

Why Your Words Are Casting Spells

English learning resource · ES

Key words & expressions · English + Spanish

20 learning entries

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

1

a sting of guilt

una punzada de culpa

DEF

A sudden, brief feeling of guilt or regret.

Sting suggests a sharp emotional pain rather than a long period of sadness.

ES

Un sentimiento repentino y breve de culpa o arrepentimiento.

Sting sugiere un dolor emocional agudo en lugar de un largo período de tristeza.

She felt a sting of guilt after repeating the rumour.

Sintió una punzada de culpa después de repetir el rumor.

A sting of guilt made him apologise.

Una punzada de culpa le hizo disculparse.

2

to snap at someone

contestar bruscamente a alguien

DEF

To speak to someone suddenly and angrily.

It usually describes a short, sharp reaction caused by stress or irritation.

ES

Hablarle a alguien de repente y con enojo.

Por lo general, describe una reacción breve y aguda causada por estrés o irritación.

I am sorry I snapped at you this morning.

Lamento haberte gritado esta mañana.

He tends to snap at people when he is under pressure.

Tiende a criticar a la gente cuando está bajo presión.

3

to carry something with you

llevar algo contigo emocionalmente

DEF

To continue thinking about or feeling the effect of an experience.

This figurative use describes emotional weight, not physical transport.

ES

Continuar pensando o sintiendo el efecto de una experiencia.

Este uso figurado describe el peso emocional, no el transporte físico.

Do not carry that criticism with you all day.

No lleves contigo esa crítica todo el día.

She carried his kind words with her for years.

Ella llevó consigo sus amables palabras durante años.



4

impeccable*impecable*

DEF

Without faults or mistakes; of an extremely high standard.

In the book, it also carries the ethical idea of not using your words against yourself.

ES

Sin faltas ni errores; de un nivel extremadamente alto.

En el libro, también conlleva la idea ética de no usar tus palabras en tu contra.

Her pronunciation was impeccable.

Su pronunciación fue impecable.

Try to be impeccable with your word.

Intenta ser impecable con tu palabra.

5

self-destruction*autodestrucción*

DEF

Behaviour that seriously harms your own wellbeing, success or relationships.

It may be physical, emotional or psychological.

ES

Comportamiento que perjudica gravemente su propio bienestar, éxito o relaciones.

Puede ser físico, emocional o psicológico.

Constant negative self-talk can become a form of self-destruction.

El diálogo interno negativo constante puede convertirse en una forma de autodestrucción.

He recognised the pattern of self-destruction.

Reconoció el patrón de autodestrucción.

6

gossip*cotilleo · rumores*

DEF

Informal conversation about other people's private lives, often involving unverified information.

Gossip can be a noun or a verb and often carries a negative judgement.

ES

Conversación informal sobre la vida privada de otras personas, que a menudo involucra información no verificada.

El chisme puede ser un sustantivo o un verbo y, a menudo, conlleva un juicio negativo.

Office gossip damaged their trust.

Los chismes de la oficina dañaron su confianza.

They were gossiping about a colleague.

Estaban chismorreando sobre un colega.

7

to talk behind someone's back*hablar a espaldas de alguien*

DEF

To criticise or discuss someone negatively while they are absent.

The expression implies that the person cannot respond or defend themselves.

ES

Criticar o discutir negativamente a alguien mientras está ausente.

La expresión implica que la persona no puede responder ni defenderse.

She refused to talk behind her friend's back.

Se negó a hablar a espaldas de su amiga.

If you disagree, speak directly instead of talking behind my back.

Si no estás de acuerdo, hable directamente en lugar de hablar a mis espaldas.



8

to be in the know*estar al tanto*

DEF

To have special or private information about what is happening.

The phrase often suggests insider knowledge.

ES

Tener información especial o privada sobre lo que está sucediendo.

La frase a menudo sugiere conocimiento interno.

Ask Maya; she is usually in the know.

Pregúntale a Maya; ella generalmente está al tanto.

He enjoyed the feeling of being in the know.

Disfrutaba la sensación de estar al tanto.

9

to form your own opinion*formarse una opinión propia*

DEF

To decide what you think after considering the evidence yourself.

It contrasts with simply accepting another person's judgement.

ES

Para decidir lo que piensa después de considerar la evidencia usted mismo.

Contrasta con simplemente aceptar el juicio de otra persona.

Meet him first and form your own opinion.

Conócelo primero y forma tu propia opinión.

Students should learn to form their own opinions.

Los estudiantes deben aprender a formarse sus propias opiniones.

10

to cast a spell*lanzar un hechizo · ejercer una influencia poderosa*

DEF

Literally, to use magic; figuratively, to exert a powerful influence.

The episode uses the image to describe how repeated words can shape beliefs.

ES

Literalmente, usar magia; en sentido figurado, ejercer una poderosa influencia.

El episodio utiliza la imagen para describir cómo las palabras repetidas pueden dar forma a las creencias.

The story seemed to cast a spell over the audience.

La historia pareció hechizar a la audiencia.

Negative self-talk can feel like casting a spell on yourself.

El diálogo interno negativo puede parecer como lanzarse un hechizo sobre uno mismo.

