

Encuentra tu Patron en las Relaciones con IA

@StephanoBrooke · Palabra clave: PATRON

Paso 1: junta las conversaciones

Mejor exportar el chat completo (en WhatsApp: toca el nombre arriba en iPhone, o los 3 puntos y Mas en Android, luego Exportar chat, Sin archivos multimedia) que copiar fragmentos sueltos.

Exportar te da el contexto completo y evita que elijas solo lo que ya confirma lo que quieres creer.

Copia y pega solo si la conversacion ya no existe en WhatsApp.

Paso 2: El patron propio

"Lee estas conversaciones de diferentes relaciones. Sin juzgarme, dime que patron se repite en como yo actuo cuando las cosas se ponen dificiles."

Paso 3: La coincidencia que no es coincidencia

"Hay algo que las otras personas dijeron de mi, en momentos distintos, que se parece demasiado como para ser coincidencia?"

Paso 4: Lo que hay que trabajar

"Si tuvieras que decirme que debo trabajar en mi antes de la siguiente relacion, basado solo en esto, que seria?"

Bonus: verlo desde afuera

"Escribeme una version de mi mismo explicando este patron, como si se lo estuviera contando a un amigo, para que sea mas facil verlo desde afuera."

Bonus: el reto de una semana

"Dame un ejercicio concreto de una semana para probar si puedo empezar a romper este patron."

Antes de hacerlo

Usa fragmentos donde no se exponga informacion sensible de la otra persona.

Esto es un ejercicio de autoconocimiento, no una forma de analizar o exponer a alguien mas.