

TRANSCRIPT · EPISODE 09

# How to Talk to Yourself

Line-by-line · English + ■■■■■■

1010 lines

Your English Toolbox

Welcome to the Slow Listening podcast

دی دم آ شوخ مارا ن داد شوگ تس کداپ هب

series, the show where we train your ears

می هدی م ش زوم آ رامش ی اه شوگ ن آ رد هک ی شی امن، یرس

step by step.

م.اگ هب ماگ

Today, we're diving into something that

هک می زاد رپلی می عوضوم هب ام، زورما

affects all of us; how the way we talk to

اب ندرک تب حص زرت ه ن و گ چ ه کن ی؛ درانگی م ری ثأت ام هم ه رب

ourselves shapes our confidence and

و سفن هب دام تع، نام دوخ

learning.

دهدی م لکش ار ام یری گدای

Julia, listen to this question carefully.

نک شوگ تقدا اب لاؤس نی ا هب، ای لوج

Have you ever thought you made a really

اعقاو هابتشا هک ی اهدرک رکف لاح هب ات ای آ

dumb mistake?

ی اهدش بکترم ی اهن اقح ا

I have.

.....

م. اهدرک رکف روطنی ا ن م

Sometimes that voice inside can be

.....

دن اوتلمی م نوردی ادص ن آ تا قوا ی هاگ

so quick to judge, and it's not always

.....

مه هشی مه و دنک تواضق ت عرس هب

kind.

.....

ت. سینی نابره م

And that self-talk can either push us

.....

ار ام دن اوتلمی م ی نوردی وگت فگ نی ا و

forward or hold us back.

.....

دردا هگن بقع ار ام ای دن ارب ولج هب

So here's a challenge for everyone

.....

همه ی ارب شلاچ کی نی ا س پ

listening; pay close attention to your

.....

دی. نک هجوت تقدا اب دوخ راکفا هب؛ ت سا ناگدن و نش

thoughts.

.....

ای دن کلیم کمک دشرد امش هب

Are they helping you grow, or

.....

getting in your way?

.....

؟ دن و شایم ع نام امش ریسم رد

If you've ever felt stuck or frustrated,

.....

دی اهدش دی م ان ای دی اهدرک ریگ هک دی اهدرک س اسحاح ل اح هب ات رگا

this episode is for you.

.....

ت. س امش ی ارب تمس ق نی ا

Let's learn to

.....

هک میری گب دای دی ای ب

change that voice together, starting

.....

زا، می هد ری یغت مه اب ار ادص نی ا

today.

.....

می نک عورش زورم ا

And here's the surprising truth; you've

.....

امش؛ تس ا زیگ ن ات فگش تقی قح نی ا و

been talking to yourself your whole life,

.....

دی اهدرک تب حص ن ات دوخ اب ن ات رمع مامت

whether you realize it or not.

.....

دی ش اب ن هچ و دی ش اب هج و تم هچ

We were inspired by the book How to Talk

.....

زا و می ت فرگ ما هلا لچی م ور هت شون می نک تب حص دوخ اب هن و گچ باتک زا ام

to Yourself by Roe Mitchell, and we'll use

.....

زا ام و، لچی م ور رثا ت دوخ هب

its ideas as the foundation for today's

.....

ی ارب ی اهی اپ ن اونع هب ن آ ی ا هادی ا

discussion.

.....

درک می ه اوخ هدافتسا زورم ا ثحب

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

.....

ی نامب ام اب ی ه اوخ ی م هک تس ا ی لی لد نی ا و

today; the book How to Talk to Yourself

.....

ی نک تب حص ت دوخ اب هن و گچ باتک؛ زورم ا

by Roe Mitchell is full of strategies to

.....

ی ارب تس ا ی ی ا هلی ژت ا رتسا زا رپ لچی م ور رثا

transform that inner voice.  
.....

ی‌ن‌ورد ی‌ادص ن‌آ ن‌درک لی‌دب‌ت

Reading the  
.....

ن‌دن‌اوخ

whole book might take you six to eight  
.....

تش‌ه‌ات‌ش‌ش‌ت‌سا ن‌کم‌م‌ب‌ات‌ک‌ل‌ک

hours, but in this episode, just 30  
.....

۳۰ ط‌ق‌ف، ت‌م‌س‌ق‌ن‌ی‌ا‌ر‌د‌ا‌م‌ا، د‌ش‌ک‌ب‌ل‌و‌ط‌ت‌ع‌اس

minutes, we'll bring you the best lessons.  
.....

م‌ی‌رو‌آ‌ی‌م‌ت‌ی‌ا‌ر‌ب‌ا‌ر‌ا‌ه‌ل‌س‌ر‌د‌ن‌ی‌ر‌ت‌ه‌ب، ه‌ق‌ی‌ق‌د

Think about that.  
.....

ن‌ک‌ر‌ک‌ف‌ن‌ی‌ا‌ه‌ب

Half an hour now saves  
.....

ن‌ال‌ا‌ت‌ع‌اس‌م‌ی‌ن

you hours of reading later and gives you  
.....

و‌ت‌ه‌ب‌و‌د‌ن‌ک‌ل‌ی‌م‌ه‌ری‌خ‌ذ‌ت‌ی‌ا‌ر‌ب‌ا‌د‌ع‌ب‌ا‌ر‌ه‌ع‌ل‌ا‌ط‌م‌ا‌ه‌ا‌ت‌ع‌اس

the tools to change a lifelong habit.  
.....

د‌ه‌د‌ل‌ی‌م‌ر‌م‌ع‌ل‌ا‌م‌ا‌د‌ام‌ت‌د‌اع‌ک‌ی‌ری‌ی‌غ‌ت‌ی‌ا‌ر‌ب‌ی‌ی‌ا‌ه‌ر‌ا‌ز‌ب‌ا

So let's dive in together.  
.....

م‌ی‌ن‌ک‌ع‌و‌ر‌ش‌م‌ه‌ا‌ب‌س‌پ

Today, you're  
.....

و‌ت، ز‌ور‌م‌ا

not just listening; you're rewriting the  
.....

ه‌م‌ا‌ن‌م‌ل‌ی‌ف‌ی‌ر‌اد‌ب‌ی‌ه‌د‌ل‌ی‌م‌ن‌ش‌و‌گ‌ط‌ق‌ف

script of your own mind.  
.....

ی‌ن‌ک‌ل‌ی‌م‌ی‌س‌ی‌و‌ن‌ز‌اب‌ا‌ر‌ت‌د‌و‌خ‌ن‌ه‌ذ



critical,  
.....

رگداقتنا،

impatient,  
.....

رربصلیب،

and sometimes  
.....

یه‌اگ و

even cruel.  
.....

محرلیب‌یت‌ح.

Let me ask you, Martin, when you catch  
.....

یت‌قو و، نی‌ترام، مس‌رپ‌ب‌وت‌زا‌راذگب

yourself thinking, are those thoughts  
.....

راکفان‌آ‌ای‌آ، نی‌ب‌لی‌م‌ندرک‌رکف‌لاح‌رد‌ارت‌دوخ

usually supportive or judgmental?  
.....

هن‌ارگات‌واض‌ق‌ای‌دن‌اهدن‌نکات‌ی‌ام‌ح‌ال‌وم‌عم

If I'm being real, for years  
.....

اهال‌اس، مش‌اب‌ق‌داص‌مه‌او‌خب‌رگا

they were judgmental.  
.....

دن‌دوب‌هن‌ارگات‌واض‌ق.

If I made a mistake, I would call myself  
.....

ار‌مدوخ، مدرکلی‌م‌یه‌ابت‌ش‌ا‌رگا

stupid or lazy or careless, and I thought  
.....

مدرکلی‌م‌رکف‌و، مدی‌مان‌لی‌م‌ت‌قلی‌ب‌ای‌لب‌نت‌ای‌ق‌م‌ح‌ا

that being hard on myself would push me to  
.....

هب‌ارم‌مدوخ‌هب‌یری‌گات‌خ‌س‌ه‌ک

improve.  
.....

ده‌لی‌م‌له‌ت‌فرشی‌پ.

But what actually happened, I

.....

هک دوب نی ا داتفا هک ی قافتا اما

just felt smaller, more anxious, less

.....

هزیگنا، یرتشیب بارطضا، یرتکچوک ساسح ا طقف

motivated, and I think many of our

.....

زای رای سب من کلیم رکف و، مدر کلیم یرت مک

listeners can relate.

.....

دننک یرادن پات اذمه نی ا اب دن ناوت لی م ام ی ا هلدن ونش

Quick question for

.....

عیرس ل اوس کی

you, audience; if you had to describe your

.....

ار نات ی نورد ی وگت فگ دی دوب روب جم رگا؛ ن اب ط ا خ م، امش ی ا رب

self-talk right now in one word, what

.....

هچ، دینک فی صوت هم لک کی اب نالا

would it be?

.....

؟ فرط لی ب، تخس، هدنن کاقی وشت؟ دوب لی م

Encouraging, harsh, neutral?

.....

Take a second to think about it.

.....

نک رکف نآ هب و راذگب تقو هظحل کی

Yes.

.....

هل ب.

That's such an important reflection

.....

تسا مهم رای سب لمأت کی نی ا

because once you become aware of the

.....

زای تقو نوچ

quality of your self-talk, you realize

یوشایم هجوت م، یوشایم هاگآ تی نوردی وگت فگ تی فیک

it's like a constant companion.

تسای میاد هارمه کی لثم هک.

Imagine

نک روصت

walking around all day with someone

یسک اب زور مات

whispering in your ear; if that person is

صخش نآ رگا؛ دنک هم زمز تشوگ رد

supportive, you feel stronger; if that

نآ رگا؛ ین کلی م ساسح ارتلوق، دشاب هدن نکات ایامح

person is critical, life feels heavier.

دسرلیم رظن هب رتان یگنس یگدنز، دشاب رگداقتنا صخش

And here's something fascinating; the

تسای بل اج زیچ اج نی و

voice we develop usually starts early in

رد دوز آلوم عم مین کلی م داجی ا هک یی ادص

life.

دوشایم عورش یگدنز

Childhood experiences, school,

هسردم، یكدوك تاي برجت

social comparisons, even social media; all

همه؛ بیعامتجای اهلهک بش یتح، بیعامتجای اهلهسی اقم

of these shape how we speak to

اب هنوگچ هک دنه لیم لکش اهنی

ourselves.

.....

میں تک تب حوص نام دوخ.

Exactly.

.....

اُقی قد

I remember a time in school when

.....

ہک ہس ردم رد راب کی دی آئی م مدای

I froze during a presentation.

.....

مدش دم جزم ہئارا کی لوط رد

My

.....

می اہلی سال کامہ

classmates laughed, and from that day on,

.....

دعب ہب زور ن آزا و، دن دی دنخ

my inner voice kept repeating, "You're

.....

رد وت :درکلی م رارکت می نور دی ادص

terrible at public speaking.

.....

ی.تسہ حاضرت فای مومع ینارنخس

Don't even

.....

ی تح

try." And the crazy part?

.....

؟دندن کاهن اوید تمسق و. نکن مہ شالت

That voice

.....

ادص ن آ

stayed with me for years long after the

.....

