

TRANSCRIPT · EPISODE 03

# Understand Fast English the Easy Way Ep2

Line-by-line · English + Español

240 lines

Your English Toolbox

[intro music fades in softly] Hey there, English adventurers!

[la música de introducción se desvanece suavemente] ¡Hola, aventureros del inglés!

Martin welcoming you back to the Slow Listening Podcast Series.

Martin les da la bienvenida de nuevo a la serie de podcasts Slow Listening.

If you joined us for Episode One, you already know we cracked why fast English feels so fast and we built two anchor skills: connected speech and chunking.

Si se unieron a nosotros en el Episodio Uno, ya saben que descubrimos por qué el inglés rápido se siente tan rápido y construimos dos habilidades fundamentales: el habla conectada y el agrupamiento.

If today's your first stop, perfect timing—you can enjoy this session as a complete, standalone workout, and then, right after you finish, Episodes One and Three are waiting in the Slow Listening playlist.

Si hoy es su primera parada, ¡perfecto!

And hello from Julia.

Y un saludo de parte de Julia.

Today we switch from theory to training.

Hoy pasamos de la teoría al entrenamiento.

We'll warm up, then run a full set of drills—shadowing, dictation, echo, one-minute rewind, repeat-after-pause, and a speed ladder—so your ears and your mouth learn to move together.

Haremos un calentamiento, luego realizaremos un conjunto completo de ejercicios: imitación, dictado, eco, retroceso de un minuto, repetir después de una pausa y una escalera de velocidad, para que sus oídos y su boca aprendan a moverse juntos.

We keep everything slow first, natural second, and only then faster.

Mantenemos todo lento primero, natural después, y solo entonces más rápido.

That's the Slow Listening paradox: we go slow so you can handle speed.

.....  
Esa es la paradoja del Slow Listening: vamos despacio para que puedan manejar la velocidad.

One more promise before we start: by the end of this episode you'll have a simple twenty-minute routine you can repeat three times a week.

.....  
Una promesa más antes de comenzar: al final de este episodio tendrán una rutina simple de veinte minutos que pueden repetir tres veces a la semana.

Give it two weeks and you'll feel fewer "Wait, what?" moments and more "Got it" moments when people speak quickly.

.....  
Denle dos semanas y sentirán menos momentos de "Espera, ¿qué?" y más momentos de "Lo tengo" cuando la gente hable rápido.

Let's get you ready.

.....  
Vamos a prepararlos.

First, a light warm-up.

.....  
Primero, un ligero calentamiento.

We'll say each line slowly and clearly, then at natural speed.

.....  
Diremos cada línea despacio y claramente, luego a velocidad natural.

You repeat both.

.....  
Ustedes repiten ambas.

Keep your shoulders relaxed and let your jaw move freely.

.....  
Mantengan los hombros relajados y dejen que su mandíbula se mueva libremente.

Line one—slow: "Do you want to try again?" Natural: "D'you wanna try again?"

.....  
Línea uno—despacio: "¿Quieres intentar de nuevo?" Natural: "¿D'you wanna try again?"

Line two—slow: "Let me know if it helps." Natural: "Lemme know if it helps."

.....  
Línea dos—despacio: "Déjame saber si ayuda." Natural: "Lemme know if it helps."

Line three—slow: "I'm going to be late." Natural: "I'm gonna be late."

.....  
Línea tres—despacio: "Voy a llegar tarde." Natural: "I'm gonna be late."

Line four—slow: “Did you see it already?” Natural: “D’you see it already?”

Línea cuatro—despacio: “¿Ya lo viste?” Natural: “D’you see it already?”

If you tripped over a word, good news: that’s your brain updating its settings.

Si te tropezaste con una palabra, buenas noticias: es tu cerebro actualizando sus configuraciones.

Don’t chase perfection; chase rhythm.

No persigas la perfección; persigue el ritmo.

Ready for the first tool—shadowing.

Listos para la primera herramienta—imitación.

You listen to a short line and repeat with the speaker’s timing, melody, and emotion.

Escuchas una línea corta y repites con el ritmo, la melodía y la emoción del hablante.

Words matter, but the music carries them.

Las palabras importan, pero la música las transporta.

Copy the music.

Copia la música.

Why it works: timing forces your brain to process faster than silent reading ever could.

Por qué funciona: el ritmo obliga a tu cerebro a procesar más rápido de lo que la lectura silenciosa podría.

You’re training your reflex, not just your dictionary.

Estás entrenando tu reflejo, no solo tu diccionario.

We’ll do three passes for each line: A—clear and slow, B—natural, C—quicker but still clean.

Haremos tres pasadas para cada línea: A—clara y despacio, B—natural, C—más rápida pero aún clara.

