

TRANSCRIPT · EPISODE 29

Calm English 100 Sentences Unstoppable

Line-by-line · English + ■■■■■■

205 lines

Your English Toolbox

100 sentences to make your English unstoppable.

دوش فوقت لباقریغ امش یسی لگنا هکنی ارب هل مج 100

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

ار امش ی اهشوگ ام هک یی اج، دیدم آشوخ مارآ یسی لگنا تس کداپ، امش یسی لگنا رازبا هبع ج هب می هلم شزوم آهل حرم هب هل حرم

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

دیوش فوقت لباقریغ اعق او، ناملی لبقت مسق زا ار حضاو شور می هاولیم زورما و متسه رتی پ نم مینک تیوقت

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

رب امیق تس مینزه یاس هسلج نی اریز، من کلیم هی صوت تدش هب، دی اهدی نشن ار تمسق نآ زونه رگا تس اهدش هتخاس اهدی نآ ساسا

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

درک می هاولی دبت امش هنازور نی رمت یارب یلمع هل مج 100 هب ار حضاو شور زورما

shadowing practice.

ینزه یاس نی رمت

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

تیوقت و یراگزاس، ندش ریگرد، یرازگاه یاپ، باختنا: درک می هاولی روبع هل حرم چنپ زا ام

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

دی هاولی نزه یاس ار هل مج 20 امش سپس و مهلم حیضوت رصتخم روط هب ار هل حرم، شخب ره زالبقت دزادربلم رتاقیمع هل حرم نآ هب هک درک

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

لباقری غاقوا ار دوخ یسی لگنا ات دیوش هدامآ و دینک اهر ار دوخ یاههناش، دیشکب مارآ س فن کی
دینک فوقت

See.

دینی بب

Choose.

دینک باختنا

Finish lines.

نایاپ طخ

See.

دینی بب

Choose your finish line.

دینک باختنا ار دوخ نایاپ طخ

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

دینک یگدنز ناتلیسی لگنا زا دیه اوخلیم هک تسرا صاخ و هاتوک ه نحص کی نایاپ طخ

Instead

یاج هب

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

هکنی نودب مهد شرافس هوهق مه اوخلیم دیوگب، منک تبحص ناور مه اوخلیم، دیوگب هکنی یاج هب
منزبخی

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

درادن ندز گنج یارب یزیچ امش زغم، تسرا گرزب امش فده یتقو

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

دنک نیرمت ار یزیچ هچ دناللم امش زغم، تسرا ه نحص کی امش فده یتقو

Athletes do not train for fitness someday.

دنکللمن نیرمت یزور کی مادنا بسانت یارب ناراکشزرو

They train for a five-kilometer race next month.

دن اوتلیم امش یسی لگنا 5. دن نکلیم نیرمت هدنی آ هام رد یرتم ولی ک جن پ هق باسم کی یارب ان آ
دشاب امش ی دع ب هسلج رد موزی اهقی قداکی ی فرعم کی

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

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

دشاب سنارفنک کی رد حضاو ل اوس کی ندی سرپ دن اوتلیم رگی د نای اپ طخ کی

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

وی ک براب کی رد هقی قد و د تدم هب ندز پگ دن نام، دینک باختنا یعامتجا نای اپ طخ کی امش دیش

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

دی سرلیم ی تعاس هچ هک سوبوتا هدن نارزا ندی سرپ دن نام، دنوشلیم باسح مه ورکی م نای اپ طوطخ

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

دوشلیم ی فداصت رگی د امش هعلاطم، دیربلیم مان ار هنحص ی تقو

Each practice session becomes rehearsal for that exact moment.

دوشلیم لی دبت صاخ هظحل نای یارب ینیرمت هب نیرمت هسلج ره

Your brain loves closure.

تسا نای اپ قشاع امش زغم

It wants to finish what it started.

دن اسرب نای اپ هب هدرک عورش هک ار هچن آ ده اوخلیم

Writing your finish line in one sentence makes it real.

