

Is It Too Late to Start Again? | How to Live a Good Life, Episode 4

English learning resource · ES

Line-by-line · English + Spanish

339 lines

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

Before anything else.

Antes que nada.

Before the music, before the welcome, before any of it.

Antes de la música, antes de la bienvenida, antes de nada de eso.

I know what you are going to ask.

Sé lo que vas a preguntar.

Did he answer?

¿Contestó?

He answered.

Contestó.

When?

¿Cuándo?

Six days later.

Seis días después.

Six days.

Seis días.

Six days, during which I checked my phone approximately four hundred times and told myself that the silence was the answer.

Seis días durante los que miré el teléfono unas cuatrocientas veces y me repetí que el silencio era la respuesta.

And what did he say?

¿Y qué dijo?

He did not say it is so good to hear from you.

No dijo: qué alegría saber de ti.

He did not say I have missed you.

No dijo: te he echado de menos.



What did he say?

¿Qué dijo?

He said, I thought you had forgotten about me.

Dijo: pensaba que te habías olvidado de mí.

Eleven years.

Once años.

And that was the sentence waiting at the other end.

Y esa era la frase que esperaba al otro lado.

That was the sentence waiting at the other end.

Esa era la frase que esperaba al otro lado.

So he had been thinking about you too.

Así que él también había estado pensando en ti.

The whole time, apparently.

Todo este tiempo, por lo visto.

Each of us sitting in a different country, certain that the other one had moved on.

Cada uno sentado en un país distinto, convencido de que el otro había seguido adelante.

And you are seeing him?

¿Y vas a verlo?

Sunday evening.

El domingo por la tarde.

He is going to cook, badly, and I am going to pretend it is fine.

Va a cocinar, mal, y yo fingiré que está bien.

Six days.

Seis días.

And you were completely sure it was too late.

Y estabas completamente seguro de que era demasiado tarde.

And that is the trap.

Y esa es la trampa.

That is the whole conversation today.

De eso trata toda la conversación de hoy.

Because the thing we call too late is almost never a fact.

Porque eso que llamamos demasiado tarde casi nunca es un hecho.



It is a feeling, wearing the clothes of a fact.

Es un sentimiento vestido de hecho.

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

Bienvenidos a Your English Toolbox, el pódcast que entrena tu inglés mientras vives tu vida real.

I am Martin.

Soy Martin.

And I am Julia.

Y yo soy Julia.

And this is the fourth and final conversation in our series about how to live a good life.

Y esta es la cuarta y última 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.

We began with an eighty-year study and what it discovered.

Empezamos con un estudio de ochenta años y lo que descubrió.

Then how to start a relationship with a stranger in thirty seconds.

Después vimos cómo iniciar una relación con un desconocido en treinta segundos.

Then how to keep the people you already have.

Después, cómo conservar a las personas que ya tienes.

And today, the question underneath all of them.

Y hoy, la pregunta que hay debajo de todas ellas.

How much of a good life can you still build, when the life you planned has already changed?

¿Cuánto de una buena vida puedes construir todavía cuando la vida que habías planeado ya ha cambiado?

I want to start with a fantasy, because I think most of us carry it.

Quiero empezar con una fantasía, porque creo que casi todos la llevamos dentro.

Go on.

Adelante.

The fantasy is that a good life belongs to a certain kind of person.

La fantasía es que una buena vida pertenece a un tipo determinado de persona.

Somebody who chose the right career at twenty-two.

Alguien que eligió la profesión correcta a los veintidós años.



Who kept all their childhood friends.

Que conservó a todos sus amigos de la infancia.

Who met the right person early.

Que conoció pronto a la persona adecuada.

Who never had to move country.

Que nunca tuvo que mudarse a otro país.

Who had a stable job for thirty years.

Que tuvo un trabajo estable durante treinta años.

Who avoided the big losses.

Que evitó las grandes pérdidas.

And how many people actually live that life?

¿Y cuántas personas viven realmente esa vida?

Almost nobody.

