

TRANSCRIPT · EPISODE 06

# Routines of a Music Star

Line-by-line · English + Español

304 lines

Your English Toolbox

From the silver screen to the global stage, she's lived a thousand lives before her twenties.

Desde la pantalla plateada hasta el escenario global, ha vivido mil vidas antes de cumplir veinte años.

Forget what you think you know about fame.

Olvida lo que crees saber sobre la fama.

Today, we are getting a raw, honest look at the real routine of a superstar.

Hoy, vamos a tener una mirada cruda y honesta a la rutina real de una superestrella.

She's a singer, a songwriter, a powerhouse—and a former child star.

Es cantante, compositora, una potencia—y una exestrella infantil.

Please welcome the amazing...

Por favor, denle la bienvenida a la increíble...

Mylee. (Sound of applause and cheers) My: (Laughing softly) Thank you, thank you so much for having me!

Mylee. (Sonido de aplausos y vítores) My: (Ríe suavemente) ¡Gracias, muchas gracias por tenerme!

It's great to be here.

Es genial estar aquí.

It's our pleasure, Mylee.

Es un placer, Mylee.

We're so happy to have you.

Estamos muy felices de tenerte.

So, your life seems incredibly exciting and busy, but we want to know what it's really like behind the scenes.

Así que, tu vida parece increíblemente emocionante y ocupada, pero queremos saber cómo es realmente detrás de las cámaras.

To start, what does your day look like when you're not on stage?

Para empezar, ¿cómo es tu día cuando no estás en el escenario?

What's the first thing you do when you wake up?

¿Cuál es lo primero que haces cuando te despiertas?

Hello, and welcome to Your English Toolbox!

¡Hola y bienvenidos a Your English Toolbox!

I'm Julia.

Soy Julia.

And I'm Martin.

Y yo soy Martin.

We're here to help you improve your English skills, one conversation at a time.

Estamos aquí para ayudarte a mejorar tus habilidades en inglés, una conversación a la vez.

And today, we have a very special guest with us.

Y hoy, tenemos una invitada muy especial con nosotros.

Mylee, instead of us telling everyone your story, would you mind introducing yourself to our listeners?

Mylee, en lugar de que nosotros contemos tu historia, ¿te importaría presentarte a nuestros oyentes?

My: Of course!

My: ¡Por supuesto!

Well, hello everyone, it's great to be here.

Bueno, ¡hola a todos, es genial estar aquí!

My name is Mylee, and I'm a singer and songwriter.

Me llamo Mylee y soy cantante y compositora.

My story is a little different, though.

.....  
Mi historia es un poco diferente, sin embargo.

I started my career as a child actor when I was about ten years old, working on a few popular TV shows.

.....  
Comencé mi carrera como actriz infantil cuando tenía unos diez años, trabajando en algunos programas de televisión populares.

I loved it, but music was always my real passion.

.....  
Me encantaba, pero la música siempre fue mi verdadera pasión.

So, a few years ago, I decided to focus on songwriting.

.....  
Así que, hace unos años, decidí enfocarme en la composición.

I released a couple of songs online, and to my surprise, they went viral.

.....  
Publicé un par de canciones en línea y, para mi sorpresa, se hicieron virales.

Since then, it's been a crazy journey, and I'm very excited to share my day with you all.

.....  
Desde entonces, ha sido un viaje loco y estoy muy emocionada de compartir mi día con todos ustedes.

So, your life seems incredibly exciting and busy, but we want to know what it's really like behind the scenes.

.....  
Así que, tu vida parece increíblemente emocionante y ocupada, pero queremos saber cómo es realmente detrás de las cámaras.

To start, what does your day look like when you're not on stage?

.....  
Para empezar, ¿cómo es tu día cuando no estás en el escenario? ¿Cuál es lo primero que haces cuando te despiertas?

What's the first thing you do when you wake up?

.....  
My: Esa es una gran pregunta, porque mucha gente imagina que me despierto y empiezo a cantar de inmediato. (Ríe) La verdad es que mis mañanas son probablemente la parte más normal de mi día.

My: That's a great question, because a lot of people imagine I wake up and immediately start singing. (Laughs) The truth is, my mornings are probably the most normal part of my day.

.....  
Intento despertarme sin alarma, si puedo, y simplemente tomar un café tranquilo y tal vez leer un poco.

I try to wake up without an alarm, if I can, and just have a quiet coffee and maybe read a bit.

.....  
Es mi calma antes de la tormenta, ¿sabes?

It's my calm before the storm, you know?

.....  
I've learned that I need that time to get my head in the right place before everything starts.

.....  
He aprendido que necesito ese tiempo para poner mi cabeza en el lugar correcto antes de que todo comience.

Once the emails and messages start coming in, my brain just has to go into autopilot.

.....  
Una vez que empiezan a llegar los correos y mensajes, mi cerebro simplemente tiene que entrar en piloto automático.

