

TRANSCRIPT · EPISODE 09

How to Talk to Yourself

Line-by-line · English + Español

1004 lines

Your English Toolbox

Welcome to the Slow Listening podcast

.....
Bienvenidos al podcast de Escucha Lenta

series, the show where we train your ears

.....
serie, el programa donde entrenamos tus oídos

step by step.

.....
paso a paso.

Today, we're diving into something that

.....
Hoy, nos sumergiremos en algo que

affects all of us; how the way we talk to

.....
nos afecta a todos; cómo la forma en que hablamos con

ourselves shapes our confidence and

.....
nosotros mismos moldea nuestra confianza y

learning.

.....
aprendizaje.

Julia, listen to this question carefully.

.....
Julia, escucha esta pregunta con atención.

Have you ever thought you made a really

.....
¿Alguna vez has pensado que cometiste un error realmente

dumb mistake?

.....
tonto?

I have.

Yo sí.

Sometimes that voice inside can be

A veces esa voz interior puede ser

so quick to judge, and it's not always

tan rápida para juzgar, y no siempre es

kind.

amable.

And that self-talk can either push us

Y esa charla interna puede impulsarnos

forward or hold us back.

hacia adelante o detenernos.

So here's a challenge for everyone

Así que aquí hay un desafío para todos

listening; pay close attention to your

los que escuchan; presta mucha atención a tus

thoughts.

pensamientos.

Are they helping you grow, or

¿Te están ayudando a crecer, o

getting in your way?

te están estorbando?

If you've ever felt stuck or frustrated,

Si alguna vez te has sentido atascado o frustrado,

this episode is for you.

este episodio es para ti.

Let's learn to

.....
Aprendamos a

change that voice together, starting

.....
cambiar esa voz juntos, comenzando

today.

.....
hoy.

And here's the surprising truth; you've

.....
Y aquí está la sorprendente verdad; has

been talking to yourself your whole life,

.....
estado hablando contigo mismo toda tu vida,

whether you realize it or not.

.....
ya sea que te des cuenta o no.

We were inspired by the book How to Talk

.....
Nos inspiramos en el libro Cómo Hablar

to Yourself by Roe Mitchell, and we'll use

.....
Contigo Mismo de Roe Mitchell, y usaremos

its ideas as the foundation for today's

.....
sus ideas como base para la discusión de hoy.

discussion.

.....
discusión.

And here's why you'll want to stay with us

.....
Y aquí está el motivo por el que querrás quedarte con nosotros

today; the book How to Talk to Yourself

.....
hoy; el libro Cómo hablar contigo mismo,

by Roe Mitchell is full of strategies to

.....
de Roe Mitchell, está lleno de estrategias para

transform that inner voice.

.....
transformar esa voz interior.

Reading the

.....
Leer

whole book might take you six to eight

.....
el libro completo podría llevarte de seis a ocho

hours, but in this episode, just 30

.....
horas, pero en este episodio, solo 30

minutes, we'll bring you the best lessons.

.....
minutos, te traeremos las mejores lecciones.

Think about that.

.....
Piensa en eso.

Half an hour now saves

.....
Media hora ahora te ahorra

you hours of reading later and gives you

.....
horas de lectura después y te da

the tools to change a lifelong habit.

.....
las herramientas para cambiar un hábito de toda la vida.

So let's dive in together.

.....
Así que sumerjámonos juntos.

Today, you're

.....
Hoy,

not just listening; you're rewriting the

.....
no solo estás escuchando; estás reescribiendo el

script of your own mind.

.....
guion de tu propia mente.

So let's start with a simple question.

.....
Así que empecemos con una pregunta sencilla.

Julia, how often do you actually pay

.....
Julia, ¿con qué frecuencia prestas realmente

attention to the voice in your head?

.....
atención a la voz en tu cabeza?

That's a great way to begin.

.....
Es una gran manera de empezar.

Honestly, I used to almost never notice

.....
Honestamente, antes casi nunca lo notaba.

My inner voice was like background

.....
Mi voz interior era como ruido de fondo;

noise; it was there all the time, but I

.....
estaba ahí todo el tiempo, pero yo

didn't realize how much it influenced me

.....
no me daba cuenta de cuánto me influía

until I started paying attention.

.....
hasta que empecé a prestarle atención.

here's the thing;

.....
la cuestión es:

most of the time, it wasn't kind.

.....
la mayoría del tiempo, no era amable.

It was

.....
critical,

.....
crítica,

impatient,

.....
impaciente,

and sometimes

.....
y a veces

even cruel.

.....
incluso cruel.

Let me ask you, Martin, when you catch

.....
Déjame preguntarte, Martín, cuando te sorprendes

yourself thinking, are those thoughts

.....
pensando, ¿esos pensamientos

usually supportive or judgmental?

.....
suelen ser de apoyo o de juicio?

If I'm being real, for years

.....
Si soy sincero, durante años

they were judgmental.

.....
fueron de juicio.

If I made a mistake, I would call myself

.....
Si cometía un error, me llamaba

stupid or lazy or careless, and I thought

.....
estúpido, o perezoso, o descuidado, y pensaba

that being hard on myself would push me to

.....
que ser duro conmigo mismo me empujaría a

improve.

.....
mejorar.

But what actually happened, I

.....
Pero lo que en realidad pasó fue que

just felt smaller, more anxious, less

.....
simplemente me sentía más pequeño, más ansioso, menos

motivated, and I think many of our

.....
motivado, y creo que muchos de nuestros

listeners can relate.

.....
oyentes pueden identificarse.

Quick question for

.....
Una pregunta rápida para

you, audience; if you had to describe your

.....
vosotros, audiencia; si tuvieras que describir tu

self-talk right now in one word, what

.....
diálogo interno ahora mismo en una palabra, ¿cuál

would it be?

.....
sería? ¿Alentador, severo, neutral?

Encouraging, harsh, neutral?

.....
Take a second to think about it.

.....
Tómate un segundo para pensarlo.

Yes.

.....
Sí.

That's such an important reflection

.....
Es una reflexión tan importante

because once you become aware of the

.....
porque una vez que tomas conciencia de la

quality of your self-talk, you realize

.....
calidad de tu diálogo interno, te das cuenta

it's like a constant companion.

.....
de que es como un compañero constante.

Imagine

.....
Imagina

walking around all day with someone

.....
pasar todo el día con alguien

whispering in your ear; if that person is

.....
susurrándote al oído; si esa persona es

supportive, you feel stronger; if that

.....
de apoyo, te sientes más fuerte; si esa

person is critical, life feels heavier.

.....
persona es crítica, la vida se siente más pesada.

And here's something fascinating; the

.....
Y aquí hay algo fascinante; la

voice we develop usually starts early in

.....
voz que desarrollamos suele empezar pronto en

life.

.....
la vida.

Childhood experiences, school,

.....
Las experiencias de la infancia, la escuela,

social comparisons, even social media; all

.....
las comparaciones sociales, incluso las redes sociales; todo

of these shape how we speak to

.....
esto moldea cómo nos hablamos

ourselves.

.....
a nosotros mismos.

Exactly.

Exactamente.

I remember a time in school when

Recuerdo una vez en la escuela cuando

I froze during a presentation.

me bloqueé durante una presentación.

classmates laughed, and from that day on,

compañeros se rieron, y desde ese día,

my inner voice kept repeating, "You're

mi voz interior seguía repitiendo: "Eres

terrible at public speaking.

terrible hablando en público.

Don't even

Ni siquiera

try." And the crazy part?

lo intentes." ¿Y lo más curioso?

That voice

Esa voz

stayed with me for years long after the

se quedó conmigo durante años, mucho después del

event itself.

evento en sí.

Julia, do you have a moment

Julia, ¿tienes un momento

when your self-talk began to turn

en que tu diálogo interno empezó a volverse

negative?

negativo?

