

Why People Like You More Than You Think | How to Live a Good Life, Part 2

English learning resource · ES

Line-by-line · English + Spanish

345 lines

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

I went to a barbecue on Saturday.

Fui a una barbacoa el sábado.

Thirty people.

Treinta personas.

And I came home certain that every single one of them disliked me.

Y volví a casa convencida de que no le había caído bien a absolutamente ninguna.

Every single one.

Ni una sola.

The woman in the green jumper did not laugh at my joke.

La mujer del jersey verde no se rio de mi chiste.

The host looked bored when I talked about my work.

El anfitrión parecía aburrido cuando hablé de mi trabajo.

A man asked me where I was from, and then he went to get a drink and never came back.

Un hombre me preguntó de dónde era; después fue a buscar una bebida y no volvió.

And how do you know they disliked you?

¿Y cómo sabes que no les caíste bien?

I just know.

Lo sé y punto.

That is the problem.

Ese es el problema.

You do not know.

No lo sabes.

Nobody does.

Nadie lo sabe.

What do you mean, nobody?

¿Cómo que nadie?



I mean there is a whole area of research about this, and it says something very strange.

Quiero decir que existe todo un campo de investigación sobre esto y que dice algo muy extraño.

After a conversation, almost everybody believes the other person liked them less than they really did.

Después de una conversación, casi todo el mundo cree que ha gustado menos a la otra persona de lo que realmente le gustó.

Everybody?

¿Todo el mundo?

Almost everybody.

Casi todo el mundo.

And that little mistake, repeated a thousand times, is one of the main reasons people feel alone in a city full of people.

Y ese pequeño error, repetido mil veces, es una de las principales razones por las que la gente se siente sola en una ciudad llena de personas.

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.

This is the second conversation in our series about how to live a good life.

Esta es la segunda conversación de nuestra serie sobre cómo vivir 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.

Last time, we talked about an eighty-year study, and what it found.

La última vez hablamos de un estudio de ochenta años y de lo que descubrió.

Relationships.

Las relaciones.

Not money, not fame.

Ni el dinero ni la fama.

Relationships.

Las relaciones.



And today we go to the very beginning of a relationship.

Y hoy vamos al comienzo mismo de una relación.

The first thirty seconds.

Los primeros treinta segundos.

With a stranger, a neighbour, a colleague you barely know.

Con un desconocido, un vecino o un compañero al que apenas conoces.

Because the science says something wonderful.

Porque la ciencia dice algo maravilloso.

People like you more than you think.

Le caes mejor a la gente de lo que crees.

And by the end of this episode you will have three sentences to prove it.

Y al final de este episodio tendrás tres frases para comprobarlo.

So, the research.

Bien, la investigación.

Go on, because I want to hear how thirty people secretly loved me.

Sigue, porque quiero oír cómo treinta personas me adoraban en secreto.

In two thousand and eighteen, a team of psychologists did something simple.

En 2018, un equipo de psicólogos hizo algo sencillo.

They put strangers together, in pairs, and asked them to talk for a few minutes.

Juntaron a desconocidos por parejas y les pidieron que hablaran durante unos minutos.

Just talk?

¿Solo hablar?

Just talk.

¿Solo hablar?

Then they separated them and asked each one two questions.

Después los separaron y les hicieron dos preguntas a cada uno.

How much did you like the other person?

¿Cuánto te gustó la otra persona?

And how much do you think the other person liked you?

¿Y cuánto crees que le gustaste tú?

And?

¿Y?



People consistently believed the other person liked them less than the other person actually did.

La gente creía sistemáticamente que había gustado menos a la otra persona de lo que realmente le había gustado.

So both people walked away thinking, well, that went badly.

Así que ambos se marchaban pensando: bueno, eso ha salido mal.

Both of them.

Los dos.

While in reality both of them had enjoyed it.

Aunque en realidad ambos habían disfrutado de la conversación.

That is absurd.

Es absurdo.

It is absurd, and it has a name.

Es absurdo y tiene un nombre.

The liking gap.

La brecha de simpatía.

The liking gap.

La brecha de simpatía.