I can imagine.

.....  
Puedo imaginarlo.

It's like a warm-up for your brain.

.....  
Es como un calentamiento para tu cerebro.

You know, you mentioned you were a child actor.

.....  
Sabes, mencionaste que fuiste actriz infantil.

That's a whole different kind of busy.

.....  
Eso es un tipo de ocupación completamente diferente.

Did that experience prepare you at all for this level of fame?

.....  
My: Oh, absolutamente.

My: Oh, absolutely.

.....  
Creo que me dio una gran ventaja.

I think it gave me a huge advantage.

.....  
Cuando era niña en un set de filmación, tenía que aprender disciplina muy rápido.

When I was a kid on a film set, I had to learn discipline very quickly.

.....  
Trabajaba largas jornadas, a veces doce horas o más, y tienes que estar lista para actuar en el momento en que el director dice "acción".

I was working long days, sometimes twelve hours or more, and you have to be ready to perform the moment the director says "action." So, I got used to the long hours and the pressure from a very young age.

Así que me acostumbré a las largas horas y la presión desde muy joven.

It taught me to be professional and focused, even when I was tired or feeling a bit overwhelmed.

Me enseñó a ser profesional y enfocada, incluso cuando estaba cansada o me sentía un poco abrumada.

I learned how to manage my time and my energy, which is a skill that is so important now that I'm on tour and my schedule is packed.

Aprendí a gestionar mi tiempo y mi energía, lo cual es una habilidad muy importante ahora que estoy de gira y mi agenda está llena.

That's fascinating.

Eso es fascinante.

So, in a way, you were always in training for this moment.

Así que, de alguna manera, siempre estuviste en entrenamiento para este momento.

It sounds like you learned how to switch gears from your private self to your professional self very early on.

Parece que aprendiste a cambiar de tu yo privado a tu yo profesional muy temprano.

But now, let's get to the most exciting part: the music!

Pero ahora, vamos a la parte más emocionante: ¡la música! ¿Puedes contarnos cómo se siente estar en el estudio, trabajando en una canción completamente nueva?

Can you walk us through what it feels like to be in the studio, working on a brand-new song?

My: Oh, me encanta esa pregunta.

My: Oh, I love that question.

El estudio es como mi segundo hogar.

The studio is like my second home.

Es donde me siento más cómoda.

It's where I feel most comfortable.

The process usually starts with an idea—a feeling, a line in my journal, or even just a cool beat.

El proceso generalmente comienza con una idea—una sensación, una línea en mi diario, o incluso solo un ritmo genial.

Then, my producer and I get together.

Luego, mi productor y yo nos juntamos.

He's amazing at helping me bring my ideas to life.

Él es increíble ayudándome a dar vida a mis ideas.

We'll start with a basic melody and maybe a few chords, and I'll start singing some lyrics I've written.

Comenzamos con una melodía básica y tal vez algunos acordes, y empiezo a cantar algunas letras que he escrito.

The energy in the room is incredible.

La energía en la sala es increíble.

It's a mix of excitement and concentration.

Es una mezcla de emoción y concentración.

I imagine it must be a lot of pressure.

Imagino que debe ser mucha presión.

Do you get nervous about getting the perfect take?

¿Te pones nerviosa por conseguir la toma perfecta?

My: I used to, for sure!

Yo: ¡Solía hacerlo, por supuesto!

But now, I've learned to trust the process.

Pero ahora he aprendido a confiar en el proceso.

We record everything, and I mean everything!

Grabamos todo, y quiero decir, ¡todo!

We might record the same line twenty times until it feels just right.

Podemos grabar la misma línea veinte veces hasta que se sienta bien.

We're constantly laying down tracks for different instruments, and it's like building a big, beautiful puzzle.

Estamos constantemente grabando pistas para diferentes instrumentos, y es como construir un gran y hermoso rompecabezas.

My producer will give me feedback, and we'll keep working on it until it's finished.

Mi productor me da retroalimentación, y seguimos trabajando en ello hasta que está terminado.

It's hard work, but when you hear the final product, it's all worth it.

Es un trabajo duro, pero cuando escuchas el producto final, todo vale la pena.

That sounds like a dream.

Eso suena como un sueño.

What's the hardest part of the process for you?

¿Cuál es la parte más difícil del proceso para ti?

Is it finding the right words or making the music sound perfect?

¿Es encontrar las palabras adecuadas o hacer que la música suene perfecta?

My: I think the hardest part is the pressure to create another hit song.

Yo: Creo que la parte más difícil es la presión de crear otra canción exitosa.

You want every song to be as good as your last one, and sometimes, you get creative blocks.

Quieres que cada canción sea tan buena como la anterior, y a veces, te bloqueas creativamente.

That's why I've learned it's so important to step away from the studio sometimes.

Por eso he aprendido que es muy importante alejarse del estudio a veces.

