

TRANSCRIPT · EPISODE 56

Calm Shadowing Practice Think for Yourself

Line-by-line · English + Español

157 lines

Your English Toolbox

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

.....

Bienvenido a tu caja de herramientas en inglés, tu pódcast de inglés lento donde entrenamos tus oídos paso a paso.

I am Peter.

.....

Soy Peter.

Today we are entering a space of deep focus to practice the art of thinking for yourself.

.....

Hoy entramos en un espacio de profunda concentración para practicar el arte de pensar por ti mismo.

Our aim is to move from a life of mental autopilot to a life of conscious choice.

.....

Nuestro objetivo es pasar de una vida en piloto automático a una vida de elección consciente.

This shadowing episode is designed to help you internalize the most powerful ideas from Thibaut Maurice.

.....

Este episodio de sombra está diseñado para ayudarte a internalizar las ideas más poderosas de Thibaut Maurice.

Please breathe deeply and repeat each sentence after me during the silence.

.....

Por favor, respira profundamente y repite cada oración después de mí durante el silencio.

Most people spend their lives following an invisible script.

.....

La mayoría de las personas pasan sus vidas siguiendo un guion invisible.

We often repeat opinions that are not truly our own.

.....

A menudo repetimos opiniones que no son realmente nuestras.

Our environment designs our thinking before we are even aware of it.

.....

Nuestro entorno diseña nuestro pensamiento antes de que siquiera seamos conscientes de ello.

To think for yourself, you must first observe your own mind.

Para pensar por ti mismo, primero debes observar tu propia mente.

Your brain is like a computer with software you did not choose.

Tu cerebro es como una computadora con un software que no elegiste.

Society rewards those who fit in and punishes those who differ.

La sociedad recompensa a quienes se ajustan y castiga a quienes difieren.

We are often more afraid of being wrong in public than being wrong in private.

A menudo tenemos más miedo de estar equivocados en público que de estar equivocados en privado.

True freedom begins when you stop asking for permission to think.

La verdadera libertad comienza cuando dejas de pedir permiso para pensar.

It takes courage to look at the path the crowd is taking.

Se necesita valentía para mirar el camino que está tomando la multitud.

It takes even more courage to turn around and walk away.

Se necesita aún más valentía para dar la vuelta y alejarse.

You are allowed to question the traditions of your culture.

Tienes derecho a cuestionar las tradiciones de tu cultura.

Your mind is a territory that belongs only to you.

Tu mente es un territorio que solo te pertenece a ti.

Awareness is the light that reveals the chains of groupthink.

La conciencia es la luz que revela las cadenas del pensamiento grupal.

You must learn to distinguish between what is popular and what is true.

Debes aprender a distinguir entre lo que es popular y lo que es verdadero.

Today you are

Hoy te estás

becoming the architect of your own beliefs.

.....
convirtiendo en el arquitecto de tus propias creencias.

Let us consider what we have learned so far.

.....
Consideremos lo que hemos aprendido hasta ahora.

We have identified that we often live on autopilot and that awareness is our first tool for escape.

.....
Hemos identificado que a menudo vivimos en piloto automático y que la conciencia es nuestra primera herramienta para escapar.

We are now ready to look at how social pressure affects our logic.

.....
Ahora estamos listos para ver cómo la presión social afecta nuestra lógica.

Part Two The Trap of Groupthink We are biologically wired to seek the approval of others.

.....
Parte Dos La trampa del pensamiento grupal.

In ancient times, being rejected meant certain death.

.....
Estamos biológicamente programados para buscar la aprobación de los demás.

Social pressure feels like a physical threat today.

.....
La presión social se siente como una amenaza física hoy en día.

Groupthink

.....
El pensamiento grupal

happens when we value harmony over the truth.

.....
sucede cuando valoramos la armonía por encima de la verdad.

We stay silent because we do not want to stand out.

.....
Permanecemos en silencio porque no queremos destacar.

Pluralistic ignorance is when everyone disagrees, but no one speaks.

.....
La ignorancia pluralista es cuando todos están en desacuerdo, pero nadie habla.

Do not assume that the majority has a better answer than you.

.....
No asumas que la mayoría tiene una mejor respuesta que tú.

History shows us that the masses are often led by emotion.

La historia nos muestra que las masas a menudo son guiadas por la emoción.

