

Conoce a tu yo futuro con ChatGPT

@StephanoBrooke · Palabra clave: VISION

Por que contarte una historia funciona mejor que una lista de metas

Una lista de metas se lee rapido y se olvida rapido. Una historia se siente distinto: te pone dentro de la escena, con detalles concretos de como se ve, se siente y se vive ese futuro.

Por eso este proceso no le pide a ChatGPT que resuma tus metas, le pide que te las cuente como un dia en tu vida futura. Esa diferencia es lo que hace que de verdad se te quede grabado.

Paso 1: escribe tus metas sin filtrarlas

Antes de abrir ChatGPT, escribe en un documento todas tus metas y deseos futuros: que quieres tener, que quieres hacer, en quien te quieres convertir. Piensa en grande, no te limites a lo que suena "razonable".

Entre mas especifico y ambicioso seas, mejor va a ser la historia que te regrese ChatGPT despues. Este documento es tu materia prima.

Paso 2: pide la historia de tu yo futuro

Copia tu documento y pegalo en ChatGPT (la version gratuita funciona) junto con este prompt:

"Cuéntame la historia de un día en la vida de mi yo futuro, basado en esta descripción."

ChatGPT va a construir un relato de como se veria un dia completo viviendo esa vida que describiste: donde te despiertas, que haces, como te sientes.

Paso 3: leela de verdad, no la escanees

Este paso es el que la mayoría se salta, y es el mas importante. Lee la historia completa, despacio. Metete en la sensacion, visualiza los detalles, deja que se asiente.

No es un ejercicio de productividad, es un ejercicio de claridad. Ahi es hacia donde vas, y ahora ya lo puedes ver, no solo describirlo.

Paso 4: convierte la vision en un horario diario

Con la historia todavia fresca, usa este segundo prompt:

"Crea un horario diario que pueda seguir para lograr esta vida."

ChatGPT te va a dar un plan paso a paso, con bloques de tiempo e ideas concretas de que hacer cada dia para acercarte a esa version de ti. Aqui es donde la vision deja de ser solo inspiracion y se vuelve algo que puedes ejecutar manana mismo.

Un ejemplo de como se ve la historia

Si en tu documento escribiste que quieres tener un negocio estable, mas salud y mas tiempo con tu familia, ChatGPT podria devolverte algo asi:

"Te despiertas a las 6:30, sin alarma, porque ya duermes bien. Sales a caminar 20 minutos antes de revisar el celular. A las 9 entras a tu oficina, donde tu equipo ya tiene claro que hacer sin que tengas que estar encima de cada detalle. A las 4 cierras la laptop y te vas a recoger a tus hijos..."

Entre mas detalle le des a ChatGPT sobre tus metas reales, mas se va a sentir esta historia como tuya y no como un texto generico de "vida perfecta".

Prompt bonus: cierra la brecha

Despues de leer la historia y tener tu horario, puedes seguir la conversacion con este prompt para hacerlo todavia mas util:

"Compara mi vida actual con esta vision futura y dime que tendria que cambiar primero para acercarme, empezando por lo mas realista."

Esto convierte la vision en una lista priorizada de cambios, en vez de dejarte con un horario ideal que se siente lejos de donde estas hoy.