

Why Saying No Is a Productivity Superpower

English learning resource · ES

Line-by-line · English + Spanish

308 lines

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

Have you ever said yes to something... and felt your stomach sink the second the word left your mouth?

¿Alguna vez has dicho que sí a algo... y has sentido que se te encogía el estómago justo al salir la palabra de tu boca?

Oh, I know that feeling exactly.

Conozco ese sentimiento exactamente.

That tiny voice inside asking, "Why did I just agree to that?"

Esa pequeña voz en el interior preguntando: "¿Por qué estoy de acuerdo con eso?"

And then you spend the next three weeks paying for one small word.

Y luego pasas las próximas tres semanas pagando por una pequeña palabra.

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, last time we talked about eating your frog first.

Amigos, la última vez que hablamos de comer tu rana primero.

Doing the important, difficult task before the small, comfortable tasks take over your day.

Hacer la tarea importante y difícil antes de que las pequeñas y cómodas tareas se apoderen de su día.

Today, we are looking at the other side of that idea.

Hoy estamos viendo el otro lado de esa idea.

Not doing more.

No hacer más.

Doing less... but choosing better.

Hacer menos... pero elegir mejor.



Because Julia has a story about the most expensive yes of her life.

Porque Julia tiene una historia sobre el sí más caro de su vida.

Go on.

Vamos.

Tell them.

Díselo.

About a year ago, a friend asked me to help organise a small charity event.

Hace un año, un amigo me pidió que ayudara a organizar un pequeño evento de caridad.

She said, "It will only take a few hours."

Ella dijo: "Sólo tomará unas horas."

Famous last words.

Famosas últimas palabras.

Famous last words, exactly.

Famosas últimas palabras, exactamente.

Because I said yes... and then I said yes to the next thing, and the next.

Porque dije que sí... y luego dije que sí a la siguiente cosa, y la siguiente.

By the end, I was spending six hours a week on something I had never really chosen.

Al final, pasaba seis horas a la semana en algo que nunca había elegido.

Six hours, every single week, for four months.

Seis horas, cada semana, por cuatro meses.

It did not feel like one big decision.

No se sentía como una gran decisión.

It felt like ten tiny decisions.

Sentía como diez pequeñas decisiones.

And that is often how our time disappears.

Y eso es a menudo cómo nuestro tiempo desaparece.

By the end of this episode, you will know how to identify the tasks that deserve your time and how to protect your yes so it actually means something.

Al final de este episodio, sabrás cómo identificar las tareas que merecen tu tiempo y cómo proteger tu sí para que realmente signifique algo.

You will also learn how to turn people down in natural English without sounding cold or rude.

También aprenderás a rechazar peticiones en un inglés natural sin sonar frío ni descortés.



And we will give you a simple exercise you can use today.

Y te daremos un ejercicio sencillo que puedes usar hoy.

Let us start with a useful rule of thumb.

Empecemos con una regla práctica muy útil.

The eighty-twenty rule.

La regla de ochenta y veinte.

Imagine that you have ten tasks on your list today.

Imagina que hoy tienes diez tareas en tu lista.

Ten different things you could do.

Diez cosas diferentes que podrías hacer.

Some of those tasks will create much more value than the others.

Algunas de esas tareas crearán mucho más valor que las otras.

Perhaps two of them will produce most of the result that really matters.

Tal vez dos de ellos producirán la mayor parte del resultado que realmente importa.

That is the basic idea behind the eighty-twenty rule.

Esa es la idea básica detrás de la regla ochenta y veinte.

But it is important to say this clearly.

Pero es importante decir esto claramente.

It is a rule of thumb, not a mathematical promise.

Es una regla práctica, no una promesa matemática.

Exactly.

Exactamente.

Life does not always divide itself perfectly into eighty and twenty.

La vida no siempre se divide perfectamente en ochenta y veinte.

The useful question is not, "Are these numbers exact?"

La pregunta útil no es, ¿son estos números exactos?

The useful question is, "Which small number of actions creates most of my meaningful progress?"

