

TRANSCRIPT · EPISODE 66

100 Shadowing Sentences to Rewire Your Brain

Line-by-line · English + Español

162 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 de inglés, tu podcast de inglés lento, donde entrenamos tus oídos paso a paso.

I am Peter.

.....

Soy Peter.

Today we are exploring the deep wisdom found in Daniel Kahneman's book, Thinking Fast and Slow.

.....

Hoy exploramos la profunda sabiduría del libro de Daniel Kahneman, Pensar rápido, pensar despacio.

You might remember that Martin and Julia recently had a deep conversation about the main ideas of this referential book.

.....

Quizás recuerdes que Martin y Julia tuvieron recientemente una conversación profunda sobre las ideas principales de este libro de referencia.

While they focused on the mindset and the broad concepts, today's episode serves two very specific purposes for your training.

.....

Mientras ellos se centraron en la mentalidad y los conceptos generales, el episodio de hoy tiene dos propósitos muy específicos para tu entrenamiento.

First, we are here to practice shadowing with intermediate vocabulary and grammar, allowing these words to settle into your muscles.

.....

Primero, estamos aquí para practicar el shadowing con vocabulario y gramática de nivel intermedio, permitiendo que estas palabras se asienten en tus músculos.

Second, we want to build a truly deep understanding of these powerful ideas by repeating them slowly and with total focus.

.....

Segundo, queremos construir una comprensión verdaderamente profunda de estas poderosas ideas repitiéndolas despacio y con total concentración.

This is a special shadowing episode designed to stabilize your practice and build your auditory focus.

Este es un episodio especial de shadowing diseñado para estabilizar tu práctica y desarrollar tu enfoque auditivo.

Before we begin the drills, we must discuss the best strategy for shadowing correctly to ensure you get the maximum benefit.

Antes de comenzar los ejercicios, debemos hablar sobre la mejor estrategia para hacer shadowing correctamente y asegurarnos de que obtengas el máximo beneficio.

Shadowing is the act of mimicking my voice as if you were my physical shadow, following every movement and sound.

El shadowing es el acto de imitar mi voz como si fueras mi sombra física, siguiendo cada movimiento y sonido.

You should focus on three specific things, the clarity of the sounds, the rhythm of the sentence, and the emotion in the tone.

Debes centrarte en tres cosas específicas: la claridad de los sonidos, el ritmo de la frase y la emoción en el tono.

Do not just repeat the words like a machine, try to feel the meaning of the psychological concept as you speak it out loud.

No repitas las palabras como una máquina; intenta sentir el significado del concepto psicológico mientras lo dices en voz alta.

Our philosophy here is that clarity beats complexity, and emotion is what drives your memory.

Nuestra filosofía es que la claridad supera a la complejidad, y la emoción es lo que impulsa tu memoria.

For this session, I will provide a short explanation of each idea followed by 20 shadowing sentences.

Para esta sesión, daré una breve explicación de cada idea seguida de 20 frases de shadowing.

After every sentence, there will be a four second pause for you to speak clearly and confidently.

Después de cada frase habrá una pausa de cuatro segundos para que hables con claridad y confianza.

Let us start with the core concept, the two systems that manage the human brain.

Empecemos con el concepto central: los dos sistemas que gestionan el cerebro humano.

System 1 is fast, instinctive and emotional.

El Sistema 1 es rápido, instintivo y emocional.

It allows you to survive and make quick choices without thinking.

Te permite sobrevivir y tomar decisiones rápidas sin pensar.

System 2 is slow, logical and requires a high level of mental effort to function correctly.

El Sistema 2 es lento, lógico y requiere un alto nivel de esfuerzo mental para funcionar correctamente.

We often suffer from cognitive overload when we try to use System 2 for too many tasks at the same time.

A menudo sufrimos sobrecarga cognitiva cuando intentamos usar el Sistema 2 para demasiadas tareas al mismo tiempo.

By training your ear with slow, calm English, we are helping your System 2 process the language without any stress.

Al entrenar tu oído con un inglés lento y tranquilo, estamos ayudando a tu Sistema 2 a procesar el idioma sin ningún estrés.

Now let us begin our first set of 20 shadowing sentences.

Ahora comenzamos nuestro primer conjunto de 20 frases de shadowing.

Listen, feel the rhythm and repeat.

Escucha, siente el ritmo y repite.

My brain has two very different ways of thinking.

Mi cerebro tiene dos formas muy diferentes de pensar.

System 1 is fast, and it always stays awake.

El Sistema 1 es rápido y siempre está despierto.

It helps me recognize a friendly face in a crowd.

Me ayuda a reconocer una cara amiga entre una multitud.

System 2 is slow, and it requires my full focus.

