

TRANSCRIPT · EPISODE 23

Shadowing Practice 100 Lessons

Line-by-line · English + Español

155 lines

Your English Toolbox

Welcome to your English toolbox, the podcast where we train your ears and your mind step by step.

Bienvenido a tu caja de herramientas en inglés, el podcast donde entrenamos tus oídos y tu mente paso a paso.

I am Peter,

Soy Peter,

and today we are going to do

y hoy vamos a hacer

something very powerful.

algo muy poderoso.

We are going to practice shadowing with 100 sentences of wisdom from Mark Manson.

Vamos a practicar el shadowing con 100 frases de sabiduría de Mark Manson.

I recommend you to listen to our previous episode where we deeply explain the content of this interesting book, The Subtle Art of Not Giving a Fuck.

Te recomiendo que escuches nuestro episodio anterior donde explicamos a fondo el contenido de este interesante libro, El sutil arte de que no te importe un carajo.

After being aware of the content, today's episode is a good way to practice shadowing English, improving your listening and understanding, and at the same time going back to the powerful teachings of the book.

Después de conocer el contenido, el episodio de hoy es una buena manera de practicar el shadowing en inglés, mejorando tu escucha y comprensión, y al mismo tiempo volviendo a las poderosas enseñanzas del libro.

I will read 100 sentences divided into five blocks.

Leeré 100 frases divididas en cinco bloques.

Your job is to listen

.....
Tu trabajo es escuchar

and then repeat exactly what I say during the silence.

.....
y luego repetir exactamente lo que digo durante el silencio.

Take a deep breath, relax your shoulders and let's begin.

.....
Toma una respiración profunda, relaja tus hombros y comencemos.

Block one: The feedback loop and suffering.

.....
Bloque uno: El bucle de retroalimentación y el sufrimiento.

The desire for more positive experience is itself a negative experience.

.....
El deseo de más experiencias positivas es en sí mismo una experiencia negativa.

Paradoxically, the acceptance of one's negative experience is itself a positive experience.

.....
Paradójicamente, la aceptación de la experiencia negativa de uno mismo es en sí misma una experiencia positiva.

We have become too comfortable, and that is making us weak.

.....
Nos hemos vuelto demasiado cómodos, y eso nos está debilitando.

To not give a fuck is to stare down life's most terrifying and difficult challenges.

.....
No dar un carajo es enfrentar los desafíos más aterradores y difíciles de la vida.

You must care about something far more important than your adversity.

.....
Debes preocuparte por algo mucho más importante que tu adversidad.

If you don't find a meaningful problem, your mind will invent meaningless ones.

.....
Si no encuentras un problema significativo, tu mente inventará problemas sin sentido.

Everything worthwhile in life is won through surmounting the associated negative experience.

.....
Todo lo que vale la pena en la vida se gana superando la experiencia negativa asociada.

Avoiding suffering is a form of suffering.

.....
Evitar el sufrimiento es una forma de sufrimiento.

The avoidance of struggle is a struggle.

.....
La evitación de la lucha es una lucha.

The denial of failure is a failure.

.....
La negación del fracaso es un fracaso.

Hiding what is shameful is itself a form of shame.

.....
Esconder lo que es vergonzoso es en sí mismo una forma de vergüenza.

Pain is an inextricable thread in the fabric of life.

.....
El dolor es un hilo inextricable en la tela de la vida.

To try to pull the thread of pain out is to unravel everything else with it.

.....
Tratar de sacar el hilo del dolor es deshacer todo lo demás con él.

Happiness is not a solvable equation.

.....
La felicidad no es una ecuación resoluble.

Happiness comes from solving problems.

.....
La felicidad proviene de resolver problemas.

True happiness occurs only when you find the problems you enjoy having.

.....
La verdadera felicidad ocurre solo cuando encuentras los problemas que disfrutas tener.

Don't ask yourself what you want to enjoy;

.....
No te preguntes qué quieres disfrutar;

ask yourself

.....
pregúntate

what pain you want to sustain.

.....
qué dolor quieres soportar.

Who you are is defined by what you are willing to struggle for.

.....
Quién eres se define por lo que estás dispuesto a luchar.

This is the most simple and basic component of life.

.....
Este es el componente más simple y básico de la vida.