Yes, definitely.

Sí, definitivamente.

For me, it was around

Para mí, fue alrededor de

body image.

la imagen corporal.

I compared myself to other

Me comparaba con otras

girls in magazines and on TV, and I told

chicas en revistas y en la televisión, y me decía

myself, "You're not good enough." That

a mí misma: "No eres suficientemente buena." Eso

became a loop in my head, and every time I

se convirtió en un bucle en mi cabeza, y cada vez que

looked in the mirror, the voice repeated

me miraba al espejo, la voz lo repetía.

It's heartbreaking how quickly those

Es desgarrador lo rápido que esas

words become beliefs, and this brings us

palabras se convierten en creencias, y esto nos lleva

to a crucial point.

a un punto crucial.

The brain actually

El cerebro, en realidad,

treats repeated thoughts like facts.

.....
trata los pensamientos repetidos como hechos.

So if

.....
Así que si

you tell yourself every day that you're a

.....
te dices a ti mismo cada día que eres un

failure, your brain starts to believe it.

.....
fracaso, tu cerebro empieza a creerlo.

That's huge, and it also explains why

.....
Eso es enorme, y también explica por qué

self-talk can affect not just our emotions

.....
el diálogo interno puede afectar no solo a nuestras emociones

but even our physiology.

.....
sino incluso a nuestra fisiología.

Think about it;

.....
Piénsalo;

when you say, "I can't handle this,"

.....
cuando dices: "No puedo con esto,"

your body reacts with stress.

.....
tu cuerpo reacciona con estrés.

Your heart

.....
Tu corazón

paces, your breathing gets shallow.

.....
se acelera, tu respiración se vuelve superficial.

On the

.....
Por otro

other hand, if you say, "This is tough,

.....
lado, si dices: "Esto es difícil,

but I'll take it one step at a time," your

.....
pero lo haré paso a paso," tu

body relaxes a little.

.....
cuerpo se relaja un poco.

Audience, have you

.....
Audiencia, ¿alguna vez

ever noticed how a single thought can

.....
has notado cómo un solo pensamiento puede

change how your body feels?

.....
cambiar cómo se siente tu cuerpo?

That's the

.....
Ese es el

power of language.

.....
poder del lenguaje.

And the language we use with ourselves

.....
Y el lenguaje que usamos con nosotros mismos

matters even more than what others say to

.....
importa aún más que lo que otros nos dicen

us

.....
a nosotros,

because we hear it constantly. And

.....
porque lo escuchamos constantemente.

unfortunately, many of us use words we

.....
desafortunadamente, muchos de nosotros usamos palabras que

would never say to a friend.

.....
nunca le diríamos a un amigo.

We call

.....
Nos llamamos

ourselves stupid, worthless, ugly,

.....
a nosotros mismos estúpidos, inútiles, feos,

lazy.

.....
perezosos.

So here's a question for you,

.....
Así que aquí hay una pregunta para ti,

Martin.

.....
Martín. ¿Por qué crees que es más fácil ser

Why do you think it's easier to be

.....
compassionate to others than to

.....
compasivo con los demás que con

ourselves?

.....
nosotros mismos?

I think it's because we're taught to value

.....
Creo que es porque nos enseñan a valorar

kindness toward others, but not toward

.....
la amabilidad hacia los demás, pero no hacia

ourselves.

.....
nosotros mismos.

Society often praises

.....
La sociedad a menudo elogia

self-criticism as discipline.

.....
la autocrítica como disciplina.

If you push yourself harder, people say

.....
Si te exiges más, la gente dice

you're strong.

.....
que eres fuerte.

But actually, relentless

.....
Pero en realidad, la autocrítica

self-criticism just breaks you down, and

.....
implacable te destruye, y

that's why the shift to compassionate

.....
por eso el cambio hacia un diálogo interno

self-talk is revolutionary.

.....
compasivo es revolucionario.

It's not

.....
No es

indulgence; it's survival.

.....
indulgencia; es supervivencia.

It's

.....
growth.

.....
crecimiento.

Yes, and that shift starts with awareness.

.....
Sí, y ese cambio comienza con la conciencia.

Here's a simple exercise.

.....
Aquí hay un ejercicio sencillo.

For one day,

.....
Durante un día,

write down the sentences you hear in your

.....
escribe las frases que escuchas en tu

head.

.....
cabeza.

Don't judge them; just collect them

.....
No las juzgues; solo recógelas

like a scientist.

.....
como un científico.

At the end of the day,

.....
Al final del día,

look at your list.

.....
mira tu lista. ¿Las frases

Are the sentences

.....
supportive or destructive?

.....
son de apoyo o destructivas?

That awareness

.....
Esa conciencia

alone can be shocking.

.....
por sí sola puede ser impactante.

I love that.

.....
Me encanta eso.

And once you see the

.....
Y una vez que ves los

patterns, the next step is to challenge

patrones, el siguiente paso es

them.

cuestionarlos.

Let me give an example.

Déjame dar un ejemplo.

Suppose you

Supongamos que

write down, "I always fail." Now,

escribes: "Siempre fracaso." Ahora,

is that true?

¿es eso cierto? ¿Siempre? ¿O has tenido

Always?

Or have you had

successes too?

también éxitos?

When you ask these questions, you weaken

Cuando haces estas preguntas, debilitas

the power of the negative statement.

el poder de la afirmación negativa.

Julia, do you have a favorite technique

Julia, ¿tienes una técnica favorita

for challenging negative self-talk?

para desafiar el diálogo interno negativo?

Yes.

.....
Sí.

I like reframing.

.....
Me gusta el reencuadre.

For example, instead of

.....
Por ejemplo, en lugar de

saying, "I'm terrible at this," I try to

.....
decir: "Soy terrible en esto," intento

say, "I'm learning.

.....
decir: "Estoy aprendiendo.

I haven't mastered it

.....
No lo he dominado

yet, but I'm improving." The word yet is

.....
todavía, pero estoy mejorando." La palabra todavía es

so powerful.

.....
muy poderosa.

It opens the door to growth.

.....
Abre la puerta al crecimiento.

Audience, you can try this right

.....
Audiencia, puedes intentar esto ahora

now.

.....
mismo.

Take a negative sentence you often

.....
Toma una frase negativa que a menudo

tell yourself and add the word yet.

.....
te dices a ti mismo y añade la palabra todavía.

Notice how it changes the feeling.

.....
Observa cómo cambia la sensación.

That's brilliant.

.....
Es brillante.

And there's another tool

.....
Y hay otra herramienta

I like, the friend test.

.....
que me gusta, la prueba del amigo.

Ask yourself,

.....
Pregúntate:

"Would I say this to a friend in the same

.....
"¿Le diría esto a un amigo en la misma

situation?" If the answer is no, then why

.....
situación?" Si la respuesta es no, entonces ¿por qué

say it to yourself?

.....
decírtelo a ti mismo?

And here's a little

.....
Y aquí hay un pequeño

secret.

.....
secreto.

Your brain doesn't know the

.....
Tu cerebro no conoce la

difference between real and imagined

.....
diferencia entre las experiencias reales e imaginadas.

experiences.

.....
experiencias.

So when you practice kinder

Entonces, cuando practicas un diálogo interno

self-talk, your brain begins to believe it

más amable, tu cerebro empieza a creerlo

just as it once believed the negative

igual que una vez creyó los bucles

loops.

negativos.

Exactly.

Exactamente.

And this is where repetition

Y aquí es donde entra la repetición.

comes in.

juega su papel.

Just like negative thoughts become beliefs

Al igual que los pensamientos negativos se convierten en creencias

through repetition, positive thoughts can

mediante la repetición, los pensamientos positivos también pueden.

too.

Pero requiere práctica.

But it takes practice.

