

TRANSCRIPT · EPISODE 14

Verbs Focus

Line-by-line · English + Español

89 lines

Your English Toolbox

EPISODE 2 — “The Ten Verbs That Move You Forward”

EPISODIO 2 — “Los diez verbos que te impulsan hacia adelante”

[Soft acoustic intro music fades in – calm and reflective]

[La suave música acústica de introducción se desvanece – calma y reflexión]

■ Sometimes, one single verb can describe your whole learning journey. ■ A verb that carries motion, energy, or emotion — something that makes your English alive.

■ A veces, un solo verbo puede describir todo tu viaje de aprendizaje. ■ Un verbo que lleva movimiento, energía o emoción — algo que hace que tu inglés esté vivo.

■ And that’s exactly what today’s episode is about. ■ Ten verbs that help you describe what really happens when you learn slowly, calmly, and intentionally.

■ Y eso es exactamente de lo que trata el episodio de hoy. ■ Diez verbos que te ayudan a describir lo que realmente sucede cuando aprendes de manera lenta, tranquila e intencionada.

■ If you stay with us till the end, you’ll understand how each verb can give your English rhythm — and how using them in your own stories makes your speech sound natural and confident.

■ Si te quedas con nosotros hasta el final, entenderás cómo cada verbo puede darle ritmo a tu inglés — y cómo usarlos en tus propias historias hace que tu discurso suene natural y confiado.

■ So take a deep breath... ■ Let’s move through these verbs together — one slow step at a time.

■ Así que respira hondo... ■ Vamos a recorrer estos verbos juntos — un paso lento a la vez.

■ PART 1 — pick up

■ PARTE 1 — recoger

■ Let’s begin with one of the most natural verbs in English: pick up.

■ Comencemos con uno de los verbos más naturales en inglés: recoger.

■ It means to learn something without really studying it. ■ You don't memorize — you just pick it up by hearing it, reading it, or living it.

■ Significa aprender algo sin realmente estudiarlo. ■ No memorizar — simplemente lo recoges al escucharlo, leerlo o vivirlo.

■ Remember when Peter talked about learning pronunciation through shadowing? ■ He said, "After two weeks, I just picked up the rhythm." ■ That's pick up.

■ ¿Recuerdas cuando Peter habló sobre aprender pronunciación a través del shadowing? ■ Dijo: "Después de dos semanas, simplemente recogí el ritmo." ■ Eso es recoger.

■ Compare it with learn — learn sounds serious, like a classroom. ■ Pick up is casual and human. ■ You can say, "I picked up some new expressions from that movie."

■ Compáralo con aprender — aprender suena serio, como un aula. ■ Recoger es casual y humano. ■ Puedes decir, "Recogí algunas expresiones nuevas de esa película."

■ Or, "Children pick up language faster because they don't study it — they live it." ■ It's learning without pressure.

■ O, "Los niños recogen el lenguaje más rápido porque no lo estudian — lo viven." ■ Es aprender sin presión.

■ PART 2 — overcome

■ PARTE 2 — superar

■ Our second verb is more emotional — overcome. ■ It means to win against a difficulty, fear, or barrier.

■ Nuestro segundo verbo es más emocional — superar. ■ Significa ganar contra una dificultad, miedo o barrera.

■ I love this word because it appeared so many times in our stories. ■ Remember my childhood stutter?

■ Me encanta esta palabra porque apareció tantas veces en nuestras historias. ■ ¿Recuerdas mi tartamudeo de la infancia?

I said, "Music helped me overcome it." ■ That word carries courage.

Dije: "La música me ayudó a superarlo." ■ Esa palabra lleva coraje.

■ Compare it with beat or fight.

■ Compáralo con vencer o luchar.

Those sound physical. ■ Overcome is mental and emotional. ■ You don't fight English — you overcome fear.

Esos suenan físicos. ■ Superar es mental y emocional. ■ No luchas con el inglés — superas el miedo.

■ You can say, "She overcame her fear of speaking." ■ Or, "I'm trying to overcome my perfectionism."

■ Puedes decir, "Ella superó su miedo a hablar." ■ O, "Estoy tratando de superar mi perfeccionismo."

