

TRANSCRIPT · EPISODE 47

Atomic Habits for English

Line-by-line · English + ■■■■■■

244 lines

Your English Toolbox

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

ار امش ی اهش وگ ن آرد هک امش مارآ ی سی لگنا تس کدپ ،دی دم آشوخ دوخ ی سی لگنا رازبا هب ع ج هب
می هدی م ش زوم آ هل حرم هب هل حرم

I am Julia.

م.تسه ای لوج نم

And I am Martin.

م.تسه نی ترام نم و

Martin!

انی ترام!

What are we going to talk about today?

درک می ه اوخ تب حص ی زی چ هچ هرابرد زورم

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

درک می ه اوخ ی سررب ار کچوک تاری ی غت تردق زورم

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

درک می ه اوخ هاگن ریلک زمی ج هت شون ی متا ی اهت داع باتک هب ام

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

لم اک روط هب ار امش ی سی لگنا نابزی ری گدای دن ناوت لم کچوک تام ادقا هن وگ چ هک دید می ه اوخ و
دنک ل وحت م

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

ارچ دیدی هف دی ه اوخ ،دی نامب ام اب نای اپ ات رگا

you often fail to reach your goals.

دی روخ لم تس کش دوخ فاده هب ندی سر رد بل غا امش

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

.....
 دنک راک راکدوخ روط هب هک دی زاسب متسیسی کی هنوگچ هک تفرگ دی ه اوخ دای امش

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

.....
 دی رادرب تسد دوخ زغم اب هزاربم زا دی ناوتلم هنوگچ هک دی مهف دی ه اوخ و

Let's start with a hard truth.

.....
 مینک عورش تخس تقیقح کی اب دی ای ب

Most of us approach English the wrong way.

.....
 میوشلم کی دزن سیسی گنا نابزیری گدای هب یه اب تشا شور هب ام رتشی ب

We definitely do.

.....
 مینکلم ار راک نی اعطق ام

We set massive goals.

.....
 مینکلم نیی عت یگرزب فاده

We say, I will become fluent this year.

.....
 مینکلم تبحص ناو ر لاسم ام، میویوگی م

Or I will study grammar for two hours every Saturday.

.....
 مینکلم هعلاطم رمارگ تعاس ود تدم هب هب نش ره نم ای

It sounds very ambitious.

.....
 دسرلم هنازاورپدن لب رایسب رظن هب

It feels good to say it.

.....
 درادی بوخ سح نانتفگ

But

.....
 ام

what happens in reality?

.....
 دتفالم یقافتا هچ تی عقاو رد

Reality hits us.

.....
 دنزلم هبرض ام هب تی عقاو

We do it for one week.

.....

می‌ه‌لیم ماچنا هتفه کی یارب ار راک نی ام

Maybe two.

.....

هتفه ود دیش

Then we get tired.

.....

می‌وشلیم هتسخ س‌س‌س

We miss one day.

.....

می‌ه‌لیم تس‌د‌زا‌ار‌زور‌کی

We feel guilty.

.....

می‌ن‌کلیم هانگ‌س‌اس‌ح

And eventually we quit.

.....

می‌وشلیم می‌ل‌ست‌تی‌اه‌ن‌رد‌و

Exactly.

.....

اُقی‌قد

James Clear calls this the problem of goals.

.....

دم‌ان‌لیم فاده‌ل‌کش‌م‌ار‌نی‌ار‌ل‌ک‌زم‌ی‌ج

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

.....

دی‌سر‌لیم دوخ‌فاده‌ح‌ط‌س‌هب‌ام‌ش‌دی‌و‌گ‌لی‌م‌وا

You fall to the level of your systems.

.....

دی‌ن‌کلیم طوق‌س‌دوخ‌ی‌اه‌م‌ت‌سی‌س‌ح‌ط‌س‌هب‌ام‌ش

That is a powerful sentence.

.....

ت‌سا‌دن‌م‌تر‌دق‌هل‌م‌ج‌کی‌نی‌ا

Can we break it down?

.....

می‌ن‌ک‌هی‌ز‌ج‌ت‌ار‌ن‌آ‌م‌ی‌ن‌اوت‌لی‌م

What does he mean by systems?

.....

د‌راد‌ی‌رو‌ظ‌ن‌م‌ه‌ج‌اه‌م‌ت‌سی‌س‌زا‌وا

Think about a messy room.

.....

دینک رکف غولش قاتا کی هب

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

.....

