

TRANSCRIPT · EPISODE 49

The Obstacle Is the Way

Line-by-line · English + Español

482 lines

Your English Toolbox

Imagine you are standing in front of a giant mountain.

Imagina que estás de pie frente a una montaña gigante.

It is cold.

Hace frío.

It is dark.

Está oscuro.

And you are terrified.

Y estás aterrizado.

You want to go home, but you cannot turn back.

Quieres volver a casa, pero no puedes retroceder.

The path behind you is gone.

El camino detrás de ti ha desaparecido.

The only way is forward, but the mountain is blocking your path.

La única forma es hacia adelante, pero la montaña bloquea tu camino.

This is not just a story about a mountain.

Esta no es solo una historia sobre una montaña.

This is a story about your life.

Esta es una historia sobre tu vida.

We all have mountains.

Todos tenemos montañas.

Maybe your mountain is a difficult boss who yells at you every

Quizás tu montaña sea un jefe difícil que te grita todos los

day.

días.

Maybe it is a bank account that is empty.

Quizás sea una cuenta bancaria vacía.

Maybe it is a broken heart.

Quizás sea un corazón roto.

Or maybe it is the English language itself, which feels like a wall you cannot climb.

O quizás sea el idioma inglés en sí, que se siente como una pared que no puedes escalar.

Most people, when they see the mountain, they freeze.

La mayoría de las personas, cuando ven la montaña, se congelan.

They cry.

Lloran.

They wait for someone to save them.

Esperan que alguien las salve.

But there is a secret group of people who do not freeze.

They look at the mountain and they smile.

Pero hay un grupo secreto de personas que no se congela.

Why?

Miran la montaña y sonríen. ¿Por qué?

Because they know something you don't know.

Porque saben algo que tú no sabes.

They know

Saben

that the mountain is not the problem.

.....
que la montaña no es el problema.

The mountain is the solution.

.....
La montaña es la solución.

Welcome to your English toolbox.

.....
Bienvenido a tu caja de herramientas de inglés.

I am Martin.

.....
Soy Martín.

And I am Julia.

.....
Y soy Julia.

Today, we are going to give you the map to climb any mountain.

.....
Hoy, vamos a darte el mapa para escalar cualquier montaña.

We are exploring the incredible book The Obstacle is the Way by Ryan Holiday.

.....
Exploramos el increíble libro El obstáculo es el camino de Ryan Holiday.

This is not just a book summary.

.....
No es solo un resumen del libro.

This is a training session for your character.

.....
Es una sesión de entrenamiento para tu carácter.

By the end of this episode, you will learn how to turn your

.....
Al final de este episodio aprenderás cómo convertir tus

worst days into your best advantages.

.....
peores días en tus mejores ventajas.

We are going to cover 50 powerful ideas, organized into three disciplines.

.....
Vamos a cubrir 50 ideas poderosas organizadas en tres disciplinas: percepción, acción y voluntad. ¿Estás listo para cambiar cómo ves el mundo?

Perception, action, and will.

.....
Percepción, acción y voluntad. ¿Estás listo para cambiar cómo ves el mundo?

Are you ready to change how you see the world?

Let's climb.

Escalemos.

Part Two The Discipline of Perception, The Story We Tell Julia, let's start with the first discipline, perception.

Parte Dos: La Disciplina de la Percepción, La Historia que Contamos.

This is the most important part because it happens in your head.

Esta es la parte más importante porque sucede en tu cabeza.

Ryan Holiday starts with a quote from the Roman Emperor Marcus Aurelius.

Ryan Holiday comienza con una cita del emperador romano Marco Aurelio.

Marcus said, The impediment

Marco dijo: El impedimento

to action advances action.

para la acción avanza la acción.

What stands in the way becomes the way.

Lo que se interpone en el camino se convierte en el camino.

This sounds like a riddle.

Esto suena como un acertijo.

It does.

Lo es.

But the meaning is simple.

Pero el significado es simple.

An obstacle is not a stop sign.

Un obstáculo no es una señal de alto.

It is a directional arrow.

Es una flecha direccional.

It tells you where you need to go next.

Te dice a dónde necesitas ir a continuación.

But to see this arrow, you need objectivity.

Pero para ver esta flecha, necesitas objetividad.

This is our first major concept.

Este es nuestro primer gran concepto.

Objectivity means seeing things exactly as they are, not as you fear them to be.

La objetividad significa ver las cosas exactamente como son, no como temes que sean.

Martin, let's give a real-life example.

Martín, démosle un ejemplo de la vida real.

