

How to Cross Any Desert: One Step at a Time

English learning resource · ES

Line-by-line · English + Spanish

187 lines

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

Have you ever looked at a big goal... and felt so overwhelmed that you didn't even start?

¿Has visto alguna vez un gran objetivo... y te has sentido tan abrumado que ni siquiera empezaste?

Every single time I think about learning to drive, honestly.

Cada vez que pienso en aprender a conducir, honestamente.

The whole idea feels enormous, like some impossible mountain.

Toda la idea se siente enorme, como una montaña imposible.

And yet, somehow, people do learn to drive.

Y sin embargo, de alguna manera, la gente aprende a conducir.

People do move to new countries, learn new languages, build entire new lives.

La gente se mueve a nuevos países, aprende nuevos idiomas, construye nuevas vidas enteras.

So how?

¿Y cómo?

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, this is our last episode in this little series about time.

Amigos, este es nuestro último episodio en esta pequeña serie sobre el tiempo.

We've eaten our frogs, we've said no to the wrong things, we've found our three real priorities.

Ya nos hemos ocupado primero de la tarea más difícil, hemos dicho no a lo que no importa y hemos identificado nuestras tres verdaderas prioridades.

Today, we finish with something bigger: how you actually keep going, day after day, until the impossible thing is done.

Hoy terminamos con algo más grande: cómo realmente sigues yendo, día tras día, hasta que se haga lo imposible.



And by the end of this episode, you'll have a simple way to make any huge goal feel manageable, a method for building a habit that actually sticks, and a small trick to turn wasted time into real progress.

Y al final de este episodio, tendrás una manera sencilla de hacer que cualquier objetivo enorme se sienta manejable, un método para construir un hábito que en realidad se pega, y un pequeño truco para convertir el tiempo perdido en progreso real.

Let's start with a story about a desert.

Empecemos con una historia sobre un desierto.

Go on.

Vamos.

So, imagine one of the old trans-Saharan routes through the Tanezrouft, decades ago — hundreds of miles across a vast, almost featureless landscape.

Por lo tanto, imagine una de las viejas rutas transsaharianas a través del Tanezrouft, hace décadas — cientos de millas a través de un vasto paisaje casi sin rasgos.

No paved road, and very few natural landmarks to guide you.

No hay camino pavimentado, y muy pocos hitos naturales para guiarte.

In that environment, losing the track could be deadly.

En ese ambiente, perder la pista podría ser mortal.

During the French colonial period, sections of the route were marked with oil drums.

Durante el periodo colonial francés, algunos tramos de la ruta se señalaron con bidones de petróleo.

What did they do?

¿Qué hicieron?

They placed the drums at regular intervals, close enough that, in clear conditions, travelers could often see the next marker ahead.

Colocaron los bidones a intervalos regulares y lo bastante cerca como para que, con buena visibilidad, los viajeros pudieran ver la siguiente señal.

A simple point of reference in an enormous, empty landscape.

Un simple punto de referencia en un paisaje enorme y vacío.

So instead of trying to navigate the whole of the world's largest hot desert at once, they could focus on one visible marker.

Así que en lugar de intentar navegar por todo el desierto caliente más grande del mundo a la vez, podrían centrarse en un marcador visible.

Just one marker at a time.

Sólo un marcador a la vez.

And that is where our metaphor begins.

Y ahí es donde comienza nuestra metáfora.



Not by seeing the whole route.

No viendo toda la ruta.

Just by traveling toward the next drum, then the next, then the next.

Bastaba con avanzar hacia el siguiente bidón, después hacia el siguiente y luego hacia el siguiente.

I think about that story a lot, actually, especially with my driving lessons.

Pienso en esa historia mucho, en realidad, especialmente con mis lecciones de conducción.

Tell them, Julia.

Díselo, Julia.

So, when I moved here, I decided I finally needed to learn to drive as an adult.

Así que, cuando me mudé aquí, decidí que finalmente necesitaba aprender a conducir como adulto.

