

They Studied Happiness for 80 Years | How to Live a Good Life, Part 1

English learning resource · ES

Line-by-line · English + Spanish

351 lines

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

Yesterday afternoon, at eight minutes to five, I got the best professional news I have had in three years.

Ayer por la tarde, a las cinco menos ocho, recibí la mejor noticia profesional que he tenido en tres años.

Tell them what it was.

Cuéntales qué fue.

A radio station in Manchester confirmed a live interview I had been chasing for eight months.

Una emisora de radio de Mánchester confirmó una entrevista en directo que llevaba ocho meses intentando conseguir.

So I picked up my phone.

Así que cogí el teléfono.

I opened my contacts.

Abrí mis contactos.

And I just stood there in the kitchen, scrolling.

Y me quedé allí, de pie en la cocina, desplazándome por la lista.

Scrolling for what?

¿Buscando qué?

For someone I really wanted to tell.

A alguien a quien de verdad quisiera contárselo.

Not someone who would say congratulations.

No alguien que se limitara a decir «enhorabuena».

Someone who would actually care.

Alguien a quien realmente le importara.

And how long did you scroll?

¿Y cuánto tiempo estuviste mirando?

Long enough for the kettle to boil and go cold again.

El suficiente para que el agua hirviera y volviera a enfriarse.



So here is my question, and it is the question for this whole episode.

Esta es mi pregunta, y es la pregunta de todo este episodio.

What is good news worth, if there is nobody you truly want to share it with?

¿De qué sirve una buena noticia si no hay nadie con quien quieras compartirla de verdad?

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

Te damos la bienvenida 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 yo soy Julia.

And today we begin something new.

Y hoy comenzamos algo nuevo.

Four conversations about how to live a good life.

Cuatro conversaciones sobre cómo vivir una buena vida.

Not a perfect life.

No una vida perfecta.

A good one.

Una buena vida.

Four conversations about happiness, relationships, purpose, and the small choices that improve our quality of life.

Cuatro conversaciones sobre la felicidad, las relaciones, el propósito y las pequeñas decisiones que mejoran nuestra calidad de vida.

And we start with a study that took eighty years to answer one question.

Y empezamos con un estudio que tardó ochenta años en responder una pregunta.

But before the study, a game.

Pero antes del estudio, un juego.

Oh, I like games.

Ah, me gustan los juegos.

Imagine our listener, right now.

Imagina a quien nos escucha, justo ahora.

On a bus, in a kitchen, walking to work.

En un autobús, en una cocina, caminando hacia el trabajo.



If they could invest in only one thing today, to be happier in twenty years, what would they choose?

Si hoy pudiera invertir en una sola cosa para ser más feliz dentro de veinte años, ¿qué elegiría?

Easy.

Fácil.

Money.

Dinero.

That is my bet too.

Esa también es mi apuesta.

Money first.

El dinero primero.

Then health, obviously.

Después la salud, obviamente.

Then freedom.

Después la libertad.

Not having a boss.

No tener jefe.

Success.

El éxito.

Recognition.

El reconocimiento.

People knowing your name.

Que la gente conozca tu nombre.

A nice house.

Una casa bonita.

A warm house.

Una casa cálida.

And a very good sofa.

Y un sofá muy bueno.

A sofa.

¿Un sofá?

Do not laugh.

No te rías.



A really, really good sofa changes a person's life.

Un sofá realmente bueno cambia la vida de una persona.

I am not laughing.

No me estoy riendo.

You are laughing with your eyebrows.

Te estás riendo con las cejas.

I am writing it down.

Lo estoy apuntando.

Sofa.

Sofá.

Under furniture.

En la categoría de muebles.

I am serious.

Lo digo en serio.

When I moved to England, I slept for two months on a sofa that folded in the middle like a taco.

Cuando me mudé a Inglaterra, dormí dos meses en un sofá que se doblaba por la mitad como un taco.

I promise you, nobody is happy on a taco.

Te aseguro que nadie es feliz encima de un taco.

