

TRANSCRIPT · EPISODE 13

# Vocabulary Focus — 10 Words That Tell Your English Story

Line-by-line · English + Español

Your English Toolbox

Have you ever noticed how some words carry an entire story inside them?

¿Has notado alguna vez cómo algunas palabras llevan toda una historia dentro de ellas?

Words that don't just describe your English learning, but define it?

¿Palabras que no solo describen tu aprendizaje del inglés, sino que lo definen?

You mean those words that pop up again and again in our episodes — the ones that somehow describe the whole experience of learning a language?

¿Quieres decir esas palabras que aparecen una y otra vez en nuestros episodios — las que de alguna manera describen toda la experiencia de aprender inglés?

Exactly!

¡Exactamente!

Today, we're going to slow down and explore ten of them — ten powerful nouns that tell the real story of learning English, from the first struggle to the final breakthrough.

Hoy vamos a reducir el ritmo y explorar diez de ellas — diez sustantivos poderosos que cuentan la historia real de aprender un idioma.

And if you stay with us till the end, you'll not only understand each word deeply — you'll also learn how to use them naturally in your own stories.

Y si te quedas con nosotros hasta el final, no solo entenderás cada palabra profundamente — también aprenderás a usarlas de manera natural.

Because that's the secret: vocabulary doesn't live in lists.

Porque ese es el secreto: el vocabulario no vive en listas.

It lives in moments.

Vive en momentos.

So, what are we actually doing in this new mini-series?

Entonces, ¿qué estamos haciendo exactamente en esta nueva mini-serie?

Good question.

Buena pregunta.

We're revisiting vocabulary that appeared in our most popular episodes — the ones about shadowing, slow practice, morning routines, and learning without fear.

Estamos revisitando el vocabulario que apareció en nuestros episodios más populares — los dedicados al shadowing, la práctica lenta y el inglés tranquilo.

Each episode in this series will focus on ten key words — nouns today, verbs next time, then idioms, and finally grammar structures.

Cada episodio de esta serie se centrará en diez palabras clave — sustantivos hoy, verbos la próxima vez, luego modismos y finalmente herramientas gramaticales.

It's like a guided walk through the vocabulary that shaped "Your English Toolbox."

Es como un paseo guiado por el vocabulario que dio forma a "Your English Toolbox."

Exactly.

Exactamente.

And the cool part is that these words aren't academic.

Y lo genial es que estas palabras no son académicas.

They're the ones that make your English feel alive.

Son las que hacen que tu inglés se sienta vivo.

Let's start with one that appeared in so many episodes — struggle.

Empecemos con una que apareció en muchos episodios — struggle (lucha, esfuerzo).

Ah, yes.

Ah, sí. ¿Recuerdas el episodio "Broken Language Learning"?

Remember the "Broken Language Learning" episode?

Dijiste algo como: "Cada estudiante pasa por la misma lucha."

You said something like, 'Every learner goes through the same struggle at first.'

I did!

¡Sí!

And it's so true. "Struggle" means a period of difficulty — when something feels hard but you're still trying.

.....  
Y es muy cierto.

It's not negative.

.....  
No es negativo.

It's the part that makes success meaningful.

.....  
Es la parte que hace que el éxito sea significativo.

You can say, "Learning phrasal verbs was a struggle," or "I'm struggling to keep my motivation."

.....  
"Aprender los phrasal verbs fue un reto," o "Estoy luchando por mantener mi motivación."

Alternatives?

.....  
¿Alternativas?

Maybe challenge, effort, or even battle if you want to sound dramatic.

.....  
Quizás challenge (desafío), effort (esfuerzo), o incluso battle (batalla) si quieres sonar dramático.

Or my favorite: journey.

.....  
O mi favorita: journey (viaje).

Because every struggle is just one part of the journey.

.....  
Porque cada lucha es solo una parte del viaje.

Which brings us to breakthrough.

.....  
Lo que nos lleva a breakthrough (avance, logro).

My favorite word in this list!

.....  
¡Mi palabra favorita de esta lista!

A "breakthrough" is that moment when suddenly, after a lot of practice, something clicks.

.....  
Un "breakthrough" es ese momento en que de repente, después de mucha práctica, algo encaja.

I remember when you were shadowing English podcasts every morning and suddenly said, “Julia, I understood everything today!”