And every time I thought about it as a whole... passing the theory exam, learning to parallel park, driving on the motorway... it felt genuinely impossible.

Y cada vez que lo pensaba como un todo... pasando el examen teórico, aprendiendo al parque paralelo, conduciendo en la autopista... se sentía realmente imposible.

Everyone else on the road seemed to already know exactly what they were doing.

Todos los demás en el camino parecían saber exactamente lo que estaban haciendo.

And I'd sit in the car, hands on the wheel, feeling like the only adult in the world who hadn't figured this out yet.

Y me sentaba en el coche, las manos en la rueda, sintiendo como el único adulto del mundo que aún no había descubierto esto.

That feeling alone was almost enough to make me quit before the first lesson.

Ese sentimiento solo era casi suficiente para hacerme renunciar antes de la primera lección.

So what changed?

¿Qué cambió?

My instructor said something simple in my first lesson: "Don't think about driving.

Mi instructor dijo algo simple en mi primera lección: "Don't think about driving.

Just think about starting the car safely today."

Just think about starting the car safely today."

That was the only goal for lesson one.

Ese fue el único objetivo de la lección uno.

Just starting the car.

Empezar el auto.

Lesson two, the only goal was moving forward in a straight line for ten meters.

Lección dos, el único objetivo era avanzar en una línea recta por diez metros.



Lesson three, turning a corner, slowly, in an empty car park.

Lección tres, girando un rincón, lentamente, en un aparcamiento vacío.

One oil drum at a time.

Un bidón cada vez.

Exactly.

Exactamente.

And twelve lessons later, without ever once thinking about the motorway, I was suddenly driving on the motorway.

Y doce lecciones más tarde, sin pensar nunca en la autopista, de repente conducía en la autopista.

Because you never had to see the whole desert.

Porque nunca tuviste que ver todo el desierto.

Just the next visible marker.

Sólo el siguiente marcador visible.

And here's what's strange — the day I actually drove on the motorway for the first time, it wasn't even scary anymore.

Y esto es lo extraño: el día que en realidad conduje en la autopista por primera vez, ya no era aterrador.

Why not?

¿Por qué no?

Because by then, I'd already built eleven small successes behind me.

Porque para entonces, ya había construido once pequeños éxitos detrás de mí.

Starting the car, turning corners, parking, changing lanes — each one small, but each one real.

Comenzando el coche, girando esquinas, estacionamiento, cambiando carriles — cada uno pequeño, pero cada uno real.

So the motorway wasn't really one giant step.

Así que la autopista no era realmente un paso gigante.

It was just the twelfth oil drum, and I could already see it clearly from where I was standing.

Solo era el duodécimo bidón, y ya podía verlo claramente desde donde estaba.

So, friends, whatever your desert is right now — maybe it's a huge project at work, learning this language fluently, or building a completely new life somewhere unfamiliar — stop trying to see the whole route.

Así que, amigos, sea cual sea su desierto ahora mismo —quizás es un gran proyecto en el trabajo, aprendiendo este lenguaje con fluidez, o construyendo una vida completamente nueva en algún lugar desconocido— dejen de intentar ver toda la ruta.

Find your next oil drum.

Encuentra tu siguiente bidón, tu próximo paso visible.



One small, visible step, close enough that you can actually walk toward it today.

Un pequeño paso visible, lo suficientemente cerca que realmente puedes caminar hacia él hoy.

Now, here's the thing about walking toward that step consistently: it has to become a habit, or you'll stop after a few days.

Ahora, aquí está la cosa de caminar hacia ese paso consistentemente: tiene que convertirse en un hábito, o se detendrá después de unos días.

Which is exactly what happens to most New Year's resolutions, by early February.

Lo cual es exactamente lo que sucede con la mayoría de las resoluciones del Año Nuevo, a principios de febrero.

Exactly.

Exactamente.

So let's talk about how habits actually form, because most people get this part wrong.

