

TRANSCRIPT · EPISODE 37

Dont Take Love for Granted

Line-by-line · English + Español

207 lines

Your English Toolbox

Welcome to Your English Toolbox, your slow English podcast where we train your ears step by step.

.....
Bienvenidos a Your English Toolbox, su podcast de inglés lento donde entrenamos sus oídos paso a paso.

I am Martin and I am Julia.

.....
Soy Martín y soy Julia.

Today we are starting a special two-episode series called Daily Habits to Nurture Relationships at Christmas and Every Day of the Year.

.....
Hoy comenzamos una serie especial de dos episodios llamada Hábitos Diarios para Nutrir Relaciones en Navidad y Todos los Días del Año.

Because relationships are living things.

.....
They need care, affection, and attention, the same way your body needs sleep and food.

.....
Porque las relaciones son cosas vivas.

A relationship is not a trophy you win once and then keep forever.

.....
Necesitan cuidado, afecto y atención, de la misma manera que su cuerpo necesita sueño y comida.

It

.....
Una relación no es un trofeo que ganas una vez y luego mantienes para siempre.

is more like a garden.

.....
Es más como un jardín.

What you water grows, and the same is true emotionally.

.....
Lo que riegas crece, y lo mismo es cierto emocionalmente.

If you feed a relationship with attention, it becomes stronger.

.....
Si alimentas una relación con atención, se vuelve más fuerte.

If you feed it with silence, it becomes fragile.

.....
Si la alimentas con silencio, se vuelve frágil.

This is why so many people feel lonely even while living with others.

.....
Por eso tantas personas se sienten solas incluso viviendo con otros.

They share a house, but not connection.

.....
Comparten una casa, pero no conexión.

And this is why we should never take anyone for love, friendship, and trust are built through small daily choices.

.....
Y por eso nunca debemos dar por sentado a nadie, ya que el amor, la amistad y la confianza se construyen a través de pequeñas elecciones diarias.

In this first episode, we will

.....
En este primer episodio, vamos a

explore the first five habits.

.....
explorar los primeros cinco hábitos.

They come from decades of research in relationship science and psychology.

.....
Proviene de décadas de investigación en ciencia de relaciones y psicología.

They are proven habits that strengthen connection and increase daily happiness.

.....
Son hábitos probados que fortalecen la conexión y aumentan la felicidad diaria.

They are also linked to psychological well-being.

.....
También están vinculados al bienestar psicológico.

Better relationships mean less rumination.

.....
Mejores relaciones significan menos rumiación.

Less rumination means more peace in your mind.

.....
Menos rumiación significa más paz en tu mente.

So this is not only about being nice.

Así que no se trata solo de ser amable.

It is about building a better life.

Se trata de construir una vida mejor.

When your relationships are healthier, your whole life gets better.

Cuando tus relaciones son más saludables, toda tu vida mejora.

Your stress level goes down.

Tu nivel de estrés disminuye.

Your mind feels

Tu mente se siente

safer, and you handle hard days with more calm and resilience.

más segura, y manejas los días difíciles con más calma y resiliencia.

Julia, what are we going to do today?

Julia, ¿qué vamos a hacer hoy?

We are going to make these habits practical.

Vamos a hacer que estos hábitos sean prácticos.

We will explain the idea, give examples, and show how to use it in real conversations.

Explicaremos la idea, daremos ejemplos y mostraremos cómo usarlo en conversaciones reales.

And we will keep it friendly, because nobody wants a lecture when they are trying to feel close to someone.

Y lo mantendremos amigable, porque nadie quiere una conferencia cuando está tratando de sentirse cerca de alguien.

If you keep listening until the end, you will learn how to create emotional safety in tiny

Si sigues escuchando hasta el final, aprenderás cómo crear seguridad emocional en pequeños

moments.

momentos.

You will learn how to build a reserve of trust that helps you during stressful days.

