

TRANSCRIPT · EPISODE 28

Become Truly Unstoppable in English

Line-by-line · English + Español

382 lines

Your English Toolbox

Then comes your finish line script, the exact lines you prepared in step one.

Luego viene tu guion de meta final, las líneas exactas que preparaste en el primer paso.

You don't need 100 phrases.

No necesitas 100 frases.

You need five strong lines you can rely on.

Necesitas cinco líneas fuertes en las que puedas confiar.

Practice them slow once, natural once, then record once.

Practícalas una vez despacio, una vez de manera natural, y luego grábate una vez.

That's engaging your mouth, your voice, your confidence.

Eso es involucrar tu boca, tu voz, tu confianza.

Now let's return to Lucia because this is where her story really matters.

Ahora volvamos a Lucia porque aquí es donde su historia realmente importa.

Remember, it was day seven.

Recuerda, era el día siete.

The phone rang.

El teléfono sonó.

On the line, a guest speaking English fast asking about a booking.

Al otro lado, un huésped hablando inglés rápidamente preguntando sobre una reserva.

In the past, she would freeze, pass the phone, and feel that mix of relief and shame.

En el pasado, ella se congelaba, pasaba el teléfono y sentía esa mezcla de alivio y vergüenza.

But this time, she had engage in her pocket.

.....
Pero esta vez, tenía Engage en su bolsillo.

First, she had her scripts by the phone, lines she'd rehearsed out loud every morning.

.....
Primero, tenía sus guiones junto al teléfono, líneas que había ensayado en voz alta cada mañana.

She didn't panic about finding the perfect words.

.....
No entró en pánico por encontrar las palabras perfectas.

She went straight to her script.

.....
Fue directamente a su guion.

"Good morning.

.....
"Buenos días.

Welcome to the hotel." "Could you repeat that more slowly?" That gave her the seconds she needed.

.....
Bienvenido al hotel." "¿Podrías repetir eso más despacio?" Eso le dio los segundos que necesitaba.

Second, she had shadowed short clips that week.

.....
En segundo lugar, había estado imitando clips cortos esa semana.

She wasn't fluent, but her mouth was used to the rhythm of English.

.....
No era fluida, pero su boca estaba acostumbrada al ritmo del inglés.

So even though the guest spoke fast, she could catch the stressed words.

.....
Así que, aunque el huésped hablaba rápido, podía captar las palabras clave.

Booking, tonight, two people.

.....
Reserva, esta noche, dos personas.

That was enough to understand the core.

.....
Eso era suficiente para entender lo esencial.

Finally, she used her finish line script to confirm the booking.

.....
Finalmente, usó su guion de meta final para confirmar la reserva.

"Let me confirm your reservation.

.....
"Déjame confirmar tu reserva.

Two people tonight, correct?" The guest said yes.

.....
"Dos personas esta noche, ¿correcto?" El huésped dijo que sí.

She finished with, "Thank you for calling.

.....
Terminó con, "Gracias por llamar.

Have a good day." The call lasted just over four minutes.

.....
"Que tengas un buen día." La llamada duró poco más de cuatro minutos.

She didn't hand it over.

.....
No la pasó.

And here's the key.

.....
Y aquí está la clave.

Lucia didn't suddenly become fluent.

.....
Lucia no se volvió fluida de repente.

She became unstoppable for four minutes because she had prepared and then engaged out loud with the tool she had.

.....
Se volvió imparable durante cuatro minutos porque se había preparado y luego se involucró en voz alta con la herramienta que tenía.

That small victory changed how she saw herself.

.....
Esa pequeña victoria cambió la forma en que se veía a sí misma.

She wrote it in her journal that night.

.....
Lo escribió en su diario esa noche.

"Today I finished the call myself." That's how confidence is built scene by scene, line by line.

.....
"Hoy terminé la llamada yo misma." Así es como se construye la confianza escena por escena, línea por línea.

And that's why step three is so important.

.....
Y por eso el paso tres es tan importante.

You can choose your finish line and lay the ground perfectly, but if you don't engage, if you don't actually speak, you'll never feel the breakthrough.

Puedes elegir tu meta final y preparar el terreno perfectamente, pero si no te involucras, si no hablas realmente, nunca sentirás el avance.

Engage is the bridge between preparation and reality.

Involucrarse es el puente entre la preparación y la realidad.

Before we move on, let me introduce you to another learner, Ravi.

Antes de continuar, déjame presentarte a otro aprendiz, Ravi.

He's an engineer in India preparing for his first big international meeting.

Es ingeniero en India y se está preparando para su primera gran reunión internacional.

For weeks, he had practiced.

Durante semanas, ha practicado.

He chose his finish line, give a one-minute project update in English.

Eligió su meta final, dar una actualización de un minuto sobre el proyecto en inglés.

He laid the ground, scripts on his desk, a timer on his phone.

Preparó el terreno, guiones en su escritorio, un temporizador en su teléfono.

He engaged, shadowed short clips, rehearsed his lines, recorded himself.

Se involucró, imitó clips cortos, ensayó sus líneas, se grabó.

The day came, his manager looked at him and said, "Ravi, could you give us a quick update?" And that's when it hit.

Llegó el día, su gerente lo miró y dijo, "Ravi, ¿podrías darnos una actualización rápida?" Y ahí fue cuando le dio.

Ravi felt his heart pounding so hard he thought everyone in the room could hear it.

Ravi sintió su corazón latir tan fuerte que pensó que todos en la sala podían oírlo.

His palms sweated.

Sus palmas sudaban.

His throat tightened.

Su garganta se apretó.

His mind went completely blank.

.....
Su mente se quedó completamente en blanco.

It was as if all the words he had prepared simply vanished.

