

TRANSCRIPT · EPISODE 30

Learn English and Stop Overthinking

Line-by-line · English + Español

58 lines

Your English Toolbox

■ Welcome to your English Toolbox, your Slow English Podcast where we train your ears step by step. ■ I am Julia. ■ And I am Martin. ■ Friends, thank you for joining us again. ■ Today we are exploring a topic that affects every part of life, not just English. ■ It affects your relationships, your sleep, your decisions, your confidence, and your peace. ■ We are talking about overthinking — that mental noise that never stops. ■ You will learn why your mind gets louder at night, why your thoughts feel so heavy, and what you can do to break the loop. ■ If you stay until the end, you will learn three powerful tools to quiet the noise, one storytelling technique to escape spiraling thoughts, and one micro-action to use this same night. ■ And before we begin, friends, we need you once again. ■ If something in today's episode helps you, inspires you, or simply makes you feel understood, please leave a comment. ■ Your comments help our community grow, help the platforms recommend this podcast to more friends, and help us continue creating these weekly episodes. ■ Thank you for being here, and thank you for supporting this project. ■ Let's begin.

■ Bienvenidos a su Caja de Herramientas en Inglés, su Podcast de Inglés Lento donde entrenamos sus oídos paso a paso. ■ Soy Julia. ■ Y yo soy Martín. ■ Amigos, gracias por acompañarnos nuevamente. ■ Hoy estamos explorando un tema que afecta cada parte de la vida, no solo el inglés. ■ Afecta tus relaciones, tu sueño, tus decisiones, tu confianza y tu paz. ■ Hablamos sobre el exceso de pensamiento — ese ruido mental que nunca se detiene. ■ Aprenderás por qué tu mente se vuelve más ruidosa por la noche, por qué tus pensamientos se sienten tan pesados y qué puedes hacer para romper el ciclo. ■ Si te quedas hasta el final, aprenderás tres herramientas poderosas para silenciar el ruido, una técnica de narración para escapar de los pensamientos en espiral y una micro-acción para usar esta misma noche. ■ Y antes de comenzar, amigos, necesitamos de ustedes una vez más. ■ Si algo en el episodio de hoy te ayuda, te inspira o simplemente te hace sentir comprendido, por favor deja un comentario. ■ Tus comentarios ayudan a nuestra comunidad a crecer, ayudan a las plataformas a recomendar este podcast a más amigos y nos ayudan a seguir creando estos episodios semanales. ■ Gracias por estar aquí y gracias por apoyar este proyecto. ■ Comencemos.

PART 1: The Night the Mind Becomes Loud

PARTE 1: La Noche en que la Mente se Vuelve Ruidosa

■ Julia, I want to begin with a story that almost everyone knows. ■ Yes, Martin, and I think our friends listening will feel it immediately. ■ Imagine this moment: ■ You turn off the lights. ■ You lie down. ■ You feel the weight of the blanket. ■ The room becomes quiet. ■ Your breathing becomes slow. ■ And just when your body is ready to rest... ■ Your mind wakes up. ■ Suddenly, your brain becomes a cinema projector with unlimited movies. ■ “Did I answer that message correctly?” ■ “Why did I say that stupid thing last week?” ■ “What if tomorrow goes wrong?” ■ “What if I embarrass myself?” ■ “What if something terrible happens?” ■ Nothing is happening in the real world. ■ But inside your mind, everything is happening at the same time. ■ You are safe, you are in your bed, but your brain is running at full speed. ■ And you ask yourself, “Why now?”

■ Julia, quiero comenzar con una historia que casi todos conocen. ■ Sí, Martín, y creo que nuestros amigos oyentes lo sentirán de inmediato. ■ Imagina este momento: ■ Apagas las luces. ■ Te acuestas. ■ Sientes el peso de la manta. ■ La habitación se vuelve silenciosa. ■ Tu respiración se vuelve lenta. ■ Y justo cuando tu cuerpo está listo para descansar... ■ Tu mente se despierta. ■ De repente, tu cerebro se convierte en un proyector de cine con películas ilimitadas. ■ “¿Respondí correctamente ese mensaje?” ■ “¿Por qué dije esa cosa estúpida la semana pasada?” ■ “¿Y si mañana sale mal?” ■ “¿Y si me avergüenzo?” ■ “¿Y si algo terrible sucede?” ■ No está pasando nada en el mundo real. ■ Pero dentro de tu mente, todo está sucediendo al mismo tiempo. ■ Estás a salvo, estás en tu cama, pero tu cerebro está funcionando a toda velocidad. ■ Y te preguntas: “¿Por qué ahora? ¿Por qué mi mente está ruidosa justo cuando quiero silencio?”