دینکلیم قیوشت ار ناتدوخ، تساقاتا ندرک زیمت امش فده رگا

You clean it for three hours.

.....

دینکلیم زیمت ار نآ تعاس هس تدم هب امش

Now you have a clean room.

.....

دیراد زیمت قاتا کی الاح

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

.....

دش ده اوخ غولش هرابود زور هس زا سپ قاتا، دیهدن ریغت ار دوخ یاهتداع رگا اما

Precisely.

.....

اُقیقد

You treated the symptom, not the cause.

.....

ار تلعهن، دیندرک نامرد ار تمامالع طقف امش

In English it is the same.

.....

تسا روطنیمه مه یسیلگنا نابزرد

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

.....

دیوش لوبق تسانکمم، دینک هعالطم تخس ناحتما کی یارب رگا

But you haven't become a fluent speaker.

.....

دیاهدشن ناور نارنخس کی امش اما

You have just memorized information for a moment.

.....

دیاهدک ظفح هظحل کی یارب ارتاعالطا طقف امش

So we

.....

ام نیاربانب

need to stop thinking about the finish line.

.....

میرادرب تسدنایاپ طخ هب ندرک رکف زا دیاب

We need to think about the daily process.

میں نے رکھنے اور دنی آرف ہب دی اب

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

۱% نوناق مان ہب دراد دوجو باتک رد موہفم کی ۱% نوناق ۳ شخب

It is my favorite part.

تسا نم ہقالع دروم شخب نی ا

It is simple math, but it is magic.

تسا وداج اما، تسا ہداس تاییضایر کی نی ا

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

دش دی ہاوخ رتہب ربارب ۳۷ تیاہن رد، لاس کی تدم ہب دیوش رتہب ۱% زور رہ رگا

Yes, it is compound interest.

تسا بکرم ہرہب نی ا، ہل ب؟ ربارب ۳۷

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

دیسرلوم رفص کی دزن ہب، دیوش رتدب ۱% زور رہ رگا اما

to nearly zero.

تسا یئرمان ۱% ہک تسا نی ا لکشم

The problem is that 1% is invisible.

متسہ ناور منکلی من ساسحا، مریگب دای دیج ہملک کی زورما رگا

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

دنکلی من ریغت یروف روط ہب ماہجہل، مہد شوگ ہقیق د ۱۰ تدم ہب تسکداپ نی ا ہب رگا

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

تسا تخس رایسب راک نی ا ہک تسا لیلد نی مہ ہب

That is why it is so hard.

میشاب ہتشارد یروف جیاتن میہاوخلیم ام

We want immediate results.

میں نے کلیم ہاگن ہنی آ ہب و میورلیم ہاگشاب ہب

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

می‌رویم به باشگاه ورزشی و در آینه نگاه می‌کنیم.

We see no muscles, so we quit.

But English is a long game.

اما انگلیسی یک بازی درازمدت است.

It is not a sprint.

این یک مسابقه سرعت نیست.

It is a marathon.

این یک ماراتن است.

Actually,

واقعاً،

I think it is not even a marathon.

من فکر می‌کنم حتی یک ماراتن هم نیست.

It is a lifestyle.

این یک سبک زندگی است.

Your results are a lagging measure of your habits.

نتیجه‌های شما یک معیار تأخیری از عادات شماست.

That sounds technical.

این به نظر فنی می‌آید.

What is a lagging measure?

معیار تأخیری چیست؟

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

یعنی واقعیت شما امروز نتیجه کارهایی است که شش ماه پیش انجام دادید.

Your weight is a lagging measure of your eating habits.

وزن شما یک معیار تأخیری از عادات خوردن شماست.

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

تس امش یرادی نش ی اهت داع زا یری خأت یری گاه زادن کی امش ی سی لگن اناب زش ناد

So we need to ignore the current result.

می نک یش و پام ش چ ی لع ف هج ی تن زا دی اب ام نی ارب انب

We need to trust the process.

می نک دامت عا دنی آرف هب دی اب

Yes,

ه لب

do not worry about being fluent.

دی ش اب ن دوب ن اور نارگن

Worry about being consistent.

دی ش اب ن دوب موادم نارگن

Part 4.

۴ شخب

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

دربای م باتک شخب نی رتاق ی مع هب ارام نی اتی وه یری غت

Changing your identity.

امش تی وه یری غت

This is crucial for our listeners.

تسا مهم رای سب ام ناگدن ونش ی ارب نی ا

Imagine two people who are trying to quit smoking.

