

TRANSCRIPT · EPISODE 25

Express Your Feelings in English

Line-by-line · English + Español

130 lines

Your English Toolbox

Welcome to Your English Toolbox,

.....
Bienvenido a tu caja de herramientas en inglés,

the podcast where we train your ears and your mind step by step.

.....
el podcast donde entrenamos tus oídos y tu mente paso a paso.

I am Peter, and today we are going to master the language of emotions.

.....
Soy Peter, y hoy vamos a dominar el lenguaje de las emociones.

We are going to practice shadowing with 100 sentences about expressing feelings, asking deep questions, and confronting others politely.

.....
Vamos a practicar el shadowing con 100 oraciones sobre cómo expresar sentimientos, hacer preguntas profundas y confrontar a otros de manera educada.

I recommend you listen to our previous episode with Rose, the psychologist, where we explain these concepts in detail.

.....
Te recomiendo que escuches nuestro episodio anterior con Rose, la psicóloga, donde explicamos estos conceptos en detalle.

Today, we will turn that theory into practice.

.....
Hoy, vamos a convertir esa teoría en práctica.

I will read 100 sentences divided into five blocks.

.....
Leeré 100 oraciones divididas en cinco bloques.

Your job is to listen and then repeat exactly what I say during the silence.

.....
Tu trabajo es escuchar 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 empecemos.

Block one: Identifying the feeling.

.....
Bloque uno: Identificando el sentimiento.

I am not just fine, I am actually tired.

.....
No solo estoy bien, en realidad estoy cansado.

We often say we are fine because we are afraid to show real emotions.

.....
A menudo decimos que estamos bien porque tenemos miedo de mostrar emociones reales.

Language is a tool for deep connection.

.....
El lenguaje es una herramienta para una conexión profunda.

If I cannot express sadness,

.....
Si no puedo expresar tristeza,

I'm only using half my toolbox.

.....
solo estoy usando la mitad de mi caja de herramientas.

Ignoring my feelings is actually dangerous.

.....
Ignorar mis sentimientos es en realidad peligroso.

I am ready to stop hiding and start speaking the truth.

.....
Estoy listo para dejar de esconderme y empezar a hablar la verdad.

We must identify the exact word for the feeling.

.....
Debemos identificar la palabra exacta para el sentimiento.

There is a big difference between being angry and being frustrated.

.....
Hay una gran diferencia entre estar enojado y estar frustrado.

Angry is a strong, hot feeling of displeasure.

.....
Enojado es un sentimiento fuerte y caliente de desagrado.

Frustrated is when you want to do something, but you cannot.

.....
Frustrado es cuando quieres hacer algo, pero no puedes.

If I cannot find my keys, I feel frustrated.

.....
Si no puedo encontrar mis llaves, me siento frustrado.

If someone steals my keys, I feel angry.

Si alguien roba mis llaves, me siento enojado.

Precision matters because naming the emotion calms the brain.

La precisión importa porque nombrar la emoción calma el cerebro.

We call this technique

Llamamos a esta técnica

name it to tame it.

nombrarlo para domarlo.

I am feeling overwhelmed today.

Hoy me siento abrumado.

Overwhelmed means I have too much pressure to handle.

Abrumado significa que tengo demasiada presión para manejar.

It is okay to admit that I have too much work.

Está bien admitir que tengo demasiado trabajo.

Anxiety is different from fear because it lives in the future.

La ansiedad es diferente del miedo porque vive en el futuro.

I am feeling anxious about my interview tomorrow.

Me siento ansioso por mi entrevista mañana.

When I tell you I am anxious, I am inviting you to help me.

Cuando te digo que estoy ansioso, te estoy invitando a ayudarme.

Block two: The danger of bottling up.

Bloque dos: El peligro de reprimir.

If I do not speak, I tend to bottle up my feelings.

Si no hablo, tiendo a reprimir mis sentimientos.

Bottling up is like shaking a soda bottle with the cap on tight.

Reprimir es como agitar una botella de soda con la tapa bien cerrada.

I am putting the pressure inside and closing it.

Estoy poniendo la presión dentro y cerrándola.

