

## VOCABULARY · EPISODE 43

## Day 5 of Calm English

Key words &amp; expressions · English + Español

10 words

Your English Toolbox

1

## self-compassion

la autocompasión · la bondad hacia uno mismo

## DEF

treating yourself with the same kindness and understanding you would offer a good friend — especially when you make mistakes or face difficulties

*Self-compassion is not self-pity or laziness — it is the practical choice that leads to faster recovery from failure. Research shows language learners with more self-compassion make more attempts and improve faster.*

## ES

Tratarse a uno mismo con la misma amabilidad y comprensión que ofrecerías a un buen amigo.

La autocompasión no es lástima de uno mismo ni pereza — es la elección práctica que lleva a una recuperación más rápida del fracaso.

***Self-compassion means forgiving yourself for a bad lesson the way you'd forgive a friend.***

Self-compassion means forgiving yourself for a bad lesson the way you'd forgive a friend. -> La autocompasión significa perdonarte por una mala lección de la misma manera en que perdonarías a un amigo.

***The inner critic gets quieter when you practise self-compassion every day.***

The inner critic gets quieter when you practise self-compassion every day. -> El crítico interior se vuelve más callado cuando practicas la bondad hacia uno mismo cada día.

2

## to be kind to yourself

ser amable contigo mismo · tratarte bien

## DEF

to treat yourself with patience, gentleness, and understanding, particularly after a failure or difficult moment

*Being kind to yourself is the antidote to perfectionism. Many language learners are harsher critics of themselves than they would ever be of others. This phrase is a daily practice, not a one-off act.*

## ES

Tratarte con paciencia, gentileza y comprensión, especialmente después de un fracaso o un momento difícil.

Es el antídoto al perfeccionismo. Muchos estudiantes de idiomas son críticos más duros consigo mismos que con los demás.

***After a difficult conversation in English, be kind to yourself — it takes courage to try.***

After a difficult conversation in English, be kind to yourself — it takes courage to try. -> Después de una conversación difícil en inglés, sé amable contigo mismo — se necesita valor para intentarlo.

***The rule here is simple: be kind to yourself, keep showing up, and the English will come.***

The rule here is simple: be kind to yourself, keep showing up, and the English will come. -> La regla aquí es simple: trátate bien, sigue apareciendo, y el inglés llegará.

3

## to forgive yourself

perdonarte a ti mismo · liberarte de la culpa por errores pasados

### DEF

to release guilt or self-blame for past mistakes and allow yourself to move forward without carrying that weight

*Forgive yourself is one of the most important phrases in emotional English vocabulary. Guilt for past mistakes — every learner has them — must be released before progress can happen. Language learning requires failure. Forgiving yourself for failing is what makes the next attempt possible.*

### ES

Liberar la culpa o la autocrítica por errores pasados y permitirte avanzar sin llevar ese peso.

Una de las frases más importantes del vocabulario emocional en inglés. La culpa por errores pasados debe liberarse antes de que pueda ocurrir el progreso.

**Forgive yourself for the years you did not study — they are gone, and now you are here.**

Forgive yourself for the years you did not study — they are gone, and now you are here. -> Perdónate a ti mismo por los años que no estudiaste — ya pasaron, y ahora estás aquí.

**She forgave herself for every embarrassing mistake she had ever made in English and started fresh.**

She forgave herself for every embarrassing mistake she had ever made in English and started fresh. -> Se liberó de la culpa por errores pasados por cada error vergonzoso que había cometido en inglés y empezó de nuevo.

4

## to nurture something

nutrir · cuidar y fomentar el desarrollo de algo con atención constante

### DEF

to care for and encourage the development of something over time through consistent attention

*Nurture is the opposite of forcing — you do not push, you feed. You nurture a skill by giving it regular, gentle attention. Nurturing your English means listening daily, reading often, speaking kindly to yourself about your progress.*

### ES

Cuidar y fomentar el desarrollo de algo a lo largo del tiempo mediante atención constante.

Lo opuesto de forzar — no empujas, alimentas. Nutrir tu inglés significa darle atención regular y gentil.

