

VOCABULARY · EPISODE 11

Calm Morning English — Easy Shadowing to Start Your Day

Key words & expressions · English + ■■■■■

Your English Toolbox

1 to wake up mindfully

ندردک عورش ار زور هئاگآ ندش رادیب یه اگان هذ اب

DEF

to begin the day with calm, intentional awareness rather than immediately rushing into activity

The opposite of jumping out of bed and grabbing your phone — waking up mindfully means pausing, breathing, and noticing the morning.

تیل اعف یارب یروف هلج ع یاج هب دنم فده و مارآ یه اگان اب زور عورش
ی شوگ نت فرگ و باوخت خر زا ندیرپ فل احم

She tries to wake up mindfully every morning: no alarm snooze, no phone, just breathing.

دوش رادیب یه اگان هذ اب دن کلیم ی عس حبص ره .

Waking up mindfully takes only two minutes but changes the tone of the entire day.

ده لیم ری عت ار زور لک نحل اما دش کلیم لوط هقی قد و د طقف یه اگان هذ اب ندش رادیب

2 to adjust to

هب ندردک تداع اب ندش راگ زاس

DEF

to become used to a new situation, environment, or condition over time

Adjusting is gradual — your eyes adjust to light, you adjust to a new schedule, to a new country. It implies time and a process of change.

ندردک تداع دیدج طیارش ای طی حم، تی ع قوم هب چی ردت هب
ی ن کلیم تداع دیدج هم ان رب هب، دن کلیم تداع رون هب نامشچ تسای جی ردت ندش راگ زاس

Give your eyes a moment to adjust to the morning light before getting up.

رون هب ات هب هب هظحل کی تنامشچ هب .

دننک تداع حبص

It took her two weeks to adjust to the early morning lectures.

هب ات دیشک لوط هتفه ود .

دنک تداع دوز حبص یاهس الک

3

a rhythm

گنّه آ متیر

DEF

a regular pattern of sounds, movements, or events; the natural beat or flow of something

Rhythm applies to music, speech, walking, daily life — a key concept in language learning. Following the rhythm of English is central to shadowing practice.

ی.زیچ یعی بطن ای رچ ای نابرض؛ اهدادی و ای تاکرح، اهداص زا مظنم یوگلا کی
دراد درب راک هرمزور یگدنز و نتفر هار، راتفگ، یقی سوم رد متیر

Find the rhythm of the sentence and let your voice follow it naturally.

ار هل مچ متیر .

دنک ل ابند ار نآ یعی بطن روط هب تیداص رانگب و نک ادیپ

Once you find your daily rhythm, everything from work to sleep becomes easier.

ادیپ ارتاهن ازور متیری ت قو .

دوشلم رتان اس آ زیچ همه ینک

4

confidence

نانیمطا سفن هب دامتع

DEF

belief in your own ability; the feeling that you can do something well

Confidence in language learning is built through repetition and small successes — it grows, not given. Speaking slowly and correctly builds more confidence than speaking fast and wrong.

ی.ده ماچنا بوخ ازیراک یناوتلم هکنی اساسح؛ تدوخ یی اناوت هب رواب
دوشلم هتخاس کچوک یاهاتی قفوم و رارکت قیرط زا نابزی ریگدای رد سفن هب دامتع

Each time you shadow correctly, your confidence grows a little more.

تسررد هک راب ره .

دنکلم دش رتشیب یمک تسفن هب دامتع ینکلم ینزه ایس

Real confidence comes from preparing well, not from pretending to know more than you do.

دیلم بوخ ندش هدام آ زا یعی قواو سفن هب دامتع .

5

to tiptoe

ندز مدق مارا نتفر هار اپ کون اب

DEF

to walk very quietly on the tips of your toes to avoid making noise

A beautiful morning word — tiptoeing is the physical act of being considerate, of not disturbing others. Full of gentleness.