I have to live my life to get new inspiration.

Tengo que vivir mi vida para obtener nueva inspiración.

Well, you're definitely doing something right.

Bueno, definitivamente estás haciendo algo bien. ¡Tus canciones están en todas las listas de reproducción!

Your songs are on every playlist!

Yo: ¡Gracias!

My: Thank you!

Sigue siendo surrealista cada vez que escucho una en la radio.

It's still surreal every time I hear one on the radio.

Es realmente un sueño hecho realidad.

It's truly a dream come true.

Mylee, la gente a menudo imagina tu vida como una serie de constante glamour, lujo y experiencias emocionantes.

Mylee, people often imagine your life as a series of constant glamour, luxury, and exciting experiences.

They see the private jets and the fancy clothes.

Ven los jets privados y la ropa elegante. ¿Cuál es una cosa de tu vida diaria que realmente los sorprendería?

What is one thing about your daily life that would truly surprise them?

Yo: Esa es una gran pregunta, Martín.

My: That's a great question, Martin.

Creo que a la gente le sorprendería mucho cuánto de mi vida es en realidad muy normal, incluso aburrido.

I think people would be really surprised by how much of my life is actually very normal, even boring.

No ven las horas que paso en pijama, igual que todo el mundo.

They don't see the hours I spend in my pyjamas, just like everyone else.

No me ven perdiéndome en un supermercado, o tratando de armar muebles que compré en una tienda de artículos para el hogar popular.

They don't see me getting lost in a grocery store, or trying to put together furniture that I bought from a popular home goods store.

The biggest surprise for most people would probably be how little time I actually spend on things that look glamorous.

.....  
La mayor sorpresa para la mayoría de las personas probablemente sería cuánto tiempo realmente paso en cosas que parecen glamorosas.

Most of my day is spent either in the studio, which is a lot of hard work, or on a plane, which is... just flying.

.....  
La mayor parte de mi día la paso ya sea en el estudio, que es mucho trabajo duro, o en un avión, que es... simplemente volar.

I think it's important to remember that all the flashy stuff is just part of the job, but it's not the whole story.

.....  
Creo que es importante recordar que todas las cosas llamativas son solo parte del trabajo, pero no es toda la historia.

At the end of the day, I'm just a normal person trying to live my life, and I think that's the part people forget to see

.....  
Al final del día, soy solo una persona normal tratando de vivir mi vida, y creo que esa es la parte que la gente olvida ver.

Thank you for sharing that, Mylee.

.....  
Gracias por compartir eso, Mylee.

It really helps us see the person behind the pop star.

.....  
Realmente nos ayuda a ver a la persona detrás de la estrella pop.

On a different note, I imagine that with all the fame and travel, your love life, dating, and relationships must be incredibly difficult.

.....  
En otra nota, imagino que con toda la fama y los viajes, tu vida amorosa, las citas y las relaciones deben ser increíblemente difíciles.

What is your love life about?

.....  
¿De qué trata tu vida amorosa?

My: That's a great question, Julia, and it's something I think about a lot.

.....  
Yo: Esa es una gran pregunta, Julia, y es algo en lo que pienso mucho.

Honestly, it's one of the hardest parts of this job.

.....  
Honestamente, es una de las partes más difíciles de este trabajo.

When you're a public person, it's so difficult to know who you can trust.

.....  
Cuando eres una persona pública, es muy difícil saber en quién puedes confiar.

You meet so many people, and you always have to wonder if they're interested in you or in the idea of you—the fame, the money, the life.

.....  
Conoces a tantas personas, y siempre tienes que preguntarte si están interesadas en ti o en la idea de ti: la fama, el dinero, la vida.

So, for a long time, I was very careful, and I think I closed myself off a bit.

.....  
Así que, durante mucho tiempo, fui muy cuidadosa, y creo que me cerré un poco.

It's hard to find a genuine connection when you're always wondering about someone's intentions.

.....  
Es difícil encontrar una conexión genuina cuando siempre te preguntas sobre las intenciones de alguien.

That sounds incredibly lonely.

.....  
Eso suena increíblemente solitario.

My: It can be, yeah.

.....  
Mi: Puede ser, sí.

But actually, I have some news, a kind of scoop, I guess.

.....  
Pero en realidad, tengo algunas noticias, una especie de primicia, supongo.

I am in a relationship.

.....  
Estoy en una relación.

I'm in love.

.....  
Estoy enamorada.

He's a music recording technician, and he's just the most normal guy.

.....  
Él es un técnico de grabación de música, y es el chico más normal.

He doesn't want to get involved in the fame and the stardom.

.....  
No quiere involucrarse en la fama y el estrellato.

In fact, he kind of hates it.

.....  
De hecho, lo odia un poco.

He reminds me every day what real life is like.

Me recuerda todos los días cómo es la vida real.

He loves me for me, not for my songs or my followers.

