

Eat the Frog First: Stop Procrastinating and Do What Matters

English learning resource · ES

Line-by-line · English + Spanish

196 lines

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

Have you ever had one task on your list... just one... that you moved to tomorrow every single day for two weeks?

¿Alguna vez has tenido una tarea en tu lista... sólo una... que te mudaste a mañana cada día durante dos semanas?

Oh, I know that task.

Conozco esa tarea.

And every day you do not do it... it gets a little bigger in your mind.

Y cada día no lo haces... se pone un poco más grande en tu mente.

Heavier.

Más pesado.

More uncomfortable.

Más incómodo.

Until one morning, that one task is the only thing you can think about.

Hasta una mañana, esa tarea es lo único que puedes pensar.

Welcome to Your English Toolbox, the podcast that trains your English while you live your real life.

Bienvenido a Your English Toolbox, el podcast que entrena tu inglés mientras vives tu vida real.

I am Martin.

Soy Martin.

And I am Julia.

Y soy Julia.

Friends, today we are going to talk about that task.

Amigos, hoy vamos a hablar de esa tarea.

The one you are avoiding right now.

El que estás evitando ahora mismo.

Because Martin has a confession for you.

Porque Martin tiene una confesión para ti.



Two months ago, I had a phone call I needed to make.

Hace dos meses, tenía una llamada que necesitaba hacer.

It was a difficult conversation about money, with a client who was not going to be happy.

Fue una conversación difícil sobre el dinero, con un cliente que no iba a ser feliz.

And every morning, I woke up, made coffee, opened my laptop... and did everything except make that call.

Y cada mañana, me desperté, hice café, abrí mi portátil... e hice todo excepto hacer esa llamada.

I answered small emails.

Respondí pequeños correos electrónicos.

I organised my desk.

He organizado mi escritorio.

He reorganised his desk three times, friends.

Reorganizó su escritorio tres veces, amigos.

Three times.

Tres veces.

And how long did this continue?

¿Y cuánto tiempo continuó esto?

For twelve days.

Por doce días.

So today, we are going to explore a productivity idea with a very strange name.

Así que hoy vamos a explorar una idea de productividad con un nombre muy extraño.

Eat the frog.

Cómete el sapo.

Productivity writer Brian Tracy popularised this method: identify your most important difficult task, and do it first.

El escritor de productividad Brian Tracy popularizó este método: identificar su tarea difícil más importante, y hacerlo primero.

And by the end of this episode, you will have a simple method for starting the task you keep avoiding.

Y al final de este episodio, tendrás un método sencillo para comenzar la tarea que sigues evitando.

You will also learn natural English for talking about procrastination, priorities and getting things done.

También aprenderás inglés natural para hablar de procrastinación, prioridades y hacer las cosas.

Let us start with the frog.

Empecemos con la rana.

Julia, imagine someone told you that every morning, before breakfast, you had to eat a frog.

Julia, imagina que alguien te lo dijo cada mañana, antes del desayuno, tuviste que comer una rana.



That sounds horrible, Martin.

Suena horrible, Martin.

It does.

Sí.

But the metaphor is simple.

Pero la metáfora es simple.

Your frog is not a real animal.

Tu rana no es un animal real.

Your frog is your biggest, hardest or most important task.

Su rana es su tarea más grande, más dura o más importante.

The one you are most likely to put off until tomorrow.

La que con más probabilidad dejarás para mañana.

The one sitting at the top of your list, staring at you.

El que está sentado en la parte superior de tu lista, mirándote.

So the rule is simple: eat your frog first.

Así que la regla es sencilla: empieza por tu tarea más difícil.

Do the important difficult thing before you check your messages, before you answer easy emails and before small tasks take over your morning.

Haga la cosa difícil importante antes de comprobar sus mensajes, antes de responder correos electrónicos fáciles y antes de que las pequeñas tareas se apoderen de su mañana.

And if you have two frogs?

¿Y si tienes dos ranas?

Choose the more important one first.

Elige la más importante primero.

Because here is what many of us do: we clear away the small things first.

Porque aquí está lo que muchos de nosotros hacemos: despejamos primero las pequeñas cosas.

We answer the easy emails.

Respondemos a los correos electrónicos fáciles.

We tell ourselves we are getting ready to do the big task.

Nos decimos que nos estamos preparando para hacer la gran tarea.

But sometimes we are not getting ready.

Pero a veces no nos estamos preparando.



We are hiding.

Estamos escondidos.

