

10 Habits of People Who Live to 100 | Part 2: Your Mind

English learning resource · ES

Line-by-line · English + Spanish

275 lines

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

I did the five habits.

He seguido los cinco hábitos.

All five?

¿Los cinco?

All five.

¿Los cinco?

For seven days.

Durante siete días.

And?

¿Y?

I took the stairs.

Subí por las escaleras.

I carried the shopping.

Cargué con la compra.

I sat on the floor with my nephew.

Me senté en el suelo con mi sobrino.

I ate things my grandmother would recognise.

Comí cosas que mi abuela habría reconocido.

I went to bed at the same time every night, including Saturday.

Me acosté a la misma hora todas las noches, incluido el sábado.

That is an excellent week.

Esa es una semana excelente.

It was a perfect week.

Fue una semana perfecta.

So why do you look like that?

Entonces, ¿por qué tienes esa cara?



Because on Thursday evening, I was standing in the kitchen, eating a plate of lentils, feeling extremely healthy.

Porque el jueves por la noche estaba de pie en la cocina, comiendo un plato de lentejas y sintiéndome tremendamente sano.

And?

¿Y?

And a voice in my head said, and all of this is for what, exactly?

Y una voz en mi cabeza dijo: «¿Y todo esto para qué, exactamente?»

Do you know what that question is?

¿Sabes qué es esa pregunta?

Tell me it is not a problem.

Dime que no es un problema.

It is not a problem.

No es un problema.

It is habit number six.

Es el hábito número seis.

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

Bienvenido 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 half of our bonus conversation.

Esta es la segunda mitad de nuestra conversación extra.

Ten habits of people who live to a hundred.

Diez hábitos de las personas que viven hasta los cien años.

Last time, the first five.

La última vez vimos los cinco primeros.

The body.

El cuerpo.

Movement, muscle, food, sleep, and two subtractions.

Movimiento, músculo, alimentación, sueño y dos cosas que conviene eliminar.

And today, the other five.

Y hoy, los otros cinco.



The ones that live in your mind.

Los que viven en la mente.

And one of them, we promised you, you are doing right now, while you listen.

Y uno de ellos, como prometimos, lo estás practicando ahora mismo mientras escuchas.

So.

Bien.

Habit six.

Hábito seis.

Have a reason to get up in the morning.

Ten una razón para levantarte por la mañana.

And I want to be careful with this one, because it sounds like a poster in an office.

Y quiero ser prudente con este, porque suena como un cartel en una oficina.

It does.

Es verdad.

So let us make it concrete.

Así que vamos a hacerlo concreto.

In Okinawa, in Japan, there is a word people use for it.

En Okinawa, Japón, hay una palabra que se utiliza para expresarlo.

Ikigai.

Ikigai.

And in Nicoya, in Costa Rica, they say plan de vida.

Y en Nicoya, Costa Rica, dicen «plan de vida».

Two places, ten thousand kilometres apart, two different languages, and the same idea.

Dos lugares separados por diez mil kilómetros, dos idiomas diferentes y la misma idea.

A reason to get up.

Una razón para levantarse.

In interviews and accounts from communities known for healthy ageing, older people are often asked what gives them a reason to get up in the morning.

En entrevistas y relatos de comunidades conocidas por su envejecimiento saludable, a menudo se pregunta a las personas mayores qué les da una razón para levantarse por la mañana.

And the striking thing is not always the answers.

Y lo llamativo no son siempre las respuestas.



It is how quickly some people answer.

Es la rapidez con la que algunas personas responden.

No thinking, no searching.

Sin pensarlo, sin buscar.

They know.

Lo saben.

And what are the answers?

¿Y cuáles son las respuestas?

Almost never enormous.

Casi nunca son enormes.

To teach my great-granddaughter to fish.

Enseñar a pescar a mi bisnieta.

To keep the garden alive.

Mantener vivo el jardín.

To open the shop, because people expect the shop to be open.

Abrir la tienda, porque la gente espera que esté abierta.

So it is not a mission.

Así que no es una misión.

It is not a mission.

No es una misión.

It is something that is waiting for you tomorrow.

Es algo que te espera mañana.

And what if somebody listening has no idea what theirs is?

¿Y si alguien que nos escucha no tiene ni idea de cuál es la suya?

Then the question is too big, and we should make it smaller.

Entonces la pregunta es demasiado grande y debemos hacerla más pequeña.

