

TRANSCRIPT · EPISODE 36

Calm English for Tired Minds

Line-by-line · English + Español

161 lines

Your English Toolbox

Welcome to the Slow Listening Podcast Series, the show where we train your ears step by step.

.....

Bienvenido a la serie de podcasts Slow Listening, el programa donde entrenamos tus oídos paso a paso.

Today is for days when you feel tired, days when you feel lazy or unmotivated, days when you do not want to study.

.....

Hoy es para esos días en los que te sientes cansado, días en los que te sientes perezoso o desmotivado, días en los que no quieres estudiar.

On days like this, calm English is not a break from learning.

.....

En días como este, el inglés tranquilo no es un descanso del aprendizaje.

Calm English is the practice.

.....

El inglés tranquilo es la práctica.

You allow yourself to listen without pressure.

.....

Te permites escuchar sin presión.

You allow yourself to simply follow the sentences.

.....

Te permites simplemente seguir las oraciones.

This is how you return to your foundations.

.....

Así es como vuelves a tus fundamentos.

Strong foundations are built through repetition, not effort.

.....

Los fundamentos sólidos se construyen a través de la repetición, no del esfuerzo.

This is part of the slow listening method.

.....

Esta es parte del método de escucha lenta.

Sometimes you do not need to learn something new.

.....
A veces no necesitas aprender algo nuevo.

Sometimes you need to become more sure of what you already know.

.....
A veces necesitas estar más seguro de lo que ya sabes.

You can lie down, relax, and let English flow through you.

.....
Puedes acostarte, relajarte y dejar que el inglés fluya a través de ti.

Confidence grows when your base becomes familiar and calm.

.....
La confianza crece cuando tu base se vuelve familiar y tranquila.

Today, listening calmly is enough.

.....
Hoy, escuchar con calma es suficiente.

Let's rebuild your English gently, one sentence at a time.

.....
Vamos a reconstruir tu inglés suavemente, una oración a la vez.

Block one.

.....
Bloque uno.

Lazy is okay.

.....
Está bien ser perezoso.

Rebuild a foundation.

.....
Reconstruye una base.

Today I feel tired, and that is completely okay.

.....
Hoy me siento cansado, y eso está completamente bien.

I do not need to push myself to learn new things today.

.....
No necesito esforzarme para aprender cosas nuevas hoy.

Feeling lazy does not mean I am failing.

.....
Sentirse perezoso no significa que esté fracasando.

I can slow down and still move forward.

.....
Puedo desacelerar y seguir avanzando.

Today is about rebuilding, not proving anything.

.....
Hoy se trata de reconstruir, no de demostrar nada.

Strong foundations matter more than speed.

.....
Los fundamentos sólidos importan más que la velocidad.

I do not need difficult words to make progress today.

.....
No necesito palabras difíciles para avanzar hoy.

I can practice what I already know, calmly.

.....
Puedo practicar lo que ya sé, con calma.

Listening carefully is still real learning.

.....
Escuchar atentamente sigue siendo un aprendizaje real.

A quiet mind learns better than

.....
Una mente tranquila aprende mejor que

a stressed one.

.....
una estresada.

I give myself permission to keep it simple.

.....
Me doy permiso para mantenerlo simple.

Even short practice sessions help my English grow.

.....
Incluso las sesiones de práctica cortas ayudan a que mi inglés crezca.

I am not lazy.

.....
No soy perezoso.

I am low on energy, low energy.

.....
Estoy bajo de energía, baja energía.

Days are perfect for foundations.

.....
Los días son perfectos para los fundamentos.

I can rebuild my English without pressure.

.....
Puedo reconstruir mi inglés sin presión.

I choose clarity instead of complexity today.

Hoy elijo la claridad en lugar de la complejidad.

Repeating basic sentences makes me more confident.

Repetir oraciones básicas me hace más confiado.

I do not need motivation to show up gently.

No necesito motivación para aparecer suavemente.

Learning slowly is still learning.

Aprender despacio sigue siendo aprender.

Today, rebuilding is enough.

Hoy, reconstruir es suficiente.

Take a breath.

Toma un respiro.

This block was

Este bloque fue

about permission.

sobre el permiso.

Now we move to everyday English.

Block two, morning coffee and before work.

Ahora pasamos al inglés cotidiano.

Could I get a coffee to go, please?

Bloque dos, café de la mañana y antes del trabajo. ¿Podría conseguir un café para llevar, por favor?

I'll have a cappuccino, but not too hot.

Quiero un capuchino, pero no muy caliente.

Thanks.

Do you have something light for breakfast this morning?

Gracias. ¿Tienes algo ligero para desayunar esta mañana?

I'm in a bit of a hurry, so I'll keep it simple.

Tengo un poco de prisa, así que lo mantendré simple. ¿Podrías calentarlo para mí?

Could you warm that up for me?