Alright, alright, the sofa stays on the list.

Vale, vale, el sofá se queda en la lista.

Now listen, none of these answers are stupid.

Ahora escucha: ninguna de estas respuestas es absurda.

No, they are not.

No, no lo son.

Money matters.

El dinero importa.

Health matters.

La salud importa.

If you are living in a new country and you cannot pay the rent, nobody needs to tell you that money matters.

Si vives en un país nuevo y no puedes pagar el alquiler, nadie tiene que explicarte que el dinero importa.



And we are not going to do that thing where two comfortable people tell you that money does not buy happiness.

Y no vamos a hacer eso de que dos personas con una vida cómoda te digan que el dinero no compra la felicidad.

Absolutely not.

En absoluto.

But here is the thing.

Pero la cuestión es esta.

Not one of the answers on our list was the answer that came out of the study.

Ninguna de las respuestas de nuestra lista fue la respuesta que arrojó el estudio.

Not even the sofa?

¿Ni siquiera el sofá?

Especially not the sofa.

El sofá menos que ninguna.

So.

Bien.

Nineteen thirty-eight.

Mil novecientos treinta y ocho.

Before the Second World War.

Antes de la Segunda Guerra Mundial.

Before television in most homes.

Antes de que hubiera televisión en la mayoría de los hogares.

A group of researchers in Boston decide to do something nobody had done before.

Un grupo de investigadores de Boston decide hacer algo que nadie había hecho antes.

Instead of studying people who were sick, they wanted to understand people who were doing well.

En lugar de estudiar a personas enfermas, querían entender a quienes vivían bien.

And instead of asking them once, they wanted to follow them for their whole lives.

Y en vez de preguntarles una sola vez, querían seguir su evolución durante toda la vida.

That is the key phrase.

Esa es la expresión clave.

To follow someone over time.

To follow someone over time: seguir la evolución de alguien a lo largo del tiempo.



They chose two groups that would never normally meet.

Eligieron dos grupos que normalmente nunca se habrían encontrado.

Group one.

Primer grupo.

Two hundred and sixty-eight students from Harvard University.

Doscientos sesenta y ocho estudiantes de la Universidad de Harvard.

Young men with every advantage.

Hombres jóvenes con todas las ventajas.

Group two.

Segundo grupo.

Four hundred and fifty-six boys from some of Boston's poorest neighbourhoods.

Cuatrocientos cincuenta y seis chicos de algunos de los barrios más pobres de Boston.

Some of them lived in homes with no hot water.

Algunos vivían en casas sin agua caliente.

So, seven hundred and twenty-four people in total.

En total, setecientas veinticuatro personas.

They all agreed to take part.

Todos aceptaron participar.

And every two years, a questionnaire.

Y cada dos años, un cuestionario.

How is your work?

¿Cómo va tu trabajo?

How is your marriage?

¿Cómo va tu matrimonio?

How do you sleep?

¿Cómo duermes?

Every five years, medical records.

Cada cinco años, historiales médicos.

Blood, heart, everything.

Sangre, corazón, todo.



And every fifteen years or so, a researcher goes to their house, sits in their living room, and talks to them for hours.

Y cada quince años aproximadamente, un investigador va a su casa, se sienta en su salón y habla con ellos durante horas.

With their wives.

Con sus esposas.

Later, with their children.

Más adelante, con sus hijos.

The researchers kept track of everything.

Los investigadores llevaban un registro de todo.

Every job, every illness, every divorce.

Cada trabajo, cada enfermedad, cada divorcio.

And this is the part I love.

Y esta es la parte que me encanta.

The people who started the study never saw the answer.

Las personas que iniciaron el estudio nunca llegaron a conocer la respuesta.

No.

No.

The first director died.

El primer director murió.

The second one retired.

El segundo se jubiló.

The files passed from one team to the next, like a relay race.

Los archivos pasaron de un equipo al siguiente, como el testigo en una carrera de relevos.

