

TRANSCRIPT · EPISODE 50

# Atomic Habits Deep Dive 1pct Rule

Line-by-line · English + Español

239 lines

Your English Toolbox

have decided to change my life completely.

he decidido cambiar mi vida por completo. ¿De verdad?

Oh really?

A partir de mañana me despertaré a las 4 a.m.

Starting tomorrow I will wake up at 4 a.m.

Está bien.

Okay.

Then I will read three books.

Luego leeré tres libros. ¿Tres libros en una mañana?

Three books in one morning?

Sí, y después correré un maratón antes del desayuno.

Yes and then I will run a marathon before breakfast.

Martín, por favor. ¿Por qué?

Martin please Why?

Porque para el miércoles estarás agotado.

Because by Wednesday you will be exhausted.

Supongo que tienes razón.

I suppose you're right.

Y para el viernes habrás dejado todo.

And by Friday you will have quit everything.

Este es el problema con la ambición, ¿no?

This is the problem with ambition isn't it?

It is.

Lo es.

We think we need to make giant changes

Pensamos que necesitamos hacer cambios gigantescos

to get giant results.

para obtener resultados gigantescos.

But Today we are going to look at the opposite approach.

Pero hoy vamos a ver el enfoque opuesto.

We are exploring the book Atomic Habits by James Clear.

Estamos explorando el libro Hábitos Atómicos de James Clear.

This book argues that real change comes from tiny invisible improvements.

Este libro sostiene que el verdadero cambio proviene de pequeñas mejoras invisibles.

It is the science of the 1%.

Es la ciencia del 1%.

Welcome to your English toolbox, your slow English podcast where we train your ears step I am Julia and I am Martin.

Bienvenidos a su caja de herramientas en inglés, su podcast de inglés lento donde entrenamos sus oídos paso a paso.

Today we are decoding the secret of long-term success.

Hoy estamos descifrando el secreto del éxito a largo plazo.

Martin what are we going to

Martín, ¿de qué vamos a

talk about today?

hablar hoy?

Today we're starting a new series of episodes where we take a deep dive into the ideas from the book Atomic Habits.

Hoy comenzamos una nueva serie de episodios donde profundizamos en las ideas del libro Hábitos Atómicos.

After our previous episode on this topic we received many requests asking us to go deeper.

Después de nuestro episodio anterior sobre este tema, recibimos muchas solicitudes pidiéndonos que profundizáramos.

So that's exactly what we're going to do.

Así que eso es exactamente lo que vamos a hacer.

In today's episode we'll explore the first two chapters of the book Fundamentals and Identity.

En el episodio de hoy exploraremos los dos primeros capítulos del libro: Fundamentos e Identidad.

And along the way we're going to break one of the biggest myths about success.

Y en el camino vamos a desmentir uno de los mayores mitos sobre el éxito.

The

La

idea of instant results.

idea de resultados instantáneos.

We will learn why winners and losers actually have the exact same goals.

Aprenderemos por qué los ganadores y los perdedores en realidad tienen los mismos objetivos.

We will discover why cleaning your room solves nothing if you don't change your habits.

Descubriremos por qué limpiar tu habitación no resuelve nada si no cambias tus hábitos.

And we will explain why you are not a person who wants to speak English but a person who is a speaker.

Y explicaremos por qué no eres una persona que quiere hablar inglés, sino una persona que es hablante.

If you listen until the end you will understand the math of success.

Si escuchas hasta el final, entenderás la matemática del éxito.

You will learn how to build a routine that runs on autopilot.

.....  
Aprenderás cómo construir una rutina que funcione en piloto automático.

And

.....  
Y

you will finally understand why you feel stuck just before a big breakthrough.

.....  
finalmente entenderás por qué te sientes estancado justo antes de un gran avance.

Part 3.

.....  
Parte 3.

The math of the 1%.

.....  
La matemática del 1%.

Let's start with the math of success.

.....  
Comencemos con la matemática del éxito.

Don't worry it is simple math.

.....  
No te preocupes, es matemáticas simples.

Imagine you improve by just 1% every single day. 1% seems invisible.

.....  
Imagina que mejoras solo un 1% cada día.

It is tiny.

.....  
Es pequeño.