.....
 Aprenderás cómo construir una reserva de confianza que te ayude en los momentos difíciles.

And you will leave with a mini plan to practice these habits, even if your life is busy.

.....
 Y te irás con un mini plan para practicar estos hábitos desde hoy.

Part One Turning Toward Emotional Bids Let us begin with the habit that researchers mention again and again.

.....
 Parte Uno: Volver hacia las Ofertas Emocionales.

It is called turning toward emotional bids.

.....
 Se llama volver hacia las ofertas emocionales.

An emotional bid is any attempt to connect.

.....
 Una oferta emocional es cualquier intento de conectar.

It can be obvious, like can I have a hug?

.....
 Puede ser obvio, como ¿puedo tener un abrazo?

Or it

.....
 O

can be subtle, like listen to this song or look at that cloud.

.....
 puede ser sutil, como escucha esta canción o mira ese atardecer.

Bids are small questions hidden inside ordinary words.

.....
 Are you with me?

.....
 ¿Estás conmigo? ¿Soy importante para ti ahora mismo?

Do I matter to you right now?

.....
 Imagine your partner says, This traffic is crazy today.

.....
 Imagina que tu pareja dice: El tráfico está loco hoy.

You could ignore it and keep scrolling on your phone.

Or you can turn toward it and say, Yeah, it is exhausting, but we are almost there.

.....
O puedes volverte hacia ello y decir: Sí, es agotador, espero que el resto de tu día sea mejor.

That response is not about traffic.

.....
It is about saying, I am

.....
Se trata de decir: No te

not leaving you alone inside your feelings.

.....
dejo solo dentro de tus sentimientos.

And that is the core of secure attachment.

.....
Y eso es la magia de este hábito.

Secure people are not perfect.

.....
Las personas seguras no son perfectas.

They simply feel held by the relationship.

.....
Simplemente se sienten sostenidas por la relación.

It is about teamwork.

.....
Se trata de trabajo en equipo.

When bids are answered, the brain learns that connection is reliable.

.....
Cuando las ofertas son respondidas, el cerebro libera sustancias químicas de seguridad.

This reduces anxiety and defensiveness.

.....
Esto reduce la ansiedad y la defensividad.

And it makes conflict less scary because people feel less alone.

.....
Y hace que el conflicto sea menos explosivo con el tiempo.

Turning toward does not require a long conversation.

.....
Volver hacia no requiere una larga conversación.

It can be a five-second moment eye contact, a soft yes.

.....
Puede ser un asentimiento, una sonrisa o una sola palabra.

Or a tiny

.....
O una pequeña

follow-up question, like what happened?

.....
pregunta de seguimiento, como ¿qué pasó?

Imagine someone says, I feel tired today.

.....
Imagina que alguien dice: Hoy me siento cansado.

Turning toward can be as simple as, I hear you.

.....
Volver hacia puede ser tan simple como decir: "Te escucho."

Do you want a quiet evening?

.....
¿Quieres una noche tranquila?

Over time, those sentences build emotional capital.

.....
Con el tiempo, esas frases construyen capital emocional.

Emotional capital is a savings account of trust.

.....
El capital emocional es una cuenta de ahorros de confianza.

When life gets hard, you spend from that account.

.....
Cuando la vida se pone difícil, gastas de tu reserva, no desde cero.

Holidays create many micro moments.

.....
Una queja sobre cocinar.

A nervous joke.

.....
Así que aquí está tu

A complaint about cooking.

.....
microacción para hoy.

A comment like, I miss someone today.

.....
El segundo hábito es la apreciación diaria.

Each one is a bid.

.....
Notamos los problemas más rápido de lo que notamos lo que va bien.

So here is your

.....
Es un mecanismo de supervivencia que ayudó a nuestros antepasados, pero que trabaja en contra de nosotros en las relaciones.

micro action for today.

.....
Y cuando las personas se sienten valoradas, dan más, pelean menos y se sienten más seguras para ser vulnerables.

