

Why We Drift Apart — and How to Stay Close | How to Live a Good Life, Episode 3

English learning resource · ES

Line-by-line · English + Spanish

373 lines

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

Last night I was looking for a photo of my passport, and I found a different photo instead.

Anoche estaba buscando una foto de mi pasaporte y, en su lugar, encontré otra foto.

Go on.

Sigue.

Twenty fourteen.

Dos mil catorce.

A wedding in Valencia, a friend's wedding.

Una boda en Valencia, la boda de un amigo.

And next to me, with his arm around my neck, a man called Tomás.

Y a mi lado, con el brazo alrededor de mi cuello, un hombre llamado Tomás.

Who is Tomás?

¿Quién es Tomás?

Tomás was the person who knew everything about my life.

Tomás era la persona que lo sabía todo sobre mi vida.

Every job, every girlfriend, every stupid decision.

Cada trabajo, cada novia, cada decisión estúpida.

Was?

¿Era?

Is.

Es.

Was.

Era.

I do not know.

No lo sé.

When did you last speak to him?

¿Cuándo hablaste con él por última vez?



I would have to check.

Tendría que comprobarlo.

That is the answer.

Esa es la respuesta.

That is the answer.

Esa es la respuesta.

We never argued.

Nunca discutimos.

Nothing happened.

No pasó nada.

We just stopped calling.

Simplemente dejamos de llamarnos.

And now you have a photo, and a name, and a silence.

Y ahora tienes una foto, un nombre y un silencio.

And a question.

Y una pregunta.

Why do we expect the people we love to stay in our lives without any effort at all?

¿Por qué esperamos que las personas que amamos permanezcan en nuestra vida sin hacer ningún esfuerzo?

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

Bienvenidos 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 third conversation in our series about how to live a good life.

Esta es la tercera 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 felicidad, relaciones, propósito y las pequeñas decisiones que mejoran nuestra calidad de vida.

In the first episode, an eighty-year study told us that relationships are the foundation of a good life.

En el primer episodio, un estudio de ochenta años nos dijo que las relaciones son la base de una buena vida.



In the second, we learned how to start one with a stranger in thirty seconds.

En el segundo, aprendimos a iniciar una con un desconocido en treinta segundos.

And today, the hard part.

Y hoy, la parte difícil.

How to keep the people you already have.

Cómo conservar a las personas que ya tienes.

Because the strangest thing about relationships is that we lose most of them without noticing.

Porque lo más extraño de las relaciones es que perdemos la mayoría sin darnos cuenta.

Let me start with two surveys, because the change shocked me.

Voy a empezar con dos encuestas, porque el cambio me sorprendió.

Please.

Adelante.

In nineteen ninety, a Gallup survey asked American adults how many close friends they had.

En 1990, una encuesta de Gallup preguntó a adultos estadounidenses cuántos amigos íntimos tenían.

Three per cent said none.

El tres por ciento dijo que ninguno.

Not one close friend.

Ni un solo amigo íntimo.

And then?

¿Y después?

In a different national survey in twenty twenty-one, twelve per cent said none.

En otra encuesta nacional de 2021, el doce por ciento dijo que ninguno.

Four times as many.

Cuatro veces más.

Different surveys, different methods.

Encuestas distintas, métodos distintos.

So we should be careful with a direct comparison.

Así que debemos tener cuidado con una comparación directa.

But the direction is difficult to ignore.

Pero la tendencia es difícil de ignorar.

Some people call it a friendship recession.

Algunos lo llaman una recesión de la amistad.



And most of these friendships did not end in a fight.

Y la mayoría de esas amistades no terminaron en una pelea.

The people simply drifted apart.

Las personas simplemente se fueron distanciando.

To drift apart.

To drift apart: irse distanciando.

Like two boats on a lake, with nobody rowing.

Como dos barcas en un lago, sin nadie remando.

Nobody decides to drift.

Nadie decide distanciarse.

It just happens, if nobody rows.

Simplemente ocurre si nadie rema.

