

TRANSCRIPT · EPISODE 20

The Need to Stop Is More Important Than Your Need to Run

Line-by-line · English + Español

Your English Toolbox

Welcome to Your English Toolbox,

.....
Bienvenido a Tu Caja de Herramientas en Inglés,

your slow English podcast where we train your ears step-by-step.

.....
tu podcast de inglés lento donde entrenamos tus oídos paso a paso.

I'm Martin.

.....
Soy Martín.

And I'm Julia.

.....
Y yo soy Julia.

Before we begin, I want to ask you for a small but very important favor.

.....
Antes de comenzar, quiero pedirte un pequeño pero muy importante favor.

If you learn even one helpful idea today, please write a short comment after listening.

.....
Si aprendes incluso una idea útil hoy, por favor escribe un breve comentario después de escuchar.

Comments tell the platforms that our community is real and active.

.....
Los comentarios le dicen a las plataformas que nuestra comunidad es real y activa.

They help more learners find the podcast and help us continue creating new episodes.

.....
Ayudan a más aprendices a encontrar el podcast y nos ayudan a seguir creando nuevos episodios.

Thank you for supporting this show with your voice.

.....
Gracias por apoyar este programa con tu voz.

Part One: The Opening Message.

.....
Parte Uno: El Mensaje de Apertura.

Today, we explore an idea that sounds simple but is difficult to live.

Hoy, exploramos una idea que suena simple pero es difícil de vivir.

The need to stop is more important than your need to run.

La necesidad de detenerse es más importante que tu necesidad de correr.

We live in a world that tells us to move faster and do more.

Vivimos en un mundo que nos dice que nos movamos más rápido y hagamos más.

Learning to pause almost feels like breaking the rules.

Aprender a pausar casi se siente como romper las reglas.

And yet slowing down changes everything.

Y, sin embargo, desacelerar lo cambia todo.

It changes how you think, how you learn, and how you feel.

Cambia cómo piensas, cómo aprendes y cómo te sientes.

Part Two: The Illusion of Speed.

Parte Dos: La Ilusión de la Velocidad.

Many of us live with the feeling that we are behind, behind our goals and behind the people around us.

Muchos de nosotros vivimos con la sensación de que estamos rezagados, rezagados en nuestras metas y rezagados respecto a las personas que nos rodean.

That pressure makes us run even when we have no energy.

Esa presión nos hace correr incluso cuando no tenemos energía.

We jump from task to task and call it productivity.

Saltamos de tarea en tarea y lo llamamos productividad.

But what if running faster is not the solution?

Pero, ¿y si correr más rápido no es la solución?

What if real progress begins when you stop?

¿Y si el verdadero progreso comienza cuando te detienes?

The mind is like a lake.

.....
La mente es como un lago.

When the wind moves the surface, everything becomes cloudy.

.....
Cuando el viento mueve la superficie, todo se vuelve turbio.

But when the wind stops, the water becomes still and clear.

.....
Pero cuando el viento se detiene, el agua se queda quieta y clara.

The same happens inside us when we stop rushing.

.....
Lo mismo sucede dentro de nosotros cuando dejamos de apresurarnos.

Stopping is not laziness.

.....
Detenerse no es pereza.

It is intentional stillness.

.....
Es quietud intencionada.

It is the moment when you reconnect with what matters.

.....
Es el momento en que te reconectas con lo que importa.

Part Three.

.....
Parte Tres.

Story One: Arianna Huffington.

.....
Historia Uno: Arianna Huffington.

Let's begin with a powerful real story.

.....
Comencemos con una poderosa historia real.

Arianna Huffington believed success meant constant motion.

.....
Arianna Huffington creía que el éxito significaba movimiento constante.

She worked almost 18 hours a day and slept very little.

.....
Trabajaba casi 18 horas al día y dormía muy poco.

Until one morning, she collapsed at her desk.

.....
Hasta que una mañana, se colapsó en su escritorio.

She broke her cheekbone and woke up in a pool of blood.

Se rompió el pómulo y despertó en un charco de sangre.

That moment changed her life completely.

Ese momento cambió su vida por completo.

She began asking a new question, "What is the point of running if the race destroys you?"

Comenzó a hacerse una nueva pregunta: "¿Cuál es el sentido de correr si la carrera te destruye?"

