

TRANSCRIPT · EPISODE 45

A New English Plan for the Year

Line-by-line · English + ■■■■■■

132 lines

Your English Toolbox

Welcome to 7 Days of Calm English.

دی دم آشوخ مارا یسی لگنا زور 7 هب

A new way to start your English year.

امش یسی لگنا لاس عورش یارب هزات ی شور

One short episode.

هاتوک تمسق کی

One idea.

هدی کی

One gentle reset.

مارا تسیری کی

No studying.

هعلاطم نودب

No pressure.

راشف نودب

Just listening.

نداد شوگ طقف

Today is Day 7.

تسا متفه زور زورما

The final day of this small journey together.

کرتشم کچوک رفس نیازا زور نی رخ آ

And today is not about learning something new.

تسا حوضو اب ولج هب ندرک هاگن و شم آرا اب بقع هب ندرک هاگن هرابرد زورم

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

ریخ ای اه زور نی ارد

We talked about something very simple.

می درک تب حص ای اهداس رای سب زیچ هرابرد

How to stay with English without stress.

می نامب ای سی لگنا اب سرتسا نودب روطچ

Without panic.

ت شحو نودب

Without

نودب

fighting yourself.

ناتدوخ اب ندی گنج

On Day 1, we slowed everything down.

می درک دنک ار زیچ همه، لوا زور رد

We remembered that speed is not the starting point.

تسین عورش هطقن تعرس هک می دروا دای هب

Calm listening is.

تسه مارا ناداد شوگ

On Day 2, we stopped measuring English every day.

می تفرگن هزادنا زور ره ار ای سی لگنا رگید، مود زور رد

We learned that daily evaluation creates tension.

دن کلیم داجی اشننت هزور ای بای زرا هک می تفرگ دای

And tension slows learning.

دن کلیم دنک ار ای ری گدای اشننت و

On Day 3, we talked about daily habits.

میدرک تبحص هن ازوری اهتداع هرابرد، موس زور رد.

Small, light, easy to repeat.

رارکت یارب ناسآ، کبس، کچوک.

Because repetition builds familiarity.

دن کلیم داجیای یی انشآ رارکت نوچ.

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

تسین تسکش رتمک ندیمهف هک میتفرگ دای، مراهچ زور رد.

It is part of real listening.

تسای عقاو نداد شوگ زای شخب.

And part of real learning.

ی عقاوی ریگدای زای شخب و.

On Day 5, we changed the meaning of difficulty.

میداد ریغت اریاوشد یانعم، مچنپ زور رد.

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

میدلیم ماجنای تسررد راک بلغا، دوشایم ساسح ارتاتخسی سیلگنای تقو میتفرگ دای.

Difficulty can be a signal of growth.

دشاب دشر هن اشن دن او تلیم یراوشد.

And on Day 6, we released pressure.

میدرک اهر ار راشف، مشش زور رد و.

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

تسین زور ره نداد دوبهب ام راک هک میدروآ دای هب.

Our job is to show up calmly.

میش ره اظ شم ارآ اب هک تسای نی ام راک.

These ideas are simple.

دن تسه هداس اهادی نی.

But together, they form a new plan.

.....

دن هدلی م لی کشت دی دج هم ان رب کی، مه اب ام

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

.....

امش یور شی پی دی دج لاس یارب دی دج یسی لگنا هم ان رب کی

This new

.....

نی ا

plan is not about studying more.

.....

تسین رتشی ب ه عمل اطم هرابرد هم ان رب

It is about building a daily habit.

.....

تسا ه نازور تداع کی نتخاس هرابرد

A habit that fits into your life.

.....

دوشلی م اج ناتلی گدن زرد هک ی تداع

A habit that does not depend on motivation.

.....

تسین هتس باو هزی گنا هب هک ی تداع

A habit you can keep even on tired days.

.....

دی راد هگن دین اوتلی م مه هتس خ ی اهزور رد ی تح هک ی تداع

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

.....

تسا شور مین کلی م هدافتسا هژورپ نی ارد هک یی اهرازا با زا ی کی

Choose.

.....

دین ک باختنا

Lay the ground.

.....

دین ک مهارف ار هنی مز

Engage.

.....

دی وش ری گرد

Adapt.

.....

دی هدی قی ب طت

Reinforce.

دی نکتی وقت

You will hear more about this in our episodes.

دی نش دی هاوخ نی اهر ابرد رتشی ب ام ی اهات مسق رد

Especially in the episode called Be Unstoppable.

دی شاب ری ذپ انات سکش مان هب ی تمسق رد اصوصم

This plan is also about attention.

تسا هجوت ابرد نی نچمه همان رب نی ا

Paying

ندرک هجوت

attention to future episodes.

هدنی آ اهات مسق هب

Episodes like our Atomic Habit series.

ام ی متا اهات داع ی رس لثم ی اهات مسق

Where English becomes a small daily action.

دوشلم لی دبت کچوک هن اوزر مادقا کی هب ی سی لگنا هک ی اج

Something simple.

هداس ی زیچ

Something repeatable.

رارکت ل باق ی زیچ

Something powerful over time.

تسا دنم تردق نامز لوط رد هک ی زیچ

But learning English is not only about methods.

تسین اهشور ابرد طقف ی سی لگنا ی ری گدای ام

It is also about emotions.

تسه مه تاساسح ابرد

Emotions are the strongest fuel for motivation.

.....

دن تسه هزی گنا یارب تخوس نیرتلیوق تاساسح

Much stronger than discipline.

.....

طابضنا زارتلیوق رایسب

Much stronger than goals.