So here is the mistake, and I made it with Tomás.

Este es el error, y yo lo cometí con Tomás.

We believe that a shared history keeps a relationship alive.

Creemos que una historia compartida mantiene viva una relación.

Ten years of memories, a wedding, a thousand conversations.

Diez años de recuerdos, una boda, mil conversaciones.

But the history is the past.

Pero la historia pertenece al pasado.

And the relationship lives in the present.

Y la relación vive en el presente.

It lives in the last phone call, not the first one.

Vive en la última llamada, no en la primera.

I want a comparison, because I think there is a good one.

Quiero una comparación, porque creo que hay una buena.

There is.

La hay.

Nobody expects to run a marathon on the training they did ten years ago.

Nadie espera correr una maratón con el entrenamiento que hizo hace diez años.

Nobody.

Nadie.



And yet we expect a friendship to survive on the effort we made in twenty fourteen.

Y, sin embargo, esperamos que una amistad sobreviva gracias al esfuerzo que hicimos en 2014.

The authors of the study we talked about in episode one have a name for this.

Los autores del estudio del que hablamos en el primer episodio tienen un nombre para esto.

Social fitness.

Forma física social.

Social fitness.

Forma física social.

Relationships are not possessions.

Las relaciones no son posesiones.

They are living things, like a body.

Son seres vivos, como un cuerpo.

And like a body, they lose strength if you do not use them.

Y, como un cuerpo, pierden fuerza si no las ejercitas.

So today is a training session.

Así que hoy toca una sesión de entrenamiento.

A gym for your relationships.

Un gimnasio para tus relaciones.

Okay, before the training, the medical check.

Bien, antes del entrenamiento, el reconocimiento médico.

Oh no.

Ay, no.

Every gym does a medical check on the first day.

Todos los gimnasios hacen un reconocimiento médico el primer día.

I have seven questions, and you have to answer honestly.

Tengo siete preguntas y debes responder con sinceridad.

This is a trap.

Esto es una trampa.

It is a trap.

Es una trampa.

Question one.

Pregunta uno.



Who makes you feel safe?

¿Quién te hace sentir seguro?

My dentist.

Mi dentista.

Your dentist.

Tu dentista.

He is very calm.

Es muy tranquilo.

He has a very calm voice.

Tiene una voz muy tranquila.

I am writing that down.

Voy a apuntarlo.

Question two.

Pregunta dos.

Who makes you laugh?

¿Quién te hace reír?

My sister.

Mi hermana.

Easily.

Sin duda.

Good.

Bien.

Question three.

Pregunta tres.

Who challenges you?

¿Quién te plantea retos?

Who tells you when you are wrong?

¿Quién te dice cuándo te equivocas?

My landlord.

Mi casero.

Your landlord.

Tu casero.



Every month.

Todos los meses.

Question four.

Pregunta cuatro.

Who asks you honest questions about your life?

¿Quién te hace preguntas sinceras sobre tu vida?

Take your time.

Tómate tu tiempo.

I am thinking.

Estoy pensando.

Question five.

Pregunta cinco.

Who could you ask for practical help?

¿A quién podrías pedir ayuda práctica?

Moving a sofa, a lift to the airport.

Mover un sofá, que te lleven al aeropuerto.

My neighbour, probably.

Probablemente a mi vecino.

He has a van.

Tiene una furgoneta.

Question six.

Pregunta seis.

Who is allowed to ask you for help?

¿Quién puede pedirte ayuda?

Who would call you at three in the morning?

¿Quién te llamaría a las tres de la madrugada?

And question seven.

Y pregunta siete.

With whom can you be completely yourself?

¿Con quién puedes ser completamente tú mismo?

No performance, no good version of you.

Sin actuar, sin mostrar una versión mejorada de ti.



I think you know the answer to that.

Creo que sabes la respuesta.

Tomás.

Tomás.

Tomás.

Tomás.

So.

Así que...

Seven questions.

Siete preguntas.

Two clear answers, two jokes, and three silences.

Dos respuestas claras, dos bromas y tres silencios.