.....
Era como si todas las palabras que había preparado simplemente desaparecieran.

Do you remember that question we asked near the start?

.....
¿Recuerdas esa pregunta que hicimos al principio?

When you blank in English, what do you usually do?

.....
Cuando te quedas en blanco en inglés, ¿qué sueles hacer?

Do you stay silent, or do you push through?

.....
¿Te quedas en silencio o sigues adelante?

We asked that on purpose because this was exactly Ravi's situation.

.....
Lo preguntamos a propósito porque esta era exactamente la situación de Ravi.

For a split second, he froze.

.....
Por un segundo, se congeló.

He thought, "What if I say it wrong?"

.....
Pensó, "¿Y si lo digo mal?"

What if I embarrass myself?" The silence felt endless.

.....
¿Y si me avergüenzo?" El silencio se sintió interminable.

Every eye in the room was on him, and it was in that precise moment that something inside him whispered, "Remember CLEAR?" But which part of CLEAR?

.....
Todos los ojos en la sala estaban sobre él, y fue en ese momento preciso que algo dentro de él susurró, "¿Recuerdas CLEAR?" Pero, ¿qué parte de CLEAR?

Which tool could save him now?

.....
¿Qué herramienta podría salvarlo ahora?

That's where we leave him, right at the edge.

.....
Ahí es donde lo dejamos, justo en el borde.

Ravi is standing in the silence, his heart racing, his brain empty.

Ravi está parado en el silencio, su corazón acelerado, su cerebro vacío.

To understand how he got out of it, you first need to understand the next step in the CLEAR method, adapt, because only when you know how to adapt, how to respond to the unexpected, will you see what Ravi did next.

Para entender cómo salió de eso, primero necesitas entender el siguiente paso en el método CLEAR, adaptarse, porque solo cuando sepas cómo adaptarte, cómo responder a lo inesperado, verás lo que hizo Ravi a continuación.

GPS recap.

Resumen de GPS.

So far in CLEAR, step one, choose gave us direction; step two, lay the ground cleared friction and created a compass block; step three, engage put our voice in motion just like Lucia did on day seven.

Hasta ahora en CLEAR, el paso uno, elegir, nos dio dirección; el paso dos, preparar el terreno, eliminó la fricción y creó un bloque de brújula; el paso tres, involucrarse, puso nuestra voz en movimiento, tal como lo hizo Lucia en el día siete.

Coming next, step four, adapt, because even when you engage, obstacles and surprises will appear.

A continuación, el paso cuatro, adaptarse, porque incluso cuando te involucras, aparecerán obstáculos y sorpresas.

We'll show you how to prepare for them before they knock you down.

Te mostraremos cómo prepararte para ellos antes de que te derriben.

In the next step, we'll show you exactly how Ravi handled that moment differently and how you can too.

En el siguiente paso, te mostraremos exactamente cómo Ravi manejó ese momento de manera diferente y cómo tú también puedes hacerlo.

Step four of the CLEAR method, adapt.

Paso cuatro del método CLEAR, adaptarse.

Step four in the CLEAR method is adapt.

El paso cuatro en el método CLEAR es adaptarse.

This is the stage where you deal with reality.

Esta es la etapa en la que lidias con la realidad.

Because no matter how much you prepare, the real world never follows your script perfectly.

Porque no importa cuánto te prepares, el mundo real nunca sigue tu guion perfectamente.

Exactly.

Exactamente.

Think of athletes.

Piensa en los atletas.

A runner might plan every stride, but if the track is slippery, they adapt their pace.

Un corredor puede planificar cada zancada, pero si la pista está resbaladiza, adapta su ritmo.

Musicians miss notes on stage, but the audience hardly notices because they keep going. Great speakers sometimes lose their place when the slides don't work.

Los músicos se pierden notas en el escenario, pero el público apenas lo nota porque siguen adelante.

What do they do?

Los grandes oradores a veces pierden su lugar cuando las diapositivas no funcionan. ¿Qué hacen?

They adapt, they smile, they improvise, they move forward.

Se adaptan, sonríen, improvisan, avanzan.

You know, English is no different from running a race.

Sabes, el inglés no es diferente de correr una carrera.

You can rehearse your finish line speech, but in real life, the café will be noisy, the interviewer will ask something you didn't expect, or the word you wanted to use just vanishes from your mind.

Puedes ensayar tu discurso de meta final, pero en la vida real, el café estará ruidoso, el entrevistador preguntará algo que no esperabas, o la palabra que querías usar simplemente desaparece de tu mente.

And the truth is, the unstoppable learners aren't the ones who never make mistakes.

Y la verdad es que los aprendices implacables no son aquellos que nunca cometen errores.

They're the ones who know how to adapt when mistakes or surprises happen.

Son los que saben cómo adaptarse cuando ocurren errores o sorpresas.

Exactly.

Exactamente.

And there are four simple tools that can help you adapt.

Y hay cuatro herramientas simples que pueden ayudarte a adaptarte.

Let's walk through them one by one.

Vamos a revisarlas una por una.

All right.

Está bien.

What's the first one?

¿Cuál es la primera?

The first is something I call IF-THEN plans.

La primera es algo que llamo planes SI-ENTONCES.

Basically, you write small responses in advance, like, "If I forget a word, then I paraphrase." Or, "If I don't understand, then I ask, 'Could you repeat that more slowly?'" Or, "If I freeze, then I use my rescue line, 'Let me say that more clearly.'" These little scripts for failure give you security because you know you always have a way out.