ن آزا دعب اہل اس

event itself.

.....

دن ام نم اب دادی ور.

Julia, do you have a moment

.....

ی‌رادی‌ا‌ه‌ظ‌ح‌ل‌ای‌آ،‌ای‌ل‌و‌ج

when your self-talk began to turn

.....

ه‌ب‌د‌ر‌ک‌ع‌و‌ر‌ش‌ت‌ی‌ن‌و‌ر‌د‌ی‌و‌گ‌ت‌ف‌گ‌ه‌ک

negative?

.....

ن‌د‌ش‌ی‌ف‌ن‌م

Yes, definitely.

.....

ا‌ع‌ط‌ق‌،‌ه‌ل‌ب

For me, it was around

.....

ه‌ر‌ا‌ب‌ر‌د‌،‌ن‌م‌ی‌ا‌ر‌ب

body image.

.....

د‌و‌ب‌ن‌د‌ب‌ر‌ی‌و‌ص‌ت

I compared myself to other

.....

ر‌گ‌ی‌د‌ا‌ب‌ا‌ر‌م‌د‌و‌خ

girls in magazines and on TV, and I told

.....

ه‌ب‌و‌،‌م‌د‌ر‌ک‌ل‌ی‌م‌ه‌س‌ی‌ا‌ق‌م‌ن‌و‌ی‌ز‌ی‌و‌ل‌ت‌و‌ت‌ا‌ل‌ج‌م‌ر‌د‌ن‌ا‌ر‌ت‌خ‌د

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

.....

ن‌ی‌ا‌،‌ت‌س‌ی‌ن‌ب‌و‌خ‌ی‌ف‌ا‌ک‌ه‌ز‌ا‌د‌ن‌ا‌ه‌ب‌:‌م‌ت‌ف‌گ‌ل‌ی‌م‌م‌د‌و‌خ

became a loop in my head, and every time I

.....

ه‌ک‌ر‌ا‌ب‌ر‌ه‌و‌،‌د‌ش‌م‌ن‌ه‌ز‌ر‌د‌ه‌ق‌ل‌ح‌ک‌ی‌ه‌ب‌ل‌ی‌د‌ب‌ت

looked in the mirror, the voice repeated

.....

د‌ر‌ک‌ل‌ی‌م‌ر‌ا‌ر‌ک‌ت‌ا‌د‌ص‌،‌م‌د‌ر‌ک‌ل‌ی‌م‌ه‌ا‌گ‌ن‌ه‌ن‌ی‌آ‌ه‌ب

It's heartbreaking how quickly those

.....

ن‌آ‌ع‌ی‌ر‌س‌ر‌د‌ق‌چ‌ه‌ک‌ت‌س‌ا‌ش‌ا‌ر‌خ‌ل‌د

words become beliefs, and this brings us

.....

ا‌ر‌ا‌م‌ن‌ی‌ا‌و‌،‌د‌ن‌و‌ش‌ل‌ی‌م‌ر‌و‌ا‌ب‌ه‌ب‌ل‌ی‌د‌ب‌ت‌ت‌ا‌م‌ل‌ک

to a crucial point.

.....

دن اسرلیم یتایح هتکن کی هب

The brain actually

.....

عقاو رد زغم

treats repeated thoughts like facts.

.....

دن کلیم نامرد اهتایعقاو لثم اری رارکت راکفا

So if

.....

رگا سپ

you tell yourself every day that you're a

.....

کی هک ییوگب تدوخ هب زور ره

failure, your brain starts to believe it.

.....

شندرک رواب هب دن کلیم عورش تزغم، ی ت سه هدروخاتسکش

That's huge, and it also explains why

.....

ارچ دهلیم حیضوت نینچمه و، تسامهم رایسب نیا

self-talk can affect not just our emotions

.....

ام تاساسح اهنت هن دن او تلیم ینورد یوگتفگ

but even our physiology.

.....

دهد رارق ریثأت تحت ار ام یژولویزیفی تحت هکل ب

Think about it;

.....

بنک رکف نیا هب

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

.....

میایب رانک نیا اب من او تلیمن: ییوگلیم یتقو

your body reacts with stress.

.....

دهلیم ناشن شنکاو سرتسا اب تندب

Your heart

.....

تبلق

paces, your breathing gets shallow.

.....

دوشلی م ق م عامک ت س فن ، دن زلی م دن ت

On the

.....

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

.....

ت س را تخ س ن ی ا : ی ی و گ ب ر گ ا ، ر گ ی د فرط

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

.....

ت ندب ، مورلی م شی پ مدق کی مدق کی اما

body relaxes a little.

.....

دوشلی م مار آ ی م ک

Audience, have you

.....

ل اح ه ب ات ای آ ، ن اب ط اخ م

ever noticed how a single thought can

.....

دن اوتلی م رک ف کی ه ک دی ا ه درک ه جوت

change how your body feels?

.....

ن ی ا ؟ دراد ی س اس ح ا ه ج ن ات ندب ه ک ده د ری ی غ ت

That's the

.....

power of language.

.....

ت س را ن اب ز تر دق

And the language we use with ourselves

.....

می ن کلی م هد اف ت س را ن ام دو خ اب ه ک ی ن اب ز و

matters even more than what others say to

.....

ه ب ن ار گ ی د ه چ ن آ ز ا ر ت ش ی ب ی ت ح

us

.....

دراد تی م ه ا دن ی و گ لی م ام

because we hear it constantly. And

.....

می‌شنویم مدام روتوبه‌ها را آن‌قدر زیاد

unfortunately, many of us use words we

.....

که می‌توانیم به‌کار ببریم اما ما از آن‌ها می‌ترسیم، نه افسوس

would never say to a friend.

.....

می‌توانیم به دوست خود بگوییم که

We call

.....

این‌ها را

ourselves stupid, worthless, ugly,

.....

تشنه، زرد، بی‌ارزش،

lazy.

.....

می‌توانیم به خودمان

So here's a question for you,

.....

آیا می‌توانیم به خودمان بگوییم که

Martin.

.....

نه می‌توانیم.

Why do you think it's easier to be

.....

که می‌توانیم به خودمان بگوییم که

compassionate to others than to

.....

ما را به دیگران نسبت به خودمان

ourselves?

.....

خودمان نسبت به دیگران

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

.....

این‌ها را به‌دلیل آنکه ما یاد گرفته‌ایم که

kindness toward others, but not toward

.....

خودمان را، نه به دیگران را با مهربانی

ourselves.

.....

ن.امدوخ هب

Society often praises

.....

بلغا هعماج

self-criticism as discipline.

.....

دی اتس لیم طابضنا و مظن ناو نع هب ار دوخ زا داقتنا

If you push yourself harder, people say

.....

دنی و گلی م مدرم، یهد راشف رتشیب ار تدوخ رگا

you're strong.

.....

ی.تسه یوق هک

But actually, relentless

.....

موادم داقتنا، عقاو رد اما

self-criticism just breaks you down, and

.....

و، دن کلیم درخ ار وت طقف دوخ زا

that's why the shift to compassionate

.....

یوگت فگ تمس هب ریغت هک تسالیلد نیمه هب

self-talk is revolutionary.

.....

تسالیبالقنا قیفش ی نورد

It's not

.....

indulgence; it's survival.

.....

تساقب نی؛ تسین سامغنا

It's

.....

growth.

.....

تسادهش

Yes, and that shift starts with awareness.

.....

دوشلیم عورش یه آگآ اب رییغت نآ و، هلب

Here's a simple exercise.

.....

تسا هداس نیرمت کی اجنیا

For one day,

.....

زور کی یارب

write down the sentences you hear in your

.....

سیونب یونشلم تنهذ رد هک ار یی اهل مچ

head.

.....

کی لثم طقف؛ نکن تواضق ار اهلآ

Don't judge them; just collect them

.....

like a scientist.

.....

نک ناشل روالع مچ دن مشناد

At the end of the day,

.....

زور نای اپ رد

look at your list.

.....

نک هاگن تتسیل هب

Are the sentences

.....

اهل مچ ایآ

supportive or destructive?

.....

یه آگآ نآ؟ برخم ای دن اهدن نکات یامح

That awareness

.....

alone can be shocking.

.....

دشاب هدن هدلناکت دن او تلم یی اهن ت هب

I love that.

.....

م.رادت سودار نی ا

And once you see the

.....

،ینی بلیم ار اه وگلای تقو و

patterns, the next step is to challenge

.....

ندی شرک ش ل اچ هب یدعب مدق

them.

.....

ت.س اهان آ

Let me give an example.

.....

م.ن زب ل اثم راذگب

Suppose you

.....

نک ضرف

write down, "I always fail." Now,

.....

،بخ .م.روخ لیم تسکش هشی مه :یسی ونی م

is that true?

.....

مه یی اهاتی ق فوم ای ؟هشی مه ؟تسا تسرد نی ای آ

Always?

.....

Or have you had

.....

successes too?

.....

؟ی اهت شاد

When you ask these questions, you weaken

.....

تردق ،یسرپ لیم ار اهل اوس نی ای تقو

the power of the negative statement.

.....

ی.ن کلیم فیعض ار یفنم هل مچ



Take a negative sentence you often

.....

بلغا هک یفنم هلمج کی

tell yourself and add the word yet.

.....

دینک هفاضا ار زونه هملک و دیریگب دیوگلیم ناتدوخ هب

Notice how it changes the feeling.

.....

دهلمی رییغت ار ساسحا هنوگچ هک دینک هجوت

That's brilliant.

.....

تسایلاع نی

And there's another tool

.....

مه یرگی د رازبا و

I like, the friend test.

.....

تسود نومزآ، مراد تسود هک دراد دوجو

Ask yourself,

.....

سرپب تدوخ زا

"Would I say this to a friend in the same

.....

نامه رد تسود کی هب ار نی ای آ

situation?" If the answer is no, then why

.....

ارچ سپ، تساهن باوج رگا؟ متفگلیم تی عقوم

say it to yourself?

.....

زار کی اجنی و؟ یوگلیم تدوخ هب

And here's a little

.....

secret.

.....

تسا کچوک

Your brain doesn't know the

.....

تزغم

difference between real and imagined

.....

و ی ع ق ا و ت ا ی ب ر ج ت ن ی ب ت و ا ف ت

experiences.

.....

د ن ا د ل ی م ن ا ر ی ل ا ی خ

So when you practice kinder

.....

ی ن و ر د ی و گ ت ف گ ی ت ق و س پ

self-talk, your brain begins to believe it

.....

ن د ر ک ر و ا ب ه ب د ن ک ل ی م ع و ر ش ت ز غ م ، ی ن ک ل ی م ن ی ر م ت ی ر ت ا ن ا ب ر ه م

just as it once believed the negative

.....

ی ا ه ا ق ل ح ر ا ب ک ی ه ک ر و ط ا ن ا م ه

loops.

.....

د ر ک ل ی م ر و ا ب ا ر ی ف ن م

Exactly.

.....

ا ق ی ق د

And this is where repetition

.....

ر ا ر ک ت ه ک ت س ا ج ن ی ا و

comes in.

.....

د و ش ل ی م د ر ا و

Just like negative thoughts become beliefs

.....

