

TRANSCRIPT · EPISODE 29

# Calm English 100 Sentences Unstoppable

Line-by-line · English + Español

213 lines

Your English Toolbox

100 sentences to make your English unstoppable.

100 oraciones para hacer tu inglés imparabile.

Welcome to your English toolbox, the Slow English Podcast, where we train your ears step by step.

Bienvenido a tu caja de herramientas de inglés, el Slow English Podcast, donde entrenamos tus oídos paso a paso.

I am Peter, and today we're going to reinforce the clear method from our previous episode, Become Truly Unstoppable.

Soy Peter, y hoy vamos a reforzar el método claro de nuestro episodio anterior, Convertirse en Verdaderamente Imparabile.

If you have not listened to that episode yet, I strongly recommend it, because this shadowing session is built directly on those ideas.

Si aún no has escuchado ese episodio, te lo recomiendo encarecidamente, porque esta sesión de shadowing se basa directamente en esas ideas.

Today we will turn the clear method into 100 practical sentences for your daily

Hoy transformaremos el método claro en 100 oraciones prácticas para tu práctica diaria.

shadowing practice.

práctica de shadowing.

We will move through the five steps, choose, lay the ground, engage, adapt, and reinforce.

Pasaremos por los cinco pasos: elegir, preparar el terreno, involucrarse, adaptarse y reforzar.

Before each section, I will explain the phase very briefly, and then you will shadow 20 sentences that go deeper into that step.

Antes de cada sección, explicaré la fase muy brevemente, y luego harás shadowing de 20 oraciones que profundizan en ese paso.

Take a calm breath, relax your shoulders, and get ready to make your English truly unstoppable.

Toma una respiración tranquila, relaja tus hombros y prepárate para hacer que tu inglés sea verdaderamente imparable.

See.

Ver.

Choose.

Elegir.

Finish lines.

Líneas de meta.

See.

Ver.

Choose your finish line.

Elige tu línea de meta.

A finish line is a short, specific scene where you want to use English.

Una línea de meta es una escena corta y específica donde quieres usar el inglés.

Instead

En lugar

of saying, I want to be fluent, you say I want to order coffee without freezing.

de decir, quiero ser fluido, dices quiero pedir café sin congelarme.

When your goal is big, your brain has nothing to grab.

Cuando tu objetivo es grande, tu cerebro no tiene nada a lo que aferrarse.

When your goal is a scene, your brain knows what to rehearse.

Cuando tu objetivo es una escena, tu cerebro sabe qué ensayar.

Athletes do not train for fitness someday.

Los atletas no entrenan para estar en forma algún día.

They train for a five-kilometer race next month.

Entrenan para una carrera de cinco kilómetros el próximo mes.

Your English 5K could be a one-minute Zoom introduction in your next meeting.

Tu 5K en inglés podría ser una introducción de un minuto en Zoom en tu próxima reunión.

Another finish line could be asking one clear question at a conference.

Otra línea de meta podría ser hacer una pregunta clara en una conferencia.

You

Podrías

might choose a social finish line, like chatting for two minutes at a barbecue.

elegir una línea de meta social, como charlar durante dos minutos en una barbacoa.

Micro finish lines count too, such as asking the bus driver what time you arrive.

Las micro líneas de meta también cuentan, como preguntar al conductor del autobús a qué hora llegamos.

When you name the scene, your study stops being random.

Cuando nombras la escena, tu estudio deja de ser aleatorio.

Each practice session becomes rehearsal for that exact moment.

Cada sesión de práctica se convierte en un ensayo para ese momento exacto.

Your brain loves closure.

A tu cerebro le encanta el cierre.

It wants to finish what it started.

Quiere terminar lo que comenzó.

Writing your finish line in one sentence makes it real.

Escribir tu línea de meta en una oración la hace real.

Include the day, the place, and the action you want to

Incluye el día, el lugar y la acción que quieres

perform.

realizar.

For example, Monday 9am, stand-up meeting, one-minute status update in English.

.....  
Por ejemplo, lunes a las 9 a.m., reunión de pie, actualización de estado de un minuto en inglés.

A finish line is not live abroad.

.....  
Una línea de meta no es vivir en el extranjero.