The gap between how much people like us and how much we think they do.

La diferencia entre cuánto le gustamos a la gente y cuánto creemos gustarle.

And how big is the gap?

¿Y cuánto mide esa brecha?

Big enough to matter.

Lo suficiente para importar.

And it does not disappear after one conversation.

Y no desaparece después de una sola conversación.

They checked with university students sharing a room, and the gap was still there months later.

Lo comprobaron con universitarios que compartían habitación y la brecha seguía allí meses después.

Months of two people thinking the other one was just being polite.

Meses con dos personas pensando que la otra solo estaba siendo educada.

Exactly.

Exactamente.

Okay, but why?

Vale, pero ¿por qué?



Because while we are talking, we are also watching ourselves.

Porque mientras hablamos también nos estamos observando a nosotros mismos.

We remember every awkward pause, every word we could not find, every joke that did not land.

Recordamos cada silencio incómodo, cada palabra que no encontramos y cada chiste que no funcionó.

And the other person?

¿Y la otra persona?

The other person does not notice half of it.

La otra persona no se da cuenta ni de la mitad.

They remember that you were friendly and that the conversation was pleasant.

Recuerda que fuiste amable y que la conversación resultó agradable.

So we come across better than we feel.

Así que causamos mejor impresión de la que sentimos.

That is the phrase.

Esa es la expresión.

To come across as friendly, as confident, as interesting.

To come across as friendly, as confident, as interesting: dar la impresión de ser amable, seguro o interesante.

How you come across is what the other person sees.

La impresión que causas es lo que ve la otra persona.

Not what you feel inside.

No lo que tú sientes por dentro.

Now tell me this does not apply to English.

Ahora dime que esto no se aplica al inglés.

It applies to English more than to anything else in the world.

Se aplica al inglés más que a cualquier otra cosa del mundo.

Because our listener has a conversation in English, and afterwards they replay it in their head like a football match.

Porque quien nos escucha mantiene una conversación en inglés y después la repasa mentalmente como si fuera un partido de fútbol.

That word I could not find.

Esa palabra que no encontré.

That verb in the wrong tense.

Ese verbo en el tiempo equivocado.



The moment I said thanks you.

El momento en que dije thanks you.

And the other person remembers none of it.

Y la otra persona no recuerda nada de eso.

None of it.

De nada.

They remember a nice person with an interesting accent who asked about their weekend.

Recuerda a una persona agradable, con un acento interesante, que le preguntó por su fin de semana.

So the first lesson is very simple.

Así que la primera lección es muy sencilla.

Stop marking yourself after every conversation.

Deja de ponerte nota después de cada conversación.

You are a terrible judge, and the research proves it.

Eres muy mal juez y la investigación lo demuestra.

I want to tell you about Lena.

Quiero hablarte de Lena.

Please.

Adelante.

Lena is from Bratislava, in Slovakia, and she has been in Dublin for two years.

Lena es de Bratislava, en Eslovaquia, y lleva dos años en Dublín.

She works as a healthcare assistant in a hospital.

Trabaja como auxiliar sanitaria en un hospital.

Night shifts, day shifts, all of it.

Turnos de noche, turnos de día, de todo.

So she sees people all day.

Así que ve gente durante todo el día.

All day.

Todo el día.

At twenty to seven she says good morning to the bus driver.

A las siete menos veinte le da los buenos días al conductor del autobús.

At seven she says hello to the security man at the hospital door.

A las siete saluda al vigilante de seguridad de la puerta del hospital.



On the ward, she says how are you to eleven colleagues, and eleven colleagues say good, you.

En la planta pregunta qué tal a once compañeros, y los once responden: bien, ¿y tú?

At two o'clock she eats lunch in the canteen, alone, looking at her phone.

A las dos come sola en la cantina, mirando el teléfono.

At ten in the evening she is home, and the flat is silent.

A las diez de la noche está en casa y el piso permanece en silencio.

That is a lot of people.

Es muchísima gente.

Forty conversations a day, if you count them.

Cuarenta conversaciones al día, si las cuentas.

She is in four WhatsApp groups.