La pregunta útil es: ¿Cuál es el pequeño número de acciones que crea la mayor parte de mi progreso significativo?

For example, imagine that you are preparing a presentation in English.

Por ejemplo, imagina que estás preparando una presentación en inglés.

You could spend an hour choosing colours for the slides.

Podrías pasar una hora escogiendo colores para las diapositivas.



You could move every little icon three millimetres to the left.

Podrías mover cada pequeño icono tres milímetros a la izquierda.

You could reorganise the file names.

Podría reorganizar los nombres de los archivos.

All very important, obviously.

Todo muy importante, obviamente.

Obviously.

Obviamente.

Or you could practise the opening aloud and make sure your main message is clear.

O usted podría practicar la apertura en voz alta y asegurarse de que su mensaje principal es claro.

That short practice may create far more value than all the cosmetic work.

Esa práctica corta puede crear mucho más valor que todo el trabajo cosmético.

So the principle is not about worshipping a number.

Así que el principio no se trata de adorar un número.

It is about recognising unequal value.

Se trata de reconocer el valor desigual.

Not every task deserves the same amount of your attention.

No todas las tareas merecen la misma cantidad de su atención.

And that was the problem with the charity event.

Y ese fue el problema con el evento de caridad.

Tell them why you kept saying yes, Julia.

Diles por qué seguías diciendo que sí, Julia.

Honestly?

¿En serio?

Because saying no felt rude.

Porque decir que no se sentía grosero.

Every time my friend asked for just one more small thing, it felt easier to agree than to disappoint her.

Cada vez que mi amigo pidió una cosa más pequeña, se sentía más fácil de aceptar que decepcionarla.

And each yes seemed small on its own.

Y cada sí parecía pequeño por sí solo.

Exactly.

Exactamente.



But six small yeses, every week, for months... that is not small anymore.

Pero seis pequeños síes, cada semana, durante meses... eso ya no es pequeño.

That is a second job you never applied for.

Ese es un segundo trabajo que nunca solicitó.

A job with no interview and no pay.

Un trabajo sin entrevista y sin paga.

Here is a question worth asking about anything that regularly uses your time.

Aquí hay una pregunta que vale la pena preguntar sobre cualquier cosa que utiliza regularmente su tiempo.

If you were not already doing it, and you looked at it honestly today, would you choose to start?

Si no lo estuvieras haciendo, y lo miraste honestamente hoy, ¿quieres empezar?

That is such a strange question to ask yourself.

Esa es una pregunta tan extraña para hacerte.

It is, but it can be very revealing.

Lo es, pero puede ser muy revelador.

Because sometimes we continue doing something simply because we have already started.

Porque a veces seguimos haciendo algo simplemente porque ya hemos empezado.

Not because it is still valuable.

No porque todavía sea valioso.

And that is a trap.

Y esa es una trampa.

A very human trap.

Una trampa muy humana.

So, what actually happened?

¿Qué pasó?

Did you continue for the full four months?

¿Continuaste durante cuatro meses?

No. My partner finally said something.

No. Mi compañero finalmente dijo algo.

He said, "You complain about this every single Tuesday night.

Dijo: "Te quejas de esto cada martes por la noche.

Why do you not just say no?"

¿Por qué no dices que no?



And that stopped me completely, because he was right.

Y eso me detuvo completamente, porque tenía razón.

I had not even considered saying no as a real option.

Ni siquiera había considerado decir que no era una opción real.

So what did you do?

¿Qué hiciste?

The next week, I called my friend.

La próxima semana, llamé a mi amigo.

And what did you say?

¿Y qué dijiste?

I said, "I have realised I cannot keep doing this every week.

Dije: «Me he dado cuenta de que no puedo seguir haciendo esto todas las semanas.

I can help once more, but then I need to step back."

Puedo ayudar una vez más, pero después necesito apartarme».

And how did she react?

¿Y cómo reaccionó?

She said, "That is completely fine.

Ella dijo: "Eso está completamente bien.

I was worried I was asking too much, but I did not know how to say it."

