

TRANSCRIPT · EPISODE 43

Day 5 of Calm English

Line-by-line · English + Español

161 lines

Your English Toolbox

Welcome to 7 Days of Calm English, a new way to start your English year, one short episode, one idea, one gentle reset.

.....
Bienvenido a 7 Días de Inglés Calmado, una nueva forma de comenzar tu año en inglés, un episodio corto, una idea, un suave reinicio.

No studying, no pressure, just listening.

.....
Sin estudiar, sin presión, solo escuchando.

Today is day 5, and today we talk about a moment that scares many learners.

.....
Hoy es el día 5, y hoy hablamos sobre un momento que asusta a muchos estudiantes.

The moment English becomes harder, the moment listening feels heavier, the moment you feel less confident than yesterday.

.....
El momento en que el inglés se vuelve más difícil, el momento en que escuchar se siente más pesado, el momento en que te sientes menos seguro que ayer.

If you have felt this, you are not alone, and nothing is wrong.

.....
Si has sentido esto, no estás solo, y no hay nada de malo.

Many learners believe one simple

.....
Muchos estudiantes creen en una simple

idea.

.....
idea.

If English feels harder, I am getting worse.

.....
Si el inglés se siente más difícil, estoy empeorando.

If English feels harder, my method stopped working.

.....
Si el inglés se siente más difícil, mi método dejó de funcionar.

If English feels harder, I am failing.

Si el inglés se siente más difícil, estoy fracasando.

This belief is common, and it creates panic, and panic makes people quit.

Esta creencia es común, y crea pánico, y el pánico hace que la gente se rinda.

Today, I want to give you a different interpretation.

Hoy, quiero darte una interpretación diferente.

When English feels harder, you may be doing the right thing.

Cuando el inglés se siente más difícil, puede que estés haciendo lo correcto.

Not always, but very often.

No siempre, pero muy a menudo.

Because difficulty is not only a problem, difficulty is also a signal.

Porque la dificultad no solo es un problema, la dificultad también es una señal.

Think about any real skill in

Piensa en cualquier habilidad real en

life.

la vida.

If you lift a heavier weight, it feels harder.

Si levantas un peso más pesado, se siente más difícil.

If you learn a new song on the piano, it feels harder.

Si aprendes una nueva canción en el piano, se siente más difícil.

If you drive in a new city, it feels harder.

Si conduces en una nueva ciudad, se siente más difícil.

Harder does not mean worse.

Más difícil no significa peor.

Harder often means new.

Más difícil a menudo significa nuevo.

Harder often means growth works in the same way.

.....
Más difícil a menudo significa crecimiento, funciona de la misma manera.

Sometimes English feels easy, because you are familiar with it.

.....
A veces el inglés se siente fácil, porque ya te es familiar.

You know the topic, you know the speaker, you know the rhythm.

.....
Conoces el tema, conoces al hablante, conoces el ritmo.

You have heard similar phrases before.

.....
Has escuchado frases similares antes.

Familiarity is

.....
La familiaridad es

beautiful.

.....
hermosa.

Familiarity builds confidence.

.....
La familiaridad construye confianza.

But familiarity is not the same as progress.

.....
Pero la familiaridad no es lo mismo que el progreso.

Progress usually appears when something changes.

.....
El progreso generalmente aparece cuando algo cambia.

A new accent, a new speed, a new story, a new set of words.

.....
Un nuevo acento, una nueva velocidad, una nueva historia, un nuevo conjunto de palabras.

A new kind of sentence.

.....
Un nuevo tipo de oración.

When that change happens, the brain needs time.

.....
Cuando ese cambio ocurre, el cerebro necesita tiempo.

And that time can feel uncomfortable.

.....
Y ese tiempo puede sentirse incómodo.

That discomfort can feel like failure.

.....
Esa incomodidad puede sentirse como un fracaso.

But it is often the opposite.

.....
Pero a menudo es lo opuesto.

Let me give you a clear example.

.....
Déjame darte un ejemplo claro.

Imagine you always listen to slow English.

.....
Imagina que siempre escuchas inglés lento.