Así que hablemos de cómo se forman los hábitos, porque la mayoría de la gente se equivoca.

Tell them about your reading habit, Martin.

Háblales de tu hábito de lectura, Martin.

So, a few years ago, I decided I wanted to read for thirty minutes every morning.

Así que, hace unos años, decidí leer por treinta minutos cada mañana.

And for about a week, it worked perfectly.

Y durante una semana, funcionó perfectamente.

What happened after that?

¿Qué pasó después de eso?

Life happened.

La vida pasó.

One busy morning, I skipped it.

Una mañana ocupada, la he saltado.

Then the next morning felt easier to skip too.

Entonces la mañana siguiente se sintió más fácil de saltar también.

Within three weeks, the habit was completely gone.

Dentro de tres semanas, el hábito se había ido completamente.

So what did you do differently the second time you tried?

Entonces, ¿qué hiciste diferente la segunda vez que lo intentaste?

I used a trick I'd heard about: instead of committing to thirty minutes forever, I told myself, "just for today."

Usé un truco que había oído sobre: en lugar de comprometerse a treinta minutos para siempre, me dije, "just for today."



Just today, I'll read for five minutes.

Hoy leeré cinco minutos.

Only today.

Sólo hoy.

Exactly, no promises about tomorrow, no pressure about next month.

Exactamente, sin promesas sobre mañana, sin presión sobre el mes que viene.

Just this one morning, five minutes, nothing more.

Sólo esta mañana, cinco minutos, nada más.

And because "just today" feels so small, it's almost impossible to say no to yourself.

Y porque "just today" se siente tan pequeño, es casi imposible decir que no a ti mismo.

Right, and here's what happened: because it felt so easy, I usually kept reading past five minutes anyway.

Bien, y esto es lo que pasó: porque se sentía tan fácil, por lo general seguía leyendo los últimos cinco minutos de todos modos.

But even on the mornings you didn't?

¿Pero incluso en las mañanas no?

Even then, I still said, "well, I did it today." And the next morning, I just said "just for today" again.

Incluso entonces, todavía dije, "well, I did it today." Y la mañana siguiente, acabo de decir "just for today" otra vez.

Small, one day at a time, like walking toward one oil drum.

Algo pequeño, día a día, como avanzar hacia el siguiente bidón.

After a while, it felt less and less like a decision.

Después de un tiempo, se sentía menos y menos como una decisión.

It had started to feel like part of my morning, the same as brushing my teeth.

Había empezado a sentirme parte de mi mañana, igual que cepillarme los dientes.

There's actually a nice trick that makes this even easier, and it's not complicated at all.

En realidad hay un buen truco que hace que esto sea aún más fácil, y no es complicado en absoluto.

What's that?

¿Qué es eso?

You anchor the new habit to something you already do every single day, without thinking.

Usted ancla el nuevo hábito a algo que usted ya hace cada día, sin pensar.

This technique is often called habit stacking.

Esta técnica a menudo se llama apilación de hábitos.



So instead of trying to remember "read for five minutes" as a completely separate task...

Así que en lugar de intentar recordar "read for five minutes" como una tarea completamente separada...

You say: "after I pour my morning coffee, I read for five minutes."

Dices: "after I pour my morning coffee, I read for five minutes."

The existing habit becomes the reminder for the new one.

El hábito existente se convierte en el recordatorio para el nuevo.

I actually did that with my driving practice too, in a way.

Yo también hice eso con mi práctica de conducir.

Tell them.

Díselo.

Every evening, right after I put my keys in the bowl by the door, I'd spend two minutes reviewing one thing from that day's lesson.

Cada noche, justo después de poner mis llaves en el tazón junto a la puerta, pasaría dos minutos revisando una cosa de la lección de ese día.

Two minutes, anchored to something you already did automatically.

Dos minutos, anclado a algo que ya hiciste automáticamente.

It sounds almost too simple to matter.