Está en cuatro grupos de WhatsApp.

The ward group, the flat group, a hiking group she has never gone hiking with, and one for a course she finished last year.

El grupo de la planta, el del piso, un grupo de senderismo con el que nunca ha ido de excursión y otro de un curso que terminó el año pasado.

And yet.

Y, aun así...

And yet nobody in Ireland knows that her mother is called Zuzana.

Y, aun así, nadie en Irlanda sabe que su madre se llama Zuzana.

And nobody knows that Zuzana had a stroke in April, and that Lena calls her every night at nine and does not know what to say.

Y nadie sabe que Zuzana sufrió un ictus en abril, que Lena la llama cada noche a las nueve y que no sabe qué decirle.

So is Lena alone?

Entonces, ¿está sola Lena?

No, she is never alone.

No, nunca está sola.

That is the strange part.

Esa es la parte extraña.

There are three words in English that people mix up, and Lena is a perfect example.

Hay tres palabras inglesas que la gente confunde, y Lena es el ejemplo perfecto.

Alone means nobody is with you.

Alone significa que no hay nadie contigo.



It can be a choice, and it can be wonderful.

Puede ser una elección y puede resultar maravilloso.

I spent last Saturday alone, with a book and a long walk, and I arrived at Monday feeling brilliant.

Pasé el sábado pasado solo, con un libro y un paseo largo, y llegué al lunes sintiéndome de maravilla.

Isolated means you really have very little contact with people.

Isolated significa que de verdad tienes muy poco contacto con otras personas.

It is something you can measure.

Es algo que se puede medir.

And lonely is different from both.

Y lonely es diferente de las otras dos.

Lonely is the feeling that the connection you need is missing.

Lonely es la sensación de que te falta la conexión que necesitas.

And you can feel it in a crowded room.

Y puedes sentirlo en una habitación abarrotada.

Lena is not alone and she is not isolated.

Lena no está sola ni aislada.

She is lonely.

Se siente sola.

And here is what breaks my heart.

Y esto es lo que me rompe el corazón.

She is lonely because of the liking gap.

Se siente sola por culpa de la brecha de simpatía.

Explain that.

Explícalo.

She has decided that she has no right to go past good, you.

Ha decidido que no tiene derecho a ir más allá de «bien, ¿y tú?».

She thinks her colleagues are just being polite.

Cree que sus compañeros solo están siendo educados.

She thinks that if she said one more sentence, she would be bothering them.

Cree que, si añadiera una frase más, los molestaría.

So the gap is not between Lena and other people.

Así que la brecha no está entre Lena y los demás.



The gap is inside Lena's head.

La brecha está dentro de la cabeza de Lena.

Exactly.

Exactamente.

Now, we need to talk about the body for one minute, because this is not only about feelings.

Ahora tenemos que hablar un minuto del cuerpo, porque esto no se limita a los sentimientos.

Only one minute.

Solo un minuto.

Only one minute.

Solo un minuto.

Researchers have studied what happens when the feeling of loneliness lasts for months and years.

Los investigadores han estudiado qué ocurre cuando la sensación de soledad dura meses y años.

And?

¿Y?

The body treats it like an alarm that never switches off.

El cuerpo lo interpreta como una alarma que nunca se apaga.

Worse sleep, more stress, and over the years, worse memory and a tired heart.

Peor sueño, más estrés y, con los años, peor memoria y un corazón fatigado.

There is a famous comparison.

Hay una comparación famosa.

There is.

Así es.

The United States Surgeon General's advisory said that lacking social connection can carry a risk to your health similar to smoking up to fifteen cigarettes a day.

El informe del director general de Salud Pública de Estados Unidos señaló que la falta de conexión social puede suponer para la salud un riesgo similar al de fumar hasta quince cigarrillos al día.

That is a comparison between studies, not a diagnosis.

Es una comparación entre estudios, no un diagnóstico.

Exactly, it is not a prediction about you.

Exactamente; no es una predicción sobre ti.

But it tells you how seriously researchers take it.

Pero muestra la seriedad con la que lo consideran los investigadores.