It is one concrete checkpoint where you can prove progress.

.....  
Es un punto de control concreto donde puedes demostrar progreso.

When you stack many small finish lines, fluency becomes the side effect.

.....  
Cuando apilas muchas pequeñas líneas de meta, la fluidez se convierte en un efecto secundario.

You do not need a perfect future.

.....  
No necesitas un futuro perfecto.

You need the next clear scene.

.....  
Necesitas la próxima escena clara.

Choosing a finish line gives you direction, not pressure.

.....  
Elegir una línea de meta te da dirección, no presión.

When you feel lost, you simply look back at the finish line you chose.

.....  
Cuando te sientes perdido, simplemente miras hacia atrás a la línea de meta que elegiste.

Unstoppable learners always

.....  
Los aprendices imparables siempre

know which scene they are training for.

.....  
saben qué escena están entrenando.

Reflection.

.....  
Reflexión.

Choose.

.....  
Elegir.

Direction beats intensity.

.....  
La dirección supera a la intensidad.

Once you know the scene, every minute of practice has a purpose.

.....  
Una vez que conoces la escena, cada minuto de práctica tiene un propósito.

L.

.....  
L.

Lay the ground.

.....  
Preparar el terreno.

Friction.

.....  
Fricción.

Environment.

.....  
Entorno.

Compass block.

.....  
Bloqueo de brújula.

L.

.....  
L.

Lay the ground.

.....  
Preparar el terreno.

Most learners think they lack motivation, but they actually suffer from friction.

.....  
La mayoría de los aprendices piensan que les falta motivación, pero en realidad sufren de fricción.

Friction is every little obstacle that makes it hard to start.

.....  
La fricción es cada pequeño obstáculo que hace difícil comenzar.

Spending 10 minutes choosing a YouTube video is friction.

.....  
Pasar 10 minutos eligiendo un video de YouTube es fricción.

Looking for your headphones.

.....  
Buscar tus auriculares.

Instead of speaking is friction.

En lugar de hablar es fricción.

Telling yourself I

Decirte a ti mismo que

will start when I know.

comenzarás cuando sepas.

More grammar is friction too.

Más gramática también es fricción.

Laying the ground means removing this friction before it appears.

Preparar el terreno significa eliminar esta fricción antes de que aparezca.

One simple move is to create one folder on your phone called English Sprint.

Un movimiento simple es crear una carpeta en tu teléfono llamada Sprint de Inglés.

Inside that folder, you keep your audio clip, your notes and your recording app.

Dentro de esa carpeta, guardas tu clip de audio, tus notas y tu aplicación de grabación.

When you tap that folder, you instantly know what to do.

Cuando tocas esa carpeta, sabes instantáneamente qué hacer.

Another move is one notebook page titled Finish Line Scripts.

Otro movimiento es una página de cuaderno titulada Guiones de Línea de Meta.

On that page, you write only the exact lines for your

En esa página, escribes solo las líneas exactas para tu

chosen scene.

escena elegida.

You do not hunt through 10 notebooks.

No tienes que buscar en 10 cuadernos.

You open one page and start.

Abres una página y comienzas.

The compass block is your 20 minute practice container.

El bloqueo de brújula es tu contenedor de práctica de 20 minutos.

During a compass block, all decisions are already made.

Durante un bloque de brújula, todas las decisiones ya están tomadas.

You shadow one short clip five times and record yourself once.

Haces shadowing de un clip corto cinco veces y te grabas una vez.

You read your five finish line lines.

Lees tus cinco líneas de línea de meta.

Once slowly and once at natural speed.

Una vez lentamente y una vez a velocidad natural.

At the end, you notice one improvement and write it down.

Al final, notas una mejora y la escribes.

Because the block is small and clear, your brain does not

Debido a que el bloque es pequeño y claro, tu cerebro no

resist it.

se resiste.

When the runway is prepared, the plane can take off easily.

Cuando la pista está preparada, el avión puede despegar fácilmente.

Laying the ground makes practicing English feel automatic instead of heavy.

Preparar el terreno hace que practicar inglés se sienta automático en lugar de pesado.

Reflection.

Reflexión.

Lay the ground.

Preparar el terreno.

You don't need more willpower.

