

TRANSCRIPT · EPISODE 63

Master 100 Essential Sentences Like a Native

Line-by-line · English + Español

327 lines

Your English Toolbox

Think about a master pianist for a moment.

Piensa en un pianista maestro por un momento.

They do not start a masterpiece by playing at full speed.

No comienzan una obra maestra tocando a toda velocidad.

They begin by playing so slowly that every note and every movement is intentional.

Comienzan tocando tan despacio que cada nota y cada movimiento son intencionales.

They go back to the basics to build a foundation that eventually allows them to play with effortless amazement.

Regresan a lo básico para construir una base que eventualmente les permite tocar con asombro sin esfuerzo.

That is exactly what we are doing today with our 100 essential phrases.

Eso es exactamente lo que estamos haciendo hoy con nuestras 100 frases esenciales.

We are starting with the A2 level, the foundation of your skyscraper.

Estamos comenzando con el nivel A2, la base de tu rascacielos.

When you hear

Cuando escuchas

the fast version you are hearing colloquial English, the real raw everyday way people speak.

la versión rápida, estás escuchando inglés coloquial, la forma real y cruda en que la gente habla todos los días.

When you hear the slow version you are hearing foundation English, the clear standard version.

Cuando escuchas la versión lenta, estás escuchando inglés básico, la versión clara y estándar.

Welcome to your English toolbox friends.

.....
Bienvenidos a su caja de herramientas de inglés, amigos.

I am Martin and I am Peter.

.....
Soy Martín y soy Pedro.

Before we start I want to ask you one quick favor.

.....
Antes de comenzar, quiero pedirte un pequeño favor.

If you learned something new today please leave a comment after listening.

.....
Si aprendiste algo nuevo hoy, por favor deja un comentario después de escuchar.

Your voice helps our show grow and reach more learners.

.....
Tu voz ayuda a que nuestro programa crezca y llegue a más aprendices.

Part two health and

.....
Parte dos, frases de salud y

mindfulness phrases one to ten.

.....
mindfulness, del uno al diez.

I'm trying to meditate for 10 minutes every morning.

.....
Estoy tratando de meditar durante 10 minutos cada mañana.

I am trying to meditate for 10 minutes every morning.

You got to drink more water to stay hydrated.

.....
Tienes que beber más agua para mantenerte hidratado.

She's looking for ways to reduce stress at work.

.....
Ella está buscando formas de reducir el estrés en el trabajo.

She is looking for ways to reduce stress at work.

.....
Don't

.....
No

know if I'm getting enough sleep lately.

.....
sé si estoy durmiendo lo suficiente últimamente.

I do not know if I'm getting enough sleep lately.

.....
No sé si estoy durmiendo lo suficiente últimamente.

Don't know if I'm getting enough sleep lately.

.....
We're hoping to start a new exercise routine soon.

.....
Esperamos comenzar una nueva rutina de ejercicios pronto.

We are hoping to start a new exercise routine soon.

.....
It's hard to focus when you are feeling overwhelmed.

.....
Es difícil concentrarse cuando te sientes abrumado.

It is difficult to focus when you are feeling overwhelmed.

.....
It's hard to focus when you are

.....
Es difícil concentrarse cuando te sientes

feeling overwhelmed.

.....
abrumado.

Take a deep breath before you start your day.

.....
Toma una respiración profunda antes de comenzar tu día.

He's trying to eat less sugar to feel better.

.....
Él está tratando de comer menos azúcar para sentirse mejor.

Do you feel like going for a walk in the park?

.....
¿Te apetece dar un paseo por el parque?

Health is more important than anything else.

.....
La salud es más importante que cualquier otra cosa.

Health is

.....
La salud es

more important than anything else.

.....
[más importante que cualquier otra cosa.](#)

Health is more important than anything else.

.....
[La salud es más importante que cualquier otra cosa.](#)

Part 3.

.....
[Parte 3.](#)

Career and motivation.

.....
[Carrera y motivación.](#)

Phrases 11-20.

.....
[Frases 11-20.](#)

I'm going to apply for a new job next month.

.....
[Voy a postularme para un nuevo trabajo el próximo mes.](#)

I'm going to apply for a new job next month.

.....
[Voy a postularme para un nuevo trabajo el próximo mes.](#)

I'm going to apply for a new job next month.

.....
[Voy a postularme para un nuevo trabajo el próximo mes.](#)

We're working on a big project right now.