Boxes and boxes of paper, moving through the decades.

Cajas y cajas de papeles avanzando a través de las décadas.

Today the study is on its fourth director, and it now includes spouses and more than a thousand children of the original men.

Hoy el estudio está en manos de su cuarto director y ya incluye a las parejas y a más de mil hijos de los hombres originales.

So it is not just a study anymore.

Así que ya no es solo un estudio.

It is a family tree.

Es un árbol genealógico.



And one detail, because people always ask.

Y un detalle, porque la gente siempre lo pregunta.

One of the Harvard students became President of the United States.

Uno de los estudiantes de Harvard llegó a ser presidente de Estados Unidos.

Really?

¿De verdad?

John F.

John F.

Kennedy.

Kennedy.

His records remain restricted, but he was one of the participants.

Sus registros siguen siendo confidenciales, pero fue uno de los participantes.

And among the Boston boys?

¿Y entre los chicos de Boston?

Some became doctors.

Algunos se hicieron médicos.

Some became teachers.

Algunos se hicieron profesores.

Some ended up alone, or drinking, or both.

Algunos terminaron solos, bebiendo, o ambas cosas.

And some of the Harvard men, with all their advantages, ended up the same way.

Y algunos de los hombres de Harvard, pese a todas sus ventajas, acabaron igual.

The starting line still mattered.

El punto de partida seguía importando.

Poverty, opportunity and health shaped many lives.

La pobreza, las oportunidades y la salud marcaron muchas vidas.

But the starting line did not tell the whole story.

Pero el punto de partida no explicaba toda la historia.

It did not decide, on its own, who would build a good life.

Por sí solo, no decidía quién construiría una buena vida.

So what did matter?

Entonces, ¿qué era lo que sí importaba?



When the men reached fifty, the researchers had thirty years of data on each one.

Cuando los hombres cumplieron cincuenta años, los investigadores tenían treinta años de datos sobre cada uno.

Thirty years of blood tests, work histories, family stories, everything.

Treinta años de análisis de sangre, trayectorias profesionales, historias familiares; de todo.

And they asked one question.

Y formularon una pregunta.

Which of these measures, at fifty, helps predict who will be healthy and happy at eighty?

¿Cuál de estas mediciones realizadas a los cincuenta ayuda a predecir quién estará sano y feliz a los ochenta?

Cholesterol.

El colesterol.

That is what many people expected.

Eso era lo que mucha gente esperaba.

Cholesterol, blood pressure, weight.

Colesterol, presión arterial, peso.

And?

¿Y?

It was not cholesterol.

No fue el colesterol.

The strongest predictor of health at eighty was how satisfied each man was with his relationships at fifty.

El indicador más sólido de la salud a los ochenta era el grado de satisfacción de cada hombre con sus relaciones a los cincuenta.

Say that again, slowly, for the people cooking dinner.

Repítelo despacio para quienes están preparando la cena.

The men who were most satisfied with their relationships at fifty tended to be the healthiest at eighty.

Los hombres más satisfechos con sus relaciones a los cincuenta tendían a ser los más sanos a los ochenta.

Not necessarily the richest.

No necesariamente los más ricos.

Not necessarily the most famous.

Ni necesariamente los más famosos.

And not simply the ones with the best cholesterol.

Y tampoco simplemente quienes tenían el mejor colesterol.



The ones with people they felt connected to.

Quienes tenían personas con las que se sentían conectados.

Now, we have to be careful here, because this is a podcast, not a miracle.

Ahora bien, debemos tener cuidado: esto es un pódcast, no un milagro.

Good relationships do not guarantee a long life.

Las buenas relaciones no garantizan una vida larga.

No.

No.

And they do not guarantee a painless life.

Y tampoco garantizan una vida sin dolor.

People with wonderful families still get sick.

Las personas con familias maravillosas también enferman.

But over eighty years, the same pattern kept appearing.

Pero a lo largo de ochenta años seguía apareciendo el mismo patrón.

That is the word the researchers use.

