

TRANSCRIPT · EPISODE 07

Slow English is Calm and Effective English. Meet Peter to Learn and Relax at the same time

Line-by-line · English + Español

Your English Toolbox

Welcome to the Slow English Podcast Series — the show where we train your ears step by step.

.....

Bienvenidos a la Serie de Podcast Slow English — el programa donde entrenamos tus oídos paso a paso.

If you want to speak English with more confidence, more joy, and less stress, you are in the right place.

.....

Si quieres hablar inglés con más confianza, más alegría y menos estrés, estás en el lugar correcto.

You don't need to move abroad.

.....

No necesitas irte al extranjero.

You don't need to study for hours every night.

.....

No necesitas estudiar durante horas cada noche.

You don't need to be perfect.

.....

No necesitas ser perfecto.

What you need are small, smart steps — steps that fit into your real life.

.....

Lo que necesitas son pasos pequeños e inteligentes — pasos que encajen en tu vida real.

Today, we begin a new journey.

.....

Hoy comenzamos un nuevo viaje.

We will practice English through the moments of a single morning.

.....

Practicaremos inglés a través de los momentos de una sola mañana.

And to guide you through this journey, I'm bringing in someone very special.

.....

Y para guiarte en este viaje, traigo a alguien muy especial.

He is our expert in shadowing, and he will walk with you from beginning to end.

.....
Él es nuestro experto en shadowing y caminará contigo de principio a fin.

Please welcome... Peter.

.....
Por favor, dad la bienvenida a... Peter.

Hello, my friends.

.....
Hola, amigos míos.

I'm Peter.

.....
Soy Peter.

I'm happy you're here.

.....
Me alegra que estés aquí.

Before we begin, let me explain why my voice is so calm and so slow.

.....
Antes de comenzar, déjame explicarte por qué mi voz es tan tranquila y tan lenta.

It is not an accident.

.....
No es un accidente.

It is a choice.

.....
Es una elección.

When you listen slowly, your brain relaxes.

.....
Cuando escuchas despacio, tu cerebro se relaja.

When your brain relaxes, you notice more.

.....
Cuando tu cerebro se relaja, percibes más.

You hear the melody of English.

.....
Escuchas la melodía del inglés.

You concentrate on every single sound.

.....
Te concentras en cada sonido individual.

And this concentration makes learning deeper.

.....
Y esta concentración hace que el aprendizaje sea más profundo.

This is the purpose of our channel.

.....
Este es el propósito de nuestro canal.

We are not here to rush.

.....
No estamos aquí para ir con prisa.

We are here to learn slowly.

.....
Estamos aquí para aprender despacio.

We are here to enjoy the journey.

.....
Estamos aquí para disfrutar el viaje.

In a world so full of stress, this is your calm space.

.....
En un mundo tan lleno de estrés, este es tu espacio de calma.

Here, you can learn without pressure.

.....
Aquí puedes aprender sin presión.

Here, you can listen without fear.

.....
Aquí puedes escuchar sin miedo.

Here, English can become part of your life, step by step.

.....
Aquí, el inglés puede convertirse en parte de tu vida, paso a paso.

That is why my voice is gentle.

.....
Por eso mi voz es suave.

Because English grows best in calm soil.

.....
Porque el inglés crece mejor en tierra tranquila.

Now let me remind you what shadowing is.

.....
Ahora déjame recordarte qué es el shadowing.

Shadowing means listening and repeating with me at the same time.

.....
El shadowing significa escuchar y repetir conmigo al mismo tiempo.

Do not stop.

.....
No te detengas.

Do not translate word by word.

.....
No traduzcas palabra por palabra.

Do not chase perfection.

.....
No persigas la perfección.

Simply follow the rhythm.

.....
Simplemente sigue el ritmo.

Breathe with the language.

.....
Respira con el idioma.

Let English become part of your day.

.....
Deja que el inglés se convierta en parte de tu día.

You can choose to shadow only the practice sections.

