

TRANSCRIPT · EPISODE 07

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

Line-by-line · English + ■■■■■

Your English Toolbox

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

مدق هب مدق ارنات ایاه شوگ نآ رد هک یاهم ان رب دی دم آشوخ تس کدای یرس هب  
می هدلیم نی رمت

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

تبحص یسی لگنا رتمک سرتسا و رتشیب ی داش، رتشیب سفن هب دامتعا اب دیه اوخ لیم رگا  
دی تسه ی تسرد ی اج رد، دی نک

You don't need to move abroad.

دی ورب روشک زا چراخ هب تسین یزاین

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

دی ن اوخ ب سرد اهتعا سبش ره تسین یزاین

You don't need to be perfect.

دی شاب لاماک تسین یزاین

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

دن ری گلیم اج ناتی عقاوی گدن زرد هک یی اهدق تساهن ادن مشوه و کچوک ی اهدق دی راد زاین هچ نآ

Today, we begin a new journey.

مین کلیم زاغآ اری دی دج رفس زورم

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

درک میه اوخ نی رمت حبص کی تاظحل قی رط زا اری سی لگنا

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

مین کلیم ی فرعم ار هژی و رای سب ی سک، رفس نی ا رد امش یی امن هاری رب و

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

دوب دهاوخ امش هارمه اهت نا ات ادت با زا و تس ا ام ص صخ تم وا

Please welcome... Peter.

..افطل

Hello, my friends.

نم ن ات سود ،م ال س

I'm Peter.

م تس ه رت ی پ ن م

I'm happy you're here.

دی تس ه اچ نی ا هک م ل ا ح شو خ

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

ت سا دن ک و مار آ ردق نی ا می ادص ا رچ م هد حی ضو ت دی ران گب ،ع ورش زا ل بق

It is not an accident.

ت س ی ن ی ق ا ف ت ا ن ی ا

It is a choice.

ت سا ب ا خ ت ن ا ک ی ن ی ا

When you listen slowly, your brain relaxes.

دری گلی م مار آ ن ات ز غ م ،دی هدلی م شو گ هت سه آ ی ت ق و

When your brain relaxes, you notice more.

دی و ش لی م هج و ت م رت ش ی ب ،دری گلی م مار آ ن ات ز غ م ی ت ق و

You hear the melody of English.

دی و ن ش لی م ا ر ی س ی ل گ ن ا ی د و ل م

You concentrate on every single sound.

دی ن کلی م ز ک ر م ت ی ی ا ه ن ت ا ه ب ادص ره ی و ر

And this concentration makes learning deeper.

دن کلی م رت ا ق ی م ع ا ر ی ر ی گ د ا ی ز ک ر م ت ن ی ا و

This is the purpose of our channel.

تسا ام لاناک فده نی ا

We are not here to rush.

مینی که هلج ع هک میتسین اجنی ا ام

We are here to learn slowly.

میری گب دای هتسه آ هک میتسه اجنی ا ام

We are here to enjoy the journey.

میربب تذلل رفس نی ا زا هک میتسه اجنی ا ام

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

تسا امش مارآ ایاضف اجنی ا، سرتسا زا رپ یی ای ندرد

Here, you can learn without pressure.

دیری گب دای راشف نودب دیناوتلم اجنی ا

Here, you can listen without fear.

دیهد شوگ سرت نودب دیناوتلم اجنی ا

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

دوش امش یگدنن زا ی شخب مدق هب مدق دیناوتلم یسی لگنا، اجنی ا

That is why my voice is gentle.

تسا میالم میادصلی لد نی مه هب

Because English grows best in calm soil.

دنکلم دش ررت هب مارآ کاخ رد یسی لگنا نوچ

Now let me remind you what shadowing is.

تسسی چ هک منک یروآدای دیرانگب الاح

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

نم اب ندرک رازکت و نداد شوگ نامزمه ینعی

Do not stop.

دیوشن فقوتم

Do not translate word by word.