Me preocupaba que estuviera pidiendo demasiado, pero no sabía cómo decirlo".

She sounded relieved too.

También sonaba aliviada.

You had both been trapped in the same polite little agreement.

Ambos habían estado atrapados en el mismo pequeño acuerdo cortés.

Both too polite to say what we actually needed.

Ambos demasiado educados para decir lo que realmente necesitábamos.

That happens more often than we realise.

Eso sucede más a menudo de lo que nos damos cuenta.

People assume that everyone else wants the arrangement to continue.

La gente asume que todo el mundo quiere que el arreglo continúe.

So nobody says anything, and it just keeps going.

Así que nadie dice nada, y simplemente sigue adelante.



Until someone finally breaks the pattern.

Hasta que alguien rompe por fin el patrón.

And once I said no to that one thing, I had six hours back every week.

Y una vez que dije que no a esa cosa, tuve seis horas de vuelta cada semana.

Six hours to spend on what?

¿Seis horas para gastar en qué?

On the two or three things that actually mattered to me.

En las dos o tres cosas que me importaban.

My own frogs, if we want to use the expression from the last episode.

Mis propias ranas, si queremos usar la expresión del último episodio.

There we go.

Ahí vamos.

So saying no to the wrong thing is really saying yes to the right thing.

Así que decir que no a lo equivocado es realmente decir sí a lo correcto.

That is the whole idea in one sentence.

Esa es toda la idea en una frase.

Now, deciding what matters can feel overwhelming if you do not have a system.

Ahora, decidir lo que importa puede sentirse abrumador si no tienes un sistema.

Tell them about your letters, Martin.

Háblales de tus cartas, Martin.

Every morning, I look at my list and give each task a letter.

Cada mañana, miro mi lista y doy una carta a cada tarea.

Explain the letters.

Explique las cartas.

A means it truly matters.

Significa que realmente importa.

There are real consequences if I do not do it.

Hay consecuencias reales si no lo hago.

If you have more than one A, you number them: A-one, A-two and A-three.

Si tienes más de una A, los numeras: A-one, A-two y A-tres.

B means it is worth doing, but the consequences of skipping it are mild.

B significa que vale la pena hacerlo, pero las consecuencias de saltar son leves.



A small annoyance, not a serious problem.

Una pequeña molestia, no un problema serio.

Exactly.

Exactamente.

A B task is a tadpole, not a frog.

Una tarea B es un tadpole, no una rana.

I love that.

Me encanta.

C means it would be nice to do, but little changes if you leave it undone.

C significa que sería bueno hacer, pero pequeños cambios si lo dejas sin hacer.

D means someone else could do it instead of you.

D significa que alguien más podría hacerlo en lugar de ti.

And E means you could eliminate it without losing anything important.

Y E significa que podrías eliminarlo sin perder nada importante.

The rule is simple: do not choose a B task while an A task is still waiting.

La regla es simple: no elegir una tarea B mientras que una tarea A todavía está esperando.

Even if the B task feels more comfortable.

Incluso si la tarea B se siente más cómoda.

Especially then.

Especialmente entonces.

Comfort is often why we choose the wrong task.

Confort es a menudo por qué elegimos la tarea equivocada.

It is easier to answer a friendly message than to sit with something difficult.

Es más fácil responder un mensaje amistoso que sentarse con algo difícil.

But let us make this practical.

Pero hagamos esto práctico.

Imagine that this is my list for today.

Imagina que esta es mi lista para hoy.

I am ready.

Estoy listo.

First, send a proposal to a client before the deadline at three o'clock.

En primer lugar, enviar una propuesta a un cliente antes del plazo a las tres.



That sounds like an A.

Suena como una A.

Definitely A-one.

Definitivamente uno. Hay un plazo real y una consecuencia real.

There is a real deadline and a real consequence.

Definitivamente uno. Hay un plazo real y una consecuencia real.

Second, answer a friendly message about meeting for coffee next week.

Segundo, contesta un mensaje amistoso sobre la reunión para el café la próxima semana.

Worth doing, but it can wait.

Lo que sea, pero puede esperar.

