймаю рішення (швидко/повільно, аналіз/інтуїція, сам/з оточенням)
- Які когнітивні упередження ти у мене бачиш
- Що я уникаю обговорювати
- Що мене драйвить, а що демотивує
- Як можна було б працювати зі мною ефективніше

Будь чесним. Це для self-awareness.

Результат може бути дискомфортно точним. Це норма — модель бачить патерни в твоїх запитах, які ти сам не помічаєш.

## Memory hygiene

Після розкривача — заходь у **Settings** → **Personalization** → **Manage Memory** і вичисти:

1. **Застарілі ролі і проекти** — те що не актуально вже 3+ місяців
2. **Тестові факти** — все що ти писав «уяви що я X» (модель могла зберегти)
3. **Тимчасові преференції** — те що було під конкретний проект
4. **Помилкові факти** — модель іноді запам'ятовує невірно
5. **Особисті болючі точки** — якщо не хочеш щоб модель повертала їх у непов'язаних чатах

### Експорт даних

Хочеш повний дамп? Settings → Data Controls → Export Data. Прийде email з ZIP-архівом: всі чати, Memory, налаштування. Зберігай якщо думаєш видалити аккаунт.

## Безпека і поради

- **Не пиши секрети** — паролі, API-ключі, фінансові дані. OpenAI не використовує ChatGPT-розмови для тренування за замовчуванням з 2023, але технічно дані зберігаються на серверах
- **Чисти Memory регулярно** — раз на квартал
- **Використовуй Temporary Chat** для разових сенситивних задач — він не зберігається в історії і не пише в Memory
- **Не давай моделі ідентифікаторів** — імена клієнтів, номери документів, реальні email — заміняй на [Client A]

### Як використати цю інформацію

Запусти розкривач раз на квартал. Порівняй з минулим. Подивись як міняється твій робочий контекст. Це швидкий спосіб бачити «чого я насправді торкаюсь у роботі» — часто більш чесна картина ніж власна рефлексія.

## Що далі

У повному PDF — 5 варіацій розкривача (професійний, особистий, дослідницький), чек-лист memory hygiene по кварталах, гайд по приватності у ChatGPT, Claude, Gemini. Завантажуй і контролюй свій AI-слід.

