

TRANSCRIPT · EPISODE 51

The Superpower You Didn't Know You Still Have

Line-by-line · English + Español

293 lines

Your English Toolbox

What if the best solution for the anxiety and stress of modern life would be looking at life like a six-year-old child?

¿Y si la mejor solución para la ansiedad y el estrés de la vida moderna fuera ver la vida como un niño de seis años?

What if the cure for depression isn't in a pill but in the most unexpected place?

¿Y si la cura para la depresión no estuviera en una pastilla, sino en el lugar más inesperado?

I'm Martin.

Soy Martín.

And I'm Julia.

Y soy Julia.

Welcome to your English Toolbox.

Bienvenidos a su Caja de Herramientas en Inglés.

Today we are talking about a superpower.

Hoy hablamos de un superpoder.

It is a superpower that you were born with.

Es un superpoder con el que naciste.

You used it every day when you were five years old.

Lo usabas todos los días cuando tenías cinco años.

But somewhere along the way,

Pero en algún momento del camino,

you lost it.

lo perdiste.

You traded it for efficiency.

.....
Lo intercambiaste por eficiencia.

You traded it for being a serious adult.

.....
Lo intercambiaste por ser un adulto serio.

And today we are going to tell you why getting it back might save your mental health.

.....
Y hoy te vamos a contar por qué recuperarlo podría salvar tu salud mental.

And of course how it will change the way you learn English.

.....
Y, por supuesto, cómo cambiará la forma en que aprendes inglés.

This sounds like a big promise, Julia.

.....
Suenas como una gran promesa, Julia.

It is.

.....
Lo es.

But I have a story that explains everything.

.....
Are you ready?

.....
Pero tengo una historia que lo explica todo. ¿Estás lista?

I am always ready for a story.

.....
Siempre estoy lista para una historia.

Imagine a restaurant.

.....
Imagina un restaurante.

But this is not a

.....
Pero este no es un

normal restaurant.

.....
restaurante normal.

It is a dark restaurant.

.....
Es un restaurante oscuro. ¿Has oído hablar de ellos?

Have you heard of them?

.....
Sí, he oído.

Yes, I have.

.....
Estos son lugares donde comes en total oscuridad, ¿verdad?

These are places where you eat in total darkness, right?

.....
No puedes ver la comida.

You cannot see the food.

.....
No puedes ver al camarero.

You cannot see the waiter.

.....
Ni siquiera puedes ver tu propia mano.

You cannot even see your own hand.

.....
Exactamente.

Exactly.

.....
Es una experiencia sensorial.

It is a sensory experience.

.....
Now imagine two couples walking into this restaurant.

.....
Ahora imagina a dos parejas entrando en este restaurante.

Let's look at couple A.

.....
Veamos a la pareja A.

They sit down in the dark and immediately they start to struggle.

.....
Se sientan en la oscuridad y de inmediato comienzan a tener problemas.

Let me guess.

.....
Déjame adivinar.

They are uncomfortable.

.....
Están incómodos.

They

Ellos

are miserable.

son miserables.

The man says, I can't find my fork.

El hombre dice: no puedo encontrar mi tenedor.

This is ridiculous.

Esto es ridículo.

The woman says, how do I know if the table is clean?

La mujer dice: ¿cómo sé si la mesa está limpia?

I can't see anything.

No puedo ver nada.

They spend the entire dinner complaining.

Pasan toda la cena quejándose.

They feel out of control.

Se sienten fuera de control.

They are stressed because the environment is not what they expected.

Están estresados porque el ambiente no es lo que esperaban.

They are fighting the reality.

Están luchando contra la realidad.

Exactly.

Exactamente.

Now look at couple B.

Ahora mira a la pareja B.

They sit at the next table in the exact same darkness.

Se sientan en la mesa de al lado en la misma oscuridad.

But their reaction is completely different.

.....
Pero su reacción es completamente diferente.

The

.....
La

woman says, wow, listen to the sound of the voices in the room.