Si es posible, me sentaré aquí unos minutos y luego saldré y pagaré con tarjeta.

If possible, I'll sit here for a few minutes and then head out and I pay by card.

Or is

O es

it cash only today?

solo efectivo hoy?

Sorry, could you say that again a little more slowly?

Lo siento, ¿podrías repetir eso un poco más despacio?

I'd like it without sugar, but with some milk.

Me gustaría sin azúcar, pero con un poco de leche.

If you have oat milk, I'll take that instead.

Si tienes leche de avena, la tomaré en su lugar.

I didn't sleep very well, so I need a strong coffee.

No dormí muy bien, así que necesito un café fuerte.

Could you make it decaf, but keep the same flavor?

¿Podrías hacerlo descafeinado, pero manteniendo el mismo sabor?

I'll grab a bottle of water as well.

También voy a agarrar una botella de agua.

Do you mind if I wait outside while it's ready?

¿Te importa si espero afuera mientras está listo?

I'll have the usual, unless you recommend something different

Tendré lo de siempre, a menos que recomiendes algo diferente

today.

hoy.

I'm trying to eat lighter in the mornings lately.

Estoy tratando de comer más ligero por las mañanas últimamente.

Can I order everything together, or do it separately?

¿Puedo pedir todo junto, o por separado? ¿Podrías poner el recibo en la bolsa, por favor?

Could you put the receipt in the bag, please?

I'm going to be home soon, so I'll stay near the door.

Creo que alguien viene pronto, así que me quedaré cerca de la puerta.

This really helps me start the day.

Esto realmente me ayuda a empezar el día.

These are sentences you can use even when tired.

Estas son oraciones que puedes usar incluso cuando estás cansado.

Block 3 Business Meetings and Workday English Before we start, can we clarify the main goal of this meeting?

Bloque 3 Reuniones de negocios e inglés del día laboral.

I'd like to add one point to the

Me gustaría agregar un punto a la

agenda, if that's okay.

agenda, si está bien.

Could you walk me through the numbers one more time?

¿Podrías explicarme los números una vez más?

I see your point, but I'm not fully convinced yet.

Entiendo tu punto, pero aún no estoy completamente convencido.

Let's align on the timeline.

.....
Alineemos el cronograma.

So we avoid confusion later.

.....
Así evitamos confusiones más tarde.

From my perspective, the risk is higher than it seems.

.....
Desde mi perspectiva, el riesgo es mayor de lo que parece.

I'm open to the idea, but we need a clearer plan.

.....
Estoy abierto a la idea, pero necesitamos un plan más claro.

Can we define what success looks like for this project?

.....
¿Podemos definir cómo se ve el éxito para este proyecto?

I'd rather raise concerns now than fix problems later.

.....
Prefiero plantear preocupaciones ahora que solucionar problemas después.

Just to confirm, who owns the

.....
Solo para confirmar, ¿quién se encarga del

next step?

.....
siguiente paso?

If priorities keep changing, we may lose momentum.

.....
Si las prioridades siguen cambiando, podemos perder impulso.

I'm not saying it's wrong, but it needs more detail.

.....
No estoy diciendo que esté mal, pero necesita más detalle.

Could we park this topic and return to it later?

.....
¿Podríamos aparcar este tema y volver a él más tarde?

I appreciate the effort, but we need stronger evidence.

.....
Aprecio el esfuerzo, pero necesitamos evidencia más sólida.

Let's make sure we're aligned on the overall strategy.

.....
Asegurémonos de que estamos alineados en la estrategia general.

I'll share my notes after the meeting.

Compartiré mis notas después de la reunión.

If we simplify the scope, we can move faster.

Si simplificamos el alcance, podemos avanzar más rápido.

I can take responsibility, as long as expectations are clear.

Puedo asumir la responsabilidad, siempre que las expectativas estén claras.

What is the most important action

¿Cuál es la acción más importante

for this week?

para esta semana?

Thanks everyone.

Gracias a todos.

Let's end with clear next steps.

Terminemos con pasos claros a seguir.

Block four, messages, emails and chats.

Bloque cuatro, mensajes, correos electrónicos y chats.

Just checking in to see if you had time to look at this.

Solo estoy revisando para ver si tuviste tiempo de mirar esto.

Sorry for the late reply.

Lo siento por la respuesta tardía.

Today got very busy.

Hoy se volvió muy ocupado. ¿Te importaría confirmar que recibiste mi mensaje?

Would you mind confirming that you received my message?

I'm attaching the updated version for your reference.

Estoy adjuntando la versión actualizada para tu referencia.

Let me know what you think.

.....
Déjame saber qué piensas.

And I'll adjust it quickly.

.....
Y lo ajustaré rápidamente.

If it works for you, I can send a short summary later.

.....
Si te funciona, puedo enviar un breve resumen más tarde.

Quick

.....
Rápida

question.

