

The Happiness Trap: Why the Excitement Never Lasts

English learning resource · ES

Line-by-line · English + Spanish

271 lines

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

Have you ever felt the excitement of a brand new phone... completely disappear in less than a week?

¿Alguna vez has sentido la emoción de un nuevo teléfono... desaparecer completamente en menos de una semana?

One day, it feels like magic in your hands.

Un día, se siente como magia en tus manos.

The next week... it is just a phone.

La próxima semana... es sólo un teléfono.

And somehow, you already want to know what is coming next.

Y de alguna manera, ya quieres saber lo que viene después.

Today, we are going to talk about why that happens.

Hoy vamos a hablar de por qué pasa eso.

And more importantly... what to do about it.

Y más importante... qué hacer al respecto.

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.

Want to take your learning even further?

¿Quieres seguir aprendiendo?

Every episode comes with a full transcript, translations, and vocabulary cards, completely free, at Your English Toolbox dot com.

Cada episodio viene con una transcripción completa, traducciones y tarjetas de vocabulario, completamente gratis, en Your English Toolbox dot com.

It is the best way to support this project, and we truly appreciate it.

Es la mejor manera de apoyar este proyecto, y realmente lo apreciamos.

I am Martin.

Soy Martin.

And I am Julia.

Y soy Julia.



And today...

Y hoy...

I am Robert.

Soy Robert.

Friends, we have to be honest with you.

Amigos, tenemos que ser honestos contigo.

Inviting a philosopher onto an English podcast is a strange decision.

Invitar a un filósofo a un podcast inglés es una decisión extraña.

It is bold.

Es audaz.

Maybe even a little risky.

Tal vez incluso un poco arriesgado.

But if you have been with us for a while, you already know something about this show.

Pero si has estado con nosotros por un tiempo, ya sabes algo sobre este programa.

Every so often, we like to go one step further.

A menudo nos gusta ir un paso más allá.

We like to build something that actually matters for your life... not just for your English.

Nos gusta construir algo que realmente importa para tu vida... no sólo para tu inglés.

So today, we are doing exactly that.

Así que hoy estamos haciendo exactamente eso.

Let me tell you something a little embarrassing.

Déjame decirte algo un poco embarazoso.

Two weeks ago, I bought a new phone.

Hace dos semanas, compré un teléfono nuevo.

For three days, I could not stop looking at it.

Durante tres días, no pude dejar de mirarlo.

By day seven, I had genuinely forgotten it was new.

Al día siete, había olvidado realmente que era nuevo.

Martin, that is not embarrassing.

Martin, eso no es embarazoso.

That is just... being human.

Eso es ser humano.



I did something similar last year with a gym membership.

Hice algo similar el año pasado con un miembro del gimnasio.

I was convinced I was going to exercise four times a week, so I paid for a full year.

Estaba convencido de que iba a hacer ejercicio cuatro veces a la semana, así que pagué un año completo.

But after the first month, I hardly went at all.

Pero después del primer mes, apenas fui.

And the worst part?

¿Y la peor parte?

I still did not cancel it.

Todavía no lo cancelé.

Why not?

¿Por qué no?

Because cancelling it would have meant admitting that I had made a mistake.

Porque cancelarlo habría significado admitir que había cometido un error.

So every month, I paid for a gym I was not using... just to protect myself from that uncomfortable feeling.

Así que cada mes pagué por un gimnasio que no estaba usando... sólo para protegerme de esa sensación incómoda.

That is another psychological trap: the sunk-cost effect.

Esa es otra trampa psicológica: el efecto de los costos hundidos.

We keep investing in something because admitting the original mistake feels painful.

Seguimos invirtiendo en algo porque admitir el error original siente dolor.

But your story started with the same promise as my new phone.

Pero tu historia comenzó con la misma promesa que mi nuevo teléfono.

Exactly.

Exactamente.

I thought the membership would make me feel healthier, more disciplined... maybe even like a new person.

Pensé que la membresía me haría sentir más saludable, más disciplinada... tal vez incluso como una nueva persona.

And when that excitement faded, your mind found a reason to keep the story alive.

Y cuando esa emoción se desvaneció, tu mente encontró una razón para mantener la historia viva.

Precisely.

Exactamente.



The fading excitement itself has a name.

La emoción de desvanecimiento tiene un nombre.