Do not ask, what is my purpose.

No preguntes: «¿Cuál es mi propósito?»

Ask, what am I looking forward to this week?

Pregunta: «¿Qué espero con ilusión esta semana?»

And if the answer is nothing, that is not a personal failure.

Y si la respuesta es «nada», eso no es un fracaso personal.



That is information.

Es información.

It means something needs to go in the calendar.

Significa que hay que poner algo en el calendario.

Habit seven.

Hábito siete.

Downshift every day.

Baja el ritmo todos los días.

To downshift.

To downshift: bajar de marcha o reducir el ritmo.

It is what you do in a car when you go down a gear.

Es lo que haces en un coche cuando bajas de marcha.

Less speed, more control.

Menos velocidad, más control.

In many communities studied for healthy ageing, daily life includes some kind of regular pause or slower ritual.

En muchas comunidades estudiadas por su envejecimiento saludable, la vida cotidiana incluye algún tipo de pausa habitual o ritual más lento.

Not a holiday once a year.

No unas vacaciones una vez al año.

Something regular.

Algo habitual.

A walk at the same time.

Un paseo a la misma hora.

A nap.

Una siesta.

Half an hour in the garden.

Media hora en el jardín.

A coffee that you actually sit down for.

Un café para el que de verdad te sientas.

Praying, if you pray.

Rezar, si rezas.

The point is not what it is.

Lo importante no es qué sea.



The point is that stress is not something you remove from your life.

Lo importante es que el estrés no es algo que eliminas de tu vida.

It is something you unload, regularly.

Es algo que descargas con regularidad.

Like taking the rubbish out.

Como sacar la basura.

If you do it regularly, it is nothing.

Si lo haces con regularidad, no es nada.

If you do it once a month, you have a problem in your kitchen.

Si lo haces una vez al mes, tienes un problema en la cocina.

Now, I have a question, and I want an honest answer.

Ahora tengo una pregunta y quiero una respuesta sincera.

Oh no.

Ay, no.

What is your daily downshift?

¿Cuál es tu forma diaria de bajar el ritmo?

Well.

Bueno...

In the evening, I sit on the sofa.

Por la noche me siento en el sofá.

Go on.

Sigue.

And I look at my phone.

Y miro el móvil.

And is that resting?

¿Y eso es descansar?

It feels like resting.

Parece que estoy descansando.

Martin.

Martin.

Fine.

Está bien.



No.

No.

What are you actually doing?

¿Qué estás haciendo en realidad?

I am reading about a war.

Estoy leyendo sobre una guerra.

Then I am comparing three washing machines I do not need.

Después comparo tres lavadoras que no necesito.

Then I am reading an argument between two strangers about a football match I did not watch.

Después leo una discusión entre dos desconocidos sobre un partido de fútbol que no vi.

So your rest is the news, shopping and a fight.

Así que tu descanso consiste en las noticias, compras y una pelea.

When you say it out loud, it sounds like unpaid work.

Cuando lo dices en voz alta, parece trabajo no remunerado.

It is unpaid work.

Es trabajo no remunerado.

You have clocked in for somebody else's stress.

Has fichado para cargar con el estrés de otra persona.

And the test is simple.

Y la prueba es sencilla.

After twenty minutes of it, do you feel lighter or heavier?

Después de veinte minutos, ¿te sientes más ligero o más cargado?

If you feel heavier, it was not rest.

Si te sientes más cargado, no era descanso.

It was just sitting down while working.

Solo estabas sentado mientras trabajabas.

Habit eight.

Hábito ocho.

Keep learning something hard.

Sigue aprendiendo algo difícil.

And this is the one I have been waiting for.

Y este es el que estaba esperando.



Your brain is not a box that fills up.

Tu cerebro no es una caja que se llena.

It is a living network that can keep adapting when you challenge it.

Es una red viva que puede seguir adaptándose cuando la desafías.

Researchers use the term cognitive reserve for the brain's ability to cope with change or damage.

Los investigadores utilizan el término «reserva cognitiva» para describir la capacidad del cerebro de afrontar cambios o daños.

Challenging learning may help support it, although scientists are still working out exactly how much late-life language learning contributes.

El aprendizaje exigente puede contribuir a mantenerla, aunque los científicos todavía están determinando cuánto aporta exactamente aprender un idioma a una edad avanzada.

