

TRANSCRIPT · EPISODE 41

# Day 3 of Calm English

Line-by-line · English + Español

88 lines

Your English Toolbox

Welcome to Seven Days of Calm English.

.....  
Bienvenido a Siete 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 something that quietly blocks progress.

.....  
Hoy hablaremos sobre algo que bloquea el progreso en silencio en muchos estudiantes.

Measuring your English every day.

.....  
Many learners do this without noticing.

.....  
Muchos estudiantes hacen esto sin darse cuenta.

They listen to English and immediately they check themselves.

.....  
Escuchan inglés y de inmediato se autoevalúan.

Did I understand?

.....  
¿Entendí? ¿Fue fácil?

Was it easy?

.....  
Was it hard?

.....  
¿Fue difícil? ¿Soy mejor que ayer?

Am I better than yesterday?

.....  
This habit feels responsible.

.....  
Este hábito se siente responsable.

It feels serious.

.....  
Se siente serio.

It feels like control.

.....  
Se siente como control.

But it creates tension.

.....  
Pero crea tensión.

And tension slows learning.

.....  
Y la tensión ralentiza el aprendizaje.

Language does not grow under constant inspection.

.....  
El lenguaje no crece bajo una inspección constante.

It grows under exposure.

.....  
Crece bajo la exposición.

Imagine this situation.

.....  
Imagina esta situación.

You listen to English in the morning.

.....  
Escuchas inglés por la mañana.

You feel tired.

.....  
Te sientes cansado.

You understand less than usual.

.....  
Entiendes menos de lo habitual.

And immediately a thought appears.

.....  
Y de inmediato aparece un pensamiento.

My English is getting worse.

.....  
Mi inglés está empeorando.

But nothing is wrong.

.....  
Pero no hay nada de malo.

You are simply tired.

.....  
Simplemente estás cansado.

Now imagine another day.

.....  
Ahora imagina otro día.

You are relaxed.

.....  
Estás relajado.

You it feels easy.

.....  
Se siente fácil.

You feel confident.

.....  
Te sientes seguro.

You think you improved.

.....  
Piensas que has mejorado.

But nothing special

.....  
Pero no pasó nada especial.

happened.

.....  
Tu estado cambió.

Your state changed.

.....  
El inglés no cambia cada día.

English does not change every day.

.....  
Tu energía sí.

Your energy does.

.....  
Tu enfoque sí.

Your focus does.

.....  
Tu estado de ánimo sí.

Your mood does.

.....  
Medir el idioma diariamente confunde estas cosas.

Measuring language daily confuses these things.

.....  
Y la confusión crea frustración.

And confusion creates frustration.

.....  
Piensa en cómo los niños aprenden el idioma.

Think about how children learn language.

.....  
No son medidos todos los días.

They are not measured every day.

.....  
They are not tested after each conversation.

.....  
No son evaluados después de cada conversación.

They live with the language.

.....  
Viven con el idioma.

And slowly, it becomes part of them.

.....  
Y poco a poco, se convierte en parte de ellos.

Adults need the same environment.

.....  
Los adultos necesitan el mismo entorno.

Even if the path looks different, daily measurement creates pressure.

.....  
Aunque el camino se vea diferente, la medición diaria crea presión.

Pressure creates resistance.

.....  
La presión crea resistencia.

Resistance creates

.....  
La resistencia crea

avoidance.

.....  
evasión.

And avoidance breaks habits.

.....  
Y la evasión rompe hábitos.

This is why many learning plans fail.

.....  
Por eso muchos planes de aprendizaje fracasan.

Not because they are bad, but because they are heavy.

.....  
No porque sean malos, sino porque son pesados.

Let me give you another example.

.....  
Déjame darte otro ejemplo.

Imagine you go to the gym.

.....  
Imagina que vas al gimnasio.

And every day, you check the mirror.

.....  
Y cada día, te miras en el espejo.

You ask if your body changed after one session or two.

.....  
Preguntas si tu cuerpo ha cambiado después de una o dos sesiones.

This would feel exhausting and discouraging.

.....  
Esto se sentiría agotador y desalentador.

Language works the same way.

.....  
El lenguaje funciona de la misma manera.

Progress in English is not visible daily.

.....  
El progreso en inglés no es visible diariamente.

It appears over time, in small moments, when a sentence

.....  
Aparece con el tiempo, en pequeños momentos, cuando una frase

feels familiar, when a word appears naturally, when listening feels lighter.

.....  
se siente familiar, cuando una palabra aparece naturalmente, cuando escuchar se siente más ligero.

These moments cannot be forced.

.....  
Estos momentos no pueden ser forzados.

So today, I invite you to try something different.

.....  
Así que hoy, te invito a probar algo diferente.

For one day, stop measuring.

.....  
Por un día, deja de medir.

Do not ask if you improved.

.....  
No preguntes si has mejorado.

Do not check your level.

.....  
No revises tu nivel.

Do not judge your listening.

.....  
No juzgues tu escucha.

Simply listen, and then move on with your day.

.....  
Simplemente escucha, y luego sigue con tu día.

Learning needs trust.

.....  
Aprender necesita confianza.

Trust needs time.

.....  
La confianza necesita tiempo.

When you stop measuring every day, space appears, and in that space, English grows quietly.

.....  
Cuando dejas de medir todos los días, aparece espacio, y en ese espacio, el inglés crece en silencio.

Without asking for permission,

.....  
Sin pedir permiso,

motivation does not come from results.

.....  
la motivación no proviene de los resultados.

It comes from staying connected, from returning, from making English part of your life.

.....  
Proviene de mantenerse conectado, de volver, de hacer del inglés parte de tu vida.

Not a daily exam, but a companion.

.....  
No un examen diario, sino un compañero.

So today, your only action is this.

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

Listen to English.

.....  
Escucha inglés.

Do not measure.

.....  
No midas.

Do not evaluate.

.....  
No evalúes.

Just listen and trust that something is happening, even if you cannot see it yet.

.....  
Solo escucha y confía en que algo está sucediendo, incluso si aún no puedes verlo.

That is all for today.

.....  
Eso es todo por hoy.

We will continue tomorrow, slowly.

.....  
Continuaremos mañana, despacio.