Follow us line by line.

Síguenos línea por línea.

Pass A: “I was gonna call, but I lost reception.”

Pasada A: “I was gonna call, but I lost reception.”

Pass B: "I was gonna call, but I lost reception." [a touch quicker]

Pasada B: "I was gonna call, but I lost reception." [un poco más rápido]

Pass C: "I was gonna call, but I lost reception." [smooth, compact]

Pasada C: "I was gonna call, but I lost reception." [suave, compacto]

Next set.

Siguiente conjunto.

Pass A: "We should leave before it gets too late."

Pasada A: "We should leave before it gets too late."

Pass B: "We should leave before it gets too late."

Pasada B: "We should leave before it gets too late."

Pass C: "We should leave before it gets too late."

Pasada C: "We should leave before it gets too late."

Last set.

Último conjunto.

Pass A: "Could you help me out for a second?"

Pasada A: "¿Podrías ayudarme un segundo?"

Pass B: "Couldja help me out for a second?"

Pasada B: "Couldja help me out for a second?"

Pass C: "Couldja help me out for a second?"

Pasada C: "Couldja help me out for a second?"

Tip: breathe small.

Consejo: respira pequeño.

Imagine you're speaking to a friend at arm's length.

Imagina que estás hablando con un amigo a la distancia de un brazo.

No extra drama, just natural flow.

Sin drama extra, solo un flujo natural.

Level-up twist: keep the same words but change the feeling—curious, then worried, then excited.

.....  
Giro de nivel: mantén las mismas palabras pero cambia el sentimiento—curioso, luego preocupado, luego emocionado.

Emotional flexibility helps you manage speed because stress naturally highlights different words.

.....  
La flexibilidad emocional te ayuda a manejar la velocidad porque el estrés resalta naturalmente diferentes palabras.

Quick choice question.

.....  
Pregunta rápida de elección.

Which sounds more casual and native in fast conversation: “Do you want to go?” or “D’you wanna go?” If you picked the second, your ear is already tuning to reductions.

.....  
¿Cuál suena más casual y nativo en una conversación rápida: '¿Quieres ir?' o '¿Vas a ir?' Si elegiste la segunda, tu oído ya se está ajustando a las reducciones.

Next tool—dictation.

.....  
Siguiente herramienta—dictado.

This builds precision.

.....  
Esto construye precisión.

We listen first, then write what we heard, replay twice to fill gaps, and finally check the reveal.

.....  
Primero escuchamos, luego escribimos lo que oímos, reproducimos dos veces para llenar los vacíos y finalmente revisamos la revelación.

After that, read the correct line aloud to lock in the sound.

.....  
Después de eso, lee la línea correcta en voz alta para fijar el sonido.

Sentence one—listen only: “We were supposed to meet at seven, but I got stuck in traffic.” [beat] Now write what you caught.

.....  
Frase uno—escucha solo: 'Se suponía que íbamos a encontrarnos a las siete, pero me quedé atrapado en el tráfico.' [pausa] Ahora escribe lo que captaste.

Replay once... and again.

.....  
Reproduce una vez... y otra vez.

Reveal: “We were supposed to meet at seven, but I got stuck in traffic.” Notice how “were supposed to” often compresses into “w’r sposed to,” and “stuck in” links across: “stuck-in.”

Revelación: 'Se suponía que íbamos a encontrarnos a las siete, pero me quedé atrapado en el tráfico.' Nota cómo 'se suponía que' a menudo se comprime en 'se suponía que,' y 'atrapado en' se conecta: 'atrapado-en.'

Sentence two—listen only: “He might’ve left already; I couldn’t reach him.” Write... replay...

Frase dos—escucha solo: 'Él podría haber salido ya; no pude contactarlo.' Escribe... reproduce...

Reveal: “He might’ve left already; I couldn’t reach him.” Reductions: “might have” -> “might’ve,” “could not” -> “couldn’t.” Keep grammar; let sounds relax.

Revelación: 'Él podría haber salido ya; no pude contactarlo.' Reducciones: 'podría haber' -> 'podría,' 'no pude' -> 'no pude.' Mantén la gramática; deja que los sonidos se relajen.

Sentence three—listen only: “Let me check and I’ll get back to you.” Write... replay...

Frase tres—escucha solo: 'Déjame verificar y te responderé.' Escribe... reproduce...

Reveal: “Let me check and I’ll get back to you.” Notice “back to” often becomes “back-tu,” not “back two.”

Revelación: 'Déjame verificar y te responderé.' Nota que 'devolver' a menudo se convierte en 'devolvér,' no 'devolver dos.'

Third tool—the echo method.

Tercera herramienta—el método del eco.

You repeat immediately, a heartbeat behind us.

