

TRANSCRIPT · EPISODE 27

Defeat the Impostor Syndrome

Line-by-line · English + ■■■■■■

125 lines

Your English Toolbox

Welcome to Your English Toolbox, your slow English podcast where we train your ear step by step.

.....

هل حرم ار امش شوگ نآ رد هک امش مارآ یسی لگنا تس کدپ ،دی دم آشوخ دوخ یسی لگنا رازبا هب عج هب
می هدی لم شزوم آهل حرم هب

I am Julia.

.....

م.تسه ای لوج نم

And I am Martin.

.....

م.تسه نی ترام نم و

Friends, thank you for being here again.

.....

می رکشتم دی تسه اج نی ا هرابود هکنی ا زا ،ناتسود

Before we start, Julia, what are we going to talk about today?

.....

درک می هاوخ تب حص یزی چ هچ هرابرد زورم ،ای لوج ،می نک عورش هکنی ا ز لبق

Today, we explore a powerful idea, the illusion of feeling like a fraud.

.....

بلقت ساسح ا مهوت ،می نکلی م یسررب ار دنم تردق هدی ا کی ،زورم

We will understand why the mind invents this lie even when you succeed.

.....

دنکلی م عارتخا ،دی تسه قفوم ی تقو ی تح ار غورد نی ا نهذا رچ هک درک می هاوخ کرد ام

And we will learn how to break this illusion, so you can grow with confidence.

.....

دی نک دشر سفن هب دامتعا اب دیناوتب ات مینکشب ار مهوت نی ا هنوگچ هک تفرگ می هاوخ دای و

If you stay with us until the end, you will learn how to challenge this inner lie, how to stop comparing yourself to others, and how to act with courage even when you feel insecure.

.....

هنوگچ ،دی شکب شلاچ هب ار ی نورد غورد نی ا هنوگچ هک تفرگ می هاوخ دای ،دی نامب ام اب نی اپ ات رگا
ساسح ا هک ی نامزی تح دینک لمع تعاجش اب هنوگچ و دیرادرب تسد نارگی د اب دوخ هسی اقم زا
دی نکلی م ی نامان

And now, before we move on, we need your help.

میراد زاین امش کمک هب، می‌دهد هم‌اذا هکنی‌ا زالبق، الاح و

Friends, if you learn something new today, please leave a comment after listening.

دی‌راذگب رظن کی‌ن‌داد شوگ‌زا دع‌ب‌اف‌طل، دی‌ت‌فرگ‌دای‌دی‌ج‌یزی‌چ‌زورما‌رگا، ن‌ات‌س‌ود

Comments are extremely important because platforms only support podcasts with active communities.

تی‌ام‌ح، ن‌راد‌ل‌اع‌ف‌ی‌اه‌ع‌م‌ا‌ج‌ه‌ک‌ار‌ی‌ی‌اه‌ت‌س‌ک‌د‌ا‌پ‌ط‌ق‌ف‌اه‌م‌ر‌ف‌ت‌ل‌پ‌ار‌ی‌ز‌ن‌ت‌س‌ه‌م‌ه‌م‌ر‌ای‌س‌ب‌ت‌ار‌ظ‌ن
ن‌ک‌لی‌م

Your comment helps our show grow, reach more learners, and keep this project alive.

نی‌ا‌و‌می‌ن‌ک‌اد‌ی‌پ‌ی‌س‌ر‌ت‌س‌د‌ی‌ر‌ت‌ش‌ی‌ب‌ن‌ا‌گ‌د‌ن‌ری‌گ‌د‌ای‌ه‌ب، ن‌ک‌لی‌م‌کم‌ک‌ام‌ه‌م‌ان‌رب‌د‌ش‌ر‌ه‌ب‌ام‌ش‌ر‌ظ‌ن
م‌یراد‌ه‌گ‌ن‌ه‌ن‌ز‌ار‌ه‌ژورپ

Thank you, friends.

