

TRANSCRIPT · EPISODE 26

Stop Your Inner Critic

Line-by-line · English + ■■■■■■

138 lines

Your English Toolbox

Introduction.

همدقم.

A Special Dedication.

هژی و میدقت کی.

Welcome to Your English Toolbox, your slow English podcast, where we train your ears and your mind step by step.

امش نهذ و اهشوگ هک یی اج، امش مارآ یسی لگنا تس کداپ، دیدم آشوخ امش یسی لگنا نابز رازبا هب می هدلم شزوم آمدق هب مدق ار.

I am Julia.

م.تسه ای لوج نم.

And I am Martin.

م.تسه نیترام نم و.

Today represents a special shift for our podcast and for us personally.

تس انامدوخ یارب و ام تس کداپ یارب هژی و ریغت کی زورم.

We have been reading your comments, and we realized something important.

می اهدش مهم یزی چ هجوتم و می اهدن اوخ ار امش تارظن ام.

We do not see you just as an audience or listeners anymore.

می نی بلی من هدن ونش ای بطاخم کی ناو نع هب طقف ار امش رگید ام.

We see you as friends.

می نی بلی م دوخ ناتسود ناو نع هب ار امش ام.

And because of that, we want to ask you something very small, but very important.

می شاب هت شاد مهم رای سب ام، کچوک تس اوخرد کی امش زا می اوخلم، لی دنیمه هب و.

Please leave a comment after the episode.

دی‌راذگب رظن کی، تمسق زا دعب افطل.

Your comments help us build our community and show the platforms that our podcast is alive and growing.

ام تس کدپ هک می‌هد ناشن اهلمرفتلپ هب و می‌زاسب ار نام‌عام‌اج ات دن‌کلیم کمک ام هب امش تارظن تس ا دش رلاح رد و هدنز.

Every single comment makes a real difference.

دن‌کلیم داج‌ی‌ای‌عق‌او‌توافتی‌ی‌اهنت هب رظن ره.

It helps us reach new listeners and continue creating new episodes for you.

می‌دهد هم‌ادا امش ی‌ارب‌دی‌ج‌ی‌اهلمرفتلپ هب و می‌سرب‌دی‌ج‌ناگ‌دونش هب ات دن‌کلیم کمک نی‌ا.

So, from now on, we are going to talk to you exactly like that, as friends.

درک می‌ه‌اوخ تب‌حص امش اب‌نات‌س‌ود دن‌نام‌اق‌ی‌قد ام، دعب هب نی‌ا زا سپ.

This new series is actually dedicated to two specific friends of ours from Lithuania.

تس ا هدش می‌دقت ی‌ناوت‌یل‌زا ام‌صاخ تس‌ود هب‌اعق‌او‌دی‌ج‌یرس نی‌ا.

They are our friends, Zay and Vy.

دن‌تسه ی‌و و ی‌از، ام‌نات‌س‌ود اه‌ن‌آ.

These two wonderful girls left a comment on our previous episode about how to talk to yourself.

می‌نک تب‌حص دوخ اب‌هن‌وگ‌چ‌هکن‌یا‌ه‌راب‌رد‌ام‌یل‌بق‌تمسق‌رد‌رظن‌کی‌هداعل‌اق‌وف‌رت‌خد‌ود‌نی‌ا، دن‌تش‌اذگ.

They shared their thoughts, and it inspired us to go much deeper into this topic.

رتاق‌ی‌مع‌عوضوم نی‌ا هب‌ات‌دی‌ش‌خب‌ماهل‌ار‌ام‌نی‌ا و دن‌تش‌اذگ‌کارت‌شا هب‌ار‌ناش‌راک‌فا‌ه‌ن‌آ می‌زاد‌رپ‌ب.

We realized that we needed to expand on these ideas to truly help them, and to help you.

می‌نک کمک امش هب و اه‌ن‌آ هب‌اعق‌او‌ات‌می‌هد‌شر‌ت‌س‌گ‌ار‌اه‌دی‌نی‌ا‌دی‌اب‌هک‌می‌دش‌ه‌ج‌وت‌م‌ام.

