

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

English learning resource · ES

Key words & expressions · English + Spanish

12 learning entries

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

1

too late

demasiado tarde

DEF

After the time when an action seems possible, useful or acceptable.

The episode challenges too late when it expresses fear rather than an objective deadline. It often follows be: It is too late to call.

ES

Después del momento en que una acción parece posible, útil o aceptable.

El episodio cuestiona demasiado tarde cuando expresa miedo y no un plazo real.

Martin believed it was too late to contact Tomás after eleven years.

Martin creía que era demasiado tarde para contactar con Tomás después de once años.

It may feel too late to change direction, but feeling is not always fact.

Puede parecer demasiado tarde para cambiar de rumbo, pero un sentimiento no siempre es un hecho.

2

to write somebody off

dar a alguien por perdido · descartar a alguien

DEF

To decide that a person has no chance of succeeding, improving or being useful.

An informal phrasal verb with a dismissive tone. It can be reflexive: do not write yourself off.

ES

Decidir que una persona no tiene posibilidades de triunfar, mejorar o resultar útil.

Phrasal verb informal y despectivo. También puede usarse de manera reflexiva.

Martin was writing himself off before he had even sent the message.

Martin se estaba dando por perdido antes incluso de enviar el mensaje.

Do not write her off because she is older than the other candidates.

No la descartes por ser mayor que los demás candidatos.

3

to move on

seguir adelante · pasar página

DEF

To leave a past situation or relationship behind and continue with life.

It can mean emotional recovery, accepting change or progressing to something new. It does not always mean forgetting.

ES

Dejar atrás una situación o relación del pasado y continuar con la vida.

Puede indicar recuperación emocional, aceptación del cambio o avance; no implica necesariamente olvidar.

Both friends assumed that the other had moved on.

Los dos amigos supusieron que el otro había seguido adelante.

After the company closed, she needed time before she could move on.

Tras el cierre de la empresa, necesitó tiempo antes de poder pasar página.



4

an expiry date*fecha de caducidad · límite de duración*

DEF

A date after which something should no longer be used; figuratively, a supposed limit on how long something can last.
British spelling; American English normally uses expiration date. The episode applies the label metaphorically to friendship.

ES

Fecha tras la cual algo ya no debe utilizarse; en sentido figurado, supuesto límite de duración.

En el episodio, la etiqueta física se aplica metafóricamente a una amistad.

Julia asks whether friendship has an expiry date.

Julia pregunta si la amistad tiene fecha de caducidad.

A career setback does not put an expiry date on your ability to learn.

Un revés profesional no pone fecha de caducidad a tu capacidad de aprender.

5

to start again from zero*volver a empezar desde cero*

DEF

To rebuild an activity or life situation without the resources, position or familiarity previously available.

The phrase emphasises loss of continuity. It does not literally mean having nothing; experience and relationships may remain.

ES

Reconstruir una actividad o situación vital sin los recursos, la posición o la familiaridad anteriores.

Subraya la pérdida de continuidad; no significa literalmente no tener nada.

Miriam left her country and felt she was starting again from zero.

Miriam dejó su país y sintió que volvía a empezar desde cero.

Changing careers can feel like starting again from zero, even when your skills transfer.

Cambiar de profesión puede parecer empezar desde cero, aunque tus habilidades sean transferibles.

6

resilience*resiliencia · capacidad de recuperación*

DEF

The ability to adapt and continue after serious difficulty, loss or change.

Resilience does not require denying pain or claiming suffering was beneficial. It describes adaptation, not emotional invulnerability.

ES

Capacidad de adaptarse y continuar después de una dificultad, pérdida o cambio grave.

No exige negar el dolor ni afirmar que el sufrimiento fue beneficioso; describe adaptación.

The episode defines resilience as continuing without denying what happened.

El episodio define la resiliencia como continuar sin negar lo sucedido.

Her resilience included asking for help rather than handling everything alone.

Su resiliencia incluyó pedir ayuda en vez de afrontarlo todo sola.

7

to make sense of something*dar sentido a algo · comprender algo*

DEF

To understand a confusing event or organise it into a meaningful explanation.