And the silences are the diagnosis.

Y los silencios son el diagnóstico.

Yes.

Sí.

This exercise is inspired by the social-fitness assessment in the book, and it is not about counting friends.

Este ejercicio se inspira en la evaluación de la forma física social del libro y no consiste en contar amigos.

It is about whether your relationships cover basic human needs.

Se trata de saber si tus relaciones cubren necesidades humanas básicas.

Safety, laughter, honesty, help, challenge, and being known.

Seguridad, risa, sinceridad, ayuda, reto y sentir que te conocen.

Everybody has gaps.

Todo el mundo tiene carencias.

Everybody.

Todo el mundo.

And a gap is not a failure.

Y una carencia no es un fracaso.

A gap is a task.

Una carencia es una tarea.

It tells you where to train.

Te indica dónde entrenar.



Now I want to talk about something smaller than a gap.

Ahora quiero hablar de algo más pequeño que una carencia.

Something so small that we do not see it.

Algo tan pequeño que no lo vemos.

Go on.

Sigue.

Last Tuesday, my partner was telling me about a problem at work.

El martes pasado, mi pareja me contaba un problema del trabajo.

An important problem, a conflict with his manager.

Un problema importante, un conflicto con su jefe.

And?

¿Y?

And halfway through, my phone buzzed, and I said, one second.

Y, a mitad de la conversación, vibró mi teléfono y dije: un segundo.

One second.

Un segundo.

I answered a message about a delivery.

Respondí a un mensaje sobre una entrega.

And when you looked up?

¿Y cuando levantaste la vista?

He had stopped talking.

Había dejado de hablar.

And he did not start again.

Y no volvió a empezar.

He just said, it does not matter, and went to make tea.

Solo dijo «no importa» y fue a preparar té.

There is no villain in that story.

No hay ningún villano en esa historia.

No villain.

Ningún villano.

Just a phone and a second.

Solo un teléfono y un segundo.



This is what psychologist John Gottman has spent decades studying.
.....
Esto es lo que el psicólogo John Gottman lleva décadas estudiando.
He observed thousands of couples over time.
.....
Observó a miles de parejas a lo largo del tiempo.
And he used a term called a bid for connection.
.....
Y utilizó un término llamado intento de conexión.
A bid.
.....
Un intento.
Like at an auction.
.....
Como en una subasta.
A bid is a tiny request for attention.
.....
Un intento de conexión es una pequeña petición de atención.
Look at this bird in the garden.
.....
Mira ese pájaro del jardín.
What a day I have had.
.....
Menudo día he tenido.
Did you see the news?
.....
¿Has visto las noticias?
Tiny things.
.....
Cosas diminutas.
And they are not really about the bird.
.....
Y en realidad no tratan del pájaro.
No.
.....
No.
The bird means, are you there?
.....
El pájaro significa: ¿estás ahí?
And you have three basic options.
.....
Y tienes tres opciones básicas.
You turn towards the bid, you turn away, or you turn against.
.....
Puedes responder al intento, apartarte o reaccionar en contra.
Towards is, oh, look at that, what is it?
.....
Responder sería: «Ah, mira eso, ¿qué es?».



Away is, hmm, without looking up from the phone.

Apartarse sería decir «ajá» sin levantar la vista del teléfono.

And against is, why are you always talking about birds?

Y reaccionar en contra sería: «¿Por qué hablas siempre de pájaros?».

And here is the part that matters.

Y esta es la parte importante.

In a six-year follow-up of newlyweds, the couples who stayed married had turned towards each other's bids about eighty-six per cent of the time in the laboratory.

En un seguimiento de seis años a recién casados, las parejas que seguían casadas habían respondido a los intentos del otro aproximadamente el 86 % de las veces en el laboratorio.

The couples who later divorced had done it only about thirty-three per cent of the time.

Las parejas que más tarde se divorciaron solo lo habían hecho alrededor del 33 % de las veces.

Not because of one big moment.

No por un único gran momento.

Because small moments accumulated.