Esa es la palabra que utilizan los investigadores.

A pattern.

Un patrón.

Warm, reliable relationships appeared again and again as one of the strongest foundations of a good life.

Las relaciones afectuosas y fiables aparecían una y otra vez como uno de los cimientos más sólidos de una buena vida.

Foundations.

Cimientos.

Like the foundations of a house.

Como los cimientos de una casa.

Exactly.

Exactamente.

Not the roof, not the decoration.

Ni el tejado ni la decoración.

The thing everything else stands on.

Aquello sobre lo que se sostiene todo lo demás.

Okay, but I want to go back to money.

Vale, pero quiero volver al dinero.



Please do.

Adelante.

Because I have heard money does not buy happiness a thousand times, usually from people who have money.

Porque he oído mil veces que el dinero no compra la felicidad, normalmente de boca de personas que tienen dinero.

And it is not true, is it?

Y no es verdad, ¿no?

It is not that simple.

No es tan sencillo.

Researchers have looked at this carefully, and for most people, more money is associated with a little more happiness.

Los investigadores lo han estudiado con detenimiento y, para la mayoría, tener más dinero se relaciona con un poco más de felicidad.

Full stop.

Y punto.

Because money can buy security.

Porque el dinero puede comprar seguridad.

Money can buy a safer home.

El dinero puede comprar una vivienda más segura.

It can help you see a doctor when you need one.

Puede ayudarte a ir al médico cuando lo necesitas.

Money can buy the plane ticket home when your mother is ill.

El dinero puede comprar el billete de avión para volver a casa cuando tu madre está enferma.

If you are living abroad, money is not a luxury.

Si vives en el extranjero, el dinero no es un lujo.

It can feel like oxygen.

Puede sentirse tan necesario como el oxígeno.

So the study never said that money does not matter.

Así que el estudio nunca afirmó que el dinero no importara.

What it showed is something more precise.

Lo que mostró fue algo más preciso.

Money and relationships give us different things.

El dinero y las relaciones nos aportan cosas diferentes.



Money gives us options.

El dinero nos da opciones.

Relationships give us someone to call.

Las relaciones nos dan a alguien a quien llamar.

And you cannot simply swap one for the other.

Y no puedes cambiar una cosa por la otra sin más.

You cannot phone your bank account at midnight when you are scared.

No puedes llamar a tu cuenta bancaria a medianoche cuando tienes miedo.

No.

No.

It does not pick up.

No contesta.

So where do people go wrong?

Entonces, ¿dónde nos equivocamos?

I know exactly where.

Sé exactamente dónde.

The postponed life.

La vida aplazada.

Tell me about it.

Cuéntame.

I will see my friends when things calm down.

Veré a mis amigos cuando las cosas se calmen.

I will call my brother when this project is over.

Llamaré a mi hermano cuando termine este proyecto.

I will join something and meet people once I have settled in.

Me apuntaré a alguna actividad y conoceré gente cuando ya me haya instalado.

And things never calm down.

Y las cosas nunca se calman.

The project ends, and another one starts.

El proyecto termina y comienza otro.

This is called putting something off.

Esto se llama putting something off: posponer algo.



You put off the phone call.

Pospones la llamada.

You put off the dinner.

Pospones la cena.

And the strange thing is, we do not put off the things that matter less.

Y lo curioso es que no posponemos las cosas menos importantes.

No.

No.

We put off the people we take for granted, precisely because we think they will always be there.

Posponemos a las personas que damos por sentadas, precisamente porque creemos que siempre estarán ahí.

That phrase, to take someone for granted, is worth learning.

Merece la pena aprender esta expresión: to take someone for granted, dar a alguien por sentado.

It means you stop noticing someone, because you assume they will never leave.

Significa que dejas de valorar a alguien porque das por hecho que nunca se marchará.

And slowly, without any argument, you lose touch.

Y poco a poco, sin ninguna discusión, perdéis el contacto.

To lose touch with someone.

To lose touch with someone: perder el contacto con alguien.