So, to our Lithuanian friends, thank you for the inspiration, this series is for you.

تس‌امش‌ی‌ارب‌یرس‌نی‌ا، می‌رک‌ش‌تم‌نات‌ماهل‌ی‌ارب‌امش‌زا، ام‌ی‌ای‌ناوت‌یل‌نات‌س‌ود هب، سپ.

And to everyone listening, please talk to us in the comments.

دینک تب‌حصص ام اب تارظن رد‌افطل، ناگدنونش همه هب و

Tell us what you are struggling with or what specific points you want us to cover.

ش‌شوپ ام دی‌هاوخلوم اری صاخ تاکن هچ ای دین‌کلیم مرن هچ‌نپ و تسرد ی‌زیچ هچ اب هک دی‌یوگب ام هب
می‌هد

We will create tailored episodes just to answer your questions, just like we are doing today.

زورما هچ‌نآ دن‌نام تسرد، درک می‌هاوخ داجی امش تال‌اؤس هب خ‌س‌اپ ی‌ارب طقف ی‌ش‌رافس ی‌اه‌تم‌س‌ق ام
می‌هدلیم ماجنا

Before we start, could you do us a quick favor?

دینک ام هب کچوک فطل کی دین‌اوتلیم، عورش زابل‌بق

If you feel like a friend today, please leave a comment or a like to support the show.

دینک تی‌ام‌ح هم‌ان‌رب زات دیراذگب کی‌ال ای رظن کی‌افطل، دین‌کلیم ی‌ت‌س‌ود س‌اس‌ح‌ا زورما رگا

It helps us find more friends around the world.

می‌نک ادیپ ن‌اهج رس‌ارس رد یرت‌ش‌یب ن‌ات‌س‌ود ات دن‌کلیم کم‌ک ام هب نی‌ا

Now let's open the toolbox.

می‌نک زاب ار رازبا هب‌عج دی‌ی‌ای ب‌ال‌اح

Today, in part one of this special series, we are facing an invisible enemy.

می‌ت‌سه هچ‌اوم ی‌ئرمان نم‌شد کی اب ام، هژیو یرس نی‌ا لوا تم‌س‌ق رد، زورما

It is the voice that wakes up with you in the morning and whispers, "You are not good enough."

ی‌ت‌س‌ین بوخ ی‌فاک هزادنا هب وت، دی‌وگلیم و دوش‌لیم رادیب امش اب اه‌حبص هک تس‌ای‌ی‌ادص نی‌ا

We are talking about the inner critic.

می‌ن‌کلیم تب‌حصص ی‌ن‌ورد دقت‌نم هرابرد ام

We are going to identify it, understand it, and give you the tools to stop it.

دینک فق‌وت‌م ار نی‌ات می‌هدب ی‌ی‌اه‌رازبا امش هب و می‌نک ش‌کرد، می‌نک ی‌ی‌اس‌ان‌ش ار نی‌ات س‌ا رارق ام

Part one.

ل‌وا تم‌س‌ق

Why is this voice so mean?

تسا سنج د ب ردق نی ادص نی ارچ

Martin, I think our friends listening know exactly what voice we are talking about.

می ن کلی م تب ح ص ادص مادک ه راب رد دن ادلی م ا ق ی ق د دن ه دلی م شو گ ه ک ام ن ات سود من کلی م رک ف ، نی ت رام

It is that automatic negative reflex that jumps out whenever we try something new.

نوری ب ، می ن ک ن ا ح ت م ا ر دی د ج ی زی چ می ن کلی م ی ع س ه ک راب ره ه ک تسا راکدوخ ی فن م شن کاو کی نی ا دن زلی م

You want to apply for a better job, and the voice says, "Don't bother.

رادرب شال ت زا تس د ، دی و گلی م ادص و دی ه د تس او خ رد رت ه ب ل غ ش کی ی ا رب دی هاو خلی م امش

You are not qualified."

ی رادن تی ح ا ل ص و ت

You want to post a creative photo on Instagram, and it says, "People will laugh at you."