.....
[Estamos trabajando en un gran proyecto en este momento.](#)

We are working on a big project right now.

.....
[Estamos trabajando en un gran proyecto en este momento.](#)

We're working on a big project right now.

.....
[Estamos trabajando en un gran proyecto en este momento.](#)

He's trying to learn new skills

.....
[Él está tratando de aprender nuevas habilidades](#)

to get promoted.

.....
[para ser promovido.](#)

He's trying to learn new skills to get promoted.

Él está tratando de aprender nuevas habilidades para ser promovido.

He's trying to learn new skills to get promoted.

Él está tratando de aprender nuevas habilidades para ser promovido.

I've got to give a presentation tomorrow morning.

I have to give a presentation tomorrow morning.

Tengo que dar una presentación mañana por la mañana.

I got to give a presentation tomorrow morning.

Tengo que dar una presentación mañana por la mañana.

She's doing her best to meet the deadline.

Tengo que dar una presentación mañana por la mañana.

She is doing her best to meet the deadline.

Ella está haciendo su mejor esfuerzo para cumplir con el plazo.

She's doing her best to meet the deadline.

Ella está haciendo su mejor esfuerzo para cumplir con el plazo.

What are you planning to do after you graduate?

What

Ella está haciendo su mejor esfuerzo para cumplir con el plazo. ¿Qué planeas hacer después de graduarte? ¿Qué

are you planning to do after you graduate?

planeas hacer después de graduarte?

What are you planning to do after you graduate?

¿Qué planeas hacer después de graduarte?

I don't know if I can attend the meeting today.

No sé si puedo asistir a la reunión hoy.

I do not know if I can attend the meeting today.

Mistakes are just part of the learning process.

Los errores son solo parte del proceso de aprendizaje.

They're starting a small business together.

Están comenzando un pequeño negocio juntos.

They are

Están

starting a small business together.

comenzando un pequeño negocio juntos.

They're starting a small business together.

Están comenzando un pequeño negocio juntos.

Keep pushing forward even when it's tough.

Sigue adelante incluso cuando sea difícil.

Keep pushing forward even when it is difficult.

Keep pushing forward even when it's tough.

Sigue adelante incluso cuando sea difícil.

Part 4.

Sigue adelante incluso cuando sea difícil.

Travel and exploration.

Parte 4.

Phrases 21 to 30.

Viajes y exploración.

I'm looking forward to my vacation in July.

Frases 21 a 30.

I am looking forward to my vacation in July.

I'm looking forward to my vacation in July.

Estoy deseando que llegue mis vacaciones en julio.

Do you know where the check-in desk is?

Estoy deseando que llegue mis vacaciones en julio.

Do you know where the

Estoy deseando que llegue mis vacaciones en julio. ¿Sabes dónde está el mostrador de facturación? ¿Sabes dónde está el

check-in desk is?

mostrador de facturación? ¿Sabes dónde está el mostrador de facturación?

Do you know where the check-in desk is?

I gotta pack my bags before the flight.

Tengo que empacar mis maletas antes del vuelo.

I gotta pack my bags before the flight.

Tengo que empacar mis maletas antes del vuelo.

I gotta pack my bags before the flight.

Tengo que empacar mis maletas antes del vuelo.

We're going to visit some museums this afternoon.

We're going to visit some museums this afternoon.

Vamos a visitar algunos museos esta tarde.

Can you show me the quickest way to the station?

Can

¿Puede?

you show me the quickest way to the station?

mostrarme la forma más rápida de llegar a la estación?

He's trying to find a cheap hotel near the centre.

Él está tratando de encontrar un hotel barato cerca del centro.

He is trying to find a cheap hotel near the centre.

How much does it cost to rent a car for a day?

¿Cuánto cuesta alquilar un coche por un día?

I'm trying to book

Estoy tratando de reservar

a ticket online, but it's not working.

un billete en línea, pero no está funcionando.

I am trying to book a ticket online, but it is not working.

Estoy tratando de reservar un billete en línea, pero no está funcionando.

I'm trying to book a ticket online, but it's not working.

Is there a bus stop anywhere around here?

¿Hay alguna parada de autobús por aquí cerca?

Safe travels and have a great trip.

Buen viaje y que tengas un gran viaje.

Safe travels and have a great trip?

Greater than- Being able

Ser capaz

to navigate a new city is a huge confidence booster.

de navegar en una nueva ciudad es un gran impulso de confianza.

Part 5 Educational Interlude Take a breath, friends.

