

Calm Your Mind While Practicing English — Slow Shadowing

English learning resource · ES

Key words & expressions · English + Spanish

12 learning entries

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

1

mental noise

ruido mental

DEF

A stream of distracting or repetitive thoughts that makes concentration difficult.

A common metaphor in wellbeing and productivity contexts.

ES

Un flujo de pensamientos que distraen o son repetitivos y que dificultan la concentración.

Una metáfora común en contextos de bienestar y productividad.

Slow breathing can reduce the mental noise.

La respiración lenta puede reducir el ruido mental.

I turned off my phone to quiet the mental noise.

Apagué mi teléfono para silenciar el ruido mental.

2

to stop the mental noise

para detener el ruido mental

DEF

To interrupt repetitive thoughts and regain calm attention.

Stop is followed by a noun phrase here, not an infinitive.

ES

Interrumpir pensamientos repetitivos y recuperar la atención tranquila.

Aquí, stop va seguido de un sintagma nominal, no de un infinitivo.

The exercise helps stop the mental noise.

El ejercicio ayuda a detener el ruido mental.

A short walk stopped the mental noise for a while.

Una corta caminata detuvo el ruido mental por un momento.

3

a reality check

una verificación de la realidad

DEF

A fact or question that helps someone see a situation more accurately.

Often used when fear or optimism has become unrealistic.

ES

Un hecho o pregunta que ayuda a alguien a ver una situación con mayor precisión.

A menudo se utiliza cuando el miedo o el optimismo se han vuelto irreales.

Ask for a reality check before believing the worst.

Pide una revisión de la realidad antes de creer lo peor.

The budget meeting gave us a painful reality check.

La reunión sobre el presupuesto nos dio una dolorosa prueba de la realidad.



4

the second wave*la segunda ola*

DEF

The extra distress created by reacting to an initial thought or feeling.

A metaphor: the first wave is the event; the second is the mind's reaction.

ES

La angustia adicional creada al reaccionar a un pensamiento o sentimiento inicial.

Una metáfora: la primera ola es el acontecimiento; el segundo es la reacción de la mente.

Do not turn one anxious thought into a second wave.

No convierta un pensamiento ansioso en una segunda ola.

Self-criticism created a second wave of stress.

La autocrítica creó una segunda ola de estrés.

5

to name a feeling*nombrar un sentimiento*

DEF

To identify an emotion with a clear word.

Naming an emotion can create distance and make it easier to regulate.

ES

Identificar una emoción con una palabra clara.

Nombrar una emoción puede crear distancia y facilitar su regulación.

Name the feeling instead of fighting it.

Nombra el sentimiento en lugar de luchar contra él.

She named the feeling as disappointment, not anger.

Ella llamó a ese sentimiento decepción, no ira.

6

a tiny action*una pequeña acción*

DEF

A very small, manageable step that creates movement.

Tiny emphasises that progress can begin without strong motivation.

ES

Un paso muy pequeño y manejable que crea movimiento.

Tiny enfatiza que el progreso puede comenzar sin una fuerte motivación.

Take one tiny action before your mind invents another excuse.

Realiza una pequeña acción antes de que tu mente invente otra excusa.

Sending one email was a tiny action with a big effect.

Enviar un correo electrónico fue una pequeña acción con un gran efecto.

7

to break the cycle*romper el ciclo*

DEF

To stop a repeated pattern of thoughts, feelings or behaviour.

A common collocation in psychology and habit change.

ES

Para detener un patrón repetido de pensamientos, sentimientos o comportamiento.

Una colocación común en psicología y cambio de hábitos.

Speaking one sentence can break the cycle of avoidance.

Decir una frase puede romper el ciclo de evitación.

The new routine helped him break the cycle.

La nueva rutina le ayudó a romper el ciclo.



8

to ride the wave*dejar pasar la ola emocional sin luchar contra ella*

DEF

To experience a strong feeling without fighting it until it naturally passes.

A therapeutic metaphor often used for anxiety, cravings and emotion.

ES

Experimentar un sentimiento fuerte sin luchar contra él hasta que pase naturalmente.

Una metáfora terapéutica que se utiliza a menudo para la ansiedad, los antojos y las emociones.

Breathe slowly and ride the wave of anxiety.

Respira lentamente y súbete a la ola de ansiedad.

She rode the wave instead of reacting immediately.

Se montó en la ola en lugar de reaccionar de inmediato.

9

a body response*una respuesta corporal*

DEF

A physical reaction produced by emotion, stress or danger.

Response is neutral; it does not imply that the reaction is appropriate to the current situation.

ES

Una reacción física producida por una emoción, estrés o peligro.

La respuesta es neutral; no implica que la reacción sea adecuada a la situación actual.

A racing heart is a normal body response to fear.

Un corazón acelerado es una respuesta normal del cuerpo al miedo.

His body response continued after the danger had passed.

La respuesta de su cuerpo continuó después de que pasó el peligro.

10

to take action*tomar acción*

DEF

To do something concrete rather than only think or plan.

Action is normally uncountable in this collocation.

ES

Hacer algo concreto en lugar de sólo pensar o planificar.

La acción normalmente es incontable en esta colocación.

Take action before overthinking grows louder.

Tome medidas antes de que pensar demasiado se haga más ruidoso.

The company took action after receiving the complaint.

La empresa tomó medidas tras recibir la denuncia.

11

to let the wave move through you*para dejar que la ola se mueva a través de ti*

DEF

To experience a thought or feeling without fighting it until it passes.

A mindfulness metaphor presenting emotion as temporary movement.

ES

Experimentar un pensamiento o sentimiento sin luchar contra él hasta que pase.

Una metáfora de la atención plena que presenta la emoción como un movimiento temporal.

Let the wave move through you and return to your breath.

Deja que la ola te atraviese y vuelve a tu respiración.

She let the wave of disappointment move through her.

Dejó que la ola de decepción la atravesara.



12

the truth is clear*la verdad es clara*

DEF

Used when the essential fact is no longer confusing or hidden.

Clear can mean easy to understand or impossible to doubt.

ES

Se utiliza cuando el hecho esencial ya no resulta confuso u oculto.

Claro puede significar fácil de entender o imposible de dudar.

When the noise settles, the truth is clear.

Cuando el ruido se calma, la verdad queda clara.

The evidence was incomplete, but one truth was clear.

La evidencia estaba incompleta, pero una verdad estaba clara.