Repites inmediatamente, un latido detrás de nosotros.

If you miss a word, keep the rhythm by echoing the last three or four words.

Si te pierdes una palabra, mantén el ritmo repitiendo las últimas tres o cuatro palabras.

Rhythm first; details later.

Ritmo primero; detalles después.

Ready?

¿Listo?

Echo these. “I dunno if I can make it.”

Eco estos. 'No sé si puedo hacerlo.'

“Whatcha gonna do now?”

‘¿Qué vas a hacer ahora?’

“We’re kinda late already.”

‘Ya llegamos un poco tarde.’

“Couldja hold on a sec?”

‘¿Puedes esperar un segundo?’

“I’ll get back to you.”

‘Te responderé.’

If your echo lagged, shorten the chunk you copy.

Si tu eco se retrasó, acorta el fragmento que copias.

Think of it like catching the last carriage of a moving train—grab what you can and ride.

Piensa en ello como atrapar el último vagón de un tren en movimiento—agarra lo que puedas y viaja.

Fourth tool—the one-minute rewind.

Cuarta herramienta—el rebobinado de un minuto.

We promised this in Episode One.

Prometimos esto en el Episodio Uno.

Take a one-minute clip from a show, podcast, or interview and run three passes: gist without subtitles, then with subtitles noting patterns, then isolate one hard sentence to imitate three times—slow, natural, quicker.

Toma un clip de un minuto de un programa, podcast o entrevista y haz tres pasadas: esencia sin subtítulos, luego con subtítulos notando patrones, luego aísla una frase difícil para imitar tres veces—lenta, natural, más rápida.

Let’s simulate with a short story for gist only.

Simulemos con una historia corta solo para la esencia.

Listen; don’t write. “So I reached the station and realized I’d forgotten my card.

Escucha; no escribas. ‘Así que llegué a la estación y me di cuenta de que había olvidado mi tarjeta.’

I ran back, grabbed it, sprinted to the bus, and the driver closed the doors right in front of me.

Regresé corriendo, la agarré, corrí hacia el autobús, y el conductor cerró las puertas justo frente a mí.

I just laughed and went for coffee instead.”

Solo me reí y fui a tomar un café en su lugar.’

Gist: missed bus, some chaos, no meltdown.

Esencia: autobús perdido, algo de caos, sin colapso.

If that’s what you heard, you’re on track.

Si eso es lo que oíste, estás en el camino correcto.

Pass two—imagine you see subtitles and pay attention to reductions: “I had” -> “I’d,” “right in front of me” sounding like “righ-in fronta me,” and “went for coffee” smooths into “went-fer coffee.”

Paso dos: imagina que ves subtítulos y presta atención a las reducciones: “I had” -> “I’d,” “right in front of me” suena como “righ-in fronta me,” y “went for coffee” se suaviza en “went-fer coffee.”

Pass three—pull one tricky line and copy it three times.

Paso tres: elige una línea complicada y cópiala tres veces.

Try: “The driver closed the doors right in front of me.” Slow... natural... slightly faster.

Prueba: “El conductor cerró las puertas justo enfrente de mí.” Lento... natural... un poco más rápido.

Stay clear; speed without clarity is just noise.

Mantén la claridad; la velocidad sin claridad es solo ruido.

Fifth tool—repeat-after-pause.

Quinta herramienta: repite después de la pausa.

You hear one sentence, the audio pauses, you repeat exactly.

Escuchas una oración, el audio se detiene, repites exactamente.

It teaches chunk timing and breathing.

Enseña el tiempo de los fragmentos y la respiración.

Try these. “At the end of the day, we should leave.” [pause] “If you need anything, lemme know.” [pause] “I was gonna call, but my battery died.” [pause]

Prueba esto. “Al final del día, deberíamos irnos.” [pausa] “Si necesitas algo, házmelo saber.” [pausa] “Iba a llamar, pero se me acabó la batería.” [pausa]

Now the speed ladder—a confidence builder.

Ahora la escalera de velocidad: un constructor de confianza.

One sentence climbs through four levels: learner-slow, training-medium, conversation-natural, and challenge-fast.

Una oración sube a través de cuatro niveles: aprendiz-lento, entrenamiento-medio, conversación-natural y desafío-rápido.

We never sacrifice clarity.

Nunca sacrificamos la claridad.

Ladder sentence one: “I didn’t think it would take this long.” Learner-slow: “I did-n’t think it would take this long.” Training-medium: “I didn’t think it would take this long.”

Conversation-natural: “I didn’t think it’d take this long.” Challenge-fast: “I didn’t think it’d take this long.”

