

TRANSCRIPT · EPISODE 62

Calm English 100 Powerful Sentences Stage

Line-by-line · English + ■■■■■

165 lines

Your English Toolbox

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

چیردت هب نآرد هک امش هتسه آیسی لگنا تس کداپ، دیدم آشوخ دوخ یسی لگنا رازبا هبعج هب
میهدلم شزوم آردوخ یاهشوگ

I am Martin, and I am Peter.

رتیپ نم و متسه نیترام نم

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

مینکلم نیرمت اریوررض هل مج 100 و میزادریپایم میومع ی نآرنخس زا سرت هب زورم

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

روضح کی هب اردوخ بارطضا و دینک ادیپ طلست هنحص رب هنوگچ هک تفرگ دیهاوخ دای امش
دینک لیدبت یاهفرح

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

تسارثؤم و مارآرگاطابترا کی هب ندش لیدبت یارب امش نیرمت هُنیمز تمسق نی

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

هنوگچ تفرگ دیهاوخ دای و تفای دیهاوخ طلست اری نآرنخس کی عورش رنه، نایاپ ات نداد شوگ اب

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

اریتی عقوم ره رد ندرک تبحص یارب مزال سفن هب دامتعا و دینک لصتم مه هب ارهدیچیپ یاههدی
دی زاسب

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

راک هنوگچ نیرمت نی ا هک میهد حیضوت آقیقدی یایب، میهد همادا دوخ نیرمت هب هکنی زالبق
دنکلم

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

تسامش زغم شزوم آریارب دنم تردقی شور هک مینکلم هدفاتسا ی نزهیاس مان هب یکی نکت زام

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

.....

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

.....

دن کلیم لابقنداری صخش، بیبات فآ زور کی رد هیاس کی هک دینک روصت

It follows along at the same time.

.....

دوش فاقوم صخش ات دن املی من رظت نم هیاس

In this exercise, you do not need to wait

.....

دیرادن راظت نا هب یزای نامش، نیرمت نیارد

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

.....

دینک رارکت ار نا هکنیازا لبق دیوگب ار هلمج مامت نارنخسات

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

.....

دین کلیم تبحص نامزمه ابی رقت ادص و امش

By doing this, you are not just learning words.

.....

دیتسین تاملک یریگدای لاح رد طقف امش، راک نیاب

You are capturing the natural rhythm and music of English.

.....

دین کلیم طبض اریسی لگانا بز یقی سوم و یعی ببط متیر امش

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

.....

ار امش طلست و دننک راک مه اب میت کی ناو نع هب ات دن کلیم کمک امش شوگ و ناهد هب شور نیادینشخبب دوبهب

Follow the sound and stay right behind the voice.

.....

دینامب ادص رس تشپت سرد و دیهد شوگ ادص هب

My message is more important than my fear.

.....

تسانم سرت زارتمهم نم مایپ

I have

.....

نم

something valuable to share with this room.

.....

مرادقاتانیاب نتشاذگ کارتشار هب یارب دنمشزرا یزیچ

Every great speaker started exactly where I am now.

تسا هدرک عورش متسه نونکا نم هک ییاج زا اقی قد گرزب نارنخس ره

I am not here to be perfect.

م.شاب لم اک هک متسین اج نی انم

I am here to be helpful.

م.شاب دی فم هک متسه اج نی انم

I trust my voice and the preparation I have done.

مراد دامتعا ماهداد ماچنا هک یگدامآ و دوخ یادص هب

The audience wants me to succeed and learn from me.

دن ریگب دای نم زا و موش قفوم نم دنه اوخیم نارگاشامت

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

منک هدافتسا مالی نارنخس یارب مناوتلیم هک تسایژرنا طقف نم بارطضا

I am a capable and confident communicator.

متسه سفن هب دامتعا اب و دن مناوت رگاطاب ترا کی نم

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

متسه نآ رب طلست لاج رد جیردت هب نم هک تسای تراهم ندرک تبحص

Today

زورم

is a great opportunity to connect with people.

