

TRANSCRIPT · EPISODE 44

# 3 Tools That Can Carry Your English

Line-by-line · English + Español

164 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 Calmado, una nueva forma de comenzar tu año en inglés.

One short episode, one idea, one gentle reset.

.....  
Un episodio corto, una idea, un suave reinicio.

No studying, no pressure, just listening.

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

Today is day six.

.....  
Hoy es el día seis.

And today I want to take something heavy off your shoulders.

.....  
Y hoy quiero quitarte algo pesado de los hombros.

A belief that quietly creates pressure.

.....  
Una creencia que crea presión en silencio.

A belief that makes learning harder than it needs to be.

.....  
Una creencia que hace que aprender sea más difícil de lo que debería ser.

The belief that every day you must improve.

.....  
La creencia de que cada día debes mejorar.

Let me say this clearly.

.....  
Déjame decirlo claramente.

Your job today is not to

.....  
Tu trabajo hoy no es

improve your English.

.....  
mejorar tu inglés.

Your job today is to show up calmly.

.....  
Tu trabajo hoy es presentarte con calma.

That is enough, more than enough.

.....  
Eso es suficiente, más que suficiente.

Many English learners wake up with an invisible demand.

.....  
Muchos estudiantes de inglés se despiertan con una demanda invisible.

I must be better than yesterday.

.....  
Debo ser mejor que ayer.

I must understand more.

.....  
Debo entender más.

I must feel progress.

.....  
Debo sentir progreso.

And if they don't feel that progress, frustration appears.

.....  
Y si no sienten ese progreso, aparece la frustración.

Doubt appears.

.....  
Aparece la duda.

Sometimes guilt appears.

.....  
A veces aparece la culpa.

This pressure slowly breaks motivation.

.....  
Esta presión rompe lentamente la motivación.

Improvement does not work like that.

.....  
La mejora no funciona así.

Language does not grow on command.

.....  
El idioma no crece a la orden.

It grows through exposure.

.....  
Crece a través de la exposición.

Through repetition.

.....  
A través de la repetición.

Through staying connected.

.....  
A través de mantenerse conectado.

Not through daily judgment.

.....  
No a través del juicio diario.

Today I want to help you step out of that pressure.

.....  
Hoy quiero ayudarte a salir de esa presión.

Not forever, just for today.

.....  
No para siempre, solo por hoy.

Because sometimes removing pressure is the most productive thing you can do.

.....  
Porque a veces quitar la presión es lo más productivo que puedes hacer.

Let's start with a very common problem.

.....  
Comencemos con un problema muy común.

Many learners wait to feel ready.

.....  
Muchos estudiantes esperan sentirse listos.

Ready to listen.

.....  
Listos para escuchar.

Ready to focus.

.....  
Listos para concentrarse.

Ready to understand.

.....  
Listos para entender.

Ready to learn.

.....  
Listos para aprender.

And if they don't feel ready, they postpone.

.....  
Y si no se sienten listos, posponen.

The problem is simple.

.....  
El problema es simple.

Feeling ready usually comes after exposure.

.....  
Sentirse listo generalmente viene después de la exposición.

Not before.

.....  
No antes.

If you wait

.....  
Si esperas

to feel ready, you may wait a very long time.

.....  
sentirte listo, puedes esperar mucho tiempo.

Sometimes, forever, think about it honestly.

.....  
How many times did you delay listening because you felt tired?

.....  
¿Cuántas veces retrasaste escuchar porque te sentías cansado? ¿O distraído?

Or distracted?

.....  
Or not in the right mood?

.....  
¿O no estabas de humor? ¿Y con qué frecuencia ese retraso se convirtió en saltarte el día por completo?

And how often did that delay turn into skipping the day completely?

.....  
So here is your first tool for today.

.....  
Así que aquí está tu primera herramienta para hoy.

A very gentle one.

.....  
Una muy suave.

A very forgiving one.

Una muy indulgente.

I call it the unready permission.

La llamo el permiso de no estar listo.

You give yourself permission to listen even when you feel unprepared.

Te das permiso para escuchar incluso cuando te sientes despreparado.

Even when you feel distracted.

Incluso cuando te sientes distraído.

Even when you feel tired.

Incluso cuando te sientes cansado.

You do not wait.

No esperas.

You simply press play.

Simplemente presionas play.

This is not discipline.

Esto no es disciplina.

This is kindness.

Esto es amabilidad.

It keeps continuity alive.

Mantiene viva la continuidad.

And continuity is what makes learning possible.

Y la continuidad es lo que hace posible el aprendizaje.

Let's talk about something that often appears after you start listening more regularly.

Hablemos de algo que a menudo aparece después de que comienzas a escuchar más regularmente.

You begin to notice more mistakes.

Comienzas a notar más errores.

More gaps.

.....  
Más vacíos.

More words you don't know.

.....  
Más palabras que no conoces.

More things you missed.

.....  
Más cosas que perdiste.

And suddenly, you feel worse than before.

.....  
Y de repente, te sientes peor que antes.

This moment is very important.

.....  
Este momento es muy importante.

Because many

.....  
Porque muchos

learners misunderstand it.

.....  
estudiantes lo malinterpretan.

They think, my English is getting worse.

.....  
Piensan, mi inglés está empeorando.

I was better before.

.....  
Era mejor antes.

Something is wrong.

.....  
Algo está mal.

And very often, the opposite is happening.

.....  
Y muy a menudo, está sucediendo lo opuesto.

Your English is not worse.

.....  
Tu inglés no está peor.