Okay, imagine you send an important email to a client.

Bien, imagina que envías un correo electrónico importante a un cliente.

And they do not reply.

Y no responden.

One day passes.

Pasa un día.

Two days pass.

Pasan dos días. ¿Qué sucede en tu cerebro, Julia?

What happens in your brain, Julia?

Oh, mi cerebro se vuelve loco.

Oh, my brain goes crazy.

Empiezo a pensar.

I start thinking.

Me odian.

They hate me.

Cometí un error en el correo.

I made a mistake in the email.

.....
Me van a despedir.

I am going to get fired.

.....
I will lose my house.

.....
Voy a perder mi casa.

Exactly.

.....
Exactamente.

That is the story you tell yourself.

.....
Esa es la historia que te cuentas.

But what is the objective reality?

.....
Pero ¿cuál es la realidad objetiva?

The reality is you sent an email.

.....
La realidad es que enviaste un correo electrónico.

You have not

.....
No has

received a reply.

.....
recibido una respuesta.

That is it.

.....
Eso es todo.

That is the only fact.

.....
Ese es el único hecho.

Everything else is your imagination.

.....
Todo lo demás es tu imaginación.

The book teaches us to separate the event from the interpretation.

.....
El libro nos enseña a separar el evento de la interpretación.

Ryan Holiday says, There is no good or bad without us.

.....
Ryan Holiday dice: No hay bueno o malo sin nosotros.

Events are neutral.

.....
Los eventos son neutrales.

A rainstorm is not bad.

.....
Una tormenta de lluvia no es mala.

It is just water.

.....
Es solo agua.

If you are a farmer, the rain is good.

.....
Si eres agricultor, la lluvia es buena.

If you are having a picnic, the rain is bad.

.....
Si estás de picnic, la lluvia es mala.

The rain didn't change.

.....
La lluvia no cambió.

You changed.

.....
Tú cambiaste.

So the first step is

.....
Así que el primer paso es

to control your emotions.

.....
controlar tus emociones.

You have to stop the panic.

.....
Tienes que detener el pánico.

Panic is natural, but it is not helpful.

.....
El pánico es natural, pero no es útil.

When we panic, we make mistakes.

.....
Cuando entramos en pánico, cometemos errores.

We lose our breath.

Perdemos el aliento.

We stop thinking clearly.

Dejamos de pensar con claridad.

You must be like a rock.

Debes ser como una roca.

The waves crash against the rock, but the rock does not move.

Las olas chocan contra la roca, pero la roca no se mueve.

This requires nerve.

Esto requiere nervio.

Nerve is the ability to keep your pulse slow when everyone else is running around screaming.

El nervio es la capacidad de mantener el pulso tranquilo cuando todos los demás corren gritando.

It is a superpower.

Es un superpoder.

And you can practice it.

Y puedes practicarlo.

Next time

La próxima vez

something breaks or you miss a bus or someone is rude to you, freeze.

que algo se rompa, o pierdas un autobús, o alguien sea grosero contigo, detente.

Take a breath.

Respira.

Ask yourself, what is the fact and what is my story?

Pregúntate: ¿cuál es el hecho y cuál es mi historia?

Cut the story.

Corta la historia.

Keep the fact.

.....
Conserva el hecho.

Part 3, the perspective shift and the present moment.

.....
Parte 3.

Once you are calm, you can do the next magic trick.

.....
El cambio de perspectiva y el momento presente.

The perspective shift.

.....
Una vez que estés tranquilo, puedes hacer el siguiente truco mágico: el cambio de perspectiva.

This is where you choose how to look at the problem.

.....
Aquí es donde eliges cómo mirar el problema.

We often look at problems with tunnel vision.

.....
A menudo miramos los problemas con visión de túnel.

We only see the

.....
Solo vemos la

darkness.

.....
oscuridad.

We only see what we have lost.

.....
Solo vemos lo que hemos perdido.

But you can choose to look at what you still have.

.....
Pero puedes elegir mirar lo que aún tienes.

Or what you might gain.

.....
O lo que podrías ganar.

Let's talk about Steve Jobs.

.....
Hablemos de Steve Jobs.

Everyone knows he was fired from Apple, the company he created.

.....
Todos saben que fue despedido de Apple, la empresa que creó.

Most people would see that as a tragedy.

.....
La mayoría lo vería como una tragedia.

It was a public humiliation.

.....
Fue una humillación pública.

But Jobs shifted his perspective.

.....
Pero Jobs cambió su perspectiva.

He realized that being fired freed him.