تسا مدرم اب طاب ترا یارب یلاع تصرف

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

دوب امش تی نهذ نتخاس یارب تالمج شخب نی لوا نی

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

میورب ی دعب شخب هب هکنی زا لبق دینک ساسح ار سفن هب دامتعا نآ ات دیرانگب تقوی اهظحل

Part 3 Becoming calm just before starting.

عورش زا لبق تسرد ندش مارا 3 شخب

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

من کلیم اهر ار می اهلشن ت مامت و مش کلیم سفن قی م ع ن م

My feet are firm and grounded on the floor.

دن راد رارق نی مزی ور رب و مک ح م می اهاپ

I am present in this moment and I am safe.

من کلیم تی ن ما س اس ح ا و مت سه رضاح هظ حل نی ا رد ن م

I choose to speak with a slow and steady rhythm.

من ک تب ح ص رادی اپ و مار آ می تی ر اب هک من کلیم با خ ت ن ا ن م

There is no rush to begin my first sentence.

درادن دوج و مل و ا هل م ج ع ورش ی ا رب ی اهل ج ع چ ی ه

I smile because I am ready to start this journey.

من ک زاغ آ ا ر ف س نی ا هک م ا ه د ا م آ ا ری ز من ذ لی م دن خ بل ن م

My mind is clear and my body is relaxed.

ت سا مار آ من دب و ت سا ن ش ور من هذ

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

من کلیم ز ک ر م ت ت سا ن م ل با ق م رد ت س ر د هک ی ص خ ش ی ور رب ط ق ف

I accept this challenge with a calm heart.

م ری ذ پ ل ی م مار آ ی بل ق اب ا ر ش ل ا چ نی ا

This is my time to shine and I am ready.

م ا ه د ا م آ ن م و ت سا ش ش خ ر د ی ا رب ن م ن ا م ز نی ا

Well done.

دوب ی ل ا ع

You are now centered and focused.

دی ت سه ز ک ر م ت م و ز ک ر م ت م ن و ن ک ا امش

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

دی ت سه ه ن ح ص ی ور رب هک ی ن ا م ز ت س ا م ش ت س و د نی ر ت ه ب ا م ش سفن هک دی ش اب ه ت ش ا د دای ه ب

Part 4

4 شخب

Greetings and opening sentences.

ی.ی ادتبا تالمج و مالمس

Good morning everyone and thank you for joining me today.

م.رکشتم دیتسویپ نم هب زورما هکنیا زا و همه هب ریخب حبص

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

م.اهداتسیا امش اب اجنیا رد هک تساراختتفاعقاو

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

م.نک عورش هاتوک ناتساد کی نتفگ اب مه اوخلم

Thank you for that very kind and warm introduction.

م.رازگس ابس مرگ و نابره م رایسب یفرعم نآزا

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

دیتسه یه اب تشایاچ رد هک دی اهدرک ساسح للاح هب ات ایآ

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

م.راذگلم ریثأت ام همه رب هک منک تبحص ی عوضوم هرابرد مه اوخلم زورما

Let me begin with a question that changed my life.

م.داد ریغت ار نم یگدنز هک منک عورش یلاؤس اب دی هدهزاجا

I am

نم

delighted to see so many people interested in this.

م.دنتسه دنمه قالع عوضوم نیاهب دیای دارفا منی بلیم هک مل احوشوخ

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

م.مینک فشک ار مه اب یراکمه یارب دیدج یاهارات میتسه اجنیا زورما ام

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

م.مینک هاگن گرزب ریو صت هب دیایب، می ورب قمع هب هکنیا زال بق

My goal for this presentation is very simple.

تسا هداس رایسب هئارا نیازا نم فده

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

دشخب دوهب ار امش هنازور لاور دن اوتلم هک مرانگب کارتشا هب ار هدیاس مه اوخیم

Thank you all for taking the time to be here.

مرکشتم اجنیارد روضح یارب تقو فرص یارب امش همه زا

Imagine for a moment that anything is possible.

تسا نکمم یزیچ ره هک دینک روصت هظحل کی یارب

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

من کلیم رورم ار نامه ژورپ هچخی رات نم، لوا

Then

سپس

we will discuss the challenges we face today.