دن کلیم ی عقاو ار نآ هلمج کی رد دوخ نای اپ طخ ن تشون

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

دینک ل ماش ار دی هد ماجنا دی ه اوخلیم هک یلمع و ناکم، زور

perform.

دی هد ماجنا

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

نابز هب ی اهقی قداکی تی عضو ین اسرزوراهب، هداتسیا هسلج، حبص 9 تعاس هب نشود، لاثم یارب
یسی لگنا

A finish line is not live abroad.

تسین روشک زا چراخ ردی گدنز نایاپ طخ

It is one concrete checkpoint where you can prove progress.

دینک تبات ار دوخ تفرشیپ نآ رد دیناوتلیم هک تسا صخشم لرتنک هطقن کی نی

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

دوشلیم لیدبت یبناج رثا هب یناور، دینیچلیم مه رانک اری دایز کچوک نایاپ طوطخی تقو

You do not need a perfect future.

دیرادن زاین لماک یاهدنی آ هب امش

You need the next clear scene.

دیراد زاین یدعب حض او هنحص هب امش

Choosing a finish line gives you direction, not pressure.

راش ف هن، دهلیم تهج امش هب نایاپ طخی کی باختنا

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

دینکلیم هاگن دیاهدرك باختنا هک ینایاپ طخی هب یگداس هب، دینکلیم یگت شگامگ ساسحای تقو

Unstoppable learners always

هشیمه فوقوت لباقریغ ناگدنری گدای

know which scene they are training for.

دننکلیم نیرمت هنحص مادک یارب دننالیم

Reflection.

لمأت

Choose.

بختنا

Direction beats intensity.

دنکلیم هبلغ تدش رب یریگات هج

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

دراد یفده نیرمت هقیقد ره، دینالیم ار هنحصی تقو

Lay the ground.

.....

ی.راذگاه‌ای‌اپ

Friction.

.....

ک.اکطصا

Environment.

.....

ط.ی‌حم

Compass block.

.....

ا.م‌ن‌اب‌طق‌کول‌ب

Lay the ground.

.....

ی.راذگاه‌ای‌اپ

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

.....

د.ن‌رب‌ل‌م‌چ‌ن‌ر‌ک‌اک‌ط‌ص‌ا‌ز‌ا‌ع‌ق‌ا‌و‌ر‌د‌ا‌م‌،‌د‌ن‌ر‌ا‌د‌ن‌ه‌ز‌ی‌گ‌ن‌ا‌ه‌ک‌د‌ن‌ک‌ل‌ی‌م‌ر‌ک‌ف‌ن‌ا‌گ‌د‌ن‌ر‌ی‌گ‌د‌ای‌ر‌ت‌ش‌ی‌ب

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

.....

د.ن‌ک‌ل‌ی‌م‌ت‌خ‌س‌ا‌ر‌ع‌و‌ر‌ش‌ه‌ک‌ت‌س‌ا‌ی‌ک‌چ‌و‌ک‌ع‌ن‌ا‌م‌ر‌ه‌ک‌اک‌ط‌ص‌ا

Spending 10 minutes choosing a YouTube video is friction.

.....

ت‌س‌ا‌ک‌اک‌ط‌ص‌ا‌ب‌و‌ی‌ت‌و‌ی‌و‌ی‌د‌ی‌و‌ک‌ی‌ب‌ا‌خ‌ت‌ن‌ا‌ی‌ا‌ر‌ب‌ه‌ق‌ی‌ق‌د‌10‌ف‌ر‌ص

Looking for your headphones.

.....

ا.م‌ش‌ی‌ا‌ه‌ن‌و‌ف‌د‌ه‌ی‌و‌ج‌ت‌س‌ج

Instead of speaking is friction.

.....

ت‌س‌ا‌ک‌اک‌ط‌ص‌ا‌ن‌د‌ر‌ک‌ت‌ب‌ح‌ص‌ی‌ا‌ج‌ه‌ب

Telling yourself I

.....