So how do you keep challenging that network?

Entonces, ¿cómo sigues desafiando esa red?

Not only with puzzles that you are already good at.

No solo con pasatiempos que ya se te dan bien.

With something genuinely difficult, that you are bad at, in public.

Con algo realmente difícil, que se te dé mal y que hagas en público.

Something that makes you feel stupid for a while.

Algo que durante un tiempo te haga sentir torpe.

Something that makes you feel stupid for a while.

Algo que durante un tiempo te haga sentir torpe.

Learning an instrument.

Aprender a tocar un instrumento.

Learning to dance.

Aprender a bailar.

Taking up chess at sixty.

Empezar a jugar al ajedrez a los sesenta.

Or.

O...

Or.

O...

Say it.

Dilo.



Or learning a language as an adult.

O aprender un idioma de adulto.

Which is what you are doing, right now, in your kitchen, with your headphones on.

Que es lo que estás haciendo ahora mismo, en la cocina, con los auriculares puestos.

Following a conversation in a second language asks your brain to do several things at once.

Seguir una conversación en una segunda lengua exige que tu cerebro haga varias cosas a la vez.

You are holding the sound, finding the meaning, predicting the next word, and trying not to translate everything.

Retienes el sonido, encuentras el significado, predices la palabra siguiente e intentas no traducirlo todo.

And you thought this was a podcast about relationships and healthy habits.

Y tú pensabas que era un pódcast sobre relaciones y hábitos saludables.

You are doing habit number eight while we explain habit number eight.

Estás practicando el hábito número ocho mientras te explicamos el hábito número ocho.

Nobody told you it was on the list.

Nadie te dijo que estaba en la lista.

Nobody tells anybody.

Nadie se lo dice a nadie.

And I want to say one more thing about this, because it matters.

Y quiero añadir algo más sobre esto, porque es importante.

Go on.

Adelante.

The difficulty is not necessarily a sign that it is going badly.

La dificultad no significa necesariamente que vaya mal.

It can be the sign that you are working at the edge of what you can do.

Puede ser la señal de que estás trabajando en el límite de lo que puedes hacer.

Habit nine.

Hábito nueve.

Belong to something that meets regularly.

Forma parte de algo que se reúna con regularidad.

And notice how specific that is.

Y fíjate en lo específico que es.

Very specific.

Muy específico.



Not have friends.

No simplemente tener amigos.

Not be sociable.

No simplemente ser sociable.

Belong to something with a calendar.

Forma parte de algo que tenga un calendario.

In Okinawa there is a tradition of small mutual-support groups.

En Okinawa existe una tradición de pequeños grupos de apoyo mutuo.

They are called moai.

Se llaman «moai».

Some begin early in life and continue for decades, offering social, practical and sometimes financial support.

Algunos empiezan temprano en la vida y continúan durante décadas, ofreciendo apoyo social, práctico y, en ocasiones, económico.

Through jobs, marriages, illnesses, money problems, all of it.

A través de trabajos, matrimonios, enfermedades, problemas económicos... de todo.

And most of us will never have exactly that.

Y la mayoría de nosotros nunca tendrá exactamente eso.

But we can have the small version.

Pero podemos tener una versión pequeña.

The choir on Tuesdays.

El coro de los martes.

The five-a-side football on Thursdays.

El partido de fútbol cinco de los jueves.

The class, the walking group, the church, the book club that never reads the book.

La clase, el grupo de senderismo, la iglesia, el club de lectura que nunca lee el libro.

And this connects to something we said in the second episode of the series.

Y esto conecta con algo que dijimos en el segundo episodio de la serie.

The third place.

El tercer lugar.

Not home, not work.

Ni casa ni trabajo.

The place where the same faces appear again and again.

El lugar donde aparecen una y otra vez las mismas caras.



And the calendar does the work, not your personality.

Y el calendario hace el trabajo, no tu personalidad.

That is the liberating part.

Esa es la parte liberadora.

You do not have to be charming.

No tienes que ser encantador.

You have to keep turning up.

Tienes que seguir presentándote.

And habit ten.

Y el hábito diez.

Habit ten is the one at the top of the list.

El hábito diez es el que encabeza la lista.

Put your people first.

Pon primero a tu gente.

And if you have listened to this series, you already know why.

Y si has escuchado esta serie, ya sabes por qué.