دنت سه راگی س کرت ی ارب شالت لاح رد رفن ود دی نک روصت

You offer them a cigarette.

دی هدلی م داهن شی پ راگی س اهن آ هب امش

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

م تس سه کرت ی ارب شالت لاح رد نم، نون مم هن، دی وگلی م لوا رفن

That sounds like a good answer.

.....

دسرلیم بوخ خساپ کی رظن هب نی ا

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

.....

یراکادف لاج رد هک دنتسه یراگیس کی زونه اهنآ هک تسانعم نی ا هب اما ،دی آلم بوخ رظن هب
دنتسه

Now imagine the second person.

.....

دینک روصت ار مود رفن الاج

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

.....

م.تسین یراگیس کی نم ،نونمم هن ،دنی وگلم اهنآ

Oh, I see the difference.

.....

م.نیلیم ارتوافت نم ،هوا

It is a small shift in words.

.....

ت.س ا تا ملک رد کچوک رییغت کی نی ا

But a huge shift in mindset.

.....

رکف زرط رد گرزب رییغت کی اما

Exactly.

.....

آقیقد

One is fighting against themselves.

.....

ت.س ا دوخ اب هزاربم لاج رد یکی

The other is simply stating a fact.

.....

د.ن کلیم نایب ارتقیقح کی طقف یرگید

How do our listeners usually talk about themselves?

.....

؟د.ن کلیم تبحص دوخ هرابرد هنوگچ آلومعم ام ناگدنونش

They say, I am a student.

.....

م.تسه زوم آشناد کی نم ،دنی وگلم اهنآ

Or, I am trying to learn English.

.....

م.تسه یسیلگنا نابزیری گدای یارب شالت لاج رد نم ،ای

Or even worse, I am bad at languages.

م‌تسه دب اهان بز رد نم ،رتدب ی‌ت‌ح ای

We need to delete those sentences.

می‌نک فذح ارتال‌م‌ج نی‌ا‌ب‌ام

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

م‌تسه ی‌سی‌ل‌گ‌نا نارن‌خ‌س کی‌نم ،دی‌ن‌ک‌ن‌ت‌ف‌گ‌ه‌ب‌ع‌ور‌ش‌دی‌ا‌ب‌ام‌ش

Even if you make mistakes?

دی‌ن‌ک‌ه‌ا‌ب‌ت‌ش‌ا‌ر‌گ‌ا‌ی‌ت‌ح

Especially if you make mistakes.

دی‌ن‌ک‌ه‌ا‌ب‌ت‌ش‌ا‌ر‌گ‌ا‌ه‌ژ‌ی‌وا‌ه‌ب

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

دن‌ک‌لی‌م‌ه‌د‌ا‌ف‌ت‌س‌ا‌ط‌ا‌ب‌ت‌را‌ی‌ا‌ر‌ب‌ی‌سی‌ل‌گ‌نا‌ن‌ا‌ب‌ز‌ا‌ه‌ک‌ت‌س‌ا‌ی‌س‌ک‌ی‌گ‌د‌ا‌س‌ه‌ب‌ی‌سی‌ل‌گ‌نا‌ن‌ا‌ر‌ن‌خ‌س‌کی

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

دی‌ه‌ل‌ی‌م‌ما‌ج‌نا‌ار‌را‌ک‌نی‌ا‌ام‌ش ،دی‌ه‌ل‌ی‌م‌ش‌و‌گ‌ت‌س‌ک‌د‌ا‌پ‌نی‌ا‌ه‌ب‌ر‌گ‌ا

You are an English speaker.

دی‌ت‌سه‌ی‌سی‌ل‌گ‌نا‌ن‌ا‌ر‌ن‌خ‌س‌کی‌ام‌ش

It feels scary to claim that identity.

د‌س‌ر‌ل‌ی‌م‌ر‌ظ‌ن‌ه‌ب‌ک‌ا‌ن‌س‌ر‌ت‌ت‌ی‌و‌ه‌نی‌ا‌ی‌ا‌ع‌دا

It feels like we are lying.

می‌ت‌سه‌ن‌ت‌ف‌گ‌غ‌ور‌د‌ل‌ا‌ح‌ر‌د‌ه‌ک‌د‌س‌ر‌ل‌ی‌م‌ر‌ظ‌ن‌ه‌ب

It is not a lie.

