

TRANSCRIPT · EPISODE 11

Calm Morning English — Easy Shadowing to Start Your Day

Line-by-line · English + Español

Your English Toolbox

Good morning, everyone.

Buenos días a todos.

Welcome back to your slow English shadowing practice.

Bienvenidos de nuevo a su práctica de shadowing en inglés lento.

Today, we'll focus on simple, real morning routines, actions you can describe in natural English.

Hoy nos centraremos en frases matutinas simples y reales.

Remember, you can shadow every line if you want.

Recuerda, puedes seguir cada línea si quieres.

That's why I'm speaking slowly and clearly, so you can follow every sound.

Por eso hablo despacio y con claridad, para que puedas seguir cada sonido.

Before we start, let me explain what shadowing practice means.

Antes de empezar, permíteme explicar qué significa la práctica de shadowing.

You listen carefully and repeat each sentence almost at the same time as me.

Escuchas con atención y repites cada frase casi al mismo tiempo que yo.

At the beginning, don't worry if it feels difficult.

Al principio, no te preocupes si parece difícil.

Just follow the rhythm and the sound of the words.

Listen many times.

Escucha muchas veces.

First, only listen.

.....
Primero, solo escucha.

Then repeat slowly.

.....
Luego repite despacio.

Each time, your pronunciation and confidence will grow.

.....
Cada vez, tu pronunciación y confianza crecerán.

Remember, it's not about speaking fast.

.....
Recuerda, no se trata de hablar rápido.

It's about training your ear and your voice to move together.

.....
Se trata de entrenar tu oído y tu voz para que funcionen juntos.

Let's begin.

.....
Comencemos.

We'll start with the first part of the morning, waking up mindfully.

.....
Comenzaremos con la primera parte de la mañana, despertar con atención plena.

Find a calm space, take a deep breath, and repeat with me.

.....
Encuentra un espacio tranquilo, respira profundo y repite conmigo.

I wake up slowly and take a moment before moving.

.....
I look at the ceiling and let my eyes adjust to the light.

.....
Miro el techo y dejo que mis ojos se adapten a la luz.

I stretch my fingers and toes one by one.

.....
Estiro mis dedos de las manos y los pies uno a uno.

I take a long, deep breath to wake up my body.

.....
Tomo un aliento largo y profundo para despertar mi cuerpo.

I listen to the quiet sounds around me.

.....
Escucho los sonidos tranquilos que me rodean.

I smile and think of one thing I'm grateful for.

Sonrío y pienso en una cosa por la que estoy agradecido.

I whisper a small "thank you" to the new day.

Susurro un pequeño "gracias" al nuevo día.

I move the blanket aside and feel the cool air.

Aparto la manta y siento el aire fresco.

I sit up straight and roll my shoulders gently.

Me siento derecho y ruedo los hombros suavemente.

I open my hands wide and reach toward the sky.

Abro mis manos ampliamente y alargo los brazos hacia el cielo.

I look out the window and watch the first light of morning.

Miro por la ventana y observo la primera luz de la mañana.

I tell myself, "Today, I will go slowly, but with purpose." I blink a few times and feel more awake.

Me digo: "Hoy iré despacio, pero con propósito."

I put my feet on the floor and say quietly, "Let's begin." I take another breath, soft and calm, before standing up.

Pongo mis pies en el suelo y digo tranquilamente: "Comencemos." Tomo otro aliento, suave y tranquilo, antes de levantarme.

Well done.

Muy bien.

That was your waking up section.

Esa fue tu sección de despertar.

Now, let's move to the kitchen, where the smell of coffee begins the day.

Ahora, vamos a la cocina, donde el aroma del café comienza el día.

I turn on the light in the kitchen and smile at the smell of coffee.

I fill the kettle with water and listen to it heat up.

.....
Lleno la tetera con agua y escucho cómo se calienta.

I choose my favorite cup and place it on the counter.

.....
Elijo mi taza favorita y la pongo en la encimera.

I open the fridge and look for something fresh.

.....
Abro el refrigerador y busco algo fresco.

I slice a banana and add it to my cereal.

.....
Corto un plátano en rodajas y lo añado a mi cereal.

I pour milk slowly and watch the bowl fill.

.....
Vierto la leche despacio y veo cómo se llena el cuenco.

I take a spoon and enjoy the first bite.

.....
Cojo una cuchara y disfruto del primer bocado.

