

Stop Guessing What They Really Meant

English learning resource · ES

Line-by-line · English + Spanish

181 lines

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

Have you ever come home, seen someone's quiet face, and instantly decided you knew exactly what they were thinking?

¿Has vuelto a casa, has visto la cara tranquila de alguien, y al instante has decidido que sabías exactamente lo que estaban pensando?

Or worked yourself into complete exhaustion, trying to prove to yourself that you were "trying hard enough"?

¿O te trabajé en completo agotamiento, tratando de demostrarte que eras "trying hard enough"?

Today, we are opening an old, deceptively simple book that quietly rewires how you communicate, and how hard you push yourself.

Hoy estamos abriendo un libro viejo, engañosamente sencillo que resuena silenciosamente cómo te comunicas, y lo duro que te empujas.

Welcome to Your English Toolbox, where we train your ears step by step.

Bienvenido a Your English Toolbox, donde entrenamos tus oídos paso a paso.

I am Martin.

Soy Martin.

And I am Julia.

Y soy Julia.

Friends, we are so happy you are here today.

Amigos, estamos muy contentos de que estén aquí hoy.

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

Antes de comenzar, recuerde que este episodio tiene un hogar en línea.

Your English Toolbox... dot... com.

Your English Toolbox... punto... com.

The interactive transcript of this episode, translations in Farsi, Spanish, German and French, vocabulary cards, flashcards, games and downloadable PDFs.

La transcripción interactiva de este episodio, traducciones en Farsi, español, alemán y francés, tarjetas de vocabulario, tarjetas flash, juegos y PDF descargables.

All completely free.

Todo completamente libre.



Today's episode comes from a real book, one that has sold more than ten million copies worldwide.

El episodio de hoy viene de un libro real, que ha vendido más de diez millones de copias en todo el mundo.

It is called The Four Agreements, written by the Mexican author and healer Don Miguel Ruiz.

Se llama Los Cuatro Acuerdos, escrito por el autor y curador mexicano Don Miguel Ruiz.

Martin, this is the one that finally explained why I kept getting into arguments with my sister over absolutely nothing.

Martin, este es el que finalmente explicó por qué me mantenía en discusiones con mi hermana sobre absolutamente nada.

I know that feeling.

Conozco ese sentimiento.

My partner Claire used to go quiet for one evening, and by bedtime I had built an entire theory about what I had done wrong.

Mi compañero Claire solía callarse por una noche, y por hora de acostarme había construido toda una teoría sobre lo que había hecho mal.

And you were always wrong.

Y siempre te equivocaste.

Always.

Siempre.

Every single time.

Cada vez.

That is exactly where we are taking you today, friends.

Es exactamente donde te llevamos hoy, amigos.

By the end of this episode, you will have two more of Ruiz's agreements: one that ends most unnecessary arguments before they even start, and one that finally lets you stop punishing yourself for not being perfect.

Al final de este episodio, tendrás dos más de los acuerdos de Ruiz: uno que termina los argumentos más innecesarios antes de empezar, y uno que finalmente te deja dejar de castigarte por no ser perfecto.

Plus, eight brand new English expressions, so you can talk about both, with real confidence.

Además, ocho expresiones nuevas en inglés, así que puedes hablar de ambos, con confianza real.

Let's begin.

Empecemos.

Ruiz calls this one the third agreement: don't make assumptions.

Ruiz lo llama el tercer acuerdo: no hagas suposiciones.

And friends, once you see this pattern, you cannot unsee it.

Y amigos, una vez que veas este patrón, no puedes verlo.



Here is the mechanism.

Aquí está el mecanismo.

We have a habit of trying to predict reality.

Tenemos el hábito de intentar predecir la realidad.

When we don't know something... we fill in the blank ourselves.

Cuando no sabemos algo... llenamos el blanco nosotros mismos.

And then, quietly, we start believing our own guess is a fact.

Y entonces, en silencio, empezamos a creer que nuestra propia suposición es un hecho.