ت‌س‌ی‌ن‌غ‌ور‌د‌نی‌ا

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

دی‌ه‌ل‌ی‌م‌ی‌ا‌ر‌ت‌ی‌و‌ه‌ن‌ا‌ی‌ا‌ر‌ب ،دی‌ن‌ک‌لی‌م‌ن‌ی‌ر‌م‌ت‌ه‌ک‌ر‌ا‌ب‌ر‌ه

You are proving it to

ه‌ب‌ار‌نی‌ا‌ام‌ش

yourself.

دی نکلیم تبات ن اتدوخ

The goal is not to read a book.

دی ن اوخب ببات ک کی هک تسی ن نی افده

The goal is to become a reader.

دی وش هدن ن اوخ کی هک تسی ن نی افده

The goal is not to pass an exam.

دی وش لوبق ار ن احم کی هک تسی ن نی افده

The goal is to become a learner.

دی وش هدن ری گدای کی هک تسی ن نی افده

Now let's get practical.

می وش یلمع دی ای ب الاح

How do we actually build these new habits?

می زاسب ار دی دج ی اهتداع نی اعاق او هنوگچ

James Clear suggests a technique called habit stacking.

دن کلیم داهن شیپ تداع تشابنا مان هب کینکت کی ریلک زمج

The formula is very simple.

تسی هداس رایسب لومرف

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

مهلمی مچنا ار دی دج تداع، مداد مچنا ار یلعف تداع هکنی زا دب

This works because you use your existing neural networks.

دی ن کلیم هدافتسی دوح دوجوم ی بصع ی اههک بش زا امش ار یز دن کلیم راک نی

You already have strong habits.

دی راد یوق ی اهتداع ال بق امش

You brush your teeth.

دی ن زلیم کاوسم ار ناتی اهلن ادن د امش

You make coffee.

.....

دی نکلیم تسرد هوهق امش.

You sit on the sofa.

.....

دی نیشنلیم لبم یور امش.

We do these things without thinking.

.....

می هدیلم ماچنا ندرک رکف نودب ار اهراک نی ام.

Exactly.

.....

آقیق د.

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

.....

می نکلیم لصتم می دق تداع هب ار یسی لگنا دی دج تداع ام نی ارب انب.

Can you give us an example?

.....

دی هدب ام هب لاثم کی دین اوتلی م.

Sure.

.....

آم تح.

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

.....

دی شاب صخشم، مه دیلم شوگ یسی لگنا نابز هب زورما، دی یوگب هکنی ای اج هب.

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

.....

من کلیم شخپ ار تس کداپ، مزیرلی م ار محبص هوهق هکنی زا دعب، دی یوگب.

I like that.

.....

مراد تسود ار نی ا.

The coffee is the trigger.

.....

تسا کرجم هوهق.

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

.....

من کلیم رارکت، موشلی م منی شام راوس هکنی زا دعب، ای

one sentence aloud.

.....

دن لب یادص اب ار هل مج کی.

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

من اوخلم یسی لگنا باتک کی زا هحفص کی، من زلم کاوسم ار می اهن اندن بش هکنی ازا دعب، ای

The key is specificity.

تسا ندوب صخشم دی لک

Most people fail because their intention is too vague.

تسا مه بم یلیخ ناشتین اری زدن روخلم تس کش مدرم رتشی ب

They wait for the right time.

دن تسه بسانم نامز رظتنم اهن آ

But the right time never comes.

دی آلی من زگره بسانم نامز اما

You have to design it.

دی نک یحارط ار نآ دی اب امش

Part 6.

۶. شخب

Environment Design Another powerful concept is environment design.

طیحم یحارط

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

تسا طیحم یحارط رگی دن متردق موهفم کی

Motivation is overrated.

دوشلم یبایزرا دح زاشی ب هزیگنا

Environment is underrated.

دوشلم یبایزرا دح زارتمک طیحم

If you want

دی اوخلم رگا

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

دی رانگب زیم یور بیس هساک کی، دی روخب یرتشی ب هویم

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

.....

دی نکلیم ناششومارف، دینک ناهنپ ل اچخی رد ار اهن آ رگا

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

.....

...من اوخب یسی لگنا هب مه اوخلم رگا، نی اربان ب

Put the book on your pillow.

.....

دی راذگب مشلاب یور ار باتک

When you go to bed, you cannot ignore it.

.....

دی ریگب هدی دان ار ن آ دین او تلمن، دی ورلم باوختخر هب یتقو

If I want to listen more...

.....

...مهد شوگ رتشیب مه اوخلم رگا

Put your headphones on top of your keys.

.....

دی راذگب نات ی اهدی لک یور ار نات ی اهن وفده

Make the cue obvious.

.....