ن‌ات‌س‌ود، م‌ر‌ک‌ش‌ت‌م

Let's begin part two of our special series dedicated to our Lithuanian friends and to every friend listening today.

شوگ‌زورما‌ه‌ک‌ی‌ت‌س‌ود‌ره‌ه‌ب‌و‌ن‌ام‌لی‌ای‌ان‌اوت‌ی‌ل‌ن‌ات‌س‌ود‌ه‌ب‌ه‌ک‌ار‌ن‌ام‌له‌ژی‌و‌ی‌رس‌مود‌ت‌م‌س‌ق‌دی‌ای‌ب
م‌ی‌ن‌ک‌زا‌غ‌آ، م‌ی‌اه‌داد‌ص‌اص‌ت‌خ‌ا‌ده‌لی‌م

Part one, The Mask of the Imposter.

ی‌ب‌ل‌ق‌ت‌ک‌س‌ام، ل‌وا‌ت‌م‌س‌ق

Martin, imposter syndrome is fascinating because it defies logic.

ت‌س‌ا‌داض‌ت‌رد‌ق‌طن‌م‌اب‌اری‌ز‌ت‌س‌ا‌ب‌ل‌ا‌ج‌ی‌ب‌ل‌ق‌ت‌م‌رد‌ن‌س، ن‌ی‌ت‌رام

It really does.

ت‌س‌ا‌روطن‌ی‌مه‌اع‌قاو

You can have degrees, awards, and a great job, but you still feel empty.

دی‌ن‌ک‌لی‌م‌ن‌دوب‌ی‌ل‌ا‌خ‌س‌ا‌س‌ح‌ا‌مه‌زونه‌ام‌ا، دی‌ش‌اب‌ه‌ت‌ش‌اد‌ی‌ل‌اع‌ل‌غ‌ش‌کی‌و‌زی‌اوج، ک‌رادم‌دی‌ن‌اوت‌لی‌م‌ام‌ش

You feel like you just got lucky.

دی‌اه‌دروآ‌س‌ناش‌ط‌ق‌ف‌ه‌ک‌دی‌ن‌ک‌لی‌م‌س‌ا‌س‌ح‌ا

You think, "I fooled them in the interview."

م.داد بیریف ار اهن آه بحاصم رد ن م، دین کلیم رکف

I am just acting."

م.ن کلیم یزاب شقن طقف ن م.

It is the persistent fear of being exposed.

ت.س ا ندش اشفا زا میءاد سرت نی ا

We often imagine that this only happens to CEO/s or famous people, but it is everywhere.

اج نی ا اما، دت فالیم قافتا روه شم دارفا ای لماع ناری دم یارب طقف نی ا هک می ن کلیم روصت الوم عم ام
دراد دوجو اج همه

I see it constantly with parents.

م.ن ی بلیم نی دل او اب امءاد ار نی ا ن م.

The imposter parent is very real.

ت.س ای عقاو رای سب ی بلقت دل او

You look at other parents and think, "They are so calm."

دن تسه مارآ ردقچ اهن آ، دین کلیم رکف و دین کلیم هاگن رگید نی دل او هب امش

They know exactly what they are doing."

م.ن کلیم لمع ی فداصت تروص هب مراد طقف ن م و

"And I am just making it up as I go along."

م.تسه ی گتفش آ کی ن م.

I am a mess."

But the truth is that every parent is making it up as they go along.

دن کلیم لمع ی فداصت تروص هب دل او ره هک تس ا نی ا تقیقح اما

There is no secret manual that everyone else received.

دن ش اب هدرک تف ای رد هی قب هک درادن دوجو ی فخ م ی امنهار هچرت فد چی ه

But imposter syndrome isolates you.

دن کلیم ی وزن م ار امش ی بلقت مردن س اما

It makes you feel like you are the only one struggling.