We read someone's face, their silence, their tone... and we decide we know exactly what is going on inside their head.

Leímos la cara de alguien, su silencio, su tono... y decidimos que sabemos exactamente lo que está pasando dentro de su cabeza.

Ruiz has a simple, brutal line about this.

Ruiz tiene una línea sencilla y brutal.

Go on.

Vamos.

He says most of the suffering people create for themselves comes from assuming they know what someone else is thinking, wanting, or feeling.

Dice que la mayoría de las personas que sufren crean por sí mismas proviene de suponer que saben lo que alguien más está pensando, deseando o sintiendo.

And most of the time... we are simply wrong.

Y la mayor parte del tiempo... simplemente estamos equivocados.

Here is how the drama actually builds, step by step.

Así es como el drama realmente construye, paso a paso.

Tell them, Julia.

Díselo, Julia.

Step one: you make an assumption.

Paso uno: usted hace una suposición.

Step two: you react to the assumption, not to reality.

Paso dos: reaccionas a la suposición, no a la realidad.

Step three: the other person reacts to your strange new behavior, confused, because nothing has actually happened yet.

Paso tres: la otra persona reacciona a su extraño nuevo comportamiento, confundido, porque nada ha sucedido aún.



Step four: you use their confused reaction as "proof" that your original assumption was correct.

Paso cuatro: utiliza su reacción confusa como "proof" que su suposición original era correcta.

And step five: a full conflict has now erupted, entirely out of a story your own mind invented.

Y paso cinco: un conflicto completo ha estallado, completamente fuera de una historia que tu propia mente inventó.

That is exactly what happened to me, actually, with Claire.

Eso es exactamente lo que me pasó, en realidad, con Claire.

Tell them.

Díselo.

A few months ago, I came home from a long day, and Claire was completely silent at dinner.

Hace unos meses, volví a casa desde un largo día, y Claire estaba completamente callada en la cena.

Barely said ten words.

Apenas dijo diez palabras.

Old me would have spent the whole night in my head.

Viejo yo habría pasado toda la noche en mi cabeza.

"She's angry.

"She's angry.

I must have forgotten something.

I must have forgotten something.

Did I say something wrong on the phone this morning?"

Did I say something wrong on the phone this morning?"

You actually did do that, once.

Realmente hiciste eso, una vez.

I did.

Lo hice.

For an entire evening, over nothing.

Por toda una noche, por nada.

But this time, I remembered the third agreement.

Pero esta vez, recordé el tercer acuerdo.

So instead of spiraling, I just asked her.

Así que en vez de en espiral, le pregunté.

Radical, I know.

Radical, lo sé.



I said, "You've been quiet tonight."

Dije, "You've been quiet tonight."

Is everything okay?"

Is everything okay?"

And?

¿Y?

And it turned out she had a brutal call with her boss that afternoon, and it had absolutely nothing to do with me.

Y resultó que tenía una llamada brutal con su jefe esa tarde, y no tenía absolutamente nada que ver conmigo.

Nothing at all.

Nada en absoluto.

Ruiz says the antidote to almost all of this is embarrassingly simple: ask.

Ruiz dice que el antídoto a casi todo esto es vergonzoso simple: preguntar.

Have the courage to ask the question, instead of writing the whole story yourself.

Tenga el valor de hacer la pregunta, en lugar de escribir toda la historia usted mismo.

And have the courage to say what you need, too, instead of assuming people can read your mind.

Y ten el coraje de decir lo que necesitas, también, en lugar de asumir que la gente puede leer tu mente.

Because friends, nobody can read your mind.

Porque amigos, nadie puede leer su mente.

Not your partner.

No tu compañero.

Not your boss.

No tu jefe.

Not your best friend.

No es tu mejor amigo.

If you don't ask... you don't get the truth.

Si no preguntas... no tienes la verdad.

And if you don't say it... they will never know.

Y si no lo dices... nunca lo sabrán.

Now, let's talk about the fourth agreement, because this one might be the most freeing of all.