She started studying sleep, balance, and mindfulness.

Comenzó a estudiar el sueño, el equilibrio y la atención plena.

Later, she left the company she had built and created Thrive Global.

Más tarde, dejó la empresa que había construido y creó Thrive Global.

And she became more effective and more creative than before, because real productivity comes from presence, not pressure.

Y se volvió más efectiva y más creativa que antes, porque la verdadera productividad proviene de la presencia, no de la presión.

Part Four.

Parte Cuatro.

Story

Historia

Two: Keanu Reeves.

Dos: Keanu Reeves.

The second story comes from actor Keanu Reeves.

La segunda historia proviene del actor Keanu Reeves.

He is known for being calm, humble, and kind, but he has lived through enormous personal loss.

Es conocido por ser tranquilo, humilde y amable, pero ha vivido enormes pérdidas personales.

He lost his closest friend, his partner, and even his child.

Perdió a su amigo más cercano, a su pareja e incluso a su hijo.

Instead of running from pain, he slowed down.

En lugar de huir del dolor, se desaceleró.

He lived quietly, reading in cafes and riding the subway.

Vivió tranquilamente, leyendo en cafés y montando en el metro.

That quietness became his strength.

Esa tranquilidad se convirtió en su fortaleza.

When someone asked how he stayed grounded, he gave a simple answer.

Cuando alguien le preguntó cómo se mantenía centrado, dio una respuesta simple.

"Sometimes simple things are the most difficult to achieve, simplicity, silence, and a smile."

"A veces las cosas simples son las más difíciles de lograr, la simplicidad, el silencio y una sonrisa."

Slowing down did not reduce his success.

Desacelerar no redujo su éxito.

It made him more respected, more admired, and more human.

Lo hizo más respetado, más admirado y más humano.

When he stopped chasing the world, the world came to him.

Cuando dejó de perseguir el mundo, el mundo vino a él.

Part Five: What Mindfulness Really Means.

Parte Cinco: Lo que Realmente Significa la Atención Plena.

Many people imagine mindfulness as something complicated, but it is simple.

Muchas personas imaginan la atención plena como algo complicado, pero es simple.

Mindfulness is the art of noticing.

La atención plena es el arte de notar.

Noticing your breath, your thoughts, your emotions, and your reactions.

Notar tu respiración, tus pensamientos, tus emociones y tus reacciones.

Jon Kabat-Zinn defines it as paying attention on purpose in the present moment without judgment.

Jon Kabat-Zinn lo define como prestar atención a propósito en el momento presente sin juicio.

That small pause creates space, and in that space, you find freedom.

Esa pequeña pausa crea espacio, y en ese espacio, encuentras libertad.

You realize you don't need to react automatically.

Te das cuenta de que no necesitas reaccionar automáticamente.

You don't need to push through exhaustion.

No necesitas seguir adelante a pesar del agotamiento.

You can choose the next step instead of repeating old habits.

Puedes elegir el siguiente paso en lugar de repetir viejos hábitos.

Mindfulness transforms life from a race into a practice.

La atención plena transforma la vida de una carrera en una práctica.

Part Six: The Cost of Constant Running.

Parte Seis: El Costo de Correr Constantemente.

Most of us are addicted to running mentally.

La mayoría de nosotros estamos adictos a correr mentalmente.

We run toward goals, deadlines, and pressure.

Corremos hacia metas, plazos y presión.

We believe slowing down means falling behind.

Creemos que desacelerar significa quedarnos atrás.

But when you never rest, your attention becomes scattered.

Pero cuando nunca descansas, tu atención se dispersa.

You lose clarity, depth, and joy.

Pierdes claridad, profundidad y alegría.

Learning becomes mechanical instead of meaningful.

.....
El aprendizaje se vuelve mecánico en lugar de significativo.

It is like trying to fill a shaking glass with water; most of the water spills out.

.....
Es como intentar llenar un vaso tembloroso con agua; la mayor parte del agua se derrama.

The same happens with knowledge.

.....
Lo mismo sucede con el conocimiento.

Nothing stays when the mind is shaking.

.....
Nada se queda cuando la mente está temblando.

That is why stopping is essential.

.....
Por eso detenerse es esencial.