■ It's a beautiful verb because it ends with victory — quiet, calm victory.

■ Es un verbo hermoso porque termina con victoria — una victoria tranquila y calmada.

■ PART 3 — get stuck

■ PARTE 3 — quedarse atascado

■ Now let's get real — every learner gets stuck.

■ Ahora seamos realistas — cada aprendiz se queda atascado.

■ Absolutely. ■ Get stuck means to stop moving forward, usually because you don't know what to do next.

■ Absolutamente. ■ Quedarse atascado significa dejar de avanzar, generalmente porque no sabes qué hacer a continuación.

■ You can say, "I got stuck on this word," or "I get stuck when I try to speak fast."

■ Puedes decir, "Me quedé atascado en esta palabra," o "Me quedo atascado cuando trato de hablar rápido."

■ Compare it with pause — pause is a choice. ■ Get stuck just happens.

■ Compáralo con pausar — pausar es una elección. ■ Quedarse atascado simplemente sucede.

It's natural.

Es natural.

■ But there's something interesting: ■ Getting stuck isn't failure — it's feedback. ■ It's your brain saying, "Hey, I need more time here."

■ Pero hay algo interesante: ■ Quedarse atascado no es un fracaso — es retroalimentación.

■ Es tu cerebro diciendo, "Oye, necesito más tiempo aquí."

■ So next time you get stuck, don't panic. ■ Just slow down, breathe, and listen again. ■ That's how you unstick your English.

■ Así que la próxima vez que te quedes atascado, no entres en pánico. ■ Simplemente desacelera, respira y escucha de nuevo. ■ Así es como desatascas tu inglés.

⇒ ■ PART 4 — refine

⇒ ■ PARTE 4 — refinar

■ Here's a more elegant verb — refine.

■ Aquí hay un verbo más elegante — refinar.

■ It means to make something better, smoother, or more precise. ■ You're not starting from zero — you already know something, but you want to polish it.

■ Significa hacer algo mejor, más suave o más preciso. ■ No estás comenzando desde cero — ya sabes algo, pero quieres pulirlo.

■ In the "Shadowing Practice" episode, we said: ■ "Shadowing isn't about repeating.

■ En el episodio de "Práctica de Shadowing", dijimos: ■ "El shadowing no se trata de repetir.

It's about refining your ear and your rhythm."

Se trata de refinar tu oído y tu ritmo."

■ Compare it with improve. ■ Improve is general — you can improve anything. ■ But refine is delicate.

■ Compáralo con mejorar. ■ Mejorar es general — puedes mejorar cualquier cosa. ■ Pero refinar es delicado.

It's about small, smart adjustments.

Se trata de pequeños ajustes inteligentes.

■ For example: ■ "I'm refining my pronunciation." ■ "She's refining her writing style."

■ Por ejemplo: ■ "Estoy refinando mi pronunciación." ■ "Ella está refinando su estilo de escritura."

■ It's the verb of artists — and language learners are artists of sound.

■ Es el verbo de los artistas — y los aprendices de idiomas son artistas del sonido.

■ PART 5 — try out

■ PARTE 5 — probar

■ Verb number five — try out. ■ A friendly phrasal verb meaning to test something new and see how it feels.

■ Verbo número cinco — probar. ■ Un verbo frasal amigable que significa probar algo nuevo y ver cómo se siente.

■ You can try out a word, a method, or even a new accent. ■ For example, “I tried out that new shadowing app.”

■ Puedes probar una palabra, un método o incluso un nuevo acento. ■ Por ejemplo, “Probé esa nueva aplicación de shadowing.”

■ Compare it with experiment with. ■ That one sounds more scientific.

■ Compáralo con experimentar con. ■ Ese suena más científico.

Try out is everyday and real.

Probar es cotidiano y real.

■ You could even say, “I’m trying out speaking slower this week.” ■ It’s playful — no pressure, just curiosity.

■ Incluso podrías decir, “Estoy probando hablar más despacio esta semana.” ■ Es juguetón — sin presión, solo curiosidad.

■ And that’s what slow learning is all about — trying things calmly until they become natural.

■ Y eso es de lo que se trata el aprendizaje lento — probar cosas con calma hasta que se vuelvan naturales.