Sino porque los pequeños momentos se acumularon.

So the bird is not only a bird.

Así que el pájaro no es solo un pájaro.

It is a chance to say, I am here.

Es una oportunidad para decir: estoy aquí.

And it is not only couples.

Y no se aplica solo a las parejas.

Your child says, look at my drawing.

Tu hijo dice: mira mi dibujo.

Your colleague says, I had a terrible weekend.

Tu compañero dice: tuve un fin de semana terrible.

Your friend sends you a photo of a plate of food for no reason.

Tu amigo te envía sin motivo una foto de un plato de comida.

Bids.

Intentos de conexión.

All of them.

Todos ellos.



And the phone in your hand does not have to be evil.

Y el teléfono que tienes en la mano no tiene por qué ser malvado.

It just has to be more interesting than the bird for one second.

Solo tiene que resultar más interesante que el pájaro durante un segundo.

Gottman's research also found what people call the five-to-one ratio.

La investigación de Gottman también descubrió lo que se conoce como la proporción cinco a uno.

The famous ratio.

La famosa proporción.

During conflict, stable couples had roughly five positive or neutral moments for every negative one.

Durante un conflicto, las parejas estables tenían aproximadamente cinco momentos positivos o neutros por cada momento negativo.

During conflict.

Durante un conflicto.

Not a weekly points system.

No es un sistema semanal de puntos.

So two sighs about the dishes do not require ten compliments before Friday?

Entonces, ¿dos suspiros por los platos no requieren diez cumplidos antes del viernes?

That is not how love works.

El amor no funciona así.

Good.

Bien.

Because I only had three.

Porque yo solo llevaba tres.

The point is not arithmetic.

La cuestión no es la aritmética.

A negative moment carries weight, so warmth and repair matter.

Un momento negativo pesa, por eso importan el afecto y la reparación.

Small things, often.

Cosas pequeñas, a menudo.

That is social fitness.

Eso es la forma física social.

Now, our listener has an extra complication.

Ahora, nuestros oyentes tienen una complicación adicional.



The language.

El idioma.

The language.

El idioma.

Because sometimes we turn away from a bid, not from lack of attention, but because we misunderstood it.

Porque a veces rechazamos un intento de conexión no por falta de atención, sino porque lo hemos entendido mal.

I have a story about this.

Tengo una historia sobre esto.

Nadia.

Nadia.

Tell me about Nadia.

Háblame de Nadia.

Nadia is an accountant from Tunis, in Tunisia, and she has been in Manchester for a year.

Nadia es contable, viene de Túnez y lleva un año en Mánchester.

Very good English, very careful, very polite.

Habla muy buen inglés, es muy cuidadosa y muy educada.

And?

¿Y?

In her first month, a colleague called Rachel said to her, we should grab a coffee sometime.

Durante su primer mes, una compañera llamada Rachel le dijo: deberíamos tomar un café algún día.

That sounds friendly.

Suena amistoso.

It is friendly.

Lo es.

But it is not a fixed invitation.

Pero no es una invitación concreta.

So Nadia waited.

Así que Nadia esperó.

One week.

Una semana.

Then two.

Luego dos.



Rachel smiled every morning, but she never mentioned coffee again.

Rachel sonreía cada mañana, pero nunca volvió a mencionar el café.

And Nadia assumed Rachel had changed her mind.

Y Nadia supuso que Rachel había cambiado de opinión.

She pulled back.

Se retrajo.

She stopped sitting near Rachel at lunch and stopped asking about her weekend.

Dejó de sentarse cerca de Rachel durante el almuerzo y de preguntarle por el fin de semana.

And Rachel?

¿Y Rachel?

Rachel thought Nadia was not interested.

Rachel pensó que Nadia no estaba interesada.

So both women read the same silence as rejection.

Así que ambas interpretaron el mismo silencio como un rechazo.

When neither of them had rejected anybody.

Aunque ninguna había rechazado a la otra.

In British English, friendly phrases are often deliberately soft.