.....
Puedes elegir hacer shadowing solo en las secciones de práctica.

Or you can shadow everything I say in this episode.

.....
O puedes hacer shadowing de todo lo que digo en este episodio.

That is why I speak slowly.

.....
Por eso hablo despacio.

So you can repeat everything if you want.

.....
Para que puedas repetir todo si lo deseas.

Are you ready?

.....
¿Estás listo?

Let's begin our morning together.

.....
Empecemos la mañana juntos.

Now let's practice waking up.

.....
Ahora vamos a practicar el despertar.

This is the very first step of the day, and also the first step of our English.

.....
Este es el primer paso del día, y también el primer paso de nuestro inglés.

Listen carefully, repeat with me, and enjoy the calm rhythm.

.....
Escucha con atención, repite conmigo y disfruta el ritmo tranquilo.

I open my eyes slowly and stretch my arms.

.....
Abro los ojos despacio y estiro los brazos.

I take a deep breath and feel the air in my chest.

.....
Respiro profundo y siento el aire en mi pecho.

I sit up on my bed and place my feet on the floor.

.....
Me siento en la cama y pongo los pies en el suelo.

I smile to myself and whisper, "Good morning." I rub my eyes gently and blink at the light.

.....
Me sonrío a mí mismo y susurro: «Buenos días.» Me froto los ojos suavemente y parpadeo ante la luz.

I pull the blanket away and feel the cool air on my skin.

.....
Aparto la manta y siento el aire fresco en mi piel.

I stretch my legs under the blanket and yawn softly.

.....
Estiro las piernas bajo la manta y bostezo suavemente.

I listen to the silence of the room.

.....
Escucho el silencio de la habitación.

I hear the soft sound of the morning outside.

.....
Escucho el suave sonido de la mañana afuera.

I whisper again, "This is a new day." I repeat softly, "This is a new beginning." I say one more time, "This is my English morning." Well done.

.....
Susurro de nuevo: «Este es un día nuevo.» Repito suavemente: «Este es un nuevo comienzo.» Lo digo una vez más: «Estoy listo.»

The first minutes of the morning are not only about action.

.....
Los primeros minutos de la mañana no son solo sobre la acción.

They are about sound.

.....
Son sobre el sonido.

They are about attention.

.....
Son sobre la atención.

When you repeat slowly, you give each sound its own space.

.....
Cuando repites despacio, le das a cada sonido su propio espacio.

You are not rushing.

.....
No tienes prisa.

You are not chasing perfection.

.....
No estás persiguiendo la perfección.

You are listening.

.....
Estás escuchando.

You are noticing.

.....
Estás percibiendo.

You are allowing English to arrive gently, like light through a window.

.....
Estás permitiendo que el inglés llegue suavemente, como la luz a través de una ventana.

Think of each word as a drop of water falling into a quiet pond.

.....
Piensa en cada palabra como una gota de agua que cae en un estanque tranquilo.

One drop.

.....
Una gota.

Then another.

.....
Luego otra.

Slowly, the surface becomes alive with ripples.

.....
Poco a poco, la superficie cobra vida con ondas.

Your English grows the same way — one sound at a time.

.....
Tu inglés crece de la misma manera: un sonido a la vez.

Do not try to drink the whole pond.

.....
No intentes beberte todo el estanque.

Take one drop.

.....
Toma una gota.

Repeat it.

.....
Repítela.

Notice it.

.....
Obsérvala.

Enjoy it.

.....
Disfrútala.

This is mindful English.

.....
Este es el inglés consciente.

This is why we practice slowly.

.....
Por eso practicamos despacio.

Because in a world of noise and speed, your progress will come from calm attention.

.....
Porque en un mundo de ruido y velocidad, tu progreso vendrá de la atención tranquila.

Every sound you repeat today is a step forward.

.....
Cada sonido que repites hoy es un paso adelante.

And every step matters.

.....
Y cada paso importa.

Now let's open the window together.