Ahora, hablemos del cuarto acuerdo, porque éste podría ser el más libre de todos.

Always do your best.

Siempre haz lo mejor que puedas.



Simple enough, right?

Bastante simple, ¿verdad?

Except Ruiz adds a twist most people miss completely.

Excepto que Ruiz añade un giro que la mayoría de la gente pierde por completo.

Your best is not one fixed number.

Tu mejor no es un número fijo.

It changes, day by day, hour by hour.

Cambia, día a día, hora a hora.

Your best on a healthy, well-rested morning is a completely different thing from your best when you are sick, exhausted, or heartbroken.

Tu mejor día en una mañana sana y bien reparada es una cosa completamente diferente de tu mejor momento cuando estás enfermo, exhausto o destrozado.

And judging today's effort by yesterday's energy is exactly where so much of our guilt comes from.

Y juzgar el esfuerzo de hoy por la energía de ayer es exactamente de donde viene tanta culpa.

There are two ways people usually fail this agreement, and they are opposite mistakes.

Hay dos maneras en que la gente generalmente falla este acuerdo, y son errores opuestos.

Tell them, Julia.

Díselo, Julia.

The first is doing less than your best. Being lazy, holding back, not really trying.

La primera está haciendo menos que tu mejor. Siendo perezoso, reteniéndose, no realmente tratando.

That one creates guilt.

Eso crea culpa.

The Judge in your head has a field day.

El juez en su cabeza tiene un día de campo.

But the second mistake is sneakier.

Pero el segundo error es más fácil.

Doing more than your best. Pushing far past your limit, again and again.

Haciendo más que lo mejor. Empujando mucho más allá de tu límite, una y otra vez.

That one looks like virtue from the outside.

Esa parece una virtud desde fuera.

But it is not sustainable.

Pero no es sostenible.



It leads straight to burnout.

Lleva directamente a quemar.

And that, friends, is exactly where I lived for most of last year.

Y eso, amigos, es exactamente donde vivía la mayor parte del año pasado.

Go on, Julia.

Vamos, Julia.

When we were building this podcast, I had this idea that "doing my best" meant working every single evening, every weekend, no exceptions.

Cuando estábamos construyendo este podcast, tenía esta idea de que "doing my best" significaba trabajar cada noche, cada fin de semana, sin excepciones.

Fourteen-hour days, back to back, for months.

Días de catorce horas, de vuelta a atrás, durante meses.

I remember.

Lo recuerdo.

You looked exhausted.

Te veías agotada.

I thought that was what commitment looked like.

Pensé que así era el compromiso.

Then, one week, I genuinely could not get out of bed.

Entonces, una semana, realmente no pude salir de la cama.

My body just... stopped negotiating.

Mi cuerpo... dejó de negociar.

And lying there, I finally understood this agreement properly.

Y acostado allí, finalmente entendí este acuerdo correctamente.

My best on that sick, exhausted week was getting up, drinking some water, and answering one email.

Lo mejor de esa semana enferma y agotada se levantaba, bebía agua y respondía un correo electrónico.

And that was enough.

Y eso fue suficiente.

That was actually my best, that week.

Esa fue mi mejor semana.

Because the goal was never to perform for an imaginary judge.

Porque el objetivo nunca fue actuar para un juez imaginario.



It was to act, and then let go of the outcome completely.

Era actuar, y luego dejar ir el resultado completamente.

Ruiz compares it to something from the Bhagavad Gita, actually, doing your duty without being attached to the fruit of your action.

Ruiz lo compara con algo del Bhagavad Gita, en realidad, haciendo su deber sin estar unido al fruto de su acción.

You give a talk, you prepare, you show up honestly, and then whether people applaud or stay silent is simply not your business anymore.

Das una charla, te preparas, apareces honestamente, y luego si la gente aplaude o se calla simplemente no es tu negocio más.

You did your best. That is the whole contract.

Hiciste lo mejor que pudiste. Es todo el contrato.

Nothing more is owed.

