

Why Your Words Are Casting Spells

English learning resource · ES

Line-by-line · English + Spanish

182 lines

Study task: Listen again and notice the expressions you studied.

Have you ever repeated something someone said about a friend and felt that little sting of guilt

¿Alguna vez has repetido algo que alguien dijo sobre un amigo y has sentido esa pequeña punzada de culpa
right after?

justo después?

Or had someone snap at you for no reason and carried that sentence with you for

¿O alguien te ha contestado bruscamente sin motivo y has cargado con esa frase durante
the rest of the day?

el resto del día?

Today we are opening one of the quietest most powerful books ever written

Hoy abrimos uno de los libros más serenos y poderosos jamás escritos
about how we speak and how we listen.

sobre cómo hablamos y cómo escuchamos.

Welcome to Your English Toolbox,

Bienvenidos a Your English Toolbox,

where we train your ears step by step.

donde entrenamos tu oído paso a paso.

I am Martin.

Soy Martin.

And I am Julia.

Y yo soy Julia.

Friends,

Amigos,

we are so happy you are here today.

nos alegra mucho que estéis hoy aquí.

Before we begin, remember this episode has a home online.

Antes de empezar, recordad que este episodio tiene su espacio en internet.



YourEnglishToolbox.com.

[YourEnglishToolbox.com.](#)

The interactive transcript of this episode, translations in Farsi,

[La transcripción interactiva del episodio, traducciones al farsi,](#)

Spanish, German, and French, vocabulary cards, flashcards, games, and downloadable PDFs,

[español, alemán y francés, tarjetas de vocabulario, flashcards, juegos y PDF descargables,](#)

all completely free.

[todo completamente gratis.](#)

Today's episode comes from a real book, one that has sold more than

[El episodio de hoy parte de un libro real, que ha vendido más de](#)

10 million copies worldwide.

[diez millones de ejemplares en todo el mundo.](#)

It is called The Four Agreements, written by the Mexican author

[Se titula Los cuatro acuerdos y fue escrito por el autor mexicano](#)

and healer Don Miguel Ruiz.

[y sanador Don Miguel Ruiz.](#)

It is a short book, but every page hits like a small earthquake.

[Es un libro corto, pero cada página golpea como un pequeño terremoto.](#)

And today we are opening just two of its four agreements, the ones about your words and

[Hoy abrimos solo dos de sus cuatro acuerdos: los que hablan de tus palabras y](#)

about your peace of mind.

[de tu paz mental.](#)

If you stay with us until the end, you will walk away with

[Si te quedas hasta el final, te llevarás](#)

three things.

[tres cosas.](#)

One, why your own words are more powerful than you think, for better or for worse.

[Primera: por qué tus propias palabras son más poderosas de lo que crees, para bien o para mal.](#)

Two, like a simple mental shift that makes other people's opinions of you almost powerless.

[Segunda: un sencillo cambio mental que vuelve casi impotentes las opiniones ajenas sobre ti.](#)

Three, six brand new English expressions, so you can talk about all of this with confidence.

[Tercera: seis expresiones nuevas en inglés para hablar de todo esto con confianza.](#)



Let's begin.

Empecemos.

Ruiz makes a bold claim early in this book.

Ruiz hace una afirmación audaz al principio del libro.

He says your word is not just

Dice que tu palabra no es solo

communication.

comunicación.

It is creation.

Es creación.

Think about it this way, friends.

Pensadlo así, amigos: cada

Every time you speak,

vez que hablas,

you are painting a picture in someone else's mind or in your own.

pintas una imagen en la mente de otra persona o en la tuya.

Ruiz calls the very first

Ruiz llama al primer

agreement, be impeccable with your word.

acuerdo: sé impecable con tu palabra.

Now impeccable does not mean perfect.

Impeccable no significa perfecto.

The word comes from the Latin for sin.

La palabra procede del latín relacionado con pecado.

And without sin simply means without going against

Y sin pecado significa simplemente no ir contra

yourself.

ti mismo.

So being impeccable with your word means using it in the direction of truth and

Ser impecable con tu palabra significa usarla en dirección a la verdad y

love, not self-destruction.

al amor, no a la autodestrucción.



Let's talk about the sneaky version of this first,

Hablemos primero de su versión más furtiva:

gossip.

el cotilleo.

Gossip is not just talking about someone behind their back.

Cotillear no es solo hablar de alguien a sus espaldas.

It is any time we use words to spread negativity.

Es cualquier uso de las palabras para difundir negatividad.

And here is the part most people

Y esta es la parte que casi todos

miss.

pasan por alto.

Gossip works like a boomerang.