Casi nadie.

Almost nobody.

Casi nadie.

And yet we measure ourselves against it every day.

Y, aun así, nos comparamos con ella todos los días.

Because if that is the recipe, and you did not follow it.

Porque si esa es la receta y tú no la seguiste...

Then you are behind.

Entonces vas con retraso.

And if you are behind, you start to write yourself off.

Y si vas con retraso, empiezas a darte por perdido.

To write somebody off.

Dar a alguien por perdido.

To decide that a person, or a situation, has no future.

Decidir que una persona o una situación no tiene futuro.

And the strangest thing is how early we do it to ourselves.

Y lo más extraño es lo pronto que nos lo hacemos a nosotros mismos.

I have had listeners tell me they are too old to learn English properly.

Algunos oyentes me han dicho que son demasiado mayores para aprender bien inglés.



How old?

¿Qué edad tenían?

Thirty-four.

Treinta y cuatro.

Right.

Ya.

I want to do something painful.

Quiero hacer algo doloroso.

I love painful.

Me encanta lo doloroso.

Ask me why I nearly did not write to Tomás.

Pregúntame por qué estuve a punto de no escribir a Tomás.

Why did you nearly not write to Tomás?

¿Por qué estuviste a punto de no escribir a Tomás?

Because it had been too long.

Porque había pasado demasiado tiempo.

Too long for what?

¿Demasiado para qué?

Is there an expiry date on friendship that nobody told me about?

¿Acaso las amistades tienen una fecha de caducidad de la que nadie me ha informado?

Next reason.

Siguiente razón.

He has moved on.

Él ha seguido adelante.

He has a whole life now, and I am not in it.

Ahora tiene toda una vida y yo no formo parte de ella.

You had a whole life too, and he was not in it, and he wrote back in six days.

Tú también tenías toda una vida y él no formaba parte de ella; aun así, contestó en seis días.

Next reason.

Siguiente razón.

I would have to explain eleven years.

Tendría que explicar once años.



You would have to explain nothing.

No tendrías que explicar nada.

Nobody wants a report.

Nadie quiere un informe.

They want a Sunday evening.

Quieren un domingo por la tarde.

Next reason.

Siguiente razón.

What if he has changed?

¿Y si ha cambiado?

Then you meet a new person with old stories.

Entonces conoces a una persona nueva con historias antiguas.

That is not a tragedy, that is a bonus.

Eso no es una tragedia, es una ventaja.

Last reason, and this is the real one.

Última razón, y esta es la verdadera.

What if I have changed?

¿Y si yo he cambiado?

What if the person he liked does not exist anymore?

¿Y si la persona a la que él apreciaba ya no existe?

I am not going to answer that one.

No voy a responder a esa.

No?

¿No?

No, because I think you already know.

No, porque creo que ya lo sabes.

I do.

Sí.

What if he is the one who has been waiting?

¿Y si es él quien ha estado esperando?

There it is.

Ahí está.



Every single reason I had was a story about him, and every single one of them was actually about me.

Cada una de mis razones era una historia sobre él, pero en realidad todas hablaban de mí.

And the sixth day proved all five of them wrong at once.

Y el sexto día demostró de golpe que las cinco eran falsas.

Now, we have to be careful in this episode.

Ahora bien, tenemos que ir con cuidado en este episodio.

We do.

Así es.

Because there is a version of this conversation that is dishonest, and it goes like this.

Porque existe una versión deshonesta de esta conversación, y suena así.

Everything happens for a reason.

Todo ocurre por alguna razón.

What does not kill you makes you stronger.

Lo que no te mata te hace más fuerte.

Your crisis was a gift.

Tu crisis fue un regalo.

We are not going to say any of that.

No vamos a decir nada de eso.

Good.

Bien.

The study we have been following watched people go through the worst things that happen to human beings.

El estudio que venimos siguiendo observó a personas mientras atravesaban algunas de las peores experiencias humanas.

Losing a job at fifty-five.

Perder el trabajo a los cincuenta y cinco.