Me ama por quien soy, no por mis canciones o mis seguidores.

With him, I can just be Mylee.

Con él, puedo ser simplemente Mylee.

It's so refreshing, and he's taught me so much about staying grounded and remembering who I was before all of this.

Es tan refrescante, y me ha enseñado mucho sobre mantener los pies en la tierra y recordar quién era antes de todo esto.

It's really helped me keep my feet on the ground.

Realmente me ha ayudado a mantener los pies en el suelo.

Mylee, we have to ask about a topic that always comes up with pop stars.

There are so many stories in the media about partying, drugs, and alcohol.

Mylee, tenemos que preguntar sobre un tema que siempre surge con las estrellas del pop.

Is there any truth to that, or is it just a myth?

Hay tantas historias en los medios sobre fiestas, drogas y alcohol. ¿Hay algo de verdad en eso, o es solo un mito?

My: That's a great question, Martin.

Mi: Esa es una gran pregunta, Martin.

I think it's mostly a myth, to be honest.

Creo que es mayormente un mito, para ser honesta.

Of course, I go to parties from time to time, and it's fun to celebrate, but that's not what my life is really about.

Por supuesto, voy a fiestas de vez en cuando, y es divertido celebrar, pero eso no es de lo que realmente trata mi vida.

People don't realize how much hard work it takes to be on tour.

La gente no se da cuenta de cuánto trabajo duro se necesita para estar de gira.

My show involves a lot of dancing and singing, and I have to be incredibly fit to do it every night.

.....  
Mi espectáculo implica mucho baile y canto, y tengo que estar increíblemente en forma para hacerlo cada noche.

So, a healthy lifestyle is paramount for me.

.....  
Así que, un estilo de vida saludable es fundamental para mí.

I go to the gym every day and focus on eating well.

.....  
Voy al gimnasio todos los días y me enfoco en comer bien.

If I didn't, I wouldn't have the energy to perform.

.....  
Si no lo hiciera, no tendría la energía para actuar.

For me, staying healthy isn't just a choice; it's a part of the job

.....  
Para mí, mantenerme saludable no es solo una elección; es parte del trabajo.

That's so interesting.

.....  
Eso es muy interesante.

It helps us understand your world a little more.

.....  
Nos ayuda a entender tu mundo un poco más.

I have another curiosity—do you "pop stars" become friends with each other, or is there so much rivalry?

.....  
Tengo otra curiosidad: ¿los "pop stars" se hacen amigos entre ellos, o hay tanta rivalidad?

My: That's a great question, Julia.

.....  
Yo: Esa es una gran pregunta, Julia.

It's tough, honestly.

.....  
Es complicado, honestamente.

Our lives are so intense, and we're always traveling, so it's difficult to make and keep friends.

.....  
Nuestras vidas son tan intensas, y siempre estamos viajando, así que es difícil hacer y mantener amigos.

It can feel a little lonely sometimes because people don't really understand what this life is like.

.....  
A veces puede sentirse un poco solitario porque la gente realmente no entiende cómo es esta vida.

I can only imagine.

.....  
Solo puedo imaginarlo.

My: Right?

.....  
Yo: ¿Verdad?

But something really amazing happened to me.

.....  
Pero algo realmente asombroso me pasó.

I met this other pop star—she's a tall, blonde superstar who blends country with pop music, and she's also an incredible dancer.

.....  
We had so much in common, from our passion for music to the crazy schedules, that we connected immediately and became friends.

.....  
Conocí a otra estrella del pop—es una superestrella alta y rubia que mezcla música country con pop, y también es una increíble bailarina.

We talk on WhatsApp and Zoom all the time, and we try to see each other whenever we can.

.....  
Teníamos tanto en común, desde nuestra pasión por la música hasta los horarios locos, que conectamos de inmediato y nos hicimos amigas.

It's so nice to have someone who truly gets it, who understands the good parts and the bad parts of this life.

.....  
Hablamos por WhatsApp y Zoom todo el tiempo, y tratamos de vernos siempre que podemos.

That's a great story.

.....  
Es tan agradable tener a alguien que realmente lo entiende, que comprende las partes buenas y las malas de esta vida.

It's wonderful that you have a friend who understands your world.

.....  
Esa es una gran historia.

Now, let's talk about a different part of the job.

.....

A song isn't just a song these days, is it?

Es maravilloso que tengas una amiga que entiende tu mundo.

It needs a music video!

Ahora, hablemos de una parte diferente del trabajo.

What is a music video shoot like?

Una canción no es solo una canción en estos días, ¿verdad? ¡Necesita un video musical!  
¿Cómo es una grabación de video musical?

My: Oh, a video shoot is a completely different universe from the recording studio.

Yo: Oh, una grabación de video es un universo completamente diferente del estudio de grabación.

In the studio, it's very calm and creative.

En el estudio, es muy tranquilo y creativo.

A video shoot is absolute chaos!