11

worth sitting with*algo sobre lo que merece la pena reflexionar*

DEF

Deserving time for quiet thought rather than an immediate reaction.

This modern reflective expression is common in discussions of difficult ideas.

ES

Merece tiempo para pensar en silencio en lugar de una reacción inmediata.

Esta expresión reflexiva moderna es común en discusiones sobre ideas difíciles.

That question is worth sitting with.

Vale la pena plantearse esa pregunta.

Her observation was uncomfortable but worth sitting with.

Su observación fue incómoda pero valió la pena sentarse con ella.



12

to breathe down someone's neck*respirar en el cuello de alguien*

DEF

To watch or pressure someone very closely.

It often describes an impatient manager or someone demanding rapid progress.

ES

Vigilar o presionar a alguien muy de cerca.

*A menudo describe a un gerente impaciente o alguien que exige un progreso rápido.**I cannot concentrate with my boss breathing down my neck.**No puedo concentrarme con mi jefe pisándome la nuca.**The deadline was close and the client was breathing down our necks.**La fecha límite estaba cerca y el cliente nos estaba pisando la nuca.*

13

a verdict*un veredicto*

DEF

An official decision in court; figuratively, a firm judgement about someone or something.

A criticism is one person's reaction, not necessarily a final verdict on your ability.

ES

Una decisión oficial en el tribunal; en sentido figurado, un juicio firme sobre alguien o algo.

*Una crítica es la reacción de una persona, no necesariamente un veredicto final sobre su capacidad.**One bad result is not a verdict on your future.**Un mal resultado no es un veredicto sobre su futuro.**The jury returned its verdict.**El jurado emitió su veredicto.*

14

to take something personally*tomarse algo como algo personal*

DEF

To interpret another person's words or actions as a personal attack.

The phrase is especially useful when the behaviour may reflect the other person's circumstances.

ES

Interpretar las palabras o acciones de otra persona como un ataque personal.

*La frase es especialmente útil cuando el comportamiento puede reflejar las circunstancias de la otra persona.**Try not to take his bad mood personally.**Trate de no tomarse su mal humor como algo personal.**She took the feedback personally.**Ella tomó los comentarios como algo personal.*

15

projection*proyección*

DEF

The act of attributing your own feelings, fears or qualities to another person.

In psychology, projection can make a judgement reveal more about the speaker than its target.

ES

El acto de atribuir los propios sentimientos, miedos o cualidades a otra persona.

*En psicología, la proyección puede hacer que un juicio revele más sobre el hablante que sobre su objetivo.**His accusation may have been a projection of his own insecurity.**Su acusación puede haber sido una proyección de su propia inseguridad.**Not every opinion is objective; sometimes it is projection.**No todas las opiniones son objetivas; a veces es proyección.*

16

self-worth*autoestima · valor propio*

DEF

The sense that you have value as a person.

Unlike confidence in one skill, self-worth concerns your broader personal value.

ES

La sensación de que tienes valor como persona.

A diferencia de la confianza en una habilidad, la autoestima se refiere a su valor personal más amplio.

Do not base your self-worth entirely on praise.

No base su autoestima únicamente en elogios.

Healthy boundaries can protect your self-worth.

Los límites saludables pueden proteger su autoestima.

17

to let something roll off your back*no dejar que algo te afecte*

DEF

To remain unaffected by criticism, insults or minor problems.

The image is of water rolling away without being absorbed.

ES

No verse afectado por críticas, insultos o problemas menores.

La imagen es del agua rodando sin ser absorbida.

She let the rude comment roll off her back.

Dejó que el comentario grosero se le escapara de la espalda.

Learning to let small mistakes roll off your back reduces stress.

Aprender a dejar que los pequeños errores se le resbalen reduce el estrés.

18

to take the high road*actuar con integridad*

DEF

To respond to conflict with integrity and restraint.

It means choosing the more honourable response even when retaliation is tempting.

ES

Responder al conflicto con integridad y moderación.

Significa elegir la respuesta más honorable incluso cuando las represalias sean tentadoras.

He took the high road and did not insult her back.

Él tomó el camino correcto y no le devolvió el insulto.

Taking the high road protected the team's relationship.

Tomar el camino correcto protegió la relación del equipo.

19

to rub someone the wrong way*molestar o caer mal a alguien*

DEF

To irritate or make someone feel uncomfortable, often unintentionally.

It may describe a person's tone, manner or habitual behaviour.

ES

Irritar o hacer que alguien se sienta incómodo, a menudo sin querer.

Puede describir el tono, la manera o el comportamiento habitual de una persona.

His impatient tone rubbed me the wrong way.

Su tono impaciente me molestó.

She sometimes rubs people the wrong way without realising it.

A veces molesta a la gente sin darse cuenta.



20

to hold your tongue*morderse la lengua*

DEF

To stop yourself from saying something.

It often implies that speaking would cause conflict or reveal something unhelpful.

ES

Para evitar decir algo.

A menudo implica que hablar causaría conflicto o revelaría algo inútil.

I disagreed, but I held my tongue.

No estuve de acuerdo, pero me mordí la lengua.

He found it difficult to hold his tongue during the meeting.

Le resultó difícil morderse la lengua durante la reunión.

