La Diosa Mariposa

PEQUEÑA ASISTENTE DE AUTOCONOCIMIENTO

EJERCICIO GRATUITO

Autoconocimiento e inteligencia artificial

Utiliza una herramienta de inteligencia artificial para ordenar ideas, no para delegar decisiones íntimas.

ANTES DE PREGUNTAR

¿Qué quiero resolver?

¿Qué valores quiero respetar?

¿Qué no estoy dispuesta a sacrificar?

¿Qué información me falta?

DESPUÉS DE RECIBIR UNA RESPUESTA

¿Qué parte me resulta útil?

¿Qué parte no encaja conmigo?

¿Qué supuesto está haciendo la herramienta?

¿Qué decisión sigue siendo solo mía?

No introduzcas datos personales sensibles si no tienes claro cómo se tratarán. La herramienta puede ayudarte a generar opciones y preguntas. Tu experiencia, tus límites y tus valores siguen siendo la referencia.

Este ejercicio es una herramienta de autoconocimiento y no sustituye el diagnóstico, consejo o tratamiento de un profesional de la salud física o mental. Si te genera un malestar significativo, detente y busca apoyo profesional.