So seriously that in two thousand and twenty-three, the top doctor in the United States called it a public health epidemic.

Tan en serio que, en 2023, el máximo responsable de Salud Pública de Estados Unidos lo calificó de epidemia de salud pública.

And here is the good news inside the bad news.

Y aquí está la buena noticia dentro de la mala.

If loneliness is an alarm, an alarm is a signal.

Si la soledad es una alarma, una alarma es una señal.

And a signal asks for an action.

Y una señal pide una acción.

And the action is much smaller than people think.

Y esa acción es mucho más pequeña de lo que la gente cree.

Right, so let's talk about your problem.

Bien, hablemos entonces de tu problema.

My problem?

¿Mi problema?

Your problem with strangers.

Tu problema con los desconocidos.

Ah.

Ah.

Yes.

Sí.

I confess that I would rather miss the bus than talk to somebody at the bus stop.

Confieso que preferiría perder el autobús antes que hablar con alguien en la parada.

Give me your reasons.

Dame tus razones.

All of them.

Todas.

Fine.

De acuerdo.

Reason one, they are probably busy.

Razón número uno: seguramente están ocupados.



At a bus stop?

¿En una parada de autobús?

Nobody is busy at a bus stop.

Nadie está ocupado en una parada de autobús.

They are standing there, waiting, looking at a timetable that lies.

Están allí de pie, esperando y mirando un horario que miente.

Reason two, they will think I am strange.

Razón número dos: pensarán que soy raro.

Strange for saying good morning?

¿Raro por dar los buenos días?

In what country is good morning strange?

¿En qué país resulta raro decir buenos días?

Reason three, my accent.

Razón número tres: mi acento.

You have an accent, I have an accent, the bus driver has an accent.

Tú tienes acento, yo tengo acento y el conductor tiene acento.

This whole city is an accent.

Toda esta ciudad es un acento.

Reason four.

Razón número cuatro.

Go on.

Sigue.

What if they answer?

¿Y si me responden?

What if they answer?

¿Y si me responden?

Yes.

Sí.

Then I have to continue.

Entonces tengo que continuar.

And I do not know how to continue.

Y no sé cómo continuar.



Okay.

Vale.

Number four is a real problem, and we will fix it in a minute.

La número cuatro es un problema real y lo resolveremos dentro de un minuto.

But first, the train.

Pero antes, el tren.

The train.

El tren.

In Chicago, some years ago, researchers went to a train station and gave commuters an instruction.

Hace unos años, en Chicago, unos investigadores fueron a una estación de tren y dieron una instrucción a los viajeros.

On the way to work today, talk to a stranger.

Hoy, de camino al trabajo, habla con un desconocido.

That sounds like a nightmare.

Parece una pesadilla.

That is exactly what the commuters said.

Eso es exactamente lo que dijeron los viajeros.

Before the experiment, they predicted the journey would be worse.

Antes del experimento predijeron que el trayecto sería peor.

Awkward, uncomfortable, a bad start to the day.

Incómodo, desagradable, una mala forma de empezar el día.

And what happened?

¿Y qué ocurrió?

The people who talked to a stranger enjoyed the journey more than the people who sat in silence.

Quienes hablaron con un desconocido disfrutaron más del trayecto que quienes permanecieron en silencio.

More?

¿Más?

More.

¿Más?

And there is one detail that I love.

Y hay un detalle que me encanta.

Nobody was rejected.

Nadie fue rechazado.



Nobody?

¿Nadie?

Not one person?

¿Ni una sola persona?

Not one.

Ni una.

Every commuter who tried to start a conversation found somebody willing to talk.

Cada viajero que intentó iniciar una conversación encontró a alguien dispuesto a hablar.

So my reasons one, two and three.

Entonces, mis razones uno, dos y tres...

Dead.

Muertas.

All three.

Las tres.

Nobody was busy, nobody thought it was strange, and I promise you that at least some of them had accents.

Nadie estaba ocupado, nadie pensó que fuera extraño y te prometo que al menos algunos tenían acento.

And reason four?

¿Y la razón número cuatro?

Reason four is the only real one, and that is why we give you sentences.