Nada más se debe.

And here is where all of this quietly comes together, friends.

Y aquí es donde todo esto se junta tranquilamente, amigos.

When you stop assuming, and you simply do your best without needing anyone's applause, something shifts.

Cuando dejas de asumir, y simplemente haces lo mejor sin necesitar el aplauso de nadie, algo cambia.

Ruiz calls the person who lives this way a "Toltec warrior."

Ruiz llama a la persona que vive así un "Toltec warrior."

Not someone who fights everyone.

No alguien que lucha contra todos.

Someone who has simply stopped fighting themselves.

Alguien que simplemente ha dejado de luchar.

A warrior like this is aware that life is short, and strangely, that awareness does not make them anxious.

Un guerrero como este es consciente de que la vida es corta, y extrañamente, que la conciencia no los hace ansiosos.

It makes them present.

Los hace presentes.

They forgive quickly, themselves most of all.

Ellos perdonan rápidamente, ellos mismos la mayoría de todo.

Because Ruiz says something we both needed to hear: you are already perfect exactly as you are.

Porque Ruiz dice algo que ambos necesitábamos escuchar: ya eres perfecto exactamente como eres.



The only reason you don't feel that way is because somewhere, you agreed that you weren't.

La única razón por la que no sientes eso es porque en algún lugar, acordaste que no lo eras.

And you can simply... unagree.

Y puedes simplemente... no estar de acuerdo.

One honest conversation at a time.

Una conversación honesta a la vez.

One kept promise to yourself at a time.

Seguimos prometiéndote a ti mismo.

That is the whole of it, friends.

Eso es todo, amigos.

Nothing mystical.

Nada místico.

Nothing complicated.

Nada complicado.

Just two very old habits, finally broken: guessing, and punishing.

Sólo dos hábitos muy viejos, finalmente roto: adivinar y castigar.

And there is one more piece to this warrior mindset, quietly powerful.

Y hay una pieza más para esta mentalidad guerrero, tranquilamente poderosa.

Ruiz talks about accepting that none of us are here forever.

Ruiz habla de aceptar que ninguno de nosotros está aquí para siempre.

Not in a heavy way, friends.

No de manera pesada, amigos.

In a freeing way.

De una manera libre.

When you truly accept that your time is limited, you stop wasting it on manufactured drama.

Cuando realmente aceptas que tu tiempo es limitado, dejas de desperdiciarlo en el drama manufacturado.

You stop rehearsing arguments that haven't happened yet.

Deja de ensayar argumentos que aún no han pasado.

You stop performing for people who were never watching that closely anyway.

Dejas de actuar para gente que nunca miraba eso de cerca.

You just live the conversation you are actually in, right now.

Vives la conversación en la que estás, ahora mismo.



That is it.

Eso es.

That is the whole shift.

Ese es el turno.

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

Antes de ir más lejos, vamos a recoger las herramientas de las historias de hoy.

Eight expressions, straight from our own lives.

Ocho expresiones, directamente desde nuestra propia vida.

Number one: to jump to conclusions.

Número uno: para sacar conclusiones.

It means to decide something is true without enough information.

Significa decidir algo es verdad sin suficiente información.

"I jumped to conclusions about Claire's silence, and I was completely wrong."

«Saqué conclusiones precipitadas sobre el silencio de Claire y estaba completamente equivocado».

Number two: to give someone the benefit of the doubt.

Número dos: dar a alguien el beneficio de la duda.

It means to assume the best about someone, rather than the worst, when you are not sure.

Significa asumir lo mejor de alguien, en lugar de lo peor, cuando no estás seguro.

"Instead of assuming, give your partner the benefit of the doubt."

«En lugar de suponer, concede a tu pareja el beneficio de la duda».

Number three: to read too much into something.

Número tres: leer demasiado en algo.

It means to find a meaning that probably was not really there.

Significa encontrar un significado que probablemente no estaba allí.

"I read way too much into one quiet dinner."

«Interpreté demasiado una sola cena silenciosa».

