

Tu biografia contada como en tu funeral: el ejercicio con ChatGPT

@StephanoBrooke · Palabra clave: LEGADO

Lo que necesitas

Para usar esto necesitas:

- Un ChatGPT donde ya tengas historial de conversaciones (entre mas larga y variada, mejor)
- 10 minutos, sin prisa
- Estar dispuesto a leer una respuesta que puede incomodar un poco

Este no es un ejercicio sobre la muerte, es sobre claridad: ver hoy, con honestidad, en que estas invirtiendo tu tiempo de verdad.

Paso 1: pide la biografia de hoy

"Imagina que hoy es el día de mi funeral. Basado en todo lo que sabes de mi por nuestras conversaciones, escribe lo que alguien diria de mi: como vivi, en que gaste mi tiempo, que priorice."

Que pasa despues:

ChatGPT arma una descripcion de como has vivido, segun lo que se refleja en tus conversaciones. No es una prediccion mistica, es un espejo de tus propias prioridades reales, no de las que dices tener.

Paso 2: pide honestidad

"Ahora se honesto conmigo: es esa la vida que quiero que se cuente, o solo la que he llevado hasta ahora sin darme cuenta?"

Que pasa despues:

Esta pregunta separa dos cosas que solemos confundir: la vida que llevamos por inercia, y la vida que de verdad queremos. La respuesta te obliga a nombrar la diferencia, si es que existe.

Paso 3: el giro, dos futuros posibles

"Si sigo exactamente igual los proximos 10 anos, que diria esa misma biografia entonces? Y si cambio hoy lo que me acabas de decir, que diria en su lugar?"

Que pasa despues:

Obtienes dos versiones concretas de tu propio futuro, una por inercia y otra por decision. Ver las dos una junto a la otra es lo que mas mueve a la accion, mucho mas que cualquier consejo generico de "vive el presente".

Como manejar el tema con cuidado

El punto de este ejercicio es vivir con mas intencion, no darle vueltas a la muerte. Si en algun momento se siente mas pesado que util, o te genera malestar real en vez de claridad, es buena idea platicarlo con alguien de confianza o un profesional de salud mental, en vez de seguir solo con el ejercicio.

Tips para que el ejercicio funcione

- Usa el chat con mas historial y variedad de temas que tengas, entre mas contexto real, mas honesto sale el paso 1
- Lee el paso 1 completo antes de reaccionar, la incomodidad inicial suele ser la senal de que va en serio
- No te saltes el paso 2, es el que conecta el espejo del paso 1 con lo que de verdad quieres
- Guarda las dos versiones del paso 3 en algun lado donde las vuelvas a ver en unos meses

Prompts bonus para ir mas alla

"De todo lo que cambiaria en el paso 3, cual es la UNA cosa que deberia empezar a cambiar esta misma semana?"

"Si tuviera que escribir yo mismo, hoy, la version de biografia que quiero que sea cierta en 10 anos, como la escribiria?"

"Dentro de un mes, quiero volver a hacer este ejercicio. Que deberia preguntarte para ver si algo cambio de verdad?"

Como usarlos

1. Pide la biografia de hoy, basada en tu historial real de conversaciones.
2. Pregunta con honestidad si esa es la vida que quieres que se cuente.
3. Pide las dos versiones de tu vida en 10 anos: si sigues igual, y si cambias hoy.
4. Elige UNA cosa concreta para empezar a cambiar esta semana.

@StephanoBrooke · IA para negocios reales