.....

دین کن همجرت هم لک هب هم لک

Do not chase perfection.

.....

دین گن ل ام ک ل اب ند

Simply follow the rhythm.

.....

دین ک ل اب ند ار متی ر ط ق ف

Breathe with the language.

.....

دین ک ب س ف ن اب ز اب

Let English become part of your day.

.....

دوش امش زور زا ی ش خ ب ی سی ل گ ن ا دین ران گ ب

You can choose to shadow only the practice sections.

.....

دین ک نیرم ت ی اه ل ش خ ب رد ط ق ف ه ک دین ک ب ا خ ت ن ا دین ا و ت ل ی م

Or you can shadow everything I say in this episode.

.....

دین ک می و گ ل ی م ت م س ق ن ی ا رد ه ک ا ر ی ز ی چ هم دین ا و ت ل ی م ای

That is why I speak slowly.

.....

م ن ک ل ی م ت ب ح ص ه ت س ه آ ل ی ل د ن ی م ه ب

So you can repeat everything if you want.

.....

دین ک ر ا ر ک ت ا ر ز ی چ هم ل ی ا م ت ت ر و ص رد دین ا و ت ب ا ت

Are you ready?

.....

دین ا ه ا د ا م آ

Let's begin our morning together.

.....

م ی ن ک ع و ر ش م ه اب ا ر ح ب ص دین ای ب

Now let's practice waking up.

.....

م ی ن ک ل ی م ع و ر ش ا ر ن د ش ر ا د ی ب نیرم ت ا ل ا ح

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

.....

ا م ی سی ل گ ن ا مد ق ن ی ل و ا ن ی ن چ م ه و ، ت س ا زور مد ق ن ی ل و ا ن ی ا

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

دی ریب تذل مارآ متی رزا و دینک رارکت نم اب، دی هد شوگ تقد اب

I open my eyes slowly and stretch my arms.

مه دلیم شک ار می اهتسرد و من کلیم زاب هتسه آ ار من امشچ

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

من کلیم ساسح ماهن س رد ار اوه و مش کلیم یقی مع سفن

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

مراذگلیم نی مز یور ار می اهاپ و من یشن لیم تخت یور

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

کم شچ رون ربارب رد و مل ام لیم مارآ ار من امشچ «ریخب حبص»: من کلیم همزمز و من زلیم دن خبل مدوخ هب  
من زلیم

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

من کلیم سح متسوپ یور ار کنخ ی اوه و من زلیم رانک ار وتپ

I stretch my legs under the blanket and yawn softly.

مش کلیم هزای مخ مارآ و مه دلیم شک وتپ ریز ار می اهاپ

I listen to the silence of the room.

مون شلیم ارقا تا توکس

I hear the soft sound of the morning outside.

مون شلیم نوریب زا ار حبص می الم ی ادص

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.

راب کی «تسا دیج زاغآ کی نی»: من کلیم رارکت مارآ «تسا دیج زور کی نی»: من کلیم همزمز هرابود  
«مهادامآ»: می وگلیم رگید

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

تسین لمع ی اهرابرد طقف حبص لوا هقی قد دنچ

They are about sound.

تس ادص ی اهرابرد

They are about attention.

.....

تسا هجوت یاهرابرد

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

.....

دی هلیم ارش دوخ یاضف ادص ره هب ، دین کلیم رارکت هتسه آیتقو

You are not rushing.

.....

دی رادن هلج ع

You are not chasing perfection.

.....

دی درگی من لامک لابند

You are listening.

.....

دی هلیم شوگ دی راد

You are noticing.

.....

دی وشلیم هجوت م دی راد

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

.....

دب اتلیم هرچنپ زا هک یرون لثم ، دی ایب مارآ یسی لگنا هک دی هلیم هزاجا دی راد

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

.....

دت فایم مارآ یاه کرب رد هک بآ زا یاه رطق لثم دین ک رکف هم لک ره هب

One drop.