Básicamente, escribes pequeñas respuestas por adelantado, como, "Si olvido una palabra, entonces la parafraseo." O, "Si no entiendo, entonces pregunto, '¿Podrías repetir eso más despacio?'" O, "Si me congelo, entonces uso mi línea de rescate, 'Déjame decirlo más claramente.'" Estos pequeños guiones para fallos te dan seguridad porque sabes que siempre tienes una salida.

I like that.

Me gusta eso.

You're basically building an escape route before you even need it.

Básicamente, estás construyendo una ruta de escape antes de necesitarla.

Exactly.

Exactamente.

Now, the second tool is what I call paraphrase and push.

Ahora, la segunda herramienta es lo que llamo parafrasear y seguir adelante.

Don't waste energy searching for the perfect word.

.....
No desperdicias energía buscando la palabra perfecta.

Swap it for something simpler.

.....
Cambia por algo más simple.

Forget the word recommendation, just say, "Good advice." Forget apartment, say, "The place where I live." Forget boarding pass, say, "The paper for the airplane." Your message is still clear and you keep the conversation moving.

.....
Olvida la palabra recomendación, solo di, "Buen consejo." Olvida apartamento, di, "El lugar donde vivo." Olvida tarjeta de embarque, di, "El papel para el avión." Tu mensaje sigue siendo claro y mantienes la conversación en movimiento.

That's such a relief because I think a lot of learners freeze right there.

.....
Eso es un alivio porque creo que muchos aprendices se congelan ahí mismo.

They're searching in their head for that perfect word.

.....
Están buscando en su cabeza esa palabra perfecta.

And while they're searching, the conversation dies.

.....
Y mientras buscan, la conversación muere.

But if you just paraphrase, you stay alive in the conversation.

.....
Pero si solo parafraseas, te mantienes vivo en la conversación.

Okay.

.....
Está bien.

What's tool number three?

.....
¿Cuál es la herramienta número tres?

Rescue lines.

.....
Líneas de rescate.

These are universal sentences you memorize, so you can use them any time.

.....
Estas son oraciones universales que memorizas, para que puedas usarlas en cualquier momento.

Things like, "Another way to say it is..." or, "Or let me say that more clearly," or even just, "What I mean is..."

Cosas como, "Otra forma de decirlo es..." o, "O déjame decirlo más claramente," o incluso solo, "Lo que quiero decir es..." Son como salidas de emergencia.

" They're like emergency exits.

Te dan tiempo para respirar, reiniciar y seguir adelante sin pánico.

They buy you time to breathe, restart, and keep going without panic.

I love that.

Me encanta eso.

Almost like pressing pause on yourself.

Casi como presionar pausa en ti mismo.

Exactly.

Exactamente.

And then there's the fourth tool, what I call a failure library.

Y luego está la cuarta herramienta, lo que llamo una biblioteca de fracasos.

Every mistake you make can be turned into a lesson.

Cada error que cometes puede convertirse en una lección.

You write a short entry like, "Frozen small talk.

Escribes una breve entrada como, "Conversación pequeña congelada.

Solution, ask a question to buy time." Or, "Forgot a tense.

Solución, hacer una pregunta para ganar tiempo." O, "Olvidé un tiempo verbal.

Solution, restarted with, 'To be clear...

Solución, reiniciar con, 'Para ser claro...

" Over time this becomes your personal manual of survival strategies.

" Con el tiempo, esto se convierte en tu manual personal de estrategias de supervivencia.

That's really smart.

Eso es realmente inteligente.

It's like keeping a notebook of strategies that grows with you.

Es como mantener un cuaderno de estrategias que crece contigo.

Yes, and it changes the way you see mistakes.

Sí, y cambia la forma en que ves los errores.

Instead of scars, they become fuel.

En lugar de cicatrices, se convierten en combustible.

And I guess that's why adaptation works so well.

Y supongo que por eso la adaptación funciona tan bien.

The brain panics when it thinks there's no way out.

El cerebro entra en pánico cuando piensa que no hay salida.

But if you have these IF-THEN plans, a few rescue lines, and even your own failure library, your brain starts to believe, "I always have a backup." That kills the panic before it can take control.

Pero si tienes estos planes SI-ENTONCES, algunas líneas de rescate e incluso tu propia biblioteca de fracasos, tu cerebro comienza a creer, "Siempre tengo un respaldo." Eso mata el pánico antes de que pueda tomar el control.

Exactly.

Exactamente.

Adaptation isn't about being smooth or perfect.

La adaptación no se trata de ser suave o perfecto.

It's about being unstoppable.

Se trata de ser imparable.

When you adapt, you're telling yourself, "I'm not here to be perfect.

Cuando te adaptas, te estás diciendo a ti mismo, "No estoy aquí para ser perfecto.

I'm here to keep going." And that's what real confidence looks like.

Estoy aquí para seguir adelante." Y así es como se ve la verdadera confianza.

All right.

Está bien.

Let's make this practical for everyone listening.

Hagamos esto práctico para todos los que escuchan.

Right now, take a minute and write down two IF-THEN plans for yourself.

Ahora mismo, tómate un minuto y escribe dos planes SI-ENTONCES para ti.

For example, "If the café is too noisy, then I switch to my short version," or, "If I lose a word, then I say, 'Another way to say it is..."

Por ejemplo, "Si el café está demasiado ruidoso, entonces cambio a mi versión corta," o, "Si pierdo una palabra, entonces digo, 'Otra forma de decirlo es..."

'''

'''

And tonight, memorize two rescue lines, just two.

Y esta noche, memoriza dos líneas de rescate, solo dos.

Say them out loud three times each so they start to feel natural.

Dílas en voz alta tres veces cada una para que empiecen a sentirse naturales.

You'll be amazed how much safer you feel just knowing you have them ready.

Te sorprenderá cuánto más seguro te sientes solo por saber que las tienes listas.

