

TRANSCRIPT · EPISODE 11

Calm Morning English — Easy Shadowing to Start Your Day

Line-by-line · English + ■■■■■■

Your English Toolbox

Good morning, everyone.

.....

همه هب ریخ ب حبص

Welcome back to your slow English shadowing practice.

.....

دی دم آ شوخ ن اتاهت سه آ ی سی لگ نا ی نی ش نه ای اس نی رمت هب

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

.....

درک می ه اوخ زک رمت ی ع ق او و هداس ی ه اگ حبص ت ال م ج ی ور زورم

Remember, you can shadow every line if you want.

.....

دی نک ی نی ش نه ای اس ار طخ ره دین اوت لم دی ه اوخ ب رگا ،دی ش اب هت ش اد دای هب

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

.....

دی نک ل اب ند ار ادص ره دین اوت ب ات ،من کلیم تب حبص ح ض او و هت سه آ هک ت سا لیل د نی مه هب

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

.....

دراد ی ی ان عم هچ ی نی ش نه ای اس نی رمت هک مهد حی ضوت دی هدب هزاج ،عورش زل بق

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

.....

دی نک لم رارکت نم اب نامزمه ابی رقت ار هل م ج ره و دی هلم شوگ تق د اب

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

.....

دسرلم رظن هب تخس رگا دی ش اب ن نارگن ،ادتب ارد

Just follow the rhythm and the sound of the words.

.....

Listen many times.

.....

دی هدب شوگ اهراب

First, only listen.

.....

دینک شوگ طقف ، ادتبا

Then repeat slowly.

.....

دینک رارکت هتسه آس پس

Each time, your pronunciation and confidence will grow.

.....

درک ده اوخ دشر امش سفن هب دامتعا و ظفلت ، راب ره

Remember, it's not about speaking fast.

.....

دینک تب حص عی رس هک تسین مهم ، دیشاب هت شاد دای هب

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

.....

دنک تکرح مه اب ات دی هدش زوم آار دوخ یادص و شوگ هک تسرا نیامهم هکلب

Let's begin.

.....

مینک عورش دی ایب

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

.....

لماک یه آاب ندش رادیب ، مینکلیم عورش حبص شخب نیلوا اب

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

.....

دینک رارکت نم هارمه و دیشکب یقی مع سفن ، دینک ادیپ مارآیاض فکی

I wake up slowly and take a moment before moving.

.....

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

.....

دنک ادیپ قیبطت رون اب منامشچ مرانگلیم و منکلیم هاگن فقس هب

I stretch my fingers and toes one by one.

.....

مه دلیم ششک یکی یکی ار میاپ و تسد ناتشگنا

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

.....

منک رادیب ار مندب ات مشکلیم ینالوط و قی مع سفن کی

I listen to the quiet sounds around me.

.....

مه دلیم شوگ مفارطا مارآیاه ادص هب

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

مراذگس آپس شی ارب هک من کلیم رکف ی زیچ کی هب و من زلیم دنخ بل

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

من کلیم همزمز دی دج زور هب هتسه آ نون مم کی

I move the blanket aside and feel the cool air.

من کلیم ساسح ار کنخ ی اوه و من زلیم رانک ار وتپ

I sit up straight and roll my shoulders gently.

من اخچلیم مارا ار می اهه ناش و منی شنلیم فاص

I open my hands wide and reach toward the sky.

من کلیم زارد نامس آ تمس هب و من کلیم زاب ار من اتسد

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

من کلیم اشامت ار حبص رون نیلوا و من کلیم هاگن نوری هرجنپ زا

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

فده اب اما، مورلیم شیپ هتسه آ زورما: می وگلیم مدوخ هب

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

کی، ندش دنلب زالبق. مینک عورش دی ایب: می وگلیم هتسه آ و مراذگلیم نیمزیور ار می اهه اپ
می الم و مارا، مش کلیم رگی دسفن

Well done.

نیرفآ

That was your waking up section.

دوب امش ندش رادیب شخب نی

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

دن کلیم زاغآ ار زور هوهق یوب هک ییاج، می ورلیم هن اخزبش آ هب الاح

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.