درک میه اوخ یسررب ار می تسه هجاوم اهنآ اب زورما هک یی اهشل اچ ام

Finally, I will present a vision for our future.

مه دلم هئارا نامه دنیای یارب زادن الم شچ کی نم، تی اهن رد

Please feel free to hold your questions until the end.

دی راد هگن نایاپ ات ار دوخ تال اوس و دینک ی ت ح ا ر س اس ح ا ف ط ل

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

مرانگب کارتشا هب حبص نیامش اب ار متاقیقحت هک ماهدزن اجیه نم

Let us get started with our first main point.

مینک عورش ناملیل صا هتکن نیلوا اب دیایب

You have successfully opened your speech with these 20 phrases.

دی اهدرک زاغآ ار دوخ ی نارنخس زی مآتی ق فوم روط هب ترابع 20 نیامش

A strong start is the foundation of a great presentation.

تسا یل اع هئارا کی رانگه یاپ یوق عورش کی

Quick reminder.

عیرس یروآدای

I want to take a short moment to remind you of

ه ب ار امش ات مرادگب ه اتوک ی اهظحل مه اوخلم

the benefits of our Patreon community.

منک یروآدای نامن وئرتاپ دعماج ی ایازم

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

ار تمسق ره یارب ه عمل اطم ی اه امنهار و اهلیسی و نور مامت نوئرتاپ ح ف ص ، دیربایم تذلل شور نی ا زا رگا دهلیم هئارا

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

دولناد ار هصالخ کی فارگوفنی ری واصلت و راک ی اه باتک ، ناگژاو ی اهتسلی دین او تلم نی نچمه امش دنک کمک ی ری گدای رد امش ه ب ات دینک

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

تسا هار رد هدنی آ رد یرتشیب داوم و مینکلم مهارف ار ناگژاو بلقت ی اهقروام

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

تیمح ام ی اه فارگازاپ و اههدی ا ، راک زا ات دینک ی سررب ار تمسق تاحیضوت رد دوجوم کنیل ا فطل دینک

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

مینک هاگن لحه ار ه ب دی ای ب ، می اهیدی ار لکش م هک الاح

This

نی ا

brings me to the next important part of my talk.

دن اسرلم مالی نارنخس ی دعب مهم شخب ه ب ار نم

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

میریگب رظن رد زین ار هنیزه دی اب ، متفگ هزات هک هچن آ رب هوالع

However, there is another perspective we should explore.

میں نے کسی اور نقطہ نظر پر غور کیا، لہذا اب

Consequently, the team decided to take a different path.

اس لیے ٹیم نے ایک مختلف راستہ اختیار کیا، نیا راستہ

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

میں اب آپ کو کچھ ڈیٹا دکھانے کے لیے آ رہا ہوں، جو

Furthermore, this strategy has worked in many other cities.

تسا نے دیکھا ہے کہ یہ حکمت عملی بہت سے دیگر شہروں میں کامیاب رہی ہے،

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

میں سمجھتا ہوں کہ بعض لوگ یہ کہتے ہیں کہ ہمیں

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

اس لیے اس وقت ہی عمل درآمد کرنا بہت اہم ہے

illustrate this point.

میں اس بات کو واضح کرنے کے لیے

Let me give you an example.

میں آپ کو ایک مثال دے رہا ہوں

As a result of these changes, productivity increased.

تسا نے بتایا ہے کہ ان تبدیلیوں کے نتیجے میں

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

میں نے کہا ہے کہ ہمیں اپنی ذاتی زندگیوں میں

This leads us directly to our third and final point.

اس لیے ہمیں اپنا تیسرا اور آخری نقطہ

I would like to emphasize how crucial this step is.

میں اس بات کو واضح کرنے کے لیے

Despite these difficulties, we remained focused on the goal.

میں نے کہا ہے کہ ہم نے ان مشکلات کے باوجود

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

.....
 دن کلیم راک هن وگچ لمع رد نی ا هکنی ا هب می زادن بی یه اگن دی ای ب

This is closely related to the theme we discussed earlier.