El cotilleo funciona como un bumerán.

Before that negative word ever reaches anyone else,

Antes de que esa palabra negativa llegue a otra persona,

it has to pass through you first.

primero tiene que pasar por ti.

You cannot poison someone else's mind without tasting

No puedes envenenar la mente ajena sin probar

a little of that poison yourself.

un poco de ese veneno.

Let me tell you about Aiko.

Voy a contaros la historia de Aiko.

Aiko had just started

Acababa de empezar

a new job at a design studio in Toronto.

un trabajo en un estudio de diseño de Toronto.

On her second week, a co-worker leaned in

En su segunda semana, una compañera se acercó

close and whispered, don't trust Marcus.

y susurró: no te fíes de Marcus.



He takes credit for everyone's work.

Se atribuye el mérito del trabajo de todos.

Aiko felt that little thrill, the thrill of being in the know.

Aiko sintió esa pequeña emoción de estar al tanto.

She almost repeated it at lunch.

Casi lo repitió durante el almuerzo.

But something stopped her.

Pero algo la detuvo.

She remembered a line from a book she had just started reading.

Recordó una frase de un libro que acababa de empezar.

This book.

Este libro:

Your word is a seed and gossip is planting weeds in someone else's garden.

tu palabra es una semilla y cotillear es plantar malas hierbas en el jardín ajeno.

So instead, Aiko just said, I don't really know him yet.

Aiko respondió: todavía no lo conozco bien.

I will form my own opinion.

Me formaré mi propia opinión.

And she changed the subject.

Y cambió de tema.

That, friends, is impeccability with the word.

Eso, amigos, es ser impecable con la palabra

In real life.

en la vida

But there is a second, quieter kind of impeccability.

real. Pero existe una segunda forma más silenciosa: cómo

How you speak to yourself.

te hablas a ti mismo.

Every time you make a mistake and whisper, I am so stupid.

Cada vez que cometes un error y susurras «soy muy tonto»,

You are casting a spell.

estás lanzando un hechizo.



On

Sobre

yourself.

ti

Ruiz says something worth sitting with.

mismo. Ruiz dice algo que merece

If you cannot forgive yourself,

reflexión: si no puedes perdonarte,

you cannot really forgive anyone else.

tampoco puedes perdonar realmente a nadie.

So impeccability starts at home.

La impecabilidad empieza en casa,

Inside your own head.

dentro de tu propia cabeza.

Now, here is where Aiko's story continues.

Ahora continúa la historia de Aiko.

A week later, Marcus, the very co-worker everyone

Una semana después, Marcus, el compañero sobre quien todos

gossiped about, snapped at her in a team meeting.

cotilleaban, le habló bruscamente en una reunión: este

This design is amateur.

diseño es de aficionado.

Did you even try?

¿Acaso lo intentaste?

In front of everyone.

Delante de todos.

Aiko's face went hot.

Aiko se sonrojó.

The old Aiko would have gone home and replayed

La antigua Aiko habría vuelto a casa y repetido

that sentence 50 times that night.

esa frase cincuenta veces aquella noche.



But this time she remembered the second agreement.

Pero esta vez recordó el segundo acuerdo:

Don't take anything personally.

no te tomes nada personalmente.

Ruiz says something almost shocking here.

Ruiz dice algo casi sorprendente.

Nothing other people do is really because of you.

Nada de lo que hacen los demás se debe realmente

Even when it feels aimed directly at

a ti, aunque parezca dirigido directamente a

your chest.

tu pecho.

Marcus was not commenting on Aiko's talent.

Marcus no juzgaba el talento de Aiko.

He was having a brutal week.

Estaba pasando una semana terrible:

A divorce and a boss breathing down his neck.

un divorcio y un jefe presionándolo constantemente.

His words were a mirror of his own pain.

Sus palabras reflejaban su propio dolor,

Not a verdict on her work.

no eran un veredicto sobre su trabajo.

When you take something personally, friends, you are agreeing

Cuando te tomas algo personalmente, aceptas

to eat a plate of food you never ordered.

comerte un plato que nunca pediste.

You are always allowed to say no.

Siempre puedes decir que no.

And here

Y aquí

is the twist most people never expect.

llega el giro inesperado: este acuerdo



This agreement works for compliments too.

también funciona con los cumplidos.

If someone calls you brilliant, that is also their projection.

Si alguien te llama brillante, eso también es su proyección, su

Their mood.

estado de

Their own

ánimo, su propio

private dream.

sueño privado.

It is lovely to hear.

