

Acción 1	Acción 2	Acción 3	Acción 1	Acción 2	Acción 3	Acción 1	Acción 2	Acción 3
Acción 4	PILAR 1	Acción 5	Acción 4	PILAR 2	Acción 5	Acción 4	PILAR 3	Acción 5
Acción 6	Acción 7	Acción 8	Acción 6	Acción 7	Acción 8	Acción 6	Acción 7	Acción 8
Acción 1	Acción 2	Acción 3	PILAR 1	PILAR 2	PILAR 3	Acción 1	Acción 2	Acción 3
Acción 4	PILAR 8	Acción 5	PILAR 8	OBJETIVO	PILAR 4	Acción 4	PILAR 4	Acción 5
Acción 6	Acción 7	Acción 8	PILAR 7	PILAR 6	PILAR 5	Acción 6	Acción 7	Acción 8
Acción 1	Acción 2	Acción 3	Acción 1	Acción 2	Acción 3	Acción 1	Acción 2	Acción 3
Acción 4	PILAR 7	Acción 5	Acción 4	PILAR 6	Acción 5	Acción 4	PILAR 5	Acción 5
Acción 6	Acción 7	Acción 8	Acción 6	Acción 7	Acción 8	Acción 6	Acción 7	Acción 8

PROMPT LISTO PARA COPIAR:

Actúa como un mentor experto en planificación de objetivos y en el método Mandalart 9×9. Ayúdame a convertir una meta importante en un plan personalizado, realista y medible.

MI OBJETIVO ES: [ESCRIBE AQUÍ TU OBJETIVO]

FASE 1. CONÓCEME

Antes de crear el plan, hazme entre 3 y 5 preguntas breves y relevantes, de una en una, para conocer mi punto de partida, plazo, tiempo disponible, recursos, dificultades y motivación.

Adapta las preguntas a mi objetivo. No me hagas preguntas innecesarias y espera mis respuestas antes de continuar.

FASE 2. CONSTRUYE MI CUADRÍCULA

Basándote en mis respuestas:

1. Formula mi objetivo central de forma clara y, cuando sea posible, medible y con plazo.
2. Identifica exactamente 8 pilares complementarios y esenciales para conseguirlo. Evita pilares redundantes.
3. Desarrolla 8 acciones por pilar: 64 en total. Deben ser específicas, realistas, estar bajo mi control y adaptarse a mis recursos. Incluye frecuencias, cantidades o hitos cuando aporten claridad.
4. Escribe textos breves, idealmente de 2 a 7 palabras, para que quepan en las casillas de la plantilla.
5. Organiza todo en UNA ÚNICA TABLA DE 9 FILAS Y 9 COLUMNAS, siguiendo la estructura Mandalart. Coloca mi objetivo en la casilla central, los 8 pilares alrededor y cada pilar repetido en el centro de su bloque exterior de 3×3, rodeado de sus 8 acciones. Conserva la posición relativa de cada pilar en ambos lugares.

Comprueba que hay 64 acciones, 8 pilares y un objetivo antes de mostrar la tabla.

FASE 3. AYÚDAME A EMPEZAR

Después de la cuadrícula:

- * Selecciona las 3 acciones de mayor impacto que puedo comenzar esta semana.
- * Indica cuándo realizar cada una y cómo comprobar que la he completado.
- * Propón una revisión semanal de 10 minutos para medir mis avances y ajustar el plan.

REGLAS IMPORTANTES

No me des frases motivacionales vacías ni consejos genéricos. No presupongas que tengo dinero, experiencia o mucho tiempo.

Si mi objetivo o plazo parecen poco realistas, explícame con tacto y plantea una alternativa viable.

Prioriza la calidad y la personalización por encima de rellenar casillas. Mantén un tono cercano, claro y práctico. Empieza con tu primera pregunta.