No fight, no drama.

Sin pelea, sin drama.

Just a silence that grows.

Solo un silencio que va creciendo.

Let me tell you about Daniel.

Déjame contarte la historia de Daniel.

Is this a real person?

¿Es una persona real?

No.

No.

Daniel is fictional.

Daniel es un personaje ficticio.

But I think many of our listeners will recognise part of themselves in him.

Pero creo que muchos de nuestros oyentes reconocerán en él una parte de sí mismos.



Daniel Okafor.

Daniel Okafor.

An engineer from Lagos, living in Calgary, in Canada, for eight years.

Un ingeniero de Lagos que lleva ocho años viviendo en Calgary, Canadá.

Cold place.

Un lugar frío.

Very cold.

Muy frío.

Minus thirty in January.

Treinta grados bajo cero en enero.

Daniel arrived with one suitcase and a plan.

Daniel llegó con una maleta y un plan.

Ten years, senior engineer, then the house.

Diez años, ingeniero sénior y después la casa.

A man with a spreadsheet.

Un hombre con una hoja de cálculo.

A man with a spreadsheet.

Un hombre con una hoja de cálculo.

He worked weekends.

Trabajaba los fines de semana.

He said no to almost everything.

Decía que no a casi todo.

And on a Tuesday afternoon in March, his manager calls him into the office, and he gets it.

Y un martes por la tarde de marzo, su jefe lo llama al despacho y lo consigue.

Senior engineer, two years early.

Ingeniero sénior, dos años antes de lo previsto.

So he picks up his phone.

Así que coge el teléfono.

He picks up his phone, and he opens WhatsApp.

Coge el teléfono y abre WhatsApp.

And the first thing he sees is his sister.

Y lo primero que ve es a su hermana.



What about her?

¿Qué ocurre con ella?

Three messages from her, from January and February, and he had never answered.

Tres mensajes suyos, de enero y febrero, a los que nunca había contestado.

Not because he did not care.

No porque no le importara.

Because he was busy, and he was going to answer properly, later, when he had time.

Porque estaba ocupado y pensaba responderle bien más adelante, cuando tuviera tiempo.

Oh, that hurts.

Ay, eso duele.

Then he scrolls down.

Después sigue bajando por la pantalla.

His best friend from university, the one who came to the airport when he left Lagos.

Su mejor amigo de la universidad, el que fue al aeropuerto cuando se marchó de Lagos.

The last message was a birthday emoji, from two years ago.

El último mensaje era un emoji de cumpleaños de hacía dos años.

Two years.

Dos años.

And then Amara, the woman who shared a flat with him his first year in Calgary, when neither of them knew anybody.

Y después Amara, la mujer con quien compartió piso durante su primer año en Calgary, cuando ninguno de los dos conocía a nadie.

She moved to Vancouver eight months ago.

Se mudó a Vancouver hace ocho meses.

He found out from a photo.

Él se enteró por una foto.

He did not know she had moved?

¿No sabía que se había mudado?

He found out from a photo.

Se enteró por una foto.

So what did Daniel do?

¿Y qué hizo Daniel?



Well, he did not quit his job, if that is what you are hoping.

Bueno, no dejó el trabajo, por si eso es lo que esperabas.

I was not hoping that.

No esperaba eso.

Good, because that is the wrong story.

Bien, porque esa no es la historia adecuada.

Daniel kept his job.

Daniel conservó su trabajo.

He liked his job.

Le gustaba su trabajo.

What he did that night was open his sister's chat.

Lo que hizo aquella noche fue abrir el chat de su hermana.

And he wrote three words.

Y escribió tres palabras.

Three words.

Tres palabras.

It took him twenty minutes.

Tardó veinte minutos.

Twenty minutes for three words.

Veinte minutos para escribir tres palabras.

I love this man.

Me encanta este hombre.

He typed and deleted, typed and deleted.

Escribía y borraba, escribía y borraba.

What were the words?

¿Cuáles eran esas palabras?

