Tu día de vida soñada con ChatGPT, hora por hora

@StephanoBrooke · Palabra clave: RUMBO

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: El día soñado

Cópialo tal cual, en el chat con más historial.

> *"Con base en nuestras conversaciones, ¿cómo crees que sería un día en mi vida soñada y cómo puedo llegar ahí?"*

Qué pasa después: ChatGPT describe un día que encaja con lo que ha leído de ti, y primeras ideas para acercarte.
Tip: Si algo del día no te emociona, díselo y pídele que lo ajuste. El objetivo es que sea tuyo.

3. Paso 2: Lo que te aleja

Aquí el día soñado se compara con tu día real.

> *"De mi día actual, ¿qué 3 cosas me alejan más de ese día soñado?"*

Qué pasa después: Verás tres cosas concretas de tu rutina que más te separan de ese día. Ahí está el verdadero punto de partida.
Tip: Escoge una sola de las tres para empezar. Cambiar las tres a la vez rara vez funciona.

4. Paso 3: Los 3 pasos

Para que no se quede en un deseo.

> *"Dame los primeros 3 pasos concretos que puedo dar esta semana para acercarme."*

Qué pasa después: Obtienes tres pasos pequeños para esta semana, con un orden claro.
Tip: Pon los tres pasos en tu calendario con día y hora.

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:

Un día soñado para ti empezaría sin prisa, con un desayuno tranquilo y una hora para algo que disfrutas. Trabajarías en lo que más te importa durante la mañana, comerías con calma y la tarde quedaría libre para personas o proyectos. Para llegar, empieza por proteger un bloque de tiempo cada día.

Paso 2:

Tres cosas te alejan: empiezas el día revisando mensajes antes de decidir qué importa, no hay un bloque fijo para lo importante y dices que sí a pedidos que no son tuyos.

Paso 3:

1. Define hoy una hora fija para lo importante. 2. Deja los mensajes para después de ese bloque. 3. Elige un pedido esta semana al que dirás que no.

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.

Un día soñado según ChatGPT es una propuesta basada en lo que le has contado. Ajústala a lo que tú de verdad quieres.

7. Prompts bonus (1 al 4)

Bonus 1, La mañana ideal:

> *"Describe mi mañana ideal en detalle, desde que despierto hasta las 10 am."*

Bonus 2, Lo que ya existe:

> *"¿Qué parte de ese día soñado ya existe en mi vida real?"*

Bonus 3, Lo que lo sostiene:

> *"¿Qué dinero, tiempo o hábito necesito para sostener ese día sin quemarme?"*

Bonus 4, Lo que estoy dispuesto a dejar:

> *"¿Qué estoy dispuesto a dejar para llegar ahí, según lo que has leído de mí?"*

7. Prompts bonus (5 al 8)

Bonus 5, La versión de 30 minutos:

> *"Dame una versión de ese día soñado que pueda vivir mañana en miniatura, en 30 minutos."*

Bonus 6, Mi obstáculo de siempre:

> *"¿Qué obstáculo mío se repite en nuestras conversaciones cuando hablo de lo que quiero?"*

Bonus 7, El plan de 90 días:

> *"Hazme un plan de 90 días en 3 etapas para acercarme a ese día."*

Bonus 8, Las señales:

> *"Dentro de 3 meses quiero revisar esto. ¿Qué señales deberían decirme que voy bien?"*

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.