That is exactly what I was doing with my phone call.

Eso es exactamente lo que estaba haciendo con mi llamada.

I was busy... but I was not moving forward.

Estaba ocupado... pero no avanzaba.

There is a big difference between being busy and getting something done.

Hay una gran diferencia entre estar ocupado y terminar algo.

Being busy can feel good in the moment.

Estar ocupado puede sentirse bien en este momento.

But at the end of the day, the frog is still sitting there.

Pero al final del día, la rana sigue sentada allí.

Still waiting for you tomorrow.

Sigue esperándote mañana.

So why do we do this to ourselves?

¿Por qué nos hacemos esto?

Because starting a difficult task can feel uncomfortable.

Porque empezar una tarea difícil puede sentirse incómodo.

Small tasks feel safe.

Las pequeñas tareas se sienten seguras.

Ticking off five small things gives you a quick sense of progress.

Ticking de cinco pequeñas cosas te da un rápido sentido del progreso.

Even if none of those five things really matters.

Incluso si ninguna de esas cinco cosas realmente importa.

And planning can create another illusion.

Y la planificación puede crear otra ilusión.

You think about the task.

Piensas en la tarea.

You organise the task.

Tú organizas la tarea.

You find the perfect time for the task.

Encuentras el momento perfecto para la tarea.



But you still do not begin.

Pero aún no empiezas.

Thinking about progress is not the same as making progress.

Pensar en el progreso no es lo mismo que hacer progresos.

Not even close.

Ni siquiera cerca.

There is another useful principle here: not every task has the same value.

Hay otro principio útil aquí: no todas las tareas tienen el mismo valor.

A small number of tasks usually produce most of your meaningful results.

Un pequeño número de tareas generalmente producen la mayoría de sus resultados significativos.

They are often the tasks that require concentration, courage or an uncomfortable conversation.

A menudo son las tareas que requieren concentración, coraje o una conversación incómoda.

In other words... your frogs.

En otras palabras... tus ranas.

So when you avoid the frog and clean your inbox instead, you may be avoiding the very thing that would move your work or your life forward.

Así que cuando evitas la rana y limpias tu bandeja de entrada en lugar de eso, puedes evitar lo mismo que podría mover tu trabajo o tu vida hacia adelante.

That is exactly what happened with my phone call.

Eso es exactamente lo que pasó con mi llamada.

Tell them what happened.

Diles lo que pasó.

On day thirteen, I finally sat down, closed everything else and made the call.

El día trece, finalmente me senté, cerré todo lo demás y hice la llamada.

And?

¿Y?

It took eleven minutes.

Tomó once minutos.

Eleven minutes... after twelve days of avoiding it.

Once minutos después de doce días de evitarlo.

And it was not as bad as I had imagined.

Y no fue tan malo como lo había imaginado.



The client understood the situation.

El cliente entendió la situación.

We found a solution together.

Encontramos una solución juntos.

And when the call ended, I felt lighter.

Y cuando la llamada terminó, me sentí más ligera.

Like a weight had been lifted off your shoulders.

Como si un peso hubiera sido levantado de tus hombros.

Exactly.

Exactamente.

Finishing an important task can feel rewarding.

Terminar una tarea importante puede resultar gratificante.

That relief makes it easier to begin the next difficult thing.

Ese alivio hace que resulte más fácil empezar la siguiente tarea difícil.

I definitely felt that after the phone call.

Definitivamente sentí eso después de la llamada.

You wanted another frog to eat.

Querías otra rana para comer.

Which is a strange sentence if you think about it.

Que es una frase extraña si lo piensas.

It really is.

Realmente lo es.

But completing one meaningful task can create momentum.

Pero completar una tarea significativa puede crear impulso.

The second task feels a little easier.

La segunda tarea se siente un poco más fácil.

And repeated action can become a self-reinforcing loop.

Y la acción repetida puede convertirse en un bucle de auto-reforzamiento.

Progress makes the next action easier, and the next action creates more progress.

El progreso hace que la próxima acción sea más fácil, y la siguiente acción crea más progreso.

Now, Julia, you do something differently from me.

Ahora, Julia, haces algo diferente de mí.



Yes.

Sí.

And it may be why I have avoided a few twelve-day disasters of my own.

Y puede ser por eso que he evitado algunos desastres de doce días por mi cuenta.

What do you do?

Y repetir la acción puede crear un círculo que se refuerza a sí mismo.

Every night, before I close my laptop, I spend about ten minutes writing the next day's list.