.....
Ahora abramos la ventana juntos.

This moment is about letting the day, and also the language, flow in.

.....
Este momento es sobre dejar que el día, y también el idioma, fluyan.

Repeat with me.

.....
Repite conmigo.

I walk to the window and open the curtains.

.....
Camino hacia la ventana y abro las cortinas.

Sunlight enters the room and warms my face.

.....
La luz del sol entra en la habitación y calienta mi cara.

I hear birds singing outside.

.....
Escucho el canto de los pájaros afuera.

The world is waking up, and so am I.

.....
El mundo se está despertando, y yo también.

I open the window wide and feel the morning breeze.

.....
Abro la ventana de par en par y siento la brisa matutina.

I watch the trees moving softly in the wind.

.....
Observo los árboles moviéndose suavemente con el viento.

I smell the freshness of a new day.

.....
Huelo la frescura de un nuevo día.

I notice the quiet rhythm of the street below.

.....
Noto el ritmo tranquilo de la calle de abajo.

I hear a distant car starting its engine.

.....
Escucho un coche lejano que arranca su motor.

I listen to the voices of people walking.

.....
Escucho las voces de la gente que camina.

I close my eyes and repeat, "Good morning, English." Well done.

.....
Cierro los ojos y repito: «Buenos días, inglés.» Muy bien.

When you open the window, you open your mind.

.....
Cuando abres la ventana, abres tu mente.

Fresh air brings new energy.

.....
El aire fresco trae nueva energía.

Fresh sounds bring new learning.

.....
Los sonidos frescos traen nuevo aprendizaje.

Let English enter like sunlight.

.....
Deja que el inglés entre como la luz del sol.

Do not force meaning.

.....
No fuerces el significado.

Let meaning arrive on its own.

.....
Deja que el significado llegue por sí solo.

Just as the day grows brighter, your English will grow clearer.

.....
Así como el día se vuelve más brillante, tu inglés se volverá más claro.

When you shadow, listen for connections.

.....
Cuando haces shadowing, escucha las conexiones.

Listen to how words join together.

.....
Escucha cómo las palabras se unen.

Notice the music between them.

.....
Nota la música entre ellas.

This noticing is a seed.

.....
Este percibir es una semilla.

One seed each day creates a garden of language.

.....
Una semilla cada día crea un jardín de idioma.

Now let's prepare ourselves for the day.

.....
Ahora preparémonos para el día.

These small routines are also chances for small sentences.

.....
Estas pequeñas rutinas son también oportunidades para oraciones pequeñas.

Shadow them with me.

.....
Hazles shadowing conmigo.

I walk to the bathroom and wash my face with cool water.

.....
Camino al baño y me lavo la cara con agua fría.

I brush my teeth slowly and carefully.

.....
Me cepillo los dientes despacio y con cuidado.

I look in the mirror and say, "Today will be a good day." I comb my hair and feel ready to begin.

.....
Me miro en el espejo y digo: «Hoy será un buen día.» Me peino y me siento listo para comenzar.

I wash my hands and feel the freshness on my skin.

.....
Me lavo las manos y siento la frescura en mi piel.

I put cream on my face and smile softly at my reflection.

.....
Me pongo crema en la cara y me sonrío suavemente a mi reflejo.

I look into my eyes and say, "I can learn." I whisper again, "I am learning." I repeat once more, "I am learning slowly." Well done.

.....
Me miro a los ojos y digo: «Puedo aprender.» Susurro de nuevo: «Estoy aprendiendo.» Lo repito una vez más: «Aprendo cada día.»

These simple actions are not small.

.....
Estas acciones sencillas no son pequeñas.

They are signals to your brain.

.....
Son señales para tu cerebro.

They say, "I care for myself.

.....
Dicen: «Me cuido a mí mismo.

I am awake.

.....
Estoy despierto.

I am present." When you connect English with daily care, you build habits that last.

