

TRANSCRIPT · EPISODE 39

# Seven Days of Calm English Day1

Line-by-line · English + Español

50 lines

Your English Toolbox

Welcome to Seven Days of Calm English, a new way to start your English year.

.....  
Bienvenido a Siete Días de Inglés Calmado, una nueva forma de comenzar tu año en inglés.

For the next seven days, I will share one short episode each day, five to seven minutes.

.....  
Durante los próximos siete días, compartiré un episodio corto cada día, de cinco a siete minutos.

One idea, one gentle reset, no studying, no pressure, just listening.

.....  
Una idea, un suave reinicio, sin estudiar, sin presión, solo escuchando.

January is a strange moment for language learners.

.....  
Enero es un momento extraño para los estudiantes de idiomas.

It is the time of the year when many people decide to start again.

.....  
Es la época del año en la que muchas personas deciden comenzar de nuevo.

New plans, new goals, new promises, study every day, learn more words, speak more, be

.....  
Nuevos planes, nuevas metas, nuevas promesas, estudiar todos los días, aprender más palabras, hablar más, ser

better.

.....  
mejor.

And for a few days, it feels motivating.

.....  
Y durante unos días, se siente motivador.

But very often, the same feeling comes back.

.....  
Pero muy a menudo, el mismo sentimiento regresa.

Tension, frustration, the sense of being behind.

.....  
Tensión, frustración, la sensación de estar rezagado.

So this week is not about doing more, it is about changing how English feels.

Así que esta semana no se trata de hacer más, se trata de cambiar cómo se siente el inglés.

Today's idea is simple, but important.

La idea de hoy es simple, pero importante.

You do not need a new English goal, you need a new relationship with English.

No necesitas una nueva meta en inglés, necesitas una nueva relación con el inglés.

Many learners treat English like a task, something to finish, something to fix, something that is always incomplete.

Muchos estudiantes tratan el inglés como una tarea, algo que terminar, algo que arreglar, algo que siempre está incompleto.

When English

Cuando el inglés

becomes a problem, every interaction feels like a test.

se convierte en un problema, cada interacción se siente como una prueba. ¿Soy lo suficientemente bueno? ¿Entendí lo suficiente? ¿Cometí un error?

Am I good enough?

Did I understand enough?

Esta relación crea estrés, y el estrés bloquea el aprendizaje.

Did I make a mistake?

Piensa en las relaciones en tu vida.

This relationship creates stress, and stress blocks learning.

Cuando una relación es tensa, la evitas, dudas, piensas demasiado.

Think about relationships in your life.

When a relationship is tense, you avoid it, you hesitate, you overthink.

Pero cuando una relación es tranquila, regresas de forma natural, te quedas más tiempo, creces.

But when a relationship is calm, you return naturally, you stay longer, you grow.

.....  
El inglés funciona de la misma manera.

English works the same way.

.....  
Esta semana, no estamos tratando de mejorar tu nivel.

This week, we are not trying to improve your level.

.....  
We are trying

.....  
Estamos tratando

to calm the relationship, to make English feel familiar, to make it feel safe, to make it feel present in your life.

.....  
de calmar la relación, de hacer que el inglés se sienta familiar, de hacerlo sentir seguro, de hacerlo sentir presente en tu vida.

When the relationship changes, progress follows on its own.

.....  
Cuando la relación cambia, el progreso sigue por sí solo.

Here is how these seven days will work.

.....  
Así es como funcionarán estos siete días.

Each day, one short episode, one idea, one small shift.

.....  
Cada día, un episodio corto, una idea, un pequeño cambio.

We will talk about listening without pressure.

.....  
Hablaremos sobre escuchar sin presión.

We will talk about stopping constant measurement.

.....  
Hablaremos sobre detener la medición constante.

We will talk about building one simple daily habit.

.....  
Hablaremos sobre construir un simple hábito diario.

We will talk about trusting slow progress.

.....  
Hablaremos sobre confiar en el progreso lento.

You

.....  
Tú

do not need to take notes.

no necesitas tomar notas.

You do not need to remember everything.

No necesitas recordar todo.

Just listen.

Solo escucha.

Before we continue this week, I would like to ask you something very simple.

Antes de continuar esta semana, me gustaría preguntarte algo muy simple.

Please answer in the comments with one word only.

Por favor, responde en los comentarios con una sola palabra.

Write yes if you like the idea of this seven-day plan.

Escribe sí si te gusta la idea de este plan de siete días.

Write no if you prefer regular episodes only, just yes or no, nothing else.

Escribe no si prefieres episodios regulares solamente, solo sí o no, nada más.

Your answer really helps me understand what you need.

Tu respuesta realmente me ayuda a entender lo que necesitas.

For today, that is enough.

Para hoy, eso es suficiente.

You do not

No tienes

need to act.

que actuar.

You do not need to change anything yet.

No necesitas cambiar nada todavía.

Just notice how English feels when you listen without expectation.

Solo nota cómo se siente el inglés cuando escuchas sin expectativas.

That is all for today.

.....  
Eso es todo por hoy.

We will continue tomorrow, slowly.

.....  
Continuaremos mañana, despacio.