



Realizar estos cambios en tu manera de pensar te empodera y te acerca a alcanzar tu meta de aprobar el TOEFL. Al transformar cada pensamiento limitante en uno positivo, no solo fortalecerás tu confianza, sino que también desbloquearás todo tu potencial. Este proceso te ayudará a mantenerte enfocado, motivado y con menos estrés durante tu preparación. Prácticalo cada día: identifica cualquier duda o miedo, y cámbialo por una afirmación que te impulse. ¡Cada vez que lo hagas, estarás un paso más cerca del éxito! ¡Tú puedes lograrlo, y esta es la clave para desbloquear tu éxito en el TOEFL!



Cambiar CREENCIAS

para aprobar el TOEFL

♡ Pensamiento erróneo: "Mi inglés no es lo suficientemente bueno para aprobar el TOEFL."

♡ • Corrección: "Cada día mejoro mi inglés, y con práctica constante puedo alcanzar el nivel necesario para aprobar el TOEFL."

♡ Pensamiento erróneo: "No puedo competir con personas de países angloparlantes, ellos lo tienen más fácil."

♡ • Corrección: "Mi esfuerzo y dedicación me diferencian. Mi experiencia como hablante de otro idioma me da una perspectiva única y una ventaja al aprender."

♡ Pensamiento erróneo: "Si no soy perfecto/a en inglés, voy a fallar."

♡ • Corrección: "No necesito ser perfecto/a en inglés, solo debo entender las estrategias del examen y enfocarme en mejorar en cada área."

♡ Pensamiento erróneo: "El TOEFL es demasiado difícil para mí."

♡ • Corrección: "El TOEFL es un desafío que puedo superar con una preparación adecuada y confianza en mis habilidades."

♡ Pensamiento erróneo: "No soy lo suficientemente inteligente para pasar este examen."

♡ • Corrección: "Tengo la capacidad de aprender y mejorar. Con perseverancia, puedo adquirir las habilidades necesarias para aprobar."

♡ Pensamiento erróneo: "No tengo tiempo suficiente para prepararme correctamente."

♡ • Corrección: "Puedo organizar mi tiempo de manera efectiva y dedicar momentos diarios para estudiar, lo que me llevará al éxito."



Cambiar CREENCIAS para aprobar el TOEFL



Pensamiento erróneo: "No entiendo todos los textos o grabaciones, así que no podré pasar."



- Corrección: "Puedo mejorar mis habilidades de comprensión con la práctica constante, y aprender a usar estrategias para responder correctamente incluso cuando no lo entienda todo."



Pensamiento erróneo: "Siempre he sido malo/a para los exámenes, esto no será diferente."



- Corrección: "Este examen es una oportunidad para cambiar mi mentalidad y demostrarme que con la preparación adecuada, puedo tener éxito."

Pensamiento erróneo: "Nunca aprobaré el TOEFL en mi primer intento."



- Corrección: "Estoy preparado/a para dar lo mejor de mí, y si mantengo una actitud positiva y trabajo duro, puedo lograr aprobar el TOEFL en mi primer intento."



Pensamiento erróneo: "El TOEFL es caro y si fallo, habré desperdiciado dinero."

- Corrección: "Invertir en mí mismo/a es siempre valioso, y cada intento es una lección que me acerca más al éxito."