

Prepárate para cualquier meta con ChatGPT

@StephanoBrooke · Palabra clave: METAS

Paso 1: cuéntale tu meta exacta

Dile a ChatGPT cual es tu meta exacta, para cuando la quieres lograr, y que has intentado hasta ahora que no ha funcionado. Se específico, entre mas detalle le des, mejor el plan.

Paso 2: el plan realista

"Arma un plan semanal realista desde hoy hasta [fecha], con pasos concretos, considerando que ya intente esto sin éxito: [lo que ya intentaste]. Antes de darme el plan final, hazme las preguntas que necesites para mejorarlo."

Paso 3: por que la has estado posponiendo

"Dime cual es la razon mas probable por la que la he estado posponiendo, basado en lo que te conte, y que hacer para superarla esta vez."

El cierre

"Si tuvieras que darme un solo paso que pueda hacer hoy mismo para empezar, cual seria?"

Bonus: la version minima

"Dame la version mas pequena posible de esta meta que pueda cumplir hoy mismo en menos de 15 minutos, para quitarme el peso de encima de no haber empezado."

Bonus: revision en 30 dias

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

Antes de hacerlo

Se honesto sobre por que no lo has logrado antes, ese es el dato mas valioso que le puedes dar a ChatGPT para que el plan sea diferente esta vez.