

TRANSCRIPT · EPISODE 42

Day 4 of Calm English

Line-by-line · English + Español

58 lines

Your English Toolbox

Welcome to 7 Days of Calm English, a new way to start your English year.

.....
Bienvenido a 7 Días de Inglés Tranquilo, una nueva forma de comenzar tu año en inglés.

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

.....
Un episodio corto, una idea, un suave reinicio, sin estudiar, sin presión, solo escuchando.

Today, we will talk about one small daily listening habit, a habit that actually works.

.....
Hoy, hablaremos sobre un pequeño hábito diario de escucha, un hábito que realmente funciona.

Not a big plan, not a strict schedule, just one small moment.

.....
No es un gran plan, no es un horario estricto, solo un pequeño momento.

Every day, many learners believe progress comes from long sessions.

.....
Cada día, muchos estudiantes creen que el progreso proviene de largas sesiones.

One hour, two hours, a lot of effort, but these sessions are hard to

.....
Una hora, dos horas, mucho esfuerzo, pero estas sesiones son difíciles de

repeat.

.....
repetir.

And what is hard to repeat does not become a habit.

.....
Y lo que es difícil de repetir no se convierte en un hábito.

Language grows through regular contact, not through intensity.

.....
El lenguaje crece a través del contacto regular, no a través de la intensidad.

Think about this situation.

.....
Piensa en esta situación.

You plan to study English for one hour, you feel tired, you postpone it, and then you feel guilty.

Planeas estudiar inglés durante una hora, te sientes cansado, lo pospones y luego te sientes culpable.

This cycle is very common and very discouraging.

Este ciclo es muy común y muy desalentador.

It slowly breaks motivation.

Rompe lentamente la motivación.

Now imagine something different.

Ahora imagina algo diferente.

You decide to listen for just a few minutes, while making coffee, while walking, while resting.

Decides escuchar durante solo unos minutos, mientras haces café, mientras caminas, mientras descansas.

There is no pressure, there

No hay presión, no

is no preparation.

hay preparación.

You simply press play.

Simplemente presionas play.

This small action is easy to repeat, and repetition is more powerful than effort.

Esta pequeña acción es fácil de repetir, y la repetición es más poderosa que el esfuerzo.

When listening becomes easy, you return naturally.

Cuando escuchar se vuelve fácil, regresas de forma natural.

And returning is what builds familiarity.

Y regresar es lo que construye familiaridad.

Familiarity is what builds confidence.

La familiaridad es lo que construye confianza.

A daily habit does not need motivation, it needs simplicity.

Un hábito diario no necesita motivación, necesita simplicidad.

Something so small that resistance disappears.

Algo tan pequeño que la resistencia desaparece.

Something that fits into your life.

Algo que encaja en tu vida.

Not something that competes with it.

No algo que compite con ella.

Let me give you a simple example.

Déjame darte un ejemplo simple.

Imagine you listen to English every

Imagina que escuchas inglés cada

morning for five minutes.

mañana durante cinco minutos.

Not to learn, not to improve, just to hear the language.

No para aprender, no para mejorar, solo para oír el idioma.

After a few days, English feels less distant.

Después de unos días, el inglés se siente menos distante.

After a few weeks, it feels familiar.

Después de unas semanas, se siente familiar.

And familiarity changes everything.

Y la familiaridad lo cambia todo.

This is why short, daily listening works.

Por eso funciona la escucha corta y diaria.

It lowers the barrier, it removes pressure, it creates continuity.

Baja la barrera, elimina la presión, crea continuidad.

And continuity is the real engine of learning.

.....
Y la continuidad es el verdadero motor del aprendizaje.

Today, I invite you to choose one small listening moment.

.....
Hoy, te invito a elegir un pequeño momento de escucha.

Just one.

.....
Solo uno.

It can be in the morning, in the afternoon,

.....
Puede ser por la mañana, por la tarde,

or in the evening.

.....
o por la noche.

The time does not matter.

.....
El tiempo no importa.

The regularity does.

.....
La regularidad sí.

Do not measure this habit.

.....
No midas este hábito.

Do not judge it.

.....
No lo juzgues.

Do not try to optimize it.

.....
No intentes optimizarlo.

Simply repeat it.

.....
Simplemente repítelo.

Day after day, even on tired days.

.....
Día tras día, incluso en días cansados.

Especially on tired days.

.....
Especialmente en días cansados.

Motivation often comes after action.

.....
La motivación a menudo llega después de la acción.

Not before.

.....
No antes.

When listening becomes part of your routine, motivation appears quietly, without forcing, without effort.

.....
Cuando escuchar se convierte en parte de tu rutina, la motivación aparece silenciosamente, sin forzar, sin esfuerzo.

This is how habits grow.

.....
Así es como crecen los hábitos.

So today, your only action is this.

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

Choose one small, daily listening moment.

.....
Elige un pequeño momento de escucha diario.

Keep it simple, keep it light, and repeat it tomorrow.

.....
Mantenlo simple, mantenlo ligero y repítelo mañana.

And the day after, trust the process.

.....
Y al día siguiente, confía en el proceso.

That is all for today.

.....
Eso es todo por hoy.

We will continue tomorrow, slowly.

.....
Continuaremos mañana, despacio.