

TRANSCRIPT · EPISODE 47

# Atomic Habits for English

Line-by-line · English + Español

244 lines

Your English Toolbox

Welcome to Your English Toolbox, your slow English podcast where we train your ears step-by-step.

.....  
Bienvenidos a Your English Toolbox, su podcast de inglés lento donde entrenamos sus oídos paso a paso.

I am Julia.

.....  
Soy Julia.

And I am Martin.

.....  
Y soy Martin.

Martin!

.....  
¡Martin!

What are we going to talk about today?

.....  
¿De qué vamos a hablar hoy?

Today we are going to explore the power of tiny changes.

.....  
Hoy vamos a explorar el poder de los pequeños cambios.

We are going to look at the book Atomic Habits by James Clear.

.....  
Vamos a ver el libro Atomic Habits de James Clear.

And we will see how small actions can completely transform your English learning.

.....  
Y veremos cómo pequeñas acciones pueden transformar completamente su aprendizaje de inglés.

If you stay with us until the end, you will understand why

.....  
Si se quedan con nosotros hasta el final, entenderán por qué

you often fail to reach your goals.

.....  
a menudo no logran alcanzar sus metas.

You will learn how to build a system that works automatically.

.....  
Aprenderán cómo construir un sistema que funcione automáticamente.

And you will discover how to stop fighting against your own brain.

.....  
Y descubrirán cómo dejar de luchar contra su propio cerebro.

Let's start with a hard truth.

.....  
Comencemos con una dura verdad.

Most of us approach English the wrong way.

.....  
La mayoría de nosotros abordamos el inglés de la manera incorrecta.

We definitely do.

.....  
Definitivamente lo hacemos.

We set massive goals.

.....  
Establecemos metas masivas.

We say, I will become fluent this year.

.....  
Decimos, me volveré fluido este año.

Or I will study grammar for two hours every Saturday.

.....  
O estudiaré gramática durante dos horas todos los sábados.

It sounds very ambitious.

.....  
Suena muy ambicioso.

It feels good to say it.

.....  
Se siente bien decirlo.

But

.....  
Pero

what happens in reality?

.....  
¿qué pasa en realidad?

Reality hits us.

.....  
La realidad nos golpea.

We do it for one week.

Lo hacemos durante una semana.

Maybe two.

Tal vez dos.

Then we get tired.

Luego nos cansamos.

We miss one day.

We feel guilty.

Perdemos un día.

And eventually we quit.

Nos sentimos culpables.

Exactly.

Y eventualmente renunciamos.

James Clear calls this the problem of goals.

Exactamente.

He says you do not rise to the level of your goals.

James Clear llama a esto el problema de las metas.

You fall to the level of your systems.

That is a powerful sentence.

Él dice que no te elevas al nivel de tus metas.

Can we break it down?

Caes al nivel de tus sistemas.

What does he mean by systems?

Esa es una frase poderosa. ¿Podemos desglosarla? ¿Qué quiere decir con sistemas?

Think about a messy room.

.....  
Piensa en una habitación desordenada.

If your goal is to clean the room, you motivate yourself.

.....  
Si tu meta es limpiar la habitación, te motivas.

You clean it for three hours.

.....  
La limpias durante tres horas.

Now you have a clean room.

.....  
Ahora tienes una habitación limpia.

But if you don't change your habits, the room will be messy again in three days.

.....  
Pero si no cambias tus hábitos, la habitación estará desordenada de nuevo en tres días.

Precisely.

.....  
Precisamente.

You treated the symptom, not the cause.

.....  
Trataste el síntoma, no la causa.

In English it is the same.

.....  
En inglés es lo mismo.

If you study hard for one exam, you might pass.

.....  
Si estudias duro para un examen, puedes aprobar.

But you haven't become a fluent speaker.

.....  
Pero no te has convertido en un hablante fluido.

You have just memorized information for a moment.

.....  
Solo has memorizado información por un momento.

So we

.....  
Así que

need to stop thinking about the finish line.

.....  
necesitamos dejar de pensar en la línea de meta.