.....
Se dio cuenta de que ser despedido lo había liberado.

He didn't have the pressure of running a giant company anymore.

.....
Ya no tenía la presión de dirigir una empresa gigante.

He could be creative

.....
Podía ser creativo

again.

.....
de nuevo.

He started Pixar.

.....
Comenzó Pixar.

He started Next.

.....
Comenzó Next.

He became a better leader.

.....
When he returned to Apple, he took it to the moon.

.....
Se convirtió en un mejor líder.

The obstacle, getting fired, was the necessary step for his greatest success.

.....
Cuando volvió a Apple, la llevó a la luna.

He didn't just survive it.

.....
El obstáculo — ser despedido — fue el paso necesario para su mayor éxito.

He used it.

.....
No solo sobrevivió.

This brings us to the idea.

.....
Lo utilizó.

Every negative situation contains a hidden advantage.

.....
Esto nos lleva a la idea: cada situación negativa contiene una ventaja oculta.

This is hard to believe sometimes.

.....
A veces es difícil de creer, especialmente cuando estás sufriendo.

Especially when you are in pain.

.....
But it is a law of nature.

.....
Pero es una ley de la naturaleza.

If you lose your job,

.....
Si pierdes tu trabajo,

you gain time.

.....
ganas tiempo.

If you get sick, you gain a new appreciation for health.

.....
Si te enfermas, adquieres una nueva apreciación por la salud.

If an enemy attacks you, you gain a chance to test your defense.

.....
Si un enemigo te ataca, tienes la oportunidad de poner a prueba tu defensa.

You have to hunt for the good.

.....
Tienes que buscar lo bueno.

It is like a treasure hunt.

.....
Es como una búsqueda del tesoro.

The gold is buried under the mud.

.....
El oro está enterrado bajo el barro.

You have to dig for it.

.....
Tienes que cavar.

Another crucial part of perception is focusing on what you can control.

.....
Otra parte crucial de la percepción es enfocarse en lo que puedes controlar.

This is the central pillar of Stoicism.

.....
Este es el pilar central del estoicismo.

Draw a circle in your mind.

.....
Dibuja un círculo en tu mente.

Inside the

.....
Dentro del

circle is your actions, your words, your attitude, your decisions.

.....
círculo están tus acciones, tus palabras, tu actitud, tus decisiones.

Outside the circle is the economy, the weather, the traffic, the past, the future, and other people's opinions.

.....
Most of us spend 90% of our energy worrying about things outside the circle.

.....
Fuera del círculo están la economía, el tiempo, el tráfico, el pasado, el futuro y las opiniones de los demás.

We scream at the traffic.

.....
La mayoría gastamos el 90 % de nuestra energía preocupándonos por cosas fuera del círculo.

Does the traffic care?

.....
Le gritamos al tráfico. ¿Al tráfico le importa?

We worry about the future.

.....
Does worrying change the future?

.....
Nos preocupamos por el futuro. ¿Preocuparse cambia el futuro?

It just ruins the present.

.....
Solo arruina el presente.

Speaking of the present, that is our next point.

.....
Hablando del presente, ese es nuestro siguiente punto: el momento presente.

The present moment.

.....
Obstacles often feel huge because we add the weight of the past and the future to them.

.....
Los obstáculos se sienten enormes porque les añadimos el peso del pasado y del futuro.

Imagine you have to wash a mountain of dirty dishes.

.....
If you look at the whole pile, you feel tired instantly.

.....
Imagina que tienes que lavar una montaña de platos sucios.

You think, this will take forever.

.....
Si miras toda la pila, te cansas al instante.

But if you just pick up one plate.

.....
Piensas: esto tardará una eternidad.

Just one.

.....
And you focus on washing that one plate perfectly.

.....
Pero si solo tomas un plato — solo uno — y te concentras en lavarlo a la perfección, es fácil.

It is easy.

.....
Luego tomas el siguiente.

Then you pick up the next one.

.....
La vida es solo una serie de momentos presentes

Life is just a series of present

.....
moments.

.....
momentos.

If you stay in the now, the obstacle is manageable.

Si te quedas en el ahora, el obstáculo es manejable.

It is only when you mentally travel to the scary future that you get overwhelmed.

Solo cuando viajas mentalmente al aterrador futuro te sientes abrumado.

Martin, I think this applies to English learning perfectly.

Martín, creo que esto aplica perfectamente al aprendizaje del inglés.

Oh, 100%.

Oh, 100 %.

Students worry about, will I ever be fluent?

Will I pass the exam next year?