Reflection one: That was the first block.

.....
Reflexión uno: Ese fue el primer bloque.

We learned that avoiding pain only creates more pain.

.....
Aprendimos que evitar el dolor solo crea más dolor.

Real happiness is found in choosing the struggles that matter to us.

.....
La verdadera felicidad se encuentra al elegir las luchas que nos importan.

Let's move deeper into how we see ourselves.

.....
Profundicemos en cómo nos vemos a nosotros mismos.

Block two: Values and being average.

.....
Bloque dos: Valores y ser promedio.

The vast majority of your life will be boring and not noteworthy.

.....
La gran mayoría de tu vida será aburrida y no notable.

That is okay.

.....
Está bien.

If you feel like you must be special to be worthy, you will always feel like a failure.

.....
Si sientes que debes ser especial para ser valioso, siempre te sentirás un fracaso.

The ticket to emotional health involves accepting the bland and mundane truths of life.

.....
El boleto a la salud emocional implica aceptar las verdades insípidas y mundanas de la vida.

Once you accept your life as mundane, you are free to accomplish what you truly wish.

.....
Una vez que aceptas tu vida como mundana, eres libre para lograr lo que realmente deseas.

Self-awareness is like an onion.

.....
La autoconciencia es como una cebolla.

There are multiple layers to it, and the more you peel them back, the more you cry.

.....
Hay múltiples capas, y cuanto más las peles, más lloras.

Values are the fundamental component of our psychological makeup.

.....
Los valores son el componente fundamental de nuestra composición psicológica.

If you have shitty values, you will have a shitty life. Pleasure is a false god.

.....
Si tienes valores de mierda, tendrás una vida de mierda.

Pleasure is the most superficial form of life satisfaction, and therefore the easiest to obtain.

El placer es la forma más superficial de satisfacción en la vida, y por lo tanto la más fácil de obtener.

Material success is also a poor metric for self-worth.

El éxito material también es un mal indicador de autoestima.

Once you are able to provide for your basic physical needs, the correlation between happiness and money is zero.

Una vez que puedes satisfacer tus necesidades físicas básicas, la correlación entre la felicidad y el dinero es cero.

Always being right is another terrible value.

Siempre tener razón es otro valor terrible.

It prevents you from learning from your mistakes.

Te impide aprender de tus errores.

Staying positive all the time is a form of avoidance.

Mantenerse positivo todo el tiempo es una forma de evitación.

Denying negative emotions leads to deeper and more prolonged negative emotions.

Negar las emociones negativas conduce a emociones negativas más profundas y prolongadas.

Good values are reality-based, socially constructive, and immediate.

Los buenos valores se basan en la realidad, son socialmente constructivos e inmediatos.

Honesty is a good value because it is something you have complete control over.

La honestidad es un buen valor porque es algo sobre lo que tienes control total.

Popularity is a bad value because it is out of your control.

La popularidad es un mal valor porque está fuera de tu control.

Reflection three.

Reflexión tres.

In this block, we confronted the idea of being special.

En este bloque, confrontamos la idea de ser especial.

Accepting that we are average at most things liberates us from the pressure to be perfect.

.....
Aceptar que somos promedio en la mayoría de las cosas nos libera de la presión de ser perfectos.

We also learn to choose values that we can control, like honesty and humility.

.....
También aprendemos a elegir valores que podemos controlar, como la honestidad y la humildad.

let's talk about responsibility.

.....
hablemos de responsabilidad.

Block three, radical responsibility.

.....
Bloque tres, responsabilidad radical.

We are responsible for experiences that aren't our fault all the time.

.....
Somos responsables de experiencias que no son nuestra culpa todo el tiempo.

Fault is past tense.

.....
La culpa es tiempo pasado.

Responsibility is present tense.

.....
La responsabilidad es tiempo presente.

Fault results from choices that have already been made.

.....
La culpa resulta de elecciones que ya se han tomado.

Responsibility results from the choices you are currently making.

.....
La responsabilidad resulta de las elecciones que estás tomando actualmente.

Nobody else is ever responsible for your situation but you.

.....
Nadie más es responsable de tu situación excepto tú.

Many people

.....
Muchas personas

may be to blame for your unhappiness...

.....
pueden ser culpables de tu infelicidad...