We need to think about the daily process.

.....  
Necesitamos pensar en el proceso diario.

Part 3 The 1% rule There is a concept in the book called the 1% rule.

.....  
Parte 3 La regla del 1% Hay un concepto en el libro llamado la regla del 1%.

It is my favorite part.

.....  
Es mi parte favorita.

It is simple math, but it is magic.

.....  
Es matemáticas simples, pero es magia.

If you get 1% better each day for one year, you will end up 37 times better. 37 times?

.....  
Si mejoras un 1% cada día durante un año, terminarás 37 veces mejor. ¿37 veces?

Yes, it is compound interest.

.....  
Sí, es interés compuesto.

But if you get 1% worse each day, you go down

.....  
Pero si empeoras un 1% cada día, caes

to nearly zero.

.....  
casi a cero.

The problem is that 1% is invisible.

.....  
El problema es que el 1% es invisible.

If I learn one new word today, I don't feel fluent.

.....  
Si aprendo una nueva palabra hoy, no me siento fluido.

If I listen to this podcast for 10 minutes, my accent doesn't change immediately.

.....  
Si escucho este podcast durante 10 minutos, mi acento no cambia de inmediato.

That is why it is so hard.

.....  
Por eso es tan difícil.

We want immediate results.

.....  
Queremos resultados inmediatos.

We go to the gym and we look in the mirror.

Vamos al gimnasio y miramos en el espejo.

We see no muscles, so we quit.

No vemos músculos, así que renunciamos.

But English is a long game.

Pero el inglés es un juego a largo plazo.

It is not a sprint.

No es una carrera rápida.

It is a marathon.

Es un maratón.

Actually,

De hecho,

I think it is not even a marathon.

creo que ni siquiera es un maratón.

It is a lifestyle.

Es un estilo de vida.

Your results are a lagging measure of your habits.

Tus resultados son una medida rezagada de tus hábitos.

That sounds technical.

Eso suena técnico. ¿Qué es una medida rezagada?

What is a lagging measure?

Significa que tu realidad hoy es el resultado de lo que hiciste hace seis meses.

It means your reality today is the result of what you did six months ago.

Your weight is a lagging measure of your eating habits.

Tu peso es una medida rezagada de tus hábitos alimenticios.

Your English knowledge is a lagging measure of your listening habits.

Tu conocimiento de inglés es una medida rezagada de tus hábitos de escucha.

So we need to ignore the current result.

Así que necesitamos ignorar el resultado actual.

We need to trust the process.

Necesitamos confiar en el proceso.

Yes,

Sí,

do not worry about being fluent.

no te preocupes por ser fluido.

Worry about being consistent.

Preocúpate por ser consistente.

Part 4.

Parte 4.

Identity Change This leads us to the deepest part of the book.

Cambio de identidad Esto nos lleva a la parte más profunda del libro.

Changing your identity.

Cambiar tu identidad.

This is crucial for our listeners.

Esto es crucial para nuestros oyentes.

Imagine two people who are trying to quit smoking.

Imagina a dos personas que están tratando de dejar de fumar.

You offer them a cigarette.

Les ofreces un cigarrillo.

The first person says, No thanks, I am trying to quit.

La primera persona dice, No gracias, estoy tratando de dejarlo.

That sounds like a good answer.

.....  
Eso suena como una buena respuesta.

It sounds good, but it implies they are still a smoker who is making a sacrifice.

.....  
Suena bien, pero implica que todavía son fumadores que están haciendo un sacrificio.

Now imagine the second person.

.....  
Ahora imagina a la segunda persona.

They say, No thanks, I am not a smoker.

.....  
Ellos dicen, No gracias, no soy un fumador.

Oh, I see the difference.

.....  
Oh, veo la diferencia.

It is a small shift in words.

.....  
Es un pequeño cambio en las palabras.

But a huge shift in mindset.

.....  
Pero un gran cambio en la mentalidad.

Exactly.

.....  
Exactamente.

One is fighting against themselves.

.....  
Uno está luchando contra sí mismo.