B.

B.

Third, redesign the colour labels in my calendar because I suddenly dislike the green one.

Tercero, rediseña las etiquetas de color en mi calendario porque de repente no me gusta el verde.

Martin.

Martin.

I know.

Lo sé.

That is an E wearing a very attractive little hat.

Es un E usando un sombrero muy atractivo.

Fine.

Bien.

E.

E.

Fourth, collect a package from a shop before it closes.

Cuarto, recoger un paquete de una tienda antes de que cierre.

Could somebody else collect it?

¿Alguien más podría recogerlo?

Yes.

Sí.

My brother is passing the shop this afternoon.

Mi hermano está pasando la tienda esta tarde.



Then it could be D.

Entonces podría ser D.

Delegate it, if he is happy to help.

Delegarlo, si está feliz de ayudar.

And fifth, book a routine appointment that is not urgent but should happen this month.

Y quinto, reserve una cita rutinaria que no es urgente pero debe suceder este mes.

Probably B.

Probablemente B.

Important enough to schedule, but not before the client proposal.

Lo suficientemente importante para programar, pero no antes de la propuesta del cliente.

So the list looks completely different now.

Así que la lista se ve completamente diferente ahora.

The same five tasks are still there, but they no longer have equal weight.

Las mismas cinco tareas siguen ahí, pero ya no tienen igual peso.

And I no longer need to decide between them every five minutes.

Y ya no necesito decidir entre ellos cada cinco minutos.

You begin with A-one.

Empiezas con A-one.

Then you move through the list deliberately.

Luego pasas por la lista deliberadamente.

And D does not mean throwing work at another person without asking.

Y D no significa tirar trabajo a otra persona sin preguntar.

Good point.

Buen punto.

Delegating means agreeing clearly about who will do something, what the result should be and when it is needed.

Delegar significa estar de acuerdo con quién hará algo, qué debe ser el resultado y cuándo es necesario.

And E does not mean avoiding your responsibilities.

Y E no significa evitar sus responsabilidades.

It means removing an activity that does not serve a useful purpose.

Significa eliminar una actividad que no sirve un propósito útil.

Perhaps you check the same statistics twelve times a day.

Quizás revise las mismas estadísticas doce veces al día.



Perhaps you attend a meeting where you never contribute and never receive information you need.

Tal vez usted asiste a una reunión donde nunca contribuye y nunca recibe la información que necesita.

Or perhaps you keep improving a document that was already good enough yesterday.

O tal vez sigues mejorando un documento que ya era suficientemente bueno ayer.

Those tasks can feel satisfying because they are easy to finish.

Esas tareas pueden sentirse satisfactorias porque son fáciles de terminar.

Finishing anything gives us a small feeling of progress.

Terminar cualquier cosa nos da una pequeña sensación de progreso.

Even when the activity itself did not matter.

Incluso cuando la actividad en sí no importaba.

So we can feel productive while our real priorities remain untouched.

Así podemos sentirnos productivos mientras nuestras prioridades reales permanecen intactas.

That is the trap hiding inside the method.

Esa es la trampa escondida dentro del método.

It is not enough to organise your list beautifully.

No es suficiente para organizar su lista de maravilla.

You still have to begin with A-one.

Aún tienes que empezar con A-one.

Even when it is the hardest item to look at.

Incluso cuando es el elemento más difícil de ver.

If we return to your charity event, what letter was it really?

Si regresamos a su evento de caridad, ¿qué carta era realmente?

Looking back, probably a C.

Mirando atrás, probablemente una C.

It was nice to help, but it was not one of my central responsibilities.

Fue agradable ayudar, pero no fue una de mis responsabilidades centrales.

And yet it was taking hours away from your A tasks.

Y sin embargo, estaba tomando horas de distancia de sus tareas A.

That is the danger.

Ese es el peligro: una tarea C disfrazada de obligación puede robarle tiempo silenciosamente a una tarea A.

A C task disguised as an obligation can quietly steal time from an A task.

Ese es el peligro: una tarea C disfrazada de obligación puede robarle tiempo silenciosamente a una tarea A.