No necesitas más fuerza de voluntad.

You need less friction.

.....  
Necesitas menos fricción.

When your environment is ready, starting becomes the easiest part.

.....  
Cuando tu entorno está listo, comenzar se convierte en la parte más fácil.

E.

.....  
E.

Engage.

.....  
Involucrarse.

Shadowing.

.....  
Shadowing.

Finish Line Scripts.

.....  
Guiones de Línea de Meta.

Lucia.

.....  
Lucía.

E.

.....  
E.

Engage.

.....  
Involucrarse.

Engage is the step where you stop preparing and actually speak.

.....  
Involucrarse es el paso donde dejas de prepararte y realmente hablas.

Like swimming.

.....  
Como nadar.

You only learn when you get into the water.

.....  
Solo aprendes cuando te metes al agua.

Shadowing is

.....  
Hacer shadowing es

one of the safest ways to engage your voice.

una de las formas más seguras de involucrar tu voz.

You choose a 10 to 20 second native clip connected to your finish line.

Eliges un clip nativo de 10 a 20 segundos relacionado con tu línea de meta.

You listen and speak at the same time, copying rhythm and stress as best you can.

Escuchas y hablas al mismo tiempo, copiando el ritmo y el acento lo mejor que puedes.

At first, it feels strange.

Al principio, se siente extraño.

But that strange feeling is your mouth learning.

Pero esa sensación extraña es tu boca aprendiendo.

Five.

Cinco.

Good repetitions are better than 50 distracted ones.

Buenas repeticiones son mejores que 50 distraídas.

After shadowing, you speak your own finish line lines out loud.

Después de hacer shadowing, dices en voz alta tus propias líneas de línea de meta.

You are not memorizing random phrases.

No estás memorizando frases aleatorias.

You are

Estás

rehearsing your real scene.

ensayando tu escena real.

Lucia, the hotel worker, did this every morning with her phone scripts.

Lucía, la trabajadora del hotel, hacía esto cada mañana con sus guiones en el teléfono.

She practiced good morning, welcome to the hotel until it felt natural.

Practicaba buenos días, bienvenido al hotel hasta que se sintió natural.

She also rehearsed, could you repeat that more slowly as her rescue question.

.....  
También ensayó, ¿podrías repetir eso más despacio? como su pregunta de rescate.

When the English call finally came, she did not search for perfect grammar.

.....  
Cuando finalmente llegó la llamada en inglés, no buscó una gramática perfecta.

She simply used the lines she had already put into her mouth.

.....  
Simplemente usó las líneas que ya había puesto en su boca.

The call was not perfect, but she handled it from start to finish.

.....  
La llamada no fue perfecta, pero la manejó de principio a fin.

That

.....  
Esa

four minute victory changed how she saw herself in English.

.....  
victoria de cuatro minutos cambió cómo se veía a sí misma en inglés.

Engage does not mean waiting until you feel ready.

.....  
Involucrarse no significa esperar hasta que te sientas listo.

It means using what you have today.

.....  
Significa usar lo que tienes hoy.

Even a 30 second voice note is a form of engagement.

.....  
Incluso un mensaje de voz de 30 segundos es una forma de involucrarse.

Every time your voice leaves your mouth, you move one step closer to unstoppable.

.....  
Cada vez que tu voz sale de tu boca, te acercas un paso más a lo imparable.

Real confidence is built in these small imperfect actions.

.....  
La verdadera confianza se construye en estas pequeñas acciones imperfectas.

Not in silent theory.

.....  
No en la teoría silenciosa.

Reflection.

.....  
Reflexión.

Engage.

.....  
Involucrarse.

You cannot think your way into fluency.

.....  
No puedes pensar tu camino hacia la fluidez.

You have to speak your way into

.....  
Tienes que hablar tu camino hacia

it.

.....  
ella.

Action, even small action, is what turns knowledge into skill.

.....  
La acción, incluso una pequeña acción, es lo que convierte el conocimiento en habilidad.

Adapt.

.....  
Adaptar.

If then plans, paraphrase, rescue lines, failure library, Ravi.

.....  
Si entonces planes, parafrasear, líneas de rescate, biblioteca de fracasos, Ravi.

