

TRANSCRIPT · EPISODE 45

# A New English Plan for the Year

Line-by-line · English + Español

132 lines

Your English Toolbox

Welcome to 7 Days of Calm English.

.....  
Bienvenido a 7 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 is Day 7.

.....  
Hoy es el Día 7.

The final day of this small journey together.

.....  
El día final de este pequeño viaje juntos.

And today is not about learning something new.

.....  
Y hoy no se trata de aprender algo nuevo.

Today is about looking back calmly and looking forward with clarity during these last days.

.....  
Hoy se trata de mirar hacia atrás con calma y mirar hacia adelante con claridad durante estos últimos días.

We talked about something very simple.

.....  
Hablamos de algo muy simple.

How to stay with English without stress.

.....  
Cómo quedarte con el inglés sin estrés.

Without panic.

.....  
Sin pánico.

Without

.....  
Sin

fighting yourself.

.....  
luchar contigo mismo.

On Day 1, we slowed everything down.

.....  
En el Día 1, desaceleramos todo.

We remembered that speed is not the starting point.

.....  
Recordamos que la velocidad no es el punto de partida.

Calm listening is.

.....  
Escuchar con calma lo es.

On Day 2, we stopped measuring English every day.

.....  
En el Día 2, dejamos de medir el inglés todos los días.

We learned that daily evaluation creates tension.

.....  
Aprendimos que la evaluación diaria crea tensión.

And tension slows learning.

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

On Day 3, we talked about daily habits.

.....  
En el Día 3, hablamos sobre hábitos diarios.

Small, light, easy to repeat.

.....  
Pequeños, ligeros, fáciles de repetir.

Because repetition builds familiarity.

.....  
Porque la repetición construye familiaridad.

On Day 4, we learned that understanding less is not failing.

.....  
En el Día 4, aprendimos que entender menos no es fracasar.

It is part of real listening.

.....  
Es parte de escuchar de verdad.

And part of real learning.

.....  
Y parte de aprender de verdad.

On Day 5, we changed the meaning of difficulty.

.....  
En el Día 5, cambiamos el significado de dificultad.

We learned that when English feels harder, we are often doing the right thing.

.....  
Aprendimos que cuando el inglés se siente más difícil, a menudo estamos haciendo lo correcto.

Difficulty can be a signal of growth.

.....  
La dificultad puede ser una señal de crecimiento.

And on Day 6, we released pressure.

.....  
Y en el Día 6, liberamos presión.

We remembered that our job is not to improve every day.

.....  
Recordamos que nuestro trabajo no es mejorar cada día.

Our job is to show up calmly.

.....  
Nuestro trabajo es presentarnos con calma.

These ideas are simple.

Estas ideas son simples.

But together, they form a new plan.

Pero juntas, forman un nuevo plan.

A new English plan for the new year in front of you.

Un nuevo plan de inglés para el nuevo año que tienes por delante.

This new

Este nuevo

plan is not about studying more.

plan no se trata de estudiar más.

It is about building a daily habit.

Se trata de construir un hábito diario.

A habit that fits into your life.

Un hábito que se ajuste a tu vida.

A habit that does not depend on motivation.

Un hábito que no dependa de la motivación.

A habit you can keep even on tired days.

Un hábito que puedes mantener incluso en días cansados.

One of the tools we use in this project is the clear method.

Una de las herramientas que usamos en este proyecto es el método claro.

Choose.

Elegir.

Lay the ground.

Preparar el terreno.

Engage.

Involucrarse.

Adapt.

.....  
Adaptarse.

Reinforce.

.....  
Reforzar.

You will hear more about this in our episodes.

.....  
Escucharás más sobre esto en nuestros episodios.

Especially in the episode called Be Unstoppable.

.....  
Especialmente en el episodio llamado Sé Imparable.

This plan is also about attention.

.....  
Este plan también se trata de atención.

Paying

.....  
Prestar

attention to future episodes.

.....  
atención a los episodios futuros.

Episodes like our Atomic Habit series.

.....  
Episodios como nuestra serie de Hábitos Atómicos.

Where English becomes a small daily action.

.....  
Donde el inglés se convierte en una pequeña acción diaria.

Something simple.

.....  
Algo simple.

Something repeatable.

.....  
Algo repetible.

Something powerful over time.

.....  
Algo poderoso con el tiempo.

But learning English is not only about methods.

.....  
Pero aprender inglés no solo se trata de métodos.

It is also about emotions.

.....  
También se trata de emociones.

Emotions are the strongest fuel for motivation.

.....  
Las emociones son el combustible más fuerte para la motivación.

