



# DE INVISIBLES A BICHOTAS

By Jenn Andrade

Junio | 2025

## Planear sin abrumarte

Método de 5 pasos

### 1 Descarga

🔵 Identifica lo que está pasando y por qué quieres trabajarlo, todo lo que te llegue a tu cabeza cuando piensas en ese proyecto

### 2 Prioriza

🎯 Elige lo más importante y su propósito. Define los pasos que necesitas para llevar a cabo tu proyecto, paso 1, 2, 3....

### 3 Agenda

📅 Ponle fecha y hora a cada actividad que priorizaste en el paso anterior, hazlo real y asígnale un tiempo a cada tarea o actividad.

### 4 Protege

🛡️ Crea límites claros y sostenibles para que puedas cumplirte con esas actividades que reservaste. Protege también la intención de llevar a cabo ese proyecto.

### 5 Cuida

⚠️ Disfruta el proceso y cuida tu energía, ¿Qué vas a hacer por ti para no perder tu energía o abandonar el proceso?

## Tips!

- Agenda tu vida, no solo tu trabajo
- Aprende a pedir y recibir ayuda
- Recompensas, límites y pausas
- Avanza todos los días, incluso de 1% en 1%
- Trátate con cariño y celebra tus logros
- Crea y cuida tu red de relaciones
- Haz un compromiso colectivo o con alguien cercano
- Usa una herramienta que te guste y te ayude a gestionar tu tiempo

## Recuerda

No es llenarte de tareas, es hacer espacio en tu vida para lo que importa!

Con amor, Jeen ♥

Síguenos @deinvisiblesabichotas



Visítanos: [www.soyjennandrade.com](http://www.soyjennandrade.com)

+57 3117676718