You wouldn't even notice it in the moment.

.....  
Ni siquiera lo notarías en el momento.

But if you do that for 365 days the result is shocking.

.....  
Pero si haces eso durante 365 días, el resultado es sorprendente.

You don't end up two times better.

.....  
No terminas siendo dos veces mejor.

You end up 37 times

.....  
Terminas siendo 37 veces

better. 37 times.

.....  
mejor. 37 veces.

That is the power of compound interest.

.....  
Ese es el poder del interés compuesto.

Just like money multiplies habits multiply.

.....  
Así como el dinero se multiplica, los hábitos se multiplican.

But we have to be careful because there is also the math of decline.

.....  
Pero tenemos que tener cuidado porque también existe la matemática de la declinación.

If you get 1% worse every day you degrade nearly to 0.

.....  
Si empeoras un 1% cada día, te degradarás casi a 0.

Time is a If you have bad habits time becomes your enemy.

.....  
El tiempo es un Si tienes malos hábitos, el tiempo se convierte en tu enemigo.

But Martin does this apply to everything?

.....  
Pero, Martín, ¿esto se aplica a todo?

Absolutely.

.....  
Absolutamente.

Take productivity.

.....  
Toma la productividad.

If you automate one small task you free up mental space for the next one.

.....  
Si automatizas una pequeña tarea, liberas espacio mental para la siguiente.

That

.....  
Eso

is positive compounding or knowledge.

.....  
es el compuesto positivo o el conocimiento.

Learning one new idea doesn't make you a genius.

.....  
Aprender una nueva idea no te convierte en un genio.

But a lifetime of learning transforms your worldview.

Pero una vida de aprendizaje transforma tu visión del mundo.

However stress compounds too.

Sin embargo, el estrés también se acumula.

Traffic jams plus parenting plus work worry equals health issues.

Los atascos de tráfico más la crianza de los hijos más la preocupación laboral igualan problemas de salud.

And negative thoughts compound the fastest.

Y los pensamientos negativos se acumulan más rápido.

The more you think of yourself as worthless the more you interpret life that way.

Cuanto más te pienses como inútil, más interpretarás la vida de esa manera.

So we need to be on the right side of the math.

Así que necesitamos estar del lado correcto de la matemática.

Part four.

Parte cuatro.

The aggregation of marginal gains.

La agregación de ganancias marginales.

Martin this theory sounds

Martín, esta teoría suena

nice but does it work in the real world?

bien, pero ¿funciona en el mundo real?

Let me tell you the story of British cycling.

Déjame contarte la historia del ciclismo británico.

For 100 years they were mediocre.

Durante 100 años fueron mediocres.

They had Then they hired a man named Dave Brailsford.

Tenían Luego contrataron a un hombre llamado Dave Brailsford.

He did not try to make one giant change.

.....  
No intentó hacer un cambio gigante.

He used a strategy called the aggregation of marginal gains.

.....  
Usó una estrategia llamada la agregación de ganancias marginales.

He looked for 1% improvements everywhere.

.....  
Buscó mejoras del 1% en todas partes.

They redesigned the bike seats to be more comfortable.

.....  
Rediseñaron los asientos de las bicicletas para que fueran más cómodos.

They rubbed alcohol on the tires for better grip.

.....  
Frotaron alcohol en los neumáticos para un mejor agarre.

They bought electrically

.....  
Compraron pantalones cortos eléctricos

heated shorts to keep muscles warm.

.....  
calentados para mantener los músculos calientes.

They even painted the floor of the truck white to spot dust that could degrade the bikes.

.....  
Incluso pintaron el suelo del camión de blanco para detectar el polvo que podría degradar las bicicletas.

Wait they painted the floor?

.....  
¿Espera, pintaron el suelo?

Yes.

.....  
Sí.

And they tested different pillows to see which one gave the best sleep.

.....  
Y probaron diferentes almohadas para ver cuál daba el mejor sueño.

These sound like tiny silly details.

.....  
Estos parecen ser detalles pequeños y tontos.

But when you add them all up the result was explosive.

.....  
Pero cuando los sumas todos, el resultado fue explosivo.

In the 2008 Olympics they won 60% of the gold medals.