You do not need to be a rebel to be an independent thinker.

No necesitas ser un rebelde para ser un pensador independiente.

You only need to be honest about what your own eyes see.

Solo necesitas ser honesto sobre lo que tus propios ojos ven.

The crowd is

La multitud es

a tide that will wash away your identity if you let it.

una marea que arrastrará tu identidad si se lo permites.

We must build a mental core that is resistant to social proof.

Debemos construir un núcleo mental que sea resistente a la prueba social.

Just because many people believe a thing does not make it so.

Solo porque muchas personas crean en algo no significa que sea cierto.

Courage is the willingness to be the only person in the room who is right.

La valentía es la disposición a ser la única persona en la sala que tiene razón.

Your logic should be your only compass in a storm of opinions.

Tu lógica debería ser tu única brújula en una tormenta de opiniones.

In this second section, we have learned why the crowd feels so safe.

En esta segunda sección, hemos aprendido por qué la multitud se siente tan segura.

We understand that groupthink

Entendemos que el pensamiento grupal

is a survival instinct.

es un instinto de supervivencia.

We must learn to manage.

Debemos aprender a gestionarlo.

Now, let us explore the filters that distort our daily reality.

Ahora, exploremos los filtros que distorsionan nuestra realidad diaria.

Filters and cognitive biases.

Filtros y sesgos cognitivos.

Information bias is the filter that only lets in what we like.

El sesgo de información es el filtro que solo deja entrar lo que nos gusta.

We look for evidence that proves we are already correct.

Buscamos evidencia que demuestre que ya tenemos razón.

This bias makes us blind to the complexity of the real world.

Este sesgo nos hace ciegos a la complejidad del mundo real.

To think for yourself, you must actively seek the opposite view.

Para pensar por ti mismo, debes buscar activamente la opinión opuesta.

Ask yourself how you might be wrong about your deepest beliefs.

Pregúntate cómo podrías estar equivocado sobre tus creencias más profundas.

The availability heuristic makes us fear things that are rare but dramatic.

La heurística de disponibilidad nos hace temer cosas que son raras pero dramáticas.

We give too much weight to news that is easy to remember.

Le damos demasiado peso a las noticias que son fáciles de recordar.

Your emotions are not reliable indicators of historical truth.

Tus emociones no son indicadores confiables de la verdad histórica.

We must look at the data before we react to the drama.

Debemos mirar los datos antes de reaccionar al drama.

Your mind has many windows, but you often look out of only one.

Tu mente tiene muchas ventanas, pero a menudo solo miras por una.

Independence is the act of walking to a different window.

La independencia es el acto de caminar hacia una ventana diferente.

Do not let your ego protect an idea that is no longer

.....
No dejes que tu ego proteja una idea que ya no es

useful.

.....
útil.

Treat your thoughts like tools that you can change at any time.

.....
Trata tus pensamientos como herramientas que puedes cambiar en cualquier momento.

If a thought makes you less free, it is a broken tool.

.....
Si un pensamiento te hace menos libre, es una herramienta rota.

You are the master of your thoughts and not their servant.

.....
Eres el maestro de tus pensamientos y no su sirviente.

We have just considered the internal filters that hide the truth from us.

.....
Acabamos de considerar los filtros internos que ocultan la verdad de nosotros.

We have learned that being right is less important than seeing the truth.

.....
Hemos aprendido que tener razón es menos importante que ver la verdad.

Let us now move toward the foundation of first principles, part four.

.....
Ahora avancemos hacia la base de los primeros principios, parte cuatro.

The logic of first principles.

.....
La lógica de los primeros principios.

Most

.....
La mayoría

people think by analogy, by copying what others have done.

.....
de las personas piensa por analogía, copiando lo que otros han hecho.

Thinking by analogy is efficient, but it prevents real innovation, first principles.

.....
Pensar por analogía es eficiente, pero impide la verdadera innovación, los primeros principios.

Thinking means breaking an idea down to the basics.

.....
Pensar significa descomponer una idea hasta lo básico.

You must ask what is absolutely true without any assumptions.

Debes preguntar qué es absolutamente cierto sin ninguna suposición.

Common sense is often just a collection of popular mistakes.

El sentido común a menudo es solo una colección de errores populares.