دنه اوخ و ت ه ب مدرم ، دی و گلی م ن آ و دی ران گ ب مارگات سن ی ر د ه ن ا ق ا ل خ س ک ع کی دی هاو خلی م امش دی دن خ

You want to speak English in a meeting, and it screams, "You will make a mistake and look stupid."

و ی ن کلی م ه ا ب ت ش ا و ت ، دن زلی م دای ر ف ن آ و دین ک تب ح ص ی سی ل گ ن ا ه ب ه س ل ج کی ر د دی هاو خلی م امش ی س رلی م رظن ه ب ق م ح ا

It feels like this voice hates us, doesn't it?

تسا تس رد ، دراد تر فن ار ام ادص نی ا دسرلی م رظن ه ب

It feels like a bully living inside our own heads.

دن کلی م ی گ دن ز ام رس نورد رد ل ق کی دن نام دسرلی م رظن ه ب

But here is the surprising truth, the inner critic is actually trying to help you.

دن ک کم ک امش ه ب دراد ی ع س ع ق او ر د ی نورد د ق ت ن م ، تسا زی گ ن ا ت ف گ ش ت ق ی ق ح ا ج نی ا م ا

It is a very old, very outdated survival mechanism.

تسا هدش خوسنم و ی می دق رای س ب ا ق ب مزین اکم کی نی ا

Thousands of years ago, if you made a mistake or stood out from the tribe, you could die.

دی ر ی م دوب ن کم م ، دی د شلی م زی ام ت م هلی ب ق زا ای دی در کلی م ی ه ا ب ت ش ا رگا ، ش ی پ ل اس ن ا رازه

If you were rejected by your group, you would not survive the winter.

دی نامب هدنز ار ناتسمز دی تسناوتلی من، دی دشلیم درط دوخ هورگ زا رگا

So the brain developed a warning system to keep you safe.

دراد هگن نمی ار امش ات داد هعسوت رادشه متسیس کی زغم سپ

It learned to say, "Stay small, stay quiet, don't take risks."

نکن کسیر، نامب تکاس، نامب کچوک، دی وگب هک تفرگ دای نی

The problem is that your brain still thinks public speaking is a life-or-death situation.

تسای گدنز و گرم تیعضو کی عمج رد تبحص هک دن کلیم رکف زونه امش زغم هک تسای لکش م

It treats a social rejection like a tiger attack.

دنی بایم ربب هلمح کی دن نام اری عامتجا درط کی نی

So the inner critic is not a monster, it is a frightened bodyguard.

تسای هدی سرت ظفاحم کی هکلب، تسین الویه کی ینورد دقتنم سپ

It is trying to protect you from shame, but it is doing it by crushing your potential.

دهلیم ماجنا امش لیسناتپ ندرک درخ اب ار راک نی اما، دنک تظفاحم مرش زا ار امش دراد یعی نی

Understanding this is the first step to freedom.

تسای دازآ یوس هب مدق نی لوا عوضوم نی کرد

You don't have to hate the voice.

دی رادن ادص نی زا ترفن هب یزاین امش

You just have to realize that its advice is thousands of years out-of-date.

تسای میدق لاس نارازه شارهرواشم هک دیوش هجوت م دیاب طقف امش

Part two, the critic in everyday life.

هرمزور یگدنز رد دقتنم، مودتمسق

Let's look at some concrete examples of how this shows up in our daily lives.

دوشلیم رهاظ ام هرمزور یگدنز رد نی هونوگچ هک مینک هاگن ینیعی اهل اثم زا یخر ب هب دی ای ب

We see it constantly in relationships.

مینی بایم طب اور رد موادم روط هب ار نی ام

Imagine you want to set a boundary with a friend or a partner.

دینک نییعت یزرم دوخ کی رش ای تسود کی اب دیه اوخلم دینک روصت

You want to say, "No, I cannot come to your party because I am tired."

ماهتسخ نوچ می ای ب وت ین امهم هب من اوتلی من، هن، دیی وگب دیه اوخلم امش

But the inner critic immediately jumps in.

دوشلم لمع دراو هل صافال ب ینورد دقتنم اما

It says, "If you say no, they will stop liking you."