■ PART 6 — slow down

■ PARTE 6 — desacelerar

■ And speaking of calm, the next verb is a lifestyle — slow down.

■ Y hablando de calma, el siguiente verbo es un estilo de vida — desacelerar.

■ Yes!

■ ¡Sí!

It means to reduce speed, but also to be more present and thoughtful.

Significa reducir la velocidad, pero también ser más presente y reflexivo.

■ In the “Morning Routine” episode, we repeated this idea again and again: ■ “When you slow down, you actually learn faster.”

■ En el episodio de “Rutina Matutina”, repetimos esta idea una y otra vez: ■ “Cuando desaceleras, en realidad aprendes más rápido.”

■ Compare it with relax — relax is about your body. ■ Slow down is about your actions and attention.

■ Compáralo con relajarse — relajarse se trata de tu cuerpo. ■ Desacelerar se trata de tus acciones y atención.

■ For example: ■ “Slow down your reading — notice the small details.” ■ “Slow down your speaking — let your ideas breathe.”

■ Por ejemplo: ■ “Desacelera tu lectura — nota los pequeños detalles.” ■ “Desacelera tu habla — deja que tus ideas respiren.”

■ It’s the perfect verb for mindfulness in language.

■ Es el verbo perfecto para la atención plena en el lenguaje.

■ PART 7 — figure out

■ PARTE 7 — resolver

■ Our next verb has a puzzle inside it — figure out.

■ Nuestro siguiente verbo tiene un rompecabezas dentro — resolver.

■ It means to understand something by thinking carefully or solving a small problem.

■ Significa entender algo al pensar cuidadosamente o resolver un pequeño problema.

■ You can say, “I’m trying to figure out this grammar rule,” or “I finally figured out how to use that phrase.”

■ Puedes decir, “Estoy tratando de resolver esta regla gramatical,” o “Finalmente resolví cómo usar esa frase.”

■ Compare it with understand. ■ Understand feels instant. ■ Figure out feels active — you work for it, you connect pieces together.

■ Compáralo con entender. ■ Entender se siente instantáneo. ■ Resolver se siente activo — trabajas para ello, conectas piezas.

■ And it’s perfect for English learning because that’s exactly what we do every day — ■ We figure things out, slowly and joyfully.

■ Y es perfecto para el aprendizaje del inglés porque eso es exactamente lo que hacemos todos los días — ■ Resolvemos cosas, lenta y alegremente.

■ PART 8 — deal with

■ PARTE 8 — lidiar con

■ Okay, next one — deal with.

■ Bien, el siguiente — lidiar con.

■ It means to manage, face, or handle something — especially problems or emotions.

■ Significa gestionar, enfrentar o manejar algo — especialmente problemas o emociones.

■ It's not dramatic; it's practical. ■ You deal with mistakes, stress, confusion.

■ No es dramático; es práctico. ■ Lidiar con errores, estrés, confusión.

■ In “Broken Language Learning,” we said: “Students don't deal with mistakes — they hide from them.”

■ En “Aprendizaje de Lenguaje Roto”, dijimos: “Los estudiantes no lidian con los errores — se esconden de ellos.”

■ For example: ■ “I'm learning to deal with my accent anxiety.” ■ “How do you deal with forgetting words?”

■ Por ejemplo: ■ “Estoy aprendiendo a lidiar con mi ansiedad por el acento.” ■ “¿Cómo lidias con olvidar palabras?”

■ Compare it with handle — both are similar, but deal with sounds more spoken and everyday.

■ Compáralo con manejar — ambos son similares, pero lidiar con suena más hablado y cotidiano.

■ It's the verb of calm confidence — facing things without fear.

■ Es el verbo de la confianza tranquila — enfrentar las cosas sin miedo.

■ PART 9 — embrace

■ PARTE 9 — abrazar

■ This next one is one of my favorites — embrace. ■ It means to accept something completely and with a good attitude.

■ Este siguiente es uno de mis favoritos — abrazar. ■ Significa aceptar algo completamente y con una buena actitud.

■ In the “Calm English” episode, we said: ■ “The moment you embrace your mistakes, you start to learn.”