Psychologists call it hedonic adaptation.

Los psicólogos lo llaman adaptación hedónica.

And the endless cycle of chasing the next thing is called the hedonic treadmill.

Y el ciclo sin fin de perseguir la siguiente cosa se llama la cinta hedónica.

And by the end of this episode, you are going to understand exactly why your brain does this to you.

Y al final de este episodio, vas a entender exactamente por qué tu cerebro te hace esto.

You are going to hear how traditions like Zen Buddhism, classical yoga, and Roman Stoicism explored related questions long before modern psychology gave this pattern a scientific name.

Vas a escuchar cómo las tradiciones como el budismo Zen, el yoga clásico y el estoicismo romano exploraron preguntas relacionadas mucho antes de que la psicología moderna diera a este patrón un nombre científico.

And of course... you are going to walk away with the English to talk about all of it.

Y por supuesto... vas a salir con los ingleses para hablar de todo.

Let's go back to that phone.

Volvamos a ese teléfono.

The one you forgot about after a week.

El que olvidaste después de una semana.

When I unboxed it, my brain gave me a small hit of pure joy.

Cuando lo desempaqué, mi cerebro me dio un pequeño golpe de pura alegría.

New screen, new camera, that smell of a sealed box.

Nueva pantalla, nueva cámara, ese olor de una caja sellada.

For a few days, I felt sharper.

Durante unos días, me sentí más despejado.

Cooler.

Más guay.

Happier, even.

Más feliz, incluso.

And then... nothing.

Y entonces... nada.

By the second week, it was just... a phone.

Para la segunda semana, era sólo... un teléfono.



The joy did not slowly fade away.

La alegría no se desvaneció lentamente.

It disappeared.

Desapareció.

That is the strange part.

Esa es la parte extraña.

Our brains are built to notice what is new... and then adjust to it almost immediately.

Nuestros cerebros están contruidos para notar lo nuevo... y luego ajustarse a él casi inmediatamente.

Psychologists have a name for this.

Los psicólogos tienen un nombre para esto.

They call it hedonic adaptation.

Lo llaman adaptación hedónica.

You get something exciting.

Tienes algo excitante.

You feel a spike of happiness.

Siento un pico de felicidad.

And then your brain often moves you back towards a familiar emotional range.

Y entonces tu cerebro a menudo te mueve hacia un rango emocional familiar.

Back towards your baseline.

Regrese hacia su base de referencia.

Your baseline is your default level of happiness... the emotional home you always return to.

Tu nivel de base es tu nivel predeterminado de felicidad... el hogar emocional al que siempre regresas.

Even after many things you buy, achieve, or chase...

Incluso después de muchas cosas que compras, logras o persigues...

...your mind may pull you back towards that familiar range, again and again.

...tu mente puede traerte de vuelta hacia ese rango familiar, una y otra vez.

That is the hedonic treadmill.

Esa es la cinta hedónica.

You are walking, and walking, and walking...

Caminas, caminas y caminas...

...but you never actually arrive anywhere new.

...pero nunca llegas a ningún sitio nuevo.



Can I tell you mine now?

¿Te puedo decir el mío ahora?

Please.

Por favor.

Two years ago, I wanted a promotion so badly it was almost all I thought about.

Hace dos años, quería una promoción tan mal que era casi todo lo que pensaba.

I worked late.

Trabajé hasta tarde.

I said yes to everything.

Dije que sí a todo.

I pictured the exact moment they would tell me.

Imaginé el momento exacto en que me lo dirían.

And then, one Friday... they told me.

Y entonces, un viernes... me lo dijeron.

I remember standing in the parking lot, completely alone, feeling this huge wave of... relief, mostly.

Recuerdo estar en el estacionamiento, completamente solo, sintiendo esta enorme ola de... alivio, sobre todo.

Happy, yes.

Feliz, sí.

But mostly relief.

Pero mayormente alivio.

And a month later?

¿Y un mes después?

A month later, I was already annoyed about a different thing at work.

Un mes después, ya estaba molesto por algo diferente en el trabajo.

The promotion was just... normal life now.

La promoción era... vida normal ahora.

Your new baseline.

Tu nueva base de referencia.

Exactly.

Exactamente.

My brain had already adjusted, and it was already looking for the next thing to chase.