**Nurture your English like a plant — small amounts of water every day, not a flood once a week.**

Nurture your English like a plant — small amounts of water every day, not a flood once a week. -> Nutre tu inglés como una planta — pequeñas cantidades de agua cada día, no una inundación una vez a la semana.

**She nurtured her speaking confidence by starting with short sentences and slowly expanding what she dared to say.**

She nurtured her speaking confidence by starting with short sentences and slowly expanding what she dared to say. -> Cuidó y fomentó su confianza para hablar empezando con frases cortas y expandiendo lentamente lo que se atrevía a decir.

5

## inner voice

### la voz interior · el diálogo interno que llevamos con nosotros mismos

#### DEF

the internal narrative, self-talk, or commentary that runs in your mind as you go through experience

*Inner voice is the key to understanding whether English learning is helping or hurting you psychologically. A harsh inner voice says 'I am terrible at this'; a compassionate inner voice says 'I am learning'. Changing the voice changes the experience entirely.*

#### ES

La narración interna, el autodiscurso o el comentario que corre en tu mente mientras vives la experiencia.

Clave para entender si el aprendizaje de inglés te ayuda o te perjudica psicológicamente. Una voz interior compasiva dice: 'estoy aprendiendo'.

***The inner voice of a good English learner says: I do not know this yet — and that word yet is everything.***

The inner voice of a good English learner says: I do not know this yet — and that word yet is everything. -> La voz interior de un buen estudiante de inglés dice: aún no sé esto — y esa palabra 'aún' lo es todo.

***She noticed her inner voice became kinder as her English improved — and then she realised it was the kindness that caused the improvement.***

She noticed her inner voice became kinder as her English improved — and then she realised it was the kindness that caused the improvement. -> Se dio cuenta de que el diálogo interno que llevamos con nosotros mismos se volvía más amable a medida que mejoraba su inglés — y luego se dio cuenta de que era la amabilidad la que causaba la mejora.

6

## to be your own best friend

### ser tu mejor amigo · tratarte con la misma amabilidad que a alguien que quieres

#### DEF

to treat yourself with the same warmth, patience, and support you would offer to someone you truly care about

*Be your own best friend is the practical instruction that follows self-compassion. Ask yourself: how would I speak to my best friend if they made this mistake? Then speak to yourself that way. This reframing is one of the most powerful mindset tools in English.*

#### ES

Tratarte con la misma calidez, paciencia y apoyo que ofrecerías a alguien de quien realmente te preocupas.

La instrucción práctica que sigue a la autocompasión. Pregúntate: ¿cómo hablaría a mi mejor amigo si cometiera este error?

***Be your own best friend when you make mistakes in English — you deserve the same kindness you give to others.***

Be your own best friend when you make mistakes in English — you deserve the same kindness you give to others. -> Sé tu mejor amigo cuando cometes errores en inglés — mereces la misma amabilidad que das a los demás.

***She asked herself how her best friend would react if she forgot a word, and the answer made her laugh instead of cringe.***

She asked herself how her best friend would react if she forgot a word, and the answer made her laugh instead of cringe. -> Se preguntó cómo reaccionaría su mejor amigo si olvidara una palabra, y la respuesta la hizo reír en lugar de encogerse.

## 7 to embrace imperfection

### 7 abrazar la imperfección · aceptar y dar la bienvenida a los errores como parte del crecimiento

#### DEF

to accept and even welcome flaws, errors, and incompleteness as a natural part of any growth process

*Embrace imperfection is the antidote to perfectionism — the belief that you must be flawless before trying. In English learning, embracing imperfection means celebrating the attempt, not waiting for the perfect sentence. The imperfect sentence spoken is worth ten perfect ones never tried.*

#### ES

Aceptar e incluso dar la bienvenida a los defectos, errores e incompletitud como parte natural de cualquier proceso de crecimiento.

El antídoto al perfeccionismo. En inglés, abrazar la imperfección significa celebrar el intento, no esperar la frase perfecta.

**Embrace imperfection in your English — every native speaker has verbal tics, pauses, and fillers too.**

Embrace imperfection in your English — every native speaker has verbal tics, pauses, and fillers too. -> Abrazar la imperfección en tu inglés — todos los hablantes nativos también tienen muletillas, pausas y rellenos.