La número cuatro es la única real, y por eso te damos frases.

But before the sentences, I want to explain where all this actually happens.

Pero antes de las frases quiero explicar dónde ocurre realmente todo esto.

Where connection happens.

Dónde nace la conexión.

Yes, because it does not happen at home, and it does not happen at work.

Sí, porque no ocurre en casa ni en el trabajo.

Then where?

Entonces, ¿dónde?

In what sociologists call the third place.

En lo que los sociólogos llaman el tercer lugar.

Your home is the first place.

Tu casa es el primer lugar.



Your work is the second.

Tu trabajo es el segundo.

And the third place is the café you go to every Tuesday, the gym, the library, the park where the dogs run.

Y el tercer lugar es la cafetería a la que vas cada martes, el gimnasio, la biblioteca o el parque donde corren los perros.

The places where you see the same faces again and again.

Los lugares donde ves las mismas caras una y otra vez.

And that is the secret.

Y ese es el secreto.

Belonging does not come from talent.

El sentido de pertenencia no nace del talento.

It comes from repetition.

Nace de la repetición.

There is a lovely word for this.

Hay una palabra preciosa para esto.

A regular.

Un cliente habitual.

If you go to the same café every week, after a month you are a regular.

Si vas a la misma cafetería cada semana, al cabo de un mes eres cliente habitual.

And the person behind the counter says, the usual?

Y la persona detrás del mostrador dice: ¿lo de siempre?

And that tiny sentence, the usual, is the sound of belonging.

Y esa frase diminuta, «lo de siempre», es el sonido de la pertenencia.

So to become a regular somewhere is a strategy.

Así que convertirse en cliente habitual de algún lugar es una estrategia.

It is the easiest strategy in this whole series.

Es la estrategia más sencilla de toda la serie.

Choose one third place.

Elige un tercer lugar.

Go every week.

Ve cada semana.

Let the faces become familiar.

Deja que las caras se vuelvan conocidas.



And you bump into people.

Y te encuentras con gente por casualidad.

To bump into someone means to meet them by chance.

To bump into someone significa encontrarte con alguien por casualidad.

And you cannot bump into anybody if you are never in the same place twice.

Y no puedes encontrarte con nadie por casualidad si nunca estás dos veces en el mismo lugar.

Now, our listener has one more objection, and I know it because it was my reason three.

Ahora quien nos escucha tiene otra objeción, y la conozco porque era mi tercera razón.

The accent.

El acento.

The accent, and the imperfect English.

El acento y el inglés imperfecto.

Then let me say something that I believe completely.

Entonces, déjame decir algo en lo que creo plenamente.

For small talk, your accent is not a problem.

Para mantener una conversación informal, tu acento no es un problema.

It is an opener.

Es una forma de abrir la conversación.

An opener.

Una forma de abrir la conversación.

Think about it.

Piénsalo.

The first thing people ask when they hear an accent is, where are you from?

Lo primero que pregunta la gente al oír un acento es: ¿de dónde eres?

And that question is a conversation.

Y esa pregunta ya es una conversación.

A native speaker at a bus stop has nothing to say.

Un hablante nativo en una parada no tiene nada que decir.

You have a whole country.

Tú tienes todo un país.

So the thing our listener is most ashamed of is actually the thing that starts the conversation.

Así que aquello de lo que más se avergüenza quien nos escucha es precisamente lo que inicia la conversación.



Every single time.

Todas y cada una de las veces.

And one more thing, and this is the only thing I will say about phones.

Y una cosa más; es lo único que diré sobre los teléfonos.

Only one thing.

Solo una cosa.

Only one.

Solo una.

The phone in your hand at the bus stop does not cut you off from the world.

El teléfono que sostienes en la parada no te separa del mundo.

But it closes the only door that was open.

Pero cierra la única puerta que estaba abierta.

Because nobody says where are you from to the top of somebody's head.

Porque nadie pregunta «¿de dónde eres?» a la coronilla de otra persona.

So for thirty seconds, a day, leave it in your pocket.

Así que déjalo en el bolsillo treinta segundos al día.

That is the whole sermon.