No puedes

You can't

say, "I'm worthy," once and expect your

decir: "Soy valioso," una vez y esperar que tu

brain to change overnight.

.....
cerebro cambie de la noche a la mañana.

It's about

.....
Se trata de

building a habit of kindness.

.....
construir un hábito de amabilidad.

practical way is affirmations.

.....
forma práctica son las afirmaciones.

But, and I

.....
Pero, y quiero

want to emphasize this, not empty,

.....
enfaticar esto, no afirmaciones vacías,

unrealistic affirmations.

.....
poco realistas.

Saying, "I'm the

.....
Decir: "Soy la

most successful person in the world,"

.....
persona más exitosa del mundo,"

when you don't believe it will feel fake.

.....
cuando no lo crees, se sentirá falso.

Instead, use gentle, believable

.....
En cambio, usa afirmaciones suaves

affirmations like, "I'm learning to trust

.....
y creíbles como: "Estoy aprendiendo a confiar

myself."

.....
en mí mismo."

That's key.

.....
Esa es la clave.

Start with something you can believe and

.....
Empieza con algo en lo que puedas creer y

pair it with action.

.....
combínalo con la acción.

For example, if you say, "I'm capable of

.....
Por ejemplo, si dices: "Soy capaz de

growth," then actually try something new,

.....
crecer," entonces realmente intenta algo nuevo,

even if it's small.

.....
aunque sea pequeño.

The action reinforces

.....
La acción refuerza

the thought.

.....
el pensamiento.

Julia, can you share a personal example of

.....
Julia, ¿puedes compartir un ejemplo personal de

how affirmations or reframing worked for

.....
cómo las afirmaciones o el reencuadre funcionaron

you?

.....
para ti?

Sure.

.....
Claro.

A few years ago, I was terrified of

.....
Hace unos años, me aterraba

speaking up in meetings.

hablar en las reuniones.

My inner voice

Mi voz interior

said, "You'll sound stupid." So I started

decía: "Sonarás estúpida." Así que empecé

using a new phrase, "I have ideas worth

a usar una nueva frase: "Tengo ideas que vale

sharing." At first, it felt

la pena compartir." Al principio, se sentía

uncomfortable, but each time I spoke, even

incómodo, pero cada vez que hablaba, aunque

a little, I reinforced that

fuera un poco, reforzaba esa

belief.

creencia.

Over time, the fear shrank.

Con el tiempo, el miedo se redujo.

And that's the magic.

Y esa es la magia.

Words plus

Las palabras más

repetition plus action equal to

la repetición más la acción equivalen a

transformation.

transformación.

Love that formula.

.....
Me encanta esa fórmula.

And I think we should

.....
Y creo que también deberíamos

also talk about mindfulness

.....
hablar de la atención plena,

because sometimes self-talk spirals so

.....
porque a veces el diálogo interno se espirala tan

fast we don't even notice it.

.....
rápido que ni siquiera lo notamos.

Mindfulness, pausing, breathing, grounding

.....
La atención plena, hacer pausas, respirar, anclarse

creates a space where we can catch the

.....
crea un espacio donde podemos capturar el

thought before it controls us.

.....
pensamiento antes de que nos controle.

Audience, next time you feel anxious, try

.....
Audiencia, la próxima vez que te sientas ansioso, prueba

this.

.....
esto.

Stop, take three slow

.....
Para, toma tres respiraciones lentas

breaths, and ask, "What did I just tell

.....
y pregunta: "¿Qué acabo de decirme

myself?" You'll be surprised by what you

.....
a mí mismo?" Te sorprenderás por lo que

hear.

.....
escuchas.

Yes.

.....
Sí.

And mindfulness also helps us develop

.....
Y la atención plena también nos ayuda a desarrollar

compassion

.....
compasión,

because when we slow down, we realize that

.....
porque cuando nos detenemos, nos damos cuenta de que

everyone struggles.

.....
todos luchan.

You're not the only

.....
No eres el único

one with a critical inner voice.

.....
con una voz interior crítica.

That

.....
shared humanity makes it easier to be kind

.....
humanidad compartida hace que sea más fácil ser amable

to yourself.

.....
contigo mismo.

And kindness is not

.....
Y la amabilidad no es

weakness; it's strength.

.....
debilidad; es fortaleza.

It

.....
Se necesita

takes courage to change the way you speak

.....
valentía para cambiar la manera en que te hablas

to yourself after years of criticism.

.....
a ti mismo después de años de crítica.

Beautifully said.

.....
Muy bien dicho.

And that courage brings

.....
Y ese valor nos lleva

us to another idea,

.....
a otra idea:

setbacks.

.....
los tropiezos.

Even when you start practicing

.....
Incluso cuando empiezas a practicar

positive self-talk, you'll have days when

.....
el diálogo interno positivo, habrá días en que

the old voice comes back.

.....
la vieja voz vuelve.

That's normal.

.....
Eso es normal.

The point isn't perfection; it's

.....
El objetivo no es la perfección; es

persistence.

.....
la persistencia.

Julia, what do you say to

.....
Julia, ¿qué te dices a ti misma

yourself when you catch the old critical

.....
cuando sorprendes a la vieja voz

voice returning?

.....
crítica volviendo?

I say, "Ah, there you are." I treat it

.....
Digo: "Ah, ahí estás." La trato

like an old habit knocking on my door.

.....
como un viejo hábito llamando a mi puerta.

I

.....
No tengo

don't have to invite it in.

.....
que invitarla a entrar.

I just notice it and return to my new

.....
Solo la noto y vuelvo a mi nuevo

habit, and that's important, noticing

.....
hábito, y eso es importante, notar

without judgment.

.....
sin juzgar.

If you judge yourself

.....
Si te juzgas a ti mismo

for having negative thoughts, you just

.....
por tener pensamientos negativos, solo

create another layer of negativity.

.....
creas otra capa de negatividad.

That's so powerful.

.....
Eso es muy poderoso.

Audience, th- think

.....
Audiencia, piensen

about this.

.....
en esto.

Can you notice your critical

.....
¿Pueden notar sus pensamientos

thoughts without fighting them?

.....
críticos sin combatirlos?

Can you

.....
¿Pueden

let them pass like clouds in the sky?

.....
dejarlos pasar como nubes en el cielo?

That's a practice worth

.....
Esa es una práctica que vale

trying.

.....
la pena intentar.

And to close this part of our

.....
Y para cerrar esta parte de nuestra

conversation, I want to highlight one big

.....
conversación, quiero resaltar una gran

takeaway.

.....
conclusión.

Your self-talk is not just

.....
Tu diálogo interno no es solo

noise.

.....
ruido.

It's shaping your beliefs, your

.....
Está moldeando tus creencias, tus

emotions, even your body.

.....
emociones, incluso tu cuerpo.

But the good

.....
Pero la buena

news is you can train it.

.....
noticia es que puedes entrenarlo.

You can

.....
Puedes

transform it from an enemy into an

.....
transformarlo de un enemigo en un

ally.

.....
aliado.

Martin, before we move forward, I

.....
Martín, antes de avanzar,

want to ask you something.

.....
quiero preguntarte algo.

When you

.....
Cuando

started to change your self-talk, did it

.....
empezaste a cambiar tu diálogo interno, ¿se sentía

feel natural, or was it

.....
natural, o era

awkward, almost like pretending?

.....
incómodo, casi como fingir?

Oh, it felt so fake at first.

.....
Oh, se sentía tan falso al principio.

I remember standing in front of the mirror

.....
Recuerdo estar frente al espejo

saying things like, "You're doing your

.....
diciendo cosas como: "Lo estás haciendo lo mejor

best.

.....
que puedes.

You're learning," and my brain was

.....
Estás aprendiendo," y mi cerebro era

like, "No, you're not.