Los estudiantes se preguntan: ¿Alguna vez seré fluido? ¿Aprobaré el examen el año que viene?

That is future thinking.

Eso es pensar en el futuro.

It creates anxiety.

Crea ansiedad.

The stoic student thinks, I cannot control the exam next year.

El estudiante estoico piensa: No puedo controlar el examen del año que viene.

I can control this sentence I am reading right now.

Puedo controlar esta frase que estoy leyendo ahora mismo.

I can control this podcast I am listening to.

Puedo controlar este podcast que estoy escuchando.

Focus your energy like a laser beam on the present moment.

Enfoca tu energía como un rayo láser en el momento presente.

A laser can cut through steel because it is focused.

Un láser puede cortar acero porque está enfocado.

Light that is spread out like a lamp cannot cut anything.

.....
La luz dispersa como una lámpara no puede cortar nada.

Be a laser, not a lamp.

.....
Sé un láser, no una lámpara.

Part 4.

.....
Parte 4.

Flip the script and prepare for the worst.

.....
Dale la vuelta al guion y prepárate para lo peor.

Before we move to action, we need to talk about two advanced perception techniques.

.....
Antes de pasar a la acción, hablemos de dos técnicas avanzadas de percepción.

The first is thinking differently.

.....
La primera es pensar diferente.

Sometimes the front door

.....
A veces la puerta principal

is locked.

.....
está cerrada con llave.

And we bang on it for hours.

.....
Y la golpeamos durante horas.

We get bloody hands.

.....
Nos ensangrentamos las manos.

But we forget to look sideways.

.....
Maybe the window is open.

.....
Pero olvidamos mirar de lado.

Maybe the back door is unlocked.

.....
Quizás la ventana está abierta.

Maybe we can climb onto the roof.

Quizás la puerta trasera no tiene llave.

Or maybe we don't need to go inside the house at all.

Quizás podemos trepar al tejado.

This is about creativity.

O quizás no necesitamos entrar en absoluto.

Don't just look at the problem.

Esto trata sobre la creatividad.

Look around it.

No solo mires el problema — mira a su alrededor, míralo a través.

Look through it.

And finally prepare for the worst.

Y prepárate para lo peor.

This sounds pessimistic, but it is actually a defense

Suena pesimista, pero en realidad es un mecanismo de

mechanism.

defensa.

If you are surprised by a problem, you are weak.

Si un problema te sorprende, eres débil.

You are shocked.

Estás en shock.

But if you expect the problem, you are ready.

Pero si esperas el problema, estás listo.

Before you start a project, ask yourself, what could go wrong?

Antes de empezar un proyecto, pregúntate: ¿Qué podría salir mal? ¿Y si el ordenador falla?

What if the computer crashes?
.....

What if I get sick?
.....

¿Y si me pongo enfermo? ¿Y si se acaba el dinero?

What if the money runs out?
.....

Don't be afraid of these questions.
.....

No tengas miedo de estas preguntas — respóndelas.

Answer them.
.....

Make a plan B.
.....

Haz un plan B y un plan C.

And a plan C.
.....

Entonces, cuando lo malo ocurra, y ocurrirá, podrás sonreír.

Then, when the bad thing happens, and it will happen, you can smile.
.....

Podrás

can say, I knew you were coming and I am ready for you.
.....

decir: Sabía que venías y estoy listo.

You flip the script.
.....

Das la vuelta al guion.

You turn the tables.
.....

El obstáculo pensaba aplastarte — pero en cambio lo usas para demostrar lo preparado que estás.

The obstacle thought it would crush you.
.....

But instead you use it to show how prepared you are.
.....

La percepción es el fundamento.

Perception is the foundation.
.....

Si tu mente es débil, tus acciones serán débiles.

If your mind is weak, your actions will be weak.

.....
Pero si tu mente es fuerte, clara, objetiva y enfocada, estás listo para moverte.

But if your mind is strong, clear, objective, focused, then you are ready to move.

.....
Listo para la segunda disciplina.

You are ready for the second discipline.

.....
La disciplina de la acción.

The discipline of action.

.....
But

.....
Pero

remember, perception is not passive.

.....
recuerda: la percepción no es pasiva.

It is an active choice you make every second.

.....
Es una elección activa que tomas cada segundo.

You are the director of your own movie.

.....
Eres el director de tu propia película.

You decide if this is a tragedy or an adventure story.

.....
Decides si esto es una tragedia o una aventura.

So, Martin, we have set the scene.

.....
Entonces, Martín, hemos preparado la escena.