Ese es todo el sermón.

That is the whole sermon.

Ese es todo el sermón.

Right.

Bien.

Reason four.

Razón número cuatro.

What if they answer, and I do not know how to continue.

¿Y si me responden y no sé cómo continuar?

I am going to give you three sentences.

Voy a darte tres frases.

I wrote them for you, and now they belong to everybody listening.

Las escribí para ti y ahora pertenecen a todas las personas que nos escuchan.

The kit.

El kit.



The kit.

El kit.

Each one turns two words into thirty seconds.

Cada una convierte dos palabras en treinta segundos.

Listen, and repeat in the pause.

Escucha y repite durante la pausa.

Sentence one, for anybody you see regularly.

Primera frase, para alguien a quien ves con frecuencia.

How has your week been so far?

¿Qué tal va tu semana hasta ahora?

Sentence two, for somebody you have seen many times but never spoken to.

Segunda frase, para alguien a quien has visto muchas veces pero con quien nunca has hablado.

I do not think we have properly met.

Creo que todavía no nos hemos presentado como es debido.

My name is Lena.

Me llamo Lena.

And of course, you say your own name.

Y, por supuesto, tú dices tu propio nombre.

And sentence three, the most powerful of the three.

Y la tercera frase, la más poderosa de las tres.

For somebody who told you something last time.

Para alguien que te contó algo la última vez.

You mentioned you were moving house.

Mencionaste que ibas a mudarte.

How did it go?

¿Qué tal fue?

Now all three again.

Ahora las tres otra vez.

How has your week been so far?

¿Qué tal va tu semana hasta ahora?

I do not think we have properly met.

Creo que todavía no nos hemos presentado como es debido.



My name is Lena.

Me llamo Lena.

You mentioned you were moving house.

Mencionaste que ibas a mudarte.

How did it go?

¿Qué tal fue?

Do you see why the third one is the most powerful?

¿Entiendes por qué la tercera es la más poderosa?

Because it proves I was listening last time.

Porque demuestra que la última vez estaba escuchando.

It proves you remembered.

Demuestra que lo recordaste.

And that is the exact opposite of the liking gap.

Y eso es exactamente lo contrario de la brecha de simpatía.

When somebody says you mentioned, you know they like you.

Cuando alguien dice «mencionaste», sabes que le caes bien.

And when you say it, the other person knows you like them.

Y cuando lo dices tú, la otra persona sabe que te cae bien.

So one sentence closes the gap from both sides.

Así que una sola frase cierra la brecha desde ambos lados.

One sentence.

Una frase.

And that is our sentence of the day.

Y esa es nuestra frase del día.

Ready?

¿Preparados?

People like you more than you think.

Le caes mejor a la gente de lo que crees.

Give them the chance to show it.

Dales la oportunidad de demostrarlo.

People like you more than you think.

Le caes mejor a la gente de lo que crees.



Give them the chance to show it.

Dales la oportunidad de demostrarlo.

One more time, with us.

Una vez más, con nosotros.

People like you more than you think.

Le caes mejor a la gente de lo que crees.

Give them the chance to show it.

Dales la oportunidad de demostrarlo.

So what happened to Lena?

Entonces, ¿qué ocurrió con Lena?

Lena used sentence three.

Lena utilizó la tercera frase.

Who with?

¿Con quién?

A colleague on the ward, Aoife, who had mentioned two weeks earlier that her son had a job interview.

Con Aoife, una compañera de la planta que dos semanas antes había mencionado que su hijo tenía una entrevista de trabajo.

And Lena had said nothing at the time, because she thought it was not her business.

Y Lena no había dicho nada entonces porque pensaba que no era asunto suyo.

And this time?

¿Y esta vez?

This time, in the corridor, she said, you mentioned your son had an interview.

Esta vez, en el pasillo, dijo: mencionaste que tu hijo tenía una entrevista.

How did it go?

¿Qué tal fue?

And Aoife?

¿Y Aoife?

Aoife stopped.

Aoife se detuvo.

Actually stopped walking.

De verdad dejó de caminar.

And talked for ten minutes.

Y habló durante diez minutos.