مهدلیم شوگ شدن دش مرگ هب و من کلیم رپ بآ اب ار یرتک

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

مراذگیلیم رتناک یور و من کلیم باختنا ار ماهق ال ع دروم ناچنف

I open the fridge and look for something fresh.

مدرگیلیم هزات یزیچ لابند و من کلیم زاب ار لچخی

I slice a banana and add it to my cereal.

من کلیم هفاضامتالغ هب و من زلیم شرب زوم کی

I pour milk slowly and watch the bowl fill.

دوشلیم رپ هساک هک من کلیم اشامت و مزیرلیم هتسه آ ار ریش

I take a spoon and enjoy the first bite.

مربلیم تذلهمقل نیلوازا و مرادلیمرب قشاق کی

I make a soft sound of satisfaction.

من کلیم تیاضرمیالم یادص کی

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

من کلیم ساسحامتروص یور ار حبص باتفآی امرگ و منیشنلیم زیم تشپ

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

مدن بلیم ار منامشچ هظحل کی یارب و مشونلیم هوهق هعرج کی

I look at the steam rising from the cup.

من کلیم هاگن دورلیم ال اب ناچنف زا هک یراخب هب

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

مش کلیم وب ار نآی امرگ و من کلیم تست نان هکت کی

I spread jam on it and watch the color shine.

دشخردلیم شگنر هک من کلیم اشامت و ملاملیم شیور ابرم

I eat slowly, enjoying each bite.

مربلیم تذلهمقل رهزا و مروخلیم ادغهتسه آ

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

اما، مزادن ایام تعاس هب یه اگن. تسانم مارا تقو نی: من کلیم رکف و مش کلیم یقی عم سفن
من کن هلج عم ری گلی می مصت

I drink another sip of coffee and smile softly.

من زلیم دن خبل مارا و مش و نی م هوق زا ری گدی د عرج

I hear the sound of birds through the kitchen window.

موش لیم ار ناگدنرپ ی ادص ه ناخزپش آ هرجنپ زا

I enjoy the peace before the day really begins.

مربلیم تذل دوش عورش اعق او زور هکنیا زالبق شم آرا زا

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

می و شلیم هتسه آ و مربلیم یی و ش فرظ هب ار مباق ش ب

Good job.

نی رفا آ

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

امش یه اگ حبص یزاس هدام آ، می ورب ی دعب شخب هب الاح

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

می و ش هدام آ زور ی ارب ات می ورلیم مامح هب

I look at my reflection and greet myself silently.

من کلیم مالس مدوخ هب توکس رد و من کلیم ه اگن مبات زاب هب

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

مه لیم شوگ ادص متیر هب و من زلیم کاوسم ار می اهل اندن

I rinse with cold water and feel fresh again.

من کلیم توارط ساسح ا هرابود و من کلیم یش کب آ درس ب آ اب

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

من کلیم ساسح ا متسوپ یور ار کنخ تارطق و می و شلیم ار متروص

I dry my face with a soft towel.

.....

من کلیم کشخ مرن هل و ح کی اب ار متروص

I comb my hair gently.

.....

من زلیم ه ن اش مارا ار می اوم

I notice how my eyes look today.

.....

دن سرلیم رظن هب ه ن و گچ زورما من امش چ هک من کلیم هجوت

I smile just a little to myself.

.....

من زلیم دن خ بل مدوخ ی ارب ی مک

I apply some lotion and feel ready to start.

.....

م ت سه عورش هدام من کلیم ساسح ا و من زلیم نوی سول ی مک

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

.....

م ربلیم تذل می ا ه ن اش یور مرگ ب آ زا و مری گلیم شود

I think about my plans for the day.

.....

من کلیم رکف زور ی ارب می ا ه م ان رب هب

I breathe slowly and let the water relax me.

.....

دنک م مارا ب آ مراذگیل م و مش کلیم سفن هت سه آ

I turn off the shower and feel lighter.

.....

من کلیم ی کب س ساسح ا و من کلیم شو ماخ ار شود

I step out and wrap myself in a towel.

.....

مچی پلیم هل و ح رد ار مدوخ و می آلیم نوری ب شود زا

That's it.

.....