ن‌م‌،‌د‌ی‌و‌گ‌ل‌ی‌م‌ن‌ا‌ت‌د‌و‌خ‌ه‌ب

will start when I know.

.....

م‌ن‌ک‌ل‌ی‌م‌ع‌و‌ر‌ش‌م‌ن‌ا‌د‌ب‌ی‌ت‌ق‌و

More grammar is friction too.

.....

ت‌س‌ا‌ک‌اک‌ط‌ص‌ا‌م‌ه‌ر‌م‌ا‌ر‌گ‌ر‌ت‌ش‌ی‌ب

Laying the ground means removing this friction before it appears.

تسا نآ زورب زال بق کاکطصا نیا فذح یانعم هب یرانگه‌ای‌اپ

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

دینک داج‌ای‌ای‌سی‌لی‌گن‌ا تن‌یرپ‌سا مان هب دوخ‌ی‌شوگ‌ی‌ور ه‌ش‌وپ کی هک تسا نیا هداس تکرح کی

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

دیرالیم هگن ار دوخ طبض همانرب و اه‌ت‌ش‌اد‌دای، ی‌ت‌وص‌پ‌یل‌ک، ه‌ش‌وپ نآ نورد

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

دینک راک هچ دین‌الیم هل‌ص‌اف‌ال‌ب، دین‌کلیم س‌م‌ل‌ار ه‌ش‌وپ نآ ی‌ت‌ق‌و

Another move is one notebook page titled Finish Line Scripts.

تسا نای‌اپ‌ط‌خ‌ی‌اه‌ن‌تم‌ناونع‌اب‌رت‌ف‌د‌ح‌ف‌ص‌کی‌ر‌گی‌د‌ت‌ک‌رح‌کی

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

هن‌حص‌قی‌ق‌د‌ط‌وط‌خ‌ط‌ق‌ف، ه‌ح‌ف‌ص‌ن‌آ‌رد

chosen scene.

دین‌سی‌ون‌لی‌م‌ار دوخ‌ی‌باخت‌نا

You do not hunt through 10 notebooks.

دین‌درگی‌من‌رت‌ف‌د‌10‌لاب‌ند‌هب‌ام‌ش

You open one page and start.

دین‌کلیم‌ع‌ورش‌و‌دین‌کلیم‌زاب‌ار‌ه‌ح‌ف‌ص‌کی‌ام‌ش

The compass block is your 20 minute practice container.

تسا‌ام‌ش‌ی‌اه‌قی‌ق‌د‌20‌ن‌یر‌م‌ت‌ف‌ر‌ظ‌ام‌ن‌اب‌ط‌ق‌ک‌ول‌ب

During a compass block, all decisions are already made.

دن‌اه‌د‌ش‌ه‌ت‌ف‌ر‌گ‌آ‌ل‌ب‌ق‌ت‌ام‌ی‌م‌ص‌ت‌م‌ام‌ت، ام‌ن‌اب‌ط‌ق‌ک‌ول‌ب‌کی‌ل‌وط‌رد

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

دین‌کلیم‌طبض‌ن‌ات‌دو‌خ‌زا‌راب‌کی‌و‌دین‌کلیم‌ن‌زه‌ای‌س‌راب‌چ‌ن‌پ‌ار‌ه‌ات‌وک‌پ‌یل‌ک‌کی

You read your five finish line lines.

دین‌او‌خ‌لی‌م‌ار دوخ‌ن‌ای‌اپ‌ط‌خ‌چ‌ن‌پ‌ام‌ش

Once slowly and once at natural speed.

ی‌عی ب ط ت ع ر س اب راب کی و یم آ رآ هب راب کی

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

دین کلی م تش اددای ار ن آ و دی و ش ل ی م هج و ت م ار دوب هب کی ، ن ای اپ رد

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

امش زغم ، تس ا حضا و و کچوک کول ب نوچ

resist it.