.....
como: "No, no lo estás.

You're lying." It

.....
Estás mintiendo." Era

was uncomfortable, but here's what I

.....
incómodo, pero esto es lo que

discovered.

.....
descubrí.

At the beginning, it's not

.....
Al principio, no se trata

about believing the words instantly.

.....
de creer las palabras al instante.

It's

.....
Se trata

about planting seeds.

.....
de plantar semillas.

Over time, if you

.....
Con el tiempo, si

keep watering them, they grow into real

.....
las sigues regando, se convierten en creencias

beliefs.

.....
reales.

Exactly.

.....
Exactamente.

I think that's one of the biggest

.....
Creo que ese es uno de los mayores

challenges.

.....
desafíos.

People expect instant

.....
La gente espera resultados

results.

.....
instantáneos.

They say, "I tried positive

.....
Dicen: "Probé el diálogo interno

self-talk once, and it didn't work." But

.....
positivo una vez y no funcionó." Pero

the truth is you need repetition.

.....
la verdad es que necesitas repetición.

It's

.....
Es

just like learning a language.

.....
como aprender un idioma.

You can't

.....
No puedes

study English for one day and expect

.....
estudiar inglés un día y esperar

fluency.

.....
fluidez.

You need daily practice.

.....
Necesitas práctica diaria.

Audience, think about how long you've been

.....
Audiencia, piensa en cuánto tiempo llevas

practicing negative self-talk, probably

.....
practicando el diálogo interno negativo, probablemente

years, maybe decades.

.....
años, quizás décadas.

So it makes sense

.....
Así que tiene sentido

that changing it takes time.

.....
que cambiarlo lleve tiempo.

That's such a good analogy.

.....
Es una analogía muy buena.

And speaking

.....
Y hablando

of practice, let's share some specific

.....
de práctica, compartamos algunas estrategias

strategies that really work.

.....
específicas que realmente funcionan.

One that I

.....
Una que

love is journaling.

.....
me encanta es el diario.

Every night, I write

.....
Cada noche, escribo

down three things, a negative thought I

.....
tres cosas: un pensamiento negativo que

caught myself saying, how I can reframe

.....
me sorprendí diciendo, cómo puedo reencuadrarlo

it, something I'm grateful for.

.....
y algo por lo que estoy agradecido.

This way,

.....
De esta manera,

I don't just notice the negativity.

.....
no solo noto la negatividad.

I

.....
La

actively rewrite it.

.....
reescribo activamente.

That's brilliant, and I do something

.....
Es brillante, y yo hago algo

similar.

.....
similar.

In the morning, I write what I

.....
Por la mañana, escribo lo que

call compassionate intentions.

.....
llamo intenciones compasivas.

example, today, I'll speak kindly to

.....
hoy me hablaré con amabilidad

myself when I make mistakes.

.....
cuando cometa errores.

It's like

.....
Es como

setting a gentle rule for the day.

.....
establecer una regla suave para el día.

Martin,

.....
Martín,

do you ever combine self-talk with

.....
¿combinas alguna vez el diálogo interno con

physical grounding, like breathing or

.....
la conexión física, como respirar o

movement?

.....
el movimiento?

Yes.

.....
Sí.

In fact, one of my favorite practices

.....
De hecho, una de mis prácticas favoritas

is pairing affirmations with deep

.....
es combinar las afirmaciones con la respiración

breathing.

profunda.

I inhale and think, "I'm strong

Inhalo y pienso: "Soy lo suficientemente fuerte

enough to face this," and I exhale and

para enfrentar esto," y exhalo y

release tension.

libero la tensión.

When the body and the

Cuando el cuerpo y las

words align, the message feels more real.

palabras se alinean, el mensaje se siente más real.

Audience, you can try this right

Audiencia, puedes intentar esto ahora mismo

now with us.

con nosotros.

Take a deep breath in and

Toma una respiración profunda y

silently say, "I'm safe."

di en silencio: "Estoy seguro."

Now breathe out and imagine letting go of

Ahora exhala e imagina soltar el

stress.

estrés. ¿No se siente diferente?

Doesn't that feel different?

I love that, and it's so accessible.

.....
Me encanta eso, y es muy accesible.

can do it at your desk, on the

.....
hacerlo en tu escritorio, en el

bus, anywhere.

.....
autobús, en cualquier lugar.

Another tool I want to

.....
Otra herramienta que quiero

share is visualization.

.....
compartir es la visualización.

When

.....
Cuando

I catch myself being harsh, I imagine a

.....
me sorprendo siendo duro conmigo mismo, imagino a

supportive friend sitting next to me.

.....
un amigo de apoyo sentado junto a mí.

picture what they would say.

.....
Me imagino lo que diría.

Usually, it's

.....
Normalmente, es

much kinder than my own words.

.....
mucho más amable que mis propias palabras.

Then I

.....
Entonces

borrow their voice.

.....
tomo prestada su voz.

That's powerful, and it connects to

.....
Eso es poderoso, y se conecta con

something else, creating a supportive

.....
algo más: crear un entrenador interior

inner coach.

.....
de apoyo.

Imagine the best teacher you've ever had,

.....
Imagina al mejor maestro que hayas tenido,

the one who encouraged you, corrected you

.....
el que te animó, te corrigió

gently, believed in you.

.....
con suavidad, creyó en ti.

What if you let that voice live inside

.....
¿Y si dejaras que esa voz viviera dentro

your head permanently?

.....
de tu cabeza permanentemente?

And here's a question for our listeners.

.....
Y aquí hay una pregunta para nuestros oyentes.

Who would you choose as your inner coach?

.....
¿A quién elegirías como tu entrenador interior?

Maybe a teacher, a mentor, a parent, or

.....
Quizás un maestro, un mentor, un padre, o

even a fictional character.

.....
incluso un personaje ficticio.

Picture their words guiding you.

.....
Imagina sus palabras guiándote.

That's such a fun exercise.

.....
Es un ejercicio tan divertido.

I once had a

.....
Una vez tuve una

student who chose Yoda from Star Wars as

.....
estudiante que eligió a Yoda de Star Wars como

her inner coach.

.....
su entrenadora interior.

She said whenever she

.....
Dijo que siempre que se

felt nervous, she imagined Yoda

.....
sentía nerviosa, imaginaba a Yoda

whispering, "Calm you must be." It worked

.....
susurrando: "Calmarte debes." Le funcionó

for her because it made her smile and

.....
porque la hacía sonreír y

relax.

.....
relajarse.

So don't be afraid to be

.....
Así que no tengas miedo de ser

playful.

.....
juguetón.

Self-talk doesn't have to be

.....
El diálogo interno no tiene que ser

heavy.

.....
pesado.

It can be creative.

.....
Puede ser creativo.

I love that example.

.....
Me encanta ese ejemplo.

And here's another angle, environment.

.....
Y aquí hay otro ángulo, el entorno.

Who

.....
¿Con quién

we spend time with influences our inner

.....
pasamos el tiempo influye en nuestro

dialogue.

.....
diálogo interior.

If you're surrounded by people

.....
Si estás rodeado de personas

who constantly criticize, your self-talk

.....
que critican constantemente, tu diálogo interno

will echo that.

.....
reflejará eso.

But if you're with people

.....
Pero si estás con personas

who lift you up, you absorb their

.....
que te elevan, absorbes su

language.

.....
lenguaje.

Julia, have you ever noticed how

.....
Julia, ¿has notado alguna vez cómo

friendships shape your inner

.....
las amistades moldean tu voz

voice?

.....
interior?

Absolutely.

.....
Absolutamente.

I used to have a group of

.....
Tenía un grupo de

friends who were very sarcastic.

.....
amigos que eran muy sarcásticos.

They

.....
teased each other all the time.

.....
burlaban el uno del otro todo el tiempo.

