

You are not the problem. The 3 Traps that keep your english locked.

English learning resource · ES

Line-by-line · English + Spanish

110 lines

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

Welcome to your English toolbox, the Slow English Podcast, where we train your ears step by step.

Bienvenido a tu caja de herramientas en inglés, el Slow English Podcast, donde entrenamos tus oídos paso a paso.

My name is Peter, today we have a calm shadowing episode.

Mi nombre es Peter, hoy tenemos un episodio de sombra tranquilo.

I will speak slowly and you can shadow with me whenever you want.

Hablaré despacio y puedes hacer sombra conmigo cuando quieras.

Introduction You stand in front of a door.

Introducción Te encuentras frente a una puerta.

It says English.

Dice inglés.

You have seen people walk through it easily.

Has visto a personas pasar por ella fácilmente.

They speak fluently, confidently, naturally.

Hablan con fluidez, confianza, naturalidad.

But when you try to open it, it doesn't move.

Pero cuando intentas abrirla, no se mueve.

You watch videos.

Miras videos.

You try apps.

Pruebas aplicaciones.

You memorize vocabulary lists.

Memorizas listas de vocabulario.

You work hard, really hard.

Trabajas duro, realmente duro.



And still, the door stays closed and slowly a thought appears.

Y aún así, la puerta permanece cerrada y lentamente aparece un pensamiento.

Maybe I'm not good at languages.

Quizás no soy bueno en idiomas.

Maybe something is wrong with me.

Quizás hay algo mal en mí.

But nothing is wrong with you.

Pero no hay nada mal contigo.

The problem is not you.

El problema no eres tú.

The problem is the traps that keep the door locked.

El problema son las trampas que mantienen la puerta cerrada.

Invisible traps that hold millions of learners in the same place.

Trampas invisibles que mantienen a millones de aprendices en el mismo lugar.

Today, I want to help you escape them.

Hoy, quiero ayudarte a escapar de ellas.

In the next minutes, I will guide you through the three traps that stop your progress.

En los próximos minutos, te guiaré a través de las tres trampas que detienen tu progreso.

Three traps that make your English feel slow, heavy, or stuck.

Tres trampas que hacen que tu inglés se sienta lento, pesado o estancado.

And three ways to break free.

Y tres maneras de liberarte.

Trap number one is the vocabulary trap.

La trampa número uno es la trampa del vocabulario.

The idea that you just need more words.

La idea de que solo necesitas más palabras.

It sounds logical.

Suena lógico.

It feels productive.

Se siente productivo.

So you collect lists, apps, flashcards.

Así que coleccionas listas, aplicaciones, tarjetas de memoria.



Word after word after word.

Palabra tras palabra tras palabra.

But when someone asks you, how are you today?

Pero cuando alguien te pregunta, ¿cómo estás hoy?

Your mind goes blank.

Tu mente se queda en blanco.

Learning vocabulary is not the same as using vocabulary.

Aprender vocabulario no es lo mismo que usar vocabulario.

Knowing thousands of words means nothing if you cannot create a natural sentence in real life.

Conocer miles de palabras no significa nada si no puedes crear una oración natural en la vida real.

So how do you escape this trap?

Entonces, ¿cómo escapas de esta trampa?

You speak out loud.

Hablas en voz alta.

Even if your sentences are simple.

Incluso si tus oraciones son simples.

Even if you know only a few words.

Incluso si solo conoces unas pocas palabras.

Use them every day.

Úsalas todos los días.

Learning English is not about filling your brain.

Aprender inglés no se trata de llenar tu cerebro.

It is about training your mouth and training your ears.

Se trata de entrenar tu boca y entrenar tus oídos.

Trap two.

Trampa dos.

Waiting to be ready.

Esperando estar listo.

Trap number two is waiting for the perfect moment.

La trampa número dos está esperando el momento perfecto.

The idea that you will speak when you feel ready.

La idea de que hablarás cuando te sientas listo.



You wait for the perfect sentence.

Esperas la frase perfecta.

The perfect accent.