دین کلی من ت م واق م ن آ ر ب ا ر ب رد

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

دین ک زا و ر پ دن او ت ل ی م ی ت ح ا ر هب امی پ او ه ، دش اب هدام آ دن اب ی ت ق و

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

ی‌ن ی گ ن س ی ا ج هب دن ک ندوب راکدوخ س اس ح ا ی سی ل گ ن ا ن ی ر م ت دوش ل ی م ث ع اب ی راز گ اه ی اپ

Reflection.

ل م ا ت

Lay the ground.

ی‌را ز گ اه ی اپ

You don't need more willpower.

دین رادن زاین یرت ش ی ب هدارا هب

You need less friction.

دین راد زاین یرت م ک کاک ط ص ا هب

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

دوش ل ی م ش ر خ ب ن یرت ان اس آ ن درک ع و ر ش ، تس ا هدام آ امش ط ی ح م ی ت ق و

Engage.

ن دش ری گرد

Shadowing.

ی‌ن ز اه ی اس

Finish Line Scripts.

.....

نایاپ طخ یاهانتم

Lucia.

.....

ایسول

Engage.

.....

ندش ریگرد

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

.....

دینکلیم تبحص ءعقاو و دیشکلیم تسدی زاساهدام آ زامش هک تسای اهلحرم ندش ریگرد

Like swimming.

.....

انش دننام

You only learn when you get into the water.

.....

دیورب بآ هب هک دیریگلیم دای ینامز طقف امش

Shadowing is

.....

ینزاه یاس

one of the safest ways to engage your voice.

.....

تسامش ی ادص ندرک ریگرد یارب اهلاار نیرتنام زایکی

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

.....

دینکلیم باختنار دوخ نایاپ طخ اب طبترم یاهینات 20 ات 10 ی موب پیلک کی امش

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

.....

یپک ار سرتسا و متیری نکمم لکش نیرتهب هب و دینکلیم تبحص و دیهدلیم شوگ نامزمه امش
دینکلیم

At first, it feels strange.

.....

درادی بیج ع ساسحا ، ادتبارد

But that strange feeling is your mouth learning.

.....

تسامش ناهدیری گدای ، بیج ع ساسحا نآ ام

Five.

.....

ج ن پ

Good repetitions are better than 50 distracted ones.

.....

ت س ا ت ر پ ا س ا و ح ر ا ر ک ت 50 ز ا ر ت ه ب ب و خ ر ا ر ک ت

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

.....

د ی و گ ل ی م د ن ل ب ی ا د ص ا ب ا ر د و خ ن ا ی ا پ ط خ ط و ط خ ، ی ن ز ا ه ی ا س ز ا د ع ب

You are not memorizing random phrases.

.....

د ی ن ک ل ی م ن ظ ف ح ا ر ی ف د ا ص ت ت ا ر ا ب ع ا م ش

You are

.....

ل ا ح ر د ا م ش

rehearsing your real scene.

.....

د ی ت س ه د و خ ی ع ق ا و ه ن ح ص ن ی ر م ت

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

.....

د ا ل ی م م ا ج ن ا ا ر ر ا ک ن ی ا د و خ ی ش و گ ی ا ه ا ن ت م ا ب ح ب ص ز و ر ر ه ، ل ت ه د ن م ر ا ک ، ا ی س و ل

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

.....

د ر ک ن ی ر م ت د و ش ی ع ی ب ط ه ک ی ن ا م ز ا ت ا ر ل ت ه ه ب د ی د م آ ش و خ ، ر ی خ ب ح ب ص و ا

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

.....

د ر ک ن ی ر م ت د و خ ه د ن ه د ا ت ا ج ن ل ا و س ن ا و ن ع ه ب ا ر ؟ د ی ن ک ر ا ر ک ت ر ت ا م ا ر ا ا ر ن آ د ی ن ا و ت ل ی م ن ی ن چ م ه و ا

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

.....

د و ب ن ل م ا ک ر م ا ر گ ل ا ب ن د ه ب و ا ، د م آ ه ر خ ا ل ا ب ی س ی ل گ ن ا س ا م ت ی ت ق و

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

.....