ت سا نی مه

Take a deep breath before we continue.

.....

ش کب قی مع سفن کی نداد همادا زا لب ق

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

.....

ی ه دن امزاس و سابل ن دی شوپ ، می ورب ی دع ب شخ ب هب ال اح

I walk to my room and open the wardrobe.

من کلیم زاب ار سابل دمک و مورلیم مققاتا هب.

I choose clothes that make me feel comfortable.

دنهدب نم هب یتحار ساسحاک من کلیم باختنا یی اهل سابل.

I fold my pajamas and put them away.

مراذگلیم رانک و من کلیم ات ار ماله مژیپ.

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

من کلیم فاص من اتسد اب ار نآ و مشوپلیم زی مت نهاریپ کی.

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

ن امز کی رد دنب کی، مدن بلیم تقد اب ار می اهلش فک.

I check myself in the mirror and fix my hair.

من کلیم تسرد ار می اهوم و من کلیم ی سررب هنی آرد ار مدوخ.

I put on my watch and check the time.

من کلیم هاگن ار نامز و مشوپلیم ار متعاس.

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

دسرلیم رظن هب بسانم نوچ من کلیم باختنا تک کی.

I take a deep breath and stand tall.

متسی ایلم فاص و مشکلیم یقی مع سفن.

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

بوخیلیخ. متسه زور هدامآ: می وگلیم هتسه آ.

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

هناهاگآ هاتوک شکم کی، میوش هتسه آ هرابود هاتوک هظحل کی دی ایب الاح.

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

I close my eyes and breathe in deeply.

مشکلیم سفن قی مع و مدن بلیم ار من امشچ.

I listen to my breath, slow and steady.

تخاون کی و هتسه آ، مه دلی م شوگ مسفن هب

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

مرادن هلج ع هب یزای ن هک من کلی م یروآدای مدوخ هب

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

من ک زکرم ت ن آ یور زورما مه اوخلی م هک من کلی م رکف فده کی هب

I say it quietly, like a promise to myself.

مدوخ هب لوق کی لثم، می وگلی م هتسه آ ار ن آ

I open my eyes and feel calm.

من کلی م شم آرا ساسحا و من کلی م زاب ار من امشچ

I take a small sip of water.

مشو نلی م ب آ کچوک هرج کی

I stretch my arms again to wake up my energy.

من ک رادی ب ار مالی ژرنا ات مه دلی م ششک ار می اهو زاب هرابود

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

نی رفا آ. تسان م حبص زا ی شخب یسی لگنا

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

Repeat with me, slowly.

هنا هگا آ اما، مینک هفاضا ی روانف اب هاتوک شخب کی دی ای ب الاح

I unlock my phone and check the time.

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

دایزن اما، من اوخلی م مایپ و دای کی

I answer only what's important.

مه دلی م خساپ مهم ی اهزیچ هب طقف

I scroll through the headlines for a minute.

من کلیم رورم ار رابخای اهان اونع هقی قد کی

I stop before I lose focus.

موشلیم فقوتم، مهدب تسد زا ار مزکرم ت هکنی زالبق

I open my English podcast and press play.

من زلیم ار شخپ همکد و من کلیم زاب ار مایسی لگنا تسکدپ

I listen carefully to the first few sentences.

مهلیم شوگ لوا هل مچ دنچ هب تقد اب

I repeat one phrase to practice pronunciation.

منک نیرمت ار ظفلت ات من کلیم رارکت ار ترابع کی

I shadow slowly, word by word.

هملک هب هملک، من کلیم ینی شنه ای اس هتسه آ

I feel my mouth getting used to the sounds.

دن کلیم تداع اهادص هب من اهد هک من کلیم ساسح ا

I pause the audio and write down one new word.

مسی و نیلیم دیدج هملک کی و من کلیم فقوتم ار ادص

I listen again and repeat the sentence naturally.

من کلیم رارکت یعی ببط روط هب ار هل مچ و مهلیم شوگ هرابود

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

مرانگلیم رانک و مروآی مرد ار می اهان وفده. نامز کی رد ادص کی، مری گلیم دای هنوگانیا: من کلیم رکف

Excellent.