Recuerdo cuando estabas haciendo shadowing de podcasts en inglés cada mañana y de repente dijiste: “¡Julia, hoy lo entendí todo!”

That was my breakthrough.

Ese fue mi breakthrough.

You can use it in so many contexts: “After weeks of practice, I had a pronunciation breakthrough.”

“Después de semanas de práctica, tuve un avance en la pronunciación.”

Synonyms?

¿Sinónimos?

Maybe discovery, progress, or light-bulb moment.

Quizás discovery (descubrimiento), progress (progreso) o light-bulb moment (momento de iluminación).

And you can make it a verb: to break through — to move past a barrier.

Y puedes convertirlo en verbo: to break through — superar una barrera.

Speaking of barriers...

Hablando de barriers (barreras)...

Ah yes, the classic one — Fear of mistakes is the biggest barrier to fluency.

Ah sí, el clásico — El miedo a los errores es la mayor barrera para hablar con fluidez.

This word appeared in our “Calm Shadowing” episode with Peter.

Esta palabra apareció en nuestro episodio “Calm Shadowing” con Peter.

He talked about the emotional barriers that stop us from speaking freely.

Él habló de las barreras emocionales que nos impiden hablar libremente.

A “barrier” can be physical, like a wall, or emotional, like fear or self-doubt.

Una “barrier” puede ser física, como un muro, o emocional, como el miedo o la duda.

You can say, “My barrier is pronunciation anxiety,” or “Music helps me break my language barrier.”

.....  
"Mi barrera es la ansiedad con la pronunciación," o "La música me ayuda a romper mi barrera idiomática."

Similar words: obstacle, block, wall.

.....  
Palabras similares: obstacle (obstáculo), block (bloqueo), wall (muro).

But “barrier” feels more visual — you can see it and imagine jumping over it.

.....  
"Barrier" parece más visual — puedes verla e imaginar saltar sobre ella.

Which is exactly what learning is about — jumping over invisible walls.

.....  
Que es exactamente de lo que trata el aprendizaje — saltar sobre muros invisibles.

Now, let’s talk about one of my favorite learning words — pattern.

.....  
Ahora, hablemos de una de mis palabras de aprendizaje favoritas — pattern (patrón).

Yes!

.....  
¡Sí!

It’s so powerful because it’s the real secret to language mastery.

.....  
Es muy poderosa porque es el verdadero secreto para dominar un idioma.

A pattern is something that repeats — a sound, a rhythm, or a grammar structure.

.....  
Un pattern es algo que se repite — un sonido, un ritmo o una estructura gramatical.

You start to notice the same patterns again and again — that’s when real learning begins.

.....  
Comienzas a notar los mismos patrones una y otra vez — eso es cuando comienza el aprendizaje real.

For example: subject + verb + object.

.....  
Por ejemplo: sujeto + verbo + objeto.

That’s a pattern.

.....  
Eso es un patrón.

Or the way English speakers say “You know what I mean?” at the end of a sentence.

.....  
O la manera en que los hablantes de inglés dicen "You know what I mean?" al final de una oración.

Patterns are like musical beats — once you feel them, you can dance.

Los patrones son como los ritmos musicales — una vez que los sientes, puedes bailar.

Synonyms: structure, rhythm, model, repetition.

Sinónimos: structure (estructura), rhythm (ritmo), model (modelo), repetition (repetición).

But “pattern” sounds natural and visual — perfect for describing language habits.

"Pattern" suena natural y visual — perfecto para describir los hábitos del idioma.

Oh, now we move from structure to emotion — spark.

Ah, ahora pasamos de la estructura a la emoción — spark (chispa).

I love this word.

Me encanta esta palabra.

It's the small beginning of something big — the moment of curiosity that starts a habit.

Es el pequeño comienzo de algo grande — el momento de curiosidad que inicia un hábito.

In the “Morning Routine” episode, we talked about how one good sentence can create a spark of motivation for the whole day.

En el episodio "Morning Routine," hablamos de cómo una buena frase puede crear una chispa de motivación para todo el día.

Exactly.

Exactamente.

You can say, “That movie sparked my interest in English,” or “A teacher’s story gave me the spark I needed.”

"Esa película despertó mi interés en el inglés," o "La historia de un profesor me dio la chispa que necesitaba."