.....
Estoy presente.» Cuando conectas el inglés con el cuidado diario, construyes hábitos que duran.

Every smile in the mirror is also a smile for your English.

.....
Cada sonrisa en el espejo es también una sonrisa para tu inglés.

Think of English as your reflection.

.....
Piensa en el inglés como tu reflejo.

It is always there.

.....
Siempre está ahí.

It grows clearer when you pay attention.

.....
Se vuelve más claro cuando le prestas atención.

It shines brighter when you speak kindly to yourself.

.....
Brilla más cuando te hablas amablemente a ti mismo.

Now let's practice breakfast together.

.....
Ahora practiquemos el desayuno juntos.

This is not only about food.

.....
Esto no es solo sobre comida.

It is about beginning your day with energy in language.

.....
Es sobre comenzar tu día con energía en el idioma.

Repeat with me.

.....
Repite conmigo.

I walk into the kitchen and fill a glass with water.

.....
Entro a la cocina y lleno un vaso con agua.

I drink slowly and feel the freshness inside.

.....
Bebo despacio y siento la frescura por dentro.

I prepare a cup of hot coffee.

.....
Preparo una taza de café caliente.

I take a sip and enjoy the warm taste.

.....
Doy un sorbo y disfruto el sabor cálido.

I place bread in the toaster and wait for the sound.

.....
Pongo pan en la tostadora y espero el sonido.

I spread butter on my toast and take a bite.

Unto mantequilla en mi tostada y doy un mordisco.

I cut some fruit and put it on a small plate.

Corto algo de fruta y la pongo en un platito.

I take another sip of coffee and feel more awake.

Doy otro sorbo de café y me siento más despierto.

I look out the window as I eat.

Miro por la ventana mientras como.

I say softly, "This is my English breakfast." I repeat again, "This is my English time." Well done.

Digo suavemente: «Este es mi desayuno en inglés.» Repito de nuevo: «Este es mi momento de inglés.» Muy bien.

Breakfast is more than food.

El desayuno es más que comida.

It is fuel for your body.

Es combustible para tu cuerpo.

It is also fuel for your language.

También es combustible para tu idioma.

While you eat, you can listen.

Mientras comes, puedes escuchar.

While you drink, you can repeat.

Mientras bebes, puedes repetir.

English does not need extra hours.

El inglés no necesita horas extra.

It needs small moments.

Necesita pequeños momentos.

Breakfast can be one of those moments.

.....
El desayuno puede ser uno de esos momentos.

Every bite can be a sentence.

.....
Cada mordisco puede ser una oración.

Every sip can be a sound.

.....
Cada sorbo puede ser un sonido.

Every word can be a seed.

.....
Cada palabra puede ser una semilla.

Now let's include technology in our morning.

.....
Ahora incluimos la tecnología en nuestra mañana.

But this time, we use it with care and purpose.

.....
Pero esta vez, la usamos con cuidado y propósito.

Repeat with me.

.....
Repite conmigo.

I check my phone, but only for a short time.

.....
Reviso mi teléfono, pero solo por un momento corto.

I read one message and then put it away.

.....
Leo un mensaje y luego lo dejo.

I choose to focus on myself this morning.

.....
Elijo concentrarme en mí mismo esta mañana.

I play a short podcast and let the words flow.

.....
Pongo un podcast corto y dejo que las palabras fluyan.

I listen to a calm voice and feel more relaxed.

.....
Escucho una voz tranquila y me siento más relajado.

I put my phone down and take another deep breath.

.....
Dejo el teléfono y respiro hondo de nuevo.

I whisper, "English is my calm." I say again, "English is my practice." Well done.

Susurro: «El inglés es mi calma.» Digo de nuevo: «El inglés es mi práctica.» Muy bien.

Technology can steal your peace.

La tecnología puede robar tu paz.

But it can also serve your growth.

Pero también puede servir a tu crecimiento.

You decide how to use it.

Tú decides cómo usarla.

One podcast.

Un podcast.

One slow minute.