Our mind is clear.

.....
Our emotions are under control.

.....
Mente clara.

We see the opportunity.

.....
Emociones bajo control.

Now, what do we do?

Vemos la oportunidad. ¿Y ahora qué?

We move.

Nos movemos.

Let's talk about action.

Parte 5.

Part five.

The discipline of action.

La disciplina de la acción.

Moving forward.

Avanzando.

So, you have the right mindset.

Tienes la mentalidad correcta.

But a

Pero una

mindset without movement is just a daydream.

mentalidad sin movimiento es solo un sueño.

Now we enter the discipline of action.

Ahora entramos en la disciplina de la acción.

Ryan Holiday is very clear here.

Ryan Holiday es muy claro: no importa cómo te sientas; importa lo que hagas.

It does not matter how you feel.

It matters what you do.

La primera regla es empezar a moverte.

The first rule of action is start moving.

.....
Solo empieza.

Just start.

.....
La acción es el antídoto del miedo.

Action is the cure for fear.

.....
Imagina que estás en un trampolín alto.

Imagine you are standing on a high diving board at a swimming pool.

.....
Cuanto más tiempo miras hacia abajo, más aterrador se vuelve.

The longer you look down at the water, the scarier it gets.

.....
Your legs start to shake.

.....
Tus piernas tiemblan.

Your heart

.....
Tu corazón

pounds.

.....
late con fuerza.

But the moment you jump, the moment you take action, the fear disappears.

.....
Pero en el momento en que saltas — en el momento en que actúas — el miedo desaparece.

You are in the air.

.....
Estás en el aire enfrentándote a la realidad, no a la imaginación.

You are dealing with reality, not imagination.

.....
Muchos esperamos las condiciones perfectas.

Many of us are waiting for the perfect conditions.

.....
Decimos: Empezaré la dieta cuando el trabajo sea menos estresante.

We say, I will start my diet when work is less stressful.

.....

I will start speaking English when I know more grammar.

.....
Hablaré inglés cuando sepa más gramática.

I will launch my business when the economy is better.

.....
Lanzaré mi negocio cuando la economía mejore.

Martin, tell them the hard truth.

.....
Martín, diles la dura verdad.

The conditions will never be perfect.

.....
Las condiciones nunca serán perfectas.

Never.

.....
Nunca.

If you wait for perfect, you will wait forever.

.....
Si esperas la perfección, esperarás para siempre.

You must practice pragmatism.

.....
Debes practicar el pragmatismo: hacer lo que funciona.

Pragmatism means do what works.

.....
Sin preocuparte por ser elegante ni por hacerlo de la manera correcta.

Don't worry about being elegant.

.....
Don't worry about the correct way.

.....
Si necesitas cruzar un río y no hay puente, nadas.

If you need to cross a river and there is no bridge, you swim.

.....
Si no puedes nadar, construyes una balsa.

If you can't swim, you build a raft.

.....
Si no puedes construir una balsa, caminas hasta encontrar la parte poco profunda.

If you can't build a raft, you walk until you find a shallow part.

.....

You just solve the problem with whatever tools you have.

.....
Resuelves el problema con las herramientas que tienes.

This leads us to the

.....
Esto nos lleva al

concept of persistence.

.....
concepto de persistencia.

But be careful.

.....
Pero cuidado.

Persistence does not mean doing the same thing over and over again if it isn't working.

.....
La persistencia no significa hacer lo mismo una y otra vez si no funciona.

That is just stubbornness.

.....
Eso es solo terquedad.

True persistence involves iteration.

.....
La verdadera persistencia implica iteración.

Think of a startup company in Silicon Valley.

.....
Piensa en una startup de Silicon Valley.

They release a product.

.....
Lanzan un producto.

It has bugs.

.....
Tiene errores.

It fails.

.....
Falla. ¿Cierran la empresa?

Do they close the company?

.....
They look at the data.

.....
Analizan los datos.

They say, Okay, users didn't like the red button.

.....
Dicen: a los usuarios no les gustó el botón rojo.

Let's try a blue button.

.....
Probemos el botón azul.

They try again.

.....
Lo intentan de nuevo.

Fail.

.....
Fracasan.

Learn.

.....
Aprenden.

Adjust.

.....
Se ajustan.

Try again.

.....
Vuelven a intentarlo.

This is the scientific method applied to life.

.....
Este es el método científico aplicado a la vida.

Failure is just feedback.

.....
El fracaso es solo retroalimentación.

This is a huge idea, Julia.

.....
Es una idea enorme, Julia.