.....
mujer dice: wow, escucha el sonido de las voces en la sala.

Without the lights, the sound is so clear.

.....
Sin las luces, el sonido es tan claro.

The man says, I can't see the food, but I can smell the spices.

.....
El hombre dice: no puedo ver la comida, pero puedo oler las especias.

It's like tasting for the first time.

.....
Es como probar por primera vez.

They are laughing when they can't find their water glasses.

.....
Se están riendo cuando no pueden encontrar sus vasos de agua.

They lean in closer to hear each other.

.....
Se inclinan más cerca para escucharse.

They turn the limitation into a game.

.....
Convierten la limitación en un juego.

I love this example.

.....
Me encanta este ejemplo.

The situation is identical.

.....
La situación es idéntica.

The darkness is the same.

.....
La oscuridad es la misma.

The food is the same.

.....
La comida es la misma.

But the experience is opposite.

.....
Pero la experiencia es opuesta.

Couple A is suffering.

.....
La pareja A está sufriendo.

Couple B is amazed.

.....
La pareja B está asombrada.

And that word is the key.

.....
Y esa palabra es la clave.

Amazed.

.....
Asombrada.

This is what we want to talk about today.

.....
De eso es de lo que queremos hablar hoy.

The attitude of constant surprise.

.....
La actitud de sorpresa constante.

The ability to be amazed by everything we find in our life.

.....
La capacidad de asombrarse por todo lo que encontramos en nuestra vida.

We usually think that amazement is something that happens only when we see something huge.

.....
Usualmente pensamos que el asombro es algo que sucede solo cuando vemos algo enorme.

Like the Grand Canyon.

.....
Como el Gran Cañón.

Or a rocket launch.

.....
O un lanzamiento de cohete.

Or a miracle.

.....
O un milagro.

But children don't

.....
Pero los niños no

need the Grand Canyon.

.....
necesitan el Gran Cañón.

A child can look at an ant carrying a leaf and be amazed for 20 minutes.

.....
Un niño puede mirar a una hormiga llevando una hoja y asombrarse durante 20 minutos.

A child can look at the washing machine spinning and see a whole universe.

.....
Un niño puede mirar la lavadora girando y ver todo un universo.

That is the super power we lost.

.....
Ese es el superpoder que perdimos.

We became used to the world.

.....
Nos acostumbramos al mundo.

We stopped seeing the magic in ordinary things.

.....
And psychically that is a dangerous place to be.

.....
Dejamos de ver la magia en las cosas ordinarias.

Why is it dangerous?

.....
Y psicológicamente, ese es un lugar peligroso para estar. ¿Por qué es peligroso?

Let's bring in some science.

.....
Vamos a traer un poco de ciencia.

There is a psychologist named Dr.

.....
Hay un psicólogo llamado Dr.

Dasher

.....
Dasher

Keltner.

.....
Keltner.

He is a professor at the University of California Berkeley and he has studied the science of awe.

Es profesor en la Universidad de California en Berkeley y ha estudiado la ciencia del asombro.

It means a feeling of reverential respect mixed with fear or wonder.

Significa un sentimiento de respeto reverencial mezclado con miedo o maravilla.

Exactly.

Exactamente.

Keltner found something incredible about our brains.

El Dr.

He found that when we feel awe, when we are amazed, our brain changes.

Keltner encontró algo increíble sobre nuestros cerebros.

Specifically, it quiets down the default mode network.

Descubrió que cuando sentimos asombro, cuando estamos asombrados, nuestro cerebro cambia.

That sounds technical.

Específicamente, calma la red de modo por defecto.

What is the default mode network?

Eso suena técnico. ¿Qué es la red de modo por defecto?

Think of it as the self-critical voice.

Piensa en ella como la voz autocrítica.

It is

Es

the part of the brain that thinks about me.

la parte del cerebro que piensa en mí.

It worries about my future.

Se preocupa por mi futuro.

It regrets my past.