Una grabación de video es un caos absoluto.

There are so many people everywhere—the director, the camera crew, the stylists, hair, makeup, the lighting people... it's a big production.

Hay tantísima gente por todas partes: el director, el equipo de cámara, los maquilladores, los peluqueros, los estilistas, los productores...

It's also very physical.

Es una locura total.

We might have to do the same dance move or facial expression a hundred times to get the perfect take.

Puede que tengamos que hacer el mismo movimiento de baile o expresión facial cien veces para conseguir la toma perfecta.

The hours are incredibly long, so you have to have a lot of energy.

Las horas son increíblemente largas, así que tienes que tener mucha energía.

It sounds exhausting.

Suena agotador.

My: It can be, but it's also a lot of fun.

Yo: Puede ser, pero también es muy divertido.

I love the costumes and the dramatic makeup.

Me encantan los trajes y el maquillaje dramático.

It's a chance to get into character and tell a visual story that matches the song.

Es una oportunidad para entrar en personaje y contar una historia visual que coincida con la canción.

Sometimes, we're filming on location somewhere amazing, and other times, we're on a studio lot in front of a green screen, which is kind of funny.

A veces, estamos filmando en locaciones increíbles, y otras veces, estamos en un estudio frente a una pantalla verde, lo cual es un poco gracioso.

So, are you involved in the creative side of the video, or do you just show up and act?

Entonces, ¿estás involucrada en la parte creativa del video, o solo apareces y actúas?

My: No, I'm very involved!

Yo: ¡No, estoy muy involucrada!

I love being part of the process.

Me encanta ser parte del proceso.

I sit down with the director and we talk about the message of the song and what kind of story we want to tell.

Me siento con el director y hablamos sobre el mensaje de la canción y qué tipo de historia queremos contar.

It's important to me that the video feels authentic and that it represents the song in the right way.

Es importante para mí que el video se sienta auténtico y que represente la canción de la manera correcta.

I have a lot of input on the costumes and the set.

Tengo mucha influencia en los trajes y el set.

It's another way for me to be creative, but in a very different way than songwriting.

Es otra forma de ser creativa, pero de una manera muy diferente a la de escribir canciones.

It's a huge amount of work, but when you see the finished video, it's so exciting to see your vision come to life.

Es una enorme cantidad de trabajo, pero cuando ves el video terminado, es tan emocionante ver tu visión cobrar vida.

Part 5: The Grand Finale: The Big Concert Thank you for sharing that, Mylee.

Parte 5: El Gran Final: El Gran Concierto Gracias por compartir eso, Mylee.

It's truly incredible how much work goes into a single video.

Es realmente increíble cuánto trabajo se invierte en un solo video.

But now, let's talk about the grand finale of a pop star's day.

Pero ahora, hablemos del gran final del día de una estrella pop.

Your day isn't over, is it?

We heard you had a big concert that night.

Tu día no ha terminado, ¿verdad?

What was it like to prepare for a show for 80,000 people?

Escuchamos que tenías un gran concierto esa noche. ¿Cómo fue prepararte para un espectáculo para 80,000 personas?

My: Oh my gosh, that's a whole different kind of energy.

Yo: Oh Dios mío, esa es una energía completamente diferente.

Being on tour is a marathon, and the concert is the finish line.

Estar de gira es un maratón, y el concierto es la línea de meta.

The whole day is just building up to that moment.

Todo el día se trata de acumular energía para ese momento.

Before the show, the atmosphere backstage is crazy.

Antes del espectáculo, la atmósfera detrás del escenario es una locura.

We do a sound check in the afternoon to make sure everything is perfect, and I can hear the crew moving around and testing the lights.

Hacemos una prueba de sonido por la tarde para asegurarnos de que todo esté perfecto, y puedo escuchar al equipo moviéndose y probando las luces.

There's a nervous energy, but it's a good kind of nervous.

Hay una energía nerviosa, pero es un tipo de nervios bueno.

You get into a routine—I warm up my voice, stretch my body, and my band and I just hang out and get ready.

Te metes en una rutina: caliento mi voz, estiro mi cuerpo, y mi banda y yo simplemente pasamos el rato y nos preparamos.

Then the moment comes... walking out in front of 80,000 people.

Entonces llega el momento... salir frente a 80,000 personas. ¿Cómo se siente eso?

How does that feel?

Yo: Es imposible de describir.

My: It's impossible to describe.

Es el momento por el que vives.

It's the moment you live for.

Las luces se apagan y la multitud comienza a gritar.

The lights go down, and the crowd starts screaming.

No puedo ver a nadie, solo un mar de luces de sus teléfonos.

I can't really see anyone, just a sea of lights from their phones.

My heart is beating so fast.

Mi corazón late tan rápido.

Then, the music starts, and I take the stage.

Luego, la música comienza y subo al escenario.

It's just a crazy amount of adrenaline.