And finally, start your own failure library, one page in a notebook, one entry a week.

Y finalmente, comienza tu propia biblioteca de fracasos, una página en un cuaderno, una entrada a la semana.

That way, every mistake becomes fuel, not a scar.

De esa manera, cada error se convierte en combustible, no en una cicatriz.

Now let's go back to Ravi.

Ahora volvamos a Ravi. ¿Recuerdas a él?

Remember him?

El ingeniero en India.

The engineer in India.

Estaba de pie en la reunión, corazón acelerado, palmas sudando, su mente completamente en blanco.

He was standing at the meeting, heart racing, palms sweating, his mind a complete blank.

.....
Por un momento, se sintió aplastado por el silencio, pero luego recordó CLEAR, específicamente el paso cuatro, adaptarse.

For a moment, he felt crushed by silence, but then he remembered CLEAR, specifically step four, adapt.

.....
No necesitaba inventar un inglés perfecto.

He didn't need to invent perfect English.

.....
Solo necesitaba usar las herramientas que había preparado.

He just needed to use the tools he'd prepared.

.....
Así que respiró hondo, y en lugar de entrar en pánico por la palabra que olvidó, cambió a algo más simple.

So, he took a breath, and instead of panicking about the word he forgot, he switched to something simpler.

.....
The big technical word vanished, so he said, "Good advice," instead.

.....
La gran palabra técnica desapareció, así que dijo, "Buen consejo," en su lugar.

He bridged with a rescue line, "Another way to say it is..." and then he finished his thought.

.....
Se conectó con una línea de rescate, "Otra forma de decirlo es..." y luego terminó su pensamiento. ¿Fue impecable?

Was it flawless?

.....
No. ¿A alguien le importó?

Did anyone care?

.....
Para nada.

Not at all. His manager nodded, the meeting moved on, and Ravi walked out with the new story in his pocket.

.....
Su gerente asintió, la reunión continuó, y Ravi salió con la nueva historia en su bolsillo.

"I adapted.

.....
"Me adapté.

I kept going.

.....
Seguí adelante.

That's what unstoppable looks like."

.....
Así es como se ve lo imparable."

A quick recap before our last stage.

.....
Un rápido resumen antes de nuestra última etapa.

So far, every step has been building your ability to be unstoppable.

.....
Hasta ahora, cada paso ha estado construyendo tu capacidad de ser imparable.

Step one, choose, gave you direction.

.....
El paso uno, elegir, te dio dirección.

You knew exactly what you were working toward.

.....
Sabías exactamente hacia qué estabas trabajando.

Step two, lay the ground, cleared the friction so nothing could stop you from starting.

.....
El paso dos, preparar el terreno, eliminó la fricción para que nada pudiera detenerte al comenzar.

Step three, engage, gave you momentum, your voice in motion, not just theory.

.....
El paso tres, involucrarse, te dio impulso, tu voz en movimiento, no solo teoría.

And step four, adapt, gave you resilience, the power to keep going even when things didn't go as planned.

.....
Y el paso cuatro, adaptarse, te dio resiliencia, el poder de seguir adelante incluso cuando las cosas no salieron como se planeó.

And that's really the essence of unstoppable.

.....
Y esa es realmente la esencia de lo imparable.

It's not about perfection, it's about always finding a way forward.

.....
No se trata de perfección, se trata de siempre encontrar una manera de avanzar.

Exactly.

.....
Exactamente.

And with just one step left in Clear, we'll show you how to make that forward motion permanent.

Y con solo un paso restante en CLEAR, te mostraremos cómo hacer que ese movimiento hacia adelante sea permanente.

Step five, reinforce.

Paso cinco, reforzar.

But before we open that door, let me ask you something.

Pero antes de abrir esa puerta, déjame preguntarte algo.

If this whole journey we've been on had a soundtrack, what song would it be? .

Si todo este viaje que hemos recorrido tuviera una banda sonora, ¿qué canción sería?

Oh, I think I know where you're going with this.

Oh, creo que sé a dónde vas con esto.

I was picturing Lucia after hanging up the phone and Ravi after finishing their meeting.

Me imaginaba a Lucia después de colgar el teléfono y a Ravi después de terminar su reunión.

And in my imagination, they both start humming, then singing a song.

Y en mi imaginación, ambos comienzan a tararear, luego a cantar una canción.

Don't tell me.

No me digas.

I think I can hear it too.

Creo que también puedo oírla.

Don't stop me now.

No me detengas ahora.

I'm having such a good time.

Estoy teniendo un buen momento.

Don't stop me now.

No me detengas ahora.

I'm having a ball.

Estoy teniendo una gran fiesta.

Don't stop me now.

No me detengas ahora.

I'm having such a good time.

Estoy teniendo un buen momento.

I don't want to stop at all.

No quiero detenerme en absoluto.

And that's the point.

Y ese es el punto.

The unstoppable learner doesn't stop, which brings us to the final step of CLEAR, reinforce.

El aprendiz imparabile no se detiene, lo que nos lleva al último paso de CLEAR, reforzar.

Because once you've learned to adapt, the only question left is how do you keep going tomorrow and the day after that?

Porque una vez que has aprendido a adaptarte, la única pregunta que queda es, ¿cómo sigues adelante mañana y al día siguiente?

We've arrived at the final step of the CLEAR method, reinforce.

Hemos llegado al último paso del método CLEAR, reforzar.

This is about making sure the progress you've built doesn't fade away.

Se trata de asegurarte de que el progreso que has construido no se desvanezca.

Because let's be honest, anyone can have a good day, anyone can practice hard for a week, but unstoppable learners, they don't just start strong.

Porque seamos honestos, cualquiera puede tener un buen día, cualquiera puede practicar duro durante una semana, pero los aprendices implacables no solo comienzan fuerte.