تسا هزاربم لاح رد هک دی تسه یسک اهنت دینک ساسح اوشایم ثعاب نی

It prevents you from asking for help because you think asking for help proves you are incompetent.

امش هک دهلمی ناشن کمک تس اوخرد دین کلیم رکف اری زدن کلیم یری گولج امش کمک تس اوخرد زانی
دی تسه ناوتان

And this brings us to the biggest trigger of imposter syndrome in the modern world.

دن اسرلم نردم یایند رد یبلقت مردنس کرحم نیرتگرزب هب ارام نی و

The comparison trap.

هسی اقم ماد

Part two, The Comparison Trap.

هسی اقم ماد، مود تمسق

We live in an age of curated perfection.

مین کلیم یگدنز یباختن لامل کم رصع رد ام

When you scroll through social media, what do you see?

دین یبلم هچ، دین کلیم لورکسای عامتجای اهلهکبش رد یتقو

You see the highlights of everyone else's life.

دین یبلم ار نارگی دیگدنز هتسجرب تاکن امش

You see the perfect vacation, the promotion, the happy family photo.

دین یبلم ار داش هداون اخ سکع، عی فرت، لاملک تالی طعت امش

And then you look at your own life.

دین کلیم هاگن دوخ یگدنز هب سسپس و

You know your own secrets.

دین املیم ار دوخ یاهزار امش

You know your messy kitchen, your doubts, your lazy mornings.

دین املیم ار دوخ لبنت یاهلبص، اهدی درت، دوخ یاهلی گتفش آ امش

You compare your internal reality with everyone else's external presentation.

دی‌ن‌کلی‌م‌ه‌سی‌اق‌م‌ن‌ار‌گی‌دی‌ن‌وری‌ب‌ه‌ئ‌ا‌را‌ا‌ب‌ا‌ر‌د‌و‌خ‌ی‌ن‌ورد‌ت‌ی‌ع‌ق‌ا‌و‌ا‌م‌ش.

And that comparison is unfair.

ت‌س‌ا‌ه‌ن‌ا‌ل‌د‌اع‌ان‌ه‌سی‌اق‌م‌ن‌آ‌و.

You think, "Look at them.

دی‌ن‌ک‌ه‌ا‌گ‌ن‌ا‌ه‌ن‌آ‌ه‌ب‌،‌دی‌ن‌ک‌لی‌م‌ر‌ک‌ف‌ا‌م‌ش.

They have it all figured out.

د‌ن‌ا‌ه‌در‌ک‌ک‌رد‌ا‌ر‌ز‌ی‌چ‌ه‌م‌ه‌ا‌ه‌ن‌آ.

They are real adults."

د‌ن‌ت‌س‌ه‌ی‌ع‌ق‌ا‌و‌ن‌ا‌ل‌ا‌س‌گ‌ر‌ز‌ب‌ا‌ه‌ن‌آ.

"And I am just pretending to be an adult."

م‌ن‌ک‌لی‌م‌ن‌د‌وب‌ل‌ا‌س‌گ‌ر‌ز‌ب‌ه‌ب‌ر‌ه‌اظ‌ت‌م‌راد‌ط‌ق‌ف‌ن‌م‌و.

This creates a constant background noise of anxiety.

د‌ن‌ک‌لی‌م‌د‌ا‌ج‌ی‌ا‌ب‌ا‌ر‌ط‌ض‌ا‌ز‌ا‌ی‌م‌ئ‌اد‌ه‌ن‌ی‌م‌ز‌س‌پ‌ی‌ا‌د‌ص‌ک‌ی‌ن‌ی‌ا.

You feel like you need to work harder, buy more, or achieve more just to keep up.