Cada noche, antes de cerrar mi portátil, paso unos diez minutos escribiendo la lista del día siguiente.

Just ten minutes?

¿Solo diez minutos?

Just ten minutes.

Solo diez minutos.

I do not plan every minute of the week, and I do not build a complicated system.

No planeo cada minuto de la semana, y no construyo un sistema complicado.

I simply ask: what do I need to do tomorrow, and which task is my frog?

Simplemente pregunto: ¿qué necesito hacer mañana, y cuál es mi rana?

And you write it by hand.

Y lo escribes a mano.

Yes, in a real notebook.

Sí, en un cuaderno real.

Why does that matter to you?

¿Por qué te importa eso?

Because when the plan is only in my head, it can remain vague.

Porque cuando el plan está sólo en mi cabeza, puede permanecer vago.

More like a worry than a plan.

Más bien una preocupación que un plan.

Exactly.

Exactamente.

When I put it down on paper, it becomes specific.

Cuando lo pongo en papel, se vuelve específico.

Instead of vaguely thinking, I need to speak to the accountant, I write, call the accountant at nine thirty.

En lugar de pensar vagamente, necesito hablar con el contador, escribo, llamar al contador a las nueve treinta.



Now it is an action you can see and complete.

Ahora es una acción que puedes ver y completar.

And those ten minutes at night save me a surprising amount of time the next day.

Y esos diez minutos de la noche me ahorran una cantidad sorprendente de tiempo al día siguiente.

How much time?

¿Cuánto tiempo?

On a busy day, I feel that they can save me close to two hours.

En un día ocupado, siento que pueden salvarme cerca de dos horas.

That is your personal estimate, of course.

Esa es tu estimación personal, por supuesto.

Of course.

Por supuesto.

It is not a guarantee.

No es una garantía.

But it removes a great deal of hesitation from my morning.

Cuando lo pongo por escrito, se vuelve concreto.

Without a plan, you begin the day by deciding what to do.

Sin un plan, comienzas el día decidiendo qué hacer.

And you keep making small decisions all day.

Y sigues tomando pequeñas decisiones todo el día.

That can become exhausting.

Eso puede ser agotador.

It is called decision fatigue.

Se llama fatiga por decisión.

By writing your list the night before, you reduce those decisions.

Al escribir su lista la noche anterior, usted reduce esas decisiones.

I wake up.

Me despierto.

I already know my frog.

Ya conozco mi rana.

And I start.

Y comienzo.



Less deliberation.

Menos deliberación.

Less delay.

Menos retraso.

Ten minutes at night in exchange for a calmer morning.

Diez minutos por la noche a cambio de una mañana más tranquila.

That is a good trade for me.

Es un buen negocio para mí.

So let us turn this into a small experiment for you.

Así que vamos a convertir esto en un pequeño experimento para ti.

Tonight, take five or ten minutes.

Esta noche, toma cinco o diez minutos.

Write down what you need to do tomorrow.

Escribe lo que necesitas hacer mañana.

Look at the list and ask yourself: which task is my frog?

Mira la lista y pregúntate: ¿qué tarea es mi rana?

Which task would make a meaningful difference if you completed it?

¿Qué tarea haría una diferencia significativa si lo completaras?

Then make the first action very clear.

Entonces deja la primera acción muy clara.

Not just work on the report.

Se llama fatiga de decisión.

Open the report and write the first paragraph at nine o'clock.

Abra el informe y escriba el primer párrafo a las nueve en punto.

Not just deal with the problem.

No sólo lidiar con el problema.

Call the person and ask for a ten-minute conversation.

Llame a la persona y pida una conversación de diez minutos.

And tomorrow morning, before small tasks fill the day... begin.

Y mañana por la mañana, antes de que las pequeñas tareas llenen el día... comiencen.

Do not stare at the frog for too long.

No mires la rana por mucho tiempo.



Once you have chosen, move quickly into the first small action.

Una vez que hayas elegido, muévete rápidamente a la primera pequeña acción.

Even if the beginning is imperfect.

Incluso si el principio es imperfecto.

Starting imperfectly beats waiting perfectly.

Comenzar golpes imperfectamente esperando perfectamente.

Every time.

Cada vez.

Now let us collect the useful English from today's conversation.

Ahora vamos a recoger el inglés útil de la conversación de hoy.

First: to put something off.

Primero: apagar algo.

This means to delay doing something, often because it feels difficult or unpleasant.

Esto significa retrasar hacer algo, a menudo porque se siente difícil o desagradable.