They keep showing up again and again.

Siguen apareciendo una y otra vez.

Think about it.

Piénsalo.

Muscles don't stay strong if you only train once.

Los músculos no se mantienen fuertes si solo entrenas una vez.

Relationships don't grow if you only talk once.

Las relaciones no crecen si solo hablas una vez.

And English won't become part of you if you only practice when you feel like it.

Y el inglés no se convertirá en parte de ti si solo practicas cuando te apetezca.

Reinforcement is what transforms short bursts into lasting growth.

El refuerzo es lo que transforma los cortos estallidos en un crecimiento duradero.

There are three main ways to reinforce your progress, your crew, your scoreboard, and your celebration.

Hay tres formas principales de reforzar tu progreso, tu equipo, tu marcador y tu celebración.

Your crew can be as small as one person.

Tu equipo puede ser tan pequeño como una persona.

It could be a friend, a colleague, or even a small WhatsApp group.

Podría ser un amigo, un colega o incluso un pequeño grupo de WhatsApp.

The point is accountability twice a week, 15 minutes each.

El punto es la responsabilidad dos veces a la semana, 15 minutos cada vez.

You don't need to prepare a lesson.

No necesitas preparar una lección.

You just bring one mini task, a script, a short story, or one question to practice.

Solo traes una mini tarea, un guion, una historia corta o una pregunta para practicar.

The second part is your scoreboard.

La segunda parte es tu marcador.

Humans are wired to love streaks.

Los humanos están programados para amar las rachas.

We hate breaking them.

.....
Odiarnos romperlas.

That's why fitness apps track steps and gyms log workouts.

.....
Por eso las aplicaciones de fitness rastrean pasos y los gimnasios registran entrenamientos.

For English, keep it simple.

.....
Para el inglés, mantenlo simple.

Put a mark on your calendar every time you complete a compass block.

.....
Pon una marca en tu calendario cada vez que completes un bloque de brújula.

Over time, those marks tell a powerful story.

.....
Con el tiempo, esas marcas cuentan una historia poderosa.

"I show up.

.....
"Me presento.

I'm consistent.

.....
Soy consistente.

I'm unstoppable."

.....
Soy imparable."

And then there's celebration.

.....
Y luego está la celebración.

Small victories deserve small rewards.

.....
Las pequeñas victorias merecen pequeñas recompensas.

A fist pump after a difficult call, a coffee after seven straight days, a quick message to a friend.

.....
Un puño en alto después de una llamada difícil, un café después de siete días seguidos, un mensaje rápido a un amigo.

"I just did my script in English." Your brain needs that reward signal to say, "This matters.

.....
"Acabo de hacer mi guion en inglés." Tu cerebro necesita esa señal de recompensa para decir, "Esto importa.

Do it again."

.....
Hazlo de nuevo."

And let's add two bonus tricks.

.....
Y agreguemos dos trucos adicionales.

The first is the two-minute rule.

.....
El primero es la regla de dos minutos.

On the days you don't feel like studying, lower the bar.

.....
En los días que no sientes ganas de estudiar, baja el listón.

Tell yourself, "I'll just shadow one clip once or say my five lines once." That's it.

.....
Dite a ti mismo, "Solo voy a imitar un clip una vez o decir mis cinco líneas una vez." Eso es todo.

Most days you'll do more.

.....
La mayoría de los días harás más.

But even if you don't, you've protected your identity.

.....
Pero incluso si no lo haces, has protegido tu identidad.

"I am someone who shows up."

.....
"Soy alguien que se presenta."

The second is what we call anchors.

.....
El segundo es lo que llamamos anclas.

Tie your English practice to something you already do.

.....
Une tu práctica de inglés a algo que ya haces.

Shadow a clip while making coffee.

.....
Imita un clip mientras haces café.

Rehearse your lines before you open your laptop.

.....
Ensaya tus líneas antes de abrir tu computadora portátil.

Anchors connect English to daily life, and that makes the habit automatic.

.....
Las anclas conectan el inglés con la vida diaria, y eso hace que el hábito sea automático.

And here's why reinforce is so important.

Y aquí está por qué reforzar es tan importante.

Motivation rises and falls like waves, but systems are steady.

La motivación sube y baja como las olas, pero los sistemas son constantes.

If you reinforce with a crew, a scoreboard, celebrations, and little tricks like the two-minute rule, your progress becomes inevitable.

Si refuerzas con un equipo, un marcador, celebraciones y pequeños trucos como la regla de dos minutos, tu progreso se vuelve inevitable.

And notice how this changes your identity.

Y nota cómo esto cambia tu identidad.

You stop saying, "I'm trying to learn English." You start saying, "I practice English every day.

Dejas de decir, "Estoy tratando de aprender inglés." Comienzas a decir, "Practico inglés todos los días.

It's part of me." That's when you know you're unstoppable.

Es parte de mí." Ahí es cuando sabes que eres imparable.

Let's make it concrete.

Hagámoslo concreto.

Who could be your crew?

¿Quién podría ser tu equipo?

Write down one name.

Escribe un nombre.

What will be your scoreboard?

¿Cuál será tu marcador?

A calendar, an app, or a notebook?

¿Un calendario, una aplicación o un cuaderno?

And what will be your celebration?

¿Y cuál será tu celebración?

Keep it small but meaningful.

.....
Mantenlo pequeño pero significativo.

And if nothing else, start with the two-minute rule tonight. Even if you feel tired, even if your day is full, say to yourself, "I'll show up for two minutes." That small decision is what keeps the streak alive.

.....
Y si nada más, comienza con la regla de dos minutos esta noche.

So let's put this into our GPS.