Parte 5 Interludio educativo Toma un respiro, amigos.

You have just mastered 30 essential patterns.

Acabas de dominar 30 patrones esenciales.

Did you notice how Martin reduces trying to into triner and going to into gunner?

¿Notaste cómo Martín reduce 'trying to' a 'triner' y 'going to' a 'gunner'?

This is not a lack of grammar.

Esto no es una falta de gramática.

It is the natural way English speakers save energy and create flow.

Es la forma natural en que los hablantes de inglés ahorran energía y crean fluidez.

By practicing both the fast and slow versions, your brain builds two maps for the same meaning.

Al practicar tanto las versiones rápidas como las lentas, tu cerebro construye dos mapas para el mismo significado.

One map is for

Un mapa es para

understanding everyone on the street, and the other is for speaking clearly when you need to be understood perfectly.

entender a todos en la calle, y el otro es para hablar claramente cuando necesitas ser entendido perfectamente.

You are building muscle memory.

Estás construyendo memoria muscular.

Keep moving.

Sigue avanzando.

Part 6 Social and emotional support I'm always here if you need someone to talk to.

Parte 6 Apoyo social y emocional Siempre estoy aquí si necesitas a alguien con quien hablar.

I am always here if you need someone to talk to.

Siempre estoy aquí si necesitas a alguien con quien hablar.

I'm always here if you need someone to talk to.

Tell us which of these phrases was the hardest to mimic.

Dinos cuál de estas frases fue la más difícil de imitar.

Part 7 Home life and routines

Parte 7 Vida hogareña y rutinas

Phrases 31 to 40 I'm trying to get the garden ready for spring.

Frases 31 a 40 Estoy tratando de preparar el jardín para la primavera.

I'm trying to get the garden ready for spring.

Estoy tratando de preparar el jardín para la primavera.

We gotta buy some more groceries today.

Tenemos que comprar más víveres hoy.

We have to buy some more groceries today.

Now, we gotta buy some more groceries today.

Ahora, tenemos que comprar más víveres hoy.

She's fixing up the spare bedroom right now.

Ella está arreglando la habitación de invitados en este momento.

She is repairing the spare bedroom right now.

Do you

¿Sabes

know where I put my car keys?

dónde puse mis llaves del coche?

I do not know where I put my car keys.

No sé dónde puse mis llaves del coche.

It's time to turn off the lights and sleep.

Es hora de apagar las luces y dormir.

It is time to turn off the lights and sleep.

I'm looking for a new rug for the living room.

Estoy buscando una nueva alfombra para la sala de estar.

I am looking for a new rug for the living room.

He's hoping to move

Él espera mudarse

to the city next year.

a la ciudad el próximo año.

He is hoping to move to the city next year.

Él espera mudarse a la ciudad el próximo año.

He's hoping to move to the city next year.

Do you need any help with the laundry?

¿Necesitas ayuda con la colada?

I'm going to make a big salad for lunch.

Voy a hacer una gran ensalada para el almuerzo.

I am going to make a large salad for lunch.

We're trying to keep

Estamos tratando de mantener

the house organized and clean.

la casa organizada y limpia.

We are trying to keep the house organized and clean.

Estamos tratando de mantener la casa organizada y limpia.

We're trying to keep the house organized and clean.

Part 8.

Parte 8.

Digital life and focus.

Vida digital y enfoque.

Phrases 41 to 50.

.....
Frases 41 a 50.

I'm trying to spend less time on my phone.

.....
Estoy tratando de pasar menos tiempo en mi teléfono.

I am trying to spend less time on my mobile phone.

.....
My computer's running real slow today.

.....
Mi computadora está funcionando muy lenta hoy.

My computer is running very slowly today.

.....
My computer's running real

.....
Mi computadora está funcionando muy

slow today.

.....
lenta hoy.

I'm going to delete some old apps tonight.

.....
Voy a eliminar algunas aplicaciones viejas esta noche.

I am going to delete some old applications tonight.

.....
Don't know how to use this new software.

.....
No sé cómo usar este nuevo software.

I do not know how to use this new software.

.....
She's looking for a good podcast about history.

.....
Ella está buscando un buen podcast sobre historia.

She is looking for a good podcast about history.

.....
We gotta

.....
Tenemos que

update the security on our accounts.

.....
actualizar la seguridad en nuestras cuentas.

We have to update the security on our accounts.

.....
Tenemos que actualizar la seguridad en nuestras cuentas.