Mi cerebro ya había ajustado, y ya estaba buscando lo siguiente para perseguir.



And this is where it gets interesting, friends.

Y aquí es donde se pone interesante, amigos.

Because almost everything around us is designed to use this exact weakness.

Porque casi todo lo que nos rodea está diseñado para usar esta debilidad exacta.

Think about it.

Piénsalo.

A new phone.

Un teléfono nuevo.

A bigger house.

Una casa más grande.

More followers.

Más seguidores.

A faster car.

Un coche más rápido.

Every advertisement... every headline... every app... is quietly making the same promise.

Cada anuncio... cada titular... cada aplicación... está haciendo la misma promesa.

"This time, it will be different.

"This time, it will be different.

This time, the happiness will stay."

This time, the happiness will stay."

But it never does.

Pero nunca lo hace.

Because the treadmill was never designed to let you arrive.

Porque la cinta nunca fue diseñada para permitirte llegar.

It was designed to keep you walking.

Fue diseñado para mantenerte caminando.

Keep you chasing.

Sigue persiguiendo.

So the real question is not: "What should I buy next?"

Así que la verdadera pregunta no es: "What should I buy next?"

It is: "Is there a different way to feel content... that does not depend on the next thing?"

Es: "Is there a different way to feel content... that does not depend on the next thing?"



And that is exactly why we invited someone very different onto the show today.

Y eso es exactamente por lo que invitamos a alguien muy diferente en el show de hoy.

Robert, thank you for being here.

Robert, gracias por estar aquí.

Thank you both.

Gracias a los dos.

It genuinely is a pleasure.

Realmente es un placer.

Robert, you have spent... how many years studying this?

Robert, has pasado... ¿cuántos años estudiando esto?

Almost twenty-five years, formally.

Casi veinticinco años, oficialmente.

Though I would say philosophy has been quietly working on me since I was about eleven years old.

Aunque diría que la filosofía ha estado trabajando tranquilamente en mí desde que tenía unos once años.

Robert, before we go further... tell our friends what surprised you most, learning about this hedonic treadmill idea from modern psychology.

Robert, antes de ir más lejos... dile a nuestros amigos lo que más te sorprendió, aprendiendo sobre esta idea hedónica de la psicología moderna.

Honestly?

¿En serio?

Nothing surprised me.

Nada me sorprendió.

Because the people I study... discovered this thousands of years ago.

Porque la gente que estudio... descubrió esto hace miles de años.

They just used different words for it.

Solo usaron palabras diferentes para ello.

Let's start with the Stoics, since both of your stories fit them so well.

Empecemos con los estoicos, ya que ambas historias encajan tan bien.

The Roman Stoics had a practice called "the view from above."

Los estoicos romanos tenían una práctica llamada "the view from above."

They imagined looking down at their own life... from very, very far away.

Se imaginaban mirando hacia abajo su propia vida... desde muy, muy lejos.



Like from a plane?

¿Como de un avión?

Further than that.

Más que eso.

From above the whole Earth.

De arriba de toda la Tierra.

From up there, a new phone looks... very small.

Desde allí arriba, un nuevo teléfono parece muy pequeño.

A promotion looks very small.

Una promoción parece muy pequeña.

Even an entire human life looks small.

Incluso toda una vida humana parece pequeña.

That sounds a little bleak, honestly.

Suena un poco sombrío, honestamente.

It is not meant to be bleak.

No está destinado a ser sombrío.

It is meant to be freeing.

Está destinado a ser liberador.

The Stoics believed most of our suffering comes from caring too much about things outside our control.

Los estoicos creían que la mayor parte de nuestro sufrimiento proviene de cuidar demasiado de cosas fuera de nuestro control.

External things.

Cosas externas.

Possessions.

Posesiones.

Other people's opinions.

Las opiniones de otros.

The phone in your pocket... is outside your control.

El teléfono en tu bolsillo está fuera de tu control.

Your reaction to it... is the only thing that is truly yours.

Tu reacción a ella... es lo único que es verdaderamente tuyo.

So the treadmill only has power over us... if we hand it that power?

Así que la cinta de correr sólo tiene poder sobre nosotros... si le damos ese poder?



Exactly, Julia.

Exactamente, Julia.

The Stoics would say: enjoy the phone.

Los estoicos dirían: disfruta del teléfono.

There is nothing wrong with that.

