

VOCABULARY · EPISODE 29

Calm English 100 Sentences Unstoppable

Key words & expressions · English + ■■■■■■

10 words

Your English Toolbox

1

to find your groove

ندرک فشک ار تدوخ هویش ندرک ادیپ ار تم تیری

DEF

to discover the rhythm, pace, and approach that works best for you; to settle into a comfortable and productive way of doing something

Find your groove is musical — it refers to the groove in a vinyl record that the needle follows perfectly. When you find your groove in English, everything feels smoother and less effortful.

هدن زاس و تحار شور کی رد ن ت س ش ن ؛ دن کلی م راک ن یر ته ب تی ا رب هک یدر کی ور و ت ع رس ، م تی ر فشک
دن کلی م ل ا ب ند ل م ا ک ر و ط ه ب ن ز و س هک دراد هراشا لی نی ی و ه ح ف ص رای ش ه ب ت س ا ی ی ا ق ی س و م

After two weeks of daily shadowing, she finally found her groove — speaking felt natural.

ه ت ف ه و د ز ا د ع ب .

ندرک ادیپ ار ش م تی ر ه ر خ ل ا ب ه ن ا ز و ر ی ن ز ل ه ی ا س

Find your groove with this series: start slow, repeat the sentences, and let it become part of your day.

ن ی ا ا ب ا ر ت م ت ی ر .

ن ک ر ا ر ک ت ا ر ت ا ل م ج ، ن ک ع و ر ش م ا ر آ : ن ک ادیپ یرس

2

to ease into

ندرک عورش مارا مارا ن دش دراو مکامک

DEF

to begin something gradually and gently, without forcing or rushing

Ease into is opposite to jumping in — it acknowledges that the best entry into something challenging is gradual, comfortable, and sustainable. The calm English approach to all difficult content.

ب ا ت ش ای ر ا ب ج ا ن و د ب ن درک عورش مارا و ج یر د ت ه ب ا ر ی ز ی چ
ت س ا ی ج یر د ت ز ی گ ن ا ر ب ا ش ل ا ج ی ز ی چ ه ب د و ر و ن یر ته ب هک دن کلی م دی ا ت ت س ا ل خ ا د ه ب ن د ی ر پ ف ل ا خ م

Ease into the faster sentences — don't try to match full speed on the first attempt.

ه د ب ق ی ب ط ت ا ر ل م ا ک ت ع ر س ن ک ن ی ع س ش ا ل ت ن ی ل و ا ر د و ش ر ت ا ع ی ر س ت ا ل م ج د ر ا و م ک ا م ک

She eased into speaking English at work by starting with short sentences in safe conversations.

ا ب ع و ر ش ا ب .

ندرک عورش ا ر ر ا ک ر د ن درک ت ب ح ص ی س ی ل گ ن ا م ا ر آ م ا ر آ ه ا ت و ک ت ا ل م ج

3

to be in the zone

ندوب زکرم ت چو ارد ندوب نایرج تلاح رد

DEF

to be in a state of focused, effortless concentration where performance flows naturally without self-consciousness

Being in the zone is the ideal state for language practice — when you stop monitoring yourself and just speak, listen, and respond. Also called 'flow state' in psychology. Calm English practice is designed to create this.

دوشلم یراج یعی ب روط هب درکل مع هک ندوب شالت نودب و زکرم تم زکرم ت زای تلاح رد
ین کلیم تب ح ص طقف و ین کلیم تراظن ار تدوخ رگی دی تقو نابز نیرم ت یرب لآهدی تلاح

After twenty minutes of shadowing, she was completely in the zone — words just came without thinking.

هقی قد تسیب زادعب .

دوب نایرج تلاح رد الماک ینزه ایس

You can't force yourself into the zone — you create the conditions and let it happen.

دتفیب قافتا یراذگلم و ین کلیم داجیا ار طیارش ینک روجم نایرج ل خاد هب ار تدوخ یناوتلمن

4

to let go of

ندرک لو ندرک اهر

DEF

to release something that you are holding onto, especially a worry, a mistake, or a need for perfection

Letting go of is a crucial concept in language learning — holding on to past mistakes, fear of judgement, or the need to be perfect blocks natural speech. Letting go creates space for flow.