The other is simply stating a fact.

.....  
How do our listeners usually talk about themselves?

.....  
El otro simplemente está afirmando un hecho. ¿Cómo suelen hablar nuestros oyentes sobre sí mismos?

They say, I am a student.

.....  
Dicen, soy un estudiante.

Or, I am trying to learn English.

.....  
O, estoy tratando de aprender inglés.

Or even worse, I am bad at languages.

.....  
O incluso peor, soy malo en los idiomas.

We need to delete those sentences.

.....  
Necesitamos eliminar esas frases.

You need to start saying, I am an English speaker.

.....  
Necesitas empezar a decir, soy un hablante de inglés. ¿Incluso si cometes errores?

Even if you make mistakes?

.....  
Especialmente si cometes errores.

Especially if you make mistakes.

.....  
Un hablante de inglés es simplemente alguien que usa el inglés para comunicarse.

An English speaker is simply someone who uses English to communicate.

.....  
Si escuchas este podcast, lo estás haciendo.

If you listen to this podcast, you are doing it.

.....  
Eres un hablante de inglés.

You are an English speaker.

.....  
It feels scary to claim that identity.

.....  
Se siente aterrador reclamar esa identidad.

It feels like we are lying.

.....  
Se siente como si estuviéramos mintiendo.

It is not a lie.

.....  
No es una mentira.

Every time you practice, you cast a vote for that identity.

.....  
Cada vez que practicas, votas por esa identidad.

You are proving it to

.....  
Se lo estás demostrando a

yourself.

.....  
ti mismo.

The goal is not to read a book.

.....  
El objetivo no es leer un libro.

The goal is to become a reader.

.....  
El objetivo es convertirte en un lector.

The goal is not to pass an exam.

.....  
El objetivo no es aprobar un examen.

The goal is to become a learner.

.....  
El objetivo es convertirte en un aprendiz.

Now let's get practical.

.....  
Ahora pongámonos prácticos. ¿Cómo construimos realmente estos nuevos hábitos?

How do we actually build these new habits?

.....  
James Clear sugiere una técnica llamada apilamiento de hábitos.

James Clear suggests a technique called habit stacking.

.....  
The formula is very simple.

.....  
La fórmula es muy simple.

After I do current habit, I will do new habit.

.....  
Después de hacer el hábito actual, haré el nuevo hábito.

This works because you use your existing neural networks.

.....  
Esto funciona porque usas tus redes neuronales existentes.

You already have strong habits.

.....  
Ya tienes hábitos fuertes.

You brush your teeth.

.....  
Te cepillas los dientes.

You make coffee.

.....  
Haces café.

You sit on the sofa.

.....  
Te sientas en el sofá.

We do these things without thinking.

.....  
Hacemos estas cosas sin pensar.

Exactly.

.....  
Exactamente.

So we attach the new English habit to the old one.

.....  
Así que unimos el nuevo hábito de inglés al viejo.

Can you give us an example?

.....  
¿Puedes darnos un ejemplo?

Sure.

.....  
Claro.

Instead of saying, I will listen to English today, be specific.

.....  
En lugar de decir, escucharé inglés hoy, sé específico.

Say, after I pour my morning coffee, I will press play on the podcast.

.....  
Di, después de servir mi café de la mañana, presionaré play en el podcast.

I like that.

.....  
Me gusta eso.

The coffee is the trigger.

.....  
El café es el desencadenante.

Or, after I get into my car, I will repeat

.....  
O, después de subirme al coche, repetiré

one sentence aloud.

.....  
una frase en voz alta.

Or, after I brush my teeth at night, I will read one page of an English book.

O, después de cepillarme los dientes por la noche, leeré una página de un libro en inglés.

The key is specificity.

La clave es la especificidad.

Most people fail because their intention is too vague.

La mayoría de las personas fracasan porque su intención es demasiado vaga.

They wait for the right time.

Esperan el momento adecuado.

But the right time never comes.

Pero el momento adecuado nunca llega.

You have to design it.