Stopping is not failure.

.....
Detenerse no es un fracaso.

Stopping is where understanding begins.

.....
Detenerse es donde comienza la comprensión.

Part 7:

.....
Parte 7:

Mindfulness and English Learning.

.....
Atención Plena y Aprendizaje de Inglés.

Now, let's connect this philosophy to English learning.

.....
Ahora, conectemos esta filosofía con el aprendizaje de inglés.

Many learners want fast results.

.....
Muchos aprendices quieren resultados rápidos.

But language learning is not a sprint; it is a long walk through a forest.

.....
Pero aprender un idioma no es un sprint; es una larga caminata a través de un bosque.

If you run, you miss the details that matter.

.....
Si corres, te pierdes los detalles que importan.

This is why we teach slow English.

.....
Por eso enseñamos inglés lento.

Real fluency comes from mindful repetition.

.....
La verdadera fluidez proviene de la repetición consciente.

When you slow down, your brain finally absorbs what you hear.

.....
Cuando desaceleras, tu cerebro finalmente absorbe lo que escuchas.

Mindfulness helps at every stage.

.....
La atención plena ayuda en cada etapa.

When you listen, listen fully.

.....
Cuando escuchas, escucha completamente.

When you speak, notice your pronunciation.

.....
Cuando hablas, nota tu pronunciación.

When you study vocabulary, feel the rhythm of the words.

.....
Cuando estudias vocabulario, siente el ritmo de las palabras.

It is not about studying more; it is about studying with awareness.

.....
No se trata de estudiar más; se trata de estudiar con conciencia.

Part 8: Practical Mindful English Habits.

.....
Parte 8: Hábitos Prácticos de Inglés Consciente.

Here are simple ways to apply mindfulness to English.

.....
Aquí hay formas simples de aplicar la atención plena al inglés.

Mindful listening means focusing on the sound of each word.

.....
Escuchar con atención significa enfocarse en el sonido de cada palabra.

Notice pauses, tone, and emotion.

.....
Nota las pausas, el tono y la emoción.

Mindful speaking means taking a breath before you speak; say the sentence slowly and clearly.

Hablar con atención significa tomar un respiro antes de hablar; di la oración lentamente y claramente.

Mindful reading means stopping after a paragraph;

Leer con atención significa detenerse después de un párrafo;

let the meaning settle.

deja que el significado se asiente.

Mindful writing means writing slowly and enjoying the process; feel your ideas turning into language.

Escribir con atención significa escribir lentamente y disfrutar del proceso; siente tus ideas convirtiéndose en lenguaje.

Part 9: Final Reflection.

Parte 9: Reflexión Final.

When we stop running, something magical appears; we start hearing life again.

Cuando dejamos de correr, algo mágico aparece; comenzamos a escuchar la vida de nuevo.

Learning becomes lighter and more joyful.

El aprendizaje se vuelve más ligero y más alegre.

Thich Nhat Hanh said, "Smile, breathe, and go slowly."

Thich Nhat Hanh dijo: "Sonríe, respira y ve despacio."

That sentence contains everything.

Esa frase contiene todo.

When you learn slowly, you understand deeply.

Cuando aprendes despacio, entiendes profundamente.

When you speak slowly, you connect honestly.

Cuando hablas despacio, te conectas honestamente.

When you live slowly, you live more completely.

Cuando vives despacio, vives más completamente.

So take a breath.

.....
[Así que respira.](#)

Your need to stop is more important than your need to run.

.....
[Tu necesidad de detenerte es más importante que tu necesidad de correr.](#)

If you enjoyed this episode, please write a short comment before you go.

.....
[Si disfrutaste este episodio, por favor escribe un breve comentario antes de irte.](#)

Comments tell the platforms that our community is real and active.

.....
[Los comentarios le dicen a las plataformas que nuestra comunidad es real y activa.](#)

Your support helps us continue creating new mindful episodes every week.

.....
[Tu apoyo nos ayuda a seguir creando nuevos episodios conscientes cada semana.](#)

Tell us how slowing down has helped your English or what topic you want next.

.....
[Cuéntanos cómo desacelerar ha ayudado a tu inglés o qué tema quieres a continuación.](#)

Thank you for listening.

.....
[Gracias por escuchar.](#)