

상담 복기를 위한 AI 프롬프트 가이드

소울생추어리 - 오정아 대표 상담가

Last updated: 2026년 9월 15일

Overview

이 문서는 소울 생추어리에서 **전생 치유 상담** 혹은 **소울 저니 상담** 이후, 세션 내용을 깊이 있게 정리하고 통찰을 통합하기 위해 AI와 함께 활용할 수 있는 프롬프트를 담고 있습니다.

상담 녹음 파일을 구글의 노트북LM 추천에 업로드한 후, 아래 프롬프트를 사용하면 세션의 의미와 메시지를 더 깊이 이해하는 데 도움을 받을 수 있습니다.



1. 세션 완전 정리 프롬프트

이 파일에 포함된 상담 세션 전체 내용을 빠지는 부분 없이 최대한 상세하게 정리해줘.

다음 원칙을 반드시 지켜서 작성해줘.

- 단순 요약이 아니라 세션 내용을 최대한 보존하면서 구조적으로 정리한다
- 상담가와 내담자 대화 형식으로 표현한다 예시) 상담가: 000 내담자: 000
- 세션에서 나온 핵심 장면, 감정, 통찰, 메시지, 질문과 답변을 모두 포함한다
- 가능하면 대화 흐름 순서를 유지한다
- 내용이 길어져도 괜찮으니 정보 손실이 없도록 작성한다

다음 구조로 정리해줘.

1. 세션 전체 흐름 요약
2. 전생 장면 상세 정리
3. 전생에서 나타난 핵심 갈등
4. 수호령 혹은 상위자아가 이 전생을 보여준 이유
5. 현재 삶과 연결되는 패턴
6. 수호령/상위자아/원로 등 영혼의 세계에서 얻은 메시지 및 지혜
7. 미래 통합 장면
8. 세션 전체 핵심 통찰 및 중요한 전환점
9. 이 세션의 핵심 치유 포인트
10. 이 세션의 핵심 교훈 한 문장
11. 최면에서 깨어난 뒤 나눈 대화 및 소감 요약

각 섹션은 체적인 내용과 의미를 살려서 충분히 길고 상세하게 작성해줘.

2. 삶에 적용하는 통합 프롬프트

이 상담 세션에서 나온 통찰을 현재 삶에 실제로 적용하는 관점에서 분석해줘.

다음 질문을 중심으로 구체적이고 실천적인 통찰을 정리해줘.

1. 이 세션이 전달하는 핵심 메시지 5가지
2. 내담자가 현재 삶에서 바꿀 수 있는 태도와 관점
3. 반복되는 패턴에서 벗어나기 위해 필요한 인식 변화
4. 앞으로 삶에서 실천할 수 있는 새로운 선택
5. 이 세션 이후 삶이 어떻게 달라질 수 있는지

가능한 한 세션에서 나온 내용과 연결하여 자세하게 설명해줘.

3. '영혼의 서사' 프롬프트

이 상담 세션을 한 편의 '영혼 성장 이야기'로 정리해줘.

다음 구조를 따라 서사적으로 설명해줘.

1. 시작 - 현재 삶에서 이 영혼이 가지고 있던 질문
2. 발견 - 전생 경험을 통해 드러난 이야기
3. 갈등 - 그 삶에서의 어려움과 감정
4. 깨달음 - 수호령/상위자아/원로 등의 메시지와 통찰
5. 변화 - 내면에서 일어난 전환
6. 통합 - 앞으로 삶에서 살아갈 새로운 방향

세션에서 등장한 중요한 장면과 메시지를 최대한 반영하여 충분히 길고 깊이 있게 서술해줘.

4. 숨겨진 영혼의 질문 분석 프롬프트

이 상담에서 겉으로 드러난 질문이나 문제 말고,

더 깊은 층에서 다뤄진 ‘영혼의 진짜 질문’이 무엇인지 분석해줘.

단순 압축 요약이 아니라 세션의 흐름과 의미가 드러나도록, 중요한 대화 내용, 감정 표현, 상징적 장면을 가능한 한 많이 유지해서 정리해줘.

5. 치유 포인트 프롬프트

이 상담 세션에서 실제 치유가 일어난 순간을 분석해줘.

다음 질문을 중심으로 설명해줘.

1. 세션에서 감정적으로 가장 중요한 장면
2. 인식이나 관점이 변화한 순간
3. 수호령 메시지가 가장 강하게 전달된 부분
4. 내담자의 내면에서 치유가 일어난 지점
5. 이 변화가 앞으로 삶에 어떤 영향을 줄 수 있는지

세션 내용을 근거로 구체적으로 설명하고 상세하게 섹션 별로 5문장 이상 작성해줘.