Losing a husband, a wife, a child.

Perder a un marido, una esposa o un hijo.

Divorce.

El divorcio.

Illness.

La enfermedad.

Leaving a country and starting again from zero.

Abandonar un país y volver a empezar desde cero.



And what they found was not that suffering improves people.

Y lo que descubrieron no fue que el sufrimiento mejora a las personas.

No.

No.

Some experiences do not make us stronger.

Algunas experiencias no nos hacen más fuertes.

Sometimes they simply hurt.

A veces, simplemente duelen.

And resilience is not pretending otherwise.

Y la resiliencia no consiste en fingir lo contrario.

Resilience is finding a way to continue without denying what happened.

La resiliencia consiste en encontrar una manera de continuar sin negar lo sucedido.

But they did find something, and it is one of the most practical findings in the whole study.

Pero sí encontraron algo, y es uno de los hallazgos más prácticos de todo el estudio.

Tell them.

Cuéntaselo.

When researchers compared how people adapted to major crises, one of the clearest differences was the support they had around them.

Cuando los investigadores compararon cómo se adaptaban las personas a crisis graves, una de las diferencias más claras era el apoyo que tenían a su alrededor.

Who was standing next to them.

Quién estaba a su lado.

Relationships do not remove the pain.

Las relaciones no eliminan el dolor.

They do four things.

Cumplen cuatro funciones.

They can help calm your stress response, so you are not carrying it alone all night.

Pueden ayudar a calmar tu respuesta al estrés, para que no cargues con ella a solas durante toda la noche.

They solve practical problems.

Resuelven problemas prácticos.

Somebody drives you to the hospital.

Alguien te lleva al hospital.



Somebody lends you money.

Alguien te presta dinero.

They help you make sense of what happened, by listening while you say it out loud for the fifth time.

Te ayudan a dar sentido a lo sucedido escuchándote mientras lo cuentas en voz alta por quinta vez.

And they remind you who you are, when a big part of your identity has just disappeared.

Y te recuerdan quién eres cuando acaba de desaparecer una parte importante de tu identidad.

That last one is the one nobody expects.

Esa última es la que nadie espera.

Because when you lose a job, you do not only lose money.

Porque cuando pierdes un trabajo, no solo pierdes dinero.

You lose the answer to what do you do.

Pierdes la respuesta a la pregunta: ¿a qué te dedicas?

Let me tell you about Miriam.

Deja que te hable de Miriam.

Real or invented?

¿Real o inventada?

Invented from several real people, as always.

Inventada a partir de varias personas reales, como siempre.

Miriam is from Bogotá, in Colombia.

Miriam es de Bogotá, Colombia.

She worked for the same company for twenty-one years.

Trabajó durante veintiún años para la misma empresa.

And?

¿Y?

And at fifty-two, the company closed.

Y a los cincuenta y dos años, la empresa cerró.

Not a bad year, not a difficult month.

No fue un mal año ni un mes difícil.

Closed.

Cerró.

Fifty-two is a terrible age for that.

Los cincuenta y dos son una edad terrible para que ocurra algo así.



It is the worst age for that.

Es la peor edad para eso.

Too old to be a junior, too young to stop.

Demasiado mayor para ser principiante, demasiado joven para detenerse.

Her daughter was already living in Lisbon, in Portugal, and said, come.

Su hija ya vivía en Lisboa, Portugal, y le dijo: ven.

And she went?

¿Y fue?

She went.

Fue.

With two suitcases and a certainty.

Con dos maletas y una certeza.

What certainty?

¿Qué certeza?

That she was too late for everything.

Que era demasiado tarde para todo.

Too late to learn the language properly.

Demasiado tarde para aprender bien el idioma.

Too late to make real friends.

Demasiado tarde para hacer amigos de verdad.

Too late to be hired by anybody.

Demasiado tarde para que alguien la contratara.

Too late to belong to a place.

Demasiado tarde para sentir que pertenecía a un lugar.

So what actually happened?