We gotta update the security on our accounts.

.....
I'm hoping to learn how to code this year.

.....
Espero aprender a programar este año.

Do you check your notifications in the morning?

.....
¿Revisas tus notificaciones por la mañana?

It's hard to stay focused with

.....
Es difícil mantenerse enfocado con

so many emails.

.....
tantos correos electrónicos.

It is difficult to stay focused with so many emails.

.....
Es difícil mantenerse enfocado con tantos correos electrónicos.

It's hard to stay focused with so many emails.

.....
Es difícil mantenerse enfocado con tantos correos electrónicos.

He's gonna buy a new laptop next week.

.....
Él va a comprar una nueva computadora portátil la próxima semana.

He is going to buy a new laptop computer next week.

.....
Él va a comprar una nueva computadora portátil la próxima semana.

He's gonna buy a new laptop next week.

.....
Él va a comprar una nueva computadora portátil la próxima semana.

Part 9.

.....
Parte 9.

Personal growth and mindfulness.

.....
[Crecimiento personal y mindfulness.](#)

Phrases 51-60.

.....
[Frases 51-60.](#)

I'm trying to learn from my mistakes.

.....
[Estoy tratando de aprender de mis errores.](#)

I am trying to learn from my mistakes.

.....
[Estoy tratando de aprender de mis errores.](#)

I'm trying to learn from my mistakes.

.....
[Estoy tratando de aprender de mis errores.](#)

You

.....
[Tienes](#)

gotta stay patient when learning something new.

.....
[que mantener la paciencia al aprender algo nuevo.](#)

You have to remain patient when learning something new.

.....
[Tienes que mantener la paciencia al aprender algo nuevo.](#)

You gotta stay patient when learning something new.

.....
She's looking for a mentor to guide her.

.....
[Ella está buscando un mentor que la guíe.](#)

She is looking for a mentor to guide her.

.....
Don't know if I'm making enough progress.

.....
[No sé si estoy haciendo suficiente progreso.](#)

I do not know if I'm making enough progress.

.....
We're hoping to be more mindful every day.

.....
[Esperamos ser más conscientes cada día.](#)

We're hoping to be more mindful every day.

.....
Esperamos ser cada día más conscientes.

It's important to celebrate the small wins.

.....
Es importante celebrar las pequeñas victorias.

It is important to celebrate the small victories.

.....
I'm going to read more books this year.

.....
Voy a leer más libros este año.

I am going to read more books this year.

.....
Do you think it's possible to change your habits?

.....
¿Crees que es posible cambiar tus hábitos?

Do you think it is possible to change

.....
¿Crees que es posible cambiar

your habits?

.....
tus hábitos? ¿Crees que es posible cambiar tus hábitos?

Do you think it's possible to change your habits?

.....
Él está tratando de ser más amable consigo mismo.

He's trying to be more kind to himself.

.....
Él está tratando de ser más amable consigo mismo.

He is trying to be kinder to himself.

.....
Él está tratando de ser más amable consigo mismo.

He's trying to be more kind to himself.

.....
El crecimiento lleva tiempo y mucho esfuerzo.

Growth takes time and a lot of effort.

.....
El crecimiento personal lleva tiempo y mucho esfuerzo.

Personal growth takes time and a great deal of effort.

El crecimiento lleva tiempo y mucho esfuerzo.

Growth takes time and a lot of effort.

Parte 10.

Part 10.

Relaciones humanas y comunicación, Frases 61-70.

Human Relationships and Communication, Phrases 61-70 I'm looking forward to seeing you again soon.

Estoy deseando verte de nuevo pronto.

I'm looking forward

Estoy deseando

to seeing you again soon.

verte de nuevo pronto.

I'm looking forward to seeing you again soon.

Estoy deseando verte de nuevo pronto.

What do you think about our new plan?

¿Qué piensas sobre nuestro nuevo plan?

She's trying to be more patient with her kids.

Ella está tratando de ser más paciente con sus hijos.

She is trying to be more patient with her children.

Don't know if I can make it to the party tonight.

No sé si puedo ir a la fiesta esta noche.

I do not know

No sé si

if I can attend the party tonight.

puedo asistir a la fiesta esta noche.

Don't know if I can make it to the party tonight.

.....
No sé si puedo ir a la fiesta esta noche.

We gotta talk about what happened yesterday.

.....
Tenemos que hablar sobre lo que pasó ayer.

We have to talk about what happened yesterday.

