

2026

# HAZQUE SÍ PASE

No todo necesita más esfuerzo.  
A veces necesita más claridad.

METODO AE-POCA

@alexianova

# ¿QUÉ ES AE-POCA?

No es una agenda.

No es una metodología de productividad.

No es una lista infinita de pendientes.

Es una forma de tomar decisiones con más claridad.

*Porque la mayoría de las personas no están cansadas por todo lo que hacen.*

**Están cansadas por todo lo que cargan.**

# LA MAYORÍA VIVE ASÍ...

Apagando fuegos.

Reaccionando.

Improvisando.

*Esperando que las cosas se  
acomoden.*

**Y cuando algo no sale bien...  
creen que necesitan más  
motivación.**

2026



**LA**  
*Magia*  
**ES CON:**

---

@alexianova

2026

A mi mamá

Gracias por recordarme siempre dos cosas:  
"Lo mejor está por venir."  
Y...

@alexianova

2026

"No hay agradecimiento sin reconocimiento."

@alexianova

2026

**ANTES DE....  
HACER QUE SÍ PASE  
AGRADECER TAMBIÉN ES AVANZAR**

**¿Qué agradezco hoy sí tener?**

Puedes escribir, dibujar, colorear, hacer una lista, pega una foto, palabras sueltas...

No existe una forma correcta.Solo existe tu forma.

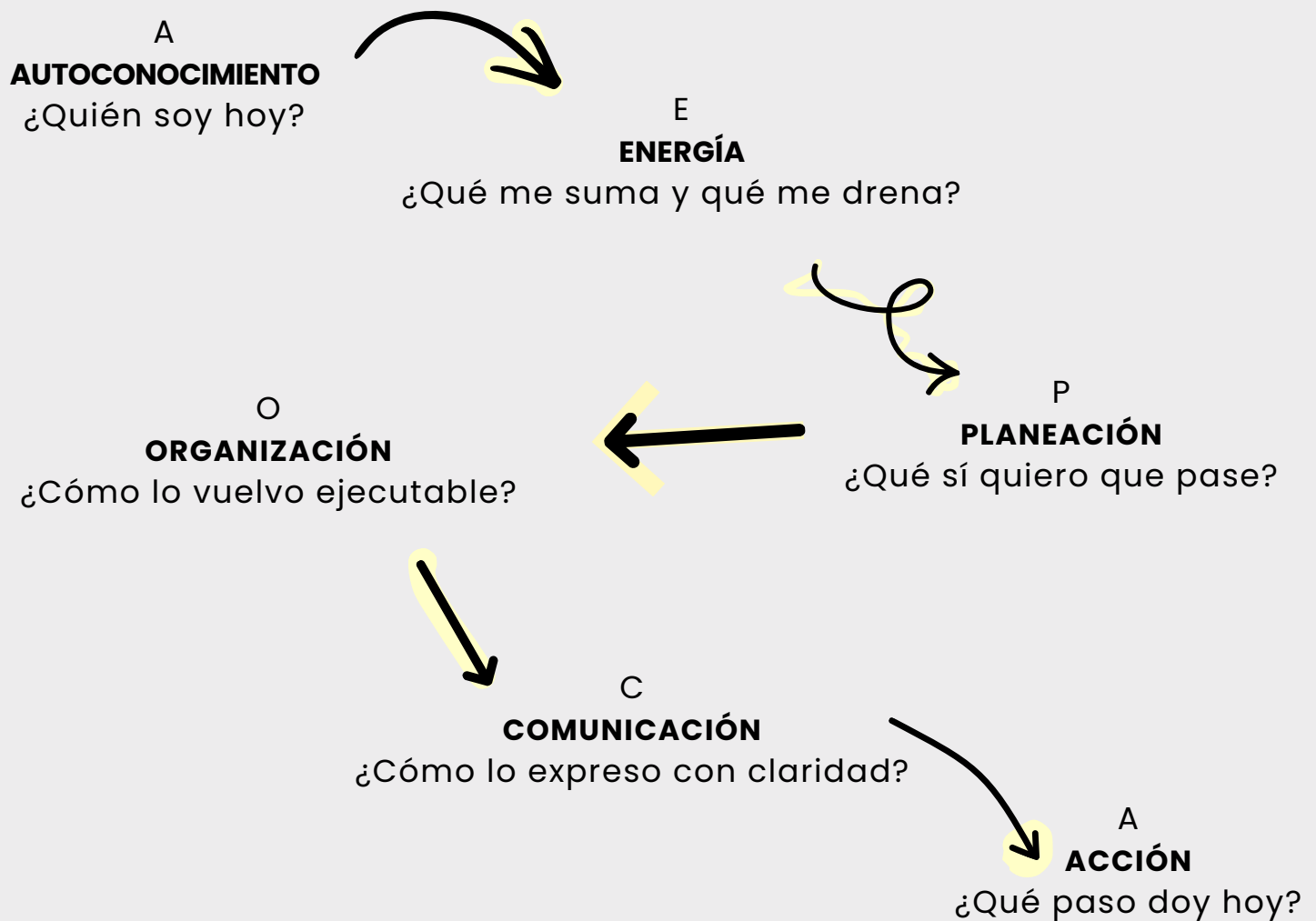
**“Honro lo que tengo para construir lo que quiero”**