ینکن ادص ات نتفر هار اه اپ کون یور مارا یلیخ
تسا ندرک هظح الم یکیزیف لمع نتفر هار اپ کون اب یه اگحبص یابی زهملک کی

He tiptoed past the sleeping children and quietly made himself a cup of tea.

تشدگ هدیباوخ یاهلچب رانک زا اپ کون اب .

She tiptoed downstairs in the dark, careful not to wake anyone.

تفر نی یاپ اه لپ زا اپ کون اب یکی رات رد .

6

to sip

ندی‌شون ماراً ندی‌شون ه‌عرج ه‌عرج

DEF

to drink something very slowly, taking small amounts at a time

Sipping is deliberate and conscious — the opposite of gulping. You sip hot drinks, wine, or anything you want to savour.

ی‌مک رادقم راب ره ،ی‌زی‌چ ندی‌شون ه‌ت‌س‌ه‌آ‌ی‌لی‌خ

ندی‌شون س‌ف‌ن‌کی‌ف‌ل‌ا‌خ‌م‌ت‌س‌ا‌ی‌د‌م‌ع‌و‌ه‌ن‌ا‌ه‌ا‌گ‌آ‌ندی‌شون ه‌عرج ه‌عرج

She sat by the window, slowly sipping her tea and watching the garden.

ندی‌شون ار‌ش‌ی‌ا‌ج‌م‌ا‌ر‌آ‌و‌ت‌س‌ش‌ن‌ه‌ر‌ج‌ن‌پ‌ر‌ان‌ک‌.

Sip your morning coffee slowly — it will keep you warm longer and you'll enjoy it more.

ش‌و‌ن‌ب‌م‌ا‌ر‌آ‌م‌ا‌ر‌آ‌ار‌ت‌ی‌ه‌ا‌گ‌ح‌ب‌ص‌ه‌و‌ه‌ق‌.

7

to settle into

اب‌ن‌ت‌ف‌ر‌گ‌و‌خ‌ر‌د‌ن‌د‌ا‌ت‌ف‌ا‌ا‌ج

DEF

to gradually become comfortable and established in a new routine, place, or situation

Settling in is a gradual process — you don't settle in overnight. It's the opposite of feeling unsettled or anxious about something new.

ن‌د‌ش‌ر‌ق‌ت‌س‌م‌و‌ت‌ح‌ا‌ر‌د‌ی‌د‌ج‌ت‌ی‌ع‌ق‌و‌م‌ای‌ن‌ا‌ک‌م‌،‌ن‌ی‌ت‌و‌ر‌کی‌ر‌د‌ج‌ی‌ر‌د‌ت‌ه‌ب

د‌ت‌ف‌ا‌ی‌م‌ن‌ق‌ا‌ف‌ت‌ا‌ه‌ب‌ش‌کی‌ت‌س‌ا‌ی‌ج‌ی‌ر‌د‌ت‌د‌ن‌ی‌ا‌ر‌ف‌کی‌ن‌د‌ا‌ت‌ف‌ا‌ا‌ج

After two weeks, she began to settle into her new morning routine.

ع‌و‌ر‌ش‌ه‌ت‌ف‌ه‌و‌د‌ز‌ا‌د‌ع‌ب‌.

د‌ت‌ف‌ی‌ب‌ا‌ج‌ش‌د‌ی‌د‌ج‌ی‌ه‌ا‌گ‌ح‌ب‌ص‌ن‌ی‌ت‌و‌ر‌ا‌ب‌د‌ر‌ک

Give yourself time to settle into the pace of the shadowing practice.

ه‌د‌ب‌ت‌ق‌و‌ت‌د‌و‌خ‌ه‌ب‌.

ی‌ت‌ف‌ی‌ب‌ا‌ج‌ی‌ن‌ز‌ه‌ی‌ا‌س‌ن‌ی‌ر‌م‌ت‌م‌ت‌ی‌ر‌ا‌ب‌ا‌ت

8

to flow

ن‌د‌و‌ب‌ن‌ا‌و‌ر‌ن‌د‌ش‌ی‌ر‌ا‌ج

DEF

to move smoothly and continuously, without interruption or effort; to come naturally

Flow in language means the words come without struggling. A key concept in fluency — you aim for flow, not perfection.