Oración de la escalera uno: “No pensé que tardaría tanto.” Aprendiz-lento: “No pensé que tardaría tanto.” Entrenamiento-medio: “No pensé que tardaría tanto.” Conversación-natural: “No pensé que tardaría tanto.” Desafío-rápido: “No pensé que tardaría tanto.”

Ladder sentence two: “We’re gonna be late if we don’t leave now.” Learner-slow: “We are going to be late if we do not leave now.” Training-medium: “We’re gonna be late if we don’t leave now.” Conversation-natural: same line, relaxed links.

Oración de la escalera dos: “Vamos a llegar tarde si no nos vamos ahora.” Aprendiz-lento: “Vamos a llegar tarde si no nos vamos ahora.” Entrenamiento-medio: “Vamos a llegar tarde si no nos vamos ahora.” Conversación-natural: misma línea, enlaces relajados.

Challenge-fast: quick, but still shaped—no mumbling.

Desafío-rápido: rápido, pero aún claro—sin murmullos.

Ladder sentence three: “Couldja send it over when you’ve got a minute?” Learner-slow: “Could you send it over when you have got a minute?” Training-medium: “Couldja send it over when you’ve got a minute?” Conversation-natural: keep the same.

Oración de la escalera tres: “¿Podrías enviarlo cuando tengas un minuto?” Aprendiz-lento: “¿Podrías enviarlo cuando tengas un minuto?” Entrenamiento-medio: “¿Podrías enviarlo cuando tengas un minuto?” Conversación-natural: mantén la misma.

Challenge-fast: tighter but intelligible.

Desafío-rápido: más ajustado pero inteligible.

If a level felt messy, step down one level and repeat.

Si un nivel se sintió desordenado, baja un nivel y repite.

Form first, speed second.

Forma primero, velocidad segundo.

Time to stack skills with mini dialogues.

Es hora de apilar habilidades con mini diálogos.

We'll shadow, then echo, then repeat-after-pause using the same lines so your ear and mouth sync up.

Haremos sombra, luego eco, luego repetir después de la pausa usando las mismas líneas para que tu oído y boca se sincronicen.

Dialogue A—shadow with us.

Diálogo A: haz sombra con nosotros.

Now echo the same dialogue a heartbeat behind us.

Ahora eco el mismo diálogo un latido detrás de nosotros.

And repeat-after-pause: we say a line, pause, you copy exactly.

Y repetir después de la pausa: decimos una línea, pausa, tú copias exactamente.

[pace each line with a beat of silence]

[marca cada línea con un latido de silencio]

Dialogue B—shadow first.

Diálogo B: haz sombra primero.

Echo... and repeat-after-pause.

Eco... y repetir después de la pausa.

Feel how the chunk “send me a quick note” sits as one unit.

Siente cómo el fragmento “envíame una nota rápida” se siente como una unidad.

Quick accuracy check: in “I’m going to catch a quick snack,” the useful chunk is “catch a quick snack.” That’s a natural everyday alternative to the phrase we used last time.

Chequeo rápido de precisión: en “Voy a tomar un bocadillo rápido,” el fragmento útil es “tomar un bocadillo rápido.” Esa es una alternativa natural y cotidiana a la frase que usamos la última vez.

Let’s add a short story workout: listen, chunk, then echo the last part. “Long story short, my train got delayed, I missed the meeting, and I ended up presenting on Zoom from a café.

Añadamos un ejercicio de historia corta: escucha, fragmenta, luego eco la última parte. “En resumen, mi tren se retrasó, perdí la reunión y terminé presentando por Zoom desde un café.

Honestly, it went better than expected.”

Honestamente, salió mejor de lo esperado.”

Chunk candidates: “long story short,” “got delayed,” “missed the meeting,” “ended up presenting,” “better than expected.” Now echo the final clause: “Honestly, it went better than expected.”

Candidatos a fragmentos: “en resumen,” “se retrasó,” “perdí la reunión,” “terminé presentando,” “mejor de lo esperado.” Ahora eco la cláusula final: “Honestamente, salió mejor de lo esperado.”

Speed shuffle game.

Juego de barajar velocidad.

We’ll say a line at a random speed.

Diremos una línea a una velocidad aleatoria.

You label it—slow, medium, natural, or fast—and then repeat at the next speed up.

Tú la etiquetas—lenta, media, natural o rápida—y luego repites a la siguiente velocidad.

Line one: “Let me think about it.” [medium] You repeat at natural.

Línea uno: “Déjame pensarlo.” [medio] Tú repites a natural.

Line two: “We should leave soon.” [fast] You repeat at medium for clean shape.

Línea dos: “Deberíamos irnos pronto.” [rápido] Repites a un ritmo medio para una forma clara.

Line three: “I was gonna say...” [slow] You repeat at natural.

Línea tres: “Iba a decir...” [lento] Repites de manera natural.