The son got the job, the son does not call, the son is twenty-three and thinks he knows everything.

El hijo consiguió el trabajo, el hijo no llama, el hijo tiene veintitrés años y cree que lo sabe todo.

Ten minutes.

Diez minutos.

Ten minutes of a real conversation, in a corridor, in a hospital.

Diez minutos de conversación real, en el pasillo de un hospital.

And at the end, Aoife said, some of us go for a coffee on Thursdays after the shift.

Y al final Aoife dijo: algunos vamos a tomar un café los jueves después del turno.

Come.

Ven.

And Lena said yes.

Y Lena dijo que sí.

Lena said yes.

Lena dijo que sí.

No new best friend.

No apareció una nueva mejor amiga.

No miracle.

No hubo ningún milagro.

One invitation, accepted.

Una invitación aceptada.

And did she tell Aoife about her mother?

¿Y le habló de su madre a Aoife?

Not that day.

Aquel día no.

But she will.

Pero lo hará.

And you?

¿Y tú?

Me?

¿Yo?

You were given a script and a bus.

Te dieron un guion y un autobús.



I was.

Así fue.

I said good morning to the driver, and then, because I was terrified, I used sentence one.

Le di los buenos días al conductor y después, como estaba aterrorizado, utilicé la primera frase.

How has your week been so far?

¿Qué tal va tu semana hasta ahora?

And he answered.

Y respondió.

He answered.

Respondió.

His name is Piotr, he is from Kraków, and he has driven that bus for eleven years.

Se llama Piotr, es de Cracovia y lleva once años conduciendo ese autobús.

Eleven years.

Once años.

Eleven years of good, you.

Once años de «bien, ¿y tú?».

And he said I was the first passenger in months to ask a question with more than two words in it.

Y dijo que yo era el primer pasajero en meses que le hacía una pregunta de más de dos palabras.

So the stranger at the bus stop was as lonely as you were.

Así que el desconocido de la parada se sentía tan solo como tú.

That is the thing nobody tells you.

Eso es lo que nadie te cuenta.

The other person is waiting too.

La otra persona también está esperando.

Here is something to carry with you this week.

Aquí tienes algo que llevar contigo esta semana.

Remember the photograph of your life, twenty years from now, from our last conversation.

Recuerda la fotografía de tu vida dentro de veinte años de nuestra última conversación.

The people standing next to you.

Las personas que están a tu lado.

Now look at the edges of the photo.

Ahora mira los bordes de la foto.



The people around you every day.

Las personas que te rodean cada día.

The driver, the colleague, the person at the counter.

El conductor, el compañero, la persona del mostrador.

They already like you more than you think.

Ya les caes mejor de lo que crees.

The only question is how many of them you have given the chance to show it.

La única pregunta es a cuántas les has dado la oportunidad de demostrarlo.

So here is your task.

Así que esta es tu tarea.

One conversation of thirty seconds, this week, with somebody you see regularly.

Esta semana, una conversación de treinta segundos con alguien a quien ves con frecuencia.

One of the three sentences.

Una de las tres frases.

And when it is over, do not mark yourself.

Y cuando termine, no te pongas nota.

Do not replay the match.

No vuelvas a reproducir el partido.

You are a terrible judge, and now you know it.

Eres muy mal juez y ahora ya lo sabes.

Next time, the people you already have.

La próxima vez, las personas que ya tienes.

Why friendships need exercise, and the small habits that keep them strong.

Por qué las amistades necesitan ejercicio y los pequeños hábitos que las mantienen fuertes.

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

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

Everything from today, the transcript, the vocabulary, and the three sentences, is waiting for you at yourenglishtoolbox.com.

Todo lo de hoy —la transcripción, el vocabulario y las tres frases— te espera en yourenglishtoolbox.com.

With translations, flashcards and downloadable PDFs, completely free.

Con traducciones, tarjetas y PDF descargables, todo gratis.

Thank you for spending this time with us.

Gracias por compartir este rato con nosotros.



Go and say good morning.

.....

Ve y da los buenos días.

See you in the next one.

.....

Nos vemos en el próximo.