Once you name the letter, the decision often becomes clearer.

Una vez que nombre la carta, la decisión a menudo se vuelve más clara.

But there is still one difficult moment.

Pero todavía hay un momento difícil.

Actually saying no.

De hecho, decir que no.

Exactly.

Exactamente.

So let us practise the English.

Así que practiquemos el inglés.

Suppose I ask you this: Martin, could you organise the whole event next Saturday?

Supongamos que te pregunto esto: Martin, ¿podrías organizar todo el evento el próximo sábado?

I could simply say, "No."

Podría simplemente decir, No.

You could.

Podrías.

It is clear.

Está claro.

But it may sound too abrupt in a friendly situation.

Pero puede sonar demasiado abrupto en una situación amigable.

Try this instead: "I would love to help, but I cannot commit to that right now."

Prueba con esto: «Me encantaría ayudar, pero ahora mismo no puedo comprometerme».

I would love to help, but I cannot commit to that right now.

Me encantaría ayudar, pero no puedo comprometerme con eso ahora mismo.

Warm, honest and clear.

Cálido, honesto y claro.

Notice that I am not inventing a dramatic excuse.

Observe que no estoy inventando una excusa dramática.

And you are not saying maybe when you already know the answer is no.

Y no estás diciendo que tal vez cuando ya sabes que la respuesta es no.

What if I can help a little, but not with everything?

¿Y si puedo ayudar un poco, pero no con todo?



Then set a boundary around your yes.

Entonces pon un límite claro a tu sí.

"I can help with the invitations, but I cannot take on the whole event."

«Puedo ayudar con las invitaciones, pero no puedo hacerme cargo de todo el evento».

That is useful.

Eso es útil.

A smaller, specific yes inside a larger no.

Un sí más pequeño y específico dentro de un no más grande.

Exactly.

Exactamente.

You offer what you can genuinely give.

Usted ofrece lo que puede realmente dar.

Not what you hope you might somehow find time to give.

No es lo que esperas que encuentres tiempo para dar.

Now imagine that you are not sure yet.

Ahora imagina que aún no estás seguro.

This is where many people say yes because they feel pressure to answer immediately.

Aquí es donde muchas personas dicen que sí porque sienten presión para responder inmediatamente.

But you are allowed to create a little space.

Pero se te permite crear un pequeño espacio.

Say, "Let me check my priorities and get back to you this afternoon."

Di: «Déjame revisar mis prioridades y te respondo esta tarde».

Let me check my priorities and get back to you this afternoon.

Déjame revisar mis prioridades y volver a ti esta tarde.

That is not avoidance if you give a clear time for your answer.

Eso no es evitarlo si usted da un tiempo claro para su respuesta.

It is a pause for a real decision.

Es una pausa para una decisión real.

And if you have already said yes but the situation has become unsustainable?

¿Y si ya has dicho que sí, pero la situación se ha vuelto insostenible?

You can use the expression from your story.

Puedes usar la expresión de tu historia.



"I need to step back from this."

«Necesito reducir mi participación en esto».

Then add the practical detail.

A continuación, añadir el detalle práctico.

"I can finish this week, but after Friday I need to step back."

"Puedo terminar esta semana, pero después del viernes necesito retroceder".

That gives the other person useful information.

Eso da a la otra persona información útil.

It also prevents a vague promise from continuing forever.

También impide que una promesa vaga continúe para siempre.

Let us try one more situation.

Probemos una situación más.

Your manager gives you another urgent task, but your day is already full.

Su gerente le da otra tarea urgente, pero su día ya está lleno.

In that situation, a direct no may not be possible.

En esa situación, un no directo puede no ser posible.

So what can you say?

¿Qué puedes decir?

"I can do this today.

"Puedo hacer esto hoy.

Which of my current priorities would you like me to move?"

¿Cuál de mis prioridades actuales te gustaría que me moviera?"

That is excellent.

Eso es excelente.

You are not refusing responsibility.

No estás negando la responsabilidad.

You are making the cost of the new request visible.