.....
Así que pongamos esto en nuestro GPS.

Step one, choose gave you direction.

.....
El paso uno, elegir, te dio dirección.

Step two, lay the ground removed friction, so starting is easy.

.....
El paso dos, preparar el terreno, eliminó la fricción, así que comenzar es fácil.

Step three, engage.

.....
El paso tres, involucrarse.

Put your voice into motion.

.....
Pon tu voz en movimiento.

Step four, adapt gave you resilience when things go wrong.

.....
El paso cuatro, adaptarse, te dio resiliencia cuando las cosas salen mal.

And now step five, reinforce.

.....
Y ahora el paso cinco, reforzar.

Make sure this progress doesn't vanish tomorrow.

.....
Asegúrate de que este progreso no desaparezca mañana.

And that's the complete Clear Method.

.....
Y ese es el método CLEAR completo.

Put together, these five steps make you unstoppable, not because you'll never struggle, but because you'll always have a way to keep moving forward.

.....
Juntas, estos cinco pasos te hacen imparable, no porque nunca luches, sino porque siempre tendrás una forma de seguir avanzando.

We've gone through the Clear Method, but here's the big question.

Hemos pasado por el método CLEAR, pero aquí está la gran pregunta.

What happens tomorrow?

¿Qué pasa mañana?

You've got the steps.

Tienes los pasos.

You understand the tools, but how do you actually put them into practice in a way that sticks?

Entiendes las herramientas, pero ¿cómo las pones en práctica de una manera que perdure?

That's why we came up with what we call the 14-day sprint.

Por eso creamos lo que llamamos el sprint de 14 días.

It's not theory.

No es teoría.

It's not random practice.

No es práctica aleatoria.

It's a road map.

Es un mapa de ruta.

Two weeks where you follow a simple plan each day, and by the end, you can look back and say, "I really did this."

Dos semanas en las que sigues un plan simple cada día, y al final, puedes mirar hacia atrás y decir, "Realmente hice esto."

And don't worry.

Y no te preocupes.

It's not hours of study.

No son horas de estudio.

It's about 20 minutes a day, your compass block.

Son alrededor de 20 minutos al día, tu bloque de brújula.

Every day you warm up quickly, shadow a short clip, rehearse your finish line script, take a small real-life action, and finish with a five-sentence journal.

.....
Cada día te calientas rápidamente, imitas un clip corto, ensayas tu guion de meta final, tomas una pequeña acción en la vida real y terminas con un diario de cinco oraciones.

That's it.

.....
Eso es todo.

The first three days are about building your base.

.....
Los primeros tres días son sobre construir tu base.

You stick to one clip, the same one every day, so your ear catches the rhythm.

.....
Te ciñes a un clip, el mismo cada día, para que tu oído capte el ritmo.

You draft your five lines for your finish line, and you record yourself once a day to hear progress.

.....
Redactas tus cinco líneas para tu meta final y te grabas una vez al día para escuchar el progreso.

Then days four to six, we add a little gentle pressure.

.....
Luego, de los días cuatro a seis, añadimos un poco de presión suave.

You change the clip to something a touch faster, and you practice standing so your sound feels more open.

.....
Cambias el clip a algo un poco más rápido, y practicas de pie para que tu sonido se sienta más abierto.

And we add a micro-action.

.....
Y añadimos una microacción.

You send a 30-second voice note to a friend or a partner.

.....
Envías una nota de voz de 30 segundos a un amigo o a una pareja.

Day seven is special.

.....
El día siete es especial.

It's your checkpoint.

.....
Es tu punto de control.

You re-record the clip from day one and compare.

.....
Vuelves a grabar el clip del día uno y comparas.

You'll notice something sharper.

.....
Notarás algo más agudo.

Maybe your stress is better.

.....
Quizás tu estrés sea mejor.

Maybe your pauses are cleaner.

.....
Quizás tus pausas sean más limpias.

Whatever it is, write it down.

.....
Sea lo que sea, escríbelo.

Add one obstacle and one solution to your failure library.

.....
Agrega un obstáculo y una solución a tu biblioteca de fracasos.

And yes, celebrate.

.....
Y sí, celebra.

Then days eight to ten, you expand.

.....
Luego, de los días ocho a diez, amplías.

This is where you connect your ideas, add transitions like additionally or however, and take one real action.

.....
Aquí es donde conectas tus ideas, añades transiciones como además o sin embargo, y tomas una acción real.

Ask a real person one real question in English.

.....
Pregunta a una persona real una pregunta real en inglés.

It doesn't have to be long, just short, kind, and real.

.....
No tiene que ser larga, solo corta, amable y real.

The last stretch, days 11 to 13, you rehearse your finish line.

.....
La última etapa, de los días 11 a 13, ensayas tu meta final.

Every day, you do the whole scene as if it were happening, and each time you change one variable, speak faster, add emotion, or practice in a noisier environment.

.....
Cada día, haces toda la escena como si estuviera ocurriendo, y cada vez cambias una variable, hablas más rápido, añades emoción o practicas en un entorno más ruidoso.

That way, when the real moment comes, you're ready for anything.

.....
De esa manera, cuando llegue el momento real, estarás listo para cualquier cosa.

And then day 14, the proof.

.....
Y luego el día 14, la prueba.

If your real finish line happens that day, amazing.

.....
Si tu meta final real ocurre ese día, increíble.

If not, you simulate it completely, record it, or even send it to someone for feedback.

.....
Si no, la simulas completamente, la grabas o incluso la envías a alguien para recibir comentarios.

And when you finish, you'll know deep down you're not just practicing anymore.

.....
Y cuando termines, sabrás en el fondo que no solo has estado practicando.

You've lived the scene.