.....  
En los Juegos Olímpicos de 2008 ganaron el 60% de las medallas de oro.

They went from zero to heroes just by aggregating small

.....  
Pasaron de ser cero a héroes solo agregando pequeñas

gains.

.....  
ganancias.

Part five.

.....  
Parte cinco.

The valley of disappointment.

.....  
El valle de la decepción.

So if small steps work why do we give up so easily?

.....  
Entonces, si los pequeños pasos funcionan, ¿por qué nos rendimos tan fácilmente?

Because of the plateau of latent potential.

.....  
Debido a la meseta del potencial latente.

That sounds complicated.

.....  
Eso suena complicado.

It just means we expect progress to be a straight line.

.....  
Solo significa que esperamos que el progreso sea una línea recta.

We work hard for a week and we don't see a change.

.....  
Trabajamos duro durante una semana y no vemos un cambio.

We expect results instantly.

.....  
Esperamos resultados instantáneamente.

But reality is curved.

.....  
Pero la realidad es curva.

Results show up late.

Los resultados aparecen tarde.

James Clear calls this gap the valley of disappointment.

James Clear llama a esta brecha el valle de la decepción.

It is that painful period where you

Es ese período doloroso en el que

are working hard but seeing nothing.

estás trabajando duro pero no ves nada.

He uses the ice cube analogy.

Usa la analogía del cubo de hielo.

Imagine an ice cube sitting in a cold room at 25 degrees.

Imagina un cubo de hielo sentado en una habitación fría a 25 grados.

You heat the room to 26.

Calientas la habitación a 26.

Nothing happens. 27, 28, 29.

No pasa nada. 27, 28, 29.

The ice is still solid.

El hielo sigue sólido. ¿Perdiste tu tiempo?

Did you waste your time?

Estabas almacenando energía.

You were storing energy.

At 31 degrees nothing happens.

A 31 grados no pasa nada.

But at 32 degrees the ice begins to melt.

Pero a 32 grados el hielo comienza a derretirse.

The work done heating it from 25 to 31 was not wasted.

El trabajo realizado para calentar de 25 a 31 no fue en vano.

It was just invisible.

Solo fue invisible.

This is the bamboo tree metaphor.

Esta es la metáfora del árbol de bambú.

Bamboo spends five years building roots underground.

El bambú pasa cinco años construyendo raíces bajo tierra.

You see nothing.

No ves nada.

And then in six weeks it shoots up 90 feet.

Y luego en seis semanas se eleva 90 pies.

So if you are in the valley of disappointment today do not quit.

Así que si estás en el valle de la decepción hoy, no te rindas.

You are just building your roots.

Solo estás construyendo tus raíces.

Part six.

Parte seis.

Forget goals.

Olvida los objetivos.

Focus on systems.

Concéntrate en los sistemas.

Now we need to talk about goals.

Ahora necesitamos hablar sobre los objetivos.

Everybody tells us to set big goals.

Todos nos dicen que establezcamos grandes objetivos.

But James Clear says forget about goals.

.....  
Pero James Clear dice que olvidemos los objetivos.

Focus on systems instead.

.....  
Concéntrate en los sistemas en su lugar. ¿Cuál es la

What is the

.....  
difference?

.....  
diferencia?

A goal is the result you want.

.....  
Un objetivo es el resultado que deseas.

Like winning a game.

.....  
Como ganar un juego.

A system is the process you follow.

.....  
Un sistema es el proceso que sigues.

Like your practice schedule.

.....  
Como tu horario de práctica.

Think about it.

.....  
Piénsalo.

Winners and losers have the exact same goals.

.....  
Los ganadores y los perdedores tienen exactamente los mismos objetivos.

Every athlete at the Olympics wants the gold medal.

.....  
Cada atleta en los Juegos Olímpicos quiere la medalla de oro.

So the goal cannot be the thing that makes the This is survivorship bias.

.....  
Así que el objetivo no puede ser lo que hace que esto sea el sesgo de supervivencia.

We only look at the winners and say they had a goal.

.....  
Solo miramos a los ganadores y decimos que tenían un objetivo.

But the losers had the same goal.

.....  
Pero los perdedores tenían el mismo objetivo.