Accent quick-change to keep your ear flexible.

Cambio rápido de acento para mantener tu oído flexible.

The patterns survive; the flavor changes.

Los patrones sobreviven; el sabor cambia.

[gentle UK tone] "Fancy leaving soon?" [casual US] "You down to leave soon?" [Aussie-lite] "You keen to leave soon?"

UU.] "¿Te gustaría irte pronto?" [ligera australiano] "¿Te interesa irte pronto?"

Different words, same rhythm: reduced "to," linked "leave-soon," rising intonation for the soft invitation.

Diferentes palabras, mismo ritmo: "to" reducido, "leave-soon" enlazado, entonación ascendente para la suave invitación.

Rapid-fire choices.

Opciones rápidas.

Pick the most natural casual version.

Elige la versión casual más natural.

One: "Do you want to help me?" or "D'you wanna help me?" Two: "Let me check" or "Let me to check?" Three: "I don't know" or "I no know?" If you chose "D'you wanna help me?," "Let me check," and "I don't know," you're balancing reduction with correct grammar.

Uno: "¿Quieres ayudarme?" o "¿Quieres ayudarme?" Dos: "Déjame verificar" o "Déjame a verificar?" Tres: "No sé" o "Yo no sé?" Si elegiste "¿Quieres ayudarme?," "Déjame verificar" y "No sé", estás equilibrando la reducción con la gramática correcta.

Speaking of grammar: reductions change the sound, not the rules.

Hablando de gramática: las reducciones cambian el sonido, no las reglas.

Keep subjects and verb agreement intact.

Mantén la concordancia entre sujetos y verbos.

You can relax "going to" to "gonna," but you still need "He's gonna...," not "He gonna..." in standard English.

Puedes relajar "going to" a "gonna", pero aún necesitas "Él va a...", no "Él va..." en inglés estándar.

Time to package your twenty-minute routine so you can actually use it this week.

Es hora de empaquetar tu rutina de veinte minutos para que realmente la puedas usar esta semana.

Grab a note or just visualize the clock.

Toma una nota o simplemente visualiza el reloj.

Minutes 0–2: warm-up pairs—four lines, slow then natural.

Minutos 0–2: pares de calentamiento—cuatro líneas, lento y luego natural.

Optional add-on: one mini-dialogue stack—shadow, echo, repeat-after-pause.

Adición opcional: un mini-diálogo apilado—sombra, eco, repite después de la pausa.

If you're short on time, do that tomorrow.

Si tienes poco tiempo, hazlo mañana.

Let's lock the feel with one blended drill: reductions, chunking, and stress together.

Vamos a fijar la sensación con un ejercicio combinado: reducciones, agrupamiento y acento juntos.

We'll vary which word gets the spotlight so you hear how meaning tilts.

Variamos qué palabra recibe el protagonismo para que escuches cómo se inclina el significado.

Model sentence: "I really didn't think we'd finish on time." First version—stress "really": "I really didn't think we'd finish on time."

Frase modelo: "Realmente no pensé que terminaríamos a tiempo." Primera versión—énfasis en "realmente": "Realmente no pensé que terminaríamos a tiempo."

Second—stress "on time": "I really didn't think we'd finish on time."

Segunda—énfasis en "a tiempo": "Realmente no pensé que terminaríamos a tiempo."

Neutral: "I really didn't think we'd finish on time."

Neutral: "Realmente no pensé que terminaríamos a tiempo."

Your turn—choose the stress that matches your feeling.

Tu turno—elige el énfasis que coincida con tu sentimiento.

The melody should lead your meaning.

.....  
La melodía debe guiar tu significado.

Let's talk vocabulary.

.....  
Hablemos de vocabulario.

Ten everyday items you heard today, explained with the lines where they live.

.....  
Diez objetos cotidianos que escuchaste hoy, explicados con las líneas donde viven.

We'll keep it lively and practical—and we'll swap two items we covered in the last episode for fresh ones.

.....  
Lo mantendremos animado y práctico—y cambiaremos dos elementos que cubrimos en el último episodio por otros nuevos.

First—get back to you.

.....  
Primero—regresar contigo.

Meaning: reply later after checking something.

.....  
Significado: responder más tarde después de verificar algo.

Line: "I'll get back to you." Use it for work, friends, everything.

.....  
Línea: "Te responderé más tarde." Úsalo para trabajo, amigos, todo.

Second—long story short.

.....  
Segundo—resumiendo.

Meaning: here comes the summary.

.....  
Significado: aquí viene el resumen.

Line: "Long story short, my train got delayed." Great for storytelling and keeping things tight.

.....  
Línea: "Resumiendo, mi tren se retrasó." Genial para contar historias y mantener las cosas concisas.