Eventually, the bottle will explode.

Eventualmente, la botella explotará.

When I explode, I might lash out at someone.

Cuando exploto, podría desquitarme con alguien.

To lash out means to attack verbally because of anger.

Desquitarse significa atacar verbalmente por enojo.

I do not want to lash out at the people I love.

No quiero desquitarme con las personas que amo.

This kind of explosion damages relationships.

Este tipo de explosión daña las relaciones.

The opposite of bottling up is to open up.

Lo opuesto a reprimir es abrirse.

To open up means to start talking about my inner world.

Abrirse significa empezar a hablar sobre mi mundo interior.

Opening up requires vulnerability, but it builds trust.

Abrirse requiere vulnerabilidad, pero construye confianza.

There is a physical benefit to speaking the truth.

Hay un beneficio físico al hablar la verdad.

Bottling up increases my stress hormones. Opening up releases

Reprimir aumenta mis hormonas del estrés.

oxytocin, the bonding chemical.

oxitocina, la química del vínculo.

Speaking English

Hablar inglés

honestly is good for my health.

.....
honestamente es bueno para mi salud.

I need to open up because I cannot bottle this up anymore.

.....
Necesito abrirme porque no puedo reprimir esto más.

Don't lash out, just try to open up.

.....
No te desquites, solo intenta abrirte.

Vulnerability is a strength, not a weakness.

.....
La vulnerabilidad es una fortaleza, no una debilidad.

I choose to share my feelings

.....
Elijo compartir mis sentimientos

instead of hiding them.

.....
en lugar de esconderlos.

I feel lighter when I speak my truth.

.....
Me siento más ligero cuando hablo mi verdad.

Block three, how to confront someone.

.....
Bloque tres, cómo confrontar a alguien.

Confrontation is the hardest part of communication.

.....
La confrontación es la parte más difícil de la comunicación.

I stay silent because I am afraid to be rude.

.....
Me quedo en silencio porque tengo miedo de ser grosero.

I need a psychological trick to confront without fighting.

.....
Necesito un truco psicológico para confrontar sin pelear.

The best tool is called the "I" statement.

.....
La mejor herramienta se llama la declaración "yo".

"You" statements

.....
Las declaraciones "tú"

sound like an attack.

.....
suenan como un ataque.

If I say, "You never listen," you will want to defend yourself.

.....
Si digo, "Tú nunca escuchas," querrás defenderte.

Instead,

.....
En lugar de eso,

I must focus on my own feeling.

.....
debo centrarme en mi propio sentimiento.

The formula is, "I feel X when you do Y." "I feel frustrated when you interrupt me."

.....
La fórmula es, "Me siento X cuando tú haces Y." "Me siento frustrado cuando me interrumpes."

Notice that I am not saying you are a bad person.

.....
Nota que no estoy diciendo que eres una mala persona.

I am saying your action produces a feeling in me.

.....
Estoy diciendo que tu acción produce un sentimiento en mí.

"I feel hurt when you arrive late." "It feels like my time is not important to you." This invites the other person to understand, not to fight.

.....
"Me siento herido cuando llegas tarde." "Siento que mi tiempo no es importante para ti." Esto invita a la otra persona a entender, no a pelear.

It is simple to say, but hard to do in the moment.

.....
Es simple de decir, pero difícil de hacer en el momento.

I need to get this off my chest.

.....
Necesito sacar esto de mi pecho.

Getting it off my chest means removing the heavy weight.

.....
Sacar esto de mi pecho significa quitarme el peso pesado.

When I finally say it, I can breathe again.

.....
Cuando finalmente lo digo, puedo respirar de nuevo.

The fear was mostly in my head.

El miedo estaba principalmente en mi cabeza.

"I feel disappointed when plans change at the last minute." Block four, asking about feelings.

"Me siento decepcionado cuando los planes cambian en el último minuto." Bloque cuatro, preguntar sobre sentimientos.

A conversation is a two-way street.

Una conversación es una calle de doble sentido.

Asking, "How are you?" is often just a reflex.

Preguntar, "¿Cómo estás?" a menudo es solo un reflejo.

I need to ask questions that invite a real answer.