تشاد دنه اوخن تسود ار وت رگی دهن آ، یی وگب هن رگا، دیی وگلم

"They will think you are selfish.

یه اوخدوخ وت دنن کلیم رکف اهن آ

You have to go."

یورب دی اب وت

So you go to the party, you feel resentful, and you drain your energy.

دوشلم هیلخت ناتلی ژرنا و دین کلیم هنیک ساسحا، دیورلم ین امهم هب امش سپ

The critic convinced you that your own needs were dangerous.

دن تسه کانرطخ ناتدوخ ی اهزای ن هک تساهدرک دعاقتم ار امش دقتنم

We also see this in health and fitness.

مین بلم مادنا بسانت و تمالس رد ار نی نینچمه ام

You miss one workout or you eat one unhealthy meal.

دیروخلم مل اسان یی اذغ هدعو کی ای دیه دلم تسد زا ار نیرمت کی امش

A supportive friend would say, "That is okay.

درادن یل اکشا، دیی وگلم هدن نکات ی امح تسود کی

Just get back on track tomorrow."

درگرب ریسم هب هرابود ادر ف طقف

But the inner critic says, "You ruined everything.

یدرک بارخ ار زیچ همه وت، دیی وگلم ینورد دقتنم اما

You have no discipline."

ی رادن طابضنا وت

"You might as well give up completely."

یوش میلست ل ماک تسارت هب

This is called catastrophizing.

دوشلیم هتخانش یزاساهعجاف مان هب نی

It takes one small mistake and turns it into a total disaster.

دنکلم لی دبت ل ماک هعجاف کی هب ار کچوک هابتشرا کی نی

And what happens?

دتفالی م یقافتا هچ و

You feel guilty, so you actually give up.

دیوشلیم میلست اعقاو نی اربان ب، دینکلم هانگ ساسح امش

The critic creates the exact failure it was warning you about.

دنکلم داجی، دالمی م رادشه امش هب هک ار تسکش اقی قد دقتنم

It becomes a self-fulfilling prophecy.

دوشلیم هتفای اققحت دوخ یی وگشی پ کی نی

Think about our friends learning a new skill, like painting or coding.

یسی وناهمان رب ای ی شاقن دن نام، دینری گلم دای دیج تراهم کی هک دینک رکف نامناتسود هب

You look at your first attempt, and it is not perfect.

تسین ل ماک نآ و دینکلم هاگن دوخ لوا شالت هب امش

The critic says, "You have no talent."

ی رادن ی دادعت ساچی ه وت، دیوگلم دقتنم

This is embarrassing."

تساروا م رشنی

But nobody is perfect on the first try.

تسین ل ماک لوا شالت رد سکاچی ه اما

The critic demands instant perfection, which is impossible.

تسا نکم مریغ هک تسای روف لامک رات ساوخ دقت نم

So how do we stop this cycle?

می نک فقوتم ار هخرچ نی می ناوتلی م هنوگچ سپ

We need specific tools to disarm this bodyguard.

می نک رثالیب ار ظفاحم نی ات میراد زاین ی صاخ ی اهرازبا هب ام

Part three, tools to silence the noise.

ادص ندرک شو ماخ ی ارب یی اهرازبا، موس تمس ق

The first tool is one of my favorites, give it a name.

دی هدب مان کی نآ هب، تسای نم ی اهاهق ال ع دروم زا یکی رازبا نی لوا

This sounds funny, but psychology shows it is incredibly powerful.

تسا دنم تردق هدا عل القوف نی ا هک دهلی م ناشن ی سان شن اور ام، دسرلی م راده دنخ رظن هب نی ا

If you hear the voice as you, you believe it.

دی نکلی م رواب نآ هب، دی ون شب نات دوخ ناو نع هب ار ی نورد ی ادص رگا

But if you give the voice a silly persona, you create distance.

دی نکلی م داجی ا هل ص اف، دی هدب راده دنخ تی صخش کی ی نورد ی ادص هب رگا ام

I call my inner critic the Grumpy Uncle.

ممانلی م قل خدب ومع ار مای نورد دقت نم م

Imagine an old man sitting in a chair, complaining about everything.

