

El prompt para que ChatGPT te diga tus patrones de autosabotaje

@StephanoBrooke · Palabra clave: PATRONES

Por que este prompt es distinto a pedir consejos genericos

La mayoría de la gente le pide a ChatGPT consejos generales sobre hábitos o mentalidad, y recibe respuestas genericas que aplicarian a cualquier persona.

Este prompt hace algo distinto: le pide a ChatGPT que use todo lo que ya sabe de ti (por tus conversaciones anteriores, si tienes la memoria activada) para señalarte patrones especificos tuyos, no consejos genericos de internet.

Antes de usarlo: necesitas contexto real

Este prompt funciona mejor si ya has platicado bastante con ChatGPT sobre tu vida, tu negocio, tus metas y tus retos. Entre mas contexto real tenga guardado, mas especifico y util va a ser el analisis.

Si apenas empiezas a usar ChatGPT, este prompt te va a dar una respuesta mas generica, porque todavia no tiene suficiente historial tuyo para trabajar.

El prompt completo

Usa este prompt tal cual:

"Ahora que ya tienes memoria completa y contexto sobre quien soy, quiero que hagas un analisis profundo de todo lo que has aprendido de mi: mis metas, patrones, forma de pensar, hábitos, valores, direccion de negocio, detonantes emocionales e identidad creativa. Con base en eso, identifica los puntos ciegos, contradicciones o patrones ocultos que quiza no soy del todo consciente, especialmente los que me estan frenando en mi negocio, mi crecimiento personal y mi energia. Dame un analisis directo y sin filtros de lo que necesito ver, en donde me podria estar autosaboteando, y en que ciclos me podria estar repitiendo. Despues, arma un plan de accion para romper cada uno, con pasos concretos, cambios de mentalidad, y cualquier marco o prompt que consideres que me puede ayudar a desbloquear un siguiente nivel."

Que hacer con la respuesta

ChatGPT te va a devolver un analisis directo, y a veces incomodo de leer. No lo tomes como una sentencia, tomalo como un punto de partida.

De todo lo que te senale, elige uno o dos patrones para trabajar primero, no los diez a la vez. El mismo prompt te da un plan de accion con pasos, usa eso como guia de las proximas semanas, no como una lista que hay que terminar en un dia.

Una aclaracion importante

Este prompt es una herramienta de autoconocimiento y reflexion personal, no un diagnostico psicologico ni un sustituto de terapia. ChatGPT trabaja con patrones de lo que le has contado, no tiene el contexto completo de tu vida ni la formacion clinica de un profesional.

Si al leer la respuesta sientes que hay algo que te esta afectando de forma seria (ansiedad, animo, relaciones, o cualquier tema de salud mental), lo mejor es platicarlo con un profesional de salud mental, no resolverlo solo con un prompt.