



IRENE HERNÁNDEZ MENDOZA
MENTOR | COACH | SPEAKER

4o. Paso para ser una Mujer GOLD EL TIEMPO

“El tiempo vale más que el dinero”

Una Mujer GOLD entiende que el recurso más valioso no es el dinero, es el TIEMPO.

El dinero va y viene... pero el tiempo jamás regresa.

Las mujeres exitosas, las que lideran negocios, impactan vidas y viven con enfoque, tienen una cosa clara:

☞ Saben manejar su tiempo con sabiduría y estrategia.

No lo desperdician, no lo negocian con distracciones, ni lo regalan a lo que no está alineado con su visión.

⌚ ¿Estás siendo productiva o solo estás ocupada?

Ya en sesiones pasadas vimos cómo distinguir entre actividades de alto valor y bajo valor, y cómo esta distinción es clave para tener claridad sobre:

Dónde se va tu energía.

Qué resultados estás generando (o no).

Y si estás avanzando o estancada.

Una mujer que no planifica ni estructura su tiempo, vive en el caos disfrazado de "urgencias", termina agotada, improductiva y frustrada por no ver avances reales.



+52 33 1142 2808



@irene_hdez



Irene Hernández Mendoza



Irene Hernández Mendoza



IRENE HERNÁNDEZ MENDOZA
MENTOR | COACH | SPEAKER

3 CLAVES PARA MANEJAR EL TIEMPO COMO UNA MUJER GOLD

1. 🔍 CLARIFICAR (Metas claras)

“Si no tienes metas claras, no puedes manejar tu tiempo porque no sabes lo que es realmente importante.”

Revisa tus actividades diarias:

¿Te acercan o te alejan de tu visión?

Recuerda: cada vez que dices SÍ a algo, le estás diciendo NO a otra cosa.

Define tus metas a corto, mediano y largo plazo para poder tomar decisiones estratégicas sobre cómo inviertes tu tiempo.

Ejercicio:

IRENE HERNÁNDEZ MENDOZA
MENTOR | COACH | SPEAKER

Haz una lista de tus actividades diarias esta semana y clasifícalas:

✓ ¿Esto me acerca a mi meta?

✗ ¿Esto es una distracción o pérdida de tiempo?



+52 33 1142 2808



@irene_hdezm



Irene Hernández Mendoza



Irene Hernández Mendoza



IRENE HERNÁNDEZ MENDOZA
MENTOR | COACH | SPEAKER



¿Esto me acerca a mi meta?



¿Esto es una distracción o pérdida de tiempo?

IRENE HERNÁNDEZ MENDOZA

MENTOR | COACH | SPEAKER



+52 33 1142 2808



@irene_hdez



Irene Hernández Mendoza



Irene Hernández Mendoza



IRENE HERNÁNDEZ MENDOZA
MENTOR | COACH | SPEAKER

2. 🛠️ SIMPLIFICAR

“Menos es más, cuando lo que haces tiene un propósito claro.”

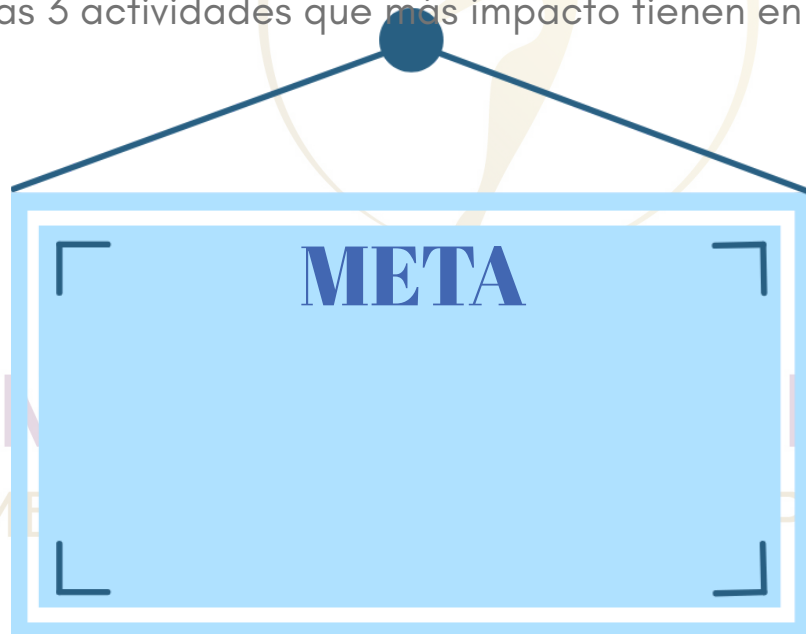
Enfócate en lo esencial. Define tu meta a 12 meses y establece solo 3 actividades clave que realmente te generen crecimiento, ingresos y expansión.

Elimina lo innecesario. No todo lo que puedes hacer es lo que debes hacer.

Ejemplo:

Si tu meta es facturar \$1,000,000 MXN al mes, pregúntate:

¿Cuáles son las 3 actividades que más impacto tienen en mi facturación?



¿Cuáles son las 3 actividades que más impacto tienen?



+52 33 1142 2808



@irene_hdez



Irene Hernández Mendoza



Irene Hernández Mendoza



IRENE HERNÁNDEZ MENDOZA
MENTOR | COACH | SPEAKER

3. ✨ MULTIPLICAR

“Una Mujer GOLD no solo optimiza su tiempo: enseña a otros a hacer lo mismo.”

Transfórmate en una líder que modela organización, claridad y enfoque.

Enseña a tu equipo (o comunidad) a identificar sus propias actividades de alto valor.

Recuerda que cuando tú te organizas, tu entorno se alinea a tu energía.

Una Mujer GOLD crea sistemas, delega inteligentemente y se enfoca en lo que SOLO ELLA puede hacer.

El resto, lo simplifica o lo transfiere.

EN RESUMEN:

Manejar el tiempo como una Mujer GOLD no se trata solo de hacer más...

Se trata de hacer lo que realmente importa con propósito, enfoque y dirección.

Cuando dominas tu tiempo, dominas tu vida.

Cuando lideras tu agenda, lideras tus resultados.

Cuando actúas desde claridad, no hay energía que se desperdicie.

🕒 FRASE DE GUÍA PARA ESTE PASO:

"Una Mujer GOLD honra su tiempo porque sabe que es su recurso más valioso. Lo invierte en lo que la expande, no lo gasta en lo que la limita."



+52 33 1142 2808



@irene_hdez m



Irene Hernández Mendoza



Irene Hernández Mendoza