

How to Cross Any Desert: One Step at a Time

English learning resource · ES

Key words & expressions · English + Spanish

12 learning entries

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

1

to feel overwhelmed

sentirse abrumado/a · sentirse sobrepasado/a

DEF

To feel that a task, situation or emotion is too much to manage.

A common B1–B2 expression. “Overwhelmed by” introduces the cause; “overwhelmed with” often introduces a large amount of work or emotion.

ES

Sentir que una tarea, situación o emoción es demasiado difícil de gestionar.

«Abrumado por» presenta normalmente la causa; «sobrepasado» enfatiza que la situación supera nuestra capacidad.

Julia felt overwhelmed by the idea of learning to drive.

Julia se sintió abrumada ante la idea de aprender a conducir.

Break the project into smaller steps when you feel overwhelmed.

Divide el proyecto en pasos más pequeños cuando te sientas sobrepasado.

2

manageable

manejable · asumible

DEF

Small, simple or controlled enough to deal with successfully.

It does not mean “easy”; it means that the difficulty has been reduced to a level you can handle.

ES

Lo bastante pequeño, sencillo o controlado como para poder afrontarlo.

No significa necesariamente «fácil», sino reducido a un nivel que sí podemos gestionar.

One visible step made the enormous goal feel manageable.

Un paso visible hizo que el enorme objetivo pareciera manejable.

Can we divide the workload into manageable pieces?

¿Podemos dividir la carga de trabajo en partes asumibles?

3

a habit that sticks

un hábito que se mantiene · un hábito que arraiga

DEF

A habit that continues and becomes part of your normal routine.

“Stick” is informal and metaphorical here: the habit remains instead of disappearing after a few days.

ES

Un hábito que continúa y pasa a formar parte de la rutina normal.

«Stick» es metafórico: el hábito permanece en lugar de desaparecer a los pocos días.

Martin wanted to build a reading habit that actually sticks.

Martin quería crear un hábito de lectura que realmente se mantuviera.

Start small if you want the new routine to stick.

Empieza poco a poco si quieres que la nueva rutina arraigue.



4

a point of reference*un punto de referencia*

DEF

A fixed or known thing used to understand direction, position or progress.

It can be physical, like a landmark, or abstract, like a target, standard or earlier result.

ES

Algo fijo o conocido que sirve para comprender una dirección, posición o progreso.

Puede ser físico, como una señal, o abstracto, como un objetivo, estándar o resultado anterior.

Each oil drum was a point of reference in the desert.

Cada bidón era un punto de referencia en el desierto.

Use last month's results as a point of reference.

Utiliza los resultados del mes pasado como punto de referencia.

5

one step at a time*paso a paso · un paso cada vez*

DEF

By dealing with one small stage before moving to the next.

A reassuring fixed expression used when a goal feels large or uncertain.

ES

Afrontando una etapa pequeña antes de pasar a la siguiente.

Expresión tranquilizadora que se usa cuando una meta parece grande o incierta.

You do not cross a desert all at once; you go one step at a time.

No cruzas un desierto de golpe; avanzas paso a paso.

I am learning to drive one step at a time.

Estoy aprendiendo a conducir paso a paso.

6

just for today*solo por hoy*

DEF

Only for the present day, without making a permanent commitment.

A useful self-management phrase that reduces the psychological weight of words such as "forever" or "every day".

ES

Únicamente durante el día presente, sin asumir un compromiso permanente.

Reduce el peso psicológico de palabras como «para siempre» o «todos los días».

I am not promising forever; just for today, I will read for ten minutes.

No lo prometo para siempre; solo por hoy, leeré diez minutos.

Just for today, put your phone away while you study.

Solo por hoy, guarda el teléfono mientras estudias.

7

to anchor a habit*anclar un hábito · vincular un hábito*

DEF

To connect a new habit to an existing routine so that the routine acts as a reminder.

Closely related to "habit stacking": after an established action, you immediately perform the new one.

ES

Conectar un hábito nuevo con una rutina existente para que esta funcione como recordatorio.

Relacionado con «encadenar hábitos»: justo después de una acción consolidada, se realiza la nueva.

Martin anchored reading to his morning coffee.

Martin vinculó la lectura a su café de la mañana.

Anchor your pronunciation practice to brushing your teeth.

Vincula tu práctica de pronunciación al cepillado de dientes.



8

to start over from zero*volver a empezar desde cero*

DEF

To begin again completely, without keeping earlier progress.

Often used for projects, habits or relationships. The episode challenges the idea that one missed day erases all previous progress.

ES

*Comenzar de nuevo por completo, sin conservar el progreso anterior.**Se usa con proyectos, hábitos o relaciones; faltar un día no borra necesariamente todo lo avanzado.**Missing one practice session does not mean you must start over from zero.**Saltarte una sesión de práctica no significa que debas volver a empezar desde cero.**We lost the file and had to start over from zero.**Perdimos el archivo y tuvimos que volver a empezar desde cero.*

9

to add up*acumularse · sumar con el tiempo*

DEF

To accumulate gradually until the total becomes important or noticeable.

Here it is intransitive and metaphorical. It can also mean "to calculate a total" or, informally, "to make sense".

ES

*Acumularse poco a poco hasta que el total se vuelve importante o visible.**Aquí es intransitivo y metafórico; también puede significar calcular un total.**Fifteen minutes of practice a day really adds up over a year.**Quince minutos diarios de práctica se acumulan de verdad a lo largo de un año.**Small improvements add up to a major change.**Las pequeñas mejoras suman hasta producir un gran cambio.*

10

dead time*tiempo muerto*

DEF

Time when you are waiting or travelling and are not actively doing a planned task.

An informal productivity collocation. It can be reframed as available time, but rest may still be the best use of it.

ES

*Tiempo de espera o desplazamiento en el que no se está realizando una tarea planificada.**Colocación informal de productividad; puede aprovecharse, aunque descansar también puede ser la mejor opción.**He turned his dead time on the train into study time.**Convirtió el tiempo muerto del tren en tiempo de estudio.**I use some of my dead time to review vocabulary.**Utilizo parte de mi tiempo muerto para repasar vocabulario.*

11

to fall off track*desviarse del plan · perder el rumbo*

DEF

To stop following a plan, routine or path towards a goal.

A conversational metaphor. It suggests a temporary deviation, not permanent failure; "get back on track" is its natural opposite.

ES

*Dejar de seguir un plan, una rutina o el camino hacia una meta.**Metáfora conversacional que sugiere un desvío temporal, no un fracaso permanente; lo contrario es «retomar el rumbo».**One difficult week made her fall off track.**Una semana difícil hizo que se desviara del plan.**If you fall off track, restart with one small action.**Si pierdes el rumbo, retoma el plan con una acción pequeña.*

12

a fresh start*un nuevo comienzo · empezar de nuevo*

DEF

A new beginning, especially after a problem, failure or period of inactivity.

A positive, common collocation. It focuses on renewed opportunity rather than punishment for the past.

ES

Un comienzo nuevo, especialmente después de un problema, fracaso o periodo de inactividad.

Colocación positiva que pone el foco en una oportunidad renovada y no en castigar el pasado.

Monday always feels like a fresh start.

El lunes siempre parece un nuevo comienzo.

After the setback, she gave the project a fresh start.

Después del contratiempo, dio un nuevo comienzo al proyecto.