.....
Lamenta mi pasado.

It says, did I do that wrong?

.....
Dice: ¿lo hice mal?

Or what do people think of me?

.....
O, ¿qué piensan de mí?

Ah, I know that voice very well.

.....
Ah, conozco muy bien esa voz.

It is the voice of anxiety.

.....
Es la voz de la ansiedad.

Yes.

.....
Sí.

And here is the magic.

.....
Y aquí está la magia.

When you are amazed, that voice shuts off.

.....
Cuando estás asombrado, esa voz se apaga.

When you look at a sunset or when you focus intensely on the taste of a strawberry, you cannot worry about

.....
Cuando miras un atardecer o cuando te concentras intensamente en el sabor de una fresa, no puedes preocuparte por

your bank account at the same time.

.....
tu cuenta bancaria al mismo tiempo.

This makes sense.

.....
Esto tiene sentido.

You cannot be in your head and in the moment at the same time.

.....
No puedes estar en tu cabeza y en el momento al mismo tiempo.

If I am amazed by the rain hitting the window, I am not thinking about my emails.

Si estoy asombrado por la lluvia golpeando la ventana, no estoy pensando en mis correos electrónicos.

Precisely.

Precisamente.

Amazement forces you into the present moment.

El asombro te obliga a estar en el momento presente.

And the present moment is the only place where peace exists.

Y el momento presente es el único lugar donde existe la paz.

So, the couple in the dark restaurant.

Así que, la pareja en el restaurante oscuro.

Couple A was trapped in the default mode network.

La pareja A estaba atrapada en la red de modo por defecto.

They were thinking, this

Estaban pensando, esto

is inefficient for me.

es ineficiente para mí.

I don't like this.

No me gusta esto.

And couple B was simply observing.

Y la pareja B simplemente estaba observando.

They were outside of themselves.

Estaban fuera de sí mismos.

They were connected to the world.

Estaban conectados al mundo.

And this protects us from depression.

Y esto nos protege de la depresión.

Depression is often an obsession with the past.

La depresión es a menudo una obsesión con el pasado.

Anxiety is an obsession with the future.

La ansiedad es una obsesión con el futuro.

Amazement brings you right here, right now.

El asombro te trae justo aquí, justo ahora.

But, Martin, people might say, my life is boring.

Pero, Martín, la gente podría decir, mi vida es aburrida.

I don't have time to go to the mountains or see waterfalls.

No tengo tiempo para ir a las montañas o ver cascadas.

I have a job.

Tengo un trabajo.

I have

Tengo

dishes to wash.

platos que lavar.

And that is the challenge.

Y ese es el desafío.

You don't need a waterfall.

No necesitas una cascada.

You need new eyes.

Necesitas nuevos ojos.

You can wash the dishes and be angry that you are losing time.

Puedes lavar los platos y estar enojado porque estás perdiendo tiempo.

Or you can feel the warmth of the water on your hands.

O puedes sentir el calor del agua en tus manos.

You can look at the bubbles and see how the light reflects in them.

Puedes mirar las burbujas y ver cómo la luz se refleja en ellas.

Okay.

Está bien.

That sounds a bit like being a monk.

Eso suena un poco como ser un monje.

Maybe.

Quizás.

But it is also practical.

Pero también es práctico.

It changes your brain chemistry.

Cambia tu química cerebral.

If you can find

Si puedes encontrar

amazement in a traffic jam, you are invincible.

asombro en un embotellamiento, eres invencible. ¿En un embotellamiento?

In a traffic jam?

Eso es difícil.

That is difficult.

Mira a las otras personas.

Look at the other people.

Date cuenta de que cada coche contiene una vida humana entera.

Realize that every car contains a whole human life.

Con sueños y miedos y familias.

With dreams and fears and families.

De repente no estás atrapado en el tráfico.

Suddenly you are not stuck in traffic.

.....
Estás en medio de una historia humana.

You are in the middle of a human story.