Suena casi demasiado simple para importar.

It is simple.

Es simple.

But simple things, repeated daily, are exactly what build real change.

Pero cosas simples, repetidas diariamente, son exactamente lo que construye un cambio real.

Now, there's one more piece to this, and it's about the road ahead, once the habit is formed.

Ahora, hay una pieza más en esto, y es sobre el camino por delante, una vez que se forma el hábito.

Continuing to grow.

Seguir creciendo.

Because whatever skill got you here won't necessarily get you to where you want to go next.

Porque cualquier habilidad que tengas aquí no te llevará a donde quieras ir después.

Which sounds a little intimidating, honestly.

Lo que suena un poco intimidante, honestamente.

It's actually the opposite, once you see it clearly.

En realidad es lo contrario, una vez que lo ves claramente.



Because it doesn't mean starting over from zero.

Porque no significa empezar de cero.

Not at all — it just means adding small, steady deposits on top of what you've already built.

No en absoluto, sólo significa añadir pequeños depósitos estables encima de lo que ya has construido.

Like putting a little money aside every month, except it's knowledge instead of savings.

Como poner un poco de dinero a un lado cada mes, excepto que es conocimiento en lugar de ahorros.

And just like savings, it barely feels like anything on any single day.

Y al igual que los ahorros, apenas se siente como cualquier cosa en cualquier día.

But after a year, you're standing somewhere completely different.

Pero después de un año, estás de pie en algún lugar completamente diferente.

There are basically three simple ways to keep improving, and none of them require huge extra time.

Hay básicamente tres maneras sencillas de seguir mejorando, y ninguno de ellos requiere mucho tiempo extra.

What's the first one?

¿Cuál es el primero?

Read a little, in your field, most days.

Lea un poco, en su campo, la mayoría de los días.

Doesn't have to be an hour.

No tiene que ser una hora.

Even fifteen minutes, consistently, adds up to an enormous amount over a year.

Incluso quince minutos, consistentemente, suma una enorme cantidad durante un año.

What's the second?

¿Cuál es el segundo?

Take courses or lessons when they're available, and actually pay attention, rather than just attending.

Tomar cursos o lecciones cuando estén disponibles, y en realidad prestar atención, en lugar de asistir.

Sit near the front, take notes, ask questions.

Siéntese cerca del frente, tome notas, haga preguntas.

Treat it like it actually matters, because it does.

Tratarlo como si realmente importara, porque lo hace.

And the third one is probably the easiest to add, because it uses time you're already spending.

Y el tercero es probablemente el más fácil de añadir, porque usa tiempo que ya estás gastando.

Which is?

¿Cuál es?



Turn overlooked time into learning time.

Convertir tiempo pasado en tiempo de aprendizaje.

Time on the bus, walking to work, waiting for an appointment, or doing a safe, familiar routine at home.

Hora en el autobús, caminando al trabajo, esperando una cita, o haciendo una rutina segura y familiar en casa.

Think about it: while you fold laundry, take a familiar walk, or sit on public transport, you may be able to listen without adding another block to your day.

Piénsalo: mientras doblas la ropa, das un paseo familiar o te sientas en transporte público, puedes escuchar sin añadir otro bloque a tu día.

Those moments don't have to feel empty.

Esos momentos no tienen que sentirse vacíos.

A single episode like this one, playing while you fold laundry or sit on the bus, adds real English into a day that already existed.

Un solo episodio como éste, jugando mientras doblas la ropa o te sientas en el autobús, añade el inglés real en un día que ya existía.

You're not finding new time.

No estás encontrando nuevo tiempo.

You're just filling time you already have, with something that moves you forward.

Estás llenando el tiempo que ya tienes, con algo que te mueve hacia adelante.

That's actually exactly what a lot of our listeners are doing right now, isn't it?

Eso es exactamente lo que muchos de nuestros oyentes están haciendo ahora, ¿no?

It really is — listening to English while doing something else completely.