.....

هرطق کی

Then another.

.....

رگی دی اهرطق س پس

Slowly, the surface becomes alive with ripples.

.....

دوشلیم هدنز اهجوم اب حطس ، مک مک

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

.....

ن امز کی رد ادص کی دن کلیم دش رلکش نی مه هب مه امش یسی لگنا

Do not try to drink the whole pond.

.....

دی شونب اره کرب لک دین کن ی عس

Take one drop.

.....

دی رادرب هر طق کی

Repeat it.

.....

دینک رارکت ار نآ

Notice it.

.....

دینک هجوت نآ هب

Enjoy it.

.....

دیربب تذل نآ زا

This is mindful English.

.....

تسا هناه اگآی سیل گنا نی

This is why we practice slowly.

.....

مینکلی م نیرمت هتسه آلی لد نی مه هب

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

.....

دی آلی م مارآ هجوت زا امش تفرشی پ، تعرس و ادص ورس زا رپ یی ای ند رد نوچ

Every sound you repeat today is a step forward.

.....

تسا ولج هب مدق کی دینکلی م رارکت زورما هک یی ادص ره

And every step matters.

.....

دراد تی مه ا مدق ره و

Now let's open the window together.

.....

مینک زاب ار هرجنپ مه اب الاح

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

.....

دنوش یراج هک تسا نابز نی چمه و زور هب نداد هزاجا یه اربارد هظحل نی

Repeat with me.

.....

دینک رارکت نم اب

I walk to the window and open the curtains.

.....

منکلی م زاب ار اهادرپ و مورلی م هرجنپ تمس هب

Sunlight enters the room and warms my face.

دین کلیم مرگ ار متروص و دوشلیم قات ا دراو دی شروخ رون.

I hear birds singing outside.

مون شلیم نوریب زا ار ناگدنرپ زاوآ ی ادص.

The world is waking up, and so am I.

روطنی مه مه نم و، دوشلیم رادیب دراد ای ند.

I open the window wide and feel the morning breeze.

من کلیم سح ار یه اغحبص میسن و من کلیم زاب ال ماک ار هرچنپ.

I watch the trees moving softly in the wind.

من کلیم اشامت ار دنروخلیم ناکت داب رد مارآ هک ی نانتخرد.

I smell the freshness of a new day.

من کلیم وب ار دیدج زور کی توارط.

I notice the quiet rhythm of the street below.

موشلیم هجوتم ار نی یاپ نابایخ مارآ متیری.

I hear a distant car starting its engine.

دوشلیم نشور شروتوم هک مون شلیم ار تس درود ی نی شام ی ادص.

I listen to the voices of people walking.

مون شلیم ار دنورلیم هار هک ی مدرم ی ادص.

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

نیرفآ «یسیلگنا، ریخب حبص»: من کلیم رارکت و مدن بلیم ار منامشچ.

When you open the window, you open your mind.

دین کلیم زاب مه ار نانتنهد، دین کلیم زاب ار هرچنپ ی تقو.

Fresh air brings new energy.

دروآلیم دیدج یژرنا هزات ی اوه.

Fresh sounds bring new learning.

دنروآلیم دیدج یریگدای هزات ی اهادص.

Let English enter like sunlight.

دوش دراو دی شروخ رون لثم یسی لگنا دیرا زنگب

Do not force meaning.

دینکن یراب چا ار انعم

Let meaning arrive on its own.

دی ایب شدوخ انعم دیرا زنگب

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

دش دهاوخ رتاجض او مه امش یسی لگنا، دوش ای م رتان شور زور هک روطنامه

When you shadow, listen for connections.

دی هد شوگ اه اطاب ترا هب، دین کایم ی تقو

Listen to how words join together.

دندن وی پیوم مه هب تاملک رو طچ هک دی ون شرب

Notice the music between them.

دی وش هجوت م ار اهن آنی بی قی سوم

This noticing is a seed.