Notice one bid, respond kindly.

.....
Part two, daily appreciation and gratitude.

.....
Pero hay un problema.

The second habit is daily appreciation, daily specific appreciation.

.....
La apreciación se desvanece.

This matters because the brain has a negativity bias.

.....
Dejamos de sentirnos afortunados.

We notice problems faster than we notice care.

.....
Empezamos a notar solo los negativos.

When you express gratitude, you tell the other person, I see your effort being seen as a deep human need.

.....
Me encanta cómo te mantienes calmado con los niños.

And when people feel valued, they become more open and more generous.

.....
Resentment often grows in silence.

.....
Cuando la apreciación describe el carácter en lugar de solo las acciones,

When we

.....
do not name effort, we start to assume it is normal.

.....
llega más profundo.

And then we stop feeling lucky.

.....
Dice: Te veo.

So do not say, thanks for everything.

.....
[Te respeto.](#)

Say something specific and try to link it to character, not only tasks.

.....
[Gracias por lavar los platos con paciencia.](#)

I love how you stay calm with people.

.....
[Aprecié tu paciencia ayer.](#)

I admire your courage when you say the truth.

.....
[Significó mucho.](#)

I feel lucky when I see your loyalty.

.....
[Me siento afortunado cuando veo tu lealtad.](#)

When appreciation describes character, it becomes deeper.

.....
It tells the other person, I do not only need you,

.....
[Cuando la apreciación se convierte en una práctica diaria,](#)

I respect you.

.....
[reconfigura el cerebro para enfocarse más en los aspectos positivos.](#)

Thank you for doing the dishes when I was tired.

.....
[Crea un colchón.](#)

I appreciated your patience yesterday.

.....
[Tu microacción para hoy.](#)

It meant a lot that you remembered.

.....
[Dile a tu persona una cosa específica que aprecias de ella.](#)

Here is a simple ritual.

.....
[El tercer hábito es la escucha activa y la validación.](#)

Every evening share one small win and one small thank you.

.....

One minute, big impact.

.....
La mayoría de las personas escucha para responder, no para entender.

Part three, active listening and validation.

.....
The third habit is active listening and validation.

.....
Y cuando las personas no se sienten escuchadas,

Active listening means you listen to understand, not to reply.

.....
You are not preparing your argument while the other person is

.....
se repiten más fuerte.

still speaking.

.....
Se intensifican.

You are not solving the problem too fast.

.....
Se apagan.

The goal is not fixing, the goal is connection.

.....
La mayoría de las veces, tu pareja no quiere una solución.

Think of it like this.

.....
If someone is carrying a heavy bag, you do not say, here is a better bag.

.....
Quieren sentirse entendidos.

You first say, that looks heavy, let me stand with you.

.....
Emotional listening works the same way.

.....
Intenta decir: eso suena realmente difícil.

Validation is the key skill.

.....
O: entiendo por qué eso te frustró.

You recognize the feeling, you name it gently, and you help the person feel understood.

.....
Ese pequeño cambio de resolver problemas a estar presente marca una gran diferencia.

You can say,

.....
that sounds stressful.

.....
Hay una palabra en español llamada acompañar.

You can say, I can see why that hurt.

.....
You can say, I am with you.

.....
Acompañar.

This calms the nervous system.

.....
No arreglar.

It reduces emotional flooding.

.....
La ciencia detrás de esto es clara.

And it makes people less likely to explode later.

.....
Julia, many people think listening means staying silent.

.....
Cuando te sientes verdaderamente escuchado,

That is why small cues help.

.....
You can nod, you can say, you can reflect one sentence to confirm understanding.

.....
tu sistema nervioso se relaja.

For example, you can say, so you felt overwhelmed when the meeting went long, right?

.....
Most fights are not about the topic.

.....
La mayoría de las peleas no son sobre el tema.

