

*Tu Reset de 2 Minutos*TM

Usa este ejercicio justo antes de una reunión, llamada o conversación.

¿Te ha pasado esto?

- Sabes lo que quieres decir.
- Has estudiado.
- Has practicado.

Pero justo antes de una reunión, llamada o conversación en inglés empiezas a sentir nervios.

Tu corazón acelera. Empiezas a pensar demasiado.

Y de repente parece que olvidaste todo lo que sabes.

Si esto te ocurre, quiero que sepas algo:

No significa que no sepas inglés.

Significa que tu cerebro ha interpretado esa situación como algo estresante.

Cuando percibimos una posible amenaza social (equivocarnos, quedar mal, ser juzgados), nuestro cerebro activa mecanismos de protección.

Por eso muchas veces acceder a las palabras se vuelve más difícil.

Tu Reset de 2 Minutos™ paso a paso

Antes de hablar inglés:

Paso 1

Inhala lentamente por la nariz durante 4 segundos.

Paso 2

Exhala lentamente por la boca durante 6 segundos.

Paso 3

Repite este ciclo 5 veces.

Paso 4

Mientras respiras, repite mentalmente:

“No necesito hablar perfecto. Solo necesito comunicarme.”

Paso 5

Hazte esta pregunta: **¿Cuál es una idea simple que quiero comunicar hoy?**

No es una presentación perfecta.

No hay una respuesta perfecta.

Una idea.

Solo una.

¿Por qué funciona?

Porque le recuerda a tu cerebro que una conversación no es un examen.

Es simplemente un intercambio de ideas.

Y cuando la presión baja, el acceso al inglés mejora.

Reflexión Fénix™

Antes de hablar inglés normalmente pienso:

Lo peor que imagino que puede pasar es:

¿Qué cambiaría si me permitiera ser imperfecta?