Realmente es — escuchar inglés mientras hace algo completamente.

Commuting on public transport, cooking, walking the dog — and, if you listen in a car, only when it is safe and without touching the screen.

Remutando el transporte público, cocinando, caminando el perro — y, si escuchas en un coche, sólo cuando es seguro y sin tocar la pantalla.

Dead time, quietly becoming useful time, without taking anything extra away from your day.

Tiempo muerto, convirtiéndose tranquilamente en tiempo útil, sin tomar nada más lejos de su día.

Which brings us right back to the desert.

Lo que nos trae de vuelta al desierto.

How so?

¿Cómo es eso?

You don't need a huge block of new time to grow.

No necesitas un gran bloque de nuevo tiempo para crecer.



You just need your next visible step, wherever you happen to already be walking.

Sólo necesitas tu siguiente paso visible, donde sea que ya estés caminando.

And friends, this actually applies directly to you, right now, listening to this.

Y amigos, esto realmente se aplica directamente a usted, ahora mismo, escuchando esto.

How so?

¿Cómo es eso?

Your English itself is a desert crossing.

Su inglés es un cruce del desierto.

You don't need to suddenly become fluent tomorrow, or memorize every rule this month.

No necesitas volverte fluida mañana ni memorizar todas las reglas de este mes.

You just need today's oil drum: one episode, one new expression, one small conversation.

Solo necesitas el bidón de hoy: un episodio, una expresión nueva, una pequeña conversación.

Repeated, day after day, until one morning you realize you're already speaking with people you couldn't have understood a year ago.

Repetida, día tras día, hasta que una mañana te das cuenta de que ya estás hablando con gente que no podías haber entendido hace un año.

And you won't even remember the exact day it happened.

Y ni siquiera recordarás el día exacto que pasó.

Because it never happens in one giant leap.

Porque nunca sucede en un salto gigante.

It happens one visible marker at a time.

Pasa un marcador visible a la vez.

So, let's bring together everything from this whole series, actually, since this is our final episode on time.

Así que vamos a reunir todo de toda esta serie, en realidad, ya que este es nuestro último episodio a tiempo.

Let's do it.

Vamos a hacerlo.

First, eat your frog: do the hardest, most important thing first, before anything else steals your morning.

Primero, empieza por la tarea más difícil e importante, antes de que cualquier otra cosa te robe la mañana.

Second, say no to the wrong things, so your yes actually means something.

Segundo, di que no a las cosas equivocadas, así que tu sí realmente significa algo.

Third, find your three: the small number of tasks that carry almost all your real value.

Tercero, encuentra tus tres: el pequeño número de tareas que llevan casi todo tu valor real.



And fourth, today: walk one step at a time, build it into a daily habit, and use the dead time you already have.

Y cuarto, hoy: caminar un paso a la vez, construirlo en un hábito diario, y utilizar el tiempo muerto que ya tienes.

Four ideas, but really, just one message underneath all of them.

Cuatro ideas, pero en realidad, sólo un mensaje debajo de todos ellos.

Which is?

¿Cuál es?

Stop trying to see the whole desert.

Deja de intentar ver todo el desierto.

Just find your next oil drum, and walk toward it.

Limitate a encontrar tu siguiente bidón —tu próximo paso visible— y avanza hacia él.

Now, let's gather the useful English from today's conversation.

Ahora, vamos a reunir el inglés útil de la conversación de hoy.

Let's do it.

Vamos a hacerlo.

First: "an oil drum," used here to mean a small, visible next step toward a bigger goal.

Primero: «un bidón», que aquí representa un siguiente paso pequeño y visible hacia una meta mayor.

"Don't think about the whole project, just find your next oil drum."

«No pienses en todo el proyecto; encuentra simplemente tu siguiente bidón, tu próximo paso».

Next: "just for today," a phrase for committing to something small, only for the present day.

Siguiente: "just for today," una frase para comprometerse a algo pequeño, sólo para el día actual.