Your awareness is better.

.....  
Tu conciencia es mejor.

You are seeing more.

.....  
Estás viendo más.

Hearing more.

.....  
Escuchando más.

Noticing more.

.....  
Notando más.

At earlier stages, you miss things without noticing.

.....  
En etapas anteriores, te pierdes cosas sin darte cuenta.

Later, you notice what you missed.

.....  
Más tarde, notas lo que perdiste.

That does not mean regression.

.....  
Eso no significa regresión.

It means progress.

.....  
Significa progreso.

Awareness always increases before confidence does.

.....  
La conciencia siempre aumenta antes que la confianza.

So here is your second tool.

.....  
Así que aquí está tu segunda herramienta.

A simple mental reframe.

.....  
Un simple cambio mental.

When

.....  
Cuando

you notice more gaps, say this quietly.

.....  
notes más vacíos, di esto en voz baja.

This means I am seeing more.

.....  
Esto significa que estoy viendo más.

Not failing more.

.....  
[No fallando más.](#)

This means my brain is working at a deeper level.

.....  
[Esto significa que mi cerebro está trabajando a un nivel más profundo.](#)

Not that I am losing ability.

.....  
[No que estoy perdiendo habilidad.](#)

This small sentence can stop a lot of unnecessary suffering.

.....  
[Esta pequeña frase puede detener mucho sufrimiento innecesario.](#)

It allows you to continue calmly.

.....  
[Te permite continuar con calma.](#)

Without panic.

.....  
[Sin pánico.](#)

Without self-attack.

.....  
[Sin autocrítica.](#)

Now there is one more silent enemy we need to talk about.

.....  
[Ahora hay un enemigo silencioso más del que necesitamos hablar.](#)

Comparison.

.....  
[La comparación.](#)

Comparing your English to other people.

.....  
[Comparar tu inglés con el de otras personas.](#)

People online.

.....  
[Personas en línea.](#)

People in comments.

.....  
[Personas en comentarios.](#)

People in videos.

.....  
[Personas en videos.](#)

People

Personas

in real life.

en la vida real.

Comparison feels natural.

La comparación se siente natural.

But it is deeply unfair.

Pero es profundamente injusta.

You don't know their history.

No conoces su historia.

Their exposure.

Su exposición.

Their time with the language.

Su tiempo con el idioma.

Their context.

Su contexto.

Yet comparison creates pressure immediately.

Sin embargo, la comparación crea presión de inmediato.

And pressure breaks calm.

Y la presión rompe la calma.

Calm is what you need right now.

La calma es lo que necesitas ahora mismo.

Especially after day five.

Especialmente después del día cinco.

Especially when English feels harder.

Especialmente cuando el inglés se siente más difícil.

So here is your third tool.

Así que aquí está tu tercera herramienta.

A very short sentence.

Una frase muy corta.

Easy to remember.

Fácil de recordar.

Easy to use.

Fácil de usar.

I don't need their timeline to continue mine.

No necesito su cronología para continuar la mía.

That's it.

Eso es todo.

You don't argue.

No discutes.

You

No

don't explain.

explicas.

You simply stop the comparison.

Simplemente detienes la comparación.

Everyone's path is different.

El camino de cada uno es diferente.

The only thing that matters is that yours continues.

Lo único que importa es que el tuyo continúe.

Calmly.

Con calma.

Honestly.

.....  
Honestamente.

Without pressure.

.....  
Sin presión.

Now let's bring everything together.

.....  
Ahora unamos todo.

Today is a special kind of day.

.....  
Hoy es un tipo de día especial.

Today is what I call a no improvement day.

.....  
Hoy es lo que yo llamo un día sin mejora.

On a no improvement day.

.....  
En un día sin mejora.

You do not try to be better.

.....  
No intentas ser mejor.

You do not check results.

.....  
No revisas resultados.

You do not evaluate your level.

.....  
No evalúas tu nivel.

You do not fix anything.

.....  
No arreglas nada.

You simply show up.

.....  
Simplemente te presentas.

And you listen.

.....  
Y escuchas.

This may feel strange.

.....  
Esto puede sentirse extraño.

Or even uncomfortable.

.....  
O incluso incómodo.

Because we are used to effort.

.....  
Porque estamos acostumbrados al esfuerzo.

To pressure.

.....  
A la presión.

To goals.

.....  
A los objetivos.

But learning does not collapse when you remove pressure.

.....  
Pero el aprendizaje no colapsa cuando quitas la presión.

It often becomes stronger.

.....  
A menudo se vuelve más fuerte.

So today.

.....  
Así que hoy.

If you feel unready.

.....  
Si te sientes despreparado.

Listen anyway.

.....  
Escucha de todos modos.

If you notice more mistakes.

.....  
Si notas más errores.

Reframe them.

.....  
Reenfócalos.

If you compare yourself.

.....  
Si te comparas.

Stop gently.

.....  
Detente suavemente.

And remind yourself.

.....  
Y recuerda.

Your job today is not to improve.

.....  
Tu trabajo hoy no es mejorar.

Your job is to show up calmly.

.....  
Tu trabajo es presentarte con calma.

This is how long term progress is built.

.....  
Así es como se construye el progreso a largo plazo.

Quietly.

.....  
Silenciosamente.

Repeatedly.

.....  
Repetidamente.

Without fighting

.....  
Sin pelear

yourself.

.....  
contigo mismo.

Tomorrow we will continue.

.....  
Mañana continuaremos.

Slowly.

.....  
Despacio.

Together.

.....  
Juntos.