**She stopped waiting to speak perfectly and started embracing the imperfect, enthusiastic English she already had.**

She stopped waiting to speak perfectly and started embracing the imperfect, enthusiastic English she already had. -> Dejó de esperar para hablar perfectamente y empezó a aceptar y dar la bienvenida a los errores del inglés imperfecto y entusiasta que ya tenía.

## 8 to root for yourself

### 8 apoyarte a ti mismo · animarte en tu propio camino

#### DEF

to support and cheer yourself on, especially when progress is slow or the task is difficult

*Root for yourself takes the sports idiom 'rooting for your team' and applies it inward. You are the team. You are the player. In English, rooting for yourself means noticing wins, celebrating effort, and continuing to believe even when results are slow.*

#### ES

Apoyarte y animarte a ti mismo, especialmente cuando el progreso es lento o la tarea es difícil.

Toma el modismo deportivo 'animar a tu equipo' y lo aplica hacia adentro. Tú eres el equipo. Tú eres el jugador.

**Root for yourself the way you root for your favourite team — with loyalty, passion, and belief even in hard moments.**

Root for yourself the way you root for your favourite team — with loyalty, passion, and belief even in hard moments. -> Apóyate a ti mismo de la misma manera que animas a tu equipo favorito — con lealtad, pasión y fe incluso en momentos difíciles.

**She started rooting for herself instead of criticising herself, and her enjoyment of English doubled.**

She started rooting for herself instead of criticising herself, and her enjoyment of English doubled. -> Empezó a animarse en su propio camino en lugar de criticarse a sí misma, y su disfrute del inglés se duplicó.

9

## to talk to yourself kindly

hablarte con amabilidad · usar un lenguaje amable contigo mismo

### DEF

to use supportive, encouraging, and gentle language when addressing yourself internally

*Talk to yourself kindly is the applied version of self-compassion. It is not vague — it means specific words: 'I am learning', 'That went well', 'I am proud of that attempt'. In English, practising kind self-talk in the language you are learning is doubly effective.*

### ES

Usar lenguaje de apoyo, alentador y gentil cuando te diriges a ti mismo internamente.

La versión aplicada de la autocompasión. No es vaga — significa palabras específicas: 'estoy aprendiendo', 'eso fue bien'.

***Talk to yourself kindly when you make errors — your progress depends not just on what you practise but how you practise.***

Talk to yourself kindly when you make errors — your progress depends not just on what you practise but how you practise. -> Hábiate con amabilidad cuando cometes errores — tu progreso depende no solo de lo que practicas sino de cómo practicas.

***She started narrating her English practice out loud and made sure to talk to herself kindly the whole time.***

She started narrating her English practice out loud and made sure to talk to herself kindly the whole time. -> Empezó a narrar su práctica de inglés en voz alta y se aseguró de usar un lenguaje amable consigo misma todo el tiempo.

10

## a growth mindset

una mentalidad de crecimiento · la creencia de que puedes desarrollar tus habilidades con esfuerzo

### DEF

the belief that abilities and intelligence can be developed through effort, learning, and persistence

*Growth mindset was coined by psychologist Carol Dweck and is now widely used in English education and self-development. The opposite is a fixed mindset ('I am not a language person'). A growth mindset replaces 'I can't' with 'I can't yet', and that one word changes everything.*

### ES

La creencia de que las habilidades y la inteligencia pueden desarrollarse a través del esfuerzo, el aprendizaje y la persistencia.

Concepto del psicólogo Carol Dweck. La creencia de que las habilidades no son fijas — pueden crecer. Transforma 'no puedo' en 'aún no puedo'.

***A growth mindset is the single most powerful belief you can bring to English learning.***

A growth mindset is the single most powerful belief you can bring to English learning. -> Una mentalidad de crecimiento es la creencia más poderosa que puedes llevar al aprendizaje del inglés.

***She shifted to a growth mindset and stopped saying 'I am bad at accents' and started saying 'I am working on my accent'.***

She shifted to a growth mindset and stopped saying 'I am bad at accents' and started saying 'I am working on my accent'. -> Cambió a la creencia de que puedes desarrollar tus habilidades con esfuerzo y dejó de decir 'soy mala con los acentos' y empezó a decir 'estoy trabajando en mi acento'.