

TRANSCRIPT · EPISODE 40

# Day 2 of Calm English

Line-by-line · English + Español

114 lines

Your English Toolbox

Welcome to 7 Days of Calm English.

.....  
Bienvenido a 7 Días de Inglés Calmado.

A new way to start your English year.

.....  
Una nueva forma de comenzar tu año en inglés.

One short episode.

.....  
Un episodio corto.

One idea.

.....  
Una idea.

One gentle reset.

.....  
Un suave reinicio.

No studying.

.....  
Sin estudiar.

No pressure.

.....  
Sin presión.

Just listening.

.....  
Solo escuchando.

Today we will talk about listening without translating.

.....  
Hoy hablaremos sobre escuchar sin traducir.

This is one of the hardest habits to change.

.....  
Este es uno de los hábitos más difíciles de cambiar.

And also one of the most important.

.....  
Y también uno de los más importantes.

If listening often feels tiring or stressful for you, this idea matters.

.....  
Si escuchar a menudo te resulta cansado o estresante, esta idea es importante.

Many English learners listen with a second voice in their head.

.....  
Muchos estudiantes de inglés escuchan con una segunda voz en su cabeza.

A voice that repeats

.....  
Una voz que repite

everything in their own language.

.....  
todo en su propio idioma.

You hear a sentence and immediately the translation appears.

.....  
Escuchas una frase y de inmediato aparece la traducción.

This happens automatically.

.....  
Esto sucede automáticamente.

You did not choose it.

.....  
No lo elegiste.

You learned it over time.

.....  
Lo aprendiste con el tiempo.

Imagine this situation.

.....  
Imagina esta situación.

You are listening to a podcast.

.....  
Estás escuchando un podcast.

The voice is calm.

.....  
La voz es tranquila.

The topic is familiar.

.....  
El tema es familiar.

But inside your head something is busy.

.....  
Pero dentro de tu cabeza algo está ocupado.

Your mind is running.

.....  
Tu mente está corriendo.

It is translating, checking, comparing.

.....  
Está traduciendo, verificando, comparando.

And after a few minutes, you feel tired.

.....  
Y después de unos minutos, te sientes cansado.

This tiredness is not because your English is weak.

.....  
Este cansancio no es porque tu inglés sea débil.

It is because

.....  
Es porque

your brain is doing too much.

.....  
tu cerebro está haciendo demasiado.

It is doing two difficult jobs at the same time.

.....  
Está haciendo dos trabajos difíciles al mismo tiempo.

First, it tries to recognize new English sounds.

.....  
Primero, intenta reconocer nuevos sonidos en inglés.

Sounds that are not yet fully familiar.

.....  
Sonidos que aún no son completamente familiares.

Second, it tries to convert those sounds into another language.

.....  
Segundo, intenta convertir esos sonidos en otro idioma.

This double work costs a lot of energy.

.....  
Este trabajo doble consume mucha energía.

Translating feels safe.

.....  
Traducir se siente seguro.

It feels like control.

.....  
Se siente como control.

It feels like understanding.

.....  
Se siente como comprensión.

But control is not the same as comprehension.

.....  
Pero el control no es lo mismo que la comprensión.

And real listening does not need control.

.....  
Y escuchar de verdad no necesita control.

It needs space.

.....  
Necesita espacio.

Think about

.....  
Piensa en

how you listen in your own language.

.....  
cómo escuchas en tu propio idioma.

You do not translate.

.....  
No traduces.

You do not repeat sentences in your head.

.....  
No repites frases en tu cabeza.

You do not stop after every phrase.

.....  
No te detienes después de cada frase.

Meaning appears naturally.

.....  
El significado aparece de forma natural.

Sometimes clearly.

.....  
A veces claramente.

Sometimes only partly.

.....  
A veces solo parcialmente.

But always enough.

.....  
Pero siempre es suficiente.

English can work the same way.

.....  
El inglés puede funcionar de la misma manera.

Not immediately.

.....  
No de inmediato.

Not perfectly.

.....  
No perfectamente.

But gradually.

.....  
Pero gradualmente.