د ر ک ه د ا ف ت س ا د و ب ه ت ش ا ذ گ ش ن ا ه د ر د ا ل ب ق ه ک ی ط و ط خ ز ا ی گ د ا س ه ب و ا

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

.....

د ر ک ت ی ر ی د م ا ر ن آ ا ه ت ن ا ت ا د ت ب ا ز ا و ا م ا ، د و ب ن ل م ا ک س ا م ت

That

.....

four minute victory changed how she saw herself in English.

داد ری غت یسی لگنا رد ار دوخ ندید و حن ی اهقی قد راهچ ی زوری پ

Engage does not mean waiting until you feel ready.

تسین ندش هدام آی ارب راضتنا ی انعم هب ندش ری گرد

It means using what you have today.

تسا دیراد زورما هچن آزا هدافتسا ی انعم هب

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

تسا یری گرد ی عون زین ی اهینا 30 ی توص تشاددای کی ی تح

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

دی و شلم رتاکیدزن ندش ففوت لب اقری غ هب مدق کی ، دوشلم چراخ امش ناهد زا امش ی ادص هک راب ره

Real confidence is built in these small imperfect actions.

دوشلم هتخاس صقان و کچوک تامادقا نی ا رد ی عقاو سفن هب دامتعا

Not in silent theory.

شوماخ هی رظن رد هن

Reflection.

لمأت

Engage.

ندش ری گرد

You cannot think your way into fluency.

دی سرب ی ناور هب ندرک رکف اب دیناوتلمن امش

You have to speak your way into

دی سرب نآ هب ندرک تبحص اب دی اب امش

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

تسا

Adapt.

ی راگزاس

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

یوار، تسکش ه ناخباتک، تاجن طوطخ، زیارفاراپ، اهلام انرب س پس رگا

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

دین املیم ریذپاطعنا، ویرانس زا تی عقاو ویری پ مدع ماگنه رد امش هک تسای اهله رحم یراگزاس

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

دنک ریگل فاع ار امش ل اوس ای دشاب ادص و رس رپ تسای نکمم قاتا، یزاس اهدام آ اب ی تح

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

دوشلی هابتشای زیچی تقو و دنه لیم نما ریسم کی امش زغم هب اهلام انرب س پس رگا

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

من کلیم زیارفاراپ رتاهداس نابز اب ار آن، منک شومارف اری اهملک رگا

If I do not understand,

مدی مهفن رگا

then I ask, could you repeat that more slowly?

تاجن طخ کی زا سپ، موش دمچنم رگا؟ دینک رارکت رتاهتسه آ ار آن دیناوتلیم ای، مسرپلیم سپ
من کلیم هدافتسا

If I freeze, then I use a rescue line.

Like let me say that more clearly.

میوگب رتاضا او ار آن دیرازگب هکنی لثم

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

دیرالیم هگن هدنز رتاهداس تاملک اب ار مایپ امش هک تسانعم نی هب راشف و زیارفاراپ

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

دیوش هدی مهف زونه و بوخ هرواشم دیوگب هیصوت یاج هب دیناوتلیم

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

دیهد همادا و من کلیم یگدنز هک ییاج دیوگب نامتراپ ایاج هب دیناوتلیم

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

دیشکب سفن ات دنه لیم نامز امش هب هک دنتسه ی کچوک تالمج تاجن طوطخ

Phrases, like another way to say

ن ت ف گ ی ا ر ب ی ر گ ی د ش و ر ل ث م ی ی ا ه ا ت ر ا ب ع

it, is help you restart without shame.

د ی ن ک ع و ر ش ه ر ا ب و د ی گ د ن م ر ش ن و د ب د ن ک ل ی م ک م ک ا م ش ه ب ، ن آ

A failure library turns bad moments into training data.