If you want a different result, you must start with a different foundation.

Si quieres un resultado diferente, debes comenzar con una base diferente.

Rules are often just suggestions made by people who are also afraid.

Las reglas son a menudo solo sugerencias hechas por personas que también tienen miedo.

Do not be afraid

No tengas miedo

to deconstruct the reality you are given.

de deconstruir la realidad que se te da.

You find the truth.

Encuentras la verdad.

You can build anything you want.

Puedes construir lo que quieras.

This process requires deep work and intense mental energy.

Este proceso requiere un trabajo profundo y una intensa energía mental.

It is easier to follow the recipe than to understand the chemistry.

Es más fácil seguir la receta que entender la química.

But the person who understands the chemistry can create new recipes.

Pero la persona que entiende la química puede crear nuevas recetas.

Intellectual independence is a muscle that grows with exercise.

Cada vez que preguntas por qué, estás haciendo el trabajo de un pensador.

Every time you ask why you are doing the work of a thinker, Never accept A, because that is based only on

Nunca aceptes A, porque eso se basa solo en

tradition.

la tradición.

In this section we learned how to build our own logical structures.

En esta sección aprendimos cómo construir nuestras propias estructuras lógicas.

We are learning to stop imitating and start innovating our own lives.

Estamos aprendiendo a dejar de imitar y comenzar a innovar nuestras propias vidas.

Now we focus on how to protect the garden of our mind, curating the mental information.

Ahora nos enfocamos en cómo proteger el jardín de nuestra mente, curando la información mental.

Your mind becomes exactly what you feed it, every day.

Tu mente se convierte exactamente en lo que le das de comer, cada día.

If you consume digital weeds, you will not grow mental roses.

Si consumes malas hierbas digitales, no harás crecer rosas mentales.

An information diet is the key to protecting your focus.

Una dieta de información es la clave para proteger tu enfoque.

Most news is designed to keep you in

La mayoría de las noticias están diseñadas para mantenerte en

a state of reaction.

un estado de reacción.

A reacting mind cannot think independently because it is always distracted.

Una mente reactiva no puede pensar de manera independiente porque siempre está distraída.

Choose long books over short videos to train your attention.

Elige libros largos en lugar de videos cortos para entrenar tu atención.

Choose slow conversations over fast and angry debates.

.....
[Elige conversaciones lentas en lugar de debates rápidos y enojados.](#)

Solitude is the necessary school for an independent thinker.

.....
[La soledad es la escuela necesaria para un pensador independiente.](#)

In silence, you can finally hear the sound of your own voice.

.....
[En silencio, finalmente puedes escuchar el sonido de tu propia voz.](#)

Many people use noise to escape the truth of their own lives.

.....
[Muchas personas usan ruido para escapar de la verdad de sus propias vidas.](#)

Do not be afraid of the quiet space within you.

.....
[No tengas miedo del espacio tranquilo dentro de ti.](#)

Meditation and journaling are

.....
[La meditación y la escritura son](#)

tools for mental digestion.

.....
[herramientas para la digestión mental.](#)

You must process what you learn before it becomes part of you.

.....
[Debes procesar lo que aprendes antes de que se convierta en parte de ti.](#)

Protect your morning hours from the influence of the internet.

.....
[Protege tus horas de la mañana de la influencia de internet.](#)

Start your day with your own thoughts and not with those of a stranger.

.....
[Comienza tu día con tus propios pensamientos y no con los de un extraño.](#)

We have considered how to guard our focus and our environment.

.....
[Hemos considerado cómo proteger nuestro enfoque y nuestro entorno.](#)

We know that solitude is a gift and that silence is where clarity lives.

.....
[Sabemos que la soledad es un regalo y que el silencio es donde vive la claridad.](#)

Let us now consider the danger of the expert trap, part 6.

.....
[Ahora consideremos el peligro de la trampa del experto, parte 6.](#)

Humility and the

.....
Humildad y la

expert trap.

.....
trampa del experto.

Intellectual humility is the admission that you do not know everything.

.....
La humildad intelectual es la admisión de que no lo sabes todo.

The more you know, the more you see the limits of your knowledge.

.....
Cuanto más sabes, más ves los límites de tu conocimiento.

Do not outsource your common sense to people with titles.

.....
No delegues tu sentido común a personas con títulos.