ی.ل.ع

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

می ناسرب نایاپ هب هناخ زامتعا اب و هدامآ، مارآ جورخ اب ار ناملیه اگحبص نیتور دی ای اب الاح

I put everything I need into my bag.

مرانگلیم مفیک رد ار مراد زاین هک یی اهزی چ همه

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

م.راد ار می‌آه‌دی‌لک و لوپ فیک هک من‌کلی‌م ی‌سررب ه‌راب‌ود

I breathe in the morning air outside.

من‌کلی‌م ق‌اش‌ن‌ت‌س‌ا‌ر ن‌وری‌ب ح‌ب‌ص ی‌ا‌وه

I notice the sound of footsteps on the street.

م‌وش‌لی‌م ه‌ج‌وت‌م ن‌اب‌ای‌خ ی‌ور ار ا‌ه‌لم‌دق ی‌اد‌ص

I see sunlight reflecting on the buildings.

د‌ن‌کلی‌م ب‌ات‌ز‌اب ا‌ه‌ن‌ام‌ت‌خ‌اس ی‌ور د‌ی‌ش‌روخ ر‌ون ه‌ک من‌ی‌ب‌ای‌م

I walk slowly toward the bus stop.

م‌ور‌لی‌م س‌وب‌وت‌ا ه‌ا‌گ‌ت‌س‌ی‌ا ت‌م‌س ه‌ب ه‌ت‌س‌ه‌آ

I greet a neighbor with a small smile.

من‌کلی‌م م‌ال‌س ک‌چ‌وک ی‌د‌ن‌خ‌ب‌ل اب ه‌ی‌اس‌مه کی ه‌ب

I wait patiently for the bus to arrive.

د‌ی‌ای‌ب س‌وب‌وت‌ا ت‌م‌ن‌ام‌لی‌م ر‌ظ‌ت‌ن‌م ه‌ن‌ار‌وب‌ص

I watch the sky while I wait.

من‌کلی‌م ا‌ش‌ام‌ت‌ار ن‌ام‌س‌آ م‌ر‌ظ‌ت‌ن‌م ه‌ک ی‌ل‌اح‌رد

I think about something positive to start the day.

من‌کلی‌م ر‌ک‌ف ز‌ور ع‌ور‌ش ی‌ارب ت‌ب‌ث‌م ی‌زی‌چ ه‌ب

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

ول‌ج ه‌ب م‌دق کی و م‌ون‌ش‌لی‌م ار س‌وب‌وت‌ا ی‌اد‌ص. من‌ک ت‌ی‌ری‌دم ار ز‌ور‌ما من‌ا‌وت‌لی‌م: می‌و‌گ‌لی‌م من‌ه‌ذ‌رد
م‌ر‌اب‌لی‌م‌رب

I get on and find a quiet seat.

من‌کلی‌م اد‌ی‌پ م‌ار‌آ ی‌ل‌د‌ن‌ص کی و م‌وش‌لی‌م ر‌ا‌وس

I look out the window and watch the city move.

د‌ن‌کلی‌م ت‌ک‌ر‌ح ر‌ه‌ش ه‌ک من‌کلی‌م ا‌ش‌ام‌ت‌و من‌کلی‌م ه‌ا‌گ‌ن ن‌وری‌ب ه‌ر‌ج‌ن‌پ‌زا

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

ه‌مه ه‌ب ن‌ی‌ر‌ف‌آ. ت‌س‌ا ن‌م ی‌سی‌ل‌گ‌ن‌ا ح‌ب‌ص ن‌ی‌ا: من‌کلی‌م ه‌م‌ز‌م‌ز ه‌ت‌س‌ه‌آ

You've just completed another full shadowing session.

.....

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

.....

دی درک مامت ار رگی دینیشن نهی اس لم اک هسلج کی نال انی مه امش

Each repetition helps your brain and your mouth work together.

.....

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

.....

تسای عقاوین اور زار، مارآ هجوت اب هتسه آیری گدای

See you in the next episode.

.....

ناتمنی بایم ی دع ب تمس ق رد

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

.....

دی نک دشرو دیهده مادا نداد شوگ هب، نامزن آ ات و