

Calm Your Mind While Practicing English — Slow Shadowing

English learning resource · ES

Line-by-line · English + Spanish

175 lines

Study task: Listen again and notice the expressions you studied.

Welcome to your English toolbox.

Bienvenido a tu caja de herramientas de inglés.

I am Peter, and today we will train your ear, your rhythm, and your mind.

Soy Peter, y hoy entrenaremos tu oído, tu ritmo y tu mente.

This is a shadowing episode with one hundred short sentences, five blocks, each one teaching you a different way to stop the mental noise, your job is simple.

Este es un episodio de shadowing con cien oraciones cortas, cinco bloques, cada uno enseñándote una forma diferente de detener el ruido mental, tu trabajo es simple.

Listen, breathe, and repeat during the silence.

Escucha, respira y repite durante el silencio.

Let's begin.

Comencemos.

Block one.

Bloque uno.

Why the mind overthinks.

Por qué la mente piensa en exceso.

My mind wants to protect me.

Mi mente quiere protegerme.

My brain creates danger.

Mi cerebro crea peligro.

Where there is none, the mind loves to imagine problems. Overthinking is a survival habit.

Donde no lo hay, la mente ama imaginar problemas. Pensar en exceso es un hábito de supervivencia.

My brain tries to predict pain.

Mi cerebro intenta predecir el dolor.

The mind prefers fear to uncertainty.

La mente prefiere el miedo a la incertidumbre.



Overthinking begins when the world becomes quiet.

El pensar en exceso comienza cuando el mundo se vuelve silencioso.

Silence activates old alarms. My brain thinks worry equals safety, but worry is not protection.

El silencio activa viejas alarmas. Mi cerebro piensa que preocuparse es igual a estar a salvo, pero preocuparse no es protección.

My thoughts speed up when my body slows down.

Mis pensamientos se aceleran cuando mi cuerpo se desacelera.

Nighttime invites unnecessary storms. My brain replays old mistakes to keep me alert.

La noche invita a tormentas innecesarias. Mi cerebro repite viejos errores para mantenerme alerta.

My mind shows what happened, and what might happen.

Mi mente muestra lo que sucedió y lo que podría suceder.

Overthinking mixes memory and imagination.

El pensar en exceso mezcla memoria e imaginación.

My brain tries to solve problems that do not exist. Overthinking drains my energy.

Mi cerebro intenta resolver problemas que no existen. Pensar en exceso agota mi energía.

My thoughts run faster than reality.

Mis pensamientos corren más rápido que la realidad.

My mind is loud.

Mi mente es ruidosa.

Because it loves me, I can learn to calm it.

Porque me ama, puedo aprender a calmarla.

Eight-sentence summary.

Resumen de ocho oraciones.

Not shadowing.

No es shadowing.

Overthinking is not a personal flaw.

Pensar en exceso no es un defecto personal.

It is a protective instinct from an older version of the human brain.

Es un instinto protector de una versión más antigua del cerebro humano.

Your mind thinks imagining danger will keep you safe.

Tu mente piensa que imaginar peligro te mantendrá a salvo.

But today, most danger is emotional, not physical.

Pero hoy, la mayoría del peligro es emocional, no físico.



That's why your brain activates even when nothing is happening.

Por eso tu cerebro se activa incluso cuando no está sucediendo nada.

Overthinking grows in silence because the mind finally has space to warn you.

El pensar en exceso crece en silencio porque la mente finalmente tiene espacio para advertirte.

Understanding this removes shame and replaces it with compassion.

Entender esto quita la vergüenza y la reemplaza con compasión.

Your mind is trying to help.

Tu mente está tratando de ayudar.

It's simply learned the wrong strategy.

Simplemente ha aprendido la estrategia equivocada.

And you are about to teach it a better one.

Y estás a punto de enseñarle una mejor.

Block two.

Bloque dos.

The illusion of control.

La ilusión de control.

Plus, the what-if spiral.

Además, la espiral del qué pasaría si.

My mind believes more thinking means more control.

Mi mente cree que pensar más significa más control.

But control is an illusion.

Pero el control es una ilusión.

Worry grows when I feed it.

La preocupación crece cuando la alimento.

Thinking more does not make me safer.

Pensar más no me hace más seguro.

Thinking more makes me anxious.

Pensar más me pone ansioso.

The mind loves what-if.

La mente ama el qué pasaría si.

Stories what-if.

Las historias del qué pasaría si.



Creates fear.

Crea miedo.

Without facts, my brain imagines disasters to prepare for them.

Sin hechos, mi cerebro imagina desastres para prepararse para ellos.

The body reacts as if they are real.

El cuerpo reacciona como si fueran reales.

My imagination becomes heavier than reality.

Mi imaginación se vuelve más pesada que la realidad.

Overthinking turns possibility into certainty.

Sobrepensar convierte la posibilidad en certeza.