ط‌ق‌ف‌دی‌رو‌آ‌ت‌س‌د‌ه‌ب‌ر‌ت‌ش‌ی‌ب‌ای‌دی‌ر‌خ‌ب‌ر‌ت‌ش‌ی‌ب‌،‌دی‌ن‌ک‌ر‌ا‌ک‌ر‌ت‌ا‌ت‌خ‌س‌دی‌ا‌ب‌ه‌ک‌دی‌ن‌ک‌لی‌م‌س‌ا‌س‌ح‌ا‌م‌ش
دی‌ن‌ا‌م‌ب‌ح‌ط‌س‌ا‌م‌ه‌ه‌ک‌ن‌ی‌ا‌ی‌ا‌ر‌ب.

You start to overcompensate.

دی‌ن‌ک‌لی‌م‌د‌ح‌ز‌ا‌ش‌ی‌ب‌ن‌ا‌ر‌ب‌ج‌ه‌ب‌ع‌ور‌ش‌ا‌م‌ش.

You might stay late at work every night just to prove you are worthy.

دی‌ت‌س‌ه‌ه‌ت‌س‌ی‌ا‌ش‌ه‌ک‌دی‌ن‌ک‌ت‌ب‌ا‌ت‌ه‌ک‌ن‌ی‌ا‌ی‌ا‌ر‌ب‌ط‌ق‌ف‌دی‌ن‌ا‌م‌ب‌ر‌ا‌ک‌ل‌ح‌م‌ر‌د‌ر‌ت‌ر‌ی‌د‌ب‌ش‌ر‌ه‌دی‌ا‌ش.

Or you might use overly complicated words in English to sound smart.

دی‌س‌ر‌ب‌ر‌ظ‌ن‌ه‌ب‌ش‌و‌ه‌ا‌ب‌ا‌ت‌دی‌ن‌ک‌ه‌د‌ا‌ف‌ت‌س‌ا‌ی‌سی‌ل‌گ‌ن‌ا‌ر‌د‌ه‌دی‌چ‌ی‌پ‌ر‌ای‌س‌ب‌ت‌ا‌م‌ل‌ک‌ز‌ا‌ت‌س‌ا‌ن‌ک‌م‌م‌ای.

That is a classic sign.

ت‌س‌ا‌ک‌ی‌س‌ا‌ل‌ک‌ه‌ن‌ا‌ش‌ن‌ک‌ی‌ن‌ی‌ا.

I used to do that.

م‌در‌ک‌لی‌م‌ا‌ر‌ر‌ا‌ک‌ن‌ی‌ا‌ل‌ب‌ق‌ن‌م.

I was terrified of making a grammar mistake, so I tried to speak like a textbook.

من کتب بحصی سرد باتک کی دن نام مدرکلیم ی عس نی اربان ب، متشاد تشحو رمارگ رد هابتشا زا

But real confidence is being simple.

تسا ندوب هداس ی عقاو سفن هب دامتعا اما

Real confidence is being authentic.

تسا تل اصا ی عقاو سفن هب دامتعا

The imposter tells you that you need to be perfect to be safe.

دی شاب ن می ات دی شاب لامک دی اب هک دی وگلیم امش هب ی بلقت

But perfection is a prison.

تسا نادن زکی لامک اما

The more you try to be perfect, the more you feel like a fake.

دی تسه ی بلقت کی هک دی نکلیم ساسح ارتش ی ب، دی شاب لامک دی نک ی عس رتشی ب هچ ره

Because nobody is perfect.

تسین لامک سکاچی ه نوچ

So how do we break out of this prison?

می وش چراخ نادن زنی زا هن وگچ سپ

We change how we understand action and confidence.

می ده ری غت ارسفن هب دامتعا و لمع کرد هوحن دی اب ام

Part three, Action Before Confidence.

سفن هب دامتعا زا لبق لمع، موس تمسق

This is the most important tool we will share with you today.

می راذگلیم کارتشا هب امش اب زورما هک تسا ی رازبا نیرتمهم نی

Most people have the equation backward.

دنراد هابتشا هب ار هل داعم مدرم رتشی ب

They think, "First, I need to feel confident, and then I will take action."