د ن ک ل ی م ل ی د ب ت ی ش ز و م آ ی ا ه ا د ا د ه ب ا ر د ب ت ا ظ ح ل ت س ک ش ه ن ا خ ب ا ت ک ک ی

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

د ی س ی و ن ل ی م د ا ت ف ا ق ا ف ت ا ه چ ن آ ه ر ا ب ر د ط خ و د ای ک ی ، ر ا و ش د ه م ل ا ک م ک ی ز ا د ع ب

You add the solution you want to try next time.

د ی ن ک ل ی م ه ف ا ض ا ا ر د ی ن ک ن ا ح ت م ا د ع ب ه ع ف د ی ه ا و خ ل ی م ه ک ی ل ح ا ه ا ر

Over time, this notebook becomes your personal survival manual.

د و ش ل ی م ل ی د ب ت ا م ش ی ص خ ش ی ا ق ب ی ا م ن ه ا ر ه ب ه چ ر ت ف د ن ی ، ن ا م ز ت ش ذ گ ا ب

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

د ش ی ل ا خ ه س ل ج ک ی ر د ش ن ه ذ ی ت ق و د ر ک ه د ا ف ت س ا ی ر ا گ ز ا س ز ا ، س د ن ه م ، ی و ا ر

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

د ر ک ب ا خ ت ن ا ر ت ه ا د ا س ت ر ا ب ع ک ی س پ ، د ر و ا ی ب د ا ی ه ب ا ر ه د ی چ ی پ ی ن ف ه م ل ک ت س ن ا و ت ل ی م ن و ا

He bridged with another way

ی ر گ ی د ش و ر ا ب و ا

to say it is and finished his idea.

د ر ک م ا م ت ا ر ش ا ه د ی ا و د ز ل پ ن آ ن ت ف گ ی ا ر ب

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

ت ف ا ی ه م ا د ا ه س ل ج و د ی س ر م ا ی پ ا م ، د و ب ن ل م ا ک ی ی س ی ل گ ن ا

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

ی ت ق و ط ق ف ه ن ، ت س ا ه ت ف ش آ ع ا ض و ا ی ت ق و د ن ک ل ی م ف ق و ت ل ب ا ق ر ی ر ی غ ا ر ا م ش ه ک ت س ا ی ز ی چ ی ر ا گ ز ا س
ت س ا ن ا س آ

Reflection.

.....

لم أت.

Adapt.

.....

ی. راگ زاس.

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

.....

ت. سا ولج هب هار کی ی گشی مه ندرک ادی پ رد هکل ب، ت سینی لم اک ندرک تب حص رد امش تردق

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

.....

دهلیم تسد زا ارش تردق تشحو، دراد دوجو نم ای جورخ کی هک دن الیم امش زغم یتقو

Reinforce.

.....

تی وقت

Crew.

.....

هورگ.

Scoreboard.

.....

زای تم اولبات

Celebration.

.....

نشج

Two-minute rule.

.....

ی. اهی قی دود نوناق

Anchors.

.....

اهرگنل

Identity.

.....

تی وه

Reinforce.

.....

تی وقت

Reinforce is the

.....

تی وقت

step that turns one good day into a lasting habit.

دن کلیم لی دبت راگدن نام تداع کی هب ار بوخ زور کی هک تسای اه ل ح رم

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

دن کلیم نیرمت امش اب مظنم روط هب هک تسای کچوک هورگ ای رفن کی هورگ

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

دنک ربارب ود ار امش یری ذپاتی لوی س م دن اوتلی م امش هورگ اب هتفه رد هاتوک هسلج ود

A scoreboard is a simple way to see your consistency.

تس امش تابت ندیدی ارب هداس هار کی زایتم اول بات

You can mark an X on a calendar.

دین زبتم اوع می وقت رد کی دین اوتلی م

Every time you complete a compass block.

دین کلیم لم اک امن اب طق کولب کی هک راب ره

Over time, those marks tell the story.

دن کلیم تی اور ار نات ساد اه ان اش ن آ، نامز تش ذگ اب

I show up for my English.

م تسه رضاح دوخ یسی لگنا ی ارب نم

Celebration sends a reward signal to your

هب ش اداپ لانگیس کی نشج

brain after practice.