En el inglés británico, las frases amistosas suelen suavizarse deliberadamente.

We should grab a coffee sometime may express genuine warmth without proposing a real date.

We should grab a coffee sometime puede expresar una calidez sincera sin proponer una fecha real.

And I will let you know may be a promise, or it may simply keep the answer open.

Y I will let you know puede ser una promesa o simplemente una forma de dejar la respuesta abierta.

Not bad may mean genuinely good.

Not bad puede significar realmente bueno.

The words give us clues.

Las palabras nos dan pistas.

But tone, context, and the next action complete the meaning.

Pero el tono, el contexto y la acción posterior completan el significado.

And here is the double lesson.

Y esta es la doble lección.

In English, and in relationships, our first interpretation is not always the only one.

En inglés y en las relaciones, nuestra primera interpretación no siempre es la única.



So how does Nadia repair it?

Entonces, ¿cómo lo repara Nadia?

The authors of The Good Life offer a five-step tool called WISER.

Los autores de The Good Life ofrecen una herramienta de cinco pasos llamada WISER.

WISER.

WISER.

A useful word, and a useful acronym.

Una palabra útil y un acrónimo útil.

First, Watch.

Primero, Watch: observa.

Notice what you are feeling before you act.

Fíjate en lo que sientes antes de actuar.

Nadia feels hurt.

Nadia se siente herida.

Watch the feeling.

Observa la emoción.

Second, Interpret.

Segundo, Interpret: interpreta.

Question your first explanation.

Cuestiona tu primera explicación.

Rachel does not like me.

A Rachel no le gusto.

Is that the only possibility?

¿Es la única posibilidad?

Or Rachel was being friendly, but vague.

¿O Rachel estaba siendo amable, pero imprecisa?

Third, Select.

Tercero, Select: elige.

Choose what you actually want.

Elige lo que realmente quieres.

Does Nadia want to prove that Rachel rejected her, or does she want a friend?

¿Quiere Nadia demostrar que Rachel la rechazó o quiere una amiga?



A friend.

Una amiga.

Fourth, Engage.

Cuarto, Engage: actúa.

Respond instead of reacting.

Responde en lugar de reaccionar.

Ask, instead of retreating.

Pregunta en lugar de retirarte.

And fifth?

¿Y quinto?

Reflect.

Reflect: reflexiona.

Notice what happened, and use it next time.

Observa lo que ocurrió y úsalo la próxima vez.

WISER is not about being clever.

WISER no consiste en ser más listo.

It is about becoming slower.

Consiste en ir más despacio.

And the Engage step needs a sentence.

Y el paso Engage necesita una frase.

One useful sentence when language and relationships collide.

Una frase útil cuando el idioma y las relaciones chocan.

When you said that, I was not sure how to take it.

Cuando dijiste eso, no estaba seguro de cómo interpretarlo.

What did you mean?

¿Qué quisiste decir?

Say it once more.

Dila una vez más.

When you said that, I was not sure how to take it.

Cuando dijiste eso, no estaba seguro de cómo interpretarlo.

What did you mean?

¿Qué quisiste decir?



It is honest, it is not an accusation, and it gives the other person room to explain.

Es sincera, no es una acusación y deja espacio para que la otra persona se explique.

And it is the exact opposite of pulling back.

Y es justo lo contrario de retraerse.

It is turning towards.

Es responder al intento de conexión.

But Nadia did something even braver.

Pero Nadia hizo algo aún más valiente.

What?

¿Qué?

She turned the vague thing into a real thing.

Convirtió algo impreciso en algo real.

She said, you mentioned coffee a while ago.

Dijo: mencionaste lo del café hace un tiempo.

Are you free on Thursday at four?

¿Estás libre el jueves a las cuatro?

She put a time on it.

Le puso una hora.

She put a time on it.

Le puso una hora.

And Rachel?

¿Y Rachel?

Rachel said, oh, thank goodness, I thought you did not like me.

Rachel dijo: menos mal, pensaba que no te caía bien.

Which brings me to the last piece of training.