You feel calm,

.....
Te sientes tranquilo,

you feel safe.

.....
te sientes seguro.

You understand a lot.

.....
Entiendes mucho.

Then one day you listen to a faster voice.

.....
Luego, un día, escuchas una voz más rápida.

You miss words, you lose sentences, you feel tension.

.....
Te pierdes palabras, pierdes oraciones, sientes tensión.

And your mind says, I cannot do this.

.....
Y tu mente dice, no puedo hacer esto.

But what is really happening?

.....
Pero, ¿qué está pasando realmente?

Your brain is meeting a new layer of English.

.....
Tu cerebro está encontrando una nueva capa de inglés.

Your brain is adjusting.

.....
Tu cerebro se está ajustando.

Your brain is learning.

.....
Tu cerebro está aprendiendo.

Here is another example.

.....
Aquí hay otro ejemplo.

Imagine you understand stories about daily life.

.....
Imagina que entiendes historias sobre la vida diaria.

Shopping, routines, simple conversations.

.....
Compras, rutinas, conversaciones simples.

Then you listen to an episode about emotions.

.....
Luego escuchas un episodio sobre emociones.

Or identity.

.....
O identidad.

Or relationships.

.....
O relaciones.

The words are more subtle.

.....
Las palabras son más sutiles.

The sentences are more complex.

.....
Las oraciones son más complejas.

And suddenly you feel lost.

.....
Y de repente te sientes perdido.

This does not mean you went backwards.

.....
Esto no significa que hayas retrocedido.

It means you touched a deeper layer.

.....
Significa que tocaste una capa más profunda.

It means you moved forward into new territory.

.....
Significa que avanzaste a un nuevo territorio.

The danger is not difficulty.

El peligro no es la dificultad.

The danger is the story you tell yourself about difficulty.

El peligro es la historia que te cuentas sobre la dificultad.

If you say, this is proof I am bad.

Si dices, esto es prueba de que soy malo.

You will stop.

Te detendrás.

If you say, this is proof it is working.

Si dices, esto es prueba de que está funcionando.

You will continue.

Continuarás.

The same

La misma

difficulty.

dificultad.

A different meaning.

Un significado diferente.

A different future.

Un futuro diferente.

So today I want to give you one powerful tool.

Así que hoy quiero darte una herramienta poderosa.

A tool you can use every time English feels hard.

Una herramienta que puedes usar cada vez que el inglés se sienta difícil.

It is simple.

Es simple.

It is calm.

.....
Es calmada.

And it protects your progress.

.....
Y protege tu progreso.

Here is the tool.

.....
Aquí está la herramienta.

When English feels harder, ask one question.

.....
Am I still listening and staying present?

.....
Cuando el inglés se sienta más difícil, hazte una pregunta. ¿Estoy todavía escuchando y permaneciendo presente?

That is all.

.....
Eso es todo.

Not am I understanding everything.

.....
No si estoy entendiendo todo.

Not am I performing well.

.....
No si estoy rindiéndome bien.

Not is my level good today.

.....
No si mi nivel está bien hoy.

Only am I still here?

.....
Solo, ¿estoy todavía aquí?

Am I still listening?

.....
¿Estoy todavía escuchando? ¿Estoy todavía permaneciendo presente?

Am I still staying present?

.....
Si la respuesta es sí, estás haciendo lo correcto.

If the answer is yes, you are doing the right thing.

.....
Continúa.

Continue.

.....
Quédate con la voz.

Stay with the voice.

.....
Quédate con el ritmo.

Stay with the rhythm.

.....
Quédate con el idioma.

Stay with the language.

.....
No necesitas arreglar nada.

You do not need to fix anything.

.....
You do not need to change method today.

.....
No necesitas cambiar de método hoy.

You do not need to restart your plan.

.....
No necesitas reiniciar tu plan.

If the answer is no, then you adjust gently.

.....
Si la respuesta es no, entonces ajustas suavemente.

Not by quitting.

.....
No renunciando.

Not by judging yourself.

.....
No juzgándote.