They are about feeling ignored or disrespected.

.....
Son sobre sentirse ignorado o irrespetado.

Active listening repairs that at the root.

.....
La escucha activa lo repara en la raíz.

If you want to practice these skills with extra support, you can check the Patreon link in the episode description.

.....
[Si quieres practicar estas habilidades con apoyo adicional,](#)

On Patreon, you will find full transcriptions, study guides, vocabulary lists, and workbooks for deeper practice.

.....
[En Patreon, encontrarás transcripciones completas, guías de estudio y ejercicios de audio.](#)

You will also find summary infographic images, vocabulary cheat sheets, and additional learning materials coming in the future.

.....
[También encontrarás imágenes de infografías de resumen, listas de vocabulario y plantillas de seguimiento de hábitos.](#)

These resources help you review

.....
[Estos recursos te ayudan a repasar](#)

the language slowly and apply the habits step by step.

.....
[el idioma lentamente y aplicar los hábitos paso a paso.](#)

If you live in a country without access to Patreon and you are interested in getting a Telegram access, just write in the comments, yes.

.....
[Si vives en un país sin acceso a Patreon y quieres estos recursos,](#)

Or more explicitly, yes, I want a personal Telegram access.

.....
[O más explícitamente: sí, quiero una cuenta personal de Telegram para mi podcast.](#)

We are building that for you, but we need to know that there is really enough people demanding this personal access.

.....
[Lo estamos construyendo para ti, pero necesitamos saber que lo quieres.](#)

The fourth habit is a daily moment of physical connection.

.....
[El cuarto hábito es un momento diario de conexión física.](#)

We are talking about

.....
[Hablamos de](#)

non-sexual affection.

.....
[afecto no sexual.](#)

A hug, holding hands, a kiss hello and a kiss goodbye.

Un abrazo, tomarse de la mano, un beso de saludo y un beso de despedida.

Affection releases oxytocin, a bonding hormone that helps people feel calm and close.

El afecto libera oxitocina, una hormona de vínculo que ayuda a las personas a sentirse tranquilas y cercanas.

And there is another benefit that many people forget.

Y hay otro beneficio que mucha gente olvida.

Touch is a language.

El tacto es un lenguaje.

It can say, I forgive you.

Puede decir: te perdono.

It can say, we are okay.

Puede decir: estamos bien.

It lowers stress.

Reduce el estrés.

It supports emotional regulation.

Apoya la regulación emocional.

During stressful seasons, many couples stop touching.

Durante épocas de estrés, muchas parejas dejan de tocarse.

They become roommates with tasks.

Se convierten en compañeros de habitación con tareas.

This is common, but it slowly cools intimacy.

Esto es común, pero enfría lentamente la intimidad.

So make

Así que haz

it tiny and consistent.

pequeño y constante.

Two seconds of a hug before work.

.....
Dos segundos de abrazo antes del trabajo.

A hand on the shoulder in the kitchen.

.....
Una mano en el hombro en la cocina.

Three gentle squeezes to say, I love you without words.

.....
Tres apretones suaves para decir: te quiero, sin palabras.

The fifth habit is maintaining a small shared ritual.

.....
El quinto hábito es mantener un pequeño ritual compartido.

A ritual is a repeated moment that says, we choose each other and rituals are small promises kept.

.....
Un ritual es un momento repetido que dice: nos elegimos el uno al otro.

They tell the brain, this relationship is stable.

.....
Le dicen al cerebro que esta relación es estable.

Stability reduces fear.

.....
La estabilidad reduce el miedo.

And when fear goes down, love becomes easier.

.....
Y cuando el miedo disminuye, el amor se vuelve más fácil.

Morning coffee together.

.....
Café juntos por la mañana.

A short

.....
Un breve

walk after dinner.

.....
paseo después de cenar.

A two minute check in before sleep.

.....
Una conversación de dos minutos antes de dormir.

Rituals create predictability.