.....
 دراد کی دزن طاب ترا می درک ت ح ب ال ب ق هک ی ع و و م هب نی ا

In other words,

.....
 رگی د ترابع هب

we need to simplify our communication.

.....
 می نک هداس ار دوخ ت اطاب ترا دی اب ام

Following this, we started to see a real improvement.

.....
 می درک ی ع ق او دوب هب کی ندید هب ع ورش ام، نی ا زا سپ

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

.....
 می ت سه دوخ رکفت ه و ح ن ری ی غ ت ل ا ح رد ام، می و گ ب ی گ داس هب

Transitions are like bridges for your audience.

.....
 دن ت سه امش ن ارگ اش امت ی ا رب ی ی اهال پ دن نام اهال ا ق ت ن ا

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

.....
 زا و هدرک ظ ف ح ار ن ای ر ج و دن نک ل اب ند هل م ج 20 نی ا رد ار امش ر ف س هک دی ن کلیم کمک اهال آ هب امش
 دن نک هدافت سا اهال ا ت م

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

.....
 دی نک رکف دی دوب ل ا ح ش و خ هک ی ا رب نی رخ آ هب، ل ا ت م ن ا و ن ع هب

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

.....
 ت سی چ ص ر ا خ دروم نی ا اب مروظن م هک م هد ن اش ن امش هب دی هد ه ز ا ج ا

Consider the impact of this choice on

.....
 رب با خ ت ن ا نی ا ری ت ا ت

our environment.

.....
 دی ری گ ب ر ظ ن رد ار ام ت سی ز طی ح م

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

ی.لحم رهش کی رد کچوک راکو ابسک کی ،ل اثم ناو نع هب

Refraining that, we are looking for sustainable growth.

می تسه رادی اپ دش ر ل اب ند هب ام ،رگی د ترابع هب

Essentially, we are trying to build a better community.

می زاسب رت هب هعماج کی ات می تسه شالات رد ام ،اساسا

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

دی نک هاگن رادومن نی ا هب ،مهدب امش هب یرت هب هدی ا هکنی ا ی ارب

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

منک هتسجرب دنی آرف نی ا رد اری روانف شقن مه اوخیم

It is like a puzzle where every piece matters.

دراد تی مهای ا هعطق ره هک تسال زاپ کی دن نام نی ا

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

تعرس ود کی هن ،تسال ناتارام کی نی ا هک دینک رکف نی ا هب

To clarify, I am not suggesting we stop our

می نک فقو تم ار دوخ ی اهشالات هک من کلی من داهنش ی پی نم ،ندش نشوری ارب

efforts.

می نک هدهاشم فل تخم ی اهشخب رد ار وگل نی ا می ناوتلی م ام

We can see this pattern repeating in different sectors.

می هدش زوم آ ار دوخ نه ذی اب ام ،دن کلی م یرم ت هک نادیقی سوم کی دن نام تسرد

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

تسال طب ترم ل اثم نی ا ارج هک می زادربپ عوضوم نی ا هب رتاقی مع دی ای ا

Let us dive deeper into why this example is relevant.

می دید هتشدگ لاس هک تسال هچن آ هب هی بش رای سب تی عضو نی ا

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

دراد دوجو هجی تن نی ا ی ارب هداس رای سب لی لد کی ،عقاو رد

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

.....

Observe how the colors change depending on the light.

.....

دن کلیم ری غت رون هب هت سب اه گنر ه ن و گچ هک دینک ده اش م

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

.....

میتسه نام دوخ رد یرانگاه ای ام رس لاح رد ام ،رگید ترابع هب

Suppose you had all the resources you needed today.

.....

دیراد ار دیراد زاین هک یعبانم مامت زورما دینک صرف

This

.....

perfectly illustrates the point I made earlier.

.....

دهدلیم ناشن مدرک حرطم الابق هک اری اهتکن لم اک روط هب

Using examples makes your speech memorable and clear.

.....