Only if you allow it.

.....  
Solo si lo permites.

Only if you stop interrupting the process.

.....  
Solo si dejas de interrumpir el proceso.

Let me give you another example.

.....  
Déjame darte otro ejemplo.

Imagine you are listening to English while walking.

.....  
Imagina que estás escuchando inglés mientras caminas.

You hear a sentence.

.....  
Escuchas una frase.

You

.....  
Tú

understand the general idea.

.....  
entiendes la idea general.

But not every word.

.....  
Pero no cada palabra.

If you stop to translate, the walk stops.

.....  
Si te detienes a traducir, la caminata se detiene.

The rhythm breaks.

.....  
El ritmo se rompe.

If you keep walking and keep listening, something else happens.

.....  
Si sigues caminando y sigues escuchando, sucede algo más.

Understanding continues to grow quietly.

.....  
La comprensión continúa creciendo en silencio.

This is how listening builds strength.

.....  
Así es como la escucha construye fuerza.

Not by stopping.

.....  
No deteniéndose.

But by continuing.

.....  
Sino continuando.

Not by forcing meaning.

.....  
No forzando el significado.

But by letting meaning appear.

.....  
Sino dejando que el significado aparezca.

Translating is not a failure.

.....  
Traducir no es un fracaso.

It is a natural stage.

.....  
Es una etapa natural.

Almost everyone passes through it.

.....  
Casi todos pasan por ella.

But staying there too long keeps listening heavy.

.....  
Pero quedarse allí demasiado tiempo hace que escuchar sea pesado.

And heavy

.....  
Y escuchar pesado

listening is hard to maintain.

.....  
es difícil de mantener.

Calm listening makes English lighter.

.....  
Escuchar con calma hace que el inglés sea más ligero.

Today, I invite you to try something very small.

.....  
Hoy, te invito a probar algo muy pequeño.

When you listen to English, notice the moment translation appears.

.....  
Cuando escuches inglés, nota el momento en que aparece la traducción.

Do not fight it.

.....  
No luches contra ello.

Do not judge it.

.....  
No lo juzgues.

Simply notice it.

.....  
Simplemente obsérvalo.

And then gently return your attention to the sound.

.....  
Y luego regresa suavemente tu atención al sonido.

To the voice.

.....  
A la voz.

To the rhythm.

.....  
Al ritmo.

To the pauses.

.....  
A las pausas.

You may understand less at first.

.....  
Puede que al principio entiendas menos.

This can feel uncomfortable.

.....  
Esto puede sentirse incómodo.

But understanding less does not mean learning less.

.....  
Pero entender menos no significa aprender menos.

Very often, it means

.....  
Muy a menudo, significa

learning more deeply.

.....  
aprender de manera más profunda.

Your brain is building new connections.

.....  
Tu cerebro está construyendo nuevas conexiones.

Quietly.

.....  
En silencio.

In the background.

.....  
En segundo plano.

Without effort.

.....  
Sin esfuerzo.

Motivation does not come from forcing yourself.

.....  
La motivación no proviene de forzarte.

It comes from making English feel lighter.

.....  
Proviene de hacer que el inglés se sienta más ligero.

Easier.

.....  
Más fácil.

More human.

.....  
Más humano.

When listening feels calm, you return naturally.

.....  
Cuando escuchar se siente tranquilo, regresas de forma natural.

And returning is how progress happens.

.....  
Y regresar es cómo ocurre el progreso.

So today, your only action is this.

.....  
Así que hoy, tu única acción es esta.

Listen to English.

.....  
Escucha inglés.

Let translation appear.

.....  
Deja que la traducción aparezca.

And let it go.

.....  
Y déjala ir.

Stay with the sound.

.....  
Quédate con el sonido.

Stay with the voice.

.....  
Quédate con la voz.

Stay with the language.

.....  
Quédate con el idioma.

Trust the process.

.....  
Confía en el proceso.

That is all

.....  
Eso es todo

for today.

.....  
por hoy.

We will continue tomorrow.

.....  
Continuaremos mañana.

Slowly.

.....  
Lentamente.