Lo que me lleva a la última parte del entrenamiento.

Rituals.

Rituales.

Rituals of connection.

Rituales de conexión.

Because Nadia's mistake was not the coffee.

Porque el error de Nadia no fue el café.



It was believing that sometime is a real plan.

Fue creer que «algún día» es un plan real.

Sometime is where friendships go to die.

«Algún día» es donde las amistades van a morir.

So you replace sometime with a ritual.

Así que sustituyes «algún día» por un ritual.

A phone call every Sunday at six.

Una llamada todos los domingos a las seis.

A coffee on the first Thursday of the month.

Un café el primer jueves de cada mes.

A walk on Saturday mornings, always in the same park.

Un paseo los sábados por la mañana, siempre en el mismo parque.

A voice message on the way to work, thirty seconds, no answer required.

Un mensaje de voz de camino al trabajo, treinta segundos, sin necesidad de responder.

Dinner with the phones in a drawer.

Una cena con los teléfonos en un cajón.

And my favourite, because it costs nothing.

Y mi favorito, porque no cuesta nada.

Asking about something the person told you last time.

Preguntar por algo que la persona te contó la última vez.

The third sentence from our previous conversation.

La tercera frase de nuestra conversación anterior.

You mentioned your son had an interview.

Mencionaste que tu hijo tenía una entrevista.

How did it go?

¿Cómo fue?

And the principle behind all of them is simple.

Y el principio que hay detrás de todas ellas es sencillo.

If it is not in the calendar, it probably will not happen.

Si no está en el calendario, probablemente no ocurrirá.

Now, I need to address something, because I know what you are thinking.

Ahora tengo que abordar algo, porque sé lo que estás pensando.



What am I thinking?

¿Qué estoy pensando?

You are thinking that you do keep in touch with Tomás.

Piensas que sí mantienes el contacto con Tomás.

Because you like his photos on Instagram.

Porque marcas «Me gusta» en sus fotos de Instagram.

I do like his photos.

Sí marco «Me gusta» en sus fotos.

Every one.

En todas.

Every one.

En todas.

That is keeping in touch.

Eso es mantener el contacto.

That is watching his life through a window.

Eso es observar su vida a través de una ventana.

Then how many likes equal one phone call?

Entonces, ¿cuántos «Me gusta» equivalen a una llamada?

Let me calculate.

Déjame calcularlo.

Please.

Adelante.

None.

Ninguno.

Zero.

Cero.

There is no number.

No existe tal número.

Right.

Bien.

Three sentences for keeping the people you love.

Tres frases para conservar a las personas que amas.



Listen, and repeat in the pause.

Escucha y repite durante la pausa.

Sentence one, for turning towards.

Primera frase, para responder al intento de conexión.

I have been thinking about what you told me.

He estado pensando en lo que me contaste.

How is it going?

¿Cómo va?

Sentence two, for turning sometime into a real plan.

Segunda frase, para convertir «algún día» en un plan real.

Let us put something in the diary before we both forget.

Apuntemos algo en la agenda antes de que se nos olvide.

Sentence three, for repairing a misunderstanding.

Tercera frase, para reparar un malentendido.

When you said that, I was not sure how to take it.

Cuando dijiste eso, no estaba seguro de cómo interpretarlo.

What did you mean?

¿Qué quisiste decir?

All three again.

Las tres otra vez.

I have been thinking about what you told me.

He estado pensando en lo que me contaste.

How is it going?

¿Cómo va?

Let us put something in the diary before we both forget.

Apuntemos algo en la agenda antes de que se nos olvide.

When you said that, I was not sure how to take it.

Cuando dijiste eso, no estaba seguro de cómo interpretarlo.

What did you mean?

¿Qué quisiste decir?

To put something in the diary is a very British way to say, let us fix a date.

To put something in the diary es una forma muy británica de decir: fijemos una fecha.



It sounds small, and it may save a friendship from another month of sometime.

Parece poca cosa, pero puede salvar una amistad de otro mes de «algún día».