Third—kinda / sorta.

.....  
Tercero—más o menos.

Meaning: somewhat, to a degree.

.....  
Significado: algo, hasta cierto punto.

Line: "We're kinda late already." Very casual—avoid in formal documents, perfect in conversation.

.....  
Línea: "Ya estamos más o menos tarde." Muy casual—evitar en documentos formales, perfecto en conversación.

Fourth—hold on a sec.

.....  
Cuarto—espera un segundo.

Meaning: wait a moment.

.....  
Significado: espera un momento.

Line: "Couldja hold on a sec?" Polite, quick, natural.

.....  
Línea: "¿Puedes esperar un segundo?" Cortés, rápido, natural.

Fifth—better than expected.

.....  
Quinto—mejor de lo esperado.

Meaning: the result surprised you in a good way.

.....  
Significado: el resultado te sorprendió de una buena manera.

Line: "Honestly, it went better than expected." Nice for post-meeting debriefs.

.....  
Línea: "Honestamente, fue mejor de lo esperado." Bueno para el resumen después de reuniones.

Sixth—finish this.

.....  
Sexto—termina esto.

Meaning: complete a task before doing anything else.

.....  
Significado: completa una tarea antes de hacer cualquier otra cosa.

Line: "I've got to finish this." It sets a boundary without sounding rude.

.....  
Línea: "Tengo que terminar esto." Establece un límite sin sonar grosero.

Seventh—touch base.

.....  
Séptimo—ponerse en contacto.

Meaning: make brief contact to update or coordinate.

.....  
Significado: hacer un contacto breve para actualizar o coordinar.

Example line to practice: "Let's touch base tomorrow." Sounds professional but friendly.

Línea de ejemplo para practicar: "Pongámonos en contacto mañana." Suena profesional pero amigable.

Eighth—heads-up.

Octavo—aviso.

Meaning: a quick warning or early information.

Significado: una advertencia rápida o información anticipada.

Practice line: "Thanks for the heads-up." Great when someone alerts you before a surprise.

Línea de práctica: "Gracias por el aviso." Genial cuando alguien te alerta antes de una sorpresa.

Ninth—run late.

Noveno—llegar tarde.

Meaning: be behind schedule.

Significado: estar detrás del horario.

Practice line: "I'm running late—save me a seat." Common in texts and calls.

Línea de práctica: "Voy a llegar tarde—guárdame un asiento." Común en mensajes de texto y llamadas.

Tenth—shoot me a message.

Décimo—mándame un mensaje.

Meaning: send me a text or note casually.

Significado: envíame un texto o nota de manera casual.

Practice line: "Shoot me a message when you arrive." Friendly, modern.

Línea de práctica: "Mándame un mensaje cuando llegues." Amigable, moderno.

Pick three of those and try them twice today.

Elige tres de esos y pruébalos dos veces hoy.

Use them with the rhythm you heard here.

Úsalos con el ritmo que escuchaste aquí.

Don't just memorize the words—memorize the music of the phrase.

No solo memorices las palabras—memoriza la música de la frase.

Time for a grammar snack—practical and short.

Es hora de un bocadillo de gramática—práctico y breve.

We'll look at be supposed to using a line from our dictation: “We were supposed to meet at seven, but I got stuck in traffic.” The structure shows an expectation or plan that didn't happen.

Vamos a ver 'se supone que' usando una línea de nuestra dictación: “Se suponía que nos íbamos a encontrar a las siete, pero me quedé atrapado en el tráfico.” La estructura muestra una expectativa o plan que no sucedió.

In fast speech, “were supposed to” often compresses to “w'r sposed to,” but the grammar stays: subject + be + supposed to + base verb.

En el habla rápida, 'se suponía que' a menudo se comprime a 's'posed to', pero la gramática se mantiene: sujeto + be + supposed to + verbo base.

Two notes: it's common in instructions or expectations—“You're supposed to wear a badge.” In negatives, it's “You're not supposed to park here.” In questions, “Am I supposed to bring anything?” Keep “to”; it doesn't disappear in standard English, even if it reduces in sound.

Dos notas: es común en instrucciones o expectativas—“Se supone que debes llevar una identificación.” En negativos, es “No se supone que debes estacionar aquí.” En preguntas, “¿Se supone que debo traer algo?” Mantén el “to”; no desaparece en inglés estándar, incluso si se reduce en sonido.

Quick drill—say: “I'm supposed to start at nine.” Now relax the sounds: “I'm sposed to start at nine.” Same grammar, gentler sound.

Ejercicio rápido—di: “Se supone que debo empezar a las nueve.” Ahora relaja los sonidos: “Se sposed to start at nine.” Misma gramática, sonido más suave.