دنکلی م تی اکش زی چ همه هرابرد و هتسشن ی لدنص کی رد ری پ درم کی دینک روصت

When the thoughts come, I can say, "Oh, the Grumpy Uncle is shouting again."

دنزلی م دایرف هرابود قل خدب ومع، هوا، می وگب من او تلی م، دنی آلی م راکفا ی تقو

"Thanks for your opinion, Uncle, but I am going to do it anyway."

مهلی م ماجنا ار راک نی ل اح ره هب نم ام، ومع، امش رظن ی ارب مرکشتم

Some people call it the gremlin or give it a cartoon voice.

دنهدلی م نوت راک ی ادص نآ هب ای دنمانلی م نی لم رگ ار نآ دارفا ی خرب

Try to imagine your inner critic sounding like a duck.

دراد ی با غرم کی ی ادص امش ی نورد دقتنم دینک روصت دینک ی عس

It is very hard to be terrified of a voice that sounds like a cartoon duck.

دی سرتب ،تسا نوتراک ی با غرم کی هی بش هک ی ادص زا هک تسا تخس ی لیخ

This technique is called cognitive diffusion.

دوشلی م هتخانش ی تخانش راشتنا مان هب کی نکت نی

It unhooks you from the thought.

دن کلیم ادج رکف زا ار امش نی

The second tool is the best friend test.

تسا تسود نیرت هب نومزأ رازبا نی مود

This is the ultimate reality check for negative self-talk.

تسا ی فنم ی یوگدوخ ی ارب چنسات ی عقاو نیرت هب نی

When you beat yourself up, stop and ask one question.

دی سرپب ل اوس کی و دیوش فقوتم ،دی کلیم شن زرس ار ناتدوخ ی تقو

"Would I say this to my best friend?"

می و گلی م متسود نیرت هب هب ار نی ای

If your best friend from Lithuania called you and said, "I made a mistake at work," what would you say?

هچ امش ،مدرک هابتش راک رد نم ،دی و گب و دنزب گنز امش هب ی ناوتی ل زا امش تسود نیرت هب رگا
دی و گلی م

Would you say, "You are stupid and you should be fired"?

می و ش جارخا دی اب و ی تسه قمحاوت ،دی و گلی م ای

Absolutely not.

هچ و چی هب

You would be kind.

دوب دی ه اوخ نابره م امش

You would say, "Everybody makes mistakes."

دن کلیم هابتشا همه، تفگ دیهاوخ امش.

You are smart and you will fix it."

ین کلیم تسردار نی ویتسه شوهاب وت.

So why are you so cruel to yourself?

یتسه تدوخ هب محرب ردق نی ارج سپ

You need to learn to be your own best friend.

دیشاب دوخ تسود نیرت هب هک دیری گب دای دیاب امش.

When the critic attacks, answer it with the same words you would offer a friend.

دیهدخ ساپ نآ هب، دییوگلم تسود کی هب هک یتاملک نامه اب، دن کلیم هلمح دقت نم یتقو.

Say, "This is tough, but I am doing my best."

من کلیم ار مشالت نیرت هب نم اما، تسا تخس نی، دییوگب.

"I am learning, and learning is messy."

تسا مظن مان هشی مه یری گدای و متسه یری گدای لاح رد نم.

Self-compassion is not weakness, it is fuel.

تسا تخوس هکلب، تسین فعض یتقفش دوخ.

Research shows that people who are kind to themselves achieve more than people who criticize themselves.

شن زرس ار دوخ هک یدارفا زارتش یب، دن تسه نابره دوخ هب هک یدارفا هک دهلم ناشن تاقیقحت دنوشلم قفوم، دن کلیم.

Because when you are kind, you are not afraid to try again.

دیسرتلی من هرابود شالت زا، دیتسه نابره امش یتقو اریز.

And trying again is the only way to grow.

تسا دشری ارب هار اهنت هرابود شالت و.

Conclusion, your assignment.

امش هفیظو، یری گاهجیتن.

Martin, we have covered a lot of ground today.