.....
Has vivido la escena.

And here's the best part.

.....
Y aquí está la mejor parte.

If your real finish line happens earlier, perfect.

.....
Si tu meta final real ocurre antes, perfecto.

You practiced exactly what you needed.

.....
Practicaste exactamente lo que necesitabas.

And if your scene changes, that's fine too.

.....
Y si tu escena cambia, también está bien.

The system stays the same.

.....
El sistema permanece igual.

You just plug in the new finish line.

.....
Solo conectas la nueva meta final.

That's how you become unstoppable one sprint at a time.

.....
Así es como te vuelves imparable, un sprint a la vez.

Before we wrap up, let's talk honestly about the traps that usually stop people, because even with a clear method, there are three big pitfalls we see again and again.

.....
Antes de terminar, hablemos honestamente sobre las trampas que suelen detener a las personas, porque incluso con un método claro, hay tres grandes trampas que vemos una y otra vez.

The first one is what I call endless resource hunting.

.....
La primera es lo que llamo caza de recursos interminable. ¿Conoces esa sensación?

You know that feeling?

.....
Pasas media hora eligiendo un podcast, otros 20 minutos desplazándote por YouTube, y de repente, tu tiempo de estudio se ha ido.

You spend half an hour choosing a podcast, another 20 minutes scrolling through YouTube, and suddenly, your study time is gone.

.....
Pasas media hora eligiendo un podcast y otros 20 minutos buscando el video perfecto en YouTube.

It feels like work, but it's not practice.

.....
Se siente como trabajo, pero no es práctica.

It's just searching.

.....
Es solo búsqueda.

It's like changing your gym routine every single day.

.....
Es como cambiar tu rutina de gimnasio todos los días.

You never overload the muscle, so you never grow.

.....
Nunca sobrecargas el músculo, así que nunca creces. ¿La solución?

The fix?

.....
Mantente con un clip corto durante tres días.

Stick with one short clip for three days.

Eso es lo suficientemente largo para que tu cerebro note el patrón y lo suficientemente corto para mantenerlo fresco.

That's long enough for your brain to notice the pattern and short enough to keep it fresh.

By day three, you'll actually feel your rhythm smoothing out.

Para el día tres, realmente sentirás que tu ritmo se suaviza.

The second pitfall is silent study, reading, watching, even taking notes, but never speaking.

La segunda trampa es el estudio en silencio, leer, ver, incluso tomar notas, pero nunca hablar.

It's like reading about swimming while sitting on a chair.

Es como leer sobre natación mientras estás sentado en una silla.

You know what to do in theory, but the moment you jump in the pool, you sink.

Sabes lo que hacer en teoría, pero en el momento en que saltas a la piscina, te hundes.

The way out is simple.

La salida es simple.

End every practice session with a voice note.

Termina cada sesión de práctica con una nota de voz.

It doesn't matter if it's 20 seconds, and it doesn't matter if you send it to a friend, a partner, or even an AI app.

No importa si son 20 segundos, y no importa si se la envías a un amigo, a una pareja o incluso a una aplicación de IA.

The point is, your voice must leave your mouth.

El punto es que tu voz debe salir de tu boca.

That's how you build real muscles for speaking.

Así es como construyes músculos reales para hablar.

And the third pitfall, perfection paralysis.

Y la tercera trampa, parálisis por perfección.

You keep telling yourself, "I'll speak when I'm ready, when it's perfect." But that day never comes.

.....
Sigues diciéndote, "Hablaré cuando esté listo, cuando sea perfecto." Pero ese día nunca llega.

It's like a musician who practices a solo forever but never plays it in front of anyone.

.....
Es como un músico que practica un solo para siempre pero nunca lo toca frente a nadie.

The fix here is two little tricks.

.....
La solución aquí son dos pequeños trucos.

One is the two-minute rule.

.....
Uno es la regla de dos minutos.

Just start.

.....
Solo comienza.

Even if you only shadow for two minutes, you win.

.....
Incluso si solo imitas durante dos minutos, ganas.

And the other is what we call restart lines.

.....
Y el otro es lo que llamamos líneas de reinicio.

If you choke in the middle of a sentence, just say, "Let me say that more clearly," then continue.

.....
Si te ahogas en medio de una oración, solo di, "Déjame decirlo más claramente," y luego continúa.

People won't remember the stumble.

.....
La gente no recordará el tropiezo.

They'll remember that you finished strong.

.....
Recordarán que terminaste fuerte.

These three traps, hunting, silence, perfection, they catch almost everyone, but now you know how to step around them.

.....
Estas tres trampas, caza, silencio, perfección, atrapan a casi todos, pero ahora sabes cómo esquivarlas.

And once you do, you'll realize something powerful.

Y una vez que lo hagas, te darás cuenta de algo poderoso.

It's not the big obstacles that stop learners.

No son los grandes obstáculos los que detienen a los aprendices.

It's the little habits.

Son los pequeños hábitos.

Fix those and you stay unstoppable.

Arregla esos y te mantendrás imparabile.

Now, once you've gone through clear and maybe even finished your first sprint, there are some extra skills that can take your English to another level.

Ahora, una vez que hayas pasado por CLEAR y tal vez incluso terminado tu primer sprint, hay algunas habilidades adicionales que pueden llevar tu inglés a otro nivel.

Think of them as upgrades.

Piensa en ellas como mejoras.

You don't need them to survive, but they'll make you sound sharper and more confident.

No las necesitas para sobrevivir, pero te harán sonar más agudo y más seguro.

One of the simplest upgrades is transitions, those little words that connect your ideas.

Una de las mejoras más simples son las transiciones, esas pequeñas palabras que conectan tus ideas.

Additionally, however, in short.