■ En el episodio de “Inglés Calmado”, dijimos: ■ “En el momento en que abrazas tus errores, comienzas a aprender.”

■ Compare it with accept. ■ Accept is neutral; embrace is warm. ■ You can say, “I’m learning to embrace silence in conversations.” ■ Or, “He embraced his accent — and that’s when he became fluent.”

■ Compáralo con aceptar. ■ Aceptar es neutral; abrazar es cálido. ■ Puedes decir, “Estoy aprendiendo a abrazar el silencio en las conversaciones.” ■ O, “Él abrazó su acento — y fue entonces cuando se volvió fluido.”

■ It’s one of the most positive verbs in English. ■ It turns mistakes into friends.

■ Es uno de los verbos más positivos en inglés. ■ Convierte los errores en amigos.

■ PART 10 — set up

■ PARTE 10 — preparar

■ And the last one — set up. ■ It means to organize or prepare something before you start.

■ Y el último — preparar. ■ Significa organizar o preparar algo antes de comenzar.

■ In “Morning Routines of a Music Star,” the singer said, “I always set up my space before I practice.” ■ It’s simple but powerful — preparation creates peace.

■ En “Rutinas Matutinas de una Estrella de Música”, el cantante dijo, “Siempre preparo mi espacio antes de practicar.” ■ Es simple pero poderoso — la preparación crea paz.

■ You can say, “I’m setting up my English notebook,” or “Let’s set up a new study plan.”

■ Puedes decir, “Estoy preparando mi cuaderno de inglés,” o “Vamos a preparar un nuevo plan de estudio.”

■ Compare it with prepare. ■ Prepare is formal; set up is practical and spoken.

■ Compáralo con preparar. ■ Preparar es formal; preparar es práctico y hablado.

■ It’s the quiet start of every success.

■ Es el comienzo silencioso de cada éxito.

■ CLOSING REFLECTION

■ REFLEXIÓN FINAL

■ So there you have them — ten verbs that describe movement, courage, and calm growth.

■ Así que ahí los tienes — diez verbos que describen movimiento, coraje y crecimiento tranquilo.

■ Pick up, overcome, get stuck, refine, try out, slow down, figure out, deal with, embrace, and set up.

■ Recoger, superar, quedarse atascado, refinar, probar, desacelerar, resolver, lidiar con, abrazar, y preparar.

■ They're not just actions — they're attitudes. ■ Each one tells a small story of learning.

■ No son solo acciones — son actitudes. ■ Cada uno cuenta una pequeña historia de aprendizaje.

■ Let me ask you something. ■ When you think about your English right now — which of these verbs describes you best today?

■ Déjame preguntarte algo. ■ Cuando piensas en tu inglés ahora mismo — ¿cuál de estos verbos te describe mejor hoy?

■ And here's a second question. ■ Which one would you like to describe you next month?

■ Y aquí hay una segunda pregunta. ■ ¿Cuál te gustaría que te describiera el próximo mes?

■ Maybe you're getting stuck now... but soon you'll overcome. ■ Or maybe you're ready to refine and embrace the next level.

■ Tal vez te estés quedando atascado ahora... pero pronto superarás. ■ O tal vez estés listo para refinar y abrazar el siguiente nivel.

■ Whatever verb you choose, remember this: language learning isn't a race — it's a rhythm.

■ The goal isn't speed, it's awareness.

■ Cualquiera que sea el verbo que elijas, recuerda esto: aprender un idioma no es una carrera — es un ritmo. ■ La meta no es la velocidad, es la conciencia.

■ So slow down, try things out, and give yourself time to pick it up — one calm verb at a time.

■ Así que desacelera, prueba cosas y date tiempo para recogerlo — un verbo tranquilo a la vez.

[Soft outro music fades in]

[La suave música de salida se desvanece]

■ Thanks for joining us today. ■ In the next episode, we'll explore ten idioms that bring real-life emotion to your English.

.....
■ Gracias por acompañarnos hoy. ■ En el próximo episodio, exploraremos diez modismos que traen emoción real a tu inglés.

■ Until then, keep refining, keep embracing, and keep moving forward — slowly.

.....
■ Hasta entonces, sigue refinando, sigue aceptando y sigue avanzando — despacio.