.....
pregunta. ¿Prefieres la opción A o la opción B?

Do you prefer option A or option B?

.....
Estoy libre después de las cuatro si quieres una llamada rápida.

I'm free after four if you want a quick call.

.....
Gracias por tu paciencia mientras reviso esto.

Thanks for your patience while I review this.

.....
Just to avoid confusion.

.....
Solo para evitar confusiones.

Here's my understanding.

.....
Aquí está mi comprensión.

I can't promise today, but I'll prioritize it tomorrow morning.

.....
No puedo prometer hoy, pero lo priorizaré mañana por la mañana. ¿Podrías compartir el enlace de nuevo, por favor?

Could you share the link again, please?

.....
Estoy de acuerdo con tu punto.

I agree with your point.

.....
Pero la redacción necesita claridad.

But the wording needs clarity.

.....
No problem at all.

.....
No hay problema.

We can continue later.

.....
Podemos continuar más tarde.

If you're okay with it, I'll move forward on my side.

.....
Si estás de acuerdo, avanzaré por mi parte.

I'd rather ask now than make assumptions.

.....
Preferiría preguntar ahora que hacer suposiciones.

I'll keep this brief and focus on the main points.

.....
Mantendré esto breve y me enfocaré en los puntos principales.

Please correct me if I missed something important.

.....
Por favor, corrígeme si me perdí algo importante.

Thanks again.

.....
Gracias de nuevo.

Your feedback was very helpful.

.....
Tu retroalimentación fue muy útil.

Sounds good.

.....
Suená bien.

I'll follow up later today.

.....
Haré un seguimiento más tarde hoy.

Block five.

.....
Bloque cinco.

Evening chats and retelling the day.

.....
Charlas nocturnas y recuento del día.

I'm finally home, and my brain feels switched off.

Finalmente estoy en casa, y mi cerebro se siente apagado.

Today was long.

Hoy fue largo.

Even though nothing special happened, I'm exhausted.

Aunque no pasó nada especial, estoy exhausto.

But I managed to get through it.

Pero logré superarlo.

Work stayed on my mind longer than

El trabajo permaneció en mi mente más de lo que

I wanted.

quería.

Tonight, I just want something easy and quiet.

Esta noche, solo quiero algo fácil y tranquilo.

I handled the day better than I expected.

Maneje el día mejor de lo que esperaba.

I had a small win, and I'm choosing to notice it.

Tuve una pequeña victoria, y estoy eligiendo notarla.

I over thought a few things, but I'm letting them go.

Pensé demasiado en algunas cosas, pero las estoy dejando ir.

I'm low on energy, but I wanted to check in.

Estoy bajo de energía, pero quería ponerme al día.

We can talk for a few minutes.

Podemos hablar unos minutos.

Then I'll rest.

Luego descansaré.

I'm trying to simplify my life this week.

Estoy tratando de simplificar mi vida esta semana.

It wasn't perfect, but it was an honest day.

No fue perfecto, pero fue un día honesto.

I put too

A veces me pongo demasiada

much pressure on myself sometimes.

presión.

Right now, I just want good sleep and no noise.

Ahora mismo, solo quiero dormir bien y sin ruido.

Tomorrow, I'll focus on one clear priority.

Mañana me centraré en una prioridad clara.

I'm learning to slow down on purpose.

Estoy aprendiendo a desacelerar a propósito.

Thanks for listening.

Gracias por escuchar.

That really helps.

Eso realmente ayuda.

Going to relax and let the day end.

Voy a relajarme y dejar que el día termine.

If I reply slowly, I'm just recharging.

Si respondo despacio, es solo porque estoy recargando.

Good night.

Buenas noches.

I'll talk to you tomorrow.

Hablaré contigo mañana.

If you want the full transcript, visit our Patreon page.

.....
[Si quieres la transcripción completa, visita nuestra página de Patreon.](#)

You will find the link in the episode description.

.....
[Encontrarás el enlace en la descripción del episodio.](#)

If you happen to

.....
[Si vives en un](#)

live in a country where Patreon is restricted, and you are interested in the transcripts and additional materials, please write yes in the comments.

.....
[vivir en un país donde Patreon está restringido y te interesan las transcripciones y los materiales adicionales, por favor escribe sí en los comentarios.](#)

If there is a significant number of people with this situation, we will create a Telegram channel to deliver all the additional content.

.....
[Si hay un número significativo de personas en esta situación, crearemos un canal de Telegram para distribuir todo el contenido adicional.](#)

You just have to write yes in the comments.

.....
[Solo tienes que escribir sí en los comentarios.](#)

We will understand clearly your message.

.....
[Entenderemos perfectamente tu mensaje.](#)

Thank you for practicing calmly today.

.....
[Gracias por practicar con calma hoy.](#)

I'll see you in the next episode.

.....
[Nos vemos en el próximo episodio.](#)