

TRANSCRIPT · EPISODE 62

Calm English 100 Powerful Sentences Stage

Line-by-line · English + Español

165 lines

Your English Toolbox

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

.....
Bienvenidos a Your English Toolbox, su podcast de inglés lento donde entrenamos sus oídos paso a paso.

I am Martin, and I am Peter.

.....
Soy Martín, y soy Pedro.

Today, we tackle the fear of public speaking by practicing 100 essential sentences.

.....
Hoy, abordamos el miedo a hablar en público practicando 100 frases esenciales.

You will learn to own the stage and transform your nerves into a professional presence.

.....
Aprenderás a dominar el escenario y transformar tus nervios en una presencia profesional.

This episode is your training ground to become a calm and effective communicator.

.....
Este episodio es tu campo de entrenamiento para convertirte en un comunicador calmado y efectivo.

By listening until the end, you will master the art of starting a speech, learn how to

.....
Al escuchar hasta el final, dominarás el arte de comenzar un discurso, aprenderás a

connect complex ideas and build the confidence to speak in any situation.

.....
conectar ideas complejas y construir la confianza para hablar en cualquier situación.

Before we continue with our practice, let us explain exactly how this exercise works.

.....
Antes de continuar con nuestra práctica, permítenos explicar exactamente cómo funciona este ejercicio.

We are using a technique called shadowing, which is a powerful way to train your brain.

.....
Estamos utilizando una técnica llamada 'shadowing', que es una forma poderosa de entrenar tu cerebro.

Think of a shadow following a person on a sunny day.

.....
Piensa en una sombra siguiendo a una persona en un día soleado.

The shadow does not wait for the person to stop moving.

.....
La sombra no espera a que la persona deje de moverse.

It follows along at the same time.

.....
Sigue al mismo tiempo.

In this exercise, you do not need to wait

.....
En este ejercicio, no necesitas esperar

for the speaker to finish the whole sentence before you repeat it.

.....
a que el hablante termine toda la oración antes de repetirla.

You and the voice are speaking together almost at the exact same time.

.....
Tú y la voz están hablando juntos casi al mismo tiempo.

By doing this, you are not just learning words.

.....
Al hacer esto, no solo estás aprendiendo palabras.

You are capturing the natural rhythm and music of English.

.....
Estás capturando el ritmo natural y la música del inglés.

This method helps your mouth and your ears work together as a team to improve your fluency.

.....
Este método ayuda a que tu boca y tus oídos trabajen juntos como un equipo para mejorar tu fluidez.

Follow the sound and stay right behind the voice.

.....
Sigue el sonido y mantente justo detrás de la voz.

My message is more important than my fear.

.....
Mi mensaje es más importante que mi miedo.

I have

.....
Tengo

something valuable to share with this room.

.....
algo valioso que compartir con esta sala.

Every great speaker started exactly where I am now.

.....
Cada gran orador comenzó exactamente donde estoy ahora.

I am not here to be perfect.

.....
No estoy aquí para ser perfecto.

I am here to be helpful.

.....
Estoy aquí para ser útil.

I trust my voice and the preparation I have done.

.....
Confío en mi voz y en la preparación que he hecho.

The audience wants me to succeed and learn from me.

.....
La audiencia quiere que tenga éxito y aprenda de mí.

My nerves are just energy that I can use for my talk.

.....
Mis nervios son solo energía que puedo usar para mi charla.

I am a capable and confident communicator.

.....
Soy un comunicador capaz y seguro.

Speaking is a skill that I am mastering step by step.

.....
Hablar es una habilidad que estoy dominando paso a paso.

Today

.....
Hoy

is a great opportunity to connect with people.

.....
es una gran oportunidad para conectar con las personas.

That was the first block of sentences to build your mindset.

.....
Ese fue el primer bloque de frases para construir tu mentalidad.

Take a moment to feel that confidence before we move to the next part.

.....
Tómate un momento para sentir esa confianza antes de pasar a la siguiente parte.

Part 3 Becoming calm just before starting.

.....
Parte 3: Volverse calmado justo antes de comenzar.

I breathe in deeply and let go of all my tension.

.....
Respiro profundamente y suelto toda mi tensión.