Tienes que diseñarlo.

Part 6.

Parte 6.

Environment Design Another powerful concept is environment design.

Diseño del entorno Otro concepto poderoso es el diseño del entorno.

This means changing your physical space to make the habit easier.

Esto significa cambiar tu espacio físico para hacer que el hábito sea más fácil.

Motivation is overrated.

La motivación está sobrevalorada.

Environment is underrated.

El entorno está subestimado.

If you want

Si quieres

to eat more fruit, put a bowl of apples on the table.

comer más fruta, pon un tazón de manzanas en la mesa.

If you hide them in the fridge, you will forget them.

.....  
Si las escondes en la nevera, las olvidarás.

So, if I want to read in English...

.....  
Así que, si quiero leer en inglés...

Put the book on your pillow.

.....  
Pon el libro en tu almohada.

When you go to bed, you cannot ignore it.

.....  
Cuando te vayas a la cama, no podrás ignorarlo.

If I want to listen more...

.....  
Si quiero escuchar más...

Put your headphones on top of your keys.

.....  
Pon tus auriculares encima de tus llaves.

Make the cue obvious.

.....  
Haz que la señal sea obvia.

We are visual creatures.

.....  
Somos criaturas visuales.

If the cue is invisible, the habit will not happen.

.....  
Si la señal es invisible, el hábito no sucederá.

It sounds

.....  
Suenan

almost too simple.

.....  
casi demasiado simple.

We think learning a language requires complex suffering.

.....  
Pensamos que aprender un idioma requiere un sufrimiento complejo.

That is a limiting belief.

.....  
Esa es una creencia limitante.

We think it must be hard to be valuable, but James Clear says, make it easy.

Pensamos que debe ser difícil para ser valioso, pero James Clear dice, hazlo fácil.

Reduce the friction.

Reduce la fricción.

If you have to search for your book, search for your pen, and find your glasses, you have too much friction.

Si tienes que buscar tu libro, buscar tu bolígrafo y encontrar tus gafas, tienes demasiada fricción.

You will probably give up before you start.

Probablemente te rendirás antes de empezar.

So prepare everything the night before.

Así que prepara todo la noche anterior.

Make the path of least resistance the path of learning.

Haz que el camino de menor resistencia sea el camino del aprendizaje.

Part 7.

Parte 7.

The Two-Minute Rule.

La regla de los dos minutos.

This brings us to the final rule.

Esto nos lleva a la regla final.

The Two-Minute Rule.

La regla de los dos minutos.

This is the best rule for lazy days.

Esta es la mejor regla para días perezosos.

And we all have lazy days.

Y todos tenemos días perezosos.

The rule states, when you start a new habit, it should take less than two minutes to do.

.....  
La regla dice que cuando comienzas un nuevo hábito, debería tomar menos de dos minutos hacerlo.

Wait, two minutes of English?

.....  
Is that enough?

.....  
Espera, ¿dos minutos de inglés? ¿Es eso suficiente?

The point is not the duration.

.....  
El punto no es la duración.

The point is the showing up.

.....  
El punto es presentarse.

You need to master the art of showing up.

.....  
Necesitas dominar el arte de presentarte.

A habit must be

.....  
Un hábito debe ser

established before it can be improved.

.....  
establecido antes de que pueda ser mejorado.

So, if I want to read, I just read one page?

.....  
Así que, si quiero leer, ¿solo leo una página?

Just one page, or even one paragraph.

.....  
Solo una página, o incluso un párrafo.

If you want to study vocabulary, just review one card.

.....  
Si quieres estudiar vocabulario, solo revisa una tarjeta.

It feels like cheating.

.....  
Se siente como hacer trampa.

It is not cheating.

.....  
No es hacer trampa.

It is psychology.

.....  
Es psicología.

Once you start, it is much easier to continue.

.....  
Una vez que comienzas, es mucho más fácil continuar.

The hardest part is the first two minutes.

.....  
La parte más difícil son los primeros dos minutos.

It is the inertia.

.....  
Es la inercia.

Exactly.