ر ا ر ک ت ق ی ر ط ز ا ی ف ن م ر ا ک ف ا ه ک ر و ط ا ن ا م ه

through repetition, positive thoughts can

.....

د ن ن ا و ت ل ی م م ه ت ب ث م ر ا ک ف ا ، د ن و ش ل ی م ر و ا ب ه ب ل ی د ب ت

too.

.....

د ر ا د ز ا ی ن ی ر م ت ه ب ا م

But it takes practice.

.....

ی ن ا و ت ل ی م ن

You can't

.....

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

.....

هک یشاب هت شاد راظت نا و ،متسه دن مشزرا :ییوگب راب کی

brain to change overnight.

.....

دنک رییغت هبش کی تزغم

It's about

.....

عوضوم

building a habit of kindness.

.....

تسا ینا برهم تداع کی نتخاس

One

.....

کی

practical way is affirmations.

.....

تسا اهلی دییأت یلمع شور

But, and I

.....

مه اوخلم و ،اما

want to emphasize this, not empty,

.....

یلاخی اهلی دییأت هن ،منک دیکأت نی ارب

unrealistic affirmations.

.....

یعیق اوریی و

Saying, "I'm the

.....

نم :نتفگ

most successful person in the world,"

.....

،متسه ای ند صخش نی رتاق فوم

when you don't believe it will feel fake.

.....

دسرلم رظن هب یعون صم ،یرادن رواب یتقو

Instead, use gentle, believable

فی طلی اهلای دی ات زاشی اج هب

affirmations like, "I'm learning to trust

میری گلم دای مراد: لثم نک هدافت ساری زپرواب و

myself."

منک دامتعا مدوخ هب.

That's key.

تسا دی لک نی ا.

Start with something you can believe and

و ینک رواب یناوتلم هک نک عورش یزی چی اب

pair it with action.

نک بی کرت لمع اب ار نآ

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

یی اناوت نم: یی وگب رگا، لاثم یارب

growth," then actually try something new,

نک ناحتم اری دی دج زیچ اعقاو سپ، مراد دشر

even if it's small.

دشاب کچوک رگا یتح

The action reinforces

دنکلم تیوقت لمع

the thought.

ار رکف نی ا.

Julia, can you share a personal example of

زای صخش یلاثم یناوتلم ای ا، ای لوج

how affirmations or reframing worked for

فی رعزت زاب ای اهلای دی ات درکراک یگنوگچ

you?

.....

؟ی رازگب کارت ش ا ه ب و ت ی ا ر ب

Sure.

.....

ه ت ب ل ا

A few years ago, I was terrified of

.....

ز ا ، ش ی پ ل ا س د ن چ

speaking up in meetings.

.....

م ت ش ا د ت ش ح و ت ا س ل ج ر د ن د ر ک ت ب ح ص

My inner voice

.....

م ی ن و ر د ی ا د ص

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

.....

م د ر ک ع و ر ش س پ ی س ر ل ی م ر ظ ن ه ب ق م ح ا : ت ف گ ل ی م

using a new phrase, "I have ideas worth

.....

ش ز ر ا ه ک م ر ا د ی ی ا ه ل د ی ا : د ی د ج ه ل م ج ک ی ز ا ه د ا ف ت س ا ه ب

sharing." At first, it felt

.....

س ا س ح ا ، ا د ت ب ا ر د . د ن ر ا د ن ت ش ا ز گ ک ا ر ت ش ا ه ب

uncomfortable, but each time I spoke, even

.....

ی ت ح ، م د ر ک ل ی م ت ب ح ص ه ک ر ا ب ر ه ا م ا ، د ر ک ل ی م ی ت ح ا ر ا ن

a little, I reinforced that

.....

ا ر ر و ا ب ن آ ، ی م ک

belief.

.....

م د ر ک ل ی م ت ی و ق ت

Over time, the fear shrank.

.....

د ش م ک س ر ت ، ن ا م ز ر د گ ا ب

And that's the magic.

.....

ت س و د ا ج ن ی ا و

Words plus  
.....

هفاضا هب تاملك

repetition plus action equal to  
.....

اب ربارب لمع هفاضا هب راركت

transformation.  
.....

تسا لوح ت.

Love that formula.  
.....

مراد تسود ار لومرف نيا

And I think we should  
.....

دياب منكلي م ركف و

also talk about mindfulness  
.....

مينك تبحص مه يهاگان هذ زا

because sometimes self-talk spirals so  
.....

عيرس يردق هب ينورد يوگتفگ يهاگ نوچ

fast we don't even notice it.  
.....

ميوشلي من هجوت م يتح هك دوشلي م چي پرام

Mindfulness, pausing, breathing, grounding  
.....

يريگاني مز، سفنت، ثكم، يهاگان هذ

creates a space where we can catch the  
.....

ار ركف مين او تلي م هك دنكلي م داجي ا يي اضف

thought before it controls us.  
.....

ميريگب دنك نام لرتنك هكنيا زالبق

Audience, next time you feel anxious, try  
.....

ار نيا، ديدرك بارطضا ساسح ا هك دعب هعقد، نابطاخ م

this.  
.....

دينك ناحتم ا

Stop, take three slow

.....

دس سه آس فن هس ،نک تکم

breaths, and ask, "What did I just tell

.....

هچ مدوخ هب نالا :سرپب و ،شکب

myself?" You'll be surprised by what you

.....

یونشلیم هچن آزا ؟متفگ

hear.

.....

درک یه اوخ بجمعت

Yes.

.....

هلب

And mindfulness also helps us develop

.....

دن کلیم کمک ام هب یه اگان هذو

compassion

.....

میهد هعسوت ارتقفش

because when we slow down, we realize that

.....

هک میوشلیم هجوتم ،میوشلیم دنک یتقو نوچ

everyone struggles.

.....

دنن کلیم مرن هجن پواتسد هم

You're not the only

.....

اهنت

one with a critical inner voice.

.....

دراد رگداقتنا ی نوردی ادص هک یتسین یسک

That

.....

نآ

shared humanity makes it easier to be kind

.....

ندوب نابرهه دوشلیم ثعاب کرتشم تیناسنا

to yourself.

.....

دش اب رت ان اس آ ت دوخ اب.

And kindness is not

.....

ی ن اب رهم و

weakness; it's strength.

.....

ت سا تردق ؛ت س ی ن فعض

takes courage to change the way you speak

.....

اهال اس زا س پ دوخ اب تب حص ز رط ری ی غت ی ا رب

to yourself after years of criticism.

.....

ت سا مزال ت عا ج ش ،داق ت نا

Beautifully said.

.....

ی ت فگ بوخ

And that courage brings

.....

ار ام ت عا ج ش ن آ و

us to another idea,

.....

دن اس ر ل م ی ر گ ی د ه د ی ا ه ب

setbacks.

.....

ت ال کش م

Even when you start practicing

.....

ن ی ر م ت ه ب ی ن ک ل م ع و ر ش ی ت ق و ی ت ح

positive self-talk, you'll have days when

.....

ه ک ت ش ا د ی ه ا و خ ی ی اه ز و ر ،ت ب ث م ی ن و ر د ی و گ ت ف گ

the old voice comes back.

.....

د د ر گ ل ی م ر ب ی م ی د ق ی ا د ص

That's normal.

.....

ت سا ی ع ی ب ط ن ی ا

The point isn't perfection; it's

.....

؛تسین لامک فده

persistence.

.....

.تسای رادی اپ

Julia, what do you say to

.....

یی وگلی م هچ تدوخ هب ،ای لوج

yourself when you catch the old critical

.....

اری میدق رگداقتنا ی ادص ی تقو

voice returning?

.....

؟ین ادرگلی مرب

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

.....

لثم نآ اب .یی اجنیا ،هآ :می وگلی م

like an old habit knocking on my door.

.....

.من کلیم دروخ رب دنزلم رد هک ی میدق تداع کی

I

.....

مزال

don't have to invite it in.

.....

.منک توعدار نآ تسین

I just notice it and return to my new

.....

میدیج تداع هب و موشلی م شهجوت م طقف

habit, and that's important, noticing

.....

ندرک هجوت ،تسای مهم نی و ،مدرگلی مرب

without judgment.

.....

.تواضق نودب

If you judge yourself

.....

ینک تواضق ار تدوخ رگا

for having negative thoughts, you just

.....

طبق ف، یفنم راکفانت شادی ارب

create another layer of negativity.

.....

ین کلیم داجی ای ی ار گلی فنم زای رگی د هی ال

That's so powerful.

.....

تسا دنم تردق رای سب نی ا

Audience, th- think

.....

هب، ناب ط ا خ م

about this.

.....

دی نک رکف نی ا

Can you notice your critical

.....

رگداقتنا راکفادی ناوتلی م ای آ

thoughts without fighting them?

.....

دی ناوتلی م ای آ؟ دی نک هجوت اهلن آ اب هزارابم نودب ار دوخ

Can you

.....

let them pass like clouds in the sky?

.....

؟ دنوش در نام س آ رد ارب ا لثم دی رانگب

That's a practice worth

.....

هک تسای نی رمت نی ا

trying.

.....

درادندرک ناحتم اشزرا

And to close this part of our

.....

زا شخب نی انتسب ی ارب و

conversation, I want to highlight one big

.....

ار مهم هتکن کی مه اوخلی م، هم لاکم

takeaway.

.....

من که هستس چرب.

Your self-talk is not just

.....

طقف تی نوردد یوگت فگ

noise.

.....

تسین ادص ورس.

It's shaping your beliefs, your

.....

تاساسح، اهرواب

emotions, even your body.

.....

دهلیم لکش ار تن دب ی تح

But the good

.....

ربخ اما

news is you can train it.

.....

ی ده شزوم آرن آ ی ناوتلی م هک تسایا بوخ

You can

.....

ی ناوتلی م

transform it from an enemy into an

.....

کی هب نمشدد کی زا ار نا

ally.

.....

ی نکلیدب ت دحتم

Martin, before we move forward, I

.....

میورب شپ هکنیا زال بق، نیت رام

want to ask you something.

.....

مسرپب یزیچ مه اوخلیم

When you

.....

یتقو

started to change your self-talk, did it

.....

ای آ، تینوردی وگت فگ ری یغت هب یدرک عورش

feel natural, or was it

.....

ای، دشلم ساسحای عیب ط

awkward, almost like pretending?

.....

ندرک ره اظت لثم ابی رقت، دنی اشوخان

Oh, it felt so fake at first.

.....

دشلم ساسحای عون صم یلی خ ادت با رد، هآ

I remember standing in front of the mirror

.....

مدوب هداتسیا هنی آی ولج دی آی م مدای

saying things like, "You're doing your

.....

ار تراک نیرت هب یراد: مت فگلم نی لثم یی اهزیچ و

best.

.....

ینی کلیم

You're learning," and my brain was

.....

لثم مزغم و، یری گلیم دای یراد

like, "No, you're not.

.....

یتسین، هن

You're lying." It

.....

نی آی وگلیم غورد یراد

was uncomfortable, but here's what I

.....

هچن آ اما، دوب هدن نکات حاران

discovered.

.....

تسا نی ا مدرک فشک

At the beginning, it's not

.....

عوضوم، ادت با رد

about believing the words instantly.