Entonces, ¿qué ocurrió en realidad?

Four things, over five years, and none of them is dramatic.

Cuatro cosas a lo largo de cinco años, y ninguna es espectacular.

Tell me the first.

Cuéntame la primera.

The Portuguese class.

La clase de portugués.



She was the oldest person in the room by nineteen years.

Era diecinueve años mayor que la siguiente persona de más edad de la sala.

Oh no.

Ay, no.

And she hated it for about a month.

Y lo odió durante aproximadamente un mes.

And then she noticed that she was the first to arrive every week, because she liked the ten minutes before the class started, when people talked about their week.

Después observó que cada semana era la primera en llegar, porque le gustaban los diez minutos anteriores al comienzo, cuando la gente hablaba de su semana.

So she was not there for the grammar.

Así que no estaba allí por la gramática.

She was there for the ten minutes.

Estaba allí por esos diez minutos.

And so was everybody else, they just did not know it.

Y todos los demás también, aunque aún no lo sabían.

Second thing.

Segunda cosa.

The Saturday market.

El mercado de los sábados.

Same stall, every Saturday, for eight months, buying fruit from the same man.

El mismo puesto, todos los sábados durante ocho meses, comprando fruta al mismo hombre.

A third place.

Un tercer lugar.

A third place.

Un tercer lugar.

And she counted the moment it changed.

Y ella contó el momento exacto en que cambió.

In month nine, he stopped calling her senhora and started calling her Miriam.

En el noveno mes, dejó de llamarla senhora y empezó a llamarla Miriam.

That is it?

¿Eso es todo?



That is the whole event?

¿Ese es todo el acontecimiento?

That is the whole event.

¿Ese es todo el acontecimiento?

She told her daughter she felt like she had been given a passport.

Le dijo a su hija que sentía como si le hubieran concedido un pasaporte.

Third thing.

Tercera cosa.

A job.

Un trabajo.

Administrative work, part time, and she got it because a woman from the Portuguese class knew somebody.

Trabajo administrativo a tiempo parcial, que consiguió porque una mujer de la clase de portugués conocía a alguien.

Of course she did.

Por supuesto.

Not because Miriam was the best candidate.

No porque Miriam fuera la mejor candidata.

Because she was in the room where somebody heard about it.

Sino porque estaba en la sala donde alguien oyó hablar de ello.

And the fourth?

¿Y la cuarta?

The fourth is my favourite.

La cuarta es mi favorita.

Dona Alice, the neighbour on the floor below, who is eighty-one, and who could not carry her shopping up the stairs.

Dona Alice, la vecina del piso de abajo, que tiene ochenta y un años y no podía subir la compra por las escaleras.

So Miriam started carrying it.

Así que Miriam empezó a subírselas.

Every week.

Todas las semanas.

And then, two winters later, at eleven o'clock at night, Dona Alice fell in her kitchen.

Y dos inviernos después, a las once de la noche, Dona Alice se cayó en la cocina.



And who did she call?

¿Y a quién llamó?

She did not call her son in Porto.

No llamó a su hijo en Oporto.

She called the woman upstairs.

Llamó a la mujer del piso de arriba.

I want to point at something in that story, because it is easy to miss.

Quiero señalar algo de esa historia, porque es fácil pasarlo por alto.

Point at it.

Señálalo.

Miriam did not build a new life.

Miriam no construyó una vida nueva.

She built a Tuesday, and a Saturday, and a neighbour.

Construyó un martes, un sábado y una vecina.

And five years of Tuesdays is a life.

Y cinco años de martes forman una vida.

There was no moment where it changed.

No hubo un momento concreto en que todo cambiara.

There was no moment.

No hubo ningún momento.

That is exactly why people give up at month three.

Precisamente por eso la gente se rinde al tercer mes.

They are waiting for a moment, and what actually arrives is a man at a fruit stall learning your name.

Esperan un gran momento, pero lo que llega en realidad es un hombre de un puesto de fruta que aprende tu nombre.

And if you think Miriam was simply lucky, this is where the research becomes surprising.

