PLANTILLA DE ACCIÓN · JIMENA PRETARA

Vaciá la cabeza.

Brain dump semanal estructurado

¿Para qué sirve esto?	Sacá todo lo que tenés en la cabeza — proyectos, ideas, pendientes, miedos — y poné cada cosa en su lugar. Sin orden todavía. Sin juicio. Solo afuera.

01 · El volcado libre

TODO LO QUE HAY EN TU CABEZA AHORA MISMO

Sin orden, sin filtro. Escribí todo lo que esté ocupando espacio mental.

ESCRIBÍ TODO ACÁ →

02 · Clasificar lo que apareció

AGRUPAR PARA PODER VER

Revisá todo lo que escribiste y asignale una categoría a cada cosa.

P — PROYECTOS	Cosas que querés crear, lanzar o construir.
A — APRENDIZAJES	Habilidades o conocimientos que querés desarrollar.

C — CAMBIOS	Cosas de tu vida actual que querés transformar.
S — SUELTOS	Pendientes, ideas sin forma, cosas que no encajan aún.

03 · Elegir uno

EL FOCO DE ESTA SEMANA

De todo lo que listaste, ¿cuál es el UNO que va a tener tu energía esta semana?

¿Cuál elegís?

¿Por qué este?

¿Qué cambia si avanzás?

"Lo que se escribe se puede ordenar. Lo que se ordena, se puede accionar."

Jimena Pretara
@jimena.pretara