.....
He's hoping to make some new friends here.

.....
Él espera hacer nuevos amigos aquí.

He is hoping to make some new friends here.

.....
I'm going to call my parents this weekend.

.....
Voy a llamar a mis padres este fin de semana.

I'm going to call my parents this

.....
Voy a llamar a mis padres este

weekend.

.....
fin de semana.

I'm going to call my parents this weekend.

.....
Voy a llamar a mis padres este fin de semana.

It's nice to have a good talk with a friend.

.....
Es agradable tener una buena charla con un amigo.

It is nice to have a good conversation with a friend.

.....
Es agradable tener una buena conversación con un amigo.

It's nice to have a good talk with a friend.

.....
Es agradable tener una buena charla con un amigo.

They're trying to improve their communication skills.

.....
Están tratando de mejorar sus habilidades de comunicación.

They are trying to improve their communication skills.

Thanks for listening to me.

Gracias por escucharme.

I really appreciate it.

Realmente lo aprecio.

Thank you for listening to me.

Gracias por escucharme.

I really appreciate

Realmente aprecio

it.

eso.

Thanks for listening to me.

Gracias por escucharme.

I really appreciate it.

Realmente lo aprecio.

Part 11.

Parte 11.

Resilience and mindset.

Resiliencia y mentalidad.

Phrases 71 to 80.

Frases 71 a 80.

I'm going to keep trying until I succeed.

Voy a seguir intentando hasta que tenga éxito.

I am going to keep trying until I succeed.

You got to believe in yourself to move forward.

.....
Tienes que creer en ti mismo para avanzar.

You have to believe in yourself to move forward.

.....
She's learning to deal with stress better.

.....
Ella está aprendiendo a manejar mejor el estrés.

She is

.....
Ella está

learning to deal with stress better.

.....
aprendiendo a manejar mejor el estrés.

She's learning to deal with stress better.

.....
Ella está aprendiendo a manejar mejor el estrés.

Don't know what the future holds, but I'm ready.

.....
No sé qué depara el futuro, pero estoy listo.

I do not know what the future holds, but I am ready.

.....
We're focusing on what we can control right now.

.....
Nos estamos enfocando en lo que podemos controlar en este momento.

We are focusing on what we can control right now.

.....
It's okay to fail as long as you don't

.....
Está bien fallar siempre y cuando no

quit.

.....
te rindas.

It is okay to fail as long as you do not quit.

.....
Está bien fallar siempre y cuando no te rindas.

It's okay to fail as long as you don't quit.

He's trying to stay positive despite the challenges.

Él está tratando de mantenerse positivo a pesar de los desafíos.

He is trying to stay positive despite the challenges.

Do you think challenges make us stronger?

¿Crees que los desafíos nos hacen más fuertes?

I'm trying to find the lesson in every situation.

Estoy tratando de encontrar la lección en cada situación.

Hard work always pays off in the end.

El trabajo duro siempre da sus frutos al final.

Part 12, Environment and Daily Focus.

Parte 12, Medio ambiente y enfoque diario.

Phrases 81 to 90.

Frases 81 a 90.

I'm trying to waste less food this week.

Estoy tratando de desperdiciar menos comida esta semana.

You gotta turn off the tap while brushing your teeth.

Tienes que cerrar el grifo mientras te cepillas los dientes.

She's looking for ways to save energy at home.

Ella está buscando formas de ahorrar energía en casa.

She is looking for ways to save energy at home.

Don't know where the recycling bin is around here.

No sé dónde está el contenedor de reciclaje por aquí.

I do not know where the recycling bin is around here.

Don't know where the

No sé dónde está el

recycling bin is around here.

.....
contenedor de reciclaje por aquí.

We're gonna walk to the shops instead of driving.

.....
Vamos a caminar a las tiendas en lugar de conducir.

We are going to walk to the shops instead of driving.

.....
It's important to protect our natural world.

.....
Es importante proteger nuestro mundo natural.

It is important to protect our natural world.

.....
I'm hoping to plant more trees in my garden.

.....
Espero plantar más árboles en mi jardín.

I'm hoping to plant more trees

.....
Espero plantar más árboles

in my garden.

.....
en mi jardín. ¿Crees que estamos haciendo lo suficiente por el planeta?

Do you think we're doing enough for the planet?

.....
Do you think we are doing enough for the planet?

.....
¿Crees que estamos haciendo suficiente por el planeta?

Do you think we're doing enough for the planet?

.....
He's trying to use less plastic every day.