.....

فاده زارتلیوق رایسب

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

.....

دی زاسب یسی لگنا اب یس اسح هطبار کی مین کلیم توعد ار امش هک تسال لیلد نی مه هب

Not a stressful one.

.....

سرتسارپ هطبار کی هن

Not a fearful one.

.....

کانسرت هطبار کی هن

But a calm and personal one.

.....

ی صخش و مارآی کی هکلب

One very simple idea.

.....

هداس رایسب هدی کی

Read one short text in English.

.....

دین اوخب یسی لگنا هاتوک نتم کی

An article.

.....

هل اقم کی

A post.

.....

تسپ کی

A message.

.....

م ایپ کی

About something you love.

.....

دی راد تسود هک یزی چ هرابرد

Your favorite hobby.

.....

ناتاهق ال ع دروم یرگرس

Your favorite country.

.....

ناتاهق ال ع دروم روشک

Your favorite topic.

.....

ناتاهق ال ع دروم عوضوم

Interest creates attention.

.....

دنکلی م داجی ا هجوت هق ال ع

Attention creates learning.

.....

دنکلی م داجی ا یری گدای هجوت

Another important part of this plan is connection.

.....

تسا طابت را هم ان رب نی ا زا یری گدی د مهم شخب

Learning does not grow well in isolation.

.....

دنکلی م دشربوخ اوزنا رد یری گدای

Connecting with other learners makes the journey lighter.

.....

دنکلی م رتاکب س ارفس رگدی نازوم آن ابز اب طابت را

And more human.

.....

رتلی ناسنا و

Our slow English community exists for this reason.

.....

دراد دوجو لیلد نیمه یارب ام هتسه آیسی لگنا هعماج

This comment section.

.....

تارظن شخب نی ا

This space.

.....

اضف نی ا

It is not just for listening.

.....

نداد شوگ یارب طقف هن

It is for sharing.

.....

تسا ن تشاذگ کارت شایا رب

For being seen.

.....

ندش هدی دایا رب

For feeling accompanied.

.....

ندوب هارمه یا رب

Now I want to make a very specific request.

.....

من کب صاخ رای سب تس او خرد کی مه او خلی م الاح

Especially to those of you who comment regularly.

.....

دن هلی م رظن م ظن م روط هب هک ی ناسک زا اصوصم

Those of you who come back.

.....

دن درگی م رب هک ی ناسک زا

Those of you who interact with us.

.....

دن راد لماعت ام اب هک ی ناسک زا

When you comment and we answer you.

.....

می هلی م خ س اپ امش هب ام و دی هلی م رظن یتقو

How does it make you feel?

.....

دی راد ی س اسح ا هچ

Do you feel encouraged?

.....

دی نکلی م قی و شت س اسح ا ای آ

Do you feel supported?

.....

دی نکلی م تی ام ح س اسح ا ای آ

Do you feel more connected to your English?

.....

دی تسه ل ص و ن اتلی سی ل گن ا هب رت ش ی ب دی نکلی م س اسح ا ای آ

Do you feel less alone?

.....

دی تسه اهنت رت مک دی نکلی م س اسح ا ای آ

Your experience matters.

.....

تسا مهم امش هبرجت

Not only for

.....

یارب طقف هن

US.

.....

ام.

But for other learners who are reading silently.

.....

دن اوخلم ادصلی ب هک یرگی دن ازوم آن ابز یارب هکلب

Learners who are not commenting yet.

.....

دن هلمن رظن زونه هک ین ازوم آن ابز

Learners who need to see that connection is possible.

.....

تسا نکمم طاب ترا دن نی بب دی اب هک ین ازوم آن ابز

So today if you can.

.....

دی ن او تلیم رگا زورما سپ

Please share your experience.

.....

دی رانگب کارت شا هب ار ناتا هبرجت افطل

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

.....

دراد یس اسحا هچ ندوب اضف نی اردی وگب

Tell us what helps you.

.....

دن کلی م کمک امش هب یزیچ هچ دی وگب

Your words may help someone else continue.

.....

دهد همادا دنک کمک یرگی د صخش هب تسا نکمم امش تاملک

Finally, I want to remind you of something important.

.....

مروایب ناتدای مهم یزیچی مه اوخلم، تیاهن رد

Mindful English.

.....

هاگان هذی سیلگنا

Slow English.

هتسه آیسی لگنا

This is the foundation of everything we do here.

میهدلوم ماجنا اجنیا هک تسای راک همه ساسا نی

This place

ناکم نی

is for learning without stress.

تسای سرتسا نودب یری گدای یارب

For learning without fear.

سرت نودب یری گدای یارب

For learning at your own rhythm.

ناتدوخ متیر اب یری گدای یارب

Consider this your home.

دینادب یسی لگنا یری گدای یارب ناتاهناخ ار نی

To learn English.

دیدم آشوخ نآ رد هک یناکم

A place where you are welcome.

دیدرگرب دیناوتلیم هک یناکم

A place where you can return.

هرابود و هرابود

Again and again.

In this new year ahead of us.

تسور شپ هک یدیج لاس نی رد

Thank you for being here.

دیتسه اجنیا هک نونمم

Thank you for listening.

.....

دی هدلی م شوگ هک نون مم

Thank you for trusting this process.

.....

دی نکلی م دامت عا دنی ارف نی ا هب هک نون مم

You are the real reason behind all our work.

.....

دی تسه ام ی ا هراک م امت ی ع ق او لی د ام ش

We will continue.

.....

می هدلی م هم ادا

Slowly.

.....

هت سه آ