.....

تسین تاملک یروف ندرک رواب

It's

.....

عوضوم

about planting seeds.

.....

تساهدنادنتشاک

Over time, if you

.....

رگا، نامز رذگ اب

keep watering them, they grow into real

.....

ی عقاو ی اهرواب هب، ی هدب ناشاب آ

beliefs.

.....

دنوشایم لی دبت

Exactly.

.....

أقی قد

I think that's one of the biggest

.....

نیرتگرزب زایکی نیامن کلیم رکف

challenges.

.....

تساهدشلاچ

People expect instant

.....

جیاتن راطتنا مدرم

results.

.....

دنراد یروف

They say, "I tried positive

.....

تبتثم یوگتفگ راب کی: دنیوگلیم

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

.....

اما. درکن راک و مدرک ناحتما مدوخ اب

the truth is you need repetition.

یراد زاین رارکت هب هک تسرا نی اتقی قح

It's

نی ا

just like learning a language.

تسرا نابز کی نتفرگ دای لثم اقی قد

You can't

ی ناوتلی من

study English for one day and expect

راظتنا و ی ناوخب یسی لگنا زور کی

fluency.

ی ش اب هت شاد ندش طلسم

You need daily practice.

یراد زاین هن ازور نی رمت هب

Audience, think about how long you've been

یراد هک ی تدم هب ، نابط احم

practicing negative self-talk, probably

الامتحا ، نک رکف ی نکلی م نی رمت ی فنم ی نورد ی وگت فگ

years, maybe decades.

اههده دی اش ، اهال اس

So it makes sense

تسرا ی قطنم سپ

that changing it takes time.

دربب نامز شری ی غت هک

That's such a good analogy.

تسرا بوخ رای سب سایی کی نی ا

And speaking

.....

زا فرح و

of practice, let's share some specific

.....

ی اهل ژتارت ساری خرب دی ای ب، دش نیرمت

strategies that really work.

.....

می رانگب کارت ش ا ه ب دن کلی م راک اعقاو هک صاخ

One that I

.....

هک ی کی

love is journaling.

.....

ت س ا ی سی و نرت فد مراد ت سود

Every night, I write

.....

م سی و نی م ب ش ره

down three things, a negative thought I

.....

هک ی فن م رکف کی: زی چ هس

caught myself saying, how I can reframe

.....

من ک فی رع ت زاب ار ن آ من اوت لی م روط چ، مت فگ مدوخ هب

it, something I'm grateful for.

.....

م رازگس ا پس شت باب هک ی زی چ کی و

This way,

.....

ب بی ترت نی ا هب

I don't just notice the negativity.

.....

موش لی من هج و تم اری اری ار گلی فن م طقف

actively rewrite it.

.....

من کلی م ی سی و ن زاب ه ن ا ل اع ف ار ن آ

That's brilliant, and I do something

.....

راک نم و، ت س ا ی ل اع نی ا

similar.

.....

من کلیم یه باشم.

In the morning, I write what I

.....

هچن آ مسی و نی م حبص

call compassionate intentions.

.....

ممان نی م قی فشی اهتین

For

.....

ی ارب

example, today, I'll speak kindly to

.....

اب تبحم اب زورما، لاثم

myself when I make mistakes.

.....

من کلیم هابتشای تقو درک مه اوخ تبحص مدوخ

It's like

.....

setting a gentle rule for the day.

.....

تسا زور ی ارب فی طل نوناق کی نییعت

Martin,

.....

نیترام،

do you ever combine self-talk with

.....

اب اری نوردی وگت فگی هاگ ای آ

physical grounding, like breathing or

.....

ای سفنت لثم یکیزی فطابترا

movement?

.....

نی کلیم بی کرت تکرح

Yes.

.....

هل ب.

In fact, one of my favorite practices

ماده‌قالع دروم یاهلنیرمت زایکی، عقاو رد

is pairing affirmations with deep

قی مع سفن اب اهلی دی یأت بی کرت

breathing.

تسا.

I inhale and think, "I'm strong

متسه یوق یفاک هزادنا هب: من کلیم رکف و مش کلیم سفن

enough to face this," and I exhale and

و من کلیم مدزاب و، نی اب ندش وربور یارب

release tension.

من کلیم دازآ ارشنت

When the body and the

و ندب یتقو

words align, the message feels more real.

دوشلی م ساسح ارتلی عقاو مای پ، دنوشلی م گنهامه تاملک

Audience, you can try this right

نالانی مه دیناوتلی م، نابطام

now with us.

دینک ناحتم اما اب

Take a deep breath in and

و دیشکب قی مع سفن کی

silently say, "I'm safe."

من اما رد: دی وگب توکس رد

Now breathe out and imagine letting go of

یراد نک روصت و نک مدزاب الاح

stress.

.....

ی.ن کلیم اهر ار سرتسا

Doesn't that feel different?

.....

دوشلی من ساسح ا توافتم ای آ

I love that, and it's so accessible.

.....

ت.س ا سرتسد رد رای سب و ،مراد تسود ارنی ا

can do it at your desk, on the

.....

رد ،زی م تشپ

bus, anywhere.

.....

ی.هد شم اچنا یی اچ ره ،سوبوتا

Another tool I want to

.....

مه اوخلی م هک یرگی د رازبا

share is visualization.

.....

ت.س ا مسجت مرادگب کارتشا هب

When

.....

ی تقو

I catch myself being harsh, I imagine a

.....

کی ،منی بلی م یری گاتخس ل ا ح رد ار مدوخ

supportive friend sitting next to me.

.....

هتسشن مرانک هک من کلیم روصت ار هدن نکاتی امح تسود

I

.....

روصت

picture what they would say.

.....

ت.فگلی م هچ من کلیم

Usually, it's

.....

الومعم

much kinder than my own words.

.....

تسا مدوخ تاملک زارتان ابرهم یلیخ.

Then I

.....

borrow their voice.

.....

میری گلی م ضررق ارشی ادص.

That's powerful, and it connects to

.....

هب و، تسا دنم تردق نی ا

something else, creating a supportive

.....

کی داجی ا، تسا طبترم یرگی د زیچ

inner coach.

.....

هدن نکاتی امح ینوردی برم.

Imagine the best teacher you've ever had,

.....

ی، تشاد ل اح هب ات هک یم لعم نیرت هب نک روصت

the one who encouraged you, corrected you

.....

درک تحال صا، درک تقی و شت هک ین آ

gently, believed in you.

.....

ت. تشاد داق تع او ت هب، فطل اب

What if you let that voice live inside

.....

هشیمه ی ارب ادص ن آ یدالیم هزاجا رگا دشلم هچ

your head permanently?

.....

؟ دنک ی گدنز ترس نورد

And here's a question for our listeners.

.....

ت. سام ی اهادن ونش ی ارب ل اوس کی اج نی ا و

Who would you choose as your inner coach?

.....

؟ یدرکلمی باختنا تی نوردی برم ناو نع هب اریسک هچ

Maybe a teacher, a mentor, a parent, or

.....

ای، دلاو کی، دشرم کی، ملعم کی دی اش

even a fictional character.

.....

ین ات ساد تی صخش کی ی تح

Picture their words guiding you.

.....

دن کلی م تت ایاده ناش تاملک نک روصت

That's such a fun exercise.

.....

ای بل اج نی رمت هچ

I once had a

.....

هک مت شاد ی درگ اش راب کی

student who chose Yoda from Star Wars as

.....

ناونع هب ار ناگراتس گنج زا ادوی

her inner coach.

.....

درک باخت ناشی نورددی برم

She said whenever she

.....

تقو ره تفگ

felt nervous, she imagined Yoda

.....

درکلی م روصت ار ادوی، درکلی م ندوب ی بصع ساسح ا

whispering, "Calm you must be." It worked

.....

درک راک، ی شاب مارآ دی اب: دن کلی م همزمز هک

for her because it made her smile and

.....

و دن زب دن خبل دشای م ثع اب نوچ

relax.

.....

دوش مارآ

So don't be afraid to be

.....

هک سرتن سپ

playful.

.....

ی.ش اب شوگی زاب

Self-talk doesn't have to be

.....

تسین مزالینوردیوگتفگ

heavy.

.....

دشاب نیگنس

It can be creative.

.....

دشاب هناقالخ دن اوتلیم

I love that example.

.....

م.راد تسود ار لاثم نی

And here's another angle, environment.

.....

طیح م،تسا یرگید هیواز اج نی و

Who

.....

اب

we spend time with influences our inner

.....

یوگتفگیورمینارذگیلم تقویک

dialogue.

.....

دراذگیلم ریثأت نامینورد

If you're surrounded by people

.....

هک دنشاب یدارفا تفارطا رگا

who constantly criticize, your self-talk

.....

تینوردیوگتفگ،دن نکایم داق تنا امئاد

will echo that.

.....

دوب ده اوخ شباتزاب

But if you're with people

.....

هک یشاب یدارفا اب رگا اما

who lift you up, you absorb their

.....

ار ناشن ابز، دن روآی م تی ال اب

language.

.....

ین کلیم بذج.

Julia, have you ever noticed how

.....

هنوگچ هک ی اهدرک هجوت ل اح هب ات ای آ، ای لوج

friendships shape your inner

.....

ار تالی نوردی ادص اهلیت سود

voice?

.....

دن هلی م لکش

Absolutely.

.....

الم اک

I used to have a group of

.....

زای هورگ کی ال بق

friends who were very sarcastic.

.....

م ت شاد ن زاهن عط ی لی خ ن ات سود

They

.....

teased each other all the time.

.....

دن در کلیم هر خ سم ار رگی دک ی هشی مه

At first,

.....

ادتب ارد

I thought it was harmless. But I realized

.....

ت سا ررضلی ب مدر کلیم رکف

their words echoed in my head as

.....

ناونع هب من هذ رد ناشت املک

self-criticism.

.....

تخادن الی م نینط دوخ زا داقتنا

When I moved into a more

.....

یاهقلح هب یتقو

supportive circle, my self-talk softened

.....

مه مینورد یوگت فگ، متفر رتاهدن نکات یامح

too.

.....

دش رتامرن

So audience, take a look at your

.....

هب یه اگن، نابطاخ م سپ

relationships.

.....

دی زادنی ب ناتطباور

Are they feeding your

.....

رگداقتنا ی ادص ای آ

critical voice or your compassionate one?

.....

دن نکلی م هیذغت ار امش قیفش ی ادص ای

That's so important, and I think we should

.....

دی اب من کلی م رکف و، تسامهم رایسب نی ا

address a common fear here.

.....

مینک حرطم اجنی ارجی ار سرت کی

People worry that if they're kind to

.....

ناش دوخ اب رگا هک دن تسه نارگن مدرم

themselves, they'll become lazy.

.....

دن وشلی م لبنت، دنشاب نابرم

They

.....

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

.....

مردار ب ت سد مدوخ زا داق تن ا زا رگا: دن کلیم رکف

never improve." Julia, what do you

.....

وت، ای لوج. درک مه اوخن تفرشی پ زگره

say to that?

.....

چی و گلی م هچ

I say the opposite is true.

.....

تسا ت سرد ش س کع می و گلی م

Imagine a

.....