Y si crees que Miriam simplemente tuvo suerte, aquí es donde la investigación se vuelve sorprendente.

Now, the age question, properly.

Ahora, abordemos bien la cuestión de la edad.

Yes, because there is real research here and it is genuinely surprising.

Sí, porque aquí hay investigación real y es verdaderamente sorprendente.

Surprise me.

Sorpréndeme.



In many large international studies, average life satisfaction does not follow a straight line down as people age.

En muchos grandes estudios internacionales, la satisfacción vital media no sigue una línea recta descendente a medida que envejecemos.

What does it do?

¿Qué forma sigue?

It often shows a U-shaped pattern.

A menudo muestra un patrón en forma de U.

A U.

Una U.

Life satisfaction tends to fall towards midlife.

La satisfacción vital tiende a caer hacia la mediana edad.

In some major studies, the average low point appears somewhere in the late forties.

En algunos estudios importantes, el punto mínimo medio aparece hacia el final de la cuarentena.

And then?

¿Y después?

On average, it gradually rises again.

De media, vuelve a subir gradualmente.

So forty-seven is the worst year.

Entonces, los cuarenta y siete son el peor año.

No. That is an average pattern in some large studies, not a prediction for every person or every country.

No. Es un patrón medio observado en algunos grandes estudios, no una predicción para cada persona ni para cada país.

So the important point is not a birthday.

Así que lo importante no es un cumpleaños concreto.

Exactly.

Exactamente.

The important point is that a low point in midlife does not mean the rest of the line keeps going down.

Lo importante es que un punto bajo en la mediana edad no significa que el resto de la línea tenga que seguir descendiendo.

Why does it go up?

¿Por qué vuelve a subir?

There is a good explanation, from a researcher called Laura Carstensen.

Una investigadora llamada Laura Carstensen ofrece una buena explicación.



When we are young, time feels unlimited, so we collect.

Cuando somos jóvenes, el tiempo parece ilimitado, así que acumulamos.

We collect people, contacts, options, experiences.

Acumulamos personas, contactos, opciones y experiencias.

Everything might be useful one day.

Todo podría resultar útil algún día.

And when time starts to feel limited?

¿Y cuando el tiempo empieza a parecer limitado?

We stop collecting and we start choosing.

Dejamos de acumular y empezamos a elegir.

Not necessarily better people.

No necesariamente mejores personas, sino relaciones con más significado emocional.

More emotionally meaningful relationships.

No necesariamente mejores personas, sino relaciones con más significado emocional.

Fewer plans, better plans.

Menos planes, pero mejores.

Less time with people who drain you.

Menos tiempo con quienes te agotan.

So the good news is not that you get wiser.

Así que la buena noticia no es que te vuelvas más sabio.

No.

No.

I want to be careful here.

Quiero ser prudente aquí.

Age does not automatically give you wisdom, and it certainly does not guarantee happiness.

La edad no te da sabiduría automáticamente, y desde luego no garantiza la felicidad.

Plenty of people get older and more bitter.

Muchas personas envejecen y se vuelven más amargadas.

Plenty.

Muchas.

What age can do is change what you think deserves your attention.

Lo que sí puede hacer la edad es cambiar aquello que consideras merecedor de tu atención.



And that is available at fifty-two, in a Portuguese class, at the front, ten minutes early.

Y eso está disponible a los cincuenta y dos años, en una clase de portugués, en primera fila, diez minutos antes.

There is one more thing I want to give our listener, and it is about work.

Hay una cosa más que quiero ofrecer a quien nos escucha, y tiene que ver con el trabajo.

Go on.

Adelante.

Because in episode one we said the job is not the enemy.

Porque en el primer episodio dijimos que el trabajo no es el enemigo.

It is not.

No lo es.

For a lot of people, work is where the relationships are.

Para muchas personas, el trabajo es donde se encuentran sus relaciones.

The colleague you eat lunch with.

El compañero con quien almuerzas.

The person who trains you.