Much stronger than discipline.

.....  
Mucho más fuerte que la disciplina.

Much stronger than goals.

.....  
Mucho más fuerte que las metas.

That is why we invite you to build an emotional relationship with English.

.....  
Por eso te invitamos a construir una relación emocional con el inglés.

Not a stressful one.

.....  
No una estresante.

Not a fearful one.

.....  
No una temerosa.

But a calm and personal one.

.....  
Sino una calmada y personal.

One very simple idea.

.....  
Una idea muy simple.

Read one short text in English.

.....  
Lee un texto corto en inglés.

An article.

.....  
Un artículo.

A post.

.....  
Una publicación.

A message.

.....  
Un mensaje.

About something you love.

.....  
Sobre algo que amas.

Your favorite hobby.

.....  
Tu pasatiempo favorito.

Your favorite country.

.....  
Tu país favorito.

Your favorite topic.

.....  
Tu tema favorito.

Interest creates attention.

.....  
El interés crea atención.

Attention creates learning.

.....  
La atención crea aprendizaje.

Another important part of this plan is connection.

.....  
Otra parte importante de este plan es la conexión.

Learning does not grow well in isolation.

.....  
El aprendizaje no crece bien en aislamiento.

Connecting with other learners makes the journey lighter.

.....  
Conectar con otros aprendices hace que el viaje sea más ligero.

And more human.

.....  
Y más humano.

Our slow English community exists for this reason.

.....  
Nuestra comunidad de inglés lento existe por esta razón.

This comment section.

.....  
Esta sección de comentarios.

This space.

.....  
Este espacio.

It is not just for listening.

.....  
No es solo para escuchar.

It is for sharing.

.....  
Es para compartir.

For being seen.

.....  
For feeling accompanied.

.....  
Para ser visto.

Now I want to make a very specific request.

.....  
Para sentirte acompañado.

Especially to those of you who comment regularly.

.....  
Ahora quiero hacer una solicitud muy específica.

Those of you who come back.

.....  
Those of you who interact with us.

.....  
Especialmente a aquellos de ustedes que comentan regularmente.

When you comment and we answer you.

.....  
How does it make you feel?

.....  
Aquellos que regresan.

Do you feel encouraged?

.....  
Aquellos que interactúan con nosotros.

Do you feel supported?

.....  
Cuando comentas y te respondemos. ¿Cómo te hace sentir? ¿Te sientes animado? ¿Te sientes apoyado? ¿Te sientes más conectado con tu inglés? ¿Te sientes menos solo?

Do you feel more connected to your English?

.....  
Do you feel less alone?

.....  
Tu experiencia importa.

Your experience matters.

Not only for

No solo para

us.

nosotros.

But for other learners who are reading silently.

Sino para otros aprendices que están leyendo en silencio.

Learners who are not commenting yet.

Aprendices que aún no están comentando.

Learners who need to see that connection is possible.

Aprendices que necesitan ver que la conexión es posible.

So today if you can.

Así que hoy, si puedes.

Please share your experience.

Por favor comparte tu experiencia.

Tell us how it feels to be part of this space.

Cuéntanos cómo se siente ser parte de este espacio.

Tell us what helps you.

Cuéntanos qué te ayuda.

Your words may help someone else continue.

Tus palabras pueden ayudar a alguien más a continuar.

Finally, I want to remind you of something important.

Finalmente, quiero recordarte algo importante.

Mindful English.

Inglés consciente.

Slow English.

.....  
Inglés lento.

This is the foundation of everything we do here.

.....  
Esta es la base de todo lo que hacemos aquí.

This place

.....  
Este lugar

is for learning without stress.

.....  
es para aprender sin estrés.

For learning without fear.

.....  
Para aprender sin miedo.

For learning at your own rhythm.

.....  
Para aprender a tu propio ritmo.

Consider this your home.

.....  
Considera esto tu hogar.

To learn English.

.....  
Para aprender inglés.

A place where you are welcome.

.....  
Un lugar donde eres bienvenido.

A place where you can return.

.....  
Un lugar al que puedes regresar.

Again and again.

.....  
Una y otra vez.

In this new year ahead of us.

.....  
En este nuevo año que tenemos por delante.

Thank you for being here.

.....  
Gracias por estar aquí.

Thank you for listening.

.....  
Gracias por escuchar.

Thank you for trusting this process.

.....  
Gracias por confiar en este proceso.

You are the real reason behind all our work.

.....  
Tú eres la verdadera razón detrás de todo nuestro trabajo.

We will continue.

.....  
Continuaremos.

Slowly.

.....  
Lentamente.