تسا هناد کی ندرک هجوت نی ا

One seed each day creates a garden of language.

دزاسایم ناب ز زا غاب کی زور رد هناد کی

Now let's prepare ourselves for the day.

مینک هدام زور یارب ار نامدوخ الاح

These small routines are also chances for small sentences.

دنتسه کچوک تال مج یارب یی اهت صرف نی نچمه کچوک ی اهن ی تور نی ا

Shadow them with me.

دینک ار اهن آنم اب

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

می وشلیم درس بآ اب ار متروص و مورلیم یی وشت سد هب

I brush my teeth slowly and carefully.

من زلیم کاوسم ار می اهان دند تقد اب و هتسه آ

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

عورش ی اهدام آ و من کلیم ه ن اش ار می اهوم «دوب ده اوخ ی بوخ زور زورم» می و گلی م و من کلیم هاگن هنی آ رد  
من کلیم ساسح ا

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

من کلیم سح مت سوپ یور ار توارط و می و شلی م ار می اها تسد

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

من زلیم دن خبل هنی آ رد مساکعنا هب مارآ و من زلیم مرک متروص هب

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.

«میری گلی م دای مراد»: من کلیم همزمز هرابود «میری گب دای من اوتلی م»: می و گلی م و من کلیم هاگن من امش چ هب  
«میری گلی م دای زور ره»: من کلیم رارکت رگی د راب کی

These simple actions are not small.

دنتسین کچوک هداس لامعانی

They are signals to your brain.

دنتسه امش زغم یارب یی اهلانگی س اهان

They say, "I care for myself.

من کلیم تب بقارم مدوخ زا»: دنی و گلی م

I am awake.

مرا دی ب

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

راگدن ام هک دی زاسلی م یی اها تسد اع، دی هلی م دنوی پ ه ن ازور تب بقارم اب ار یسی لگنا ی تقو «مرضاح  
دنتسه

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

تسا امش یسی لگنا یارب یی دن خبل نی نچمه هنی آ رد یی دن خبل ره

Think of English as your reflection.

.....

دی ن ک رکف هنی رد ن ات سا کع ن ا ل ث م ی سی ل گ ن ا ه ب

It is always there.

.....

ت سا ج ن آ ه شی م ه

It grows clearer when you pay attention.

.....

دوش ل ی م رت اح ض او د ی ن کل ی م ه ج و ت ن آ ه ب ی ت ق و

It shines brighter when you speak kindly to yourself.

.....

دوش ل ی م رت ان اش خ رد د ی ن کل ی م ت ب ح ص ه ن ان ا ب ر ه م ن ات د و خ ا ب ی ت ق و

Now let's practice breakfast together.

.....

م ی ن ک ن ی ر م ت ا ر ه ن ا ح ب ص م ه ا ب ال ا ح

This is not only about food.

.....

ت سی ن ا ذ غ ی ا ه ا ب ر د ط ق ف ن ی ا

It is about beginning your day with energy in language.

.....

ت سا ن ا ب ز ر د ی ژ ر ن ا ا ب ن ات ز و ر ع و ر ش ی ا ه ا ب ر د

Repeat with me.

.....

د ی ن ک ر ا ر ک ت ن م ا ب

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

.....

م ن کل ی م ر پ ب آ ن او ی ل ک ی و م و ش ل ی م ه ن ا خ ز پ ش آ د ر ا و

I drink slowly and feel the freshness inside.

.....

م ن کل ی م س ا س ح ا ن و ر د ر د ا ر ت و ا ر ط و م و ش و ن ل ی م ه ت س ه آ

I prepare a cup of hot coffee.

.....

م ن کل ی م ه د ا م آ غ ا د ی ا ه و ه ق ن ا ج ن ف ک ی

I take a sip and enjoy the warm taste.

.....

م ر ب ل ی م ت ذ ل ا ر م ر گ م ع ط و م و ش و ن ل ی م ه ع ر ج ک ی

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

.....