I make a soft sound of satisfaction.

.....
Emito un suave sonido de satisfacción.

I sit at the table and feel the morning sun on my face.

.....
Me siento en la mesa y siento el sol de la mañana en mi cara.

I take a sip of coffee and close my eyes for a second.

.....
Doy un sorbo de café y cierro los ojos por un momento.

I look at the steam rising from the cup.

.....
Miro el vapor que sube de la taza.

I toast a slice of bread and smell the warmth of it.

.....
Tuesto una rebanada de pan y huelo su calidez.

I spread jam on it and watch the color shine.

.....
Unto mermelada y veo cómo brilla el color.

I eat slowly, enjoying each bite.

.....
Como despacio, disfrutando cada bocado.

I take a deep breath and think, "This is my quiet time." I glance at the clock, but decide not to rush.

Respiro profundo y pienso: "Este es mi tiempo tranquilo." Echo un vistazo al reloj, pero decido no apresurarme.

I drink another sip of coffee and smile softly.

Bebo otro sorbo de café y sonrío suavemente.

I hear the sound of birds through the kitchen window.

Escucho el sonido de los pájaros por la ventana de la cocina.

I enjoy the peace before the day really begins.

Disfruto de la paz antes de que el día realmente comience.

I take my plate to the sink and wash it slowly.

Llevo mi plato al fregadero y lo lavo despacio.

Good job.

Muy bien.

Now, let's move on to the next part, your morning preparation.

Ahora, pasemos a la siguiente parte, tu preparación matutina.

We'll go to the bathroom to get ready for the day. I walk into the bathroom and turn on the light.

Iremos al baño a prepararnos para el día.

I look at my reflection and greet myself silently.

Me miro en el espejo y me saludo en silencio.

I brush my teeth, listening to the rhythm of the sound.

Me cepillo los dientes, escuchando el ritmo del sonido.

I rinse with cold water and feel fresh again.

Me enjuago con agua fría y me siento fresco de nuevo.

I wash my face and feel the cool drops on my skin.

Me lavo la cara y siento las gotas frescas en mi piel.

I dry my face with a soft towel.

Me seco la cara con una toalla suave.

I comb my hair gently.

Me peino el cabello suavemente.

I notice how my eyes look today.

Noto cómo se ven mis ojos hoy.

I smile just a little to myself.

Sonrío un poco para mí mismo.

I apply some lotion and feel ready to start.

Aplico algo de crema hidratante y me siento listo para comenzar.

I take a shower and enjoy the warm water on my shoulders.

Me ducho y disfruto del agua caliente en mis hombros.

I think about my plans for the day.

Pienso en mis planes para el día.

I breathe slowly and let the water relax me.

Respiro despacio y dejo que el agua me relaje.

I turn off the shower and feel lighter.

Cierro el grifo de la ducha y me siento más ligero.

I step out and wrap myself in a towel.

Salgo y me envuelvo en una toalla.

That's it.

Eso es todo.

Take a deep breath before we continue.

Toma un respiro profundo antes de continuar.

Now, let's move to the next part, getting dressed and organized.

Ahora, pasemos a la siguiente parte, vestirse y organizarse.

I walk to my room and open the wardrobe.

Voy a mi habitación y abro el armario.

I choose clothes that make me feel comfortable.

Elijo ropa que me haga sentir cómodo.

I fold my pajamas and put them away.

Doblo mi pijama y lo guardo.

I put on a clean shirt and smooth it with my hands.

Me pongo una camisa limpia y la aliso con las manos.

I tie my shoes carefully, one lace at a time.

Me ato los zapatos con cuidado, un cordón a la vez.

I check myself in the mirror and fix my hair.

Me miro en el espejo y me arreglo el pelo.

I put on my watch and check the time.

Me pongo el reloj y compruebo la hora.

I choose a jacket because it looks a bit cold outside.

Elijo una chaqueta porque parece adecuada.

I take a deep breath and stand tall.

Respiro profundo y me pongo de pie con porte.

I say quietly, "I'm ready for the day." Very good.

Digo tranquilamente: "Estoy listo para el día." Muy bien.

Now, let's take a short moment to slow down again, a short mindful pause before leaving home.

Ahora, tomemos un momento breve para desacelerar de nuevo, una breve pausa consciente.

I sit on a chair for a few minutes before leaving.

I close my eyes and breathe in deeply.

Cierro los ojos y respiro profundamente.