@alexianova

# INTRO

No necesitas más motivación.

Necesitas un **sistema** que funcione cuando **no tienes motivación.**



2026

# COMPROMISO

**HAZQUE**    
 **SÍ PASE**

Hoy decido hacerme responsable de mis resultados.  
Observamndome con honestidad, tomando decisiones  
más conscientes y dar el siguiente paso.

Firma:

Fecha:

@alexianovoa

2026

# AUTOCONOCIMIENTO

No puedes dirigir una vida  
que no entiendes.

@alexianova

*Antes de preguntarte:*  
**¿Qué quiero?**

Pregúntate:  
***¿Quién soy cuando nadie me está observando?***

## **HOY DESCUBRO**

***¿Qué me mueve?***

***¿Qué me pesa?***

***¿Qué estoy justificando?***

***¿Qué quiero dejar de tolerar?***

2026

# **E**NERGIA

Tu energía es limitada.  
Por eso importa dónde  
la inviertes.

@alexianova

*No todo merece tu energía.  
Y no todo depende de ti.*

- ***ME SUMA***

- ***ME DRENA***

# P LANEAR

Planear no es controlar.  
Es aumentar probabilidades.

*Si tiene fecha,  
**tiene dirección.***

*Si no tiene fecha,  
**es un deseo.***

2026

***SI PASA ESTE AÑO...***

*¿Qué tendría que ocurrir?*

@alexianova

2026

# O

# RGANIZACIÓN

Ordenar también es avanzar.

@alexianova

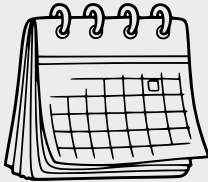
# INSTRUCCIONES *Conscientes*

**SI YA LLEGASTE AQUÍ, TE EXPLICO CÓMO FUNCIONA.**

Este es un proceso simple para salir del ruido mental y recuperar claridad.

## 1 PONLE FECHA

Te ayuda a ver procesos, no apresionarte. Sirve para notar cómo cambia tu mente, tus prioridades y tu ritmo con el tiempo.



## 3 LEE LO QUE ESCRIBISTE\*

\*(SIN JUICIO)

**Respira y pregúntate:**

¿Qué de todo esto realmente necesita mi atención ahora?



## 2 DESCARGA SIN FILTRAR

Este espacio es para sacar todo el ruido de tu cabeza y darle descanso a tu mente.

### DESCARGA *Consciente*

SACA TODO EL 'RUIDO' DE TU CABEZA Y DALE DESCANSO A TU MENTE.  
AQUÍ NO TIENES QUE ORDENAR NADA, SOLO ESCRIBIR.

FECHA: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ORDENAR TAMBIÉN ES AVANZAR.

PRIORIDAD PARA OBTENER CLARIDAD Y AVANCE.	<i>Esto puede</i> ESPERAR
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

No todo es para hoy.  
Pero ya no está en tu cabeza.

- **Escribe sin orden**
- Mezcla pendientes personales, laborales, ideas, recordatorios
- No edites, no filtros, no clasifiques
- **No importa si se repite o si no tiene sentido**
- El objetivo no es resolver, es liberar la mente.
- Aquí el papel sostiene lo que tu cabeza ya no necesita cargar.



## 4

## CIERRA CON INTENCIÓN

No todo es para hoy.  
Pero hoy ya dejaste de cargarlo.