م ن ا م ل ی م ش ی ا د ص ر ط ت ن م و م ر ا ذ گ ل ی م ر ت س و ت ر د ا ر ن ا ن

I spread butter on my toast and take a bite.

من زلیم زاگ کی و ملاملیم متست یور هرک

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

مراذگلیم کچوک باقشرب کی یور و من کلیم درخ هویم یمک

I take another sip of coffee and feel more awake.

مدش رادیب رتشیب من کلیم ساسح ا و مشونلیم هوهق زا رگی د هعرج کی

I look out the window as I eat.

من کلیم هاگن هرجنپ زا مروخلیم هک یلاح رد

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

نم یسی لگنا تقو نی ا: «من کلیم رارکت هرابود.» تسا نم یسی لگنا یاهن احبص نی ا: «می و گلیم مارا  
نی رفا.» تسا

Breakfast is more than food.

تسا انغ زا رتشیب هباحبص

It is fuel for your body.

تسا ناتندب تخوس

It is also fuel for your language.

تسا ناتنابز تخوس نی نچمه

While you eat, you can listen.

دی هده شوگ دیناوتلیم، دیروخلیم هک یلاح رد

While you drink, you can repeat.

دینک رارکت دیناوتلیم، دیشونلیم هک یلاح رد

English does not need extra hours.

درادن زاین یفاضا تا عاس هب یسی لگنا

It needs small moments.

دراد زاین کچوک تاظحل هب

Breakfast can be one of those moments.

.....

دش اب تاظحل نآ زا ی کی دن اوتلم هباحبص

Every bite can be a sentence.

.....

دش اب هلمچ کی دن اوتلم زاگ ره

Every sip can be a sound.

.....

دش اب ادص کی دن اوتلم هعرج ره

Every word can be a seed.

.....

دش اب هناد کی دن اوتلم همملک ره

Now let's include technology in our morning.

.....

میانچنگب نامح بص رد اریژولونکت الاح

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

.....

مینکلم هدافتسا نآ زا فده و تقد اب راب نی اما

Repeat with me.

.....

دینک رارکت نم اب

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

.....

یهاتوک تدم یارب طقف اما، منکلم کچ ار می شوگ

I read one message and then put it away.

.....

مراذگلم رانک ار نآ دعب و من اوخلم مایپ کی

I choose to focus on myself this morning.

.....

منک زکرمتم مدوخ یورح بص نی هک منکلم باختنا

I play a short podcast and let the words flow.

.....

دنوش یراج تاملک مراذگلم و منکلم شخپ هاتوک تس کدپ کی

I listen to a calm voice and feel more relaxed.

.....

منکلم یرتشیب شم آراسح و مونشلم مارآ یادص کی

I put my phone down and take another deep breath.

.....

مشکلم یقی مع سفن هرابود و مراذگلم ار می شوگ

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

نیرفآ «تسا نم نیرمت یسیلگنا» میوگیلم هرابود «تسا نم شمارآ یسیلگنا»: منکایم همزمز

Technology can steal your peace.

ددزدب ار امش شمارآ دنوتلیم یژولونکت

But it can also serve your growth.

دشاب امش دشر تمدخ رد دنوتلیم نیچمه اما

You decide how to use it.

دینک هدافتسا نآ زا روطچ هک دیریگیلم میمصت امش

One podcast.

تسکدپ کی

One slow minute.

مارآ یاهقیقد کی

That is enough to plant a seed.

دیراکب هناد کی هک تسایفاک نی

Later, the seed will grow.

درک دهاوخ دشر هناد، ادعب

Think of every notification as a choice.

دینک رکف باختنا کی ناووع هب نالعاره هب

Ignore the noise.

دیریگب هدیدان از ادص ورس

Choose the words.

دینک باختنار تاملک

Shadow the sounds.

دینک اراه ادص

That is how you create progress.

دیزاسلم تفرشیپ هک تساهنوگنی

Now let's get ready to leave the house.