لامک هب زاین ای هابتشا، ینارگن کی صوصخ هب، ندرک اهر ار ینزلم گنچ نآ هب هک یزی چی
یعی ب تب ح ص ل امک هب زاین ای هت ش ذگ تاهابتشا هب ندز گنچ تسا نابز یری گدای رد یتای ح موهفم کی
دن کلیم دودسم ار

Let go of the need to be perfect and just speak — that is where the learning really happens.

نک تب ح ص طقف و نک اهر ار ندوب لامک هب زاین .

She learned to let go of her accent insecurity and focus on what she was actually saying.

دنک زکرم ت تفگیلم اعقاو هچن آیور و دنک اهر ار ش اهج هل ینمان تفرگ دای .

5

to power through

ندش در تردق رس زا نداد همادا هدارا روز اب

DEF

to complete something difficult by relying on energy and determination rather than ease or skill

Power through is for the hard moments — when shadowing feels exhausting, when you are confused, or when you want to stop. You do not wait for it to feel easier; you use force of will to keep going.

ندرک لی کمکت ار تخس یزیچ، تراهم ای تلوهس یاج هب مزع و یژرنا رب هیکت اب
فوقوتم یهاوخلیم ی تقو و ای میگردرس ی تقو و، تساهدن نگاهتسخ ی نزهیاس ی تقو و تسرا تخس تاظحل ی ارب
یوش.

Power through the first ten sentences even if they feel hard — it gets easier after that.

رظن هب تخس رگای تح .

نک در ار لوا هلمج هد هدارا روز اب دنسرب

She powered through the whole episode even when she missed some words — and she understood more than she expected.

ی تقو و ی تح .

دش در ار تمسق مامت تردق رس زا داد تسد زا ار تاملک ی خرب

6

to hit your stride

ندرک ادیپ ار دوخ متیری نیرتهب ندیسر دوخ چوا هب

DEF

to reach a point where you are working or performing at your best, naturally and without effort

Hitting your stride is the language learner's dream — the moment when English starts to flow, when you stop translating and just speak. It comes after weeks or months of practice, and then suddenly you are there.

شالت نودب و یعیبط روط هب، دیراد درکل مع ای دین کلیم راک دوخ تلاح نیرتهب رد هک ی اهطقن هب ندیسر
و دین کلیم فوقوتم ار همچرت ی تقو و، دین کلیم ن تفاق ای نایرج هب غورش یسی لگنا هک ی اهظحل زوم آن ابزی ای ور
دین کلیم تبحص طقف

After six months of daily practice, she hit her stride — conversations that used to feel exhausting now felt effortless.

ی اههلم اکم دیسر دوخ چوا هب، هن ازور نیرمت هام شش زا دعب .

دندش لیم ساسحا تمحز نودب الاح دن دیسر لیم رظن هب هندن نگاهتسخ ال ب ق هک

You will hit your stride eventually — you just need to keep going until that moment arrives.

دسرب هظحل ن آ ات دیهد همادا دیاب طقف دیسر دیهاوخ دوخ چوا هب تیاهن رد .

7

to lose track of time

ندرك شومارف ار نامز رذگ ندش لفاغ تقو زا

DEF

to become so absorbed in what you are doing that you stop noticing how much time has passed

Losing track of time is a sign of deep engagement — and it is exactly what happens when you are fully absorbed in English. It is the clearest signal that you have found an activity you genuinely enjoy in the language.

هتشدگ تقو ردقچ دیوشن هجوتم هک ندش یراک رد قرغ ردقن آ

دتفالی م قافتا دی تسه قرغ یسیلگن ردالماک ی تقو هک یزیچ نامه اقی قد قی مع یریگرد ه ناشن

When she found an English book she loved, she lost track of time and read for four hours straight.