The spiral begins with one small doubt.

La espiral comienza con una pequeña duda.

Then the doubt grows into a storm.

Luego la duda crece en una tormenta.

The storm grows into fear.

La tormenta crece en miedo.

Fear freezes my voice.

El miedo congela mi voz.

Hesitation becomes a habit.

La hesitación se convierte en un hábito.

The less I act, the more I fear.

Cuanto menos actúo, más miedo tengo.

The cycle repeats itself.

El ciclo se repite.

I can break the cycle.

Puedo romper el ciclo.

Eight-sentence summary.

Resumen de ocho oraciones.

Overthinking convinces you that worry gives you control.

Sobrepensar te convence de que preocuparse te da control.

But the opposite is true.

Pero lo contrario es cierto.



The more you think, the less clarity you have.

Cuanto más piensas, menos claridad tienes.

The what-if spiral transforms small doubts into emotional storms. Your imagination becomes louder than reality, and the body reacts to imaginary danger.

La espiral del qué pasaría si transforma pequeñas dudas en tormentas emocionales. Tu imaginación se vuelve más fuerte que la realidad, y el cuerpo reacciona al peligro imaginario.

This creates hesitation, fear, and paralysis.

Esto crea hesitación, miedo y parálisis.

The cycle continues because the brain mistakes fear for safety.

El ciclo continúa porque el cerebro confunde el miedo con la seguridad.

But recognizing the illusion of control is the first step toward freedom.

Pero reconocer la ilusión de control es el primer paso hacia la libertad.

Once you see the pattern, you can escape it.

Una vez que ves el patrón, puedes escapar de él.

Block 3.

Bloque 3.

Name the noise strategy.

Nombra la estrategia del ruido.

I can name my overthinking voice.

Puedo nombrar mi voz de sobrepensar.

Naming the voice reduces its power.

Nombrar la voz reduce su poder.

I am not the voice.

No soy la voz.

I am the listener.

Soy el oyente.

I can call it Detective Disaster.

Puedo llamarlo Detective Desastre.

I can call it Professor Panic.

Puedo llamarlo Profesor Pánico.

I can call it the Drama Queen.

Puedo llamarlo la Reina del Drama.



I can call it the Night Narrator.

Puedo llamarlo el Narrador Nocturno.

My voice is separate from the noise.

Mi voz es separada del ruido.

I can observe thoughts without obeying them.

Puedo observar pensamientos sin obedecerlos.

Thoughts are stories, not commands.

Los pensamientos son historias, no órdenes.

I can smile at the noise.

Puedo sonreír ante el ruido.

I can answer it with calm.

Puedo responderlo con calma.

Not now.

No ahora.

I am resting.

Estoy descansando.

Thank you, but I don't need this.

Gracias, pero no necesito esto.

You are only a voice, not the truth.

Eres solo una voz, no la verdad.

Naming creates distance.

Nombrar crea distancia.

Distance creates clarity.

La distancia crea claridad.

Clarity creates peace.

La claridad crea paz.

The noise has a name, and I have control.

El ruido tiene un nombre, y yo tengo control.

8 sentence summary.

Resumen de 8 oraciones.

Naming the noise is one of the fastest ways to reduce its emotional impact.

Nombrar el ruido es una de las formas más rápidas de reducir su impacto emocional.



When you give your overthinking a character, you separate identity from thought.

Cuando le das un carácter a tu sobrepensamiento, separas la identidad del pensamiento.

This shift reduces fear and increases compassion.

Este cambio reduce el miedo y aumenta la compasión.

You no longer fight your mind.

Ya no luchas contra tu mente.

You observe it.

La observas.

Observation brings calm and stops the spiral.

La observación trae calma y detiene la espiral.

The named voice becomes predictable instead of overwhelming.

La voz nombrada se vuelve predecible en lugar de abrumadora.

It becomes something you can smile at, not something that controls you.

Se convierte en algo a lo que puedes sonreír, no en algo que te controla.

The moment you name the noise, the noise becomes smaller.

En el momento en que nombras el ruido, el ruido se vuelve más pequeño.

Block 4.

Bloque 4.

The 30 second reality check.

La verificación de la realidad de 30 segundos.

Plus 1.

Más 1.

Tiny action.

Acción pequeña.

I can pause for a reality check.

Puedo pausar para una verificación de la realidad.

I can ask.

Puedo preguntar.

Is this happening now?

¿Está sucediendo esto ahora?

Most fears exist only in the mind.

La mayoría de los miedos existen solo en la mente.



Reality is calmer than my imagination.

La realidad es más tranquila que mi imaginación.

The body relaxes when truth is clear.

El cuerpo se relaja cuando la verdad es clara.

I can choose one tiny action.

Puedo elegir una pequeña acción.

Action stops overthinking.

La acción detiene el sobrepensamiento.

Action brings me back to the present.

La acción me trae de vuelta al presente.