Make sense of takes a noun or pronoun. It focuses on reaching understanding, whereas make sense means to be logical.

ES

Comprender un acontecimiento confuso u organizarlo en una explicación con significado.

Make sense of lleva un complemento; make sense sin of significa tener sentido o resultar lógico.

Talking to supportive people can help you make sense of a crisis.

Hablar con personas que te apoyan puede ayudarte a dar sentido a una crisis.

I wrote down the events to make sense of what had happened.

Anoté los acontecimientos para comprender lo que había sucedido.



8

to belong*pertenecer · sentirse parte de algo*

DEF

To feel accepted, connected and at home within a group or place.

For social membership, use belong to a group; for feeling comfortable in a place, belong in is also common. It is not only about legal membership.

ES

Sentirse aceptado, conectado y como en casa dentro de un grupo o lugar.

En inglés se usa belong to para pertenecer a un grupo y belong in para encajar en un lugar; no se limita a la pertenencia legal.

Miriam feared it was too late to belong in Lisbon.

Miriam temía que fuera demasiado tarde para sentirse parte de Lisboa.

Learning people's names helped him feel that he belonged to the community.

Aprender los nombres de la gente le ayudó a sentirse parte de la comunidad.

9

a third place*tercer lugar · espacio social habitual*

DEF

A regular social setting outside home and work where people can meet and gradually form connections.

A sociological term. Cafés, libraries, markets and community centres can act as third places when repeated visits create familiarity.

ES

Lugar social habitual fuera de casa y del trabajo donde las personas se encuentran y crean vínculos poco a poco.

Término sociológico; cafés, bibliotecas, mercados y centros comunitarios pueden ser terceros lugares si las visitas repetidas crean familiaridad.

The Saturday market became Miriam's third place.

El mercado de los sábados se convirtió en el tercer lugar de Miriam.

Our local library is a third place where neighbours often meet.

Nuestra biblioteca local es un espacio social donde los vecinos se encuentran a menudo.

10

to give up*rendirse · abandonar*

DEF

To stop trying to do something because success seems too difficult or unlikely.

A separable phrasal verb: give the course up or give up the course. Without an object, it means stop trying entirely.

ES

Dejar de intentar hacer algo porque el éxito parece demasiado difícil o improbable.

Phrasal verb separable; sin complemento significa dejar de intentarlo por completo.

People often give up before small repeated actions have time to change their lives.

La gente suele rendirse antes de que las pequeñas acciones repetidas tengan tiempo de cambiar su vida.

She nearly gave up the class during her first month.

Estuvo a punto de abandonar la clase durante el primer mes.



11

emotionally meaningful*emocionalmente significativo · con verdadero valor afectivo*

DEF

Personally important because it creates genuine emotional value or connection.

A common collocation in psychology. Meaningful is stronger than pleasant: an experience may be difficult and still emotionally meaningful.

ES

Importante en el ámbito personal porque crea un valor emocional o una conexión auténtica.

Colocación habitual en psicología; significativo es más profundo que agradable y puede incluir experiencias difíciles.

As time feels limited, people may prioritise emotionally meaningful relationships.

Cuando el tiempo parece limitado, las personas pueden priorizar relaciones emocionalmente significativas.

The conversation was uncomfortable but emotionally meaningful.

La conversación fue incómoda, pero tenía verdadero valor emocional.

12

generativity*generatividad · deseo de contribuir a las siguientes generaciones*

DEF

The desire to guide, support or create something useful for people who come after you.

A psychology term associated especially with midlife and later life. It includes teaching, mentoring, caring, volunteering and creating a lasting contribution.

ES

Deseo de orientar, apoyar o crear algo útil para las personas que vienen después.

Término psicológico asociado especialmente a la mediana edad y etapas posteriores; incluye enseñar, orientar, cuidar, hacer voluntariado y contribuir.

Miriam expresses generativity by teaching Spanish to the children.

Miriam expresa generatividad enseñando español a los niños.

Mentoring younger colleagues gave him a new sense of generativity after retirement.

Orientar a compañeros jóvenes le dio una nueva sensación de contribución tras jubilarse.