But nobody is ever responsible for your unhappiness but you.

.....
Pero nadie es responsable de tu infelicidad excepto tú.

Taking responsibility for your problems is the first step to solving them.

.....
Tomar responsabilidad por tus problemas es el primer paso para resolverlos.

The more we choose to accept responsibility in our lives, the more power we will exercise over our lives.

.....
Cuanto más elegimos aceptar responsabilidad en nuestras vidas, más poder ejercemos sobre nuestras vidas.

We do not go from wrong to right...

.....
No pasamos de lo incorrecto a lo correcto...

We go from wrong to slightly less wrong.

.....
Pasamos de lo incorrecto a algo ligeramente menos incorrecto.

Uncertainty is the root of all progress and all growth.

.....
La incertidumbre es la raíz de todo progreso y crecimiento.

The more you try to be certain about something, the more uncertain and insecure you will feel.

.....
Cuanto más intentas estar seguro de algo, más incierto e inseguro te sentirás.

You should never say, "I know who I am." You should ask, "What if I am wrong?"

.....
Nunca deberías decir: "Sé quién soy." Deberías preguntar: "¿Y si estoy equivocado?"

The more something threatens your identity, the more you will avoid it.

.....
Cuanto más algo amenaza tu identidad, más lo evitarás.

Let go of who you think you are...

.....
Deja ir quién crees que eres...

This allows you to become who you might be.

.....
Esto te permite convertirte en quien podrías ser.

Doubt is the beginning of wisdom.

.....
La duda es el comienzo de la sabiduría.

Reflection

Reflexión

three.

tres.

That was a heavy section.

Esa fue una sección pesada.

The distinction between fault and responsibility is crucial.

La distinción entre culpa y responsabilidad es crucial.

Even if life deals you a bad hand, it is your responsibility to play it well We must be willing to doubt ourselves.

Incluso si la vida te da una mala mano, es tu responsabilidad jugarla bien.

Block four, failure and action.

Bloque cuatro, fracaso y acción.

Failure is an arbitrary concept.

El fracaso es un concepto arbitrario.

If your metric for success is to learn, then failure is impossible.

Si tu métrica para el éxito es aprender, entonces el fracaso es imposible.

We can be truly successful only at something we're willing to fail at.

Solo podemos tener verdadero éxito en algo en lo que estamos dispuestos a fracasar.

If you are unwilling to fail, then you are unwilling to succeed.

Si no estás dispuesto a fracasar, entonces no estás dispuesto a tener éxito.

Pain is part of the process Just as physical pain strengthens bone and muscle, emotional pain strengthens your mind.

El dolor es parte del proceso.

Life is about not knowing, and then doing something anyway.

La vida se trata de no saber, y luego hacer algo de todos modos.

Do not just sit there;

.....
No te quedes ahí sentado;

do something.

.....
haz algo.

Action isn't just the effect of motivation, it's also the cause of it.

.....
La acción no es solo el efecto de la motivación, también es la causa de ella.

Motivation is an endless loop.

.....
La motivación es un bucle interminable.

Action leads to inspiration, which leads to motivation.

.....
La acción conduce a la inspiración, que lleva a la motivación.

If you lack the motivation to make an important change in your life, do something.

.....
Si te falta la motivación para hacer un cambio importante en tu vida, haz algo.

Anything.

.....
Cualquier cosa.

Then harness the reaction to that action as a way to begin motivating yourself.

.....
Luego aprovecha la reacción a esa acción como una forma de comenzar a motivarte.

The "do something" principle

.....
El principio de "hacer algo"

creates its own momentum.

.....
crea su propio impulso.

You are your own source of inspiration.

.....
Eres tu propia fuente de inspiración.

You do not need to wait for permission to act.

.....
No necesitas esperar a que te den permiso para actuar.

Small actions snowball into large changes.

.....
Las pequeñas acciones se acumulan en grandes cambios.

Progress is born from the willingness to act without guarantees.

El progreso nace de la disposición a actuar sin garantías.

Reflection garden.

Reflexión jardín.

That block was about movement.

Ese bloque trataba sobre el movimiento.

We often wait for motivation, but action actually creates motivation.

A menudo esperamos la motivación, pero la acción en realidad crea motivación.

