

Mini Reset en VIVO *Durante Bloqueo*TM

¿Te ha pasado esto?

Estás hablando.

Todo va bien.

Y de repente...

Te hacen una pregunta.

Te quedas en blanco.

Sabes que conoces la respuesta.

Pero no logras encontrar las palabras.

La mayoría de las personas entra en pánico aquí.

Y ese pánico empeora el bloqueo.

Lo que hacen los hablantes fluidos

No intentan encontrar la frase perfecta.

Compran tiempo.

Respiran.

Y siguen comunicando.

Tu Mini Reset de Emergencia™

Paso 1

Respira una vez profundamente.

No hace falta que nadie lo note.

Paso 2

Utiliza una frase de rescate:

That's a great question.

Let me think for a second.

That's interesting.

I've never thought about that before.

Paso 3

Responde con lo que sabes.

No con lo perfecto.

Paso 4

Si no recuerdas una palabra:

Descríbela.

Ejemplo:

En lugar de detenerte porque olvidaste la palabra “blender”:

It’s a machine you use in the kitchen to make smoothies.

Seguir comunicando siempre es mejor que detenerse.

¿Por qué funciona?

Porque tu cerebro recupera sensación de control.

Y cuando recupera control, las palabras suelen regresar.

Reflexión Fénix™

Cuando me bloqueo normalmente hago esto:

La próxima vez intentaré:

¿Qué descubrí sobre mi forma de reaccionar bajo presión?