کی

coach who constantly screams at their

.....

دن زلی م دای رف شن اراکش زرو هب ام ئاد هک نک روصت اری برم

athletes, "You're useless.

.....

ی اهدی افلی ب

You'll never

.....

زگره

win." Do you think those athletes will

.....

ن اراکش زرو ن آ ین کلیم رکف. درب یه اوخن

perform well?

.....

ت شاد دنه اوخ ی بوخ درکل مع

Probably not.

.....

هن ام تحا

They'll feel

.....

دن کلیم س اسحا

crushed.

.....

دن اهدش هل

Now imagine a coach who says,

.....

دی‌وگلی‌م‌هک‌نک‌روصت‌ار‌ی‌الی‌برم‌ال‌اح:

"You've got this.

.....

ی‌راد‌ار‌نی‌ا.

Mistakes are part of

.....

زا‌ی‌ش‌خ‌ب‌تا‌ه‌اب‌ت‌شا

learning.

.....

دن‌ت‌سه‌ی‌ری‌گ‌دای.

Keep going." That athlete is

.....

راکش‌زرو‌ن‌آ‌هدب‌هم‌ادا

much more likely to thrive.

.....

دراد‌ی‌ی‌اف‌وک‌ش‌ل‌ام‌ت‌ح‌ا‌رت‌شی‌ب‌ی‌لی‌خ.

Self-talk

.....

ی‌ن‌ورد‌ی‌و‌گ‌ت‌ف‌گ

works the same way.

.....

دن‌کلی‌م‌راک‌ل‌کش‌ن‌ام‌ه‌ب.

Compassion fuels

.....

ت‌ق‌ف‌ش

growth.

.....

دن‌کلی‌م‌هی‌ذغ‌ت‌ار‌د‌شر

Yes, and this is supported by psychology

.....

ی‌س‌ان‌ش‌ن‌اور‌ط‌س‌وت‌نی‌ا‌و‌ه‌ل‌ب

too.

.....

دوش‌لی‌م‌تی‌ام‌ح‌م‌ه.

Studies show that

.....

هک‌دن‌ه‌ب‌لی‌م‌ن‌اش‌ن‌ت‌اع‌ل‌اط‌م

self-compassion leads to greater

.....

ه ب ر ج ن م ی ت ق ف ش د و خ

resilience, persistence, and even better

.....

ر ت ه ب در ک ل م ع ی ت ح و یر ا دی ا پ ، یر و آ ب ا ت

performance.

.....

د و ش ل ی م

Criticism might give you a

.....

ک ی ت ی ا ر ب ت س ا ن ک م م د ا ق ت ن ا

short burst of energy, but compassion

.....

ت ق ف ش ا م ، د ه د ب ت د م ل ه ا ت و ک ی ژ ر ن ا

sustains you for the long run.

.....

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

Audience, think about it.

.....

د ی ن ک ر ک ف ن ی ا ه ب ، ن ا ب ط ا خ م

When was the

.....

ه ک د و ب ی ک ی ر ا ب ن ی ر خ آ

last time harsh words actually made you

.....

د ش ث ع ا ب ا ع ق ا و د ن ت ت ا م ل ک

improve, and when was the last time

.....

ه ک د و ب ی ک ی ر ا ب ن ی ر خ آ و ، ی ن ک ت ف ر ش ی پ

encouragement helped you try again?

.....

ه ی ن ک ش ا ل ت ه ر ا ب و د در ک ک م ک ق ی و ش ت

That's a perfect reflection.

.....

ت س ا ل م ا ک ل م ا ت ک ی ن ی ا

And speaking

.....

ز ا ف ر ح و

of trying again, we should talk about

.....

زا دی اب، دش ددجم شالت

setbacks

.....

م ینک تب حص تال کشم

because no matter how much you practice

.....

ت بثم یوگت فگ مه ردق ره نوچ

positive self-talk, you'll have days when

.....

هک تشاد یه اوخ یی اه زور، ینک نیرمت تدوخ اب

the critical voice shouts louder.

.....

دن زلم دایرف رت دن لب رگداق تنای ادص

What

.....

هچنآ

matters is how you respond.

.....

تسوت شنکاو هوحن تسامهم

Instead of

.....

یاج هب

saying, "I failed at being positive," you

.....

یناوتلیم، مدروخ تسکش ندوب تبثم رد: نتفگ

can say, "This is part of the process.

.....

تسار دنی آرف زا ی شخب نیای: ییوگب

It's about progress, not perfection."

.....

لامک هن، تسار تفرشیپ عوضوم

I completely agree.

.....

مقفاوم الماک

One technique I use is giving my inner

.....

دقتنم هب هک تسار نیامن کلیم هدافتسار هک کی نکت کی

critic a nickname.  
.....

مهدب راعتسم مسا کی می نورد

Mine is the Judge.  
.....

تسا یضاق نم لام

When it speaks up, I  
.....

دن کلیم تبحص یتقو

say,  
.....

می وگلیم

"Thanks, Judge, but I'm not interested  
.....

نال اما، یضاق، نونمم

right now." It helps me separate the  
.....

زار رکف دن کلیم کمک نم هب. مرادن یاهقالع

thought from my identity.  
.....

منک ادج متیوه

Julia, do you  
.....

وت ای آ، ای لوج

use something similar?  
.....

ینی کلیم هدافتسای هباشم زیچ زا

Yes,  
.....

هل ب

I call mine the Parrot  
.....

ممانی می طوط ار نم لام

because it just repeats old lines it  
.....

هک می دق طوطخ طقف نوچ

learned years ago.  
.....

دن کلیم رارکت ار هت فرگ دای شی پ اهل اس

When I hear it, I

.....

م، و ن ش ل ی م ا ر ن آ ی ت ق و

imagine a little bird on my shoulder

.....

م ن ک ل ی م ر و ص ت م ا ه ن ا ش ی و ر ک چ و ک ه د ن ر پ ک ی

squawking nonsense.

.....

د ن ل ی م غ ی ج ی ن ع ل ی ب ه ک

That image makes it

.....

ا ر ن آ ر ی و ص ت ن ی ا

less threatening

.....

ه د ن ک د ی د ه ت ر ت م ک

and sometimes even funny.

.....

د ن ک ل ی م ر ا د ه د ن خ ی ت ح ی ه ا گ و

Audience, maybe you can try naming your

.....

د ق ت ن م د ی ن ا و ت ب د ی ا ش ، ن ا ب ط ا خ م

inner critic too.

.....

د ی ن ک ی ر ا د گ ا م ا ن م ه ا ر ن ا ت ی ن و ر د

Give it a silly name and

.....

و د ی ه د ب ن آ ه ب ه ن ا ق م ح ا م س ا ک ی

see how much easier it becomes to ignore.

.....

د و ش ل ی م ر ت ا ن ا س آ ر د ق چ ش ن ت ف ر گ ه د ی د ا ن د ی ن ی ب ب

That's such a good idea, and humor is

.....

ر د ی ع ب ط ا خ و ش و ، ت س ا ی ب و خ ه د ی ا ن ی ا

underrated in self-growth.

.....

ت س ا ه د ش ه ت ف ر گ م ک ا ت س د ی ص خ ش د ش ر

Laughing at the

.....

ه ب ن د ی د ن خ

inner critic takes away its power.

.....

دري گلي م ار شتر دق ين ورد دقت نم

Now, before we wrap up this part, I want

.....

مه اوخ لم ، مي دن بب ار شخب ني ا هکن ني ا زال بق ، الاح

to highlight another strategy:

.....

من ک هتس جرب ار يرگي دي ژتارتسا

gratitude.

.....

يرازگس افس

Writing down three things

.....

زي چ هس نتشون

you're grateful for each day shifts your

.....

ار تزکرم ت يرازگس افس ناشت باب زور ره هک

focus.

.....

دهدلي م ري غت

It trains your brain to look for

.....

لابند هب هک دهل م شزوم آ ار تزغم

the positive instead of the negative.

.....

ي فنم ي اچ هب ددرگب تبثم

Over

.....

اب

time, gratitude becomes the default voice

.....

ضرفاش ي پ ي ادص هب لي دبت يرازگس افس ، نامز رزگ

in your head.

.....

دوشلي م تن هذرد

Yes, gratitude is like rewiring your

.....

ددجم يش کامي س لثم يرازگس افس ، هلب

brain, and it doesn't have to be big

.....

گرزب ی اهزیچ تسین مزال و ،تسا تزغم

things.

.....

دنشاب .

It can be as simple as, "I'm

.....

ی ارب :دشاب یگداس هب دن او تلی م

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

.....

ی ارب ای ،مرازگسا پس محبص هو هق

grateful for the smile of a stranger."

.....

مرازگسا پس هب یرغ کی دن خبل .

Audience,

.....

،نابطام

what's one small thing you feel grateful

.....

رازگسا پس شتباب هک تسیچ کچوک زیچ کی

for right now?

.....

؟نال انی مه دی تسه

Say it out loud or write it down.

.....

دیسی ونب ای دی وگب دن لب یادص اب

Notice

.....

دینک هجوت

how it changes your mood

.....

ارناتی ووخ وقلخ هنوگچ هک

instantly.

.....

دهدلی م ری غت اروف .

Beautiful.

.....

تسابی ز .

So to summarize this part of

.....

زا شخب نی اندرک هصالخ ی ارب سپ

our conversation, self-talk feels awkward

.....

دوشای م ساسح ادنی اشوخان ادتبا ردی نوردی وگت فگ، نام لهمل اکم

at first, but practice makes it natural.

.....

دن کلیم یعی بط ار نآ نی رمت اما

Journaling, reframing, breathing,

.....

س فن ت، فی رع ت زاب، یسی و ن رت فد

visualization, and gratitude are powerful

.....

ی دن م تردقی اهر از بابا ی رازگ ساپس و مسجت

tools.

.....

دن تسه

Your environment shapes your inner

.....

ارت ای نوردی ادص تطی حم

voice.

.....

دهدلی م لکش

Compassion is not laziness;

.....

تسین ی لبنت تقفش

it's the fuel for resilience.

.....

تسای روآبات تخوس

Setbacks are normal, and humor can be your

.....

دن او تلی م یعب طاخوش و، دن تسه یعی بط تال کشم

secret weapon.

.....

دشاب تالی فخم حالس

Julia, I think these are the building

.....

ی اهای اپ اهنی امن کلیم رکف، ای لوج

blocks of a healthier relationship with

.....

اب رتامل اس ه طب ار کی

ourselves.

.....

دن تسه نام دوخ.

I agree.

.....

مق ف اوم.

And in the next part, let's go

.....

دی ای ب، دی ع ب ش خ ب رد و

even deeper.

.....

می ورب رتاقی مع

Let's talk about how

.....

هن و گچ ه کنی ا زا دی ای ب

compassionate self-talk influences

.....

رب هن اقی فش ی نورد ی و گت ف گ

relationships, work, and long-term

.....

تی وه و راک، طب اور

identity

.....

دراذگی م ری ثأت تدم دن لب

because the way we speak to ourselves

.....

نام دوخ اب تب حص ه وحن ن وچ، مین ک تب حص

doesn't just stay inside; it changes how

.....