Es una cantidad loca de adrenalina.

You just feel this huge wave of energy coming from everyone in the stadium.

Simplemente sientes esta enorme ola de energía que viene de todos en el estadio.

It's a sell-out show, and you can feel it.

Es un show con entradas agotadas, y puedes sentirlo.

And what's it like when you're performing?

¿Y cómo es cuando estás actuando?

Are you thinking about the dancing and the singing, or is it something else?

¿Piensas en el baile y el canto, o es algo más?

My: It's a mixture of everything.

Yo: Es una mezcla de todo.

My body just takes over, you know?

Mi cuerpo simplemente toma el control, ¿sabes?

It's all muscle memory from rehearsals, but my mind is on the connection.

Es toda memoria muscular de los ensayos, pero mi mente está en la conexión.

The best part is seeing the audience singing every word of my songs.

La mejor parte es ver a la audiencia cantando cada palabra de mis canciones.

I look at their faces, and I see people laughing and crying, and I realize my music is a part of their lives.

Miro sus rostros y veo a personas riendo y llorando, y me doy cuenta de que mi música es parte de sus vidas.

It's so powerful.

Es tan poderoso.

You feel like you're not just a person anymore; you're part of this huge, beautiful moment.

Sientes que ya no eres solo una persona; eres parte de este enorme y hermoso momento.

That's amazing.

Eso es increíble.

I can only imagine what the energy feels like.

Solo puedo imaginar cómo se siente la energía.

When the show is over, and you walk off stage, does the feeling stay with you?

.....  
Cuando el espectáculo termina y te alejas del escenario, ¿se queda esa sensación contigo?

My: For sure.

.....  
Yo: Por supuesto.

We usually do an encore, where the fans cheer for more songs, and we come back out.

.....  
Normalmente hacemos un bis, donde los fans piden más canciones, y nosotros volvemos a salir.

After that final song, I bow, wave goodbye, and walk back off stage.

.....  
Después de esa canción final, me inclino, digo adiós con la mano y me alejo del escenario.

As soon as I'm backstage, the energy is still so high.

.....  
Tan pronto como estoy detrás del escenario, la energía sigue siendo muy alta.

Everyone is hugging and cheering.

.....  
Todos están abrazándose y animando.

It takes me a long time to switch off.

.....  
Me toma mucho tiempo desconectarme.

I might have some tea and just try to be quiet.

.....  
Puedo tomar un poco de té y simplemente intentar estar en silencio.

It's hard because your body and mind are still going a hundred miles an hour.

.....  
Es difícil porque tu cuerpo y tu mente siguen a mil por hora.

It's a huge high, but you have to find a way to come down from it and prepare for the next day, the next show, and the next crowd.

.....  
Es una gran euforia, pero tienes que encontrar una manera de bajar de eso y prepararte para el día siguiente, el próximo espectáculo y la próxima multitud.

To be honest, the first thing I do is talk to my family.

.....  
Para ser honesta, lo primero que hago es hablar con mi familia.

They're the ones who really help me stay grounded.

.....  
Ellos son quienes realmente me ayudan a mantener los pies en la tierra.

After that, I usually try to see my boyfriend.

Después de eso, normalmente trato de ver a mi novio.

Going out for a late dinner with him, away from the venue, is how I feel normal again.

Salir a cenar tarde con él, lejos del lugar, es como me siento normal de nuevo.

It helps me disconnect from the famous music star character and just be Mylee.

Me ayuda a desconectarme del personaje de estrella de música famosa y simplemente ser Mylee.

I'm not on stage anymore; I'm just a person having a conversation.

Ya no estoy en el escenario; solo soy una persona teniendo una conversación.

It's so important for me to have those moments of real life.

Es muy importante para mí tener esos momentos de vida real.

My best friend, the tall blonde superstar I told you about, feels the same way.

Mi mejor amiga, la alta rubia estrella que te mencioné, siente lo mismo.

We talk about it all the time—that feeling of needing to reconnect with who you are when you're not performing.

Hablamos de eso todo el tiempo—esa sensación de necesitar reconectarte con quién eres cuando no estás actuando.

Having her to talk to about it is a huge help.

Tenerla para hablar de ello es de gran ayuda.

Mylee, that's such a powerful way to end your day.

Mylee, esa es una manera tan poderosa de terminar tu día.

It sounds like the key to your success is not just the hard work, but also staying grounded and connected to who you really are.

Parece que la clave de tu éxito no es solo el trabajo duro, sino también mantenerte centrada y conectada con quien realmente eres.

My: Exactly.

Yo: Exactamente.

I think it's the only way to survive this life, to be honest.

.....  
Creo que es la única manera de sobrevivir en esta vida, para ser honesta.

It's all about finding a balance between the person on stage and the person at home.

.....  
Se trata de encontrar un equilibrio entre la persona en el escenario y la persona en casa.