How are you.

¿Cómo estás?

That is it?

¿Eso es todo?

That is it.

¿Eso es todo?



Not I got promoted.

No «me han ascendido».

Not sorry I disappeared.

No «perdona por haber desaparecido».

Just how are you, and then he waited.

Solo «¿cómo estás?», y después esperó.

And?

¿Y?

She was awake.

Ella estaba despierta.

She was worried about their father.

Estaba preocupada por el padre de ambos.

They talked for an hour.

Hablaron durante una hora.

Did he tell her about the promotion?

¿Le contó lo del ascenso?

At the very end.

Al final del todo.

She said I am proud of you, and then she said, why did you not call me in January?

Ella dijo: «Estoy orgullosa de ti», y después preguntó: «¿Por qué no me llamaste en enero?».

And he had no answer.

Y él no tenía respuesta.

He had no answer.

No tenía respuesta.

He had not repaired everything.

No lo había arreglado todo.

No.

No.

But the silence between them was finally broken.

Pero por fin se había roto el silencio entre ellos.

Okay, I want to bring this home to our listener, because I think they are feeling something right now.

Quiero acercar esto a quien nos escucha, porque creo que ahora mismo está sintiendo algo.



Go ahead.

Adelante.

If you are listening to this in a country that is not yours, every conversation you have in English costs you something.

Si escuchas esto desde un país que no es el tuyo, cada conversación que mantienes en inglés te exige algo.

Effort.

Esfuerzo.

Courage.

Valentía.

And a willingness to feel a little vulnerable sometimes.

Y disposición para sentirte un poco vulnerable de vez en cuando.

And it is easy to think of those conversations as practice.

Y es fácil pensar en esas conversaciones como práctica.

As a test you pass or fail.

Como un examen que apruebas o suspendes.

But they are not a test.

Pero no son un examen.

Every imperfect conversation in English is more than language practice.

Cada conversación imperfecta en inglés es mucho más que práctica lingüística.

It might be the beginning of the network that supports your life ten years from now.

Podría ser el comienzo de la red de personas que sostendrá tu vida dentro de diez años.

The neighbour you talk to today might be the person who waters your plants in five years.

El vecino con quien hablas hoy podría ser la persona que riegue tus plantas dentro de cinco años.

So let us give you some tools.

Así que vamos a darte algunas herramientas.

Three sentences for reconnecting.

Tres frases para retomar el contacto.

For picking up a relationship you have let go quiet.

Para retomar una relación que has dejado caer en el silencio.

Not perfect sentences.

No son frases perfectas.

Real ones.

Son frases reales.



Listen, then repeat in the pause.

Escucha y después repite durante la pausa.

I was thinking about you today.

Hoy estaba pensando en ti.

How are things?

¿Cómo te va?

It has been too long.

Ha pasado demasiado tiempo.

Can we catch up this week?

¿Podemos ponernos al día esta semana?

Tell me about you first.

Háblame primero de ti.

What is new?

¿Qué novedades hay?

One more time, all three.

Una vez más, las tres.

I was thinking about you today.

Hoy estaba pensando en ti.

How are things?

¿Cómo te va?

It has been too long.

Ha pasado demasiado tiempo.

Can we catch up this week?

¿Podemos ponernos al día esta semana?

Tell me about you first.

Háblame primero de ti.

What is new?

¿Qué novedades hay?

To catch up with someone means to share what has happened since you last spoke.

To catch up with someone significa ponerse al día y contarse lo ocurrido desde la última vez que hablasteis.

And notice the third sentence.

Y fíjate en la tercera frase.



Tell me about you first.

Háblame primero de ti.

Because reconnecting is not about announcing your news.

Porque retomar el contacto no consiste en anunciar tus noticias.

It is about making room for theirs.

Consiste en dejar espacio para las noticias de la otra persona.

And that brings us to our sentence of the day.

Y eso nos lleva a nuestra frase del día.

Ready?

¿Preparados?

A good life is not something you reach.