Why is my mind loud exactly when I want silence?”

■ Friends, this is not a personal failure. ■ It is not because you are weak or dramatic or too emotional. ■ It is because your brain is doing something very old and very natural. ■ And to understand overthinking, we must understand this moment in bed.

■ Amigos, esto no es un fracaso personal. ■ No es porque seas débil, dramático o demasiado emocional. ■ Es porque tu cerebro está haciendo algo muy antiguo y muy natural. ■ Y para entender el exceso de pensamiento, debemos entender este momento en la cama.

■ During the day, your mind is busy. ■ You have tasks, conversations, distractions, movement. ■ But when the world becomes quiet, your brain says, ■ “Perfect.

■ Durante el día, tu mente está ocupada. ■ Tienes tareas, conversaciones, distracciones, movimiento. ■ Pero cuando el mundo se vuelve silencioso, tu cerebro dice, ■ “Perfecto.

Now I have time to protect you.” ■ And how does it try to protect you? ■ By imagining every possible problem. ■ That is the root of overthinking. ■ Your brain is trying to save you from pain. ■ But instead of protecting you, it traps you. ■ This is the beginning of the loop.

Ahora tengo tiempo para protegerte.” ■ ¿Y cómo intenta protegerte? ■ Imaginando cada posible problema. ■ Esa es la raíz del exceso de pensamiento. ■ Tu cerebro está tratando de salvarte del dolor. ■ Pero en lugar de protegerte, te atrapa. ■ Este es el comienzo del ciclo.

PART 2: Why Your Brain Overthinks

PARTE 2: Por qué tu Cerebro Piensa Demasiado

■ To understand overthinking, we need to travel back in time. ■ Thousands of years ago, humans survived by anticipating danger. ■ The person who thought, “What if there is a snake in the grass?” survived. ■ The person who didn’t ask that question did not. ■ So your brain developed a system: ■ Think of the worst-case scenario. ■ Repeat it. ■ Prepare for it. ■ And maybe you will survive.

■ Para entender el exceso de pensamiento, necesitamos viajar atrás en el tiempo. ■ Hace miles de años, los humanos sobrevivían anticipando el peligro. ■ La persona que pensaba, “¿Y si hay una serpiente en la hierba?” sobrevivía. ■ La persona que no hacía esa pregunta no lo hacía. ■ Así que tu cerebro desarrolló un sistema: ■ Piensa en el peor escenario posible. ■ Repítelo. ■ Prepárate para ello. ■ Y tal vez sobrevivirás.

■ But here is the problem. ■ Today, the dangers have changed. ■ But the brain has not. ■ Your brain still thinks that embarrassment, rejection, and uncertainty are life-threatening. ■ So it sends alarms. ■ It shows you mental movies of everything that might go wrong. ■ And it does this especially at night, because there are no external distractions. ■ It believes it is helping you. ■ But in reality, it is exhausting you.

■ Pero aquí está el problema. ■ Hoy, los peligros han cambiado. ■ Pero el cerebro no. ■ Tu cerebro todavía piensa que la vergüenza, el rechazo y la incertidumbre son amenazas para la vida. ■ Así que envía alarmas. ■ Te muestra películas mentales de todo lo que podría salir mal. ■ Y hace esto especialmente por la noche, porque no hay distracciones externas. ■ Cree que te está ayudando. ■ Pero en realidad, te está agotando.

■ Overthinking is not a sign that you are broken. ■ Overthinking is a sign that your brain loves you too much. ■ It is trying to predict every danger. ■ But in doing so, it creates imaginary dangers.

■ El exceso de pensamiento no es un signo de que estés roto. ■ El exceso de pensamiento es un signo de que tu cerebro te ama demasiado. ■ Está tratando de predecir cada peligro. ■ Pero al hacerlo, crea peligros imaginarios.