Además, sin embargo, en resumen.

They don't just organize your speech, they also buy you a second to think.

No solo organizan tu discurso, también te compran un segundo para pensar.

Try this.

Prueba esto.

Take your five-line script and add a transition before line three and before your closing line.

Toma tu guion de cinco líneas y añade una transición antes de la línea tres y antes de tu línea de cierre.

Suddenly your update feels smoother, like it has structure.

De repente, tu actualización se siente más suave, como si tuviera estructura.

Another upgrade is how you ask questions.

Otra mejora es cómo haces preguntas.

There are three shapes you can use.

Hay tres formas que puedes usar.

Open questions invite stories, like, "How did that go for you?" Closed questions force a decision, like, "Is Thursday okay?" And preference questions make it easy to answer, like, "Thursday or Friday?" If you practice moving from open to preference to closed, you'll notice you sound natural and in control of the conversation.

Las preguntas abiertas invitan a historias, como, "¿Cómo te fue con eso?" Las preguntas cerradas obligan a una decisión, como, "¿Está bien el jueves?" Y las preguntas de preferencia facilitan la respuesta, como, "¿Jueves o viernes?" Si practicas pasar de abierta a preferencia a cerrada, notarás que suenas natural y en control de la conversación.

And here's one I love because it changes everything instantly, your stance.

Y aquí hay una que me encanta porque cambia todo instantáneamente, tu postura.

Confidence isn't just in your words, it's in your body.

La confianza no está solo en tus palabras, está en tu cuerpo.

If you stand or sit with space for your lungs and you let your exhale carry the sentence, you'll sound clearer.

Si te mantienes de pie o sentado con espacio para tus pulmones y dejas que tu exhalación lleve la oración, sonarás más claro.

Try it now.

Pruébalo ahora.

Inhale slowly, then speak one line of your script while exhaling.

Inhala lentamente, luego habla una línea de tu guion mientras exhalas.

You'll feel the difference.

Sentirás la diferencia.

None of these extras are complicated, but together, they're like polish on top of the system.

Ninguna de estas extras es complicada, pero juntas, son como un pulido sobre el sistema.

They make your English not just correct, but confident.

Hacen que tu inglés no solo sea correcto, sino también confiado.

We've come a long way today.

Hemos recorrido un largo camino hoy.

Let's look back together.

Miremos hacia atrás juntos.

Step one, you chose your finish line because vague dreams don't guide you, but a clear scene does.

Paso uno, elegiste tu meta final porque los sueños vagos no te guían, pero una escena clara sí.

Step two, you laid the ground.

Paso dos, preparaste el terreno.

So starting is simple, not heavy.

Así que comenzar es simple, no pesado.

Step three, you engaged your voice and motion like Lucia on that hotel call.

Paso tres, involucraste tu voz y movimiento como Lucia en esa llamada de hotel.

Step four, you adapted like Ravi in his meeting.

Paso cuatro, te adaptaste como Ravi en su reunión.

Heart racing, but still moving forward.

Corazón acelerado, pero aún avanzando.

And step five, you reinforced.

Y paso cinco, reforzaste.

Crew, scoreboard, celebration.

Equipo, marcador, celebración.

Those two-minute wins that build unstoppable momentum.

Esas victorias de dos minutos que construyen un impulso imparabile.

And here's the big idea.

.....
Y aquí está la gran idea.

Unstoppable doesn't mean perfect.

.....
Imparable no significa perfecto.

It means you don't stop.

.....
Significa que no te detienes.

Not at the blank mind, not when you're tired, not when life gets noisy.

.....
No ante la mente en blanco, no cuando estás cansado, no cuando la vida se vuelve ruidosa.

You always find a way forward.

.....
Siempre encuentras una manera de avanzar.

That's what makes you unstoppable in English.

.....
Eso es lo que te hace imparable en inglés.

Now here's our challenge for you.

.....
Ahora aquí está nuestro desafío para ti.

Tonight, write down your finish line for the next two weeks.

.....
Esta noche, escribe tu meta final para las próximas dos semanas.

Just one scene.

.....
Solo una escena.

Maybe a cafe order, a job interview intro, or a quick update at work.

.....
Tal vez un pedido en un café, una introducción a una entrevista de trabajo o una actualización rápida en el trabajo.

That's your target.

.....
Esa es tu meta.

And tomorrow, begin your sprint. 20 minutes, one clip, five lines, one micro action.

.....
Y mañana, comienza tu sprint. 20 minutos, un clip, cinco líneas, una microacción.

And here's the question we'd love for you to answer in the comments.

.....
Y aquí está la pregunta que nos encantaría que respondieras en los comentarios.

What is your finish line?

.....
¿Cuál es tu meta final?

Tell us the exact scene you're choosing, because when you share it, you're not just committing to yourself, you're helping everyone else see what's possible.

.....
Cuéntanos la escena exacta que eliges, porque cuando la compartes, no solo te comprometes contigo mismo, estás ayudando a todos los demás a ver lo que es posible.

We'll read them, we'll cheer you on, and you'll see you're not alone.

.....
Las leeremos, te animaremos, y verás que no estás solo.

That's how a community grows, one learner saying to another, "I'm on the same road." Let's do this together.

.....
Así es como crece una comunidad, un aprendiz diciéndole a otro, "Estoy en el mismo camino." Hagamos esto juntos.

So take that breath, say your first line, and start your sprint.

.....
Así que respira, di tu primera línea y comienza tu sprint.

We'll be here in this next episode, ready to guide you further.

.....
Estaremos aquí en este próximo episodio, listos para guiarte más lejos.

Keep your tools sharp and keep speaking.

.....
Mantén tus herramientas afiladas y sigue hablando.