That's a beautiful message.

.....  
Ese es un mensaje hermoso.

You've given us such a unique look into your world—the good, the bad, and the normal.

.....  
Nos has dado una mirada tan única a tu mundo—lo bueno, lo malo y lo normal.

Before we let you go, do you have any general advice for people who want to have a career as a singer?

.....  
Antes de dejarte ir, ¿tienes algún consejo general para las personas que quieren tener una carrera como cantante? ¿Qué es lo que les dirías?

What's one thing you would tell them?

.....  
Mi: Esa es una pregunta realmente importante.

My: That's a really important question.

.....  
Creo que el consejo que daría es ser increíblemente honesto contigo mismo.

I think the one piece of advice I would give is to be incredibly honest with yourself.

.....  
Esta no es una carrera fácil.

This isn't an easy career.

.....  
Es mucho trabajo duro, y vas a escuchar "no" mucho más a menudo que "sí." Tienes que estar preparado para eso.

It's a lot of hard work, and you're going to hear "no" much more often than "yes." You need to be ready for that.

.....  
Así que, mi consejo es trabajar más duro de lo que nunca has trabajado antes.

So, my advice is to work harder than you've ever worked before.

.....  
Practica tu arte todos los días.

Practice your craft every single day.

.....

Don't worry so much about being famous; focus on being a great artist.

.....  
No te preocupes tanto por ser famoso; concéntrate en ser un gran artista.

Find your own voice and what you want to say to the world.

.....  
Encuentra tu propia voz y lo que quieres decirle al mundo.

And always, always remember why you started doing this in the first place—for the pure love of the music.

.....  
Y siempre, siempre recuerda por qué empezaste a hacer esto en primer lugar—por el puro amor a la música.

If you have that, you're already successful.

.....  
Si tienes eso, ya eres exitoso.

My: Thank you both so much for having me.

.....  
Mi: Muchas gracias a ambos por tenerme.

It was a real pleasure.

.....  
Fue un verdadero placer.

Our pleasure entirely.

.....  
El placer es nuestro.

And with that, we'll say goodbye to the incredible Mylee. (Sound of applause and cheers fading out)

.....  
Y con eso, nos despedimos de la increíble Mylee. (Sonido de aplausos y vítores desvaneciéndose)

Martin, I don't think I'll ever listen to a pop song the same way again.

.....  
Martin, creo que nunca volveré a escuchar una canción pop de la misma manera.

It makes you realize how much work goes on behind the scenes, doesn't it?

.....  
Te hace darte cuenta de cuánto trabajo hay detrás de escena, ¿verdad?

It really does.

.....  
Realmente lo hace.

And on that note, we'll take a quick break, and when we come back, it's time for our Language Lab!

Y en esa nota, tomaremos un breve descanso, y cuando regresemos, ¡es hora de nuestro Laboratorio de Idiomas!

We've got a lot of new vocabulary to go over from Mylee's day.

Tenemos mucho vocabulario nuevo que repasar de la jornada de Mylee.

Language Lab (Sound of a short, upbeat musical jingle) Welcome back!

Laboratorio de Idiomas (Sonido de un breve jingle musical animado) ¡Bienvenidos de nuevo!

And now, as promised, it's time for our Language Lab.

Y ahora, como prometimos, es hora de nuestro Laboratorio de Idiomas.

Today, we've got some great phrases from our conversation with Mylee that will help you sound more like a native speaker.

Hoy, tenemos algunas frases geniales de nuestra conversación con Mylee que te ayudarán a sonar más como un hablante nativo.

Julia, you want to get us started?

Julia, ¿quieres empezar?

I'd love to!

¡Me encantaría!

First up, Mylee mentioned that as a child, she had to learn discipline.

Primero, Mylee mencionó que de niña, tuvo que aprender disciplina.

This word simply means the ability to control yourself and be focused, even when you don't feel like it.

Esta palabra simplemente significa la capacidad de controlarte y estar enfocado, incluso cuando no tienes ganas.

You need a lot of discipline to achieve big goals, right?

Necesitas mucha disciplina para lograr grandes metas, ¿verdad?

Exactly.

Exactamente.

The next one is about a musician's life: on tour.

.....  
La siguiente es sobre la vida de un músico: de gira.

When a band or artist is on tour, it means they are traveling from city to city, performing concerts.

.....  
Cuando una banda o artista está de gira, significa que están viajando de ciudad en ciudad, realizando conciertos.

So, you can say, "The band is on tour for the next six months."

.....  
Así que puedes decir, "La banda está de gira durante los próximos seis meses."

She also said that before a show, she and the band do a sound check.

.....  
Ella también dijo que antes de un espectáculo, ella y la banda hacen una prueba de sonido.

This is a short practice or rehearsal to make sure the microphones and speakers are working perfectly.

.....  
Esta es una práctica o ensayo corto para asegurarse de que los micrófonos y altavoces estén funcionando perfectamente.