If you stop calling it failure and start calling it data, you become fearless.

.....
Si dejas de llamarlo fracaso y empiezas a llamarlo datos, te vuelves intrépido.

A scientist isn't sad when an experiment fails.

.....
Un científico no se entristece cuando un experimento falla.

She is interested.

.....
Se interesa.

She says, Now I know one way that doesn't work.

.....
Dice: Ahora sé un camino que no funciona.

I am closer to the answer.

.....
Estoy más cerca de la respuesta.

You must treat your English like this.

.....
Trata tu inglés así.

You tried to say a sentence and the other person didn't understand.

.....
Intentaste decir una frase y la otra persona no te entendió.

That is

.....
Eso

not a personal failure.

.....
no es un fracaso personal.

That is data.

.....
Son datos.

It means pronunciation needs adjustment.

.....
La pronunciación necesita ajustarse.

Adjust and try again.

.....
Another key to action is the process.

.....
Ajusta e inténtalo de nuevo.

We talked about this briefly, but let's go deeper.

.....
Otra clave de la acción es el proceso: dividir las cosas grandes en pequeñas.

The process is about breaking big things into tiny things.

.....
Nick Sabin es un famoso entrenador de fútbol americano.

Nick Sabin is a famous American football coach.

.....
Les dice a sus jugadores: No pienses en ganar el campeonato.

He tells his players, Don't think about winning the championship.

.....
Ni siquiera en ganar este partido.

Don't even think about winning this game.

.....
Just think about this one play.

.....
Solo piensa en esta jugada.

Just do your job for these five

.....
Haz tu trabajo durante estos cinco

seconds.

.....
segundos.

If you do that perfectly and then do the next one perfectly, the score takes care of itself.

.....
When you focus on the process, the pressure drops.

.....
Si lo haces perfectamente y luego el siguiente también, el marcador se cuida solo.

You can breathe.

.....
Al centrarte en el proceso, baja la presión.

You just have to do the next right thing.

.....
Puedes respirar.

Sometimes the right thing is to use the obstacle against itself.

.....
This is the judo metaphor.

.....
Solo tienes que hacer lo siguiente correcto.

In judo, you don't block a punch.

.....
A veces lo correcto es usar el obstáculo contra sí mismo — la metáfora del judo.

You pull the person who is punching you.

.....
En el judo no bloqueas un golpe: atraes a quien te golpea y usas su propio impulso para tirarlo sobre

You use their own momentum to throw them on

.....
the floor.

.....
el suelo.

Gandhi used this strategy.

.....
He faced the British Empire, a massive military power.

.....
Gandhi usó esta estrategia.

He didn't have guns.

.....
Se enfrentó al Imperio Británico — una enorme potencia militar — sin armas ni ejército.

He didn't have an army.

.....
No tenía ejército.

If he had tried to fight them with force, he would have been crushed in one day.

.....
Si hubiera intentado luchar contra ellos con la fuerza, lo habrían aplastado en un día.

So what did he do?

.....
¿Y qué hizo?

He used nonviolence.

.....
Usó la no violencia.

He used civil disobedience.

.....
Usó la desobediencia civil.

He made the British look like bullies.

.....
Hizo que los británicos parecieran matones.

He used their own power to shame them and eventually defeat them.

.....
Usó su propio poder para avergonzarlos y eventualmente derrotarlos.

He turned their strength into a weakness.

.....
Convirtió su fortaleza en debilidad.

Whatever

Lo que sea

is blocking you has energy.

que te bloquea tiene energía. ¿Puedes usarla?

Can you use that energy?

If your boss is aggressive, don't fight him.

Si tu jefe es agresivo, no pelees.

Use his aggression to show how calm and professional you are.

Usa su agresión para mostrar lo tranquilo y profesional que eres.

Let him tire himself out.

Deja que se agote.

Action requires creativity and focus.

La acción requiere creatividad y enfoque.

Distraction is the enemy.

La distracción es el enemigo.

You cannot solve a difficult problem if you are checking your phone every five minutes.

No puedes resolver un problema difícil si revisas el teléfono cada cinco minutos.

You need deep work.

Necesitas trabajo profundo, atacar el problema con todos tus recursos mentales.

You need to attack the problem with all your mental resources.

Y recuerda: haz tu trabajo.

And remember, do your job.

Y recuerda, haz tu trabajo.

Sometimes action

A veces la acción

is not exciting.

.....
no es emocionante.

Sometimes it is boring.

.....
A veces es aburrida.

Sometimes it is cleaning the floor.

