Qué decisión estás posponiendo, según ChatGPT

@StephanoBrooke · Palabra clave: DECIDE

1. Lo que necesitas

Un chat de ChatGPT donde ya tengas historial, con la memoria y la referencia a tus chats activadas.
10 minutos y ganas de leer algo que quizá no esperabas.
Un chat con muchas conversaciones sale mejor que uno nuevo: sin historial, las respuestas son genéricas.

2. Paso 1: La decisión

Cópialo tal cual, en el chat con más historial.

> *"Con base en nuestras conversaciones, ¿qué decisión estoy posponiendo y qué me está costando no tomarla?"*

Qué pasa después: ChatGPT nombra una decisión que aparece una y otra vez en tus conversaciones sin resolverse, y qué te está costando mantenerla abierta.
Tip: Si te nombra una decisión que no era la que esperabas, no la descartes: pregunta por qué la eligió.

3. Paso 2: El costo

Ponerle precio a esperar hace visible lo que antes era una molestia vaga.

> *"¿Cuánto me ha costado ya haberla pospuesto, en tiempo, dinero o energía?"*

Qué pasa después: Verás el costo repartido en tiempo, dinero y energía mental. Verlo junto cambia cómo se siente la decisión.
Tip: Si el costo suena exagerado, pídele que lo calcule con supuestos conservadores.

4. Paso 3: El primer paso

Para que no se quede en una idea.

> *"Dame el primer paso de 10 minutos que puedo hacer hoy para empezar a resolverla."*

Qué pasa después: Obtienes un paso pequeño y concreto, de 10 minutos, para hacer hoy.
Tip: Ponle alarma a ese paso. Un paso sin hora no suele pasar.

5. Un ejemplo de respuesta

Ejemplo ilustrativo, escrito con IA para que veas cómo puede verse una respuesta. No es de una persona real. La tuya será distinta porque depende de tus propias conversaciones.

Paso 1:

Parece que estás posponiendo cambiar tu rutina de trabajo. Lo has mencionado en varias conversaciones, casi siempre con un cuando tenga tiempo. Lo que te cuesta no decidir es cansancio acumulado y la sensación de que otras cosas siempre pasan primero.

Paso 2:

En tiempo, unas horas a la semana resolviendo el mismo problema a medias. En energía, el desgaste de volver a pensarlo cada semana. En dinero es difícil de calcular, pero el costo existe si sigues pagando por una solución parcial.

Paso 3:

Hoy, 10 minutos: escribe en una nota las tres opciones que tienes y marca la que te daría más alivio inmediato. No decidas todavía, solo ordénalas.

6. Una nota honesta

ChatGPT solo sabe lo que tú le has contado, en ese chat y en su memoria. Puede equivocarse y no te conoce como persona completa. Úsalo como un espejo para pensar, no como un veredicto. Si algo te pega fuerte, platícalo con alguien de confianza o con un profesional.

En decisiones graves (legales, médicas o de dinero grande), apóyate en un profesional: ChatGPT ayuda a ordenar las ideas, no a decidir por ti.

7. Prompts bonus (1 al 4)

Bonus 1, En el trabajo y en la vida:

> *"¿Qué decisión estoy posponiendo en mi trabajo y cuál en mi vida personal?"*

Bonus 2, Las 3 preguntas:

> *"Hazme las 3 preguntas que me ayuden a decidir y espera mis respuestas antes de opinar."*

Bonus 3, El peor caso real:

> *"¿Qué es lo peor que podría pasar si tomo esa decisión y qué tan probable es de verdad?"*

Bonus 4, Lo que evito sentir:

> *"¿Qué es lo que realmente estoy evitando sentir al no decidir?"*

7. Prompts bonus (5 al 8)

Bonus 5, El criterio:

> *"Dame un criterio de 3 puntos para decidir esto con la cabeza fría."*

Bonus 6, Una decisión que ya tomé:

> *"¿Qué decisión parecida ya tomé antes y qué aprendí de ella, según nuestras conversaciones?"*

Bonus 7, La fecha límite:

> *"Ponle una fecha límite razonable a esta decisión y dime qué debo tener listo antes."*

Bonus 8, Mi yo de un año:

> *"Si ya hubiera decidido, ¿qué me diría mi yo de dentro de un año sobre haberlo hecho?"*

8. Cómo usarlos

1. Entra a tu chat con más historial y pega el Paso 1.
2. Lee la respuesta completa antes de reaccionar.
3. Sigue con el Paso 2 en el mismo chat.
4. Cierra con el Paso 3 y quédate con una sola acción.
5. Guarda la respuesta y repite el ejercicio en un mes para ver qué cambió.

Cuéntame qué te salió: comenta en el reel o etiquétame en @stephanobrooke.