The difference was their

.....  
La diferencia fue su

system.

.....  
sistema.

Also goals have a clean room problem.

.....  
Además, los objetivos tienen un problema de habitación limpia.

If your room is messy and you clean it you have a clean room for now.

.....  
Si tu habitación está desordenada y la limpias, tienes una habitación limpia por ahora.

But if you don't change your sloppy habits the room gets messy again.

.....  
Pero si no cambias tus hábitos desordenados, la habitación se ensucia de nuevo.

You treated the symptom not the cause.

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

Goals also create a yo-yo effect.

.....  
Los objetivos también crean un efecto yo-yo.

Once you run the marathon you stop training.

.....  
Una vez que corres el maratón, dejas de entrenar.

The motivation is gone because the goal is finished.

.....  
La motivación se va porque el objetivo ha terminado.

And finally goals restrict your happiness.

.....  
Y finalmente, los objetivos restringen tu felicidad.

You tell yourself I will only be

.....  
Te dices a ti mismo que solo serás

happy if I reach the It is binary success.

.....  
feliz si alcanzo el Es un éxito binario.

But systems allow you to be satisfied any time the system is running.

.....  
Pero los sistemas te permiten estar satisfecho cada vez que el sistema está funcionando.

There is a quote I love.

.....  
Hay una cita que me encanta.

You do not rise to the level of your goals.

.....  
No te elevas al nivel de tus objetivos.

You fall to the level of your systems.

.....  
Caerás al nivel de tus sistemas.

Part seven.

.....  
Parte siete.

The onion of We have to look at the onion of change.

.....  
La cebolla de tenemos que mirar la cebolla del cambio.

Imagine an onion with three layers.

.....  
Imagina una cebolla con tres capas.

The outer layer is outcomes.

.....  
La capa exterior son los resultados.

What you get.

.....  
Lo que obtienes.

The middle layer is processes.

.....  
La capa media son los procesos.

What

.....  
Lo que

you do.

.....  
haces.

The center core is identity.

.....  
El núcleo central es la identidad.

Who you are.

.....  
Quién eres.

Most people try to change from the outside in.

.....  
La mayoría de las personas intenta cambiar de afuera hacia adentro.

They focus on the outcome.

.....  
Se enfocan en el resultado.

I want to be thin.

.....  
Quiero estar delgado.

But the strongest habits start from the center.

.....  
Pero los hábitos más fuertes comienzan desde el centro.

Identity based habits.

.....  
Hábitos basados en la identidad.

Imagine two people resisting a cigarette.

.....  
Imagina a dos personas resistiendo un cigarrillo.

Person A says no thanks I'm trying to quit.

.....  
La persona A dice: no, gracias, estoy tratando de dejarlo.

They still believe they are a smoker who is trying to stop.

.....  
Aún creen que son fumadores que están tratando de dejarlo.

Person B says no thanks I'm not a smoker.

.....  
La persona B dice: no, gracias, no soy un fumador.

That is a shift

.....  
Ese es un cambio

in identity.

.....  
en la identidad.

Behavior is evidence.

.....  
El comportamiento es evidencia.

If you believe I am bad at math you will not study math.

Si crees que soy malo en matemáticas, no estudiarás matemáticas.

That is a negative identity.

Esa es una identidad negativa.

It creates cognitive dissonance to act against your beliefs.

Crea disonancia cognitiva actuar en contra de tus creencias.

It is mentally painful to do something that contradicts who you think you are.

Es mentalmente doloroso hacer algo que contradice quién crees que eres.

True behavior change is identity change.

El verdadero cambio de comportamiento es el cambio de identidad.

You might start a habit because of motivation.

Puede que comiences un hábito por motivación.

But you stick with it because of identity.

Pero te mantienes en él por la identidad.

You become a runner whenever you put on shoes.

Te conviertes en corredor cada vez que te pones los zapatos.

You become a

Te conviertes en un

writer whenever you write.

escritor cada vez que escribes.

The goal is not to write a book but to become a writer.

El objetivo no es escribir un libro, sino convertirte en escritor.

Pride is the fuel here.

El orgullo es el combustible aquí.

The more pride you have in an identity the harder you fight to keep it.