.....
A veces es fregar el suelo.

Sometimes it is memorizing irregular verbs.

.....
A veces es memorizar verbos irregulares.

It is not glamorous.

.....
No es glamoroso.

But it is necessary.

.....
Pero es necesario.

Just do it.

.....
Simplemente hazlo.

Write action right now.

.....
Escribe acción ahora mismo.

Part 6 The Discipline of Will The Inner Fortress Okay, Martin.

.....
Parte 6.

We have seen clearly.

.....
La disciplina de la voluntad.

Perception.

.....
Percepción.

We have acted bravely.

.....
Hemos actuado con valentía.

Action.

.....
Acción.

But what happens when the problem is still there?

.....
Pero ¿qué pasa cuando el problema sigue ahí?

What happens when you do everything right and you still fail?

.....
¿Qué pasa cuando haces todo bien y aún así fracasas? ¿Qué pasa cuando estás

What happens when you are

.....
in prison or you have a terminal illness?

.....
en prisión o tienes una enfermedad terminal?

This is where we need the third and final discipline.

.....
Aquí necesitamos la tercera y última disciplina: la disciplina de la voluntad.

The Discipline of Will.

.....
La voluntad no es solo fuerza de voluntad — es algo más profundo.

Will is not just willpower, like saying no to a cookie.

.....
It is something deeper.

.....
Es algo más profundo.

It is resilience.

.....
Es resiliencia.

It is endurance.

.....
La capacidad de aceptar lo que no puedes cambiar.

It is the ability to accept what you cannot change.

.....
We need to build an inner citadel.

.....
Debemos construir una ciudadela interior, una fortaleza dentro del alma.

This is a fortress inside your soul.

.....
El mundo puede quitarte el dinero.

The world can take your money.

.....
Puede quitarte la libertad.

It can take your freedom.

It can

Puede

even hurt your body.

incluso hacerle daño a tu cuerpo.

But it cannot enter your inner citadel unless you open the gate.

Pero no puede entrar en tu ciudadela interior a menos que abras la puerta.

This is where your values live.

Aquí viven tus valores y tu carácter.

This is where your character lives.

Abraham Lincoln suffered from terrible depression.

Abraham Lincoln sufrió una terrible depresión.

He had a difficult marriage.

Tuvo un matrimonio difícil.

He lost elections.

Perdió elecciones.

He presided over a country that was tearing itself apart in a civil war.

Presidió un país desgarrado por la guerra civil.

But he had an inner citadel.

Pero tenía una ciudadela interior — una fuerza tranquila que le permitía resistir cuando otros se derrumbaban.

He had a quiet strength that allowed him to endure when others collapsed.

He learned the art of

Aprendió el arte de la

acquiescence.

.....
aceptación.

That is a fancy word.

.....
It means acceptance.

.....
Una palabra elegante que significa aceptar.

But not passive acceptance.

.....
Pero no de forma pasiva — de forma activa.

Active acceptance.

.....
Los estoicos tienen una frase: Amor Fati.

The Stoics have a phrase, amor fati.

.....
Love your fate.

.....
Ama tu destino.

Don't just tolerate it.

.....
No lo toleres: ámalo.

Love it.

.....
Imagina que eres boxeador en el ring.

Imagine you are a boxer.

.....
You are in the ring.

.....
Te golpean en la cara.

You get hit in the face.

.....
Puedes quejarte: ¡eso no es justo!

You can complain, hey, that's not fair.

.....
O puedes decir: Soy boxeador.

I didn't want to get hit.

Or you can say, I am a boxer.

Los golpes son parte del juego.

Getting hit is part of the game.

Amo el juego.

I love the game.

Así que

I love this hit.

amo este golpe.

Everything that happens to you is fuel.

Todo lo que te sucede es combustible.

If your life is easy, you become soft.

Si tu vida es fácil, te vuelves blando.

If your life is hard, you become strong.

So love the hardship.

Si es dura, te vuelves fuerte.

It is making you into a masterpiece.

Another powerful tool for the will is memento mori.

Así que ama la adversidad — te está convirtiendo en una obra maestra.

Remember death.

Otra herramienta poderosa para la voluntad es el Memento Mori: recuerda la muerte. ¿Por qué pensar en la muerte, Martín?

Why should we think about death, Martin?

Porque crea urgencia y humildad.

Because it creates urgency and humility.

Cuando te das cuenta de que podrías morir mañana, dejas de preocuparte por las mezquindades.

When you realize you could die tomorrow, you stop caring about petty arguments.