من کلیم لمع سپس و، منک سفن هب دامتعا ساسح دی اب، لوا، دن نکلیم رکف اهن آ

"I will apply for the job when I feel ready."

مه‌للم تس اوخرد لغش یارب مدش هدامآ ی تقو و نم

"I will speak up in the meeting when I feel brave."

من کلیم تب حص هسلج رد مدش عاجش ی تقو و نم

But that day never comes.

دی آلمن زگره زور نآ اما

Here is the truth.

تسا تقی قح اج نی ا

Confidence is the result of action, not the cause.

تلع هن ،تسا لمع هجیتن سفن هب دامتعا

You cannot think your way into confidence.

دی سرب سفن هب دامتعا هب ندرک رکف اب دیناوتلمن امش

You have to act your way into confidence.

دی سرب سفن هب دامتعا هب ندرک لمع اب دی اب امش

You have to do the scary thing while you are still afraid.

دی سرتلم زونه هک ی لاح رد دی هدماجنا ارکان سرت راک دی اب امش

Courage is not the absence of fear.

تسین سرت دوجو مدع تعاجش

Courage is feeling the fear and doing it anyway.

تسا لاح ره هب نآ ماجنا و سرت ساسح تعاجش

Every time you act in spite of the imposter voice, you rewire your brain.

دی نکلیم یش کامیس هرابود ار دوخ زغم ،دین کلیم لمع ی بلقت ی ادص ربارب رد هک راب ره

You prove to yourself, "I did it and I survived."

مدنم هدنز و مدرک ار راک نی ا نم ،دین کلیم تبات نات دوخ هب امش

Even if your voice shakes.

دزرب تی ادص رگای تح

Even if you make a mistake.

دیوش بکترم یه اب تشا رگا ی تح

You survived.

دی دن ام هدن ز امش

And that survival builds the confidence loop.

دزاسلم ار سفن هب دامتعا هقلح اق ب ن آ و

Action creates competence, and competence creates confidence.

دن کلیم داجی اسفن هب دامتعا ی گتسی اش و دن کلیم داجی ی گتسی اش، لمع

So if you feel like an imposter, do not wait for the feeling to disappear.

دوش دی دپان ساسح انیا ات دی نامن رظت نم، دی تسه ی بلقت کی دی ن کلیم ساسح رگا س پ

Embrace it.

دی ری ذپب ار ن آ

Say to yourself, "Yes, I feel like an imposter because I am trying something new."

ناحتما ار دی دج ی زیچ مراد نوچ متسه ی بلقت کی من کلیم ساسح انم، هلب، دی یوگب دوخ هب
من کلیم

I am an amateur, and that is beautiful.

تسابیز نی و متسه ی دت بم کی نم

Being an amateur means you are growing.

دی تسه دش رلاح رد امش هک تسای ن عم نی هب ندوب ی دت بم

The only people who never feel like imposters are the people who never challenge themselves.

دنش کلیم ن ش ل اچ هب ار دوخ زگره هک دن تسه ی دارفا، دن کلیم ن ی بلقت ساسح زگره هک ی دارفا اهنت

If you feel like a fraud, it probably means you are pushing your boundaries.

ی اهزرم نداد راشف ل ا ح رد هک تسای ن عم نی هب ا ل ا متحا، دی تسه ی بلقت کی دی ن کلیم ساسح رگا
دی تسه دوخ

It means you are stepping into a bigger version of yourself.

دی تسه دوخ زا یرتگ رزب هخسن هب نتشاذگ مدق ل ا ح رد امش هک تسای ن عم نی هب نی ا

Another powerful strategy is reframing your wins.

ت.س امش ی اهلی زوری پ فی رع ت زاب، رگی د دن م تردق ی ژت ارت سا کی

The imposter says, "You got that success because you were lucky."

