

5 prompts para reiniciar tu vida

@stephanobrooke · Palabra clave: RESET

Como usar esta guía

No necesitas hacer las 5 al mismo tiempo. Elige la que mas te urge ahora mismo y copia el prompt completo en ChatGPT. Cada uno ya viene armado para darte un plan concreto, no solo consejos genericos.

1. Disciplina

Para cuando sientes que te falta constancia y quieres un plan real, no solo motivacion pasajera.

Quiero ser mas disciplinado este mes. Hazme 5 preguntas rapidas para entender mi rutina y mi objetivo mas importante. Despues arma un plan de 30 dias con un habito principal, el horario ideal, una version de 5 minutos para los dias dificiles, un gatillo, una recompensa, un plan contra la procrastinacion, un checklist semanal y una frase corta para leer cuando quiera rendirme.

2. Mente

Para cuando el ruido mental, la ansiedad o los pensamientos que te limitan estan de mas.

Quiero mejorar mi mente este mes. Hazme 5 preguntas para identificar pensamientos que me limitan, mis gatillos y mis fuentes de stres. Despues ayudame a crear una rutina mental con una afirmacion util, preguntas para replantear esos pensamientos, limites para el contenido que me hace mal, habitos para bajar la ansiedad y un ejercicio diario de 10 minutos para fortalecer mi foco, claridad y autoconfianza.

3. Accion

Para cuando llevas semanas planeando lo mismo y todavia no das el primer paso.

Quiero dejar de solo planear y actuar mas este mes. Hazme 5 preguntas para entender que estoy posponiendo. Despues convierte mi objetivo en un plan simple con el primer paso de hoy, tareas de hasta 30 minutos, una fecha limite, un criterio para saber que ya esta listo, una estrategia para vencer el miedo y una rutina de seguimiento para que ejecute sin perfeccionismo.

4. Personas

Para revisar quien te suma y quien te resta, y poner limites sin culpa.

Quiero rodearme mejor de gente este mes. Hazme 5 preguntas para entender quien me fortalece y quien me desgasta. Despues ayudame a crear un plan con limites sanos, formas de acercarme a personas que me inspiran, frases para conversaciones dificiles, senales de relaciones que necesito revisar y acciones concretas para construir mejores conexiones.

5. Identidad

El mas profundo de los 5: no se trata de cambiar habitos sueltos, sino de quien quieres ser.

Quiero cambiar mi identidad este mes, no solo mis habitos. Hazme 5 preguntas para descubrir en quien quiero convertirme. Despues ayudame a definir mi nueva identidad, los habitos que la comprueban, frases de refuerzo, decisiones que combinan con ella y un plan para volver al camino cuando pierda el ritmo.

Una nota honesta

Estos prompts no hacen el trabajo por ti, te dan el plan. La disciplina, la constancia y las decisiones siguen siendo tuyas. Usalos como punto de partida, no como piloto automatico.