هن و گچ هک ده لی م ری ی غت؛ دن امی من نورد طقف

we show up in the world.

.....

می و ش لی م رضاح ای ن د رد

Yes, I'm excited for that.

.....

م تسه ه دژن اچی ه ن آ ی ا رب، ه لب

So stay with  
.....

اب سپ

us, listeners, because we're about to  
.....

می‌هواوخی م نوچ، اهاه‌دن ونش، دینام ب ام

explore how transforming your inner voice  
.....

تینوردی ادصلوحت هنوگچ هک مینکی سررب

can transform your entire life.  
.....

دنک لوحت م ارت‌ی‌گدنز مامت دن‌اوت‌لی م

Julia, you  
.....

وت، ای‌لوج

mentioned something at the end of our  
.....

ن‌ای‌پ رد‌ی‌زی‌چ

last part that really struck me.  
.....

دروخرب نم هب‌اعق‌او هک‌ی‌ت‌ف‌گ رخ‌آ‌ش‌خ‌ب

The way  
.....

هک‌ی‌اه‌وحن

we talk to ourselves doesn't stay inside;  
.....

دن‌املی‌من نورد مین‌کلی م تب‌حص نام‌دوخ اب

it spills into how we interact with the  
.....

اب ام لم‌اعت ه‌وحن هب

world.  
.....

دوش‌لی‌م زیررس ای‌ند

Can we dig deeper into that?  
.....

م‌ی‌وش ن‌آ‌دراو رت‌اق‌ی‌مع مین‌اوت‌لی م‌ای‌آ

Of course.  
.....

ه‌ت‌ب‌ل‌ا

Think about this.

.....

نک رکف نی ا هب.

If your

.....

رگا

self-talk is harsh, you probably approach

.....

اب الامتحا، تس ا دنت تی نورد یوگت فگ

relationships with insecurity.

.....

یوش لم وربور ینم ان اب طب اور

You might

.....

تسا نک مم

over-apologize, avoid conflict, or doubt

.....

ای، ینک بان تچا یری گرد زا، ینک یه اوخ رذع دح زا شی ب

your worth.

.....

یربب لاوس ری زار تش زرا

But if your self-talk is

.....

تی نورد یوگت فگ رگا اما

compassionate, you show up with

.....

اب، دشاب ه ن اقی ففش

confidence, patience, and openness.

.....

یوش لم رهاظ یی وراه داشگ و ربص، دام تع ا

In

.....

هب

other words, the dialogue you have with

.....

اب هک ییوگت فگ، رگید ترابع

yourself becomes the tone of your dialogue

.....

تیوگت فگ نحل هب لی دبت یراد تدوخ

with everyone else.

.....

دو شایم نارگی د همه اب

Yes, I've noticed that too.

.....

مادهش هجوت م ار نی مه نم، هلب

When I was

.....

یتقو

deeply self-critical, I was defensive with

.....

مدوب ی عفادت نارگی د اب، مدرکلی م داق تن ا مدوخ زا اقی مع

others. If someone gave me feedback, I

.....

داندلی م دروخ زاب ی سک رگا

heard it as an attack

.....

مدی نشای م هلم ح ناو نع هب ار نا

because my own inner critic was already

.....

ال بق مدوخ ی نور دقت نم نوچ

attacking me.

.....

درکلی م هلم ح نم هب

Once I softened my

.....

یتقو

self-talk,

.....

مدرک مرن ار می نور د یوگت فگ

feedback became easier to accept.

.....

دش رتن اس آ دروخ زاب نت فری ذپ

Audience, have you ever noticed that how

.....

هوحن هک دی اهدرک هجوت ل اح هب ات ای آ، ناب ط ا خم

you treat yourself sets the stage for how

.....

هنوگچ هک دن کلی م هدام آ ار هن حص ناتدوخ اب رات فر

you treat others?  
.....

؟دی ن ک رات فر ن ارگی د اب

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

م ه راک ؛تس ی ن طب اور ط ق ف و

too.  
.....

.ت سه

Imagine going into a job  
.....

ه ب ح اص م کی درا و ن ک روص ت

interview.  
.....

.ی و ش لی م ی راک

If your self-talk says, "You're  
.....

ی ه او خ لی م :دی و گ ب تی ن ورد ی و گ ت ف گ رگا

going to mess this up," your body will  
.....

ت ن د ب ،ی ن ک ش ب ا ر خ

tense, and your answers will sound  
.....

تی ا ه اب او ج و دوش لی م ض ب ق ن م

uncertain.  
.....

.د ن س ر لی م ر ظ ن ه ب ن ی م ط م ان

But if your self-talk says,  
.....

:دی و گ ب تی ن ورد ی و گ ت ف گ رگا اما

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

ی ا ر ب ی ش ز را ؛ی ا ه دام آ

share," you walk in taller, calmer, more  
.....

و ر ت ام ا ر آ ،ر ت د ن ل ب ی د ق اب ،ی ر اد ه ی ا را

persuasive.  
.....

.ی و ش لی م درا و ر ت ا ه د ن ک د ع ا ق ت م

That's the invisible power of

.....

یئرم ان تردق نی ا

inner language.

.....

.تس ا ی نورد ن ابز

Exactly.

.....

ا ق ی قد

And this is where we can talk about

.....

زا می ناوتلی م هک تس ا ج نی ا و

identity.

.....

می ن ک تب ح ص تی وه

Because over time, self-talk

.....

ی نورد ی وگت فگ ، نامز رزگ اب نوچ

doesn't just describe us, it defines us.

.....

.دن کلی م فی رع ت هک لب ، دن کلی من فی صوت ار ام طقف

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

.....

س ن اش دب ای ، مت سه ی تل ا ج خ : ی ی و گ ب م ا دم رگ ا

unlucky," those words become part of your

.....

زا ی ش خ ب تا م ل ک ن آ ، مت سه

identity.

.....

.دن و ش لی م ت تی وه

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

.....

م ری گ لی م دای مراد هب ار وی ران س رگ ا ام

learning to be more confident,"

.....

، م ش اب هت ش ا د ی رت ش ی ب س فن ا هب د ا م ت ع ا

or, "I'm creating opportunities," your

.....

ت تی وه ، ی هد ری ی غ ت ، م ن کلی م د ا ج ی ا ه ا ت ص ر ف م راد ای

identity shifts too.

.....

دن‌کلی م‌ری‌غ‌ت مه

Julia, do

.....

ای‌آ، ای‌ل‌وج

you remember a moment when changing your

.....

ری‌غ‌ت هک دی‌آی م‌ت‌دای‌ی‌ا‌ه‌ظ‌ح‌ل

inner language changed your identity?

.....

؟داد ری‌غ‌ت ار‌ت‌ت‌ی‌وه‌ت‌ی‌ن‌ورد‌ن‌اب‌ز

Yes, I do.

.....

دی‌آی م‌دای، هل‌ب

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

.....

اب: م‌ت‌ف‌گ‌ای م‌د‌وخ‌ه‌ب‌ا‌ه‌ل‌اس

technology." It was a fixed identity.

.....

دوب‌ت‌ب‌ا‌ت‌ت‌ی‌وه‌کی. م‌ت‌س‌ه‌د‌ب‌ی‌روان‌ف

Then

.....

س‌پ‌س

I decided to reframe it.

.....

م‌ن‌ک‌ف‌ی‌ر‌ع‌ت‌ز‌اب‌ار‌ن‌آ‌م‌ت‌ف‌ر‌گ‌م‌ی‌م‌ص‌ت

"I'm learning

.....

م‌ر‌اد

new tools step by step." That simple shift

.....

ه‌د‌اس‌ری‌غ‌ت‌ن‌آ. م‌ری‌گ‌لی م‌د‌ای م‌د‌ق‌ه‌ب‌م‌د‌ق‌ار‌دی‌ج‌ی‌ا‌ه‌ر‌از‌ب‌ا

opened doors.

.....

د‌وش‌گ‌ار‌ا‌ه‌رد

I started experimenting,

.....

ش‌ی‌ا‌م‌ز‌آ‌ه‌ب‌م‌د‌ر‌ک‌ع‌ور‌ش

asking for help, even teaching

.....

ه ب ن ت خ و م آ ی ت ح ، ک م ک ت س ا و خ ر د

others.

.....

ن ا ر گ ی د .

I went from bad with technology to

.....

ه ب ی ر و ا ن ف ا ب د ب ز ا

curious about technology.

.....

م د ش ل ی د ب ت ی ر و ا ن ف ه ر ا ب ر د و ا ک ج ن ک

So the words we choose don't just reflect

.....

ب ا ت ز ا ب ط ق ف م ی ن ک ل ی م ب ا خ ت ن ا ه ک ی ت ا م ل ک س پ

who we are, they sculpt who we become.

.....

د ن ه ل ی م ل ک ش ا ر م ی و ش ل ی م ه ک ی س ک ا ه ن آ ، ت س ی ن م ی ت س ه ه ک ی س ک

That's powerful, and it makes me wonder,

.....

د ر ا ل ی م ا و ب ج ع ت ه ب ا ر م و ، ت س ا د ن م ت ر د ق ن ی ا

what hidden identities are our listeners

.....

ا م ی ا ه ا ه د ن و ن و ن ش ی ن ا ه ن پ ی ا ه ا ت ی و ه ه ج

carrying right now because of their

.....

ل ی ل د ه ب ن ا ل ا ن ی م ه

self-talk?

.....

د ن ن ک ل ی م ل م ح ن ا ش ی ن و ر د ی و گ ت ف گ

Maybe someone keeps saying, "I'm always

.....

ه ش ی م ه : د ی و گ ل ی م م ا د م ی س ک د ی ا ش

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

.....

ه ج . م ت س ی ن ق ا ل خ ای ، م ب ر ط ض م

if those aren't facts but just habits of

.....

ی ا ه ا ت د ا ع ط ق ف ه ک ل ب د ن د و ب ن ت ی ع ق ا و ا ه ن ی ا ر گ ا د ش ل ی م

language?  
.....

؟دن دو ب ی ن اب ز

Audience, here's a  
.....

کی اج نی ا، ن اب ط ا خ م

challenge.  
.....

ت سا ش ل ا ج .

Pick one limiting phrase you  
.....

ه ک ه دن ن ک د و د ح م ت ر ا ب ع کی

say about yourself and reframe it into a  
.....

کی ه ب ا ر ن آ و ن ک ب ا خ ت ن ا ی ی و گ ل ی م ت د و خ ه ر ا ب ر د

growth phrase.  
.....

ن ک ف ی ر ع ت ز ا ب د ش ر ت ر ا ب ع .

Write it down.  
.....

س ی و ن ب ا ر ن آ .

Repeat it  
.....

ز و ر ر ه

daily.  
.....

ن ک ش ر ا ر ک ت .

Watch how your sense of self  
.....

ه ن و گ چ ت ی س ا ن ش د و خ س ا س ح ا ن ی ب ب

evolves.  
.....

د ب ا ی ل ی م ل م ا ک ت .

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

م ن ک ل ی م ه ف ا ض ا ن م و ، ت س ا ی ا ه د ا ع ل ا ق و ف ن ی ر م ت ن ی ا

another.  
.....

ی ر گ ی د ز ی چ .