.....  
Exactamente.

You are breaking the static energy, and even if you stop after two

.....  
Estás rompiendo la energía estática, y aunque te detengas después de dos

minutes, you did something.

.....  
minutos, hiciste algo.

You kept the identity alive.

.....  
Mantuviste viva la identidad.

You were the person who showed up.

.....  
Fuiste la persona que se presentó.

That is better than the person who planned to study for an hour and did nothing.

.....  
Eso es mejor que la persona que planeó estudiar durante una hora y no hizo nada.

Much better.

.....  
Mucho mejor.

A zero day destroys your confidence.

.....  
Un día cero destruye tu confianza.

A two-minute day keeps your momentum.

.....  
Un día de dos minutos mantiene tu impulso.

Part 8.

.....  
Parte 8.

Conclusion.

.....  
Conclusión.

So, friends, let's recap.

.....  
Así que, amigos, recapitulemos.

We don't need massive goals.

.....  
No necesitamos metas masivas.

We need tiny systems.

.....  
Necesitamos sistemas pequeños.

We don't focus on the result.

.....  
No nos enfocamos en el resultado.

We focus on the identity.

.....  
Nos enfocamos en la identidad.

You are not learning English.

.....  
No estás aprendiendo inglés.

You are

.....  
Eres

an English speaker.

.....  
un hablante de inglés.

Use habit stacking.

.....  
Usa el apilamiento de hábitos.

Connect English to your coffee, your car, or your toothbrush.

.....  
Conecta el inglés con tu café, tu coche o tu cepillo de dientes.

Design your environment.

.....  
Diseña tu entorno.

Make it obvious.

.....  
Hazlo obvio.

And use the two-minute rule.

.....  
Y usa la regla de los dos minutos.

Make it so easy that you cannot say no.

.....  
Hazlo tan fácil que no puedas decir que no.

English is not a mountain you climb once.

.....  
El inglés no es una montaña que escalas una vez.

It is a garden you water every day.

.....  
Es un jardín que riegas todos los días.

Some days you water it a lot.

.....  
Algunos días lo riegas mucho.

Some days just a little.

.....  
Algunos días solo un poco.

But you never let it dry out.

.....  
Pero nunca dejas que se seque.

I feel much calmer thinking about it this way.

.....  
Me siento mucho más tranquilo al pensarlo de esta manera.

The pressure is gone.

.....  
La presión se ha ido.

That is the point.

.....  
Ese es el punto.

When the fear goes away, the learning begins.

.....  
Eres capaz de esto.

You are capable of this.

.....  
Ya lo estás haciendo ahora mismo.

You are already doing it right now.

.....  
Parte 9.

Part 9.

.....  
Despedida.

Farewell.

.....  
Tus comentarios muestran a las plataformas que nuestra comunidad es real, activa y está creciendo.

If you enjoyed this episode, please write a small comment before you go.

.....  
Este apoyo es crucial para que podamos seguir creando nuevos episodios cada semana.

Your comments show the platforms that our community is real, active, and growing.

.....  
Dinos, ¿cuál es un pequeño hábito atómico que comenzarás hoy? ¿Escucharás mientras cocinas? ¿Leerás antes de dormir?

This support is crucial for us to continue creating new episodes every week.

.....  
Necesitamos tus comentarios porque tu voz es más importante que la nuestra.

Tell us, what is one tiny atomic habit you will

.....  
Gracias por escuchar. ¡Nos vemos en el próximo episodio!

start today?

.....  
¿empezar hoy?

Will you listen while you cook?

.....  
¿Escucharás mientras cocinas?

Will you read before you sleep?

.....  
¿Leerás antes de dormir?

We need your comments because your voice is more important than ours.

.....  
Necesitamos tus comentarios porque tu voz es más importante que la nuestra.

Your voice and comments will show us the right path.

.....  
Tu voz y tus comentarios nos mostrarán el camino correcto.

Thank you for listening.

.....  
Gracias por escucharnos.

See you in the next episode!

.....  
¡Nos vemos en el próximo episodio!