La persona que te forma.

And then it stops.

Y después, se acaba.

Retirement, redundancy, illness, a move to another country where your qualifications mean nothing.

La jubilación, un despido, una enfermedad o mudarte a otro país donde tus títulos no valen nada.

And people describe that as losing their purpose.

Y la gente lo describe como perder su propósito.

But purpose is not only a job title.

Pero el propósito no es únicamente un cargo profesional.

There is a word psychologists use.

Hay una palabra que utilizan los psicólogos.

Generativity.

Generatividad.

Explain it.

Explícalo.



It is the desire to guide, support, or create something useful for the people who come after you, a form of purpose often studied in midlife and later life.

Es el deseo de orientar, apoyar o crear algo útil para quienes vienen después de ti: una forma de propósito estudiada a menudo en la mediana edad y etapas posteriores.

Teaching somebody.

Enseñar a alguien.

Mentoring somebody at work.

Ejercer de mentor de alguien en el trabajo.

Volunteering.

Hacer voluntariado.

Looking after grandchildren.

Cuidar de los nietos.

Running the football team on a Sunday.

Dirigir el equipo de fútbol los domingos.

And the important part is this.

Y esta es la parte importante.

Your legacy is not what you leave when you die.

Tu legado no es lo que dejas cuando mueres.

It is what you are leaving inside other people, right now, this week.

Es lo que estás dejando dentro de otras personas ahora mismo, esta semana.

And Miriam?

¿Y Miriam?

Miriam teaches Spanish to Dona Alice's two great-grandchildren on Wednesday afternoons.

Miriam enseña español a los dos bisnietos de Dona Alice los miércoles por la tarde.

Badly?

¿Mal?

Extremely badly.

Terriblemente mal.

She says they correct her Portuguese and she corrects their Spanish and everybody shouts.

Dice que ellos corrigen su portugués, ella corrige su español y todos gritan.

Right.

Bien.



Three sentences, for starting again.

Tres frases para volver a empezar.

And these are the bravest sentences in the whole series.

Y son las frases más valientes de toda la serie.

Listen, and repeat in the pause.

Escucha y repite durante la pausa.

Sentence one, for a person you let go.

Primera frase, para una persona a la que dejaste marchar.

It has been a long time, and I would still like to hear from you.

Ha pasado mucho tiempo y aun así me gustaría saber de ti.

Sentence two, for a room where you know nobody.

Segunda frase, para una sala donde no conoces a nadie.

I am new here.

Soy nuevo aquí.

Do you mind if I join you?

¿Te importa si me uno a vosotros?

Sentence three, for anything you think you are too old for.

Tercera frase, para cualquier cosa que creas que eres demasiado mayor para hacer.

I have never done this before.

Nunca había hecho esto.

Where do I start?

¿Por dónde empiezo?

All three again.

Las tres otra vez.

It has been a long time, and I would still like to hear from you.

Ha pasado mucho tiempo y aun así me gustaría saber de ti.

I am new here.

Soy nuevo aquí.

Do you mind if I join you?

¿Te importa si me uno a vosotros?

I have never done this before.

Nunca había hecho esto.



Where do I start?

¿Por dónde empiezo?

Notice that the third one is not an apology.

Observa que la tercera no es una disculpa.

It is not.

No lo es.

I have never done this before is a fact.

Nunca había hecho esto es un hecho.

Where do I start is a request.

Por dónde empiezo es una petición.

And between them there is no sorry, and no I am probably too old for this.

Y entre ambas no hay ningún perdón ni ningún seguramente soy demasiado mayor para esto.

Because you are not applying for permission.

Porque no estás solicitando permiso.

And our sentence of the day.

Y nuestra frase del día.

Ready?

¿Preparado?

It is late.

Es tarde.

It is not too late.

No es demasiado tarde.

It is late.

Es tarde.

It is not too late.

No es demasiado tarde.

One more time, with us.

Una vez más, con nosotros.

It is late.

Es tarde.

It is not too late.

No es demasiado tarde.