At first,

.....
Al principio,

I thought it was harmless. But I realized

.....
pensé que era inofensivo.

their words echoed in my head as

.....
sus palabras resonaban en mi cabeza como

self-criticism.

.....
autocrítica.

When I moved into a more

.....
Cuando me mudé a un círculo

supportive circle, my self-talk softened

.....
más de apoyo, mi diálogo interno también

too.

.....
se suavizó.

So audience, take a look at your

.....
Así que audiencia, observa tus

relationships.

.....
relaciones.

Are they feeding your

.....
¿Están alimentando tu

critical voice or your passionate one?

.....
voz crítica o la compasiva?

That's so important, and I think we should

.....
Es tan importante, y creo que deberíamos

address a common fear here.

.....
abordar un miedo común aquí.

People worry that if they're kind to

.....
A las personas les preocupa que si son amables

themselves, they'll become lazy.

.....
consigo mismas, se volverán perezosas.

They

.....
think, "If I stop criticizing myself, I'll

.....
Piensan: "Si deajo de criticarme, nunca

never improve." Julia, what do you

.....
mejoraré." Julia, ¿qué

say to that?

.....
dices a eso?

I say the opposite is true.

.....
Digo que lo contrario es cierto.

Imagine a

.....
Imagina a un

coach who constantly screams at their

.....
entrenador que grita constantemente a sus

athletes, "You're useless.

.....
atletas: "Eres inútil.

You'll never

.....
Nunca

win." Do you think those athletes will

.....
ganarás." ¿Crees que esos atletas

perform well?

.....
rendirán bien?

Probably not.

.....
Probablemente no.

They'll feel

.....
Se sentirán

crushed.

.....
aplastados.

Now imagine a coach who says,

.....
Ahora imagina a un entrenador que dice:

"You've got this.

.....
"Puedes hacerlo.

Mistakes are part of

.....
Los errores son parte del

learning.

.....
aprendizaje.

Keep going." That athlete is

.....
Sigue adelante." Ese atleta es

much more likely to thrive.

.....
mucho más probable que prospere.

Self-talk

.....
El diálogo interno

works the same way.

.....
funciona de la misma manera.

Compassion fuels

.....
La compasión impulsa

growth.

.....
el crecimiento.

Yes, and this is supported by psychology

.....
Sí, y esto también está respaldado por la psicología.

too.

.....
Estudios

Studies show that

.....
demuestran que la

self-compassion leads to greater

.....
autocompasión conduce a una mayor

resilience, persistence, and even better

.....
resiliencia, persistencia e incluso mejor

performance.

.....
rendimiento.

Criticism might give you a

.....
La crítica puede darte un

short burst of energy, but compassion

.....
breve impulso de energía, pero la compasión

sustains you for the long run.

.....
te sostiene a largo plazo.

Audience, think about it.

.....
Audiencia, piénsalo. ¿Cuándo fue la última vez

When was the

.....
last time harsh words actually made you

.....
que las palabras duras realmente te hicieron

improve, and when was the last time

.....
mejorar, y cuándo fue la última vez que

encouragement helped you try again?

.....
el aliento te ayudó a intentarlo de nuevo?

That's a perfect reflection.

.....
Es una reflexión perfecta.

And speaking

.....
Y hablando

of trying again, we should talk about

.....
de intentarlo de nuevo, deberíamos hablar sobre

setbacks

.....
los tropiezos,

because no matter how much you practice

.....
porque sin importar cuánto practiques

positive self-talk, you'll have days when

.....
el diálogo interno positivo, habrá días en que

the critical voice shouts louder.

.....
la voz crítica grite más fuerte.

What

.....
Lo que

matters is how you respond.

.....
importa es cómo respondes.

Instead of

.....
En lugar de

saying, "I failed at being positive," you

.....
decir: "Fallé en ser positivo," puedes

can say, "This is part of the process.

.....
decir: "Esto es parte del proceso.

It's about progress, not perfection."

.....
Se trata de progreso, no de perfección."

I completely agree.

.....
Estoy completamente de acuerdo.

One technique I use is giving my inner

.....
Una técnica que uso es darle a mi voz

critic a nickname.

.....
interior crítica un apodo.

Mine is the Judge.

.....
El mío es el Juez.

When it speaks up, I

.....
Cuando habla, digo:

say,

.....
digo,

"Thanks, Judge, but I'm not interested

.....
"Gracias, Juez, pero ahora mismo

right now." It helps me separate the

.....
no estoy interesado." Me ayuda a separar el

thought from my identity.

.....
pensamiento de mi identidad.

Julia, do you

.....
Julia, ¿usas

use something similar?

.....
algo similar?

Yes,

.....
Sí,

I call mine the Parrot

.....
llamo al mío el Loro

because it just repeats old lines it

.....
porque solo repite frases antiguas que

learned years ago.

.....
aprendió hace años.

When I hear it, I

.....
Cuando lo escucho,

imagine a little bird on my shoulder

.....
imagino un pequeño pájaro en mi hombro

squawking nonsense.

.....
grazando tonterías.

That image makes it

.....
Esa imagen lo hace

less threatening

.....
menos amenazante

and sometimes even funny.

.....
y a veces incluso gracioso.

Audience, maybe you can try naming your

.....
Audiencia, quizás también puedas nombrar a tu

inner critic too.

.....
voz interior crítica.

Give it a silly name and

.....
Dale un nombre ridículo y

see how much easier it becomes to ignore.

.....
observa lo mucho más fácil que es ignorarlo.

That's such a good idea, and humor is

.....
Es una idea muy buena, y el humor está

underrated in self-growth.

.....
subestimado en el autocrecimiento.

Laughing at the

.....
Reírse de la

inner critic takes away its power.

.....
voz interior crítica le quita poder.

Now, before we wrap up this part, I want

.....
Ahora, antes de cerrar esta parte, quiero

to highlight another strategy:

.....
destacar otra estrategia:

gratitude.

.....
la gratitud.

Writing down three things

.....
Escribir tres cosas

you're grateful for each day shifts your

.....
por las que estás agradecido cada día cambia tu

focus.

.....
enfoque.

It trains your brain to look for

.....
Entrena tu cerebro para buscar

the positive instead of the negative.

.....
lo positivo en lugar de lo negativo.

Over

.....
time, gratitude becomes the default voice

.....
el tiempo, la gratitud se convierte en la voz predeterminada

in your head.

.....
en tu cabeza.

Yes, gratitude is like rewiring your

.....
Sí, la gratitud es como reconectar tu

brain, and it doesn't have to be big

.....
cerebro, y no tiene que ser algo grande.

things.

.....
Puede ser tan simple como: "Estoy

It can be as simple as, "I'm

.....

grateful for my morning coffee," or, "I'm

.....
[agradecido por mi café de la mañana," o: "Estoy](#)

grateful for the smile of a stranger."

.....
[agradecido por la sonrisa de un extraño."](#)

Audience,

.....
[Audiencia,](#)

what's one small thing you feel grateful

.....
[¿cuál es una pequeña cosa por la que te sientes agradecido](#)

for right now?

.....
[ahora mismo?](#)

Say it out loud or write it down.

.....
[Dilo en voz alta o escríbelo.](#)

Notice

.....
[Observa](#)

how it changes your mood

.....
[cómo cambia tu estado de ánimo](#)

instantly.

.....
[al instante.](#)

Beautiful.

.....
[Hermoso.](#)

So to summarize this part of

.....
[Así que para resumir esta parte de](#)

our conversation, self-talk feels awkward

.....
[nuestra conversación, el diálogo interno se siente incómodo](#)

at first, but practice makes it natural.

.....
[al principio, pero la práctica lo hace natural.](#)

Journaling, reframing, breathing,

.....
Llevar un diario, reencuadrar, respirar,

visualization, and gratitude are powerful

.....
visualización y gratitud son herramientas poderosas.

tools.