I keep putting that report off until tomorrow.

Sigo dejando el informe hasta mañana.

Next: to get something done.

Siguiente: hacer algo.

This means to complete a task successfully.

Esto significa completar una tarea con éxito.

I was busy all morning, but I did not get the important thing done.

Estuve ocupado toda la mañana, pero no hice lo importante.

Next: to tick something off.

Siguiente: para hacer algo.

This means to mark a task as complete on a list.

Esto significa marcar una tarea como completa en una lista.

I ticked off three small tasks before breakfast.

Hice tres pequeñas tareas antes del desayuno.

Next: a weight off your shoulders.

Siguiente: un peso fuera de sus hombros.

We use this when a worry or responsibility disappears and we feel great relief.

Utilizamos esto cuando una preocupación o responsabilidad desaparece y sentimos un gran alivio.



Finishing that difficult call was a weight off my shoulders.

Primero: to put something off.

Next: decision fatigue.

Significa retrasar algo, a menudo porque parece difícil o desagradable.

This is the mental tiredness that can come from making too many decisions.

Este es el cansancio mental que puede venir de tomar demasiadas decisiones.

By late afternoon, decision fatigue makes every small choice feel difficult.

A continuación: to get something done.

Next: to put something down on paper.

Siguiente: poner algo en papel.

This means to write an idea or plan so that it becomes clear and concrete.

Esto significa escribir una idea o un plan para que sea claro y concreto.

Stop carrying the plan in your head.

Deja de llevar el plan en la cabeza.

Put it down on paper.

Ponlo por escrito.

And finally: a self-reinforcing loop.

Y finalmente: un bucle de auto-reforzamiento.

This is a process in which one result makes the same process stronger.

Este es un proceso en el que un resultado hace el mismo proceso más fuerte.

Small progress can create a self-reinforcing loop: action builds confidence, and confidence supports more action.

A continuación: a weight off your shoulders.

Seven useful expressions from one real conversation.

Siete expresiones útiles de una conversación real.

Now, here is your sentence of the day.

Ahora, aquí está tu sentencia del día.

Listen carefully.

Escucha con atención.

We will say it twice.

Lo diremos dos veces.

Eat the most important frog first, and the rest of your day becomes easier.

Eat the most important frog first, y el resto de tu día se vuelve más fácil.



Eat the most important frog first, and the rest of your day becomes easier.

Eat the most important frog first, y el resto de tu día se vuelve más fácil.

Now say the first part with us.

A continuación: to put something down on paper.

Eat the most important frog first.

Eat the most important frog first.

One more time.

Una vez más.

Eat the most important frog first.

Y por último: a self-reinforcing loop.

Good.

Bien.

So, friends, let us bring it all together.

Así que, amigos, vamos a unir todo.

You have a frog.

Tienes una rana.

We all do.

Todos lo hacemos.

Tonight, write your list and name your frog for tomorrow.

Esta noche, escriba su lista y nombre su rana para mañana.

Tomorrow morning, before the small tasks take over... begin.

Mañana por la mañana, antes de que las pequeñas tareas se hagan cargo... comiencen.

Do not reorganise your desk first.

No reorganice su escritorio primero.

Do not disappear into your messages first.

No desaparezca en sus mensajes primero.

Sit down and take the first clear action.

Siéntate y toma la primera acción clara.

Because somewhere there is a version of you who finally made that call.

Porque en algún lugar hay una versión de usted que finalmente hizo esa llamada.

Who finally sent that email.

Quien finalmente envió ese email.



Who finally started that project.

Que finalmente comenzó ese proyecto.

And that version of you may be only eleven focused minutes away.

Y esa versión de usted puede estar a sólo once minutos enfocados.

You can continue learning with this episode at yourenglishtoolbox.com.

Puedes seguir aprendiendo con este episodio en yourenglishtoolbox.com.

The page lets you read the transcript while you listen, compare translations and adjust the audio speed to the rhythm that helps you understand without pressure.

La página le permite leer la transcripción mientras escucha, compara las traducciones y ajusta la velocidad de audio al ritmo que le ayuda a entender sin presión.

The direct link is in the episode description.

El enlace directo está en la descripción del episodio.

Thank you for spending this time with us today.

Gracias por pasar este tiempo con nosotros hoy.

Until next time, friends.

Hasta la próxima, amigos.

Take care of yourselves.

Cuédate.

And go eat your frog.

Y ve eat your frog.

Goodbye.

Adiós.