So we come to the photograph.

Y así llegamos a la fotografía.

We do.

Así es.

We have carried it through four conversations.

La hemos llevado con nosotros durante cuatro conversaciones.

In the first, a photograph of your life twenty years from now, and who is standing in it.

En la primera, una fotografía de tu vida dentro de veinte años y de quién aparece en ella.

In the second, the people at the edges of the frame, who already like you more than you think.

En la segunda, las personas situadas en los bordes del encuadre, a quienes ya caes mejor de lo que imaginas.

In the third, an old photo of two friends at a wedding in Valencia.

En la tercera, una foto antigua de dos amigos en una boda en Valencia.

And today?

¿Y hoy?

Today, the one that matters.

Hoy, la que importa.

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

Imagina una fotografía de tu vida dentro de diez años.

Not the house.

No la casa.

Not the job title.

No el cargo profesional.

Not the money.

No el dinero.

Who do you hope is standing beside you?

¿Quién esperas que esté a tu lado?

And now the real question.

Y ahora, la verdadera pregunta.

What do you need to begin doing this week, so that they are still there?

¿Qué tienes que empezar a hacer esta semana para que esas personas sigan allí?

Because that photograph is not going to arrive by itself.

Porque esa fotografía no va a aparecer por sí sola.



It is being taken now.

Está siendo tomada ahora mismo.

Every Sunday call, every coffee with a date on it, every message you nearly did not send.

Cada llamada dominical, cada café con una fecha concreta, cada mensaje que estuviste a punto de no enviar.

So here is your task, and it is the last one of the series.

Esta es tu tarea, y es la última de la serie.

One step, this week, towards a relationship, a community, or a purpose you want to still have in ten years.

Da esta semana un paso hacia una relación, una comunidad o un propósito que quieras conservar dentro de diez años.

Not a plan.

No un plan.

A step.

Un paso.

Send the message.

Envía el mensaje.

Walk into the room.

Entra en la sala.

Ask, where do I start?

Pregunta: ¿por dónde empiezo?

And if a voice in your head says it is too late.

Y si una voz en tu cabeza dice que es demasiado tarde...

Ask it a question.

Hazle una pregunta.

Too late compared to what?

¿Demasiado tarde en comparación con qué?

That is the end of the series.

Este es el final de la serie.

Four conversations about how to live a good life.

Cuatro conversaciones sobre cómo vivir una buena vida.

And the answer, after eighty years of research and four episodes, is almost embarrassing.

Y después de ochenta años de investigación y cuatro episodios, la respuesta resulta casi embarazosa.

It is people.

Son las personas.



It was always people.

Siempre fueron las personas.

But there is one more thing, and we have been honest with you all the way through, so we will be honest now.

Pero hay una cosa más, y hemos sido sinceros contigo durante todo el recorrido, así que también lo seremos ahora.

For four episodes, we have told you that relationships are the foundation of a good life.

Durante cuatro episodios te hemos dicho que las relaciones son la base de una buena vida.

And that is true.

Y es verdad.

But you also live in a body.

Pero también vives dentro de un cuerpo.

So next time, a bonus conversation.

Así que la próxima vez tendremos una conversación extra.

Ten habits associated with a longer, healthier life.

Diez hábitos asociados a una vida más larga y saludable.

Movement, food, sleep, rest, purpose, and the relationships that connect all four conversations in this series.

Movimiento, alimentación, sueño, descanso, propósito y las relaciones que conectan las cuatro conversaciones de esta serie.

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.

You can listen and read without registering, and a free student account gives you the downloadable study PDFs and progress tools.

Puedes escuchar y leer sin registrarte; una cuenta gratuita de estudiante te ofrece los PDF descargables y las herramientas de progreso.

Thank you for spending this time with us.

Gracias por compartir este tiempo con nosotros.

And whoever you are thinking about right now.

Y sea quien sea la persona en quien estás pensando ahora mismo...

Write to them.

Escríbele.

See you in the next one.

Nos vemos en el próximo.