My feet are firm and grounded on the floor.

.....
Mis pies están firmes y enraizados en el suelo.

I am present in this moment and I am safe.

.....
Estoy presente en este momento y estoy a salvo.

I choose to speak with a slow and steady rhythm.

.....
Elijo hablar con un ritmo lento y constante.

There is no rush to begin my first sentence.

.....
No hay prisa para comenzar mi primera oración.

I smile because I am ready to start this journey.

.....
Sonrío porque estoy listo para comenzar este viaje.

My mind is clear and my body is relaxed.

.....
Mi mente está clara y mi cuerpo está relajado.

I focus only on the person right in front of me.

.....
Me enfoco solo en la persona justo frente a mí.

I accept this challenge with a calm heart.

.....
Acepto este desafío con un corazón tranquilo.

This is my time to shine and I am ready.

.....
Este es mi momento para brillar y estoy listo.

Well done.

.....
Bien hecho.

You are now centered and focused.

.....
Ahora estás centrado y enfocado.

Remember that your breath is your best friend when you are on stage.

.....
Recuerda que tu respiración es tu mejor amiga cuando estás en el escenario.

Part 4

.....
Parte 4

Greetings and opening sentences.

.....
Saludos y oraciones de apertura.

Good morning everyone and thank you for joining me today.

.....
Buenos días a todos y gracias por acompañarme hoy.

It is a true honor to be standing here with you.

.....
Es un verdadero honor estar aquí con ustedes.

I would like to start by telling you a short story.

.....
Me gustaría comenzar contándoles una breve historia.

Thank you for that very kind and warm introduction.

.....
Gracias por esa introducción tan amable y cálida.

Have you ever felt like you were in the wrong place?

.....
¿Alguna vez te has sentido como si estuvieras en el lugar equivocado?

Today I want to talk about a topic that affects us all.

.....
Hoy quiero hablar sobre un tema que nos afecta a todos.

Let me begin with a question that changed my life.

.....
Déjame comenzar con una pregunta que cambió mi vida.

I am

.....
Estoy

delighted to see so many people interested in this.

.....
encantado de ver a tantas personas interesadas en esto.

We are here today to explore new ways of working together.

.....
Estamos aquí hoy para explorar nuevas formas de trabajar juntos.

Before we dive in, let us look at the big picture.

.....
Antes de sumergirnos, veamos el panorama general.

My goal for this presentation is very simple.

.....
Mi objetivo para esta presentación es muy simple.

I want to share three ideas that can improve your daily routine.

.....
Quiero compartir tres ideas que pueden mejorar tu rutina diaria.

Thank you all for taking the time to be here.

.....
Gracias a todos por tomarse el tiempo de estar aquí.

Imagine for a moment that anything is possible.

.....
Imagina por un momento que cualquier cosa es posible.

First, I will go over the history of our project.

.....
Primero, repasaré la historia de nuestro proyecto.

Then

.....
Luego

we will discuss the challenges we face today.

.....
discutiremos los desafíos que enfrentamos hoy.

Finally, I will present a vision for our future.

.....
Finalmente, presentaré una visión para nuestro futuro.

Please feel free to hold your questions until the end.

.....
Siéntanse libres de guardar sus preguntas hasta el final.

I am excited to share my research with you this morning.

.....
Estoy emocionado de compartir mi investigación con ustedes esta mañana.

Let us get started with our first main point.

.....
Comencemos con nuestro primer punto principal.

You have successfully opened your speech with these 20 phrases.

.....
Has abierto con éxito tu discurso con estas 20 frases.

A strong start is the foundation of a great presentation.

Un buen comienzo es la base de una gran presentación.

Quick reminder.

Recordatorio rápido.

I want to take a short moment to remind you of

Quiero tomar un breve momento para recordarte los

the benefits of our Patreon community.

beneficios de nuestra comunidad de Patreon.

If you enjoy this method, the Patreon page offers full transcriptions and study guides for every episode.

Si disfrutas de este método, la página de Patreon ofrece transcripciones completas y guías de estudio para cada episodio.

You can also download vocabulary lists, workbooks and summary infographic images to help you learn.