I listen to my breath, slow and steady.

.....
Escucho mi respiración, lenta y constante.

I remind myself that I don't need to hurry.

.....
Me recuerdo que no necesito apresurarme.

I think of one goal I want to focus on today.

.....
Pienso en un objetivo en el que quiero concentrarme hoy.

I say it quietly, like a promise to myself.

.....
Lo digo tranquilamente, como una promesa a mí mismo.

I open my eyes and feel calm.

.....
Abro los ojos y me siento tranquilo.

I take a small sip of water.

.....
Doy un pequeño sorbo de agua.

I stretch my arms again to wake up my energy.

.....
Vuelvo a estirar los brazos para despertar mi energía.

I whisper, "English is part of my morning." Nice work.

.....
"El inglés es parte de mi mañana." Bien hecho.

Now, let's include a short section with technology, but mindfully.

.....
Repeat with me, slowly.

.....
Ahora, incluimos una sección breve con tecnología, pero con atención plena.

I unlock my phone and check the time.

.....
I read one or two messages, but not too many.

.....
Leo uno o dos mensajes, pero no demasiados.

I answer only what's important.

.....
Respondo solo lo que es importante.

I scroll through the headlines for a minute.

Reviso los titulares durante un minuto.

I stop before I lose focus.

Me detengo antes de perder la concentración.

I open my English podcast and press play.

Abro mi podcast en inglés y presiono reproducir.

I listen carefully to the first few sentences.

Escucho con atención las primeras frases.

I repeat one phrase to practice pronunciation.

Repito una frase para practicar la pronunciación.

I shadow slowly, word by word.

Hago shadowing despacio, palabra por palabra.

I feel my mouth getting used to the sounds.

Siento que mi boca se acostumbra a los sonidos.

I pause the audio and write down one new word.

Pauso el audio y anoto una palabra nueva.

I listen again and repeat the sentence naturally.

Escucho de nuevo y repito la frase de forma natural.

I think, "This is how I learn, one sound at a time." I take off my headphones and feel proud.

Pienso: "Así es como aprendo, un sonido a la vez." Me quito los auriculares y los guardo.

Excellent.

Excelente.

Now, let's finish our morning routine by leaving the house calm, ready, and confident.

Ahora, terminemos la rutina matutina saliendo de casa con calma, listos y con confianza.

I put everything I need into my bag.

Pongo todo lo que necesito en mi bolsa.

I double-check that I have my wallet and keys. I turn off the lights and close the door gently.

.....
Compruebo dos veces que tengo mi cartera y mis llaves.

I breathe in the morning air outside.

.....
Respiro el aire fresco de la mañana afuera.

I notice the sound of footsteps on the street.

.....
Noto el sonido de los pasos en la calle.

I see sunlight reflecting on the buildings.

.....
Veo la luz del sol reflejarse en los edificios.

I walk slowly toward the bus stop.

.....
Camino despacio hacia la parada del autobús.

I greet a neighbor with a small smile.

.....
Saludo a un vecino con una pequeña sonrisa.

I wait patiently for the bus to arrive.

.....
Espero pacientemente a que llegue el autobús.

I watch the sky while I wait.

.....
Observo el cielo mientras espero.

I think about something positive to start the day.

.....
Pienso en algo positivo para comenzar el día.

I say in my mind, "I can handle today." I hear the bus coming and take one last deep breath.

.....
Me digo: "Puedo manejar el día de hoy." Oigo el autobús llegar y doy un paso adelante.

I get on and find a quiet seat.

.....
Subo y encuentro un asiento tranquilo.

I look out the window and watch the city move.

.....
Miro por la ventana y veo cómo se mueve la ciudad.

I whisper softly, "This is my English morning." Well done, everyone.

.....
Susurro suavemente: "Este es mi inglés matutino." Bien hecho a todos.

You've just completed another full shadowing session.

.....

Remember, you can repeat this episode as many times as you like.

.....

Acabáis de completar otra sesión completa de shadowing.

Each repetition helps your brain and your mouth work together.

.....

Learning slowly with calm attention is the secret to real fluency.

.....

Aprender despacio con atención tranquila es el secreto de la verdadera fluidez.

See you in the next episode.

.....

Nos vemos en el próximo episodio.

And until then, keep listening slowly, learning deeply, and speaking confidently.

.....

Y mientras tanto, sigue escuchando y sigue creciendo.