Because an eighty-year study followed seven hundred and twenty-four people from nineteen thirty-eight, and one of its clearest midlife patterns was that relationship satisfaction predicted later health remarkably well.

Porque un estudio de ochenta años siguió a setecientos veinticuatro personas desde 1938, y uno de sus patrones más claros en la mediana edad fue que la satisfacción con las relaciones predecía extraordinariamente bien la salud posterior.

Even more clearly than cholesterol did in that comparison.

Incluso con mayor claridad que el colesterol en aquella comparación.

So habit ten is not a nice ending.

Así que el hábito diez no es simplemente un final bonito.

It is number one, and everything else is built on it.

Es el número uno, y todo lo demás se construye sobre él.

Which means you can do the other nine perfectly and still live badly.

Eso significa que puedes cumplir perfectamente los otros nueve hábitos y aun así vivir mal.

You can be the healthiest lonely person in the cemetery.

Puedes ser la persona solitaria más sana del cementerio.

I want you to meet Dorothy.

Quiero presentarte a Dorothy.



Please.

Por favor.

Dorothy is eighty-eight, she lives in Bristol, and her husband died eleven years ago.

Dorothy tiene ochenta y ocho años, vive en Bristol y su marido murió hace once años.

Tuesday, she sings in a choir.

Los martes canta en un coro.

Thursday, she reads stories to small children in the public library.

Los jueves lee cuentos a niños pequeños en la biblioteca pública.

Sunday, she phones her sister, who is ninety-one and who she argues with every single week.

Los domingos llama a su hermana, que tiene noventa y un años y con la que discute todas las semanas sin excepción.

Monday evening, Italian class.

Los lunes por la tarde, clase de italiano.

She started Italian at eighty-eight?

¿Empezó italiano a los ochenta y ocho?

She started at eighty-four.

Empezó a los ochenta y cuatro.

And she is terrible.

Y se le da fatal.

She says the teacher is very patient and everybody claps when she gets a verb right.

Dice que el profesor tiene mucha paciencia y que todos aplauden cuando conjuga bien un verbo.

And that is habit eight.

Y ese es el hábito ocho.

That is habit eight, and she thinks it is just Mondays.

Ese es el hábito ocho, y ella cree que solo son los lunes.

So that is purpose, learning, belonging.

Así que ahí están el propósito, el aprendizaje y la pertenencia.

And every single day, at four o'clock, she sits in the garden for one hour and does nothing.

Y todos los días, a las cuatro, se sienta en el jardín durante una hora y no hace nada.

The downshift.

La pausa para bajar el ritmo.

The downshift.

La pausa para bajar el ritmo.



And when people ask her what her secret is, she laughs at them.

Y cuando la gente le pregunta cuál es su secreto, se ríe de la pregunta.

What does she say?

¿Qué responde?

She says, I have things on Tuesdays.

Dice: «Tengo cosas que hacer los martes».

That might be the best sentence in this entire series.

Puede que sea la mejor frase de toda esta serie.

I have things on Tuesdays.

Tengo cosas que hacer los martes.

Not I have a philosophy.

No: «Tengo una filosofía».

Not I have a plan.

No: «Tengo un plan».

I have things on Tuesdays.

Tengo cosas que hacer los martes.

Right.

Bien.

Three sentences.

Tres frases.

Listen, and repeat in the pause.

Escucha y repite durante la pausa.

Sentence one, for purpose, and it is a better question than how are you.

La primera frase es para hablar de propósito y es una pregunta mejor que «¿cómo estás?».

What are you looking forward to this week?

¿Qué esperas con ilusión esta semana?

Sentence two, for learning.

La segunda frase es para hablar de aprendizaje.

I have taken up something new.

He empezado algo nuevo.

I am terrible at it.

Se me da fatal.



Sentence three, for belonging, and it is only four words.

La tercera frase es para hablar de pertenencia y solo tiene cuatro palabras.

Same time next week?

¿A la misma hora la semana que viene?

All three again.

Las tres otra vez.

What are you looking forward to this week?

¿Qué esperas con ilusión esta semana?

I have taken up something new.

He empezado algo nuevo.

I am terrible at it.

Se me da fatal.

Same time next week?

¿A la misma hora la semana que viene?

To take up something means to start a new activity or hobby.

To take up something significa empezar una actividad o afición nueva.

And notice that the second sentence is not an apology.

Y fíjate en que la segunda frase no es una disculpa.