I can breathe once.

Puedo respirar una vez.

I can stretch my shoulders.

Puedo estirar mis hombros.

I can drink water.

Puedo beber agua.

I can write one simple sentence.

Puedo escribir una oración simple.

I can send one message.

Puedo enviar un mensaje.

I can take one small step.

Puedo dar un pequeño paso.

The action does not need to be perfect.

La acción no necesita ser perfecta.

The action only needs to exist. Tiny actions break huge loops.

La acción solo necesita existir. Las acciones pequeñas rompen grandes ciclos.

Tiny actions create momentum.

Las acciones pequeñas crean impulso.

Momentum replaces fear.

El impulso reemplaza el miedo.

I can act my way into calm.

Puedo actuar para encontrar la calma.



8 sentence summary.

Resumen de 8 oraciones.

The 30 second reality check cuts through the noise and reconnects you to the present moment.

La verificación de realidad de 30 segundos corta el ruido y te reconecta con el momento presente.

It reminds your mind that most fears are imaginary.

Te recuerda que la mayoría de los miedos son imaginarios.

Not real.

No son reales.

Once the truth is clear, the body relaxes.

Una vez que la verdad es clara, el cuerpo se relaja.

The next step is action.

El siguiente paso es la acción.

One tiny action.

Una pequeña acción.

Overthinking hates action because action destroys uncertainty.

Sobrepensar odia la acción porque la acción destruye la incertidumbre.

Tiny actions bring clarity, direction, and peace.

Las acciones pequeñas traen claridad, dirección y paz.

You don't need a perfect plan.

No necesitas un plan perfecto.

You need a first step.

Necesitas un primer paso.

Calm begins with movement.

La calma comienza con el movimiento.

Block five.

Bloque cinco.

The 90 second wave.

La ola de 90 segundos.

Plus general advice.

Más consejos generales.

Emotions rise like waves.

Las emociones suben como olas.



Waves peak for 90 seconds.

Las olas alcanzan su punto máximo durante 90 segundos.

If I wait, the wave passes.

Si espero, la ola pasa.

Fighting the wave makes it stronger.

Luchar contra la ola la hace más fuerte.

Riding the wave makes it softer and breathe through the wave.

Montar la ola la hace más suave y respiro a través de la ola.

I can let the wave move through me.

Puedo dejar que la ola pase a través de mí.

The wave is temporary.

La ola es temporal.

My mind does not need to react.

Mi mente no necesita reaccionar.

My body will return to calm.

Mi cuerpo volverá a la calma.

I can trust the process.

Puedo confiar en el proceso.

I can reduce noise by reducing resistance.

Puedo reducir el ruido al reducir la resistencia.

Calm grows when I stop fighting.

La calma crece cuando dejo de luchar.

Rest is a skill.

El descanso es una habilidad.

Peace is a practice.

La paz es una práctica.

I can train my mind gently.

Puedo entrenar mi mente suavemente.

I can create a quieter life.

Puedo crear una vida más tranquila.

I can choose softer thoughts.

Puedo elegir pensamientos más suaves.



I can choose a slower rhythm.

Puedo elegir un ritmo más lento.

I am learning to be calm.

Estoy aprendiendo a estar calmado.

Eighth sentence.

Octava oración.

Summary.

Resumen.

The 90 second wave teaches you that emotions are temporary.

La ola de 90 segundos te enseña que las emociones son temporales.

Most discomfort fades when you stop fighting it.

La mayoría de las incomodidades desaparecen cuando dejas de luchar contra ellas.

Overthinking grows when you resist your feelings.

El exceso de pensamiento crece cuando resistes tus sentimientos.

But calm grows when you allow feelings to rise and fall.

Pero la calma crece cuando permites que los sentimientos suban y bajen.

Breathing and waiting resets the nervous system.

Respirar y esperar reinicia el sistema nervioso.

You do not need to control the wave.

No necesitas controlar la ola.

You only need to ride it.

Solo necesitas montarla.

With practice, the waves become smaller and the nights become quieter.

Con práctica, las olas se vuelven más pequeñas y las noches más tranquilas.

You are not broken.

No estás roto.

You are learning a new rhythm.

Estás aprendiendo un nuevo ritmo.

Conclusion.

Conclusión.

These 100 sentences are tools to stop the mental noise.

Estas 100 oraciones son herramientas para detener el ruido mental.



Repeat them whenever your mind becomes loud.

Repítelas siempre que tu mente se vuelva ruidosa.

Train them during quiet moments so they work during difficult ones.

Entrénalas durante momentos tranquilos para que funcionen durante los difíciles.

Thank you for practicing with me.

Gracias por practicar conmigo.

And remember, your mind is loud because it loves you, but you can teach it a new way to speak.

Y recuerda, tu mente es ruidosa porque te ama, pero puedes enseñarle una nueva forma de hablar.