Speak your reframed identity out  
.....

دن لب ار تاهدش افرع ت زاب تی وه

loud.  
.....

وگب.

There's something about hearing your  
.....

ندی نش رد ی زیچ

own voice that makes it more real.  
.....

دن کلی م رتلی عقاو ار ن آ هک تسه تدوخ ی ادص

It's  
.....

like giving yourself permission to change.  
.....

تساری غت ی ارب تدوخ هب هزاجا ن داد لثم

Yes.  
.....

هلب.

Because the inner voice and the outer  
.....

ی ادص و ی نوردد ی ادص نوچ

voice are connected.  
.....

دن تسه ل ص تم مه هب ی نوری ب

The more you speak  
.....

رتشی ب هچ ره

kindly to yourself, the more authentic  
.....

نارگید هب تتاملک، ینک تبحص تدوخ اب تبحم اب

your words to others become.  
.....

دن وشلی م رتالی صا

And I think we should address something  
.....

زیچ کی دی اب من کلی م رکف و

really human here, setbacks in

.....

ردت ال کشم، مینک حرطم اجن یاری ناسن ااعقاو

relationships with ourselves.

.....

نم دوخ اب طب اور.

Sometimes we

.....

ی هاگ

make progress then fall back into old

.....

ی هاو گل اب س پس مین کلیم تفرشی پ

patterns.

.....

می درگی مرب می دق

Julia, what's your advice when

.....

دت فالیم قافتا نی ای تقو، ای لوج

that happens?

.....

تسی چ تاه صوت

First, I remind myself that healing is not

.....

ی دوب هب هک من کلیم یرو آدای مدوخ هب، لوا

linear.

.....

تسین ی طخ

Imagine a graph.

.....

نک روصت رادومن کی

It's not a

.....

طخ کی

straight line up; it's a zigzag.

.....

تسا گا زگیز؛ تسین اب هب ور می قتسم

Some days

.....

اهزوری ضعب

are better, some worse, but the overall

.....

ی لک ته ج اما ، دنرتدب یضعب ، دنرت هب

direction matters.

.....

تسا مهم .

Second, I practice

.....

من کلم نی رمت ، مود

self-forgiveness.

.....

ار یگدوشخ بدوخ

Instead of saying, "I

.....

نتفگ یاج هب

ruined everything," I say, "Today was

.....

زورما :میوگلم ، مدرک بارخ ار زیچ همه

tough, but tomorrow is another chance."

.....

تسا یرگید تصرف ادر ف اما ، دوب تخس

Forgiveness resets the cycle.

.....

دن کلم میظنت هرابود ار هخرچ ششخب

That's so important.

.....

تسا مهم رایسب نی ا

Because if we punish

.....

رگانوچ

ourselves for negative self-talk, we just

.....

طقف ، مینک تازاجم یفنم یونورد یوگتفگ رطاخ هب ار نامدوخ

create more negativity.

.....

مین کلم داجی ا یرتشیب یی ارگلی فنم

Forgiveness is like a reset button.

.....

تسا تسیر هم کدلثم ششخب

Audience, have you ever forgiven yourself

.....

ارناتدوخ لاح هب ات ای آ، نابطاخم

out loud?

.....

دی اهدی شخب دن لب ی ادص اب

Try it.

.....

دی نک ناحتما

Say, "I forgive myself

.....

م شخب لیم ار مدوخ: دی وگب

for being hard on me today." Notice how it

.....

هنوگچ دینک هجوت. مدوب تخس مدوخ اب زورما هک

feels in your body.

.....

دوش لیم ساسح ا ن ات ندب رد

Yes.

.....

ه لب

And forgiveness connects to

.....

هب ش شخب و

compassion.

.....

تقفش

Compassion means understanding

.....

ندرک کردینعی تقفش

that you're human, imperfect, and still

.....

زونه و، صقان، یناسنا هک

worthy of kindness.

.....

یتسه ی نابره م قیال

It's not about

.....

عوضوم

excusing mistakes; it's about recognizing

تسا صیخشت عوضوم؛ تسی ن تاهابتشا هیجوت

that mistakes don't define your value.

دن کلی من فی رع تار تش زرا تاهابتشا هک

Exactly.

اُقی قد

And here's where things get

اهزیچ هک تساج نی ا و

exciting.

دن و شلی م زی گن ان اجی ه

When you consistently practice

م وادم روط هب ی تقو

compassionate self-talk, you start to

هب ی نکلی م عورش، ی نکلی م نی رمت هن اقی فشی نورد ی وگت فگ

experience resilience.

ی روآبات ندرک هب رج ت

Life will still

زونه ی گدنز

bring challenges, anxiety, stress,

، سرتسا ، بارطضا ، اهشل اچ

failure, but your response changes.

دن کلی م ری غت تشن کاو اما ، دروآلی م تس کش

Instead of collapsing, you bounce back.

ی نکلی م شهج ، ی شاپورف ی اج هب

That's the gift of training your inner

ش زوم آ هی ده نی ا

voice.

.....

تسا تینوردی ادص.

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

.....

تسین یروآبات طقف و

also about joy.

.....

تسه مه یداش.

Negative self-talk narrows

.....

هب ارتزکرم تیفنم ینوردی وگت فگ

your focus to flaws and problems.

.....

دن کلیم دودحم تال کشم و اهلقن

Positive self-talk opens your eyes to

.....

هب ارتنامشچ تبثم ینوردی وگت فگ

beauty, gratitude, and possibility.

.....

دن کلیم زاب ناکم و یرازگس اپس، ییابی ز

literally experience more joy because you

.....

نوچ ین کلیم هبرجت یرتشیب یداش اعق او

give yourself permission to see it.

.....

ینیب ار آی هدیلم هزاجا تدوخ هب

That's beautiful, and it reminds me of

.....

دروآلم مدای هب ارتعیبط و، تسابی زنی

nature.

.....

هکی قافتا ره

No matter what happens in our

.....

زونه دیشروخ، دتفیبنامی صخش یگدن زرد

personal lives, the sun still rises, the

.....

زونه جاوم، دن کلیم عولط

waves still move, the world continues.

درد هم ادا ایند، دن کلیم تکرر

Self-talk is like tuning into that

ن آ یور ندش میظنت لثم ینورد یوگتفگ

rhythm, remembering that setbacks are

تالکشم هک یروآدای، تسامتیر

temporary but life keeps flowing.

دبایلم هم ادا یگدنز اما دن تسه یتقوم

Audience, next time you feel overwhelmed,

دیدرک ندش قرغ ساسح ا هک دع ب ه ع فد، ناب ط ا خ م

step outside and notice something

ی زیچ و دیورب نوریب

constant, the sky, the trees, the air.

اوه، ن ات خ رد، ن ام س آ، دی نک ه جوت ت با ت

Let

دی راذگب

it remind you that your inner storms

ن اتی نوردی اهان افوط هک دنک یروآدای امش هب

will pass.

ت ش ذ گ دنه اوخ

I love that image.

م راد تسود ار ریوصت نی ا

And let's bring this

هب ار نی ا دی ای ب و

down to very practical advice for our

ی ا رب ی لم ع رای س ب ی ا ه ای صوت

listeners.

.....

مى نادرگرب نامى اهاه دن و ن ش

Martin, if someone wants to

.....

ده اوخ بى س ك رگا ، نى ت رام

start transforming their self-talk today,

.....

، دن ك ل و ح ت م ار شى ن و ر د ي و گ ت ف گ ز و ر م ا

what's the first step you'd recommend?

.....

ت س ي چ ي ن ك ل م ه ي ص و ت ه ك ي م د ق ن ي ل و ا

Step one, awareness.

.....

ي ه ا گ آ ، ل و ا م د ق

Spend one day noticing the sentences in

.....

ر د ت ا ل م ج ه ب ه ك ن ك ف ر ص ز و ر ك ي

your head.

.....

ي ن ك ه ج و ت ت ن ه ذ

Write them down.

.....

س ي و ن ب ا ر ا ه ن آ

Awareness is

.....

ي ه ا گ آ

the foundation.

.....

ت س ا ه ي ا پ

Without it, you can't

.....

ي ن ا و ت ل ي م ن ، ن آ ن و د ب

change anything.

.....

ي ه د ر ي غ ت ا ر ي ز ي چ چ ه

Step two,

.....

، م و د م د ق

challenge.

.....

ندیشک شلاچ هب.

Ask, "Is this thought true?"

.....

تسا تسرد رکف نی ای آ: سرپب

Always, "Can

.....

من او تلی م ای آ: هشی مه

I see it differently?" Step three,

.....

موس مدق؟ منی بب توافقتم ار نا

replace.

.....

ندرک نی زگی اج.

Reframe the negative into

.....

هب اری فنم

something constructive and compassionate.

.....

نک فی رع ت زاب ه ناقی فش و هدن زاس زیچ

And step four, repeat.

.....

رارکت، مراهچ مدق و

Do it

.....

درابود و هرابود

again and again until it becomes a habit.

.....

دوش تداع هب لی دبت ات هدب ش ماچ نا

That's a perfect roadmap.

.....

تسا ل ماک هار ه شقن کی نی ا

And I'd add step

.....

مدق نم و

five, celebrate.

.....

نت فرگ نشج، من کلیم ه فاضا ار مچنپ

Celebrate small wins.

.....

دی ری گب نش ج ار کچوک ی اهلی زوری پ

If

.....

رگا

you caught one negative thought and

.....

و ی تفرگی ی فنم رکف کی زورم ا

replaced it today, that's progress.

.....

ت س ا ت فرشی پ نی ا، ی درک شن ی زگی اج

Clap

.....

ت دوخ ی ارب

for yourself, smile, acknowledge the

.....

ار ش ا ل ت، ن ز ب دن خ ب ل، ن ز ب ف ک

effort.

.....

ن ک ق ی د ص ت

Audience, please don't

.....

ا ف ط ل، ن ا ب ط ا خ م

underestimate small victories.

.....

دی ری گن م کات سد ار کچوک ی اهلی زوری پ

They add up

.....

دن و ش لی م ع م ج ا ه ن آ

to big transformations.

.....

دن و ش لی م گ ر ز ب ت ا ل و ح ت ه ب لی د ب ت و

Absolutely.

.....

ا ل م ا ک

And since this is your English

.....

ی سی ل گن ا ر ا ز ب ا ه ب ع ج نی ا ه ک ی ی اج ن آ زا و

toolbox, let me connect it to language

.....

ن ابزیری گدای هب ار ن آ دی ه دب هزاجا ،تس امش

learning for a second.

.....

.من ک طبترم هظحل کی ی ارب

Many learners say

.....

ن اگدنری گدای زا ی رای سب

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

.....

ای ،دش مه اوخن ن اور زگره :دنی وگلی م ناش دوخ هب

"My accent is terrible." That's negative

.....

ی نورد ی وگت فگ نی ا .تسا کان تشح و ماهج هل

self-talk, and it blocks progress.

.....

.دن کلی م دودسم ار تفرشی پ و ،تسا ی فن م

But if

.....

رگا اما

they change the script to, "I'm improving

.....

ای ،من کلی م تفرشی پ مراد زور ره هب ار وی رانس

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

.....