Alternatives: inspiration, motivation, idea.

Alternativas: inspiration (inspiración), motivation (motivación), idea (idea).

But “spark” feels alive — it has energy, light, and movement.

"Spark" se siente vivo — tiene energía, luz y movimiento.

If “spark” is the start, “momentum” is what happens when you keep going.

Si "spark" es el comienzo, "momentum" es lo que ocurre cuando sigues adelante.

Beautifully said.

.....  
Muy bien dicho.

Momentum is that unstoppable feeling once you've begun — when studying becomes natural and part of your day.

.....  
El momentum es esa sensación imparable una vez que has comenzado — cuando estudiar se vuelve natural y parte de tu día.

Like in the “Shadowing Practice” episode: once learners complete ten sentences, they don't want to stop.

.....  
Como en el episodio "Shadowing Practice": cuando los estudiantes completan diez frases, no quieren parar.

They've built momentum.

.....  
Han construido momentum.

You can say, “Don't lose momentum,” or “Reading every morning keeps my momentum.”

.....  
"No pierdas el momentum," o "Leer cada mañana mantiene mi momentum."

Synonyms: energy, drive, rhythm.

.....  
Sinónimos: energy (energía), drive (impulso), rhythm (ritmo).

It's a great word for motivation, but also physics — the movement that keeps you rolling.

.....  
Es una palabra genial para la motivación, pero también para la física — el movimiento que te mantiene en marcha.

Once momentum starts, fluency follows.

.....  
Una vez que el momentum comienza, la fluidez sigue.

Which brings us to my absolute favorite — flow.

.....  
Lo que nos lleva a mi favorita absoluta — flow (flujo).

Ah yes, the magical state.

.....  
Ah sí, el estado mágico.

When you're speaking, understanding, and everything just feels... easy.

.....  
Cuando estás hablando, entendiendo y todo se siente... fácil.

In the “Calm English” script, we said, “Shadowing helps you enter the flow — words come out without overthinking.”

.....  
"El shadowing te ayuda a entrar en el flow — las palabras salen sin pensar demasiado."

Flow isn't perfection.

.....  
El flow no es perfección.

It's connection.

.....  
Es conexión.

It's when you stop judging yourself and start enjoying English.

.....  
Es cuando dejas de juzgarte y comienzas a disfrutar el inglés.

Similar words: harmony, rhythm, balance.

.....  
Palabras similares: harmony (armonía), rhythm (ritmo), balance (equilibrio).

But “flow” is special because it's both emotional and physical — you feel it.

.....  
"Flow" es especial porque es tanto emocional como físico — lo sientes.

And once you find that flow, you don't want to go back.

.....  
Y una vez que encuentras ese flow, no quieres volver atrás.

Okay, let's talk about something less mystical — feedback.

.....  
Bien, hablemos de algo menos místico — feedback (retroalimentación).

Practical and necessary!

.....  
¡Práctico y necesario!

Feedback is what tells you if you're improving.

.....  
El feedback es lo que te dice si estás mejorando.

It can come from a teacher, a friend, or even from your own recordings.

.....  
Puede venir de un profesor, un amigo, o incluso de tus propias grabaciones.

In “Daily Routines of a Music Star,” the character talked about listening to his own voice — that's self-feedback.

.....  
"Daily Routines of a Music Star" habló de escuchar su propia voz — eso es auto-feedback.

You can say, “Thanks for the feedback,” or “I need honest feedback on my pronunciation.”

.....  
"Gracias por el feedback," o "Necesito un feedback honesto sobre mi pronunciación."

Alternatives: comment, opinion, advice, response.

.....  
Alternativas: comment (comentario), opinion (opinión), advice (consejo), response (respuesta).

But “feedback” is the most natural in English learning.

.....  
"Feedback" es el más natural en el aprendizaje del inglés.

And remember — feedback isn’t criticism, it’s information for progress.

.....  
Y recuerda — el feedback no es crítica, es información para el progreso.

Now, one of our most repeated words: mindset.

.....  
Ahora, una de nuestras palabras más repetidas: mindset (mentalidad).

Yes — because learning isn’t just about words, it’s about attitude.

.....  
Sí — porque el aprendizaje no se trata solo de palabras, se trata de actitud.