Let's put everything together with one last mini workout.

Vamos a juntar todo con un último mini entrenamiento.

First, shadow a clean version, then echo, then say it solo at your comfortable speed.

Primero, imita una versión limpia, luego repite, y después dilo solo a tu velocidad cómoda.

“If you need anything, let me know, and I'll get back to you as soon as I can.”

“Si necesitas algo, házmelo saber, y te responderé tan pronto como pueda.”

Echo that line a beat behind.

.....  
Repite esa línea un compás detrás.

Now your solo: try slow, then natural, then just a touch faster—always clear.

.....  
Ahora tu solo: intenta lento, luego natural, y luego un poco más rápido—siempre claro.

How do you feel?

.....  
¿Cómo te sientes?

If your answer is “more organized,” that’s the point.

.....  
Si tu respuesta es “más organizado,” ese es el punto.

Fast English gets easier when your brain expects links, reductions, and chunks instead of isolated words.

.....  
El inglés rápido se vuelve más fácil cuando tu cerebro espera enlaces, reducciones y fragmentos en lugar de palabras aisladas.

Time for the short recap.

.....  
Es hora del breve resumen.

You warmed up with slow->natural pairs, then trained five tools—shadowing, dictation, echo, one-minute rewind, and repeat-after-pause—and climbed the speed ladder.

.....  
Te calentaste con pares lentos->naturales, luego entrenaste cinco herramientas—imitación, dictado, eco, retroceso de un minuto y repetir después de una pausa—y escalaste la escalera de velocidad.

You stacked dialogues, played with stress, and learned a compact twenty-minute routine you can repeat.

.....  
Apilaste diálogos, jugaste con el estrés, y aprendiste una rutina compacta de veinte minutos que puedes repetir.

Benefits to expect over the next two weeks: you’ll understand the main idea faster, you’ll stop freezing when someone speeds up, you’ll ask for repetition less, and your own speaking will sound smoother because your mouth will mirror your trained ear.

.....  
Beneficios que puedes esperar en las próximas dos semanas: entenderás la idea principal más rápido, dejarás de congelarte cuando alguien acelere, pedirás repetición menos, y tu propia habla sonará más fluida porque tu boca reflejará tu oído entrenado.

What happens next?

.....  
¿Qué pasa después?

You've got two great options.

Tienes dos grandes opciones.

If this was your first stop, stay in the Slow Listening playlist and play Episode One right after this to understand the “why” and deepen connected speech and chunking.

Si esta fue tu primera parada, quédate en la lista de reproducción de Escucha Lenta y reproduce el Episodio Uno justo después de esto para entender el “por qué” y profundizar en el habla conectada y el agrupamiento.

If you want to integrate all of this into everyday life without adding study hours, hit Episode Three next—it's sitting immediately after this one in the same playlist.

Si quieres integrar todo esto en la vida cotidiana sin añadir horas de estudio, escucha el Episodio Tres a continuación—está justo después de este en la misma lista de reproducción.

The idea is simple: don't break your momentum.

La idea es simple: no rompas tu impulso.

The episodes are arranged together so you can move forward or back in any order and keep learning.

Los episodios están organizados juntos para que puedas avanzar o retroceder en cualquier orden y seguir aprendiendo.

Here's your call to action.

Aquí está tu llamado a la acción.

First, run the full twenty-minute routine once within the next twenty-four hours.

Primero, realiza la rutina completa de veinte minutos una vez dentro de las próximas veinticuatro horas.

Second, pick one sentence from today and record yourself at two speeds: natural and slightly faster.

Segundo, elige una oración de hoy y grábate a dos velocidades: natural y un poco más rápido.

Compare them and notice how rhythm survives even when speed increases.

Compáralas y nota cómo el ritmo se mantiene incluso cuando la velocidad aumenta.

And if you want a little accountability, tell us how it went on Instagram @YourEnglishToolbox or drop a short voice note.

Y si quieres un poco de responsabilidad, cuéntanos cómo te fue en Instagram @YourEnglishToolbox o envía un breve mensaje de voz.

Share the sentence you practiced and the speed you reached comfortably—we love celebrating those wins.

.....  
Comparte la oración que practicaron y la velocidad que alcanzaste cómodamente—nos encanta celebrar esos logros.

We're proud of the work you did today.

.....  
Estamos orgullosos del trabajo que hiciste hoy.

Stick with the routine, keep the breath calm, and remember: slow practice builds fast understanding.

.....  
Mantente con la rutina, mantén la respiración tranquila, y recuerda: la práctica lenta construye una comprensión rápida.

When you're ready, the next episode is right there in the Slow Listening playlist—one click away.

.....  
Cuando estés listo, el próximo episodio está justo ahí en la lista de reproducción de Slow Listening, a un clic de distancia.