.....
So the first step to mental balance is to stop judging the situation as good or bad.

.....
Así que el primer paso hacia el equilibrio mental es dejar de juzgar la situación como buena o mala.

And just look at it with curiosity.

.....
Y simplemente mirarla con curiosidad.

Like a child.

.....
Como un niño.

Yes.

.....
And

.....
Y

this leads us to the next big feeling.

.....
esto nos lleva al siguiente gran sentimiento.

Because once you start noticing things with amazement, something else happens automatically.

.....
Porque una vez que comienzas a notar las cosas con asombro, algo más sucede automáticamente.

You start feeling grateful.

.....
Comienzas a sentirte agradecido.

Gratitude.

.....
Gratitud.

You cannot be grateful for something you don't notice.

.....
No puedes estar agradecido por algo que no notas.

If you drink your coffee while looking at your phone, you don't taste it.

.....
Si bebes tu café mientras miras tu teléfono, no lo saboreas.

So you cannot be grateful for it.

.....
Así que no puedes estar agradecido por ello.

But if you stop and you smell it and you think about the beans growing in Brazil and the person who roasted them and the

.....
Pero si te detienes y lo hueles y piensas en los granos que crecen en Brasil y la persona que los tuesta y el

heat of the cup, then suddenly you feel rich.

.....
calor de la taza, entonces de repente te sientes rico.

You feel rich not because you have more money but because you finally see the value of what you already have.

.....
Te sientes rico no porque tengas más dinero, sino porque finalmente ves el valor de lo que ya tienes.

That is a beautiful definition of gratitude.

.....
Esa es una hermosa definición de gratitud.

It isn't about getting new things.

.....
No se trata de obtener cosas nuevas.

It is about seeing the old things with new eyes.

.....
Se trata de ver las cosas viejas con nuevos ojos.

Exactly.

.....
Exactamente.

And psychology tells us that gratitude is the strongest antidote to anxiety.

.....
Y la psicología nos dice que la gratitud es el antídoto más fuerte contra la ansiedad.

Anxiety screams you don't have enough.

.....
La ansiedad grita que no tienes suficiente.

You aren't safe.

.....
No estás seguro.

You need more.

.....
Necesitas más.

Gratitude whispers.

.....
La gratitud susurra.

Look at what is right here.

.....
Mira lo que está justo aquí.

It is enough.

.....
Es suficiente.

It is amazing.

.....
Es asombroso.

So the chain of reaction is amazement leads to presence and presence leads to gratitude and gratitude leads to peace.

.....
Así que la cadena de reacción es asombro lleva a presencia y presencia lleva a gratitud y gratitud lleva a paz.

Yes.

.....
Sí.

It is a mental immune system.

.....
Es un sistema inmunológico mental.

If you build the habit of being amazed, you are vaccinating yourself against the misery of modern life.

.....
Si construyes el hábito de asombrarte, te estás vacunando contra la miseria de la vida moderna.

Okay, Martin.

.....
Está bien, Martín.

I am sold on the philosophy.

.....
Estoy convencida de la filosofía.

I want to live like that.

.....
Quiero vivir así.

But we are an English learning podcast and I

.....
Pero somos un podcast de aprendizaje de inglés y sé que

know our listeners are asking, how does this help me speak better English?

.....
nuestros oyentes están preguntando, ¿cómo me ayuda esto a hablar mejor inglés?

I am glad you asked, Julia, because this is the secret sauce of our method.

.....
Me alegra que lo preguntes, Julia, porque esta es la salsa secreta de nuestro método.

This is the heart of slow English.

.....
Este es el corazón del inglés lento.

Think about the two couples at the dark restaurant again.

.....
Piensa en las dos parejas en el restaurante oscuro nuevamente.

Okay.

.....
Está bien.

One was complaining about the darkness.

.....
Una se quejaba de la oscuridad.

One was enjoying the sounds.

.....
La otra disfrutaba de los sonidos.

Now imagine two English students.