Necesito hacer preguntas que inviten a una respuesta real.

Instead of a yes or no question, be specific.

En lugar de una pregunta de sí o no, sé específico.

"What is on your mind right now?"

"¿Qué tienes en mente ahora mismo?"

You seem a bit quiet today." That is an observation that invites an answer.

Pareces un poco callado hoy." Esa es una observación que invita a una respuesta.

"I notice you are sighing a lot.

"Me doy cuenta de que estás suspirando mucho.

Do you want to talk about it?" This gives you permission to open up.

¿Quieres hablar de ello?" Esto te da permiso para abrirte.

It also gives you permission to stay silent.

También te da permiso para quedarte en silencio.

"I respect your space if you do not want to talk."

"Respeto tu espacio si no quieres hablar."

Observing body language is key to connection.

Observar el lenguaje corporal es clave para la conexión.

"Is everything okay with the project?

.....
"¿Está todo bien con el proyecto?"

You look a little bit stressed today.

.....
Te ves un poco estresado hoy.

I am ready to listen if you are ready to speak.

.....
Estoy listo para escuchar si estás listo para hablar.

Tell me what is worrying you.

.....
Dime qué te preocupa.

Has something happened to make you feel this way?

.....
¿Ha pasado algo que te haga sentir así?

I care about how you are feeling. "We can talk about it whenever you are ready.

.....
Me importa cómo te sientes." Podemos hablar de ello cuando estés listo.

Block five: Empathy and validation.

.....
Bloque cinco: Empatía y validación.

Many people panic if someone starts crying.

.....
Muchas personas entran en pánico si alguien comienza a llorar.

The best thing to say is often very simple.

.....
Lo mejor que se puede decir es a menudo muy simple.

It is okay to cry.

.....
Está bien llorar.

I am here with you.

.....
Estoy aquí contigo.

I do not need to fix the problem immediately.

.....
No necesito resolver el problema de inmediato.

I just need to be present with you.

.....
Solo necesito estar presente contigo.

To empathize means to feel what you are feeling.

.....
Empatizar significa sentir lo que tú sientes.

Sympathy is feeling sorry for someone.

.....
La simpatía es sentir pena por alguien.

Empathy is feeling with them.

.....
La empatía es sentir con ellos.

Connection comes from true empathy.

.....
La conexión proviene de la verdadera empatía.

I can imagine how hard that is for you.

.....
Puedo imaginar lo difícil que es para ti.

Thank you for trusting me with this.

.....
Gracias por confiarme esto.

I appreciate you telling me the truth.

.....
Aprecio que me digas la verdad.

I will never say, "Don't worry," to someone in pain.

.....
Nunca diré, "No te preocupes," a alguien que está sufriendo.

Saying, "Don't worry," invalidates their feelings.

.....
Decir, "No te preocupes," invalida sus sentimientos.

It makes sense that you are sad.

.....
Tiene sentido que estés triste.

Your feelings are valid and understandable.

.....
Tus sentimientos son válidos y comprensibles.

Practice with small feelings to build your emotional muscles.

.....
Practica con pequeños sentimientos para fortalecer tus músculos emocionales.

I felt disappointed when the restaurant was closed.

.....
Me sentí decepcionado cuando el restaurante estaba cerrado.

People connect with your heart,

Las personas se conectan con tu corazón,

not your perfect grammar.

no con tu gramática perfecta.

Correct grammar helps , but honesty connects.

Una gramática correcta ayuda, pero la honestidad conecta.

Conclusion.

Conclusión.

We have completed the 100 sentences.

Hemos completado las 100 oraciones.

We moved from, "I am fine," to deep empathy and honest confrontation.

Pasamos de, "Estoy bien," a una profunda empatía y confrontación honesta.

Repeating these sentences helps your brain internalize the structure of emotions in English.

Repetir estas oraciones ayuda a tu cerebro a internalizar la estructura de las emociones en 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 resonated with you the most.

Dime qué oración 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

.....
Necesitamos tus comentarios

because your voice is more important than mine.

.....
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, and I will see you in the next episode.

.....
Soy Peter, y te veré en el próximo episodio.