دن کلیم حضاو و یند نام دای هب ار امش ینارنخس اهلاثم زا هدافتسا

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

.....

دی اهدرک ادیپ طلست ار نات ای اه ددی اندرک هدنز یارب شور 20 یگزات هب امش

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

.....

می اهداد ششوپ اری لصا یژتارتسا هس زورما ام ،هصالخ یارب ییاهن یریگاهجیتن و هصالخ ،7 شخب

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

.....

مینک رورم ارتاکن نیرت مهم دی ای ب ،منک مامت هکنی زالبق

Conclusion The future is in our own hands.

.....

تسام دوخ نات سد رد هدنی آ یریگاهجیتن

I want to leave you with one final thought tonight.

.....

منک کرت ار امش ییاهن رکف کی اب بشما مه اوخوم

Thank you very much for your time and your attention.

.....

امش هجوت و نامز زامرک شتم رایسب

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

مهد خساپ دی ش اب هت شاد تس ان کمم هک یل اوس ره هب موشایم لاشوخ

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

من ک رکشت ناگدن نکرازگرب زامه اوخیم، ی دن باعجم یارب

It has been a pleasure sharing these ideas with you.

مراذگب کارت ش اب امش اب ار اهادهیا نی ا هک دوب شخب باتذل نم یارب

I hope you found this presentation useful and inspiring.

دشاب هدوب شخب باماهل و دی فم امش یارب هئارا نی مراودیما

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

من کلیم وزرا یبوخ زور امش همه یارب و مرکشتم هرابود

You have reached the end of the formal speech.

دی دی سر ی مسر ی نارنخس نایاپ هب امش

These 10 sentences provide a professional and polished exit.

دن کلیم مهارف اربترم و ی اهفرح یجورخ کی هلمج 10 نی ا

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

هب ندی شخب ماهل ا تردق امش یی اهن هزیگانا، 8 شخب

everyone in this room.

دی راد ارقاتا نی اردمه

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

دونشرب دراد زاین دین کلیم تبحص هک راب ره ناهج هک تس ا درف هب رصحنم هی ده کی امش ی ادص

You are becoming a better leader.

دی تسره رتهب ربه رکی هب ندش لی دبت لاش رد امش

Preparation is the foundation of your future success.

تسامش هدنی آتی قفوم راذگاه یاپ یگدام آ

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

ت شاد دنه اوخ نامی زین نارگاشامت و دی ش اب هت شاد نامی دوخ مایپ هب

You are more than ready for your next presentation.

دی اهدام آنتی دعب هئارا یارب هک هچن آن زارتشی بامش

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

دی هده همدادوخی سیلگنا نابز نیرمت هب زور ره و دینک دامتعا دنی آرف هب

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

دی تسه مهم یراک ماجنا لاج رد امش هک تسایا هناشن طقف سرت

Your confidence grows every time you

هک راب ره امش سفن هب دامتعا

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

دن کلی م دشور، دیراذگی م تبثم ریثأت دوخ تاملک اب و دینزلیم مدق هنحص نآ یور رب

That completes our 100 sentences.

دن کلی م لاماک ار ام هلمچ 100 نی

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

دینک راختفا دی اهداد ماجنا زورما هک یی اهراک هب دی اب امش، میومع ینارنخس یارب

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

دی سیونب کچوک رظن کی نتفر زال بق ا فطل، دیندر ب تذل تمسق نی ا زا رگا هی ماتتخا، 9 شخب

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

تسایا دشور لاج رد و لاعف، یعق او ام هعماج هک دهلیم ناشن اهمرف تلتپ هب امش تارظن

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

مینک دیلوت یدیج یاهتمسق هتفه ره میناوتب ات تسایا تایح ام یارب تایح نی

Tell us which public speaking phrase helped

درک کمک امش هب رتشیب زورما میومع ینارنخس ترابع مادک دی یوگب ام هب

you the most today.

یادص اریز میراد زاین امش تارظن هب ام؟ دی ش اب ام هتسه آ سیلگنا هعماج زا ی شخب دی هاوخلیم ای آ
تسایا یادص زا رتامهم امش

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