.....
Ahora imagina a dos estudiantes de inglés.

Let's call them student A and student B.

.....
Llámoslos estudiante A y estudiante B.

Student A is the adult mindset.

.....
El estudiante A tiene la mentalidad de adulto.

He looks at English

.....
Mira la

grammar and he sees an obstacle.

.....
gramática del inglés y ve un obstáculo.

He says, why is the pronunciation so irregular?

.....
Dice, ¿por qué la pronunciación es tan irregular?

This is inefficient.

.....
Esto es ineficiente. ¿Por qué tengo que usar el presente perfecto aquí?

Why do I have to use the present perfect here?

.....
En mi idioma, no hacemos eso.

In my language, we don't do that.

.....
Exactamente.

Exactly.

.....
Está luchando contra la realidad del idioma.

He is fighting the reality of the language.

.....
Está estresado porque el inglés no es lógico.

He is stressed because English is not logical.

.....
He is rushing to get to fluency so he can stop studying.

.....
Se apresura a alcanzar la fluidez para poder dejar de estudiar.

He sounds like the man looking for his fork in the dark.

.....
Suenan como el hombre que busca su tenedor en la oscuridad.

He is.

.....
Lo es.

And because he

.....
Y porque está

is stressed, his brain filters are closed.

.....
estresado, sus filtros cerebrales están cerrados.

Anxiety blocks memory.

.....
La ansiedad bloquea la memoria.

Now look at student B.

.....
Ahora mira al estudiante B.

Student B has the child mindset.

.....
El estudiante B tiene la mentalidad de niño.

She looks at the same irregular pronunciation but she says, wow, isn't that funny?

.....
Mira la misma pronunciación irregular pero dice, wow, ¿no es gracioso?

English is so weird.

.....
El inglés es tan raro.

She is amazed by the strangeness.

.....
Ella está asombrada por la extrañeza.

Yes.

.....
Sí.

She reads a new idiom and instead of trying to memorize it desperately, she laughs.

.....
Lee un nuevo modismo y en lugar de intentar memorizarlo desesperadamente, se ríe.

She thinks, what a colorful way to say that.

.....
Piensa, qué colorida forma de decir eso.

She enjoys the texture of the words.

.....
Disfruta de la textura de las palabras.

She is treating

.....
Está tratando

English like a game or like a mystery to solve.

.....
el inglés como un juego o como un misterio por resolver. ¿Y sabes qué sucede biológicamente?

And do you know what happens biologically?

.....
Su cerebro libera dopamina.

Her brain releases dopamine.

.....
Ella está relajada.

She is relaxed.

Su red de modo por defecto, esa voz crítica, está en silencio.

Her default mode network, that critical voice, is quiet.

Así que absorbe el idioma de forma natural.

So she absorbs the language naturally.

Aprende más rápido porque no está tratando de forzarlo.

She learns faster because she isn't trying to force it.

Este es un gran cambio.

This is a huge shift.

We usually think we need to be serious to learn.

Usualmente pensamos que necesitamos ser serios para aprender.

We think, I must concentrate.

Pensamos, debo concentrarme.

I must work hard.

Debo trabajar duro.

But children don't work hard to learn

Pero los niños no trabajan duro para aprender

their first language.

su primer idioma.

They play.

Juegan.

They are amazed by every new word they discover.

Se asombran con cada nueva palabra que descubren.

They shout dog 10 times because the word dog tastes good in their mouth.

Gritan perro 10 veces porque la palabra perro sabe bien en su boca.

We need to find that feeling again.

.....
Necesitamos encontrar ese sentimiento nuevamente.

We need to stop fighting English and start enjoying it.

.....
Necesitamos dejar de luchar contra el inglés y comenzar a disfrutarlo.

And this brings us to slow learning.

.....
Y esto nos lleva al aprendizaje lento.

You cannot be amazed if you are rushing.

.....
No puedes asombrarte si estás apresurado.