Los rituales crean previsibilidad.

Predictability creates security.

La previsibilidad crea seguridad.

And security makes people kinder and more forgiving.

Y la seguridad hace a las personas más amables y comprensivas.

During holidays, routines disappear.

Durante las vacaciones, las rutinas desaparecen.

That is why a micro ritual is helpful.

Por eso un micro-ritual es tan útil.

Even while traveling, you can protect one small moment together.

Incluso viajando, puedes proteger un pequeño momento juntos.

A short walk.

Un paseo corto.

A quiet check in.

Una charla tranquila.

Now let us name the big psychological benefits.

Ahora nombremos los grandes beneficios psicológicos.

Healthy relationships are one of the strongest predictors of a happy life.

Las relaciones sanas son uno de los predictores más fuertes de una vida feliz.

When you feel supported, your mind handles

Cuando te sientes apoyado, tu mente maneja

stress better.

el estrés mejor.

You recover faster after a bad day.

Te recuperas más rápido tras un mal día.

You feel more motivated because you are not carrying life alone.

.....
Te sientes más motivado porque no cargas la vida en solitario.

These habits help you build that support system.

.....
Estos hábitos te ayudan a construir ese sistema de apoyo.

They help you feel less anxious and more grounded.

.....
Te ayudan a sentirte menos ansioso y más centrado.

Here is a simple mini plan for the next 24 hours.

.....
Aquí tienes un mini plan sencillo para las próximas 24 horas.

Choose one habit from today.

.....
Elige un hábito de hoy.

Do it once on purpose.

.....
Practícalo una vez con intención.

Turn toward one bid.

.....
Responde a una iniciativa emocional.

Or say one specific thank you.

.....
O di un gracias específico.

Or listen for two minutes without interrupting.

.....
O escucha dos minutos sin interrumpir.

Small practice creates confidence.

.....
La pequeña práctica crea confianza.

Confidence

.....
La confianza

creates consistency.

.....
crea consistencia.

Closing reflection.

.....
Reflexión de cierre.

Let us recap the first five habits.

.....
Repasemos los primeros cinco hábitos.

Turn toward emotional bids.

.....
Responder a las iniciativas emocionales.

Practice daily appreciation.

.....
Practicar la gratitud diaria.

Listen actively and validate feelings.

.....
Escuchar activamente y validar los sentimientos.

Share a small moment of physical connection.

.....
Compartir un pequeño momento de contacto físico.

And protect a small shared ritual.

.....
Y proteger un pequeño ritual compartido.

None of these are expensive or complicated.

.....
Ninguno es caro ni complicado.

But they all send the same message.

.....
Pero todos envían el mismo mensaje.

I am here.

.....
Estoy aquí.

You matter.

.....
Tú importas.

We are a team.

.....
Somos un equipo.

In the next episode, we will continue with Habits 6-10.

.....
En el próximo episodio continuaremos con los Hábitos del 6 al 10.

We will talk about laughter, micro repairs, curiosity, self-care, and digital

.....
Hablabremos de la risa, las micro-reparaciones, la curiosidad, el autocuidado y la conexión

connection.

.....
[conexión.](#)

If you enjoyed this episode, please write a small comment before you go.

.....
[Si disfrutaste de este episodio, escribe un pequeño comentario antes de irte.](#)

Your comments show the platforms that our community is real, active, and growing.

.....
[Tus comentarios demuestran a las plataformas que nuestra comunidad es real, activa y está creciendo.](#)

This support is crucial for us to continue creating new episodes every week.

.....
[Este apoyo es fundamental para que podamos seguir creando nuevos episodios cada semana.](#)

Tell us which habit you want to try today and what relationship you want to strengthen this week.

.....
[Cuéntanos qué hábito quieres intentar hoy y qué relación quieres fortalecer esta semana.](#)

Thank you for listening.

.....
[Gracias por escucharnos.](#)