

5 prompts para encontrar tu creencia limitante

@StephanoBrooke · Palabra clave: RUINA

Antes de empezar

Corre los 5 prompts en el mismo chat, uno detras de otro, sin abrir uno nuevo -- cada prompt construye sobre lo que ya hablaste en el anterior. No le expliques de mas ni te justifiques con ChatGPT entre prompt y prompt: entre menos filtros tus respuestas, mas honesto sale el resultado.

Buscate un momento donde puedas responder con calma, no entre pendientes. Es un ejercicio que pide reflexion real, no respuestas rapidas.

Prompt 1: Encuentra la creencia que te limita

"Hazme una pregunta a la vez hasta que creas haber identificado la creencia que mas me esta limitando. Cuestiona tu propia conclusion antes de presentarla, y explica tu razonamiento."

ChatGPT va a ir haciendo preguntas de seguimiento, una por una, hasta llegar a una hipotesis sobre que creencia especifica te esta frenando -- y antes de decirtela, va a cuestionarse a si mismo si esa conclusion realmente tiene suficiente evidencia.

Prompt 2: Que analice tus patrones, no tus explicaciones

Sin cerrar el chat:

"Ignora mis explicaciones. Analiza mis decisiones repetidas, mis prioridades, y mis contradicciones. Dime que patrones emergen, que tan seguro estas, y que evidencia podria desmentir tu interpretacion."

Este prompt le pide explicitamente que no confie en como tu racionalizas tus propias decisiones, sino que mire el patron real de lo que haces. Tambien le pides que te diga que tan seguro esta -- para que no confundas una especulacion con una certeza.

Prompt 3: Que te describa como un desconocido

"Con todo lo que te he dicho, describeme como lo haria un desconocido que observo mis acciones durante un ano. Separa el comportamiento observable de la inferencia."

Este es el prompt que mas cambia la perspectiva: te obliga a ver tus propias acciones sin el contexto interno que normalmente usas para justificarlas contigo mismo -- solo lo que alguien de afuera veria.

Prompt 4: Proyecta tu trayectoria a 5 anos

"Imagina mi vida en cinco anos si nunca cambio mis habitos actuales. Describe el resultado, identifica los supuestos detras de tu prediccion, y dime cual es la accion mas pequena que podria cambiar mi trayectoria."

La parte mas util de este prompt no es la prediccion en si, es la ultima instruccion: que te diga la accion mas pequena que cambiaria el rumbo. Eso convierte un ejercicio abstracto en algo que puedes empezar a hacer hoy.

Prompt 5: La pregunta que evitas

"Hazme la pregunta que mas probablemente evito responder. Despues de que responda, explica por que importa esa pregunta, que sugiere mi respuesta, y que otras interpretaciones son posibles."

Es el prompt mas fuerte de los cinco. Pidele que te de tambien interpretaciones alternativas de tu respuesta, no solo una -- eso evita que te quedes con una sola lectura como si fuera la unica verdad posible.

Como leer esto bien

Este ejercicio es de autoreflexion, no un diagnostico ni una evaluacion clinica. ChatGPT esta interpretando patrones en lo que le cuentas, con la misma limitacion que tendria cualquier persona que solo conoce una version de tu historia -- no reemplaza terapia ni el criterio de un profesional de salud mental.

Si alguno de los prompts (sobre todo el ultimo) saca a la superficie algo que se siente pesado o dificil de cargar solo, vale la pena hablarlo con alguien de confianza o un profesional -- el ejercicio es un punto de partida para pensar, no el lugar donde se procesa algo asi.