می‌ورب ه‌ن‌ا‌خ‌ز‌ا‌ه‌ک‌م‌ی‌و‌ش‌ه‌د‌ا‌م‌آ‌ا‌ل‌ا‌ح.

This is the last practice of the morning.

ت‌س‌ا‌ح‌ب‌ص‌ن‌ی‌ر‌م‌ت‌ن‌ی‌ر‌خ‌آ‌ن‌ی‌ا.

Shadow these actions with me.

د‌ی‌ن‌ک‌ن‌م‌ا‌ب‌ا‌ر‌ل‌ا‌م‌ع‌ا‌ن‌ی‌ا.

I stand up and stretch my body again.

م‌ه‌د‌ل‌ی‌م‌ش‌ک‌ا‌ر‌م‌ن‌د‌ب‌ه‌ر‌ا‌ب‌و‌د‌و‌م‌و‌ش‌ل‌ی‌م‌د‌ن‌ل‌ب.

I roll my shoulders back and take another deep breath.

م‌ش‌ک‌ل‌ی‌م‌ق‌ی‌م‌ع‌س‌ف‌ن‌ه‌ر‌ا‌ب‌و‌د‌و‌م‌ن‌ا‌خ‌ر‌چ‌ل‌ی‌م‌ب‌ق‌ع‌ه‌ب‌ا‌ر‌م‌ی‌ا‌ه‌ا‌ه‌ن‌ا‌ش.

I look outside once more and notice the changing sky.

م‌و‌ش‌ل‌ی‌م‌ه‌ج‌و‌ت‌م‌ا‌ر‌ر‌ی‌ی‌غ‌ت‌ل‌ا‌ح‌ر‌د‌ن‌ا‌م‌س‌آ‌و‌م‌ن‌ک‌ل‌ی‌م‌ه‌ا‌گ‌ن‌ا‌ر‌ن‌و‌ر‌ی‌ب‌ر‌گ‌ی‌د‌ر‌ا‌ب‌ک‌ی.

I feel grateful for a new day.

م‌ت‌س‌ه‌ر‌ا‌ز‌گ‌س‌ا‌پ‌س‌د‌ی‌ج‌ز‌و‌ر‌ک‌ی‌ا‌ر‌ب.

I put on my clothes and tie my shoes.

م‌د‌ن‌ب‌ل‌ی‌م‌ا‌ر‌م‌ی‌ا‌ه‌ا‌ش‌ف‌ک‌و‌م‌ش‌و‌پ‌ل‌ی‌م‌س‌ا‌ب‌ل.

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

م‌ر‌ا‌د‌ا‌ر‌م‌ی‌ا‌ه‌د‌ی‌ل‌ک‌ه‌ک‌م‌ن‌ک‌ل‌ی‌م‌ک‌چ‌و‌م‌ر‌ا‌د‌ل‌ی‌م‌ر‌ب‌ا‌ر‌م‌ف‌ی‌ک.

I take one last look at the mirror before leaving.

م‌ز‌ا‌د‌ن‌ا‌ل‌ی‌م‌ه‌ن‌ی‌ا‌ه‌ب‌ه‌ا‌گ‌ن‌ن‌ی‌ر‌خ‌آ‌ک‌ی‌ن‌ت‌ف‌ر‌ز‌ا‌ل‌ب‌ق.

I step outside and feel the air on my face.

م‌ن‌ک‌ل‌ی‌م‌س‌ح‌م‌ت‌ر‌و‌ص‌ی‌و‌ر‌ا‌ر‌ا‌و‌ه‌و‌م‌و‌ر‌ل‌ی‌م‌ن‌و‌ر‌ی‌ب.

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

م‌و‌ن‌ش‌ل‌ی‌م‌ا‌ر‌ن‌د‌ش‌ر‌ا‌د‌ی‌ب‌ل‌ا‌ح‌ر‌د‌ر‌ه‌ش‌ی‌ا‌ه‌ا‌د‌ص‌و‌م‌و‌ر‌ل‌ی‌م‌ه‌ا‌ر‌ن‌ا‌ب‌ا‌ی‌خ‌ر‌د.