Number four: to speak your mind.

Número cuatro: para hablar de tu mente.

It means to say honestly what you think or need, instead of expecting people to guess.

Significa decir honestamente lo que piensas o necesitas, en lugar de esperar que la gente adivine.

"If something's wrong, speak your mind instead of waiting for them to notice."

«Si algo va mal, di lo que piensas en vez de esperar a que lo noten».



Number five: to give it your best shot.

Número cinco: para darle su mejor oportunidad.

It means to try as hard as you genuinely can, with no guarantee of the result.

Significa intentar lo más duro posible, sin garantía del resultado.

"I gave it my best shot, even on the days I felt terrible."

«Hice todo lo posible, incluso los días en que me sentía fatal».

Number six: to burn out.

Número seis: para quemar.

It means to become completely exhausted from working too hard for too long.

Significa estar completamente agotado de trabajar demasiado duro durante demasiado tiempo.

"Julia burned out after months of fourteen-hour days."

«Julia acabó agotada después de meses de jornadas de catorce horas».

Number seven: to be hard on yourself.

Número siete: ser duro contigo mismo.

It means to judge or criticize yourself more harshly than you deserve.

Significa juzgar o criticarte más duramente de lo que mereces.

"Don't be so hard on yourself."

«No seas tan duro contigo mismo.

You did your best."

Hiciste todo lo posible».

And number eight: to let something go.

Y número ocho: dejar ir algo.

It means to stop holding onto a feeling, a grudge, or an expectation.

Significa dejar de aferrarse a un sentimiento, un rencor o una expectativa.

"Once she understood the truth, she let the whole thing go."

«Cuando comprendió la verdad, dejó atrás todo el asunto».

Eight new tools for your toolbox, friends.

Ocho nuevas herramientas para tu caja de herramientas, amigos.

Jump to conclusions... give the benefit of the doubt... read too much into something... speak your mind... give it your best shot... burn out... be hard on yourself... and let something go.

Salta a conclusiones... da el beneficio de la duda... lee demasiado en algo... habla tu mente... dale tu mejor oportunidad... quema... sé duro contigo mismo... y deja que pase algo.



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

Ahora, amigos, es hora de nuestra sentencia del día.

Here it is.

Aquí está.

I ask instead of assume, and I try without needing to be perfect.

Pido en lugar de asumirlo, y lo intento sin necesidad de ser perfecto.

Let's say it one more time, slowly.

Digámoslo una vez más, lentamente.

I ask instead of assume, and I try without needing to be perfect.

Pido en lugar de asumirlo, y lo intento sin necesidad de ser perfecto.

Say it out loud with us, right now, wherever you are.

Dilo en voz alta con nosotros, ahora mismo, dondequiera que estés.

Let's close the loop, friends.

Cerremos el bucle, amigos.

Don't make assumptions, because most of the story in your head was never real.

No hagas suposiciones, porque la mayoría de la historia en tu cabeza nunca fue real.

Just ask.

Pregúntale.

And always do your best, because your best changes every single day, and that is completely okay.

Y siempre haces lo mejor, porque tus mejores cambios cada día, y eso está completamente bien.

Claire's silence was never about Martin.

El silencio de Claire nunca fue sobre Martin.

And my fourteen-hour days were never actually love.

Y mis días de catorce horas nunca fueron realmente amor.

They were fear, wearing a very convincing disguise.

Tenían miedo, llevaban un disfraz muy convincente.

Everything from today, the vocabulary, the transcript, and the translations, is waiting for you at Your English Toolbox... dot... com.

Todo de hoy, el vocabulario, la transcripción y las traducciones, te está esperando en Your English Toolbox... punto... com.

All completely free.

Todo completamente libre.



Thank you for being here with us, friends.

.....

Gracias por estar aquí con nosotros, amigos.

See you next time.

.....

Nos vemos la próxima vez.

Bye for now.

.....

Adiós por ahora.

Take care, friends.

.....

Cuídate, amigos.