دی نک حضاو ار هن اشن

We are visual creatures.

.....

می تسه یرصب تادوجوم ام

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

.....

داتفا ده اوخن قافتا تداع، دشاب یئرم ان هن اشن رگا

It sounds

.....

دسرلم رظن هب

almost too simple.

.....

تسا هداس یلیخ ابی رقت

We think learning a language requires complex suffering.

.....

دراد هدیچی پچنر هب زاین نابزکی یری گدای مین کلیم رکف ام

That is a limiting belief.

.....

تسا هدن کدودحم رواب کی نی ا

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

دی نک ناس آار ن آ، دی وگلی م ریلک زمیج اما، دشاب دن مشزرا ات دشاب تخس دی اب می ن کلی م رکف ام

Reduce the friction.

دی هدش هاک ار کاکطصا

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

دی رادی دای ز کاکطصا، دی درگب ناتکنی ع و ناتراکدوخ، ناتباتک لابند دی شاب روبجم رگا

You will probably give up before you start.

دی وشلی م می لست عورش زا لبق آل ام تحا

So prepare everything the night before.

دی نک هدام لبق بش ار زیج همه نی اربان ب

Make the path of least resistance the path of learning.

دی نک لی دبت یری گدای ریس م هب ار تمواقم نی رتمک ریس م

Part 7.

۷. تمسق

The Two-Minute Rule.

هقی قدود نوناق

This brings us to the final rule.

دن اسرلی م نوناق نی رخ آه ب ار ام نی

The Two-Minute Rule.

هقی قدود نوناق

This is the best rule for lazy days.

تس ل لبنت ی اهزوری ارب نوناق نی رتهب نی

And we all have lazy days.

می رادی لبنت ی اهزور ام همه و

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

دشکب لوط هقی قد ود زا رتمک دی اب، دین کلیم عورش دی دج تداع کی یتقو، دی وگلی م نوناق نی ا

Wait, two minutes of English?

یسی لگنا هقی قد ود، نک ربص

Is that enough?

تسا یفاک نی ا ای آ

The point is not the duration.

تسین نامز تدم فده

The point is the showing up.

تسا ندش رضاح فده

You need to master the art of showing up.

دینک ادی پ طلست ار ندش رضاح رنه دی اب امش

A habit must be

دی اب تداع کی

established before it can be improved.

دوش رارق رب، دبای دوبهب دناوتب هکنی ا زالبق

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

مناوخلیم هحفص کی طقف، مناوخب مه اوخلیم رگا، نی اربان ب

Just one page, or even one paragraph.

فارگارا پ کی یتح ای، هحفص کی طقف

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

دینک رورم ارتراک کی طقف، دینک عمل اطم ار ناگژاو دی اوخلیم رگا

It feels like cheating.

دی آلم بلقت رظن هب نی ا

It is not cheating.

تسین بلقت نی ا

It is psychology.

.....

تسا ایسانشن اور نی ا

Once you start, it is much easier to continue.

.....

تسا رتانا س آ رای سب نداد هم ادا، دین کلیم عورش ی تقو

The hardest part is the first two minutes.

.....

تسا لوا هقی قد ود تم سق نی رتات خس

It is the inertia.

.....

تسا ای سرزی نامه نی ا

Exactly.

.....

اُقی قد

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

.....

ود زا دعب رگای تح و، دین کشایم ار نکاس ی ژن ا امش

minutes, you did something.

.....

دی اهداد ماچنا یراک امش، دیوش فوقو تم هقی قد

You kept the identity alive.

.....

دی اهت شاد هگن هدن زار تیوه امش

You were the person who showed up.

.....

ت شاد روضح هک دی دوب ی صخش امش

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

.....

ماچنا یراک چی ه و دنک هعلاطم تعاس کی یارب دوب هدرک ی زی راهمان رب هک تسای صخش زا رتهب نی ا
دهدن

Much better.

.....

رت هب ی لیخ

A zero day destroys your confidence.

.....

دن کلیم دوبان ار امش س فن هب دامتع ا رفص زور کی

A two-minute day keeps your momentum.

.....

دن کلیم ظفح ار امش باتش ی اهقی قد ود زور کی

Part 8.

.....

۸. شخب

Conclusion.

.....

۵. جیتن

So, friends, let's recap.

.....

میںک هصالخ دیایب، ناتسود، نیاربانب

We don't need massive goals.

.....

میرادن زاین گرزب فادهه ب ام

We need tiny systems.

.....

میراد زاین کچوک یاهم تسیس هب ام

We don't focus on the result.

