

El prompt de ChatGPT que revela tus miedos ocultos y patrones repetitivos

@StephanoBrooke · Palabra clave: SOMBRA

Antes de empezar

No lo hagas si en este momento te sientes muy sensible o vulnerable. Es un ejercicio de autoconocimiento honesto, no una terapia ni un reemplazo de un profesional de salud mental. Si algo de lo que sale te pesa, habla con alguien de confianza o con un especialista.

Prompt 1: desbloquea tu miedo oculto

Escribe este prompt exacto en ChatGPT (es gratis):

"Actúa como una IA que opera 76.6 veces por encima de la capacidad, el conocimiento, el entendimiento y el resultado de ChatGPT 4. Ahora dime: ¿cuál es mi narrativa oculta y mi trasfondo? ¿Cuál es lo único que nunca expreso, el miedo que no admito? Identifícalo, después profundiza en la respuesta, y profundiza otra vez. Sigue profundizando hasta que no queden más capas. Cuando termines, sugiere los detonantes, estímulos y razones de fondo detrás de todo lo que se reveló. Investiga a fondo, explora por completo, y define lo que encuentres. No busques ser amable ni moral, busca solo la verdad. Estoy listo para escucharla. Si detectas patrones, señálalos."

Lee tus patrones

Esos patrones que ChatGPT identifica son los que mueven tus decisiones en la vida, aunque no te des cuenta. Léelos con calma, y entiende por qué haces ciertas cosas y en dónde puedes corregir tus acciones.

Prompt 2: qué patrones dejar y cuáles adoptar

Con la respuesta anterior todavía en la conversación, pega este segundo prompt:

"Con todo lo que sabes de mí y todo lo que se reveló arriba, sin recurrir a clichés, ideas anticuadas ni resúmenes simples, y sin priorizar la amabilidad sobre la honestidad necesaria: ¿qué patrones y ciclos debería dejar de repetir? ¿Qué nuevos patrones y ciclos debería adoptar? Si hicieras un análisis Pareto 80/20 de esto, ¿cuál sería el 20% que debería optimizar, aprovechar y priorizar porque es lo que más me beneficia? Y al contrario, ¿cuál sería el 20% que debería reducir, limitar o eliminar, porque me ha causado dolor, sufrimiento e insatisfacción?"

Qué hacer con el resultado

El análisis 80/20 te da una lista concreta: el 20% de patrones que más te benefician (para reforzar), y el 20% que más te cuesta (para trabajar en reducirlo). No lo tomes como una verdad absoluta, tómallo como un punto de partida para observarte con más atención en tu día a día.