Finish this one, then keep rolling.

.....  
Termina este, y luego sigue adelante.

[smile in voice] See you in the next session—or the previous one.

.....  
[sonrisa en la voz] Nos vemos en la próxima sesión, o en la anterior.

Either way, you won't get lost.

.....  
De cualquier manera, no te perderás.

Keep your ears open, your shoulders relaxed, and your English Toolbox ready.

.....  
Mantén tus oídos abiertos, tus hombros relajados y tu Caja de Herramientas en Inglés lista.

Bye!

.....  
¡Adiós!

Bye!

.....  
¡Adiós!

[outro music swells and fades] Before vocabulary, here's a fast troubleshooting toolkit—quick fixes for tough moments.

.....  
[la música de cierre aumenta y se desvanece] Antes del vocabulario, aquí tienes un kit de herramientas rápido para solucionar problemas: soluciones rápidas para momentos difíciles.

One: shrink the unit.

.....  
Uno: reduce la unidad.

Echo only the last three or four words, then extend backward.

.....  
Repite solo las últimas tres o cuatro palabras, luego extiende hacia atrás.

Rhythm survives; detail returns later.

.....  
El ritmo se mantiene; los detalles regresan después.

Two: drop one speed level but keep the same melody and stress.

.....  
Dos: baja un nivel de velocidad pero mantén la misma melodía y acento.

Shape beats speed.

.....  
La forma supera a la velocidad.

Three: breathe on commas—often before and, but, so.

.....  
Tres: respira en las comas, a menudo antes de 'y', 'pero', 'así que'.

Tiny pauses protect timing.

.....  
Pequeñas pausas protegen el tiempo.

Four: ditch translation mid-sentence.

.....  
Cuatro: olvida la traducción a mitad de la oración.

Switch to the movie-in-your-mind method and follow the scene.

.....  
Cambia al método de la película en tu mente y sigue la escena.

Five: reset posture—jaw loose, tongue resting, shoulders down, small smile.

.....  
Cinco: restablece la postura: mandíbula suelta, lengua descansando, hombros hacia abajo, pequeña sonrisa.

Tension steals speed.

.....  
La tensión roba velocidad.

Six: phone check—record one line at natural speed, then a shade faster.

.....  
Seis: revisión del teléfono: graba una línea a velocidad natural, luego un poco más rápido.

If consonants vanish, roll back.

.....  
Si las consonantes desaparecen, retrocede.

Try it now: “Not sure I can make it; I’m running late.” Then a touch faster.

.....  
Inténtalo ahora: “No estoy seguro de que pueda llegar; voy tarde.” Luego un poco más rápido.

Keep the beat on make and late.

.....  
Mantén el ritmo en 'hacer' y 'tarde'.

Quick add-on dictation.

.....  
Dictado rápido adicional.

Listen: “If you’re free later, shoot me a message and I’ll call you back.” Write... replay...

.....  
Escucha: “Si estás libre más tarde, mándame un mensaje y te devolveré la llamada.”  
Escribe... reproduce...

Reveal: “If you’re free later, shoot me a message and I’ll call you back.” Notes: “you’re,” “I’ll,” and the friendly request “shoot me a message.”

.....  
Revelación: “Si estás libre más tarde, mándame un mensaje y te devolveré la llamada.”  
Notas: “estás”, “devolveré” y la solicitud amistosa “mándame un mensaje.”

Accent flex, round two.

.....  
Flexibilidad de acento, ronda dos.

[soft Irish lilt] “I might pop over later, if that suits.” [calm Indian English] “Can you please check and get back to me?” Patterns stay; melody shifts.

.....  
[suave acento irlandés] “Podría pasar más tarde, si eso te parece bien.” [calmado inglés indio] “¿Puedes por favor revisar y volver a contactarme?” Los patrones se mantienen; la melodía cambia.

Final mindset click: fast English isn’t an exam; it’s a river.

.....  
Último clic de mentalidad: el inglés rápido no es un examen; es un río.

Some days smooth, some choppy—your practice is the paddle.

.....  
Algunos días suave, otros agitado; tu práctica es el remo.

One tiny progress tracker before we wrap: pick one two-minute clip you like and rate your understanding from one to five today.

.....  
Un pequeño rastreador de progreso antes de terminar: elige un clip de dos minutos que te guste y califica tu comprensión del uno al cinco hoy.

Save it.

.....  
Guárdalo.

After two weeks of this routine, replay the same clip and rate again.

.....  
Después de dos semanas de esta rutina, reproduce el mismo clip y califica de nuevo.

Celebrate the jump—motivation grows when you measure it.

.....  
Celebra el salto; la motivación crece cuando la mides.