Un minuto tranquilo.

That is enough to plant a seed.

Eso es suficiente para plantar una semilla.

Later, the seed will grow.

Más tarde, la semilla crecerá.

Think of every notification as a choice.

Piensa en cada notificación como una elección.

Ignore the noise.

Ignora el ruido.

Choose the words.

Elige las palabras.

Shadow the sounds.

Haz shadowing con los sonidos.

That is how you create progress.

Así es como creas progreso.

Now let's get ready to leave the house.

Ahora preparémonos para salir de casa.

This is the last practice of the morning.

Esta es la última práctica de la mañana.

Shadow these actions with me.

Haz shadowing de estas acciones conmigo.

I stand up and stretch my body again.

Me levanto y estiro el cuerpo de nuevo.

I roll my shoulders back and take another deep breath.

Hago rodar los hombros hacia atrás y respiro hondo de nuevo.

I look outside once more and notice the changing sky.

Miro afuera una vez más y noto el cielo cambiante.

I feel grateful for a new day.

Me siento agradecido por un nuevo día.

I put on my clothes and tie my shoes.

Me pongo la ropa y me ato los zapatos.

I pick up my bag and check that I have my keys.

Recojo mi bolso y compruebo que tengo las llaves.

I take one last look at the mirror before leaving.

Echo un último vistazo al espejo antes de salir.

I step outside and feel the air on my face.

Salgo y siento el aire en mi cara.

I walk down the street and hear the sounds of the city waking up.

Camino por la calle y escucho los sonidos de la ciudad despertándose.

I see a neighbor and say, "Good morning." I hear the sound of a bus driving past.

Veo a un vecino y digo: «Buenos días.» Escucho el sonido de un autobús que pasa.

I walk forward and say, "This is my English walk." Well done.

.....
Camino hacia adelante y digo: «Este es mi paseo en inglés.» Muy bien.

Leaving the house is like entering the world of English.

.....
Salir de casa es como entrar al mundo del inglés.

You carry with you the calm you created.

.....
Llevas contigo la calma que has creado.

You carry with you the words you repeated.

.....
Llevas contigo las palabras que has repetido.

When you step outside, remember: English can walk with you.

.....
Cuando salgas, recuerda: el inglés puede caminar contigo.

It is not only in books.

.....
No está solo en los libros.

It is in your breath.

.....
Está en tu respiración.

It is in your steps.

.....
Está en tus pasos.

It is in your voice.

.....
Está en tu voz.

You have practiced your entire morning in English.

.....
Has practicado toda tu mañana en inglés.

From waking up, to breakfast, to leaving home.

.....
Desde despertar, hasta el desayuno, hasta salir de casa.

That is beautiful work.

.....
Eso es un trabajo hermoso.

Now I want to hear from you.

.....
Ahora quiero escucharte a ti.

Which sentence felt most natural to you today?

.....
¿Qué oración te pareció más natural hoy?

Which sentence felt hardest — and why?

.....
¿Qué oración fue la más difícil — y por qué?

Share your answers in the comments.

.....
Comparte tus respuestas en los comentarios.

Your words can help another learner who feels exactly like you.

.....
Tus palabras pueden ayudar a otro estudiante que se siente exactamente como tú.

This show is more than a podcast.

.....
Este programa es más que un podcast.

It is a community.

.....
Es una comunidad.

We learn together.

.....
Aprendemos juntos.

We grow together.

.....
Crecemos juntos.

Don't forget to subscribe and join us again.

.....
No olvides suscribirte y volver a acompañarnos.

Next time, Julia will guide you deeper into shadowing practice with new parts of the day.

.....
La próxima vez, Julia te guiará más profundamente en la práctica del shadowing con nuevas partes del día.

You don't want to miss it.

.....
No te lo querrás perder.

Listen slowly.

.....
Escucha despacio.

Learn deeply.

.....
Aprende profundamente.

Speak confidently.

.....

Habla con confianza.