Usted está haciendo visible el costo de la nueva solicitud.

Because time is limited, even at work.

Porque el tiempo es limitado, incluso en el trabajo.

And sometimes the answer is not no.

Y a veces la respuesta no es no.



Sometimes it is not now.

A veces no lo es ahora.

Or not all of it.

O no todo.

Or not without changing another priority.

O no sin cambiar otra prioridad.

That distinction matters.

Esa distinción importa.

We are not suggesting that you should refuse every difficult request.

No estamos sugiriendo que usted debe rechazar cada solicitud difícil.

Family responsibilities, emergencies and important professional duties cannot always be placed in a simple box.

Las responsabilidades familiares, las emergencias y los deberes profesionales importantes no siempre se pueden colocar en una caja simple.

And helping another person can be one of the most valuable uses of your time.

Y ayudar a otra persona puede ser uno de los usos más valiosos de su tiempo.

The point is to choose consciously.

El punto es elegir conscientemente.

Not to let guilt or habit make every decision for you.

No dejar que la culpa o el hábito tomen cada decisión para usted.

There is one more question that can help.

Hay una pregunta más que puede ayudar.

Will this matter in a year?

¿Esto importará en un año?

Thinking further ahead can help us see the real cost of a yes.

Pensar más adelante puede ayudarnos a ver el costo real de un sí.

If I had asked myself that question before accepting the charity work, I think I already knew the answer.

Si me hubiera hecho esa pregunta antes de aceptar el trabajo de caridad, creo que ya sabía la respuesta.

It can cut through a lot of noise.

Puede ayudarnos a distinguir lo importante en medio de tanto ruido.

And it works both ways.

Y funciona a ambos lados.



What do you mean?

¿Qué quieres decir?

Sometimes a small action today will matter enormously in a year.

A veces una pequeña acción hoy va a importar enormemente en un año.

Calling somebody you love.

Llamando a alguien que amas.

Beginning a healthy habit.

Comenzando un hábito saludable.

Studying English for twenty focused minutes instead of spending an hour jumping between apps.

Estudiar inglés durante veinte minutos enfocados en lugar de pasar una hora saltando entre aplicaciones.

So the question is not only a tool for saying no.

Así que la pregunta no es sólo una herramienta para decir no.

It is a tool for seeing more clearly.

Es una herramienta para ver más claramente.

Now it is your turn.

Ahora es tu turno.

Think of one request you have received recently.

Piense en una solicitud que ha recibido recientemente.

Do not answer it yet.

No contestes todavía.

Just bring it to mind.

Tráelo a la mente.

Ask yourself three questions.

Hazte tres preguntas.

First: what will I have less time for if I say yes?

Primero: ¿para qué tendré menos tiempo si digo que sí?

Second: if I were not already doing this, would I choose to begin now?

Segundo: si no estuviera haciendo esto, ¿escogería empezar ahora?

Third: will this matter in a year?

Tercero: ¿Importará esto en un año?

Your answer may still be yes.

Su respuesta podría ser sí.



And if it is, let it be a real yes.

Y si lo es, que sea un sí real.

But if the answer is no, choose one of our sentences.

Pero si la respuesta es no, elija una de nuestras oraciones.

"I would love to help, but I cannot commit to that right now."

"Me encantaría ayudar, pero no puedo comprometerme con eso ahora mismo".

"I can help with this part, but I cannot take on the whole project."

"Puedo ayudar con esta parte, pero no puedo asumir todo el proyecto."

"Let me check my priorities and get back to you this afternoon."

"Permítanme revisar mis prioridades y volver a ustedes esta tarde."

Or, "I need to step back from this after Friday."

O, "Necesito retroceder de esto después del viernes".

Clear language makes a difficult decision easier to communicate.

El lenguaje claro hace que una decisión difícil sea más fácil de comunicar.

Now, before we recap, let us gather the useful English from today.

Ahora, antes de que recaptemos, recojamos el inglés útil de hoy.

First: famous last words.

Primero: famous last words.

We use this when somebody makes a confident statement that later proves completely wrong.