Los estoicos dirían: disfrutar del teléfono. No hay nada malo en eso.

But do not build your peace of mind on top of it.

Pero no construya su paz mental encima de ella.

Now, walk with me to a completely different tradition.

Ahora, camina conmigo a una tradición completamente diferente.

Zen Buddhism.

Budismo Zen.

Zen has this idea of impermanence.

Zen tiene esta idea de impermanencia.

Everything... your phone, your job, your body, even this conversation... is temporary.

Todo... tu teléfono, tu trabajo, tu cuerpo, incluso esta conversación... es temporal.

Nothing stays.

Nada se queda.

Nothing is meant to stay.

Nada está destinado a quedarse.

That sounds sad too, Robert.

Eso también suena triste, Robert.

It sounds sad the first time you hear it.

Suena triste la primera vez que lo oyes.

But Zen teachers say the opposite is true.

Pero los maestros Zen dicen que lo contrario es cierto.

Once you truly accept that everything is fleeting... you stop gripping so tightly.

Una vez que realmente aceptas que todo es fugaz... dejas de agarrarte con tanta fuerza.

You stop demanding that this feeling, this object, this moment, last forever.

Deja de exigir que este sentimiento, este objeto, este momento, dure para siempre.

And strangely... that is when you can actually enjoy it.

Y extrañamente... es cuando puedes disfrutarlo.



So it's not "don't feel joy when you get the new phone"?

¿Entonces no es "don't feel joy when you get the new phone"?

No, not at all.

No, para nada.

Feel it fully.

Siéntelo completamente.

Just don't be surprised, or devastated, when it fades.

No se sorprenda, ni se destroce, cuando se desvanece.

Zen would say: the joy was never supposed to stay.

Zen diría: la alegría nunca se suponía que debía quedarse.

That was never its job.

Ese nunca fue su trabajo.

And then there is a third piece, from the yogic tradition of India... long before "yoga" meant stretching in a gym.

Y luego hay una tercera pieza, de la tradición yógica de la India... mucho antes de "yoga" significaba estirarse en un gimnasio.

In that philosophy, there is a concept called santosha.

En esa filosofía hay un concepto llamado santosha.

It roughly translates to contentment.

Se traduce aproximadamente al contentamiento.

But it is a very specific kind of contentment.

Pero es un tipo de contentamiento muy específico.

Not "I am satisfied because I finally got what I wanted."

No "I am satisfied because I finally got what I wanted."

It is contentment with what already is, right now, regardless of what you have or do not have.

Está contento con lo que ya es, ahora mismo, independientemente de lo que tenga o no tenga.

That sounds almost impossible in the world we live in.

Eso suena casi imposible en el mundo en que vivimos.

It is difficult.

Es difícil.

Nobody said it was easy.

Nadie dijo que era fácil.

But the yogic texts describe it through a kind of detachment.

Pero los textos yógicos lo describen a través de una especie de desprendimiento.



Not detachment from life.

No desprendimiento de la vida.

Detachment from the outcome.

Desapego del resultado.

You still work.

Sigues trabajando.

You still want things.

Aún quieres cosas.

You still buy the phone, if you need one.

Sigues comprando el teléfono, si necesitas uno.

But your peace does not depend on whether you get it.

Pero tu paz no depende de si lo consigues.

So Robert, if I am hearing this correctly...

Robert, si estoy escuchando esto correctamente...

Three different traditions...

Tres tradiciones diferentes...

Greco-Roman Stoicism, Zen Buddhism, and classical yoga...

El estoicismo grecorromano, el budismo zen y el yoga clásico...

...and they all offer a related lesson.

...y todos ofrecen una lección relacionada.

They do, although they developed in different periods and influenced the world through different cultural paths.

Lo hacen, aunque se desarrollaron en diferentes períodos e influyeron en el mundo a través de diferentes caminos culturales.

They do not say exactly the same thing.

No dicen exactamente lo mismo.

But each one warns us against making inner peace depend entirely on possessions, outcomes, or permanent feelings.

Pero cada uno nos advierte contra hacer que la paz interior dependa enteramente de posesiones, resultados o sentimientos permanentes.

And modern psychology describes a similar pattern in its own language.

Y la psicología moderna describe un patrón similar en su propio idioma.

Exactly.

Exactamente.