También puedes descargar listas de vocabulario, cuadernos de trabajo e imágenes infográficas resumidas para ayudarte a aprender.

We provide vocabulary cheat sheets and more materials are coming in the future.

Proporcionamos hojas de trucos de vocabulario y más materiales vendrán en el futuro.

Please check the link in the episode description to support our work, ideas and paragraphs.

Por favor, revisa el enlace en la descripción del episodio para apoyar nuestro trabajo, ideas y párrafos.

Now that we have seen the problem, let us look at the solution.

Ahora que hemos visto el problema, veamos la solución.

This

Esto

brings me to the next important part of my talk.

me lleva a la siguiente parte importante de mi charla.

In addition to what I just said, we must consider the cost.

.....
Además de lo que acabo de decir, debemos considerar el costo.

However, there is another perspective we should explore.

.....
Sin embargo, hay otra perspectiva que deberíamos explorar.

Consequently, the team decided to take a different path.

.....
En consecuencia, el equipo decidió tomar un camino diferente.

Moving on, I would like to show you some data.

.....
Pasando a otro tema, me gustaría mostrarte algunos datos.

Furthermore, this strategy has worked in many other cities.

.....
Además, esta estrategia ha funcionado en muchas otras ciudades.

On the other hand, some people believe we should wait.

.....
Por otro lado, algunas personas creen que deberíamos esperar.

That is why it is so important to act right now, to

.....
Por eso es tan importante actuar ahora, para

illustrate this point.

.....
ilustrar este punto.

Let me give you an example.

.....
Déjame darte un ejemplo.

As a result of these changes, productivity increased.

.....
Como resultado de estos cambios, la productividad aumentó.

Similarly, we can apply this logic to our personal lives.

.....
De manera similar, podemos aplicar esta lógica a nuestras vidas personales.

This leads us directly to our third and final point.

.....
Esto nos lleva directamente a nuestro tercer y último punto.

I would like to emphasize how crucial this step is.

.....
Me gustaría enfatizar cuán crucial es este paso.

Despite these difficulties, we remained focused on the goal.

.....
A pesar de estas dificultades, nos mantuvimos enfocados en el objetivo.

Let us take a look at how this works in practice.

.....
Veamos cómo funciona esto en la práctica.

This is closely related to the theme we discussed earlier.

.....
Esto está estrechamente relacionado con el tema que discutimos anteriormente.

In other words,

.....
En otras palabras,

we need to simplify our communication.

.....
necesitamos simplificar nuestra comunicación.

Following this, we started to see a real improvement.

.....
Después de esto, comenzamos a ver una mejora real.

To put it simply, we are changing the way we think.

.....
Para decirlo de manera simple, estamos cambiando la forma en que pensamos.

Transitions are like bridges for your audience.

.....
Las transiciones son como puentes para tu audiencia.

You are helping them follow your journey across these 20 sentences at six, keeping the flow and using examples.

.....
Les estás ayudando a seguir tu viaje a través de estas 20 oraciones a seis, manteniendo el flujo y usando ejemplos.

For instance, think about the last time you were happy.

.....
Por ejemplo, piensa en la última vez que fuiste feliz.

Let me show you what I mean with this specific case.

.....
Déjame mostrarte lo que quiero decir con este caso específico.

Consider the impact of this choice on

.....
Considera el impacto de esta elección en

our environment.

.....
nuestro entorno.

Take the example of a small business in a local town.

.....
Toma el ejemplo de un pequeño negocio en un pueblo local.

Refraining that, we are looking for sustainable growth.

.....
Reformulando eso, estamos buscando un crecimiento sostenible.

Essentially, we are trying to build a better community.

.....
Esencialmente, estamos tratando de construir una mejor comunidad.

To give you a better idea, look at this chart here.

.....
Para darte una mejor idea, mira este gráfico aquí.

I want to highlight the role of technology in this process.

.....
Quiero resaltar el papel de la tecnología en este proceso.

It is like a puzzle where every piece matters.

.....
Es como un rompecabezas donde cada pieza importa.

Think of this as a marathon, rather than a sprint.

.....
Piensa en esto como un maratón, en lugar de una carrera rápida.

