La verdad sobre ti que ChatGPT cree que ya puedes escuchar

@StephanoBrooke · Palabra clave: FRANCO

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 verdad

Cópialo tal cual, en el chat con más historial que tengas.

> *"¿Qué verdad sobre mí crees que por fin puedo escuchar, y por qué ahora?"*

Qué pasa después: ChatGPT resume algo que ha visto repetirse en tus conversaciones y por qué cree que es momento de oírlo. Puede sonar duro o puede sonar obvio: ambas cosas son información.
Tip: Lee la respuesta completa antes de reaccionar. La incomodidad inicial suele ser la señal de que va en serio.

3. Paso 2: Las pruebas

Sin este paso, la respuesta anterior es solo una opinión.

> *"¿En qué momentos concretos de nuestras conversaciones lo has visto? Dame ejemplos."*

Qué pasa después: ChatGPT cita momentos concretos de tus conversaciones. Si da ejemplos reales, la verdad tiene base. Si responde con generalidades, probablemente era un cliché y puedes descartarla.
Tip: No le des pistas sobre qué verdad esperas escuchar antes de preguntar. Cambia la respuesta.

4. Paso 3: La acción

Para que la verdad se convierta en algo que puedes hacer.

> *"Dime una sola acción concreta que pueda hacer esta semana para empezar a cambiar eso."*

Qué pasa después: Obtienes un solo paso concreto para esta semana, no una lista de consejos.
Tip: Anota la acción donde la vuelvas a ver y revisa en 7 días si la hiciste.

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:

Creo que ya puedes escuchar esto: llevas tiempo pidiendo opiniones sobre decisiones que en el fondo ya tomaste. Cuando me cuentas un plan, casi siempre pides ayuda para justificarlo, no para dudarlo. Y ahora es buen momento porque en tus últimas conversaciones ya hablas de él con más seguridad que antes.

Paso 2:

Lo he visto en varias conversaciones. Por ejemplo, cuando me preguntaste cómo explicar un cambio antes de preguntarme si convenía hacerlo, y cuando pediste argumentos a favor en lugar de pros y contras.

Paso 3:

Esta semana, escribe en una hoja la decisión que ya tomaste y la fecha en que se lo dirás a la primera persona involucrada. Solo eso.

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.

Una verdad útil es específica y comprobable. Si suena a frase de galleta de la fortuna, pídele ejemplos o cámbiala por otra.

7. Prompts bonus (1 al 4)

Bonus 1, La verdad con cariño:

> *"Dime esa misma verdad, pero dicha con cariño, como lo haría alguien que me quiere."*

Bonus 2, La que más cuesta:

> *"¿Qué verdad sobre mí me cuesta más aceptar y por qué crees que me cuesta?"*

Bonus 3, La verdad que sí es buena:

> *"¿Qué verdad positiva sobre mí he pasado por alto en nuestras conversaciones?"*

Bonus 4, La frase que me repito:

> *"¿Qué frase me repito a mí mismo que no es cierta, según lo que me has leído?"*

7. Prompts bonus (5 al 8)

Bonus 5, Mi excusa favorita:

> *"¿Qué excusa uso más seguido y qué hay detrás de ella?"*

Bonus 6, Trabajo y relaciones:

> *"Dame una verdad sobre mi trabajo y otra sobre mis relaciones, con ejemplos de nuestras conversaciones."*

Bonus 7, La decisión pequeña:

> *"Si esa verdad fuera cierta, ¿qué decisión pequeña cambiaría hoy?"*

Bonus 8, Revisión en un mes:

> *"Dentro de un mes quiero volver a preguntarte esto. ¿Cómo sabremos si algo cambió de verdad?"*

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.