.....
herramientas.

Your environment shapes your inner

.....
Tu entorno moldea tu voz interior.

voice.

.....
VOZ.

Compassion is not laziness;

.....
La compasión no es pereza;

it's the fuel for resilience.

.....
es el combustible para la resiliencia.

Setbacks are normal, and humor can be your

.....
Los tropiezos son normales, y el humor puede ser tu

secret weapon.

.....
arma secreta.

Julia, I think these are the building

.....
Julia, creo que estos son los pilares

blocks of a healthier relationship with

.....
de una relación más saludable con

ourselves.

.....
nosotros mismos.

I agree.

.....
Estoy de acuerdo.

And in the next part, let's go

.....
Y en la siguiente parte, vamos

even deeper.

.....
aún más profundo.

Let's talk about how

.....
Hablemos de cómo

compassionate self-talk influences

.....
el diálogo interno compasivo influye en

relationships, work, and long-term

.....
las relaciones, el trabajo y la identidad

identity

.....
a largo plazo,

because the way we speak to ourselves

.....
porque la forma en que nos hablamos a nosotros mismos

doesn't just stay inside; it changes how

.....
no solo se queda dentro; cambia cómo

we show up in the world.

.....
nos mostramos en el mundo.

Yes, I'm excited for that.

.....
Sí, estoy emocionada por eso.

So stay with

.....
Así que quedaos

us, listeners, because we're about to

.....
con nosotros, oyentes, porque estamos a punto de

explore how transforming your inner voice

.....
explorar cómo transformar tu voz interior

can transform your entire life.

.....
puede transformar toda tu vida.

Julia, you

.....
Julia, tú

mentioned something at the end of our

.....
mencionaste algo al final de nuestra

last part that really struck me.

.....
última parte que realmente me impactó.

The way

.....
La forma

we talk to ourselves doesn't stay inside;

.....
en que nos hablamos a nosotros mismos no se queda dentro;

it spills into how we interact with the

.....
se derrama en cómo interactuamos con el

world.

.....
mundo.

Can we dig deeper into that?

.....
¿Podemos profundizar en eso?

Of course.

.....
Por supuesto.

Think about this.

.....
Piensa en esto.

If your

.....
Si tu

self-talk is harsh, you probably approach

.....
diálogo interno es duro, probablemente te acercas a las

relationships with insecurity.

.....
relaciones con inseguridad.

You might

.....
Podrías

over-apologize, avoid conflict, or doubt

.....
disculparte en exceso, evitar conflictos o dudar de

your worth.

.....
tu valía.

But if your self-talk is

.....
Pero si tu diálogo interno es

compassionate, you show up with

.....
compasivo, te presentas con

confidence, patience, and openness.

.....
confianza, paciencia y apertura.

other words, the dialogue you have with

.....
otras palabras, el diálogo que tienes contigo

yourself becomes the tone of your dialogue

.....
mismo se convierte en el tono de tu diálogo

with everyone else.

.....
con todos los demás.

Yes, I've noticed that too.

.....
Sí, yo también lo he notado.

When I was

.....
Cuando estaba

deeply self-critical, I was defensive with

.....
profundamente autocrítica, era defensiva con

others. If someone gave me feedback, I

.....
los demás.

heard it as an attack

.....
lo escuchaba como un ataque

because my own inner critic was already

.....
porque mi propio crítico interior ya me

attacking me.

.....
estaba atacando.

Once I softened my

.....
Una vez que suavicé mi

self-talk,

.....
diálogo interno,

feedback became easier to accept.

.....
la retroalimentación fue más fácil de aceptar.

Audience, have you ever noticed that how

.....
Audiencia, ¿alguna vez has notado que la forma en

you treat yourself sets the stage for how

.....
que te tratas a ti mismo prepara el escenario para

you treat others?

.....
cómo tratas a los demás?

And it's not just relationships; it's work

.....
Y no son solo las relaciones; también es el trabajo.

too.

.....
Imagina ir a una

Imagine going into a job

.....

interview.

.....
entrevista de trabajo.

If your self-talk says, "You're

.....
Si tu diálogo interno dice: "Vas a

going to mess this up," your body will

.....
arruinar esto," tu cuerpo se

tense, and your answers will sound

.....
tensará, y tus respuestas sonarán

uncertain.

.....
inciertas.

But if your self-talk says,

.....
Pero si tu diálogo interno dice:

"You're prepared; you've got value to

.....
"Estás preparado; tienes valor que

share," you walk in taller, calmer, more

.....
compartir," entras más erguido, más tranquilo, más

persuasive.

.....
persuasivo.

That's the invisible power of

.....
Ese es el poder invisible del

inner language.

.....
lenguaje interior.

Exactly.

.....
Exactamente.

And this is where we can talk about

.....
Y aquí es donde podemos hablar de

identity.

.....
identidad.

Because over time, self-talk

.....
Porque con el tiempo, el diálogo interno

doesn't just describe us, it defines us.

.....
no solo nos describe, nos define.

If you keep saying, "I'm shy," or, "I'm

.....
Si sigues diciendo: "Soy tímido," o: "Soy

unlucky," those words become part of your

.....
desafortunado," esas palabras se convierten en parte de tu

identity.

.....
identidad.

But if you change the script to, "I'm

.....
Pero si cambias el guion a: "Estoy

learning to be more confident,"

.....
aprendiendo a ser más seguro,"

or, "I'm creating opportunities," your

.....
o: "Estoy creando oportunidades," tu

identity shifts too.

.....
identidad también cambia.

Julia, do

.....
Julia,

you remember a moment when changing your

.....
¿recuerdas un momento en que cambiar tu

inner language changed your identity?

.....
lenguaje interior cambió tu identidad?

Yes, I do.

.....
Sí, lo recuerdo.

For years, I told myself, "I'm bad with

.....
Durante años, me dije: "Soy mala con

technology." It was a fixed identity.

.....
la tecnología." Era una identidad fija.

Then

.....
Luego

I decided to reframe it.

.....
decidí reencuadrarlo.

"I'm learning

.....
"Estoy aprendiendo

new tools step by step." That simple shift

.....
nuevas herramientas paso a paso." Ese simple cambio

opened doors.

.....
abrió puertas.

I started experimenting,

.....
Empecé a experimentar,

asking for help, even teaching

.....
a pedir ayuda, incluso a enseñar

others.

.....
a otros.

I went from bad with technology to

.....
Pasé de ser mala con la tecnología a

curious about technology.

.....
estar curiosa sobre la tecnología.

So the words we choose don't just reflect

Así que las palabras que elegimos no solo reflejan

who we are, they sculpt who we become.

quiénes somos, esculpen quiénes nos convertimos.

That's powerful, and it makes me wonder,

Eso es poderoso, y me hace preguntarme,

what hidden identities are our listeners

qué identidades ocultas llevan nuestros oyentes

carrying right now because of their

ahora mismo a causa de su

self-talk?

diálogo interno?

Maybe someone keeps saying, "I'm always

Quizás alguien siga diciendo: "Siempre estoy

anxious," or, "I'm not creative." What

ansioso," o: "No soy creativo." ¿Y si

if those aren't facts but just habits of

esos no son hechos sino solo hábitos de

language?

lenguaje?

Audience, here's a

Audiencia, aquí hay un

challenge.

desafío.

Pick one limiting phrase you

Elige una frase limitante que

say about yourself and reframe it into a

.....
te dices sobre ti mismo y reencuádrala en una

growth phrase.

.....
frase de crecimiento.

Write it down.

.....
Escríbela.

Repeat it

.....
Repítela

daily.

.....
diariamente.

Watch how your sense of self

.....
Observa cómo tu sentido de ti mismo

evolves.

.....
evoluciona.