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

د‌و‌ش‌ل‌ی‌م‌د‌ر‌ه‌ک‌م‌و‌ن‌ش‌ل‌ی‌م‌ا‌ر‌ی‌س‌و‌ب‌و‌ت‌ا‌ی‌ا‌د‌ص‌: «ر‌ی‌خ‌ب‌ح‌ب‌ص» م‌ی‌و‌گ‌ل‌ی‌م‌و‌م‌ن‌ی‌ب‌ل‌ی‌م‌ا‌ر‌ی‌ا‌ه‌ی‌ا‌س‌م‌ه.

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

نیرفآ «تسا نم یسیلگنا یوره دای پ نی ا»: می وگلی م و مورلی م هار ولج هب ور

Leaving the house is like entering the world of English.

تسا یسیلگنا یایند هب ندش دراو لثم ن تفر نوری ب هناخ زا

You carry with you the calm you created.

دی نکلی م لمح ناتدوخ اب ار دیدرک داجی ا هک یشم آرا

You carry with you the words you repeated.

دی نکلی م لمح ناتدوخ اب ار دیدرک رارکت هک یتاملک

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

دنزب مدق امش اب دن او تلی م یسیلگنا: دی ش اب هت شاد دای هب، دی ورلی م نوری ب یتقو

It is not only in books.

تسین اه باتک رد طقف

It is in your breath.

تس امش سفن رد

It is in your steps.

تس امش یاه مدق رد

It is in your voice.

تس امش ی ادص رد

You have practiced your entire morning in English.

دیدرک نیرم ت یسیلگنا هب ار نات حبص مامت

From waking up, to breakfast, to leaving home.

هناخ کرت ات، هناح بص ات، ندش رادی ب زا

That is beautiful work.

تسا ییابی ز راک نی ا

Now I want to hear from you.

موشرب امش زا مه او خلی م الاح

Which sentence felt most natural to you today?

.....

دی سر رظن هب رتایعی ب ط امش ی ارب هل مچ مادک زورم

Which sentence felt hardest — and why?

.....

؟ ارچ و دوب نی رتاتخس هل مچ مادک

Share your answers in the comments.

.....

دی رازگب کارتشا هب تارظن رد ار نات ی اه ا خ س اپ

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

.....

دن کلی م س اس ح ا امش ل ث م ا ق ی ق د ه ک دن ک ک م ک ی ر گ ی د زوم آن اب ز ه ب دن ن او ت ل ی م امش ت ا م ل ک

This show is more than a podcast.

.....

ت س ا ت س ک د ا پ کی زا رت ش ی ب ه م ا ن ر ب نی ا

It is a community.

.....

ت س ا ه ع م ا ج کی

We learn together.

.....

م ی ر ی گ ل ی م د ای م ه اب

We grow together.

.....

م ی ن کلی م د ش ر م ه اب

Don't forget to subscribe and join us again.

.....

دی ش اب ام ه ا ر م ه ر ا ب و د و د ی ر ی گ ب ک ا ر ت ش ا ه ک د ی ن ک ن ش و م ا ر ف

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

.....

د ه ا و خ ی ی ا م ن ه ا ر ز و ر ز ا ی د ی د ج ی ا ه ل ش خ ب ا ب ن ی ر م ت ر د ر ت ا ق ی م ع ا ر ا م ش ای ل و ج ، د ع ب ه ع ف د

د ر ک

You don't want to miss it.

.....

دی ه د ب ت س د ز ا ر ن آ دی ه ا و خ ن

Listen slowly.

.....

دی ه د ش و گ ه ت س ه آ

Learn deeply.

.....

دی ر ی گ ب د ای ق ی م ع

Speak confidently.

.....

دینک تبحص سفن هب دامتعا اب