■ You are lying in bed thinking, ■ “What if tomorrow they judge me?” ■ But nobody is judging you. ■ “What if something bad happens?” ■ But nothing bad is happening. ■ “What if I fail?” ■ But you are not failing.

■ Estás acostado en la cama pensando, ■ “¿Y si mañana me juzgan?” ■ Pero nadie te está juzgando. ■ “¿Y si algo malo sucede?” ■ Pero nada malo está sucediendo. ■ “¿Y si fracaso?” ■ Pero no estás fracasando.

■ The body is safe. ■ The mind is not. ■ And this disconnect is the source of suffering.

■ El cuerpo está a salvo. ■ La mente no. ■ Y esta desconexión es la fuente del sufrimiento.

PART 3: The Illusion of Control

PARTE 3: La Ilusión de Control

■ Overthinking starts with love, but then it becomes a lie. ■ The lie says: “If I think more, I will be safe.” ■ But thinking more does not create safety. ■ Thinking more creates fear. ■ Fear creates hesitation. ■ Hesitation creates inaction. ■ And inaction creates more fear. ■ This is the Overthinking Loop.

■ El exceso de pensamiento comienza con amor, pero luego se convierte en una mentira. ■ La mentira dice: “Si pienso más, estaré a salvo.” ■ Pero pensar más no crea seguridad. ■ Pensar más crea miedo. ■ El miedo crea vacilación. ■ La vacilación crea inacción. ■ Y la inacción crea más miedo. ■ Este es el Ciclo del Exceso de Pensamiento.

■ Let me illustrate this with a simple everyday moment. ■ Imagine you want to send an important message. ■ Nothing dangerous. ■ Just a message. ■ But your brain starts: ■ “What if they misunderstand me?” ■ “What if I sound stupid?” ■ “What if I annoy them?” ■ “What if they don’t answer?” ■ “What if they don’t like me?”

■ Déjame ilustrar esto con un momento cotidiano simple. ■ Imagina que quieres enviar un mensaje importante. ■ Nada peligroso. ■ Solo un mensaje. ■ Pero tu cerebro comienza: ■ “¿Y si me malinterpretan?” ■ “¿Y si sueno estúpido?” ■ “¿Y si los molesto?” ■ “¿Y si no responden?” ■ “¿Y si no les gusto?”

■ So you wait. ■ You hesitate. ■ You rewrite the message ten times. ■ You delete it. ■ You rewrite it again. ■ Finally you send it. ■ And nothing terrible happens. ■ But your brain says, ■ “See?”

■ Así que esperas. ■ Vacilas. ■ Reescribes el mensaje diez veces. ■ Lo borras. ■ Lo reescribes de nuevo. ■ Finalmente lo envías. ■ Y no pasa nada terrible. ■ Pero tu cerebro dice, ■ “¿Ves?”

It almost went wrong.

Casi salió mal.

We should worry next time too.”

También deberíamos preocuparnos la próxima vez.”

■ This is the illusion of control. ■ Your brain believes that worry = safety. ■ But worry = prison.

■ Esta es la ilusión de control. ■ Tu cerebro cree que preocuparse = seguridad. ■ Pero preocuparse = prisión.

PART 4: The “What If” Spiral

PARTE 4: La Espiral del “¿Qué Pasaría Si?”

■ The worst part of overthinking is the “What If” spiral. ■ We all know it. ■ It begins with a small thought: ■ “What if tomorrow is difficult?” ■ And then it grows: ■ “What if something goes wrong?” ■ “What if they judge me?” ■ “What if I’m not enough?” ■ “What if I disappoint someone?” ■ “What if everything falls apart?”

■ La peor parte del exceso de pensamiento es la espiral del “¿Qué pasaría si?”. ■ Todos lo conocemos. ■ Comienza con un pequeño pensamiento: ■ “¿Y si mañana es difícil?” ■ Y luego crece: ■ “¿Y si algo sale mal?” ■ “¿Y si me juzgan?” ■ “¿Y si no soy suficiente?” ■ “¿Y si decepciono a alguien?” ■ “¿Y si todo se desmorona?”

■ Soon the mind is no longer thinking. ■ It is predicting disasters. ■ None of these disasters exist. ■ But the body reacts as if they do.