But by making it lighter.

.....
Sino haciéndolo más ligero.

You choose an

.....
Eliges una

easier voice.

.....
voz más fácil.

You choose a shorter listening moment.

.....
Eliges un momento de escucha más corto.

You slow down the speed.

.....
Disminuyes la velocidad.

You return to calm listening.

.....
Regresas a la escucha tranquila.

Then you try again tomorrow.

.....
Luego lo intentas de nuevo mañana.

This is the key.

.....
Esta es la clave.

We do not escape difficulty forever.

.....
No escapamos de la dificultad para siempre.

We visit it gently.

.....
La visitamos suavemente.

We touch it.

.....
La tocamos.

We stay present.

.....
Permanecemos presentes.

And then we return to safety.

.....
Y luego regresamos a la seguridad.

This is how confidence is built.

.....
Así es como se construye la confianza.

Not by forcing.

.....
No forzando.

But by repeated contact.

.....
Sino a través del contacto repetido.

Many learners destroy progress by changing direction too fast.

Muchos estudiantes destruyen el progreso cambiando de dirección demasiado rápido.

One hard day happens.

Un día difícil ocurre.

And they change the method.

Y cambian el método.

They change the podcast.

Cambia el podcast.

They change the plan.

Cambian el plan.

They change the goal.

Cambian el objetivo.

They start again.

Comienzan de nuevo.

Then again.

Luego otra vez.

Then again.

Luego otra vez.

And they never stay long enough for growth to appear.

Y nunca permanecen lo suficiente para que el crecimiento aparezca.

So if English becomes harder, pause.

Así que si el inglés se vuelve más difícil, pausa.

Do not panic.

No entres en pánico.

Do not judge.

Use the tool.

.....
No juzgues.

Ask the question.

.....
Usa la herramienta.

Am I still listening and staying present?

.....
Hazte la pregunta. ¿Estoy todavía escuchando y permaneciendo presente?

If yes, stay.

.....
Si sí, quédate.

If no, adjust gently and return.

.....
Si no, ajusta suavemente y regresa.

I want to add something motivational here.

.....
Quiero añadir algo motivacional aquí.

You are not weak because English feels hard.

.....
No eres débil porque el inglés se sienta difícil.

You are

.....
Eres

human.

.....
humano.

Learning is not the straight line.

.....
Aprender no es una línea recta.

Some days feel clear.

.....
Algunos días se sienten claros.

Some days feel foggy.

.....
Algunos días se sienten nublados.

This is normal.

.....
Esto es normal.

The people who improve are not the people who feel confident every day.

Las personas que mejoran no son las que se sienten seguras todos los días.

They are the people who return.

Son las que regresan.

They are the people who stay present.

Son las que permanecen presentes.

They are the people who do not run away from one hard moment.

Son las que no huyen de un momento difícil.

So today, if English feels hard, I want you to feel proud.

Así que hoy, si el inglés se siente difícil, quiero que te sientas orgulloso.

Not because it is pleasant.

No porque sea placentero.

But because you are still here.

Sino porque todavía estás aquí.

Because you are still listening.

Porque todavía estás escuchando.

Because you are building strength in a calm way.

Porque estás construyendo fuerza de una manera tranquila.

This is real progress.

Este es el verdadero progreso.

For today, your action is simple.

Para hoy, tu acción es simple.

The next time English feels harder, do not evaluate your level.

La próxima vez que el inglés se sienta más difícil, no evalúes tu nivel.

Ask the one question.

Hazte la única pregunta. ¿Estoy todavía escuchando y permaneciendo presente?

Am I still listening and staying present?

.....
Y luego, elige el siguiente paso tranquilo.

And then, choose the calm next step.

.....
Continue.

.....
Continúa.

Or adjust gently.

.....
O ajusta suavemente.

But do not quit.

.....
Pero no te rindas.

That is all for today.

.....
Eso es todo por hoy.

You are doing better than you think.

.....
Estás haciendo mejor de lo que piensas.

We will continue tomorrow.

.....
Continuaremos mañana.

Slowly.

.....
Despacio.