

"The Subtle Art of Not Giving a F*ck" 25 Minutes Book Summary.

English learning resource · ES

Key words & expressions · English + Spanish

15 learning entries

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

1

to beat yourself up

machacarte a ti mismo · castigarte por algo innecesariamente

DEF

to feel excessive guilt or blame yourself harshly for something that went wrong

Beating yourself up is a very common but destructive habit — it goes beyond learning from a mistake and into punishing yourself for it. In language learning, it is the enemy of progress: forgive, note, and move on.

ES

Sentir una culpa excesiva o culparte duramente por algo que salió mal.

Hábito muy común pero destructivo — va más allá de aprender de un error y se convierte en castigarte por él.

Stop beating yourself up about your accent — an accent shows where you come from, and that is something to be proud of.

Deja de machacarte por tu acento — un acento muestra de dónde vienes, y eso es algo de lo que estar orgulloso.

He beat himself up for weeks after the job interview, but the experience actually taught him a lot.

Se castigó innecesariamente durante semanas después de la entrevista de trabajo, pero la experiencia en realidad le enseñó mucho.

2

a tiny action

una pequeña acción

DEF

A very small, manageable step that creates movement.

Tiny emphasises that progress can begin without strong motivation.

ES

Un paso muy pequeño y manejable que crea movimiento.

Tiny enfatiza que el progreso puede comenzar sin una fuerte motivación.

Take one tiny action before your mind invents another excuse.

Realiza una pequeña acción antes de que tu mente invente otra excusa.

Sending one email was a tiny action with a big effect.

Enviar un correo electrónico fue una pequeña acción con un gran efecto.



3

to pay attention*prestar atención · fijarse con atención plena*

DEF

to focus your mind deliberately on something or someone, giving it your full concentration

Pay attention is a fundamental phrase in English — used by teachers, parents, managers, and mindfulness practitioners. In language learning, paying attention is the difference between passive exposure and active acquisition. You cannot learn by accident.

ES

Enfocar tu mente deliberadamente en algo o alguien, dándole tu concentración total.

Frase fundamental en inglés. En el aprendizaje de idiomas, prestar atención es la diferencia entre la exposición pasiva y la adquisición activa.

Pay attention to the rhythm of the sentences — not just the meaning, but the music of the language.

Presta atención al ritmo de las frases — no solo al significado, sino a la música del idioma.

She paid attention to every nuance in Peter's voice and noticed patterns she had never noticed before.

Se fijó con atención plena en cada matiz en la voz de Peter y notó patrones que nunca antes había notado.

4

responsibility*responsabilidad · deber*

DEF

the state or fact of having a duty to deal with something

the ability to act independently and make decisions

Often associated with maturity and accountability.

ES

El estado o hecho de tener un deber de tratar con algo.

A menudo asociado con la madurez y la responsabilidad.

You have to choose what to do.

Tienes que elegir qué hacer.

Your ex broke your heart his fault your responsibility to heal and move on.

Tu ex rompió tu corazón, es su culpa, tu responsabilidad es sanar y seguir adelante.

5

to appreciate*valorar · agradecer y reconocer*

DEF

to recognise the value or quality of something and feel grateful for it; to understand the importance of something fully

Appreciate sits between 'notice' and 'love' — it implies awareness and gratitude. In language learning, appreciating small progress prevents the discouragement that kills long-term learning.

ES

Reconocer el valor o calidad de algo y sentirse agradecido por ello; comprender plenamente la importancia de algo.

Está entre 'notar' y 'amar' — implica conciencia y gratitud.

Appreciate every small step — they add up to something enormous over time.

Valora cada pequeño paso — se suman a algo enorme con el tiempo.

She began to appreciate the beauty of English when she stopped comparing it to her native language.

Empezó a agradecer y reconocer la belleza del inglés cuando dejó de compararlo con su lengua materna.



6

struggle*el esfuerzo difícil · la lucha interna*

DEF

a period of difficulty or effort when something feels hard but you keep trying

Struggle is neither negative nor positive — it is the necessary friction of growth. Without struggle, there is no breakthrough.

ES

Un período de dificultad o esfuerzo cuando algo se siente difícil pero sigues intentándolo.

*El struggle no es ni negativo ni positivo — es la fricción necesaria para crecer.**Learning English was a real struggle at first, but I kept going.**Aprender inglés fue un verdadero esfuerzo al principio.**Every learner goes through the same struggle — the key is not to stop.**Todo estudiante pasa por el mismo esfuerzo difícil.*

7

failure*fracaso · fallo*

DEF

lack of success

the state of not achieving a desired goal

Often seen as a negative outcome, but can lead to growth.

ES

Falta de éxito.

*A menudo se ve como un resultado negativo, pero puede llevar al crecimiento.**You are willing to look failure in the face and say I Don't care if I fail.**Estás dispuesto a enfrentar el fracaso y decir que no me importa si fracaso.**We will constantly feel like failures.**Constantemente nos sentiremos como fracasados.*

8

success*éxito · logro*

DEF

the accomplishment of an aim or purpose

the attainment of popularity or profit

Can be subjective and vary from person to person.

ES

El logro de un objetivo o propósito.

*Puede ser subjetivo y variar de persona a persona.**What do I want to enjoy?**¿Qué quiero disfrutar?**A good value is I want to do my best work today.**Un buen valor es que quiero hacer mi mejor trabajo hoy.*

9

process*proceso · método*

DEF

a series of actions or steps taken to achieve a particular end

a method of doing something

Often more important than the end result.

