

Que Tan Alineada Esta tu Vida, Segun ChatGPT

@StephanoBrooke · Palabra clave: ALINEADO

Paso 1: cuentale a ChatGPT como estas de verdad

Cuentale brevemente como estas en 5 areas: trabajo, relaciones, salud, dinero y tiempo o proposito.

Un par de lineas por area, sin adornar y sin filtro. Si no sabes por donde empezar, usa la guia rapida de abajo.

Guia rapida: que contarle en cada area

- Trabajo o carrera: te sientes retado o estancado, y esto es temporal o el patron de los ultimos anos
- Relaciones: te sientes acompañado o solo la mayoría del tiempo
- Salud: como describes tu energia y tu cuerpo en las ultimas semanas
- Dinero: sientes control o ansiedad con tus finanzas ahora mismo
- Tiempo y proposito: tu día a día se parece a lo que quieres para tu vida, o es solo sobrevivir el día

Paso 2: la calificacion honesta

"Con esto que te conte, dime del 1 al 10 que tan alineada esta mi vida ahora mismo con lo que en verdad quiero, y se honesto aunque no sea lo que quiero escuchar."

Paso 3: las 3 cosas mas urgentes

"Dime las 3 cosas mas urgentes que deberia cambiar para que mi vida se sienta mas alineada en los proximos 3 meses."

El cierre que mas incomoda

"Si tuvieras que decirme una sola cosa que estoy evitando ver sobre mi vida ahora mismo, cual seria?"

Bonus: convierte el plan en accion esta semana

"Convierte estas 3 cosas en una sola accion concreta que pueda hacer esta semana para cada una, algo que no tome mas de 30 minutos."

Bonus: el contraste a futuro

"Si sigo exactamente igual sin cambiar nada, describeme como se ve mi vida en estas 5 areas dentro de un ano. Ahora describeme como se veria si si hago los 3 cambios."

Bonus: revision en 30 dias

"Dame 3 preguntas concretas que deberia hacerme en 30 dias para ver si de verdad avance en estas 3 cosas."

Antes de hacerlo

Se honesto en lo que le cuentas, entre mas real sea la informacion, mas util es la respuesta.

Esto no sustituye terapia o acompanamiento profesional si lo que sale es algo dificil de procesar solo.