No one wants to hear bad sound!

.....  
¡Nadie quiere escuchar un mal sonido!

Definitely not!

.....  
¡Definitivamente no!

Another great phrase she used was to sell out.

.....  
Otra gran frase que usó fue "agotar boletos".

This is a great expression.

.....  
Esta es una gran expresión.

When a concert or event sells out, it means all the tickets are gone.

.....  
Cuando un concierto o evento agota boletos, significa que todas las entradas se han vendido.

The place is full!

.....  
¡El lugar está lleno!

So, you can say, "Her show was so popular, it sold out in just a few minutes."

Así que puedes decir, "Su espectáculo fue tan popular que se agotó en solo unos minutos."

And speaking of the show, Mylee said the best part was when she got to take the stage.

Y hablando del espectáculo, Mylee dijo que la mejor parte fue cuando subió al escenario.

This just means to walk onto the stage to begin your performance.

Esto simplemente significa caminar hacia el escenario para comenzar tu actuación.

So, you can say, "The singer will take the stage at 9 p.m. sharp."

Así que puedes decir: "La cantante subirá al escenario a las 9 p.m. en punto."

She also talked about the roar of the crowd.

También habló sobre el rugido de la multitud.

A crowd is simply a large group of people.

Una multitud es simplemente un gran grupo de personas.

In music, we use it to talk about the audience.

En música, lo usamos para hablar sobre el público.

She could feel the energy of the crowd.

Ella podía sentir la energía de la multitud.

And after the show, she said the fans cheered for an encore.

Y después del espectáculo, dijo que los fans pidieron un bis.

An encore is an extra song that a performer sings at the end of a show because the audience asks for more.

Un bis es una canción extra que un intérprete canta al final de un espectáculo porque el público pide más.

We also learned some great phrases for the creative process.

También aprendimos algunas frases geniales sobre el proceso creativo.

She said she gets in the zone when she's composing.

Ella dijo que entra en la zona cuando está componiendo.

To be in the zone means you are completely focused on what you're doing, and you don't notice anything else.

.....  
Estar en la zona significa que estás completamente enfocado en lo que estás haciendo y no notas nada más.

Another one was hit song.

.....  
Otra fue canción exitosa.

A hit song is a very popular and successful song.

.....  
Una canción exitosa es una canción muy popular y exitosa.

You hear it everywhere, just like Mylee's!

.....  
La escuchas en todas partes, ¡igual que la de Mylee!

And finally, she mentioned that she lays down a track when she records.

.....  
Y por último, mencionó que graba una pista cuando está en el estudio.

To lay down a track means to record a part of a song in the studio.

.....  
Grabar una pista significa registrar una parte de una canción en el estudio.

You could say, "He's in the studio today laying down a track for a new song."

.....  
Podrías decir: "Él está en el estudio hoy grabando una pista para una nueva canción."

And that brings us to the end of our conversation with Mylee.

.....  
Y eso nos lleva al final de nuestra conversación con Mylee.

What a fascinating look into her world.

.....  
Qué fascinante vistazo a su mundo.

I don't think I'll ever listen to a pop song the same way again.

.....  
No creo que vuelva a escuchar una canción pop de la misma manera.

It makes you realize how much work goes on behind the scenes, doesn't it?

.....  
Te hace darte cuenta de cuánto trabajo hay detrás de escena, ¿verdad?

It really does.

.....  
Realmente lo hace.

I was so impressed with her honesty and how hard she works.

.....  
[Estuve tan impresionado con su honestidad y lo duro que trabaja.](#)

She's not just a pop star; she's a businesswoman, an artist, and a normal person trying to stay grounded.

.....  
[No es solo una estrella pop; es una empresaria, una artista y una persona normal tratando de mantenerse con los pies en la tierra.](#)

Her story about her love life and her friendship really helped me feel connected to her.

.....  
[Su historia sobre su vida amorosa y su amistad realmente me ayudó a sentirme conectado con ella.](#)

It makes you realize that even when you're famous, the most important things in life are the same for everyone.

.....  
[Te hace darte cuenta de que incluso cuando eres famoso, las cosas más importantes en la vida son las mismas para todos.](#)

A perfect summary, Julia.

.....  
[Un resumen perfecto, Julia.](#)

Thank you to Mylee for sharing her day with us, and thank you all for listening.

.....  
[Gracias a Mylee por compartir su día con nosotros, y gracias a todos por escuchar.](#)

That's all the time we have for today.

.....  
[Eso es todo el tiempo que tenemos por hoy.](#)

Remember to subscribe to Your English Toolbox for more conversations and language tips!

.....  
[Recuerden suscribirse a Your English Toolbox para más conversaciones y consejos de idioma.](#)

Bye for now!

.....  
[¡Hasta luego!](#)

See you next time!

.....  
[¡Nos vemos la próxima vez!](#)