دتس رفلیم نیرمت زا دعب امش زغم

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

دشاب تسود کی هب هاتوک مایپ کی ای یوراه دایپ کی، هوهق کی دن اوتلی م امش نشج

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

دراد ار شالات شزرا یسی لگنا هک دن هدلی م دای امش زغم هب کچوک ی اه ش اداپ نی

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

دن کلیم تظفاحم تخس ی اه زور رد ار امش تی وه ی اه قی قد ود نوناق

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

دی نکی نزهی اس هقی قد ود طقف دی هلم لوق ن اتدوخ هب ،مکی ژرنا اب ی اه زور رد

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

دی هلم هم ادا رتشی بی عیب ط روط هب ،دی نکلم عورش ی تقو ،تاقوا رتشی بی

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

دی رالم هم گن هدنزار تداع ،دی وش فوقو تم هقی قد ود زادعب رگای تح

Anchors.

اهر گنل

Connect English practice to moments

ی تاظحل هب اری سی لگنا نیرمت

in your daily routine.

دی نک ل صتم ن اتاهن زور نی تور رد

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

رورم اری دوخ طوطخ پاتاپل ندرک زاب زابل بق ای دینکی نزهی اس هوق ندرک تسرد ماگنه تسان کمم
دی نک

Anchors reduce the willpower needed to begin.

دن هلم شهاک اری عورش ی ارب مزال هدارا اهر گنل

Reinforcement.

تی وقت

Slowly changes your identity.

دهلم ری غت اری امش تی وه ی مارا هب

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

من کلیم نیرمت ی سی لگنا زور ره نم هب متسه ی سی لگنا ی ری گدای ی ارب شالات لاح رد نم زا

When your identity changes, missing practice feels strange.

دهلم ی بی جع س اسحان نیرمت نداد تسد زا ،دن کلیم ری غت اری وه تی تقو

Unstoppable learners rely on systems, not on motivation alone.

هزی گنا هب طقف هن ،دن کلیم هی کت اهلمت سی س هب فوقو لباق ری غ ناگدن ری گدای

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

دوشلیم رتیلوق لاس هب لاس امش یسیلگنا هک تسای شور اهامتسیسی نیاتیوقت

Reflection.

لمأت

Reinforce.

تیوقت

Motivation rises and falls, but systems

اهامتسیسی اما، دورلم نییپ و الابهزیگنا

stay.

دناملیم

When you reinforce the system, progress becomes almost inevitable.

دوشلیم ریذباناناج ابیوقتت فرشیپ، دینکلم تیوقت ارمتسیسی امش یتقو

Final conclusion.

ییاهن یریگاهجیتن

Peter.

رتیپ

Today you use the clear method as a shadowing workout.

دینکلم هدافتسای نزهیاس نیرمت کی ناونع هب حضاو شور زا امش زورم

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

دینک تیوقت و دیوش راگزاس، دیوش ریگرد، دینک یزیراهیپ، دینک باختنا

These 100 sentences are not theory.

دنتسین هیرظن هلمج ۱۰۰ نی

They are a daily script to make your English unstoppable.

دنتسه امش یسیلگنا ندرک فقوت لباقریغ یارب هن ازور نتم کی اهنآ

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

.....
 ویدیوگر بتمسق نی ا هب ،دی درک عورش دی دج نای ا پ طخ کی ای دی دج هزور ۱۴ تنی رپ سا کی هک نامز ره
 دی نکی نزه ای اس هرابود

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

.....
 دی رانگب کچوک رظن کی افطل ،درک کمک امش هب هسلج نی ارگا

Your voice keeps

.....
 امش ی ادص

this project alive and growing.

.....
 درالیم هگن دشر للاح رد و هدنزار هژورپ نی ا

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

.....
 دی دمه اوخ نی نزه ای اس ی دع بتمسق رد ار امش و متسه رتی پ نم

One clear unstoppable sentence at a time.

.....
 نامز کی رد فقوت لباقریغ و حضاو هلمج کی