Una buena vida no es algo que alcanzas.

It is something you build with other people.

Es algo que construyes con otras personas.

A good life is not something you reach.

Una buena vida no es algo que alcanzas.

It is something you build with other people.

Es algo que construyes con otras personas.

Say it with us, one more time.

Repetidla con nosotros una vez más.

A good life is not something you reach.

Una buena vida no es algo que alcanzas.

It is something you build with other people.

Es algo que construyes con otras personas.

So.

Bien.

The kettle.

La tetera.

The kettle.

La tetera.

Yesterday, at eight minutes to five, you were scrolling.

Ayer, a las cinco menos ocho, estabas mirando tus contactos.



Did you find someone?

¿Encontraste a alguien?

I did.

Sí.

My cousin Ellie, in Leeds.

Mi prima Ellie, que vive en Leeds.

We used to talk every week.

Antes hablábamos todas las semanas.

Now it is Christmas and birthdays.

Ahora solo en Navidad y en los cumpleaños.

And what did you say?

¿Y qué le dijiste?

I did not start with the interview.

No empecé hablando de la entrevista.

I said, it has been too long, how are things with the new job?

Le dije: «Ha pasado demasiado tiempo. ¿Cómo va el nuevo trabajo?».

That is the sentence.

Esa es la frase.

That is the sentence.

Esa es la frase.

And she talked for twenty minutes before I said a word about myself.

Y ella habló durante veinte minutos antes de que yo dijera una sola palabra sobre mí.

And then?

¿Y después?

And then I told her.

Después se lo conté.

And she screamed.

Y ella gritó.

Properly screamed.

Gritó de verdad.

So the question at the start of the episode was, who will celebrate with me?

La pregunta del principio era: «¿Quién lo celebrará conmigo?».



And the real question, I think, is different.

Y creo que la verdadera pregunta es distinta.

Who am I available for?

¿Para quién estoy disponible yo?

Not who is there for me.

No quién está ahí para mí.

Who am I there for?

¿Para quién estoy yo ahí?

Here is something to carry with you this week.

Aquí tienes una idea para llevar contigo esta semana.

Imagine a photograph of your life, twenty years from now.

Imagina una fotografía de tu vida dentro de veinte años.

Not the house.

No la casa.

Not the job.

No el trabajo.

The people standing next to you in the photo.

Las personas que están a tu lado en la foto.

Who are they?

¿Quiénes son?

And what do you need to do this week, so that they are still there?

¿Y qué debes hacer esta semana para que sigan estando ahí?

Here is your task.

Esta es tu tarea.

One person.

Una persona.

Twenty-four hours.

Veinticuatro horas.

Someone you have let go quiet.

Alguien con quien has dejado que la relación se apague.

Send one of the three sentences.

Envíale una de las tres frases.



You do not need perfect English.

No necesitas un inglés perfecto.

You need to press send.

Necesitas pulsar «enviar».

Next time, we look at something strange.

La próxima vez veremos algo extraño.

Why you can be surrounded by people all day and still feel completely alone.

Por qué puedes estar rodeado de gente todo el día y aun así sentirte completamente solo.

And what a famous experiment on a train discovered about it.

Y qué descubrió al respecto un famoso experimento realizado en un tren.

But each episode stands on its own, so start wherever you like.

Pero cada episodio se entiende por sí solo, así que empieza por donde quieras.

The interactive transcript, translations, vocabulary and reconnection sentences are waiting for you at yourenglishtoolbox.com.

La transcripción interactiva, las traducciones, el vocabulario y las frases para retomar el contacto te esperan en yourenglishtoolbox.com.

You can listen and learn on the page, and download the study PDFs with your free student account.

Puedes escuchar y aprender en la página y descargar los PDF de estudio con tu cuenta gratuita de estudiante.

Thank you for spending this time with us.

Gracias por compartir este rato con nosotros.

Go and press send.

Ve y pulsa «enviar».

See you in the next one.

Nos vemos en el próximo.