.....
Él está tratando de usar menos plástico cada día.

He is trying to use less plastic every day.

.....
He's trying to use less plastic every day.

.....
Él está intentando usar menos plástico cada día.

Small changes can make a big difference.

Los pequeños cambios pueden hacer una gran diferencia.

Small changes can make a big difference.

Los pequeños cambios pueden hacer una gran diferencia.

Small changes can make a big difference.

Parte 13.

Part 13.

Vida

Practical

life and smart spending.

práctica y gastos inteligentes.

Phrases 91 to 100.

Frases 91 a 100.

I want to find a cheaper way to commute.

Quiero encontrar una forma más barata de ir al trabajo.

She's trying to save up for a new house.

Ella está tratando de ahorrar para una nueva casa.

She is trying to save money for a new house.

I don't know if this shop's open on Sundays.

No sé si esta tienda está abierta los domingos.

I do not know if this shop is

No sé si esta tienda está

open on Sundays.

abierta los domingos.

Don't know if this shop's open on Sundays.

.....
We gotta check the prices online first.

.....
Hay que verificar los precios en línea primero.

We have to check the prices online first.

.....
Tenemos que verificar los precios en línea primero.

We gotta check the prices online first.

.....
Hay que verificar los precios en línea primero.

I'm looking for a present for my brother.

.....
Estoy buscando un regalo para mi hermano.

I am looking for a gift for my brother.

.....
Estoy buscando un regalo para mi hermano.

I'm looking for a present for my brother.

.....
Estoy buscando un regalo para mi hermano.

Do you think this coat's too expensive?

.....
¿Crees que este abrigo es demasiado caro? ¿Crees que este abrigo es demasiado caro?

Do you think this coat is too expensive?

.....
Do you think this coat's too expensive?

.....
¿Crees que este abrigo es demasiado caro?

He's gonna buy some fresh fruit later.

.....
Él va a comprar fruta fresca más tarde.

He is going to buy some fresh fruit later.

.....
Él va a comprar fruta fresca más tarde.

He's gonna buy some fresh fruit later.

.....
Él va a comprar fruta fresca más tarde.

It's easy to spend too much money here.

.....
Es fácil gastar demasiado dinero aquí.

It is easy to spend too much money here.

.....
Es fácil gastar demasiado dinero aquí.

It's easy to spend too much money here.

.....
Es fácil gastar demasiado dinero aquí.

I'm trying to be more careful with my budget.

.....
Estoy tratando de ser más cuidadoso con mi presupuesto.

More careful with my budget.

.....
Estoy tratando de ser más cuidadoso con mi presupuesto.

I'm trying to be more careful with my budget.

.....
Estoy tratando de ser más cuidadoso con mi presupuesto.

Every small saving adds up over time.

.....
Cada pequeño ahorro se suma con el tiempo.

Every small

.....
Cada pequeño

saving adds up over time.

.....
ahorro se suma con el tiempo.

Every small saving adds up over time.

.....
Cada pequeño ahorro se suma con el tiempo.

Friends, you have just completed the most scientifically effective workout your English has ever had.

.....
Amigos, acabas de completar el entrenamiento más científicamente efectivo que tu inglés haya tenido.

You went back to the basics and you solidified your foundation.

.....
Regresaste a lo básico y solidificaste tu base.

You didn't just learn words today.

.....
No solo aprendiste palabras hoy.

You retrained your nervous system to mimic the natural rhythm of a native speaker.

.....
Reentrenaste tu sistema nervioso para imitar el ritmo natural de un hablante nativo.

Remember, consistency matters more than intensity.

.....
Recuerda, la consistencia importa más que la intensidad.

Listen to these 100 phrases again tomorrow while you walk or commute and let the sounds

.....
Escucha estas 100 frases de nuevo mañana mientras caminas o viajas y deja que los sonidos

become part of you.

.....
se conviertan en parte de ti.

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

.....
Si disfrutaste este episodio de construcción de fundamentos, 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.

Tell us which of these A2 phrases was the most challenging to catch at colloquial speed.

.....
Dinos cuál de estas frases A2 fue la más desafiante para captar a velocidad coloquial.

Your voice and your feedback show us the right path for future episodes.

.....
Tu voz y tu retroalimentación nos muestran el camino correcto para futuros episodios.

Thank you for listening.

.....
Gracias por escuchar.

Keep training your ears step by step.

.....
Sigue entrenando tus oídos paso a paso.