An expert can be wrong just like anyone else.

.....
Un experto puede equivocarse como cualquier otra persona.

Listen to advice, but never let it be the final word.

.....
Escucha los consejos, pero nunca dejes que sean la última palabra.

You are the only true expert on the life you are living.

.....
Tú eres el único experto verdadero en la vida que estás viviendo.

Do not be afraid to ask simple questions to complex people.

.....
No tengas miedo de hacer preguntas simples a personas complejas.

Simple

.....
Simples

questions often reveal the holes in a bad argument.

.....
preguntas a menudo revelan los agujeros en un mal argumento.

The fear of looking stupid is the greatest barrier to learning.

.....
El miedo a parecer estúpido es la mayor barrera para aprender.

If you are afraid to ask, you will never truly understand.

.....
Si tienes miedo de preguntar, nunca comprenderás de verdad.

Real wisdom is found in the willingness to be a beginner.

La verdadera sabiduría se encuentra en la disposición a ser principiante.

Be suspicious of any idea that requires you to stop thinking.

Desconfía de cualquier idea que te exija dejar de pensar.

Your intellectual integrity is more valuable than your social status.

Tu integridad intelectual vale más que tu estatus social.

It is better to have a few true ideas than a thousand borrowed ones.

Es mejor tener unas pocas ideas verdaderas que mil ideas prestadas.

Stay curious and

Mantente curioso y

keep your mind open, but stay guarded.

mantén la mente abierta, pero mantente alerta.

We have just explored how humility protects us from following experts blindly.

Acabamos de explorar cómo la humildad nos protege de seguir a los expertos ciegamente.

We have learned that the path of the thinker is one of constant questioning.

Hemos aprendido que el camino del pensador es uno de cuestionamiento constante.

Now we reach our final set of sentences about your personal values.

Ahora llegamos a nuestro conjunto final de frases sobre tus valores personales.

Part 7.

Parte 7.

Designing your operating system.

Diseñando tu sistema operativo.

Your personal values are the foundation of your operating system.

Tus valores personales son la base de tu sistema operativo.

If you do not choose your values, the world will choose them for you.

Si no eliges tus valores, el mundo los elegirá por ti.

Write down what matters most

.....
Escribe lo que más importa

to you in this life.

.....
para ti en esta vida.

Let your values be the filter for every decision you make.

.....
Deja que tus valores sean el filtro de cada decisión que tomes.

Freedom is the result of acting according to your own nature.

.....
La libertad es el resultado de actuar según tu propia naturaleza.

You are not a slave to the circumstances of your birth.

.....
No eres esclavo de las circunstancias de tu nacimiento.

Every original thought is a brick in the house of your freedom.

.....
Cada pensamiento original es un ladrillo en la casa de tu libertad.

The journey of thinking for yourself has no final destination.

.....
El viaje de pensar por ti mismo no tiene un destino final.

It is a daily practice of waking up and choosing the truth.

.....
Es una práctica diaria de despertar y elegir la verdad.

You are finally the master of your own

.....
Finalmente eres el dueño de tu propio

mental domain.

.....
dominio mental.

We have now completed our 100 sentences for this journey.

.....
Hemos completado ahora nuestras 100 frases para este viaje.

We have traveled from the awareness of the script to the design of our own values.

.....
Hemos viajado desde la conciencia del guion hasta el diseño de nuestros propios valores.

We have learned that groupthink is a natural trap.

.....
Hemos aprendido que el pensamiento grupal es una trampa natural.

We can escape through logic and first principles.

Podemos escapar a través de la lógica y los primeros principios.

We have understood that solitude and a careful information diet protect our clarity.

Hemos comprendido que la soledad y una dieta de información cuidadosa protegen nuestra claridad.

Finally, we see that intellectual humility and personal values are our ultimate guards.

Finalmente, vemos que la humildad intelectual y los valores personales son nuestras guardias definitivas.

Thinking for yourself is the most difficult and rewarding

Pensar por ti mismo es el trabajo más difícil y gratificante

work you will ever do.

que jamás harás.

Thank you for sharing this quiet space with me today.

Gracias por compartir este espacio tranquilo conmigo hoy.

I am Peter.

Soy Peter.

Goodbye, friends.

Hasta luego, amigos.

The end.

Fin.