Adapt is the step where you stay flexible when reality does not follow the script.

.....  
Adaptar es el paso donde te mantienes flexible cuando la realidad no sigue el guion.

Even with preparation, the room will be noisy or the question will surprise you.

.....  
Incluso con preparación, la sala estará ruidosa o la pregunta te sorprenderá.

If then plans give your brain a safe path when something goes wrong.

.....  
Los planes de si entonces le dan a tu cerebro un camino seguro cuando algo sale mal.

If I forget a word, then I paraphrase it with simpler language.

.....  
Si olvido una palabra, entonces la parafraseo con un lenguaje más simple.

If I do not understand,

.....  
Si no entiendo,

then I ask, could you repeat that more slowly?

.....  
entonces pregunto, ¿podrías repetir eso más despacio?

If I freeze, then I use a rescue line.

Si me congelo, entonces uso una línea de rescate.

Like let me say that more clearly.

Como déjame decirlo más claramente.

Paraphrase and push means you keep the message alive with easier words.

Parafrasear y empujar significa que mantienes el mensaje vivo con palabras más fáciles.

You can say good advice instead of recommendation and still be understood.

Puedes decir buen consejo en lugar de recomendación y aún ser entendido.

You can say the place where I live instead of apartment and keep going.

Puedes decir el lugar donde vivo en lugar de apartamento y seguir adelante.

Rescue lines are small sentences that buy you time to breathe.

Las líneas de rescate son pequeñas oraciones que te compran tiempo para respirar.

Phrases, like another way to say

Frases como otra forma de decir

it, is help you restart without shame.

eso, te ayudan a reiniciar sin vergüenza.

A failure library turns bad moments into training data.

Una biblioteca de fracasos convierte los malos momentos en datos de entrenamiento.

After a difficult conversation, you write one or two lines about what happened.

Después de una conversación difícil, escribes una o dos líneas sobre lo que sucedió.

You add the solution you want to try next time.

Agregas la solución que quieres intentar la próxima vez.

Over time, this notebook becomes your personal survival manual.

Con el tiempo, este cuaderno se convierte en tu manual de supervivencia personal.

Ravi, the engineer, used Adapt when his mind went blank in a meeting.

Ravi, el ingeniero, usó Adaptar cuando su mente se quedó en blanco en una reunión.

He could not remember the complex technical word, so he chose a simpler phrase.

.....  
No podía recordar la palabra técnica compleja, así que eligió una frase más simple.

He bridged with another way

.....  
Se conectó con otra forma

to say it is and finished his idea.

.....  
de decirlo y terminó su idea.

The English was not perfect, but the message arrived and the meeting continued.

.....  
El inglés no fue perfecto, pero el mensaje llegó y la reunión continuó.

Adaptation is what makes you unstoppable when things are messy, not just when they are easy.

.....  
La adaptación es lo que te hace imparable cuando las cosas son desordenadas, no solo cuando son fáciles.

Reflection.

.....  
Reflexión.

Adapt.

.....  
Adaptar.

Your power is not in speaking perfectly, but in always finding a way forward.

.....  
Tu poder no está en hablar perfectamente, sino en siempre encontrar un camino hacia adelante.

When your brain knows there is a safe exit, panic loses its power.

.....  
Cuando tu cerebro sabe que hay una salida segura, el pánico pierde su poder.

R.

.....  
R.

Reinforce.

.....  
Reforzar.

Crew.

.....  
Equipo.

Scoreboard.

.....  
Marcador.

Celebration.

.....  
Celebración.

Two-minute rule.

.....  
Regla de dos minutos.

Anchors.

.....  
Anclas.

Identity.

.....  
Identidad.

R.

.....  
R.

Reinforce.

.....  
Reforzar.

Reinforce is the

.....  
Reforzar es el

step that turns one good day into a lasting habit.

.....  
paso que convierte un buen día en un hábito duradero.

A crew is one person or small group that practices with you regularly.

.....  
Un equipo es una persona o un pequeño grupo que practica contigo regularmente.

Two short sessions a week with your crew can double your accountability.

.....  
Dos sesiones cortas a la semana con tu equipo pueden duplicar tu responsabilidad.

A scoreboard is a simple way to see your consistency.