.....

میںکلیمن زکرم ت هجیتن رب ام

We focus on the identity.

.....

میںکلیم زکرم ت تیوه رب ام

You are not learning English.

.....

دی تسین یسیلگنا نابزیری گدای لاح رد امش

You are

.....

امش

an English speaker.

.....

دی تسه یسیلگنا نارنخس کی

Use habit stacking.

.....

دینک هدافتسرا تداعتشابنازا

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

.....

دینک لصتم دوخ کاوسم ای نیشام، هوهق هب اریسیلگنا

Design your environment.

.....

دینک یحارط اردوخ طیحم

Make it obvious.

.....

دینک حضاو ار نآ

And use the two-minute rule.

.....

دینک هدافتسا هقیقد ود نوناق زا و

Make it so easy that you cannot say no.

.....

دییوگب هن دیناوتن هک دینک ناسآ ردقنآ ار نآ

English is not a mountain you climb once.

.....

دینک دوعص نآ رب راب کی هک تسین یهوک یسیلگنا نابز

It is a garden you water every day.

.....

دینکلیم یرایبآ زور ره هک تسایغاب نی

Some days you water it a lot.

.....

دینکلیم یرایبآ دایزار نآ اهزوریخرب

Some days just a little.

.....

یمک طقف اهزوریخرب

But you never let it dry out.

.....

دوش کشخ دیراذگیمن زگره اما

I feel much calmer thinking about it this way.

.....

منکلیم یرتشیب شمآراساح لکش نی هب ندرک رکف اب نم

The pressure is gone.

.....

تسا هتفر راشف

That is the point.

.....

تسا هتکن نامه نی

When the fear goes away, the learning begins.

.....

دیتسه راک نی هب رداق امش

You are capable of this.

.....

دیهلمی ماچنا ار راک نی رضاح لاح رد امش

You are already doing it right now.

.....

۹. شخب

Part 9.

.....

ی.ظفاح ادخ

Farewell.

.....

ت.س ا دش ر ل ا ح رد و ل ا ع ف ، ی ع ق او ام ع م ا ج ه ک د ه ل ی م ن ا ش ن ا ه ل م ر ف ت ل پ ه ب ا م ش ت ا ر ظ ن

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

.....

م ی ز ا س ب ی د ی د ج ی ا ه ل ت م س ق ه ت ف ه ر ه م ی ن ا و ت ب ا ت ت س ا م ه م ر ا ی س ب ا م ی ا ر ب ت ی ا م ح ن ی ا

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

.....

ش و گ ز پ و ت خ پ ن ی ح ر د ای آ ؟ د ر ک د ی ه ا و خ ع و ر ش ز و ر م ا ر ک چ و ک ی م ت ا ت د ا ع ک ی ه ج ، د ی ی و گ ب ا م ه ب
ا م ی ا د ص ز ا ا م ش ی ا د ص ا ر ی ز م ی ر ا د ز ا ی ن ا م ش ت ا ر ظ ن ه ب ا م ؟ د ن ا و خ د ی ه ا و خ ب ا و خ ز ا ل ب ق ای آ ؟ د ا د د ی ه ا و خ
ت.س ا ر ت ا م ه م

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

.....

د ا د د ه ا و خ ن ا ش ن ا ر ت س ر د ه ا ر ا م ه ب ا م ش ت ا ر ظ ن و ا م ش ی ا د ص

Tell us, what is one tiny atomic habit you will

.....

! م ی ن ی ب ا ی م ی د ع ب ت م س ق ر د

start today?

.....

؟ د ی ن ک ع و ر ش ز و ر م ا

Will you listen while you cook?

.....

؟ د ی ه ل ی م ش و گ ن ت خ پ ن ی ح ای آ

Will you read before you sleep?

.....

؟ د ی ن ا و خ ل ی م ب ا و خ ز ا ل ب ق ای آ

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

.....

ت.س ا ر ت ا م ه م ا م ی ا د ص ز ا ا م ش ی ا د ص ا ر ی ز م ی ر ا د ز ا ی ن ا م ش ت ا ر ظ ن ه ب ا م

Your voice and comments will show us the right path.

.....

د ه ل ی م ن ا ش ن ا م ه ب ا ر ت س ر د ر ی س م ا م ش ت ا ر ظ ن و ا د ص

Thank you for listening.

.....

میرکشتم دیداد شوگ هکنی ازا

See you in the next episode!

.....

اناتمنی بایم یدعب تمسق رد