می‌آه‌دادش‌ش‌وپ‌اری‌دای‌ز‌نی‌مز‌زورم‌ا،‌نی‌ترام.

We have exposed the inner critic for what it really is, just a scared voice.

می‌درک‌اش‌فا،‌هدی‌سرت‌ی‌ادص‌کی،‌تسه‌اع‌قاو‌هک‌چ‌ن‌آ‌ی‌ارب‌اری‌ن‌ورد‌دقت‌ن‌م‌ام.

It is a story, not a fact.

تی‌ع‌قاو‌کی‌هن،‌تسا‌ن‌ات‌ساد‌کی‌نی‌ا.

And you are the author of your life, so you can write a new story.

دی‌سی‌ون‌ب‌دی‌ج‌ن‌ات‌ساد‌کی‌دی‌ن‌اوت‌لی‌م‌نی‌ارب‌ان‌ب،‌دی‌تسه‌دوخ‌ی‌گدن‌ز‌هدن‌سی‌ون‌ام‌ش‌و.

To our friends from Lithuania, and to all our friends listening, we have a question for you.

می‌راد‌ل‌اوس‌کی،‌هدن‌ون‌ش‌ن‌ات‌س‌ود‌هم‌ه‌ب‌و‌ی‌ن‌اوت‌لی‌زا‌ن‌ام‌ن‌ات‌س‌ود‌ه‌ب.

What name are you going to give your inner critic?

دی‌هلیم‌دوخ‌ی‌ن‌ورد‌دقت‌ن‌م‌ه‌ب‌ی‌مان‌ه‌ج.

Is it a Grumpy Uncle, a gremlin, a storm cloud?

ی‌ن‌اف‌و‌ط‌ربا‌کی،‌نی‌لم‌رگ‌کی،‌تسا‌قل‌خ‌دب‌وم‌ع‌ای‌آ.

Tell us in the comments below.

دی‌ی‌و‌گ‌ب‌ام‌ه‌ب‌ری‌ز‌تارظن‌رد‌ا‌ف‌طل.

We really want to know.

می‌ن‌ادب‌می‌ه‌او‌خ‌لی‌م‌اع‌قاو‌ام.

By naming it, you start to control it.

دی‌ن‌کلیم‌ن‌آ‌ل‌رت‌ن‌ک‌ه‌ب‌ع‌ورش‌ام‌ش،‌ن‌آ‌ی‌را‌ذ‌گ‌ام‌ان‌اب.

In the next episode, we will tackle the critic's big brother, imposter syndrome.

ت‌خ‌اد‌رپ‌می‌ه‌او‌خ،‌ب‌ل‌قت‌س‌اس‌ح‌ا،‌دقت‌ن‌م‌گ‌ر‌زب‌رد‌ارب‌ه‌ب،‌ی‌د‌ع‌ب‌ت‌م‌س‌ق‌رد.

That is the feeling that you are a fraud, even when you are succeeding.

دی‌تسه‌ق‌ف‌وم‌ه‌ک‌ی‌ن‌ام‌زی‌ت‌ح،‌دی‌تسه‌ب‌ل‌قت‌کی‌ام‌ش‌ه‌ک‌تسا‌س‌اس‌ح‌ا‌نی‌ا.

It is a crucial topic, especially for high achievers.

ق‌ف‌وم‌دارفا‌ی‌ارب‌ه‌ژی‌و‌ه‌ب،‌تسا‌ی‌ت‌ای‌ح‌ع‌وض‌وم‌کی‌نی‌ا.

So make sure you are subscribed so you don't miss part two.

.....

دی‌هدن تسد زا ار مود تمس ق ات دی‌تسه کرتشم هک دی‌وش نی‌م‌طم س‌پ

Thank you for treating us like friends today.

.....

می‌رک‌ش‌تم ،دی‌درک رات‌فر نات‌سود دن‌نام ام اب زورم! هکن‌یا‌زا

We are cheering for you.

.....

می‌ن‌کلی‌م قی‌وش‌ت ام‌ش ی‌ارب‌ام

See you in the next episode.

.....

می‌نی‌بای‌م ی‌دعب تمس ق رد