If you drive your car at 200 kilometers per hour, you cannot see the flowers on the side of the

.....
Si conduces tu coche a 200 kilómetros por hora, no puedes ver las flores al lado de la

road.

.....
carretera.

Everything is a blur.

.....
Todo es un borrón.

You are just focusing on the destination.

.....
Solo te estás enfocando en el destino.

But if you walk, if you go slowly, you see the flowers, you see the cracks in the pavement, you see the life.

.....
Pero si caminas, si vas despacio, ves las flores, ves las grietas en el pavimento, ves la vida.

In English, if you rush to finish the chapter, you learn nothing deep.

.....
En inglés, si te apresuras a terminar el capítulo, no aprendes nada en profundidad.

But if you stay with one paragraph and you look at it with amazement, look at how this verb connects to this noun.

.....
Pero si te quedas con un párrafo y lo miras con asombro, mira cómo este verbo se conecta con este sustantivo.

Listen to the rhythm of this sentence.

.....
Escucha el ritmo de esta oración.

Then the

.....
Entonces el

English becomes part of you.

.....
inglés se convierte en parte de ti.

It stops being a subject you study and it becomes an experience you live.

.....
Deja de ser una materia que estudias y se convierte en una experiencia que vives.

That is the goal.

.....
Ese es el objetivo.

To move from studying to experiencing, from anxiety to awe.

.....
Pasar de estudiar a experimentar, de la ansiedad al asombro.

So here is our challenge for you this week.

.....
Así que aquí está nuestro desafío para ti esta semana.

We want you to practice the superpower.

.....
Queremos que practiques el superpoder.

Put on your six-year-old glasses.

.....
Ponte tus gafas de niño de seis años.

Find one ordinary thing today.

.....
Encuentra una cosa ordinaria hoy.

It could be your cup of tea.

.....
Podría ser tu taza de té.

It could be the sound of the bus engine.

.....
Podría ser el sonido del motor del autobús.

It could be the way

.....
Podría ser la forma en que

the light hits your desk.

.....
la luz golpea tu escritorio.

Stop.

.....
Detente.

Look at it for 30 seconds.

.....
Míralo durante 30 segundos.

Try to find the miracle in it.

.....
Intenta encontrar el milagro en ello.

Don't analyze it.

.....
No lo analices.

Just feel it and see if you can feel that little spark of amazement.

.....
Simplemente siéntelo y ve si puedes sentir esa pequeña chispa de asombro.

And then try to do the same with your English practice.

.....
Y luego intenta hacer lo mismo con tu práctica de inglés.

Don't just do your exercises.

.....
No solo hagas tus ejercicios.

Look at the words.

.....
Mira las palabras.

Be amazed that these strange sounds can carry meaning across the world.

.....
Asómbtrate de que estos sonidos extraños puedan llevar significado a través del mundo.

It changes everything.

.....
Cambia todo.

It turns a boring task into a moment of

.....
Convierte una tarea aburrida en un momento de

joy.

.....
alegría.

And we really want to hear about your experience.

.....
Y realmente queremos escuchar sobre tu experiencia.

This community is built on sharing these moments.

Esta comunidad se basa en compartir estos momentos.

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

Si disfrutaste este episodio, por favor escribe un pequeño comentario antes de irte.

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

Tus comentarios muestran a 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 podamos seguir creando nuevos episodios cada semana.

Tell us, what ordinary thing amazed you today?

Cuéntanos, ¿qué cosa ordinaria te asombró hoy?

Did you see a color?

¿Viste un color?

Did you hear a sound?

¿Escuchaste un sonido?

Let's build a list of

Construyamos juntos una lista de

wonders together.

maravillas.

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 comentarios nos mostrarán el camino correcto.

Thank you for listening.

Gracias por escuchar.

I'm Martin.

.....
Soy Martín.

And I'm Julia.

.....
Y soy Julia.

See you in the next episode.

.....
Nos vemos en el próximo episodio.

Stay amazed.

.....
Mantente asombrado.