That's a fantastic exercise, and I'd add

.....
Es un ejercicio fantástico, y yo añadiría

another.

.....
otro.

Speak your reframed identity out

.....
Habla tu identidad reencuadrada en

loud.

.....
voz alta.

There's something about hearing your

.....
Hay algo en escuchar tu propia

own voice that makes it more real.

.....
voz que lo hace más real.

It's

like giving yourself permission to change.

como darte permiso a ti mismo para cambiar.

Yes.

Sí.

Because the inner voice and the outer

Porque la voz interior y la

voice are connected.

voz exterior están conectadas.

The more you speak

Cuanto más te hablas

kindly to yourself, the more authentic

con amabilidad a ti mismo, más auténticas

your words to others become.

se vuelven tus palabras hacia los demás.

And I think we should address something

Y creo que deberíamos abordar algo

really human here, setbacks in

verdaderamente humano, los tropiezos en

relationships with ourselves.

las relaciones con nosotros mismos.

Sometimes we

A veces

make progress then fall back into old

avanzamos y luego volvemos a caer en viejos

patterns.

patrones.

Julia, what's your advice when

Julia, ¿cuál es tu consejo cuando

that happens?

eso sucede?

First, I remind myself that healing is not

Primero, me recuerdo que la sanación no es

linear.

lineal.

Imagine a graph.

Imagina un gráfico.

It's not a

No es una

straight line up; it's a zigzag.

línea recta hacia arriba; es un zigzag.

Some days

Algunos días

are better, some worse, but the overall

son mejores, algunos peores, pero la dirección

direction matters.

general importa.

Second, I practice

Segundo, practico

self-forgiveness.

el autoperdón.

Instead of saying, "I

.....
En lugar de decir: "Arruiné

ruined everything," I say, "Today was

.....
todo," digo: "Hoy fue

tough, but tomorrow is another chance."

.....
difícil, pero mañana es otra oportunidad."

Forgiveness resets the cycle.

.....
El perdón reinicia el ciclo.

That's so important.

.....
Es tan importante.

Because if we punish

.....
Porque si nos castigamos

ourselves for negative self-talk, we just

.....
a nosotros mismos por el diálogo interno negativo, solo

create more negativity.

.....
creamos más negatividad.

Forgiveness is like a reset button.

.....
El perdón es como un botón de reinicio.

Audience, have you ever forgiven yourself

.....
Audiencia, ¿alguna vez te has perdonado a ti mismo

out loud?

.....
en voz alta?

Try it.

.....
Inténtalo.

Say, "I forgive myself

.....
Di: "Me perdono a mí mismo

for being hard on me today." Notice how it

.....
por haber sido duro conmigo hoy." Observa cómo

feels in your body.

.....
se siente en tu cuerpo.

Yes.

.....
Y el perdón se conecta con

And forgiveness connects to

.....
compassion.

.....
la compasión.

Compassion means understanding

.....
La compasión significa entender

that you're human, imperfect, and still

.....
que eres humano, imperfecto y aún así

worthy of kindness.

.....
digno de amabilidad.

It's not about

.....
No se trata de

excusing mistakes; it's about recognizing

.....
excusar los errores; se trata de reconocer

that mistakes don't define your value.

.....
que los errores no definen tu valor.

Exactly.

.....
Exactamente.

And here's where things get

.....
Y aquí es donde las cosas se vuelven

exciting.

.....
emocionantes.

When you consistently practice

.....
Cuando practicas constantemente

compassionate self-talk, you start to

.....
el diálogo interno compasivo, comienzas a

experience resilience.

.....
experimentar la resiliencia.

Life will still

.....
La vida aún traerá

bring challenges, anxiety, stress,

.....
desafíos, ansiedad, estrés,

failure, but your response changes.

.....
fracasos, pero tu respuesta cambia.

Instead of collapsing, you bounce back.

.....
En lugar de derrumbarte, te recuperas.

That's the gift of training your inner

.....
Ese es el regalo de entrenar tu voz

voice.

.....
interior.

And it's not only about resilience, it's

.....
Y no se trata solo de resiliencia,

also about joy.

.....
también de la alegría.

Negative self-talk narrows

.....
El diálogo interno negativo estrecha

your focus to flaws and problems.

.....
tu enfoque hacia los defectos y los problemas.

Positive self-talk opens your eyes to

.....
El diálogo interno positivo te abre los ojos a

beauty, gratitude, and possibility.

.....
la belleza, la gratitud y la posibilidad.

literally experience more joy because you

.....
experimentas más alegría literalmente porque te

give yourself permission to see it.

.....
das permiso a ti mismo para verla.

That's beautiful, and it reminds me of

.....
Eso es hermoso, y me recuerda a

nature.

.....
la naturaleza.

No matter what happens in our

.....
Sin importar lo que suceda en nuestra

personal lives, the sun still rises, the

.....
vida personal, el sol sigue saliendo,

waves still move, the world continues.

.....
las olas siguen moviéndose, el mundo continúa.

Self-talk is like tuning into that

.....
El diálogo interno es como sintonizarse con ese

rhythm, remembering that setbacks are

.....
ritmo, recordando que los tropiezos son

temporary but life keeps flowing.

.....
temporales pero la vida sigue fluyendo.

Audience, next time you feel overwhelmed,

Audiencia, la próxima vez que te sientas abrumado,

step outside and notice something

sal afuera y observa algo

constant, the sky, the trees, the air.

constante, el cielo, los árboles, el aire.

it remind you that your inner storms

te recuerde que tus tormentas interiores

will pass.

pasarán.

I love that image.

Me encanta esa imagen.

And let's bring this

Y bajemos esto

down to very practical advice for our

a consejos muy prácticos para nuestros

listeners.

oyentes.

Martin, if someone wants to

Martín, si alguien quiere

start transforming their self-talk today,

empezar a transformar su diálogo interno hoy,

what's the first step you'd recommend?

¿cuál es el primer paso que recomendarías?

Step one, awareness.

Paso uno, conciencia.

Spend one day noticing the sentences in

.....
Pasa un día notando las frases en

your head.

.....
tu cabeza.

Write them down.

.....
Escríbelas.

Awareness is

.....
La conciencia es

the foundation.

.....
la base.

Without it, you can't

.....
Sin ella, no puedes

change anything.

.....
cambiar nada.

Step two,

.....
Paso dos,

challenge.

.....
desafío.

Ask, "Is this thought true?"

.....
Pregunta: "¿Es verdad este pensamiento?"

Always, "Can

.....
Siempre: "¿Puedo

I see it differently?" Step three,

.....
verlo de otra manera?" Paso tres,

replace.

.....
reemplazar.

Reframe the negative into

.....
Reencuadra lo negativo en

something constructive and compassionate.

.....
algo constructivo y compasivo.

And step four, repeat.

.....
Y paso cuatro, repetir.

Do it

.....
Hazlo

again and again until it becomes a habit.

.....
una y otra vez hasta que se convierta en un hábito.

That's a perfect roadmap.

.....
Es una hoja de ruta perfecta.

And I'd add step

.....
Y yo añadiría el paso

five, celebrate.

.....
cinco, celebrar.

Celebrate small wins.

.....
Celebra las pequeñas victorias.

you caught one negative thought and

.....
hoy has captado un pensamiento negativo y

replaced it today, that's progress.

.....
lo has reemplazado, eso es progreso.

Clap

.....
Aplaudes

for yourself, smile, acknowledge the

.....
por ti mismo, sonríe, reconoce el

effort.

.....
esfuerzo.

Audience, please don't

.....
Audiencia, por favor no

underestimate small victories.

.....
subestimes las pequeñas victorias.

They add up

.....
Se suman

to big transformations.

.....
a grandes transformaciones.

Absolutely.

.....
Absolutamente.