دی دروا تسد هب سن اش رطاخ هب ارت ی ق فوم ن آ امش، دی وگی م ی بل قت

You need to reframe that immediately.

دی نک فی رع ت زاب ار ن آ هل ص افال ب دی اب امش

Say, "Luck played a part, but I was the one who showed up to catch the luck."

مدش رضاح سن اش ن ت فرگی ی ارب هک مدوب ی س ک ن م اما، ت شاد ی ش ق ن سن اش، دی وگی ب

"I prepared, I worked, I was there."

مدوب اجن آ، مدرک راک، مدش هدام آ ن م

Own your efforts.

دی وش کلام ار دوخ ی اهشالت

Start a success journal.

دی نک عورش تی ق فوم هچ رت فد کی

Every evening, write down three things you did well.

دی سی ون ب ار دی داد ماچنا بوخ هک ی زی چ هس، بش ره

Small things like, "I cooked a healthy meal," or, "I sent that difficult email."

مدرک ل اسرا ار راوشد لی می ا ن آ ن م، ای، م تخ پ مل اس ی ی انغ هدعو کی ن م، دن نام کچوک ی اهزیچ

Force your brain to see the evidence of your competence.

دنی بب ار امش ی گت سی اش دهاوش هک دین ک روبچم ار دوخ زغم

You are building a case against the imposter.

دی تسه ی بل قت هی لع هدن ورپ کی ن تخ اس ل اح رد امش

Conclusion, you are enough.

دی تسه ی فاک امش، یری گاهجی تن

Friends, this has been a personal journey for us and for you.

ت.س ا هدوب امش ی ارب و ام ی ارب ی صخش رفس کی نی ا، ن ات سود

We want you to know that you are not alone in these feelings.

دی تسی ن اهنت ت اساسح نی ا رد هک دین ادب امش می ه اوخلی م ام

We feel them too.

مینی کلیم س اساسح ا ر اه ن آ م ه ام

Every time we record a new episode, the imposter whispers to us ...

... دن کلیم چ پاپچ پ ام ه ب ی بلقت ، مینی کلیم طبض دی دج تمس ق کی هک راب ره

But we do it anyway because connecting with you is more important than our fear.

ت.سام سرت زا رتلمه م امش اب طاب ترا اریز مینی کلیم ا راک نی ا ل اح ره ه ب ام ام

To our Lithuanian friends and to all our friends listening, you are enough.

دی ت سه ی فاک امش ، دن هدلی م شوگ هک ی ن اتسود هم ه ب و نامی ی ای ن او تیل ن اتسود ه ب

You do not need to be perfect to be worthy.

دی رادن ی گتسی اش ی ا رب ن دو ب ل ماک ه ب ی زای ن امش

You just need to keep showing up.

دی ش اب رضاح هک دی هد هم ادا دی اب طقف امش

Before we say goodbye, we have one request.

میراد تس او خرد کی ، مینک ی ظف اح ادخ هکنی ا ز ا ل بق

What is one micro-action you will take this week?

تسی چ داد دی ه اوخ ما چ نا هتفه نی ا هک کچوک مادقا کی

One small thing you have been afraid to do?

دی ا هدی سرت ن آ ما چ نا زا هک کچوک زی چ کی

Write it in the comments so we can support you.

مینک تی امح امش زا مین او ت ب ات دی سی و ن ب تارظن رد ا ر ن آ

We will read every comment.

دن اوخ می ه اوخ ا ر رظن ره ام

And we will cheer for you every time you take a step forward.

مینی کلیم قی و شت امش ی ا رب ، دی راللی م رب ولج ه ب ی ماگ هک راب ره و

Thank you for letting us be part of your growth.

.....

می‌شباب امش دشر زای شخب دیداد هزاجا هک میرکشتم

Keep moving forward, friends.

.....

ناتسود، دینک تکرح ولج هب

See you in the next episode.

.....

مینی‌بایم‌یدعب تمسق رد