ت عاس راهچ و دش لفاغ تقو زا ،درك ادیپ تشاد شتسود هک یسیلگن اباتک کی ی تقو .

دناوخ مه رس تشپ

The best English practice is the kind where you lose track of time — where learning stops feeling like work.

ی ایچ دینکلم شومارف ار نامز رذگ هک تسایعون آیسیلگن انیرمت نیرتهب .

دوشلمن ساسح راک دن نام رگی دی ریگدای هک

8

flow state

راک کی ردلماک قرغ تیعضو نایرج تلاح

DEF

a mental state of complete absorption in a task, where performance feels effortless and time disappears

The flow state is the goal of every English learner — when the language simply happens, without effort or self-consciousness. You cannot force it, but you can create the conditions: challenge slightly above comfort, clear focus, no distractions.

دوشلم دیپان نامز و دسرلم رظن هب تمحز نودب درکل مع نآ رد هک ،راک کی ردلماک بذج زا ینهذ تلاح کی

دتفالی م قافتا یه آدوخ ای شالت نودب نابز ی تقو زوم آنابز ره فده

A good English conversation can put you in a flow state where you forget you are even using a second language.

هک دهد رارق نایرج تلاح رد ار امش دن او تلم یسیلگن اب بوخ هملاکم کی .

دینکلم هدافتسا مود نابز کی زا دیراد ی تح دینکلم شومارف

She noticed she only entered a flow state when the topic genuinely interested her — so she chose to study only things she cared about.

شیرب اعقاو عوضوم ی تقو طقف دش هجوتم .

دندوب مهم شیریاب هک دنک هعلاطم ار یی اهزیچ طقف تفرگ میمصت سپ دوشلم نایرج تلاح دراو دوب بل اج

9

to get going

ندش راک هب تسد ندرک عورش

DEF

to start moving, acting, or working — to begin something you have been putting off or delaying

Get going is the encouragement you give yourself to begin. In language learning, the hardest part is always starting — not the conversation itself, but picking up the phone or opening your mouth. Once you get going, it is almost always easier than expected.

دی اهداد ریخأت ای هتخادنا قیوعت هب ار نآ هک یزیچ عورش ندرک راک ای لمع، تکرچ هب عورش
، هملاکم دوخ هن تسا عورش هشیمه تمسق نیرتاتخس. دینک عورش ات دیهدلم ناتدوخ هب هک یقیوشت
ناتنهد ندرک زاب هکلب

Stop preparing and get going — the only way to improve your speaking is by speaking.

تسا ندرک تبحص ناتنهدلاکم دوبهب هار اهنت دینک عورش و دیرادرب ندش هدامآ زا تسد

Once she got going with the podcast episode, she found her rhythm within the first minute.

ندرک ادیپ ار شمتیرلوا هقیقدکی رد، دش راک هب تسد تسکدپ تمسق اب ی تقو .

10

to stay focused

نتشاد هگن یترپاساوح نودب ار هجوت ندمام زکرمتم

DEF

to keep your attention and energy directed at your goal, without being pulled away by distractions

Staying focused in language learning is not about willpower — it is about design. If your phone is next to you, you will not stay focused. If the material is too hard or too easy, you will drift. Focused practice is the only kind that produces results.

دیوش هدی شک اهلی ترپاساوح طسوت هکنیا نودب، فده تمس هب ناتیژرنا و هجوت نتشاد هگن
دهلم هجیتن هک تسایعون اهنت زکرمتم نیرمت. تسایحارط هرابرد تسین هدارا هرابرد

Turn off notifications and stay focused for just twenty minutes — quality beats quantity every time.

زا هشیمه تیفیک دینامب زکرمتم هقیقدتسیب طقف و دینک شوماخ ار اهلانعا .

تسا رتهب تیمک

She found it hard to stay focused while listening in English, so she started taking notes by hand.

تسد هب ندرک عورش سپ، دینامب زکرمتم یسیلگنا هب نداد شوگ نیح رد هک دوب تخس شیارب .

نتشادرب تن