It is an invitation.

Es una invitación.

People often warm to somebody who admits they are bad at something.

La gente suele sentir simpatía por quien admite que algo se le da mal.

And sentence three is four words that create a ritual out of nothing.

Y la tercera frase son cuatro palabras que crean un ritual de la nada.

Same time next week.

A la misma hora la semana que viene.

It is how a stranger becomes a Tuesday.

Así es como un desconocido se convierte en parte de tus martes.

And our sentence of the day.

Y nuestra frase del día.

Ready?

¿Preparado?



A long life is not the goal.

El objetivo no es una vida larga.

A full one is.

El objetivo es una vida plena.

A long life is not the goal.

El objetivo no es una vida larga.

A full one is.

El objetivo es una vida plena.

One more time, with us.

Una vez más, con nosotros.

A long life is not the goal.

El objetivo no es una vida larga.

A full one is.

El objetivo es una vida plena.

So.

Bien.

Ten habits.

Diez hábitos.

In thirty seconds.

En treinta segundos.

One.

Uno.

Move all day, not for an hour.

Muévete durante todo el día, no solo durante una hora.

Two.

Dos.

Keep your muscle.

Conserva tu musculatura.

Three.

Tres.

Eat mostly plants, and stop a little early.

Come principalmente alimentos vegetales y para un poco antes de estar lleno.



Four.

Cuatro.

Protect your sleep.

Protege tu sueño.

Five.

Cinco.

Do not smoke, and be honest about alcohol.

No fumes y sé sincero sobre el alcohol.

Six.

Seis.

Have a reason to get up.

Ten una razón para levantarte.

Seven.

Siete.

Downshift every day.

Baja el ritmo todos los días.

Eight.

Ocho.

Keep learning something hard.

Sigue aprendiendo algo difícil.

Nine.

Nueve.

Belong to something that meets regularly.

Forma parte de algo que se reúna con regularidad.

And ten.

Y diez.

Put your people first.

Pon primero a tu gente.

And if you put them in order of importance.

Y si los ordenas por importancia...

Number ten goes to the top.

El número diez pasa al primer lugar.



Which is where we started at the beginning of this series.

Que es donde empezamos al principio de esta serie.

Now, your task, and it is the last one.

Ahora, tu tarea, y es la última.

Do not do ten things.

No hagas diez cosas.

Choose one.

Elige una.

One habit, this week, small enough to be embarrassing.

Un hábito esta semana, tan pequeño que casi te dé vergüenza.

One flight of stairs.

Un tramo de escaleras.

One Tuesday with something in it.

Un martes con algo programado.

One phone call instead of a like.

Una llamada en lugar de un «me gusta».

And that is how this actually happens.

Y así es como ocurre de verdad.

Not with a new life.

No con una vida nueva.

With a better Tuesday.

Con un martes mejor.

So that is the end of How to Live a Good Life.

Así termina How to Live a Good Life.

Six conversations.

Seis conversaciones.

Four about the people, two about the body and the mind.

Cuatro sobre las personas y dos sobre el cuerpo y la mente.

And after all of it, an eighty-year study, a hundred and twenty-three thousand people, and a woman in Bristol who sings on Tuesdays, the answer has not changed once.

Y después de todo —un estudio de ochenta años, ciento veintitrés mil personas y una mujer de Bristol que canta los martes—, la respuesta no ha cambiado ni una sola vez.



It is people.

Son las personas.

It was always people.

Siempre fueron las personas.

And if somebody came into your mind while you were listening.

Y si alguien te vino a la mente mientras escuchabas...

You know what to do.

Ya sabes qué hacer.

Everything from this episode, the transcript, vocabulary and practice, and the complete six-part series, is waiting for you at yourenglishtoolbox.com.

Todo lo relacionado con este episodio —la transcripción, el vocabulario, la práctica y la serie completa de seis partes— te espera en yourenglishtoolbox.com.

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

Puedes escuchar y leer sin registrarte, y una cuenta gratuita de estudiante te permite descargar los PDFs y acceder a las tarjetas y las herramientas de progreso.

Thank you for spending this time with us.

Gracias por compartir este tiempo con nosotros.

It has been a real pleasure.

Ha sido un verdadero placer.

Now go and put something in the diary.

Ahora ve y apunta algo en la agenda.

See you in the next one.

Nos vemos en el próximo.