Es agradable oírlo, pero

But if you build your entire self worth on it,

si construyes toda tu autoestima sobre ello,

you will crash the day they change their mind.

te derrumbarás cuando cambie de opinión.

Real peace comes from being just as

La verdadera paz consiste en permanecer tan

unmoved by praise as you are by insult.

impasible ante el elogio como ante el insulto.

Not cold, friends.

No frío, amigos;

Just steady.

simplemente estable.

Before we go further, let's collect the tools from today's story.

Antes de continuar, recojamos las herramientas de la historia de hoy.

Six expressions straight from Aiko's world.

Seis expresiones del mundo de Aiko.

Number one, to talk behind someone's back.

Número uno: to talk behind someone's back.

It means to criticize someone when they are not there to defend themselves.

Significa criticar a alguien cuando no está presente para defenderse.



She talked behind his back at the office party.

Habló de él a sus espaldas en la fiesta de la oficina.

Exactly what Aiko refused to do.

Justo lo que Aiko se negó a hacer.

Number two, to hold your tongue.

Número dos: to hold your tongue.

It means to stop yourself from saying something,

Significa contenerte para no decir algo,

usually something critical.

normalmente algo crítico.

I wanted to argue, but I held my tongue.

Quería discutir, pero me mordí la lengua.

Number three, to let something roll off your back.

Número tres: to let something roll off your back.

It means an insult or a criticism

Significa que un insulto o una crítica

simply does not affect you.

simplemente no te afecta.

He called her lazy, but she let it roll right off her back.

La llamó perezosa, pero dejó que le resbalara.

Number four, to take the high road.

Número cuatro: to take the high road.

It means to behave with more integrity than the other

Significa comportarse con más integridad que la otra

person, even when it is hard.

persona, incluso cuando resulta difícil.

Instead of shouting back, Aiko took the high road.

En vez de gritar, Aiko actuó con altura.

Number five, a small but powerful phrase.

Número cinco, una frase pequeña pero poderosa:

It's not about you.

it's not about you.



We say this to remind

La usamos para recordar

someone that another person's bad mood has nothing to do with them.

a alguien que el mal humor de otra persona no tiene nada que ver con él.

Don't worry about

No te preocupes por

his comment.

su comentario.

It's not about you.

No se trata de ti.

Number six, to rub someone the wrong way.

Número seis: to rub someone the wrong way.

It means to irritate someone, often without meaning to.

Significa irritar a alguien, a menudo sin querer.

Marcus rubbed everyone the wrong

Marcus irritó a todos

way that week.

aquella semana.

Six new tools for your toolbox, friends.

Seis herramientas nuevas: talk behind

Talk behind someone's back.

someone's back,

Hold your tongue.

hold your tongue,

Let it roll off your back.

let it roll off your back,

Take the high road.

take the high road,

It's not about you.

it's not about you

And rub someone the wrong way.

y rub someone the wrong way.



Now, friends, it is time for our sentence of the day.

Ahora llega nuestra frase del día.

Today's sentence comes straight from the spirit of this book.

La frase de hoy procede directamente del espíritu del libro.

Here it is.

Aquí está:

My words are seeds and I choose what I plant.

Mis palabras son semillas y yo elijo lo que planto.

Let's say it one more time slowly.

Digámosla una vez más, despacio.

My words are seeds and I choose what I plant.

Mis palabras son semillas y yo elijo lo que planto.

Say it out loud with us, right now, wherever

Dila en voz alta con nosotros, ahora mismo, estés

you are.

donde estés.

Let's close the loop, friends.

Cerremos el círculo: sé impecable

Be impeccable with your word because gossip

con tu palabra porque el cotilleo

poisons you before it ever poisons anyone else.

te envenena antes de envenenar a nadie.

And don't take things personally because

Y no te tomes las cosas personalmente porque

most of what people throw at you was never really about you at all.

la mayoría de lo que otros te lanzan nunca tuvo que ver contigo.

Aiko walked out of

Aiko salió de

that meeting a little lighter, not because Marcus apologized.

aquella reunión más ligera, no porque Marcus se disculpara,

Because she simply stopped

sino porque dejó de



carrying weight that was never hers to carry.

cargar con un peso que nunca le correspondió.

Everything from today, the vocabulary,

Todo lo de hoy, el vocabulario,

the transcript, and the translations is waiting for you at yourenglishtoolbox.com.

la transcripción y las traducciones, te espera en yourenglishtoolbox.com.

All completely free.

Todo gratis.

Thank you for being here with us,

Gracias por acompañarnos,

friends.

amigos.

See you next time.

Hasta la próxima.

Bye for now.

Adiós por ahora.

Take care, friends.

Cuidaos.