.....  
Un marcador es una forma simple de ver tu consistencia.

You can mark an X on a calendar.

.....  
Puedes marcar una X en un calendario.

Every time you complete a compass block.

.....  
Cada vez que completes un bloque de brújula.

Over time, those marks tell the story.

.....  
Con el tiempo, esas marcas cuentan la historia.

I show up for my English.

.....  
Yo me presento para mi inglés.

Celebration sends a reward signal to your

.....  
La celebración envía una señal de recompensa a tu

brain after practice.

.....  
cerebro después de practicar.

Your celebration can be a coffee, a walk or a short message to a friend.

.....  
Tu celebración puede ser un café, un paseo o un mensaje corto a un amigo.

These tiny rewards teach your brain that English is worth the effort.

.....  
Estas pequeñas recompensas enseñan a tu cerebro que el inglés vale la pena el esfuerzo.

The two-minute rule protects your identity on difficult days.

.....  
La regla de dos minutos protege tu identidad en días difíciles.

On low energy days, you promise to shadow for just two minutes.

.....  
En días de baja energía, prometes hacer shadowing durante solo dos minutos.

Most of the time, once you start, you naturally continue longer.

.....  
La mayoría de las veces, una vez que comienzas, continúas naturalmente por más tiempo.

Even if you stop after two minutes, you keep the habit alive.

.....  
Incluso si te detienes después de dos minutos, mantienes el hábito vivo.

.....  
Anchors.

.....  
Anclas.

.....  
Connect English practice to moments

.....  
Conecta la práctica de inglés a momentos

in your daily routine.

.....  
en tu rutina diaria.

You might shadow while making coffee or review your lines before opening your laptop.

.....  
Podrías hacer shadowing mientras preparas café o revisar tus líneas antes de abrir tu computadora portátil.

Anchors reduce the willpower needed to begin.

.....  
Las anclas reducen la fuerza de voluntad necesaria para comenzar.

Reinforcement.

.....  
Reforzar.

Slowly changes your identity.

.....  
Cambia lentamente tu identidad.

From I am trying to learn English to I practice English every day.

.....  
De estoy tratando de aprender inglés a practico inglés todos los días.

When your identity changes, missing practice feels strange.

.....  
Cuando tu identidad cambia, faltar a la práctica se siente extraño.

Unstoppable learners rely on systems, not on motivation alone.

.....  
Los aprendices imparables dependen de sistemas, no solo de motivación.

Reinforcing these systems is how your English becomes stronger year after year.

.....  
Reforzar estos sistemas es cómo tu inglés se vuelve más fuerte año tras año.

Reflection.

.....  
Reflexión.

Reinforce.

.....  
Reforzar.

Motivation rises and falls, but systems

.....  
La motivación sube y baja, pero los sistemas

stay.

.....  
permanecen.

When you reinforce the system, progress becomes almost inevitable.

.....  
Cuando refuerzas el sistema, el progreso se vuelve casi inevitable.

Final conclusion.

.....  
Conclusión final.

Peter.

.....  
Peter.

Today you use the clear method as a shadowing workout.

.....  
Hoy usaste el método claro como un entrenamiento de shadowing.

Choose, lay the ground, engage, adapt and reinforce.

.....  
Elegir, preparar el terreno, involucrarse, adaptarse y reforzar.

These 100 sentences are not theory.

.....  
Estas 100 oraciones no son teoría.

They are a daily script to make your English unstoppable.

.....  
Son un guion diario para hacer que tu inglés sea imparable.

Come back to this episode and shadow again whenever you start a new 14-day sprint or a new finish line.

.....  
Vuelve a este episodio y haz shadowing nuevamente cada vez que comiences un nuevo sprint de 14 días o una nueva línea de meta.

If this session helped you, please leave a small comment.

.....  
Si esta sesión te ayudó, por favor deja un pequeño comentario.

Your voice keeps

.....  
Tu voz mantiene

this project alive and growing.

.....  
este proyecto vivo y en crecimiento.

I am Peter and I will see you in the next shadowing episode.

.....  
Soy Peter y te veré en el próximo episodio de shadowing.

One clear unstoppable sentence at a time.

.....

Una oración clara e imparable a la vez.