■ Pronto la mente ya no está pensando. ■ Está prediciendo desastres. ■ Ninguno de estos desastres existe. ■ Pero el cuerpo reacciona como si lo hicieran.

■ Overthinking confuses imagination with reality. ■ It confuses possibilities with facts. ■ It confuses fear with truth.

■ El exceso de pensamiento confunde la imaginación con la realidad. ■ Confunde las posibilidades con los hechos. ■ Confunde el miedo con la verdad.

■ And that is why you feel so tired after a night of overthinking. ■ You lived a hundred imaginary lives. ■ You fought battles that never existed.

■ Y por eso te sientes tan cansado después de una noche de exceso de pensamiento. ■ Viviste cien vidas imaginarias. ■ Luchaste batallas que nunca existieron.

PART 5: How to Break the Loop

PARTE 5: Cómo Romper el Ciclo

■ Now friends, let’s talk about what actually works. ■ Not theory, but practical tools you can use tonight.

■ Ahora amigos, hablemos sobre lo que realmente funciona. ■ No teoría, sino herramientas prácticas que puedes usar esta noche.

TOOL 1 — Name the Noise

HERRAMIENTA 1 — Nombra el Ruido

■ The first tool is simple but extremely powerful. ■ Give your overthinking voice a name. ■ You separate yourself from the thought. ■ You turn the storm into a character.

■ La primera herramienta es simple pero extremadamente poderosa. ■ Dale un nombre a tu voz de exceso de pensamiento. ■ Te separas del pensamiento. ■ Convierte la tormenta en un personaje.

■ For example: ■ “Detective Disaster” ■ “Professor Panic” ■ “The Drama Queen” ■ “The Night Narrator”

■ Por ejemplo: ■ “Detective Desastre” ■ “Profesor Pánico” ■ “La Reina del Drama” ■ “El Narrador Nocturno”

■ Then when the thought appears, you say: ■ “Ah, the Night Narrator is talking again.” ■ This changes everything. ■ You are no longer fighting your mind. ■ You are observing it.

■ Luego, cuando aparece el pensamiento, dices: ■ “Ah, el Narrador Nocturno está hablando de nuevo.” ■ Esto cambia todo. ■ Ya no estás luchando contra tu mente. ■ La estás observando.

■ And observation dissolves fear.

■ Y la observación disuelve el miedo.

TOOL 2 — The 30-Second Reality Check

HERRAMIENTA 2 — La Verificación de Realidad de 30 Segundos

■ When thoughts become loud, ask: ■ “Is this happening now, or only in my mind?”

■ Cuando los pensamientos se vuelven ruidosos, pregunta: ■ “¿Está esto sucediendo ahora, o solo en mi mente?”

■ Ninety percent of overthinking disappears with this question. ■ Because the brain realizes the truth: ■ “Nothing is happening.

■ El noventa por ciento del exceso de pensamiento desaparece con esta pregunta. ■ Porque el cerebro se da cuenta de la verdad: ■ “Nada está sucediendo.

I am safe.”

Estoy a salvo.”

■ Thoughts lose power when reality is clear.

■ Los pensamientos pierden poder cuando la realidad es clara.

TOOL 3 — One Tiny Action

HERRAMIENTA 3 — Una Pequeña Acción

■ Overthinking hates action. ■ Action breaks the loop immediately. ■ So ask yourself: ■ “What is one tiny thing I can do in the next 60 seconds?”

■ El exceso de pensamiento odia la acción. ■ La acción rompe el ciclo de inmediato. ■ Así que pregúntate: ■ “¿Cuál es una pequeña cosa que puedo hacer en los próximos 60 segundos?”

■ Examples: ■ Drink water. ■ Write one sentence. ■ Put your feet on the floor. ■ Open the window. ■ Stretch your shoulders. ■ Send the message.

■ Ejemplos: ■ Beber agua. ■ Escribir una oración. ■ Poner los pies en el suelo. ■ Abrir la ventana. ■ Estirar los hombros. ■ Enviar el mensaje.

■ It doesn't matter what the action is. ■ The moment you act, your brain shifts from imagination to reality.

■ No importa cuál sea la acción. ■ En el momento en que actúas, tu cerebro cambia de la imaginación a la realidad.