Dejas de tener miedo de

You stop being afraid of

embarrassment.

la vergüenza. ¿A quién le importa un error gramatical?

Who cares if you make a grammar mistake?

You are alive.

Estás vivo.

It clarifies what is important.

El Memento Mori aclara lo que realmente importa y nos recuerda que el tiempo es corto — debemos usarlo bien.

And it reminds us that our time is short.

Y nos recuerda que nuestro tiempo es corto.

We must use it well.

Debemos aprovecharlo bien.

We must also realize we are part of something bigger.

También debemos reconocer que somos parte de algo mayor.

You are not alone.

No estás solo.

When you suffer, you feel isolated.

Cuando sufres, te sientes aislado.

But suffering is the most common human experience.

Pero el sufrimiento es la experiencia humana más común.

Everyone suffers.

Todos sufren.

By suffering, you are connecting with every human who has ever lived.

Al sufrir, te conectas con cada ser humano que ha vivido.

And your struggle can help others.

Y tu lucha puede ayudar a otros.

This

Esto

is turning weakness into strength.

es convertir la debilidad en fortaleza.

If you overcome an addiction, you can help other addicts.

Si superas una adicción, puedes ayudar a otros adictos.

If you survive a tragedy, you can comfort others who are grieving.

Si sobrevives a una tragedia, puedes consolar a quienes están de duelo.

Your pain becomes your credential.

Tu dolor se convierte en tu credencial.

It gives you empathy.

Te da empatía.

It gives you wisdom.

Te da sabiduría.

So don't waste your pain.

Así que no desperdicies tu dolor.

Use it to leave a legacy.

Úsalo para dejar un legado.

Finally, we must be ready to start again.

Por último, debemos estar listos para empezar de nuevo.

The cycle of perception, action, and will is a circle.

El ciclo de percepción, acción y voluntad es un círculo.

You overcome one obstacle.

.....
Superas un obstáculo.

You feel good.

.....
Te sientes bien.

And then a new

.....
Y luego un nuevo

obstacle appears.

.....
obstáculo aparece.

That is life.

.....
Eso es la vida.

We don't solve life.

.....
No resolvemos la vida.

We live it.

.....
La vivimos.

We just get better at playing the game.

.....
Solo nos volvemos mejores en el juego.

We get faster at correcting our perception.

.....
Nos volvemos más rápidos para corregir nuestra percepción.

We get bolder in our actions.

.....
Nos volvemos más audaces en nuestras acciones.

And we get stronger in our will.

.....
Y nos volvemos más fuertes en nuestra voluntad.

The obstacle never goes away.

.....
El obstáculo nunca desaparece.

But neither do we.

.....
Pero nosotros tampoco.

Part 7.

.....
Parte 7.

Conclusion Martin, this has been a deep journey.

.....
Conclusión.

We have climbed the mountain.

.....
Hemos escalado la montaña.

We learn to see clearly with perception.

.....
Aprendemos a ver claramente con la percepción.

To act correctly with action.

.....
A actuar correctamente con la acción.

And to endure willingly

.....
Y a soportar con voluntad

with will.

.....
con voluntad.

Stoicism is not a religion.

.....
El estoicismo no es una religión.

It is an operating system for your mind.

.....
Es un sistema operativo para tu mente.

And like any software, you have to install it.

.....
Y como cualquier software, tienes que instalarlo.

You have to practice it.

.....
Tienes que practicarlo.

This week, when something goes wrong, and it will, remember this episode.

.....
Esta semana, cuando algo salga mal — y saldrá —, recuerda este episodio.

Don't say, why me?

.....
No digas, ¿por qué a mí?

Say, the obstacle is the way.

.....
Di: el obstáculo es el camino.

Smile at the problem.

.....
Sonríe al problema.

And then attack it.

.....
Y luego atácalo.

If you found value in this episode, please write a small comment before you go.

.....
Si encontraste valor en este episodio, escribe un pequeño comentario antes de irte.

Your comments show the platforms that

.....
Tus comentarios muestran a las plataformas que

our community is real, active, and growing.

.....
nuestra comunidad es real, activa y creciente.

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

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

Tell us which of the three disciplines, perception, action, or will, is the hardest for you.

.....
Cuéntanos cuál de las tres disciplinas — percepción, acción o voluntad — es la más difícil para ti.

Do you want to be part of our slow English community?

.....
¿Quieres ser parte de nuestra comunidad de inglés lento?

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 escuchar.

Stay strong.

.....
Mantente fuerte.

And keep climbing.

.....
Y sigue escalando.