



Identifica la predisposición de tu voz interior

Self-Limiting. Cuando estás hablando en inglés, ¿tu voz interior te da excusas del por qué nunca serás bilingüe? ¿Cuáles son sus razones del por qué no eres o serás bilingüe? ¿Qué te dice cuando esta voz te quita las posibilidades?

Assumptions. Cuando tienes una conversación en inglés, ¿cuáles son las suposiciones que hace tu crítico interior? ¿Tu crítico interior puede leer la mente de otras personas? ¿Cuándo y sobre qué? ¿Sabe a ciencia cierta lo que otras personas piensan de tu pronunciación, de tus estructuras, o lo que ellas dicen de tu intelecto? ¿Qué historias te cuenta tu voz interior?

Re-runs. ¿Qué cosas repetitivas y automáticas te dice tu crítico interior? ¿Tienes algún recuerdo sobre el inglés que se repite una y otra vez? ¿Qué historias le cuentas constantemente a otros sobre tu inglés? ¿Qué frases te dice tu voz interna sobre tu inglés o qué frases les dices a otros sobre tu inglés (sobre todo aquellas frases negativas)? *Por ejemplo: "Soy uy mala para el inglés" o "No me gusta el inglés"*

Others' Thoughts. ¿De quién es la voz que usa tu crítico interior? ¿Es tu propia voz o del alguien más? Si es de alguien más, ¿qué dice que deberías hacer? ¿Realmente crees que deberías hacerlo? Si esta voz te hace sentir culpable, entonces probablemente no es tu propio criterio.