### **PRIORIDAD PARA OBTENER CLARIDAD Y AVANCE.**

- Requiere acción cercana.
- Tiene impacto directo en tu presente.
- Al hacerlo, sentirás alivio, claridad o avance.
- No es lo más pesado, es lo que realmente importa hoy.

### *Esto puede* **ESPERAR**

- Es importante, pero puede esperar
- No necesita resolverse hoy
- Requiere más tiempo, energía o claridad
- **Nada se olvida. Solo se respeta su momento.**



2026

C

OMUNICACIÓN

La confianza se escucha

@alexianova

*Si no puedes explicarlo con claridad,*

*probablemente todavía no lo entiendes.*

2026

# ***EXPLICA LO QUE HACES***

*en una sola frase...*

@alexianova

# A CCIÓN

Porque pensar no transforma.  
Hacer sí.

*No necesitas el plan completo.*  
**Necesitas el siguiente paso.**

2026

# **MAÑANA HAGO...**

*La acción más pequeña que me acerca a lo que quiero.*

@alexianova

**NO DEJES DÍAS ABIERTOS...**  
*porque los días*  
**QUE NO CIERRAS**  
*los cargos.*

## HOY ME LLEVO

Aquí eliges lo que sí valió el día.

- **ALGO QUE APRENDISTE**
- **ALGO QUE SENTISTE**
- **ALGO QUE HICISTE BIEN**

No tiene que ser algo grande...  
a veces es simplemente: "hoy fui más paciente".

## HOY SUELTO

Aquí liberas lo que ya no quieres cargar.

- **UN ERROR**
- **UNA CONVERSACIÓN**
- **UNA EMOCIÓN**

No es ignorarlo... es decidir que no te lo llevas mañana.

## MAÑANA ELIJO

Aquí creas intención (no presión).

- **CÓMO QUIERES SENTIRTE**
- **CÓMO QUIERES ACTUAR**
- **EN QUÉ QUIERES ENFOCARTE**

No es una lista de pendientes... es una dirección.

**TU DÍA TERMINA**

*No porque se acabó el tiempo...*

**SINO PORQUE**

*tú decidiste cerrarlo.*

**FECHA:**

2026

**HOY ME LLEVO**



**HOY SUELTO**



**MAÑANA ELIJO:**



2026

## TRACKER

# HAZQUE SÍ PASE



30 días para demostrarte que sí puedes.

1. Elige una acción clave  
Antes de empezar, escribe una acción pequeña que te acerque a tu objetivo.

2.-Marca cada día cumplido  
Cada vez que completes tu acción, marca el día correspondiente.

3.- Reflexiona cada semana.