Cuanto más orgullo tengas en una identidad, más duro lucharás por mantenerla.

But first you might need to do some unlearning.

.....  
Pero primero, puede que necesites desaprender algunas cosas.

You have to unlearn the old identities that don't serve you.

.....  
Tienes que desaprender las viejas identidades que no te sirven.

Part 8 the voting machine.

.....  
Parte 8 la máquina de votación.

So how do we change our identity?

.....  
Entonces, ¿cómo cambiamos nuestra identidad?

It is a two-step process.

.....  
Es un proceso de dos pasos.

First decide who you want to

.....  
Primero decide quién quieres

be.

.....  
ser.

Second prove it to yourself with small wins.

.....  
Segundo, demuéstalo a ti mismo con pequeñas victorias.

Think of your life as a voting machine.

.....  
Piensa en tu vida como una máquina de votación.

Every action you take is a vote for the type of person you want to become.

.....  
Cada acción que tomas es un voto por el tipo de persona que quieres llegar a ser.

Every time you practice English you cast a vote for I am a linguist.

.....  
Cada vez que practicas inglés, emites un voto por soy un lingüista.

Every time you choose a you cast a vote for I am healthy.

.....  
Cada vez que eliges un tú emites un voto por soy saludable.

You don't need a unanimous vote to win the election.

.....  
No necesitas un voto unánime para ganar la elección.

You just need the majority.

.....  
Solo necesitas la mayoría.

You don't need to be

.....  
No necesitas ser

perfect.

.....  
perfecto.

You just need to be consistent.

.....  
Solo necesitas ser consistente.

As the votes mount up the evidence changes.

.....  
A medida que los votos se acumulan, la evidencia cambia.

And you start to trust yourself.

.....  
There is a feedback loop.

.....  
Y comienzas a confiar en ti mismo.

Your habits shape your identity and your identity shapes your habits.

.....  
Hay un bucle de retroalimentación.

Can we fake it?

.....  
Tus hábitos moldean tu identidad y tu identidad moldea tus hábitos. ¿Podemos fingirlo?

Yes.

.....  
Fake it till you make it.

.....  
Finge hasta que lo logres.

Ask yourself the question what would a healthy person do?

.....  
What would a fluent English speaker do?

.....  
Pregúntate la pregunta: ¿qué haría una persona saludable? ¿Qué haría un hablante de inglés fluido?

And then just do that small thing.

.....  
Y luego simplemente haz esa pequeña cosa.

One small workout doesn't make you an athlete.

.....  
Un pequeño entrenamiento no te convierte en un atleta.

But it provides evidence that you could be one.

.....  
Pero proporciona evidencia de que podrías ser uno.

Part 9 conclusion.

.....  
Parte 9 conclusión.

So Martin we covered a lot today.

.....  
Así que, Martín, cubrimos mucho hoy.

Let's recap the main philosophy.

.....  
Recapitulemos la filosofía principal.

Stop trying to make giant leaps.

.....  
Deja de intentar dar saltos gigantes.

Trust the math of the 1%.

.....  
Confía en la matemática del 1%.

Don't worry if you are in the valley of disappointment.

.....  
No te preocupes si estás en el valle de la decepción.

Your roots are growing like the bamboo.

.....  
Tus raíces están creciendo como el bambú.

Forget the goal of finishing English.

.....  
Olvida el objetivo de terminar el inglés.

Build a system of daily contact.

.....  
Construye un sistema de contacto diario.

And finally change your identity.

.....  
Y finalmente, cambia tu identidad.

Don't say I want to learn.

.....  
No digas quiero aprender.

Say I am a

.....  
Di soy un

learner.

.....  
aprendiz.

Cast your votes every day.

.....  
Emite tus votos todos los días.

If you show the platforms that our community is real, active, and growing.

.....  
Si muestras las plataformas que nuestra comunidad es real, activa y está creciendo.

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 what vote are you casting today?

.....  
Cuéntanos, ¿qué voto estás emitiendo hoy?

Are you voting for the runner, the writer, or the English speaker?

.....  
¿Estás votando por el corredor, el escritor o el hablante de inglés?

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 comentarios nos mostrarán el camino correcto.

Thank you for listening.

.....  
Gracias por escuchar.