Your mindset is how you think about learning.

.....  
Tu mindset es la forma en que piensas sobre el aprendizaje.

We talked about this in “Why Traditional Language Learning Is Broken.”

.....  
"Why Traditional Language Learning Is Broken" habló de esto.

Many students believe adults can’t learn languages like children — that’s a limiting mindset.

.....  
Muchos estudiantes creen que los adultos no pueden aprender idiomas como los niños — eso es una mentalidad limitante.

Exactly.

.....  
Exactamente.

Change your mindset, and everything else follows.

.....  
Cambia tu mindset y todo lo demás vendrá.

You can say, “I’m working on a more positive mindset,” or “That episode completely changed my mindset about mistakes.”

.....  
"Estoy trabajando en una mentalidad más positiva," o "Ese episodio cambió completamente mi mentalidad sobre los errores."

Alternatives: attitude, outlook, approach.

.....  
Alternativas: attitude (actitud), outlook (perspectiva), approach (enfoque).

But “mindset” feels modern and psychological — the perfect balance.

.....  
"Mindset" se siente moderno y psicológico — el equilibrio perfecto.

And finally, one of the most powerful words in any language journey — awareness.

.....  
Y finalmente, una de las palabras más poderosas en cualquier viaje lingüístico — awareness (conciencia).

It's such a beautiful word.

.....  
Es una palabra tan hermosa.

Awareness means noticing what's happening while it's happening — in your mind, your body, your speech.

.....  
Awareness significa notar lo que está pasando mientras está pasando — en tu mente, tu cuerpo, tu habla.

Peter used it perfectly in the shadowing sessions: “Shadowing isn't about copying sounds, it's about awareness.”

.....  
"Shadowing no se trata de copiar sonidos, se trata de awareness."

Exactly.

.....  
Exactamente.

You can say, “I'm building awareness of my pronunciation,” or “Awareness comes before improvement.”

.....  
"Estoy construyendo conciencia de mi pronunciación," o "La conciencia viene antes que la mejora."

Synonyms: consciousness, attention, focus.

.....  
Sinónimos: consciousness (conciencia), attention (atención), focus (enfoque).

But “awareness” has that calm, mindful tone we love.

.....  
"Awareness" tiene ese tono tranquilo y consciente que nos encanta.

Wow, that's ten powerful nouns.

.....  
Vaya, esos son diez sustantivos poderosos.

From struggle to awareness, they basically describe every stage of learning English.

Desde struggle hasta awareness, básicamente describen cada etapa del aprendizaje del inglés.

Let's go through them one last time — nice and slow.

Repasémoslos una última vez — tranquilos y despacio.

Struggle.

Struggle.

Breakthrough.

Breakthrough.

Barrier.

Barrier.

Pattern.

Pattern.

Spark.

Spark.

Momentum.

Momentum.

Flow.

Flow.

Feedback.

Feedback.

Mindset.

Mindset.

Awareness.

Awareness.

Ten words, ten stories.

Diez palabras, diez historias.

And if you use them in your own conversations, you'll sound more natural — but more importantly, you'll feel the language differently.

.....  
Y si las usas en tus propias conversaciones, sonarás más natural — pero lo más importante, sentirás el idioma.

In the next episode, we'll do the same with verbs — and we'll show how these nouns and verbs work together like pieces of music.

.....  
En el próximo episodio, haremos lo mismo con los verbos — y mostraremos cómo estos sustantivos y verbos funcionan juntos como piezas de un rompecabezas.

So stay with us.

.....  
Así que quédate con nosotros.

Because in this series, you're not just learning words — you're learning the rhythm of English thinking.

.....  
Porque en esta serie, no solo estás aprendiendo palabras — estás aprendiendo el ritmo del pensamiento en inglés.

And that's what true fluency feels like.

.....  
Y eso es lo que se siente la verdadera fluidez.

Thanks for listening, friends.

.....  
Gracias por escuchar, amigos.

If you enjoyed this episode, share it with another learner who's looking for their own breakthrough.

.....  
Si disfrutaste este episodio, compártelo con otro estudiante que esté buscando su propio avance.

And remember — slow down, notice the patterns, and let English flow.

.....  
Y recuerda — reduce el ritmo, nota los patrones y deja que el inglés fluya.