

El prompt que uso ChatGPT para armarme un plan diario

@StephanoBrooke · Palabra clave: PLAN

El problema: planear tu vida te cansa mas que vivirla

Cuando todo se siente desordenado (la casa, el dinero, la salud, las rutinas), el primer obstaculo no es la falta de disciplina, es que planear consume la poca energia que ya tienes. Terminas el dia sin haber avanzado en nada de eso, porque nunca te sentaste a decidir por donde empezar.

La solucion no es un plan mas ambicioso, es quitarte la parte de decidir. Que alguien mas (en este caso, ChatGPT) te diga exactamente que sigue, cada dia.

Paso 1: escribe tu vida actual, sin filtro

Antes de pedirle nada a ChatGPT, escribe una lista honesta de como esta tu vida hoy. No la version que le cuentas a otros, la real: como esta tu casa, tu energia y tu salud, tus finanzas, tus rutinas (o la falta de ellas).

Entre mas especifico seas, mejor el plan que te va a armar. "Mi casa esta desordenada" ayuda menos que "la cocina y la sala son las zonas que mas se acumulan, y no tengo un sistema de limpieza semanal".

Paso 2: escribe tu vida ideal

Ahora escribe como se veria tu "version mejor": no una fantasia imposible, sino algo realista que si lograras, notarias la diferencia. Como quieres que se vea tu casa, tu energia, tu dinero, tu estilo, tus dias.

Esta lista es tu punto de llegada. La lista anterior es tu punto de partida. ChatGPT necesita las dos para trazar el camino entre ambas.

El prompt completo

Con las dos listas listas, usa este prompt tal cual:

"Te voy a dar dos listas. Primero, como es mi vida ahora, sin filtro: [pega tu lista de vida actual]. Segundo, como se ve mi vida ideal: [pega tu lista de vida ideal]. Con esas dos listas, arma un plan diario de pasos pequenos y concretos, nada de metas gigantes, organizados por categoria: casa, salud, dinero, imagen y rutinas. Cada día dame solo la siguiente tarea de cada categoria, para que yo simplemente la haga sin tener que planear nada."

ChatGPT te va a devolver un plan estructurado por categorias. A partir de ahi, cada dia solo le pides: "dame las tareas de hoy", y haces lo que te toca.

Como sostenerlo mas de una semana

Lo que hace que esto funcione no es la fuerza de voluntad, es lo pequeno de cada tarea. Si un dia ChatGPT te da algo que se siente muy grande, pidele que lo divida mas: "esa tarea se siente pesada, dame una version mas chica para hoy".

Revisa el plan cada semana y ajusta las categorias segun lo que necesites mas en ese momento (a veces sera dinero, a veces salud). El objetivo no es cumplir un plan perfecto, es no tener que decidir por donde empezar cada dia.