TOOL 4 — The 90-Second Wave

HERRAMIENTA 4 — La Ola de 90 Segundos

■ Neuroscience tells us that intense emotions peak for only 90 seconds. ■ If you wait and breathe, the wave passes.

■ La neurociencia nos dice que las emociones intensas alcanzan su punto máximo solo durante 90 segundos. ■ Si esperas y respiras, la ola pasa.

■ Overthinking grows when you fight the wave. ■ But it calms when you ride the wave.

■ El exceso de pensamiento crece cuando luchas contra la ola. ■ Pero se calma cuando surfeas la ola.

■ Say to yourself: ■ “This is a wave. ■ I will feel it. ■ And it will pass.”

■ Dite a ti mismo: ■ “Esta es una ola. ■ La sentiré. ■ Y pasará.”

PART 6: Ending Story — The Return to Night

PARTE 6: Historia Final — El Regreso a la Noche

■ Now let's return to our story. ■ You are in bed. ■ The room is dark. ■ And your mind is loud.

■ Ahora volvamos a nuestra historia. ■ Estás en la cama. ■ La habitación está oscura. ■ Y tu mente está ruidosa.

■ But tonight something changes. ■ The thoughts come, but you recognize the voice. ■ You say, ■ “Ah, the Night Narrator is here again.”

■ Pero esta noche algo cambia. ■ Los pensamientos vienen, pero reconoces la voz. ■ Dices, ■ “Ah, el Narrador Nocturno está aquí de nuevo.”

■ You smile a little. ■ You breathe once. ■ You ask, ■ “Is this happening now, or only in my mind?” ■ The answer is clear. ■ Nothing is happening.

■ Sonríes un poco. ■ Respiras una vez. ■ Preguntas, ■ “¿Está esto sucediendo ahora, o solo en mi mente?” ■ La respuesta es clara. ■ Nada está sucediendo.

■ You put your hand on your chest. ■ You feel it rise and fall.

■ Pones tu mano en tu pecho. ■ Sientes que sube y baja.

■ You say, ■ “I am safe. ■ I am here. ■ I am okay.”

■ Dices, ■ “Estoy a salvo. ■ Estoy aquí. ■ Estoy bien.”

■ And slowly, the voice becomes softer. ■ The waves become smaller. ■ The room feels warmer. ■ And your mind begins to rest.

■ Y lentamente, la voz se vuelve más suave. ■ Las olas se vuelven más pequeñas. ■ La habitación se siente más cálida. ■ Y tu mente comienza a descansar.

■ This is what breaking the loop feels like. ■ Not dramatic. ■ Not loud. ■ Just peaceful.

■ Así es como se siente romper el ciclo. ■ No es dramático. ■ No es ruidoso. ■ Solo es pacífico.

CONCLUSION: Your Micro-Action

CONCLUSIÓN: Tu Micro-Acción

■ Friends, overthinking is not a sign that something is wrong with you. ■ It is a sign that your brain is trying too hard to protect you. ■ But you can teach it a new way. ■ You can teach it calm.

■ Amigos, el exceso de pensamiento no es un signo de que algo esté mal contigo. ■ Es un signo de que tu cerebro está tratando demasiado de protegerte. ■ Pero puedes enseñarle una nueva forma. ■ Puedes enseñarle calma.

■ Before we finish, we have a question for you. ■ What part of your life do you overthink the most? ■ And what name will you give your Overthinking Voice? ■ Tell us in the comments.

■ Antes de terminar, tenemos una pregunta para ti. ■ ¿Qué parte de tu vida piensas demasiado? ■ ¿Y qué nombre le darás a tu Voz de Exceso de Pensamiento? ■ Cuéntanos en los comentarios.

■ Your comments help our community grow. ■ And they help us understand what topics you want next.

■ Tus comentarios ayudan a nuestra comunidad a crecer. ■ Y nos ayudan a entender qué temas deseas a continuación.

■ Friends, thank you for listening. ■ Take a breath. ■ Sleep well tonight. ■ And we will see you in the next episode.

.....
■ Amigos, gracias por escuchar. ■ Toma un respiro. ■ Duerme bien esta noche. ■ Y nos veremos en el próximo episodio.