And our sentence of the day.

Y nuestra frase del día.

Ready?

¿Preparado?

Love is not a feeling you keep.

El amor no es un sentimiento que conservas.

It is a thing you do, again and again.

Es algo que haces una y otra vez.

Love is not a feeling you keep.

El amor no es un sentimiento que conservas.

It is a thing you do, again and again.

Es algo que haces una y otra vez.

One more time, with us.

Una vez más, con nosotros.

Love is not a feeling you keep.

El amor no es un sentimiento que conservas.

It is a thing you do, again and again.

Es algo que haces una y otra vez.

So.

Así que...

The photo.

La foto.

The photo.

La foto.

Did you write to him?

¿Le escribiste?

I did.

Sí.

Last night, after I found it.

Anoche, después de encontrarla.



What did you write?

¿Qué escribiste?

I wrote, I found an old photo of us today, from the wedding in Valencia, and I realised how much I miss talking to you.

Escribí: hoy encontré una foto antigua de nosotros, de la boda en Valencia, y me di cuenta de cuánto echo de menos hablar contigo.

Would you like to catch up sometime?

¿Te gustaría que nos pusiéramos al día algún día?

Sometime.

Algún día.

I know.

Lo sé.

I know.

Lo sé.

I read it back and I heard your voice.

Lo releí y oí tu voz.

So?

¿Y entonces?

So I deleted sometime.

Así que borré «algún día».

And I wrote, are you free on Sunday evening?

Y escribí: ¿estás libre el domingo por la tarde?

And?

¿Y?

And I do not know.

Y no lo sé.

He has not answered yet.

Aún no ha respondido.

Good.

Bien.

Good?

Bien.



Yes.

Sí.

Because the training is not that he answers.

Porque el entrenamiento no consiste en que él responda.

The training is that you rowed.

El entrenamiento consiste en que tú remaste.

Here is something to carry with you this week.

Esto es algo que puedes llevarte contigo esta semana.

The photograph of your life, twenty years from now.

La fotografía de tu vida dentro de veinte años.

The people standing next to you.

Las personas que están a tu lado.

Some of them are not strangers you have to meet.

Algunas no son desconocidos a quienes debas conocer.

They are people you already have, who are quietly drifting out of the frame.

Son personas que ya tienes y que se están alejando silenciosamente del encuadre.

And they do not need a big gesture.

Y no necesitan un gran gesto.

They need you to show up.

Necesitan que estés presente.

So here is your training plan.

Así que este es tu plan de entrenamiento.

Three actions this week.

Tres acciones esta semana.

Choose from the list.

Elige de la lista.

A message to somebody you have been meaning to write to.

Un mensaje a alguien a quien llevas tiempo queriendo escribir.

A phone call, not a like.

Una llamada, no un «Me gusta».

An invitation with a date in it.

Una invitación con una fecha concreta.



Or a conversation you need to repair, with the sentence.

O una conversación que necesitas reparar usando la frase.

And when somebody shows you a bird this week, look at the bird.

Y cuando alguien te muestre un pájaro esta semana, mira el pájaro.

Next time, the last conversation in the series.

La próxima vez, la última conversación de la serie.

Is it too late to start again?

¿Es demasiado tarde para empezar de nuevo?

Crisis, age, moving country, and the life you can still build.

Crisis, edad, mudarse de país y la vida que todavía puedes construir.

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

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

Everything from today, the transcript, the vocabulary, the WISER model, and the three sentences, will be waiting for you at yourenglishtoolbox.com.

Todo lo de hoy —la transcripción, el vocabulario, el modelo WISER y las tres frases— te estará esperando en yourenglishtoolbox.com.

With translations, flashcards, and downloadable PDFs, free with a free account.

Con traducciones, tarjetas de memoria y PDF descargables, gratis con una cuenta gratuita.

Thank you for spending this time with us.

Gracias por compartir este rato con nosotros.

Go and look at the bird.

Ve a mirar el pájaro.

See you in the next one.

Nos vemos en el próximo episodio.