### ACCIÓN CLAVE DIARIA:

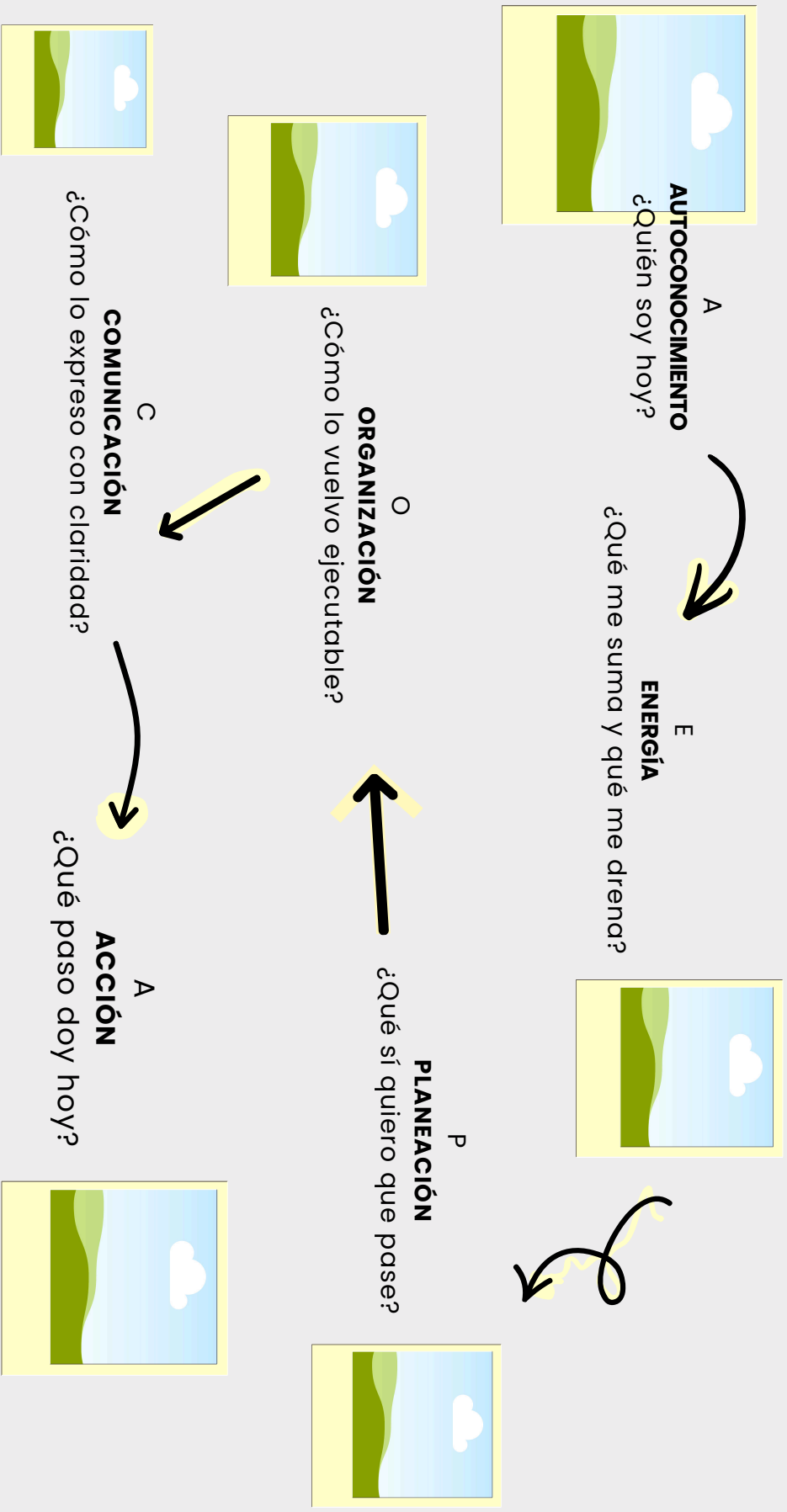
DÍA 1 <input type="checkbox"/>	DÍA 2 <input type="checkbox"/>	DÍA 3 <input type="checkbox"/>	DÍA 4 <input type="checkbox"/>	DÍA 5 <input type="checkbox"/>	DÍA 6 <input type="checkbox"/>
DÍA 7 <input type="checkbox"/>	DÍA 8 <input type="checkbox"/>	DÍA 9 <input type="checkbox"/>	DÍA 10 <input type="checkbox"/>	DÍA 11 <input type="checkbox"/>	DÍA 12 <input type="checkbox"/>
DÍA 13 <input type="checkbox"/>	DÍA 14 <input type="checkbox"/>	DÍA 15 <input type="checkbox"/>	DÍA 16 <input type="checkbox"/>	DÍA 17 <input type="checkbox"/>	DÍA 18 <input type="checkbox"/>
DÍA 19 <input type="checkbox"/>	DÍA 20 <input type="checkbox"/>	DÍA 21 <input type="checkbox"/>	DÍA 22 <input type="checkbox"/>	DÍA 23 <input type="checkbox"/>	DÍA 24 <input type="checkbox"/>
DÍA 25 <input type="checkbox"/>	DÍA 26 <input type="checkbox"/>	DÍA 27 <input type="checkbox"/>	DÍA 28 <input type="checkbox"/>	DÍA 29 <input type="checkbox"/>	DÍA 30 <input type="checkbox"/>

# ANÁLISIS

No para juzgarte. Para observarte.  
Porque lo que observas, puedes mejorarlo.

SEMANA

1	¿Qué aprendí?	¿Qué me hizo bien?	¿Que quiero sostener?
2	¿Qué aprendí?	¿Qué ajuste?	¿Que me acerca a mis metas?
3	¿Qué logré?	¿Qué me retó?	¿Qué puedo mejorar la proxima semana?
4	¿Qué solté y me libero?	¿En qué confío más?	Mi siguiente intención



**LA MAGIA ES CON** *migo*

Reconozco. Agradezco. Avanzo.  
Porque hacer que sí pase, empieza por mi.

@alexianova