El acento perfecto.

The perfect version of you.

La versión perfecta de ti.

But that moment never comes.

Pero ese momento nunca llega.

Speaking is scary.

Hablar es aterrador.

You might forget a word.

Puedes olvidar una palabra.

You might make a mistake.

Puedes cometer un error.

You might feel embarrassed.

Puedes sentirte avergonzado.

But that is how everyone starts.

Pero así es como todos comienzan.

Speaking is like riding a bicycle.

Hablar es como andar en bicicleta.

You wobble.

Te tambaleas.

You fall.

Te caes.

You look silly.

Te ves tonto.

But then you find balance.

Pero luego encuentras el equilibrio.

So do not wait for perfect.

Así que no esperes lo perfecto.

Do not wait to feel ready.

No esperes sentirte listo.



Speak now.

Habla ahora.

Even if it is messy.

Incluso si es desordenado.

Messy is better than silent.

Desordenado es mejor que silencio.

Trap three.

Trampa tres.

Believing you are the problem.

Creer que tú eres el problema.

Trap number three is believing you are the problem.

La trampa número tres es creer que tú eres el problema.

You study for months.

Estudias durante meses.

Maybe years.

Quizás años.

But your progress feels slow.

Pero tu progreso se siente lento.

Fast conversations confuse you.

Las conversaciones rápidas te confunden.

Mistakes repeat.

Los errores se repiten.

Your confidence drops.

Tu confianza disminuye.

And the small voice returns.

Y la pequeña voz regresa.

Maybe English isn't for me.

Quizás el inglés no es para mí.

That voice is wrong.

Esa voz está equivocada.

You are not the problem.

Tú no eres el problema.



Your method is the problem.

Tu método es el problema.

Most learners do too much passive learning.

La mayoría de los estudiantes hacen demasiado aprendizaje pasivo.

They watch.

Ellos miran.

They read.

Ellos leen.

They listen.

Ellos escuchan.

But they do not use the language.

Pero no utilizan el idioma.

Real improvement comes from creation.

La verdadera mejora viene de la creación.

Speak to yourself.

Habla contigo mismo.

Record your voice.

Graba tu voz.

Write short paragraphs.

Escribe párrafos cortos.

Shadow the sentences you hear.

Sigue las oraciones que escuchas.

After every lesson, ask yourself.

Después de cada lección, pregúntate.

How can I say this in my own words?

¿Cómo puedo decir esto con mis propias palabras?

That question changes everything.

Esa pregunta lo cambia todo.

Trap one.

Trampa uno.

Collecting vocabulary, but not using it.

Coleccionando vocabulario, pero sin usarlo.



Trap two.

Trampa dos.

Waiting for the perfect moment.

Esperando el momento perfecto.

Trap three.

Trampa tres.

Believing you are the problem.

Creyendo que tú eres el problema.

You are not the problem.

Tú no eres el problema.

You were just stuck in the traps.

Solo estabas atrapado en las trampas.

And now, you can see them clearly.

Y ahora, puedes verlas claramente.

That English door will not open by magic.

Esa puerta del inglés no se abrirá por arte de magia.

You open it.

Tú la abres.

With your voice.

Con tu voz.

With your practice.

Con tu práctica.

With the courage to keep going.

Con el coraje de seguir adelante.

You are much closer than you think.

Estás mucho más cerca de lo que piensas.

If this calm, shadowing episode helped you, please leave a small comment before you go.

Si este episodio tranquilo y de seguimiento te ayudó, por favor deja un pequeño comentario antes de irte.

Your comments show the platforms that our community is real, active, and growing.

Tus comentarios muestran a las plataformas que nuestra comunidad es real, activa y está creciendo.

They help me continue creating more slow, clear episodes for you.

Me ayudan a seguir creando más episodios lentos y claros para ti.



Tell me which trap you escaped today, or which one you want help with next.

.....
Dime de qué trampa escapaste hoy, o con cuál quieres ayuda la próxima vez.

See you in the next episode.

.....
Nos vemos en el próximo episodio.