هک ده دلی م ناشن ماهج هل

bilingual, and that's powerful," they

.....

،دن هد ری یغت ،تسا دن متردق نی ا و ،متسه ه ن ابزود

learn faster.

.....

.دنری گلی م دای رتاعی رس

The inner voice shapes the learning

.....

ار ی ری گدای رفس ی نورد ی ادص

journey.

.....

.ده دلی م لکش

Yes.

.....

هلب.

I've seen students blossom when they

.....

یتقو دنوشلیم افوکش نایوچشن ناد هک ماهدی د

stop attacking themselves for mistakes.

.....

دنش کلیم تسد تاهابتشا یارب ناشدوخ هب هلمح زا

Mistakes are not proof of failure; they're

.....

؛دنتسین تسکش کردم تاهابتشا

proof of growth.

.....

دنتسه دش رکدم

So listeners, if you're

.....

دی راد رگا، اهادن ونش سپ

learning English or any skill, remember,

.....

دی شاب هت شاد دای هب، دیری گلیم دای یتراهم ره ای یسی لگنا

the words you use inside will determine

.....

دن کلیم نییعت دین کلیم هدافتسا نورد هک یتاملک

how far you go outside.

.....

دی ورلیم نوریب اچک ات

Exactly.

.....

ایقی قد

And before we wrap up, I wanna

.....

مه اوخلیم، مینک مامت هکنی زال بق و

leave our audience with one final thought.

.....

مراذگب نامن ابطاخم یارب ییاهن رکف کی

Your self-talk is a lifelong companion.

.....

تسا رمعل الم ادام هارمه کی تی نورد یوگت فگ

You can't escape it, but you can choose

.....

ی‌نک باختن ایناوتی‌م اما، ی‌نک رارف ن‌آ‌زا‌یناوتی‌من

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

.....

ن‌مش‌د، ی‌بر‌م‌ای‌دش‌اب‌دقت‌ن‌م‌ه‌ک

or a friend.

.....

ت‌س‌ود‌ای

And my final message is this, be patient.

.....

ش‌اب‌ر‌وب‌ص، ت‌س‌ا‌ن‌ی‌ا‌م‌ی‌ا‌ه‌ن‌م‌ای‌پ‌و

Transforming self-talk is like building a

.....

کی‌ن‌ت‌خ‌اس‌ل‌ث‌م‌ی‌ن‌ورد‌ی‌و‌گ‌ت‌ف‌گ‌ل‌و‌ح‌ت

new friendship with yourself.

.....

ت‌س‌ا‌ت‌د‌و‌خ‌ا‌ب‌د‌ی‌ج‌ی‌ت‌س‌ود

It takes

.....

د‌ر‌ب‌ل‌ی‌م‌ن‌ا‌م‌ز،

time, but it's worth it.

.....

د‌ر‌ا‌د‌ا‌ر‌ش‌ش‌ز‌را‌ا‌م‌ا

Imagine living

.....

ن‌ک‌ر‌و‌ص‌ت

every day with a supportive best friend in

.....

ر‌د‌ه‌د‌ن‌ن‌ک‌ا‌ت‌ی‌ا‌م‌ح‌ت‌س‌ود‌ن‌ی‌ر‌ت‌ه‌ب‌کی‌ا‌ب‌ز‌ور‌ه

your mind.

.....

ی‌ن‌ک‌ی‌گ‌د‌ن‌ز‌ت‌ن‌ه‌ذ

That's what's possible.

.....

ت‌س‌ا‌ن‌ک‌م‌م‌ه‌ک‌ت‌س‌ا‌ی‌ز‌ی‌چ‌ن‌ی‌ا

So to recap everything we've covered

.....

ر‌د‌ه‌چ‌ن‌آ‌ه‌م‌ن‌د‌ر‌ک‌ه‌ص‌ا‌ل‌خ‌ی‌ا‌ر‌ب‌س‌پ

across this conversation,

.....

میدادش شوپ هم لاکم نی ا

self-talk shapes emotions, body, identity,

.....

تی وه ، ندب ، تاس اس ح ا ی نورد ی وگت فگ

and relationships.

.....

ده بلی م لکش ار طب اور و

Negative voices often come from early

.....

هی لوا تای ب رج ت زا بل غ ا ی فن م ی ا ه ا د ص

experiences, but can be transformed.

.....

درک لوح ت م ار ا ه ن آ ن او ت لی م ا م ، دن ی آی م

Tools

.....

ی ا ه ر ا ز ا ب ا

like journaling, reframing, affirmations,

.....

ا ه ا ه ی د ی آی ت ، ف ی ر ع ت ز ا ب ، ی س ی و ن ر ت ف د ل ت م

breathing, visualization, gratitude,

.....

ی ر ا ز گ س ا پ س ، م س ج ت ، س ف ن ت

humor, and self-forgiveness really work.

.....

د ن ن ک ل ی م ر ا ک ا ع ا و ی گ د و ش خ ب د و خ و ی ع ب ط ا خ و ش

Compassion isn't

.....

ت ق ف ش

indulgence; it's resilience.

.....

ت س ا ی ر و آ ب ا ت ؛ ت س ی ن ل ه ا س ت

And your inner words don't just stay

.....

ط ق ف ت ی ن و ر د ت ا م ل ک و

inside.

.....

د ن ن ا م ل ی م ن و ر د

They change how you live, love,

and grow.

So, before we close, let's talk about

something really important.

Changing your

self-talk isn't just about you.

It's about

us, this community we're building

together.

Because when you share the words

you're choosing,

someone else reads them, and suddenly they

feel less alone.

قشع، یگدنز هوحن اهن آ

دن هلم ری غت ار تدشرو و

زادی ای ب، ن تسب زالبق، سپ

مینک تب حص ی مهم اعاقاو زیچ

ری غت

تسین وت هرابرد طقف تینوردی وگت فگ

هرابرد

میراد هک یاهعماج نی ا، تسام

میزاسایم مه اب

هک ی تاملک ی تقو نوچ

یراذگلم کارت شهاب ارین کلیم باختنا

ناهگان و، دن اوخلم ار اهن آ یرگید صخش

دن کلیم یی اهن ت ساسح ارتمک

Think about the

.....

فیاض و هب

micro-tasks we practiced today.

.....

نک رکف می درک نیرمت زورم ا هک یکچوک

We asked

.....

می تس اوخ امش زا

you to add the word yet to a negative

.....

رکف کی هب ار زونه هم لک

thought.

.....

دی نک هفاضا ی فن م

Which one did you choose?

.....

دی درک باختن ار کی مادک

We suggested you

.....

می درک داهن شی پ

give your inner critic a nickname.

.....

دی هب راعتسم مسا کی ناتینورد دقتنم هب

Did

.....

ای آ

you call it the judge, the parrot,

.....

ی طوط، ی ضاق ار ن آ

something funnier?

.....

دی دی مان یرت راده دنخ زیچ ای

We encouraged you to write down one gentle

.....

فی طل هی دی یأت کی می درک قی و شت ار امش

affirmation you actually believe.

.....

دی سی ون ب دی راد رواب اعق او هک

What's

.....

لام

yours?

.....

تسی چی امش

These aren't just private exercises.

.....

دن تسی ن یصوصخ یاهن یرمت طقف اهن ی

If

.....

رگا

you share them in the comments, you're

.....

دی راد، دی رانگب کارت شا هب تارظن رد ار اهن آ

planting ideas for other learners.

.....

دی راکلی م رگی دن اگدن ری گدای ی ارب یی اهدی ا

become part of their journey.

.....

دی وشلی م اهن آ رفس زای شخب

And here's why this matters.

.....

تسا مهم نی ارج هک تساج نی و

Our channel

.....

ام لاناک

is not about passive listening.

.....

تسی ن لاعفری غ نداد شوگ هرابرد

It's about

.....

هرابرد

slow listening, plus active living.

.....

تسا لاعفری غ نداد شوگ هب، هتسه آ نداد شوگ

If

.....

رگا

you only listen, the lesson stays in your

.....

رد سرد، یه د ش وگ طقف

ears.

.....

دن املی م تش وگ

If you comment, the lesson travels

.....

هب سرد، یه دب رظن رگا

into your hands, your voice, your

.....

، تی ادص ، تن اتسد

identity.

.....

دن کلی م رفس تتی وه

So I want to challenge you.

.....

م.ش کب ش ل اچ هب وت زا مه اوخ لی م سپ

Be brave

.....

زورم ا

today.

.....

ش اب عاچ ش

Comment one of three

.....

هس زا یکی

things.

.....

هب دب رظن ار زیچ

The negative sentence you transformed with

.....

اب هک ی فنم هل مچ

yet.

.....

ی درک لی دب ت زونه

The nickname you gave your inner critic.

.....

ی داد تی نورددق تنم هب هک یراع تس م سا

Or the affirmation you'll start repeating

.....

ی نکلیم عورش هتفه نی ا هک ی اهیدی ات ای

to yourself this week.

.....

ی نکلیم عورش هتفه نی ا هک ی اهیدی ات ای

Choose one.

.....

ی نکلیم عورش هتفه نی ا هک ی اهیدی ات ای

Post it below, because your

.....

ی نکلیم عورش هتفه نی ا هک ی اهیدی ات ای

comment isn't just for us.

.....

ی نکلیم عورش هتفه نی ا هک ی اهیدی ات ای

It's for every

.....

ی نکلیم عورش هتفه نی ا هک ی اهیدی ات ای

person who reads it and thinks, "Yes, me

.....

ی نکلیم عورش هتفه نی ا هک ی اهیدی ات ای

too.

.....

ی نکلیم عورش هتفه نی ا هک ی اهیدی ات ای

I can try that."

.....

ی نکلیم عورش هتفه نی ا هک ی اهیدی ات ای

Imagine what happens when dozens of people

.....

ی نکلیم عورش هتفه نی ا هک ی اهیدی ات ای

start sharing.

.....

ی نکلیم عورش هتفه نی ا هک ی اهیدی ات ای

Suddenly, you don't feel

.....

ی نکلیم عورش هتفه نی ا هک ی اهیدی ات ای

like a single listener.

.....

ی نکلیم عورش هتفه نی ا هک ی اهیدی ات ای

You feel like part

.....

ی شخ ب ین کلیم ساسح ا

of a circle, a movement, a team

.....

میت کی، شربنج کی، هقلح کی زا

practicing together.

.....

دن کلیم نی رمت مه اب هک یتسه

So let's make this the moment where our

.....

هک دشاب ی اهظحل نی ا دی ای ب سپ

comment section becomes alive.

.....

دوشلی م هدن ز ام تارظن شخب

Let's make

.....

ار ن آ دی ای ب

it a safe place to share inner voices,

.....

ی، نیورد ی اهادص ی راذگاکارتش ا ی ارب ی ن ما ناکم

struggles, and victories.

.....

می ن ک اهلی زوری پ و اهلی راوشد

Remember, listen slowly, learn deeply, and

.....

و، دی زوم ای ب قی مع، دی هد شوگ هتسه آ، دی شاب هت شاد دای هب

speak confidently.

.....

دی ن ک تب حص دامتع ا ب

See

.....

ار امش

you in the next episode.

.....

می نی بلیم ی دع ب تمس ق رد