ن‌د‌م‌آ‌ی‌ع‌ی‌ب‌ط‌ر‌و‌ط‌ه‌ب‌؛‌ش‌ا‌ل‌ت‌ای‌ه‌ف‌ق‌و‌ن‌و‌د‌ب‌،‌ن‌د‌ر‌ک‌ت‌ک‌ر‌ح‌ه‌ت‌س‌و‌ی‌پ‌و‌ی‌م‌ا‌ر‌آ‌ه‌ب

د‌ن‌ی‌آ‌ی‌م‌ش‌ا‌ل‌ت‌ن‌و‌د‌ب‌ت‌ا‌م‌ل‌ک‌ی‌ن‌ع‌ی‌ن‌ا‌ب‌ز‌ر‌د‌ن‌ای‌ر‌ج

Once you relax, the English starts to flow more naturally.

ی‌س‌ی‌ل‌گ‌ن‌ا‌ی‌و‌ش‌ل‌ی‌م‌م‌ا‌ر‌آ‌ی‌ت‌ق‌و‌.

د‌و‌ش‌ی‌ر‌ا‌ج‌ر‌ت‌ل‌ی‌ع‌ی‌ب‌ط‌ر‌و‌ط‌ه‌ب‌د‌ن‌ک‌ل‌م‌ع‌و‌ر‌ش

Let the words flow without stopping to correct yourself.

ن‌و‌د‌ب‌د‌ن‌و‌ش‌ی‌ر‌ا‌ج‌ت‌ا‌م‌ل‌ک‌ر‌ا‌ن‌گ‌ب‌.

ی‌و‌ش‌ف‌ق‌و‌ت‌م‌ت‌د‌و‌خ‌ح‌ی‌ح‌ص‌ت‌ی‌ا‌ر‌ب‌ه‌ک‌ن‌ی‌ا

9

to inhale

لخاد هب ندیشک سفن ندرک مد

DEF

to breathe in; to draw air into your lungs

Paired naturally with exhale — inhale is the energising half of the breath, bringing oxygen in. Key in mindfulness and speaking practice.

اهایر هب اوه ندیشک؛ لخاد هب ندیشک سفن

تسا سفن ت یژرنارپ همین مد دوشایم تفج مدزاب اب یعی ب ط روط هب

Inhale deeply through your nose before you begin speaking.

زاقی عم تب حص عورش زالبق .

شکب سفن تالی نیب

She inhaled the fresh morning air and felt instantly more awake.

اری هاگ حبص هزات ی اوه .

درک ساسح ارت رادیب آروف و دیشک لخاد هب

10

to ease into something

ندم آرانک یزیچ اب چی ردتاهب ندش یزیچ دراو مارآ مارآ

DEF

to begin something gradually and without rushing, allowing yourself to adjust comfortably

Ease into suggests a gentle, deliberate entry — the opposite of jumping in. Essential for learners who feel anxious about speaking: you ease into conversation rather than diving in and panicking.

دی ایب رانک نآ اب تحار دهلیم هزاجا امش هب هک، هلجع نودب و چی ردتاهب یزیچ هب ندرک عورش

یزیچ لخاد هب یناهگان ندی رپ ضیقن دهلیم ناشن اریدم ع و مارآ دورو کی

Don't try to speak perfectly from day one — ease into it, one sentence at a time.

زا . .

نامز کی رد هلمج کی، دیوش دراو مارآ مارآ دینک تب حص ل ماک دینکن ی عس لوا زور نامه

Peter eases into the morning by stretching slowly before he gets out of bed.

اب رتی پ .

دوشلی م حبص دراو هتسه آ، ندش دنلب زالبق ش ندب مارآ ندیشک