"I'm not promising forever, just for today, I'll go for a walk."

"I'm not promising forever, just for today, I'll go for a walk."

Next: "to anchor a habit," meaning to connect a new habit to something you already do automatically.

Siguiente: "to anchor a habit," significa conectar un nuevo hábito a algo que ya hace automáticamente.

You may also hear this called "habit stacking."

También puede escuchar esto llamado "habit stacking."

Martin used this when he anchored reading to his morning coffee.

Martin usó esto cuando anclaba la lectura a su café de la mañana.

"She anchored her stretching routine to brushing her teeth."

"She anchored her stretching routine to brushing her teeth."



Next: "dead time," meaning time that feels wasted or unproductive, like commuting or waiting.

Siguiente: "dead time," significa tiempo que se siente desperdiciado o improductivo, como conmutación o espera.

"He turned his dead time on the train into study time."

"He turned his dead time on the train into study time."

Next: "to fall off track," meaning to stop following a plan or habit.

Siguiente: "to fall off track," significa dejar de seguir un plan o hábito.

"I fell off track with my exercise for about two weeks."

"I fell off track with my exercise for about two weeks."

And finally: "to add up," meaning small amounts combine into something significant over time.

Y finalmente: "to add up," significa que las pequeñas cantidades se combinan en algo significativo con el tiempo.

Fifteen minutes a day really does add up over a year.

Quince minutos al día realmente suma más de un año.

One more: "a fresh start," meaning a new beginning, often after a setback.

Una más: "a fresh start," significa un nuevo comienzo, a menudo después de un revés.

"Monday always feels like a fresh start."

"Monday always feels like a fresh start."

Seven useful expressions, straight from a real conversation.

Siete expresiones útiles, directamente de una conversación real.

Now, here's your sentence of the day, and it's a nice one to end our series on.

Ahora, aquí está tu frase del día, y es agradable terminar nuestra serie.

Listen carefully, we'll say it twice.

Escucha atentamente, lo diremos dos veces.

"You don't need to see the whole desert, just the next step."

"You don't need to see the whole desert, just the next step."

"You don't need to see the whole desert, just the next step."

"You don't need to see the whole desert, just the next step."

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

Dilo con nosotros, en voz alta, ahora mismo si puedes.

Feel the rhythm of it.

Siente el ritmo.



"Just the next step."

"Just the next step."

So, friends, this closes our journey through time management together.

Así que, amigos, esto cierra nuestro viaje a través de la gestión del tiempo juntos.

Whatever desert you're crossing right now — a new language, a new country, a new chapter of your life...

Cualquier desierto que estés cruzando ahora mismo — un nuevo idioma, un nuevo país, un nuevo capítulo de tu vida...

You don't need the whole map.

No necesitas todo el mapa.

You just need today's next visible step.

Necesitas el siguiente paso visible de hoy.

Walk toward it, build the habit, and let the small steps add up.

Camina hacia ella, construye el hábito, y deja que los pequeños pasos se suman.

Thank you for spending this time with us today, and for spending this whole series with us.

Gracias por pasar este tiempo con nosotros hoy, y por pasar toda esta serie con nosotros.

If these episodes helped you, visit yourenglishtoolbox.com for the transcript, multilingual translations, vocabulary resources, Cinema Mode, and our seven-speed player.

Si estos episodios te ayudaron, visita yourenglishtoolbox.com para la transcripción, traducciones multilingües, recursos de vocabulario, modo cine y nuestro reproductor de siete velocidades.

Try listening slowly first, then repeat at normal speed and notice how much more you understand.

Intente escuchar lentamente primero, luego repetir a la velocidad normal y notar cuánto más entiende.

Until next time, friends.

Hasta la próxima, amigos.

Take care of yourselves.

Cuídate.

And go find your next oil drum.

Y ve a buscar tu siguiente bidón, tu próximo paso visible.

Goodbye!

¡Adiós!