And since this is your English

.....
Y dado que esta es tu Caja de

toolbox, let me connect it to language

.....
Herramientas de Inglés, déjame conectarlo con el

learning for a second.

.....
aprendizaje de idiomas un momento.

Many learners say

.....
Muchos estudiantes dicen

to themselves, "I'll never be fluent," or,

.....
para sí mismos: "Nunca seré fluido," o:

"My accent is terrible." That's negative

.....
"Mi acento es terrible." Eso es diálogo interno

self-talk, and it blocks progress.

.....
negativo, y bloquea el progreso.

But if

.....
Pero si

they change the script to, "I'm improving

.....
cambian el guion a: "Estoy mejorando

every day," or, "My accent shows I'm

.....
cada día," o: "Mi acento muestra que soy

bilingual, and that's powerful," they

.....
bilingüe, y eso es poderoso," aprenden

learn faster.

.....
más rápido.

The inner voice shapes the learning

.....
La voz interior moldea el camino

journey.

.....
de aprendizaje.

Yes.

.....
Sí.

I've seen students blossom when they

.....
He visto a estudiantes florecer cuando

stop attacking themselves for mistakes.

.....
dejan de atacarse por los errores.

Mistakes are not proof of failure; they're

.....
Los errores no son prueba de fracaso; son

proof of growth.

.....
prueba de crecimiento.

So listeners, if you're

.....
Así que oyentes, si están

learning English or any skill, remember,

aprendiendo inglés o cualquier habilidad, recuerden:

the words you use inside will determine

las palabras que usan por dentro determinarán

how far you go outside.

hasta dónde llegan por fuera.

Exactly.

Exactamente.

And before we wrap up, I wanna

Y antes de terminar, quiero

leave our audience with one final thought.

dejar a nuestra audiencia con un último pensamiento.

Your self-talk is a lifelong companion.

Tu diálogo interno es un compañero de toda la vida.

You can't escape it, but you can choose

No puedes escapar de él, pero puedes elegir

whether it's a critic or a coach, an enemy

si es un crítico o un entrenador, un enemigo

or a friend.

o un amigo.

And my final message is this, be patient.

Y mi mensaje final es este: sé paciente.

Transforming self-talk is like building a

Transformar el diálogo interno es como construir una

new friendship with yourself.

nueva amistad contigo mismo.

It takes

.....
Lleva

time, but it's worth it.

.....
tiempo, pero vale la pena.

Imagine living

.....
Imagina vivir

every day with a supportive best friend in

.....
cada día con un mejor amigo de apoyo en

your mind.

.....
tu mente.

That's what's possible.

.....
Eso es lo que es posible.

So to recap everything we've covered

.....
Así que para recapitular todo lo que hemos visto

across this conversation,

.....
en esta conversación,

self-talk shapes emotions, body, identity,

.....
el diálogo interno moldea las emociones, el cuerpo, la identidad,

and relationships.

.....
y las relaciones.

Negative voices often come from early

.....
Las voces negativas a menudo provienen de

experiences, but can be transformed.

.....
experiencias tempranas, pero pueden transformarse.

Tools

.....
Herramientas

like journaling, reframing, affirmations,

como el diario, el reencuadre, las afirmaciones,

breathing, visualization, gratitude,

la respiración, la visualización, la gratitud,

humor, and self-forgiveness really work.

el humor y el autoperdón realmente funcionan.

Compassion isn't

La compasión no es

indulgence; it's resilience.

indulgencia; es resiliencia.

And your inner words don't just stay

Y tus palabras interiores no solo se quedan

inside.

dentro.

They change how you live, love,

Cambian cómo vives, amas

and grow.

y creces.

So, before we close, let's talk about

Así que, antes de cerrar, hablemos de

something really important.

algo realmente importante.

Changing your

Cambiar tu

self-talk isn't just about you.

diálogo interno no es solo sobre ti.

It's about

.....
Es sobre

us, this community we're building

.....
nosotros, esta comunidad que estamos construyendo

together.

.....
juntos.

Because when you share the words

.....
Porque cuando compartes las palabras

you're choosing,

.....
que estás eligiendo,

someone else reads them, and suddenly they

.....
alguien más las lee, y de repente se

feel less alone.

.....
siente menos solo.

Think about the

.....
Piensa en las

micro-tasks we practiced today.

.....
micro-tareas que practicamos hoy.

We asked

.....
Te pedimos

you to add the word yet to a negative

.....
que añadiras la palabra todavía a un

thought.

.....
pensamiento negativo.

Which one did you choose?

.....
¿Cuál elegiste?

We suggested you

.....
Te sugerimos

give your inner critic a nickname.

.....
que le dieras un apodo a tu crítico interior. ¿Lo

you call it the judge, the parrot,

.....
llamaste el juez, el loro,

something funnier?

.....
o algo más gracioso?

We encouraged you to write down one gentle

.....
Te animamos a escribir una afirmación suave

affirmation you actually believe.

.....
en la que realmente creas.

What's

.....
¿Cuál es

yours?

.....
la tuya?

These aren't just private exercises.

.....
Estos no son solo ejercicios privados.

If

.....
Si

you share them in the comments, you're

.....
los compartes en los comentarios, estás

planting ideas for other learners.

.....
plantando ideas para otros estudiantes.

You

.....
Te

become part of their journey.

.....
conviertes en parte de su viaje.

And here's why this matters.

.....
Y aquí está el porqué esto importa.

Our channel

.....
Nuestro canal

is not about passive listening.

.....
no se trata de escuchar pasivamente.

It's about

.....
Se trata de

slow listening, plus active living.

.....
escuchar despacio más vivir activamente.

If

.....
Si

you only listen, the lesson stays in your

.....
solo escuchas, la lección se queda en tus

ears.

.....
oídos.

If you comment, the lesson travels

.....
Si comentas, la lección viaja

into your hands, your voice, your

.....
a tus manos, tu voz, tu

identity.

.....
identidad.

So I want to challenge you.

.....
Así que quiero desafiarte.

Be brave

.....
Sé valiente

today.

.....
hoy.

Comment one of three

.....
Comenta una de tres

things.

.....
cosas.

The negative sentence you transformed with

.....
La frase negativa que transformaste con

yet.

.....
"todavía".

The nickname you gave your inner critic.

.....
El apodo que le diste a tu crítico interior.

Or the affirmation you'll start repeating

.....
O la afirmación que empezarás a repetirte

to yourself this week.

.....
a ti mismo esta semana.

Choose one.

.....
Elige una.

Post it below, because your

.....
Públcala abajo, porque tu

comment isn't just for us.

.....
comentario no es solo para nosotros.

It's for every

.....
Es para cada

person who reads it and thinks, "Yes, me

.....
persona que lo lee y piensa: "Sí, yo

too.

.....
también.

I can try that."

.....
Puedo intentar eso."

Imagine what happens when dozens of people

.....
Imagina lo que sucede cuando docenas de personas

start sharing.

.....
empiezan a compartir.

Suddenly, you don't feel

.....
De repente, no te sientes

like a single listener.

.....
como un oyente solitario.

You feel like part

.....
Te sientes como parte

of a circle, a movement, a team

.....
de un círculo, un movimiento, un equipo

practicing together.

.....
que practica junto.

So let's make this the moment where our

.....
Así que hagamos de este el momento en que nuestra

comment section becomes alive.

.....
sección de comentarios cobre vida.

Let's make

.....
Hagámoslo

it a safe place to share inner voices,

.....
un lugar seguro para compartir voces interiores,

struggles, and victories.

.....
luchas y victorias.

Remember, listen slowly, learn deeply, and

.....
Recuerda: escucha despacio, aprende profundo y

.....
speak confidently.

.....
habla con confianza.

See

.....
Hasta

.....
you in the next episode.

.....
el próximo episodio.