Don't fear failure; use it as a tool to move forward.

No temas al fracaso; úsalo como una herramienta para avanzar.

We are almost there.

Estamos casi allí.

Let's finish with the final block.

Terminemos con el bloque final.

Block five, rejection, love, and death.

Bloque cinco, rechazo, amor y muerte.

Freedom is not the absence of commitment;

La libertad no es la ausencia de compromiso;

freedom is the ability to choose what to commit to.

la libertad es la capacidad de elegir a qué comprometerse.

You cannot value everything.

No puedes valorar todo.

To value something, you must reject what is not that thing.

Para valorar algo, debes rechazar lo que no es esa cosa.

Rejection is an inherent and necessary part of maintaining our values.

El rechazo es una parte inherente y necesaria de mantener nuestros valores.

Honesty is a natural human craving,

.....
La honestidad es un anhelo humano natural,

but you cannot have honesty without the possibility of rejection.

.....
pero no puedes tener honestidad sin la posibilidad de rechazo.

Entitlement is the belief that you deserve a different set of rules than everyone else.

.....
El derecho es la creencia de que mereces un conjunto diferente de reglas que los demás.

Healthy love is based on two people with their own values and their own responsibilities.

.....
El amor saludable se basa en dos personas con sus propios valores y sus propias responsabilidades.

Unhealthy love is based on two people trying to escape their problems through their emotions for each other.

.....
El amor poco saludable se basa en dos personas que intentan escapar de sus problemas a través de sus emociones el uno por el otro.

Commitment gives you freedom because you're no longer distracted by the unimportant.

.....
El compromiso te da libertad porque ya no estás distraído por lo que no importa.

Breadth of experience is necessary when you're young,

.....
La amplitud de experiencia es necesaria cuando eres joven,

but depth is where the gold is buried.

.....
pero la profundidad es donde está el oro.

Death is the light by which the shadow of all of life's meaning is measured.

.....
La muerte es la luz con la que se mide la sombra de todo el significado de la vida.

Without death, everything would feel inconsequential.

.....
Sin la muerte, todo se sentiría insignificante.

You are going to die, and that is a good thing.

.....
Vas a morir, y eso es algo bueno.

It creates a sense of urgency to get your priorities straight.

.....
Crea un sentido de urgencia para poner tus prioridades en orden.

Our projects are our way of feeling immortal,

Nuestros proyectos son nuestra forma de sentirnos inmortales,

but you are not the center of the universe.

pero no eres el centro del universo.

Once you become comfortable with the fact of your own death, you are finally free to live.

Una vez que te sientes cómodo con el hecho de tu propia muerte, finalmente eres libre para vivir.

Reflection five.

Reflexión cinco.

We have completed the 100 sentences.

Hemos completado las 100 frases.

We ended with the reminder that commitment gives us depth and death gives us focus.

Terminamos con el recordatorio de que el compromiso nos da profundidad y la muerte nos da enfoque.

By rejecting the trivial, we make space for the essential.

Al rechazar lo trivial, hacemos espacio para lo esencial.

Conclusion.

Conclusión.

Thank you for joining me in this intense shadowing session.

Gracias por acompañarme en esta intensa sesión de shadowing.

Repeating these sentences helps your brain internalize the grammar, the rhythm, and the philosophy of English.

Repetir estas frases ayuda a tu cerebro a internalizar la gramática, el ritmo y la filosofía del inglés.

Now, I have an important request for you.

Ahora, tengo una solicitud importante para ti.

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

Si disfrutaste este episodio, por favor escribe 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.

This support is crucial for us to continue creating new episodes every week.

Este apoyo es crucial para que podamos seguir creando nuevos episodios cada semana.

Tell me which sentence

Dime qué frase

resonated with you the most.

resonó más contigo.

Do you want to be part of our Slow English community?

¿Quieres ser parte de nuestra comunidad de Slow English?

We need your comments because your voice is more important than mine.

Necesitamos tus comentarios porque tu voz es más importante que la mía.

Your voice and comments will show us the right path.

Tu voz y comentarios nos mostrarán el camino correcto.

Thank you for listening.

Gracias por escuchar.

I am Peter,

Soy Peter,

and I will see you in the next episode.

y te veré en el próximo episodio.