Usamos esto cuando alguien hace una declaración de confianza que luego demuestra completamente mal.

"I will only check one email."

"Sólo revisaré un correo electrónico."

Famous last words."

Famosas últimas palabras.

Next: a trap.

A continuación: a trap.

A situation that seems harmless or attractive but creates a problem.

Una situación que parece inofensiva o atractiva pero crea un problema.

"Doing easy tasks first can become a productivity trap."

"Hacer tareas fáciles primero puede convertirse en una trampa de productividad".

Next: to step back.

A continuación: to step back.



To reduce your involvement in an activity or responsibility.

Para reducir su participación en una actividad o responsabilidad.

"After the event, she decided to step back from the committee."

"Después del evento, decidió retroceder del comité".

Next: relieved.

A continuación: relieved.

The comfortable feeling you have when a worry or difficult situation disappears.

La sensación cómoda que tienes cuando una situación preocupante o difícil desaparece.

"I felt relieved when she accepted my decision."

Me sentí aliviada cuando aceptó mi decisión.

Next: to disguise something.

A continuación: to disguise something.

To hide its true nature or make it look like something different.

Esconder su verdadera naturaleza o hacer que parezca algo diferente.

"The unnecessary task was disguised as an urgent one."

"La tarea innecesaria fue disfrazada como urgente".

Next: to cut through the noise.

A continuación: to cut through the noise.

To find what is important in a confusing situation.

Encontrar lo que es importante en una situación confusa.

"One honest question helped me cut through the noise."

Una pregunta honesta me ayudó a atravesar el ruido.

Next: to commit to something.

A continuación: to commit to something.

To promise your time, energy or support to it.

Promete tu tiempo, energía o apoyo.

"I cannot commit to another weekly meeting."

"No puedo comprometerme a otra reunión semanal".

And finally: to take something on.

Y por último: to take something on.

To accept a task or responsibility.

Aceptar una tarea o responsabilidad.



"I can help, but I cannot take on the whole project."

Puedo ayudar, pero no puedo asumir todo el proyecto.

Eight useful expressions from one real conversation.

Ocho 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.

La diremos dos veces.

"Say no to the wrong thing, so you can say yes to the right one."

«Di que no a lo equivocado para poder decir que sí a lo correcto».

"Say no to the wrong thing, so you can say yes to the right one."

«Di que no a lo equivocado para poder decir que sí a lo correcto».

Say it with us, out loud, if you can.

Dilo con nosotros, en voz alta, si puedes.

Feel the rhythm.

Siente el ritmo.

"Say no... to the wrong thing."

"No digas... a lo equivocado".

"So you can say yes... to the right one."

Así que puedes decir que sí... a la correcta.

Let us bring everything together.

Traigamos todo juntos.

Somewhere on your list, there may be a C task wearing an A task's clothes.

En algún lugar de su lista, puede haber una tarea C usando la ropa de una tarea A.

Find it.

Encuétralo.

Name it.

Dilo.

Then decide whether to do it, delegate it, reduce it or let it go.

Entonces decidir si hacerlo, delegarlo, reducirlo o dejarlo ir.



And if you need to say no, use clear and respectful English.

Y si necesitas decir que no, usa inglés claro y respetuoso.

Because your real A task deserves your time and attention.

Porque tu verdadera tarea merece tu tiempo y atención.

Thank you for spending this time with us today.

Gracias por pasar este tiempo con nosotros hoy.

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

Puedes seguir aprendiendo con este episodio en yourenglishtoolbox.com.

Read the transcript while you listen, compare the translations, review the vocabulary and choose the listening speed that helps you understand without pressure.

Lea la transcripción mientras escucha, compare las traducciones, revise el vocabulario y elija la velocidad de escucha que le ayuda a entender sin presión.

The direct link is in the episode description.

El enlace directo está en la descripción del episodio.

Until next time, friends.

Hasta la próxima, amigos.

Take care of yourselves.

Cuédate.

And protect your yes.

Y protege tu sí.

Goodbye!

¡Adiós!

