

5 prompts de ChatGPT para dejar de procrastinar y ganar mas dinero

@stephanobrooke · Palabra clave: RINDE

Como usar estos 5 prompts

Cada hora que procrastinas es dinero que dejas sobre la mesa. Estos 5 prompts atacan las razones reales por las que te trabas: no puedes empezar, pierdes el enfoque a media tarea, o la tarea te aburre tanto que la evitas.

Cambia lo que esta entre [corchetes] por tu informacion real. No necesitas usar los 5 en el mismo día, usa el que resuelva tu bloqueo de ahora mismo.

1. El que rompe la parálisis

Estoy viendo [TAREA] y no puedo empezar. Divide esto en pasos ridículamente pequeños que tomen menos de 1 minuto cada uno. Dame el primer paso y dime exactamente donde poner las manos para arrancar.

2. El compañero virtual

Actua como mi compañero virtual de trabajo durante los proximos 30 minutos. Te voy a decir en que estoy trabajando y quiero que me preguntes cada 10 minutos como voy, para mantener mi enfoque.

3. El que lo hace un juego

Tengo una tarea administrativa aburrida: [TAREA]. Ayudame a convertirla en un juego conectandola con algo que ahora mismo me obsesiona: [INTERES]. Creame una estructura tipo 'mision' donde terminar la tarea desbloquea una recompensa.

4. El menu de dopamina

Me siento sin estimulo. Creame un 'menu de dopamina' con entradas de 5 minutos (movimiento rapido), platos fuertes de 20 minutos (trabajo profundo) y acompañamientos de 10 minutos (algo creativo) para mantener mi cerebro enganchado.

5. El cambio de chip

Acabo de terminar [TAREA A] y necesito empezar [TAREA B], pero mi cabeza sigue atorada en lo anterior. Diseñame una rutina de 3 minutos para 'limpiar el paladar mental' y cambiar de energía entre una tarea y otra.

Un consejo

Procrastinar no es flojera, casi siempre es que la tarea se siente demasiado grande, demasiado aburrida, o no sabes por donde empezar. Cada uno de estos prompts ataca una de esas tres cosas directamente.