Different traditions, different frameworks... but a remarkably useful point of connection.

Diferentes tradiciones, diferentes marcos... pero un punto de conexión notablemente útil.

And the modern world is selling us the opposite message.

Y el mundo moderno nos está vendiendo el mensaje opuesto.

"Buy this, and you will finally feel complete."

"Buy this, and you will finally feel complete."

Yes.

Sí.

And it is not even malicious, necessarily.

Y ni siquiera es malicioso, necesariamente.

It is simply business.

Es simplemente negocio.

Novelty sells.

La novedad vende.

Contentment does not need to be sold to you.

No hace falta que nadie te venda la satisfacción.

You already have access to it.

Ya tienes acceso a ella.

That might be the most useful sentence in this whole episode.

Esa podría ser la frase más útil en todo este episodio.

So Robert, practically... what can our friends actually do with this?

Robert, prácticamente... ¿qué pueden hacer nuestros amigos con esto?

Start small.

Empieza pequeña.

Notice the treadmill.

Observe la cinta de correr.

Just notice it.

Sólo notelo.

The next time you buy something and feel that spike of joy... watch what happens over the following two weeks.

La próxima vez que compres algo y sientas ese pico de alegría... mira lo que pasa en las dos semanas siguientes.

Watch it fade.

Cuidado con la moda.



Do not judge it.

No lo juzgues.

Just watch.

Sólo mira.

That single habit... noticing... is where every one of these traditions actually begins.

Ese solo hábito... notar... es donde cada una de estas tradiciones realmente comienza.

Not stopping the wanting.

No parar el deseo.

No. Just wanting... with your eyes open.

No. Sólo quiero... con los ojos abiertos.

And what about Julia's gym membership?

¿Y qué hay de la membresía de Julia?

Yes, Robert.

Sí, Robert.

How do I know when it is time to stop paying and admit that I made a mistake?

¿Cómo sé cuándo es hora de dejar de pagar y admitir que cometí un error?

Ask yourself one honest question.

Hazte una pregunta honesta.

If I were making this decision today, knowing what I know now... would I choose it again?

Si tomase esta decisión hoy, sabiendo lo que sé ahora... ¿lo elegiría de nuevo?

If the answer is no, remember that the money you already spent cannot be recovered.

Si la respuesta es no, recuerde que el dinero que ya gastaste no puede ser recuperado.

It should not decide what you do next.

No debe decidir lo que harás después.

So cancelling is not admitting defeat.

Así que cancelar no es admitir la derrota.

No. Sometimes cancelling is simply making a better decision with the information you have today.

No. A veces, cancelar es simplemente tomar una mejor decisión con la información que tiene hoy.

Robert, before you go, we always end with a small English gift for our friends.

Robert, antes de que te vayas, siempre terminamos con un pequeño regalo inglés para nuestros amigos.

I love that.

Me encanta.



Please, go ahead.

Por favor, adelante.

Let's gather the words from today's conversation.

Reunamos las palabras de la conversación de hoy.

First: to adapt.

Primero: adaptarse.

To adapt means to slowly get used to something, until it stops feeling special or difficult.

Adaptarse significa acostumbrarse lentamente a algo, hasta que deje de sentirse especial o difícil.

Your brain adapts to a new phone in about a week.

Tu cerebro se adapta a un nuevo teléfono en una semana.

Second: to chase.

Segundo: perseguir.

To chase something is to constantly run after it, hoping it will finally satisfy you.

Perseguir algo es correr constantemente después de eso, esperando que finalmente te satisfaga.

The treadmill keeps you chasing the next purchase, the next goal, the next like.

La cinta de correr te mantiene persiguiendo la próxima compra, el próximo objetivo, el siguiente como.

Third: fleeting.

Tercero: fugaz.

Fleeting means lasting for only a very short time before disappearing.

Fleeting significa durar sólo por un tiempo muy corto antes de desaparecer.

That first excitement you feel is real... but it is fleeting.

Esa primera emoción que sientes es real... pero es fugaz.

Fourth: baseline.

Cuarto: base de referencia.

Your baseline is your normal, default emotional state — the place your mood always returns to.

Su nivel de referencia es su estado emocional normal y predeterminado — el lugar al que su estado de ánimo siempre regresa.

Fifth: contentment.

Quinto: contentamiento.