To clarify, I am not suggesting we stop our

.....
Para aclarar, no estoy sugiriendo que detengamos nuestros

efforts.

.....
esfuerzos.

We can see this pattern repeating in different sectors.

.....
Podemos ver este patrón repitiéndose en diferentes sectores.

Just as a musician practices, we must train our minds.

.....
Así como un músico practica, debemos entrenar nuestras mentes.

Let us dive deeper into why this example is relevant.

.....
Profundicemos en por qué este ejemplo es relevante.

This situation is very similar to what we saw last year.

Esta situación es muy similar a lo que vimos el año pasado.

Actually, there is a very simple reason for this result.

De hecho, hay una razón muy simple para este resultado.

Observe how the colors change depending on the light.

Observa cómo cambian los colores dependiendo de la luz.

To put it another way, we are investing in ourselves.

En otras palabras, estamos invirtiendo en nosotros mismos.

Suppose you had all the resources you needed today.

Supón que tuviste todos los recursos que necesitabas hoy.

This

Esto

perfectly illustrates the point I made earlier.

ilustra perfectamente el punto que hice antes.

Using examples makes your speech memorable and clear.

Usar ejemplos hace que tu discurso sea memorable y claro.

You have just mastered 20 ways to bring your ideas to life.

Acabas de dominar 20 formas de dar vida a tus ideas.

Art 7, Recap and Final Conclusion To summarize, we have covered three main strategies today.

Parte 7, Resumen y Conclusión Final Para resumir, hemos cubierto tres estrategias principales hoy.

Before I finish, let us recap the most important points.

Antes de terminar, recapitemos los puntos más importantes.

Conclusion The future is in our own hands.

Conclusión El futuro está en nuestras propias manos.

I want to leave you with one final thought tonight.

Quiero dejarte con un último pensamiento esta noche.

Thank you very much for your time and your attention.

Muchas gracias por tu tiempo y tu atención.

I would be happy to answer any questions you may have.

Estaré encantado de responder cualquier pregunta que puedas tener.

To wrap up, I would like to thank the organizers.

Para concluir, me gustaría agradecer a los organizadores.

It has been a pleasure sharing these ideas with you.

Ha sido un placer compartir estas ideas contigo.

I hope you found this presentation useful and inspiring.

Espero que hayas encontrado esta presentación útil e inspiradora.

Thank you again, and I wish you all a wonderful day.

Gracias de nuevo, y les deseo a todos un día maravilloso.

You have reached the end of the formal speech.

Has llegado al final del discurso formal.

These 10 sentences provide a professional and polished exit.

Estas 10 oraciones proporcionan una salida profesional y pulida.

Part 8, Final Motivational Boost You have the power to inspire

Parte 8, Último Impulso Motivacional Tienes el poder de inspirar

everyone in this room.

a todos en esta sala.

Your voice is a unique gift that the world needs to hear every time you speak.

Tu voz es un regalo único que el mundo necesita escuchar cada vez que hablas.

You are becoming a better leader.

Estás convirtiéndote en un mejor líder.

Preparation is the foundation of your future success.

.....
La preparación es la base de tu éxito futuro.

Believe in your message, and the audience will believe too.

.....
Cree en tu mensaje, y la audiencia también lo hará.

You are more than ready for your next presentation.

.....
Estás más que listo para tu próxima presentación.

Trust the process, and keep practicing your English every day.

.....
Confía en el proceso y sigue practicando tu inglés todos los días.

Fear is only a sign that you are doing something important.

.....
El miedo es solo una señal de que estás haciendo algo importante.

Your confidence grows every time you

.....
Tu confianza crece cada vez que

step on that stage and make a positive impact with your words.

.....
subes a ese escenario y haces un impacto positivo con tus palabras.

That completes our 100 sentences.

.....
Eso completa nuestras 100 oraciones.

For public speaking, you should feel proud of the work you have done today.

.....
Para hablar en público, deberías sentirte orgulloso del trabajo que has hecho hoy.

Part 9, Closing If you enjoyed this episode, please write a small comment before you go.

.....
Parte 9, Cierre Si disfrutaste de 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 which public speaking phrase helped

.....
Dinos qué frase de hablar en público te ayudó

you the most today.

.....
más hoy.

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.