ES

*Una serie de acciones o pasos tomados para lograr un fin particular.**A menudo más importante que el resultado final.**Are you in love with the result or are you in love with the process?**¿Estás enamorado del resultado o estás enamorado del proceso?**If you don't love the climb you won't enjoy the view from the top.**Si no amas la subida, no disfrutarás de la vista desde la cima.*

10

to embrace*adoptar · aceptar algo plenamente y con entusiasmo — en lugar de tolerarlo a regañadientes*

DEF

to accept something fully and with enthusiasm — rather than reluctantly tolerating it

Embrace is the wholehearted acceptance verb. Unlike 'accept' which can be passive or resigned, embrace implies actively choosing and valuing something. For language learners, embracing your accent means not treating it as a problem to be solved but as a feature — part of your identity. In English-speaking contexts, non-native accents are overwhelmingly accepted when the speaker communicates clearly.

ES

*Aceptar algo plenamente y con entusiasmo — en lugar de tolerarlo a regañadientes.**El verbo de aceptación total. A diferencia de 'aceptar' que puede ser pasivo, abrazar implica elegir activamente y valorar algo.**Embrace your accent as part of your identity — clarity matters more than sounding native.**Adopta tu acento como parte de tu identidad — la claridad importa más que sonar como un nativo.**She stopped trying to eliminate her accent and embraced it as part of who she was — and her confidence immediately improved.**Dejó de intentar eliminar su acento y lo adoptó como parte de quien era — y su confianza mejoró inmediatamente.*

11

values*valores · principios*

DEF

principles or standards of behavior

one's judgment of what is important in life

Can guide decisions and actions.

ES

*Principios o estándares de comportamiento.**Pueden guiar decisiones y acciones.**Ask yourself what value is causing this stress.**Pregúntate qué valor está causando este estrés.**Good values put the power back in your hands.**Los buenos valores devuelven el poder a tus manos.*

12

to accept something*aceptar algo · reconocer algo tal como es sin luchar contra ello*

DEF

to acknowledge and come to terms with something as it is — not necessarily liking it, but stopping the fight against it
Accept is different from 'like' or 'agree with'. You can accept that learning is hard without liking it. Acceptance is the beginning of calm — the moment you stop wasting energy fighting a fact, you free that energy for action. Very important in mindset vocabulary.

ES

Reconocer y llegar a las paces con algo tal como es — no necesariamente gustarte, sino dejar de luchar contra ello.
Diferente a 'gustar' o 'estar de acuerdo'. La aceptación es el comienzo de la calma — dejas de gastar energía luchando contra un hecho.

Accept that mistakes are part of the process — fighting that truth only slows you down.

Acepta que los errores son parte del proceso — luchar contra esa verdad solo te ralentiza.

She accepted that she was not fluent yet and, paradoxically, this acceptance made her more relaxed and more effective.

Aceptó que aún no era fluida y, paradójicamente, ese reconocimiento de algo tal como es la hizo más relajada y más efectiva.

13

to desire*desear profundamente · anhelar algo con fuerza*

DEF

to want something strongly and often with a sense of longing — more emotionally intense than 'want'

Desire is more powerful and conscious than want — it carries emotional weight and often a sense that the thing is not yet possessed. Understanding the difference between desire, want, need, and wish is advanced English vocabulary work.

ES

Querer algo intensamente y a menudo con una sensación de añoranza — más emocionalmente intenso que 'querer'.
Es más poderoso y consciente que querer — lleva peso emocional.

What do you truly desire from your English — connection, opportunity, confidence, or something else?

¿Qué deseas profundamente de tu inglés — conexión, oportunidad, confianza?

She desired fluency so deeply that she rearranged her entire daily routine to make it possible.

Anhelaba la fluidez con tanta fuerza que reorganizó toda su rutina diaria para hacerla posible.

14

to value something*valorar algo · apreciar el valor real de algo*

DEF

to recognise and appreciate the importance or worth of something in your life

Value is both a noun and a verb in English. As a verb, it means to hold something as important. When you value your English learning, you protect time for it. When you value relationships, you show up for them. Learning to express what you value is essential for meaningful conversation.

ES

Reconocer y apreciar la importancia o el valor de algo en tu vida.

Tanto sustantivo como verbo en inglés. Cuando valoras tu aprendizaje de inglés, proteges tiempo para ello.

Value the small wins — every word you learn, every conversation you have is progress worth recognising.

Valora las pequeñas victorias — cada palabra que aprendes, cada conversación que tienes es un progreso que vale la pena reconocer.

She truly valued the podcast because it was the first English content that had ever felt personal to her.

Valoraba de verdad el podcast porque era el primer contenido en inglés que alguna vez le había parecido personal.



15

to shape*moldear · forjar · dar forma a*

DEF

to strongly influence or determine what something or someone becomes

Central to childhood memory narratives — the experiences, people, places that left a lasting imprint on who you are.

ES

*Influir fuertemente en lo que algo o alguien se convierte.**Central en las narrativas de memorias de la infancia.**That single encounter shaped his entire worldview for the rest of his life.**Ese único encuentro moldeó toda su visión del mundo para el resto de su vida.**Childhood experiences shape the emotional language we use well into adulthood.**Las experiencias de la infancia moldean el lenguaje emocional que usamos en la adultez.*