Contentment is a calm, steady kind of satisfaction that does not depend on getting more.

El contenido es un tipo de satisfacción calmado y estable que no depende de conseguir más.

Robert's word, santosha, is one very old name for it.

La palabra de Robert, Santosha, es un nombre muy viejo para ello.



Sixth: detachment.

Sexto: desapego.

In this context, detachment does not mean "not caring."

En este contexto, el desapego no significa "not caring."

It means caring... without needing a specific outcome to make you happy.

Significa cuidar... sin necesitar un resultado específico para hacerte feliz.

And seventh: a sunk cost.

Y séptimo: un coste de hundido.

A sunk cost is time, money, or effort that has already been spent and cannot be recovered.

Un coste hundido es tiempo, dinero o esfuerzo que ya se ha gastado y no se puede recuperar.

The sunk-cost effect makes us continue simply because we have already invested something.

El efecto costoso nos hace continuar simplemente porque ya hemos invertido algo.

And eighth: impermanence.

Y octavo: impermanencia.

Impermanence is the simple fact that nothing — no object, no feeling, no moment — lasts forever.

La impermanencia es el simple hecho de que nada — ningún objeto, ningún sentimiento, ningún momento— dura para siempre.

Zen would say: once you truly accept impermanence, you stop fighting reality.

Zen diría: una vez que realmente aceptas la impermanencia, dejas de luchar contra la realidad.

And that is where peace begins.

Y ahí es donde comienza la paz.

Now, friends, here is your sentence of the day.

Amigos, aquí está su frase del día.

Repeat it with me, out loud, twice.

Repíte conmigo, en voz alta, dos veces.

I don't have to chase every new thing to feel content.

No tengo que perseguir cada cosa nueva para sentir contenido.

I don't have to chase every new thing to feel content.

No tengo que perseguir cada cosa nueva para sentir contenido.

What a conversation, friends.

Qué conversación, amigos.

Let's bring it all together.

Traigamos todo.



Your brain is wired to adapt.

Tu cerebro está conectado para adaptarse.

That new car, new job, new relationship... the excitement is real, but it is fleeting.

Ese nuevo coche, nuevo trabajo, nueva relación... la emoción es real, pero es fugaz.

Over time, you will often move back towards your baseline.

Con el tiempo, a menudo se desplaza hacia su base de referencia.

That is not a flaw.

Eso no es un defecto.

That is just how humans are built.

Así se construyen los humanos.

But three different traditions...

Pero tres tradiciones diferentes...

Roman Stoicism, Zen Buddhism, and the yogic philosophy of India... all discovered the same escape route, thousands of years apart.

El estoicismo romano, el budismo zen y la filosofía yógica de la India... todos descubrieron la misma ruta de escape, miles de años aparte.

Stop building your peace on top of things that were never meant to hold it.

Deja de construir tu paz encima de las cosas que nunca fueron destinadas a sostenerla.

Notice the chasing.

Observe la persecución.

Practice a little detachment.

Practica un pequeño desprendimiento.

And remember: contentment was never something you had to buy.

Y recuerda: contentamiento nunca fue algo que tenías que comprar.

It was always something you already had access to.

Siempre fue algo a lo que ya tenías acceso.

Robert, thank you again for being here.

Robert, gracias de nuevo por estar aquí.

Thank you both.

Gracias a ambos.

This was a genuine pleasure — I hope to come back.

Este fue un verdadero placer — espero volver.



You are always welcome on this show, Robert.

Siempre eres bienvenido en este programa, Robert.

And friends... if you made it this far, you are truly committed to your English.

Y amigos... si llegaste tan lejos, estás verdaderamente comprometido con tu inglés.

Head over to Your English Toolbox dot com for the full transcript, the vocabulary cards, and every free tool we make for you.

Diríjase a Your English Toolbox dot com para la transcripción completa, las tarjetas de vocabulario, y cada herramienta gratuita que hacemos para usted.

Your support there means the world to us and keeps this project growing.

Su apoyo allí significa el mundo para nosotros y mantiene este proyecto creciendo.

Thank you for being here with us, friends.

Gracias por estar aquí con nosotros, amigos.

See you at Your English Toolbox dot com.

Nos vemos en Your English Toolbox Dot Com.

Bye for now.

Adiós por ahora.

Take care, friends.

Cuídate, amigos.