El Sistema 2 es lento y requiere toda mi concentración.

Thinking deeply is a physical act of energy.

Pensar profundamente es un acto físico que consume energía.

I can feel my brain working when I calculate numbers.

Puedo sentir mi cerebro trabajando cuando hago cálculos.

System 1 loves to jump to easy conclusions.

El Sistema 1 tiende a saltar a conclusiones fáciles.

It wants to make the world feel predictable and safe.

Quiere hacer que el mundo parezca predecible y seguro.

System 2 is often too lazy to check the facts.

El Sistema 2 suele ser demasiado perezoso para verificar los hechos.

I am learning to notice when I am on autopilot.

Estoy aprendiendo a notar cuándo estoy en piloto automático.

Autopilot is useful, but it can lead to many errors.

El piloto automático es útil, pero puede llevar a muchos errores.

My intuition is a fast reaction to a familiar pattern.

Mi intuición es una reacción rápida ante un patrón conocido.

I must pause to let my logical mind speak.

Debo pausar para dejar que mi mente lógica hable.

Patience is a powerful tool for better mental clarity.

La paciencia es una herramienta poderosa para una mejor claridad mental.

I am the master of my own mental focus today.

Soy el dueño de mi propio enfoque mental hoy.

Slowing down helps me understand the deeper truth.

Ir más despacio me ayuda a entender la verdad más profunda.

My mind is a powerful engine of discovery.

.....
[Mi mente es un poderoso motor de descubrimiento.](#)

I am training my brain to stay very calm today.

.....
[Estoy entrenando mi cerebro para mantenerse muy tranquilo hoy.](#)

Every deep breath helps my System 2 wake up.

.....
[Cada respiración profunda ayuda a mi Sistema 2 a despertar.](#)

I am moving forward with a clear purpose and peace.

.....
[Avanzo con un propósito claro y en paz.](#)

Part 2.

.....
[Parte 2.](#)

The Storyteller and the Halo Effect.

.....
[El narrador y el efecto halo.](#)

In the second part, we look at how System 1 creates stories to make sense of the world.

.....
[En la segunda parte, vemos cómo el Sistema 1 crea historias para dar sentido al mundo.](#)

There is a concept called WYSIA, which means what you see is all there is.

.....
[Existe un concepto llamado WYSIA, que significa lo que ves es todo lo que hay.](#)

Our brain takes a small amount of information and creates a complete story that feels true and coherent.

.....
[Nuestro cerebro toma una pequeña cantidad de información y crea una historia completa que parece verdadera y coherente.](#)

We also experience the Halo Effect, where we think a person is good because they have one nice quality.

.....
[También experimentamos el efecto halo, donde pensamos que una persona es buena porque tiene una cualidad positiva.](#)

These mental shortcuts are meant to make life easier, but they can blind us to the real facts.

.....
[Estos atajos mentales están diseñados para facilitar la vida, pero pueden cegarnos ante los hechos reales.](#)

In our English journey, we must be careful not to let one small mistake define our entire identity as learners.

.....
En nuestro viaje de inglés, debemos tener cuidado de no dejar que un pequeño error defina toda nuestra identidad como estudiantes.

Use these next 20 sentences to train your mind to look beyond the surface of your first impressions.

.....
Usa estas próximas 20 frases para entrenar tu mente a mirar más allá de la superficie de tus primeras impresiones.

My brain is a natural storyteller of my life.

.....
Mi cerebro es un narrador natural de mi vida.

I often see only a small part of the truth.

.....
A menudo solo veo una pequeña parte de la verdad.

What I see is not always the whole story.

.....
Lo que veo no siempre es toda la historia.

I will not jump to quick conclusions.

.....
No sacaré conclusiones rápidas.

The Halo Effect can change my current perception.

.....
El efecto halo puede cambiar mi percepción actual.

One good quality does not mean total perfection.

.....
Una buena cualidad no significa perfección total.

I am looking for the facts behind my feelings.

.....
Estoy buscando los hechos detrás de mis sentimientos.

Coherence feels much better than the cold truth.

.....
La coherencia se siente mucho mejor que la fría verdad.

I am questioning my own first impressions now.

.....
Estoy cuestionando mis primeras impresiones ahora.

Everyone has layers that I cannot see yet.

.....
Todos tienen capas que aún no puedo ver.

I will wait for more evidence before I judge.

Esperaré más evidencia antes de juzgar.

My English mistakes do not define my talent.

Mis errores de inglés no definen mi talento.

I am more than the sum of my errors today.

Soy más que la suma de mis errores hoy.

Confidence grows when I see the full picture.

La confianza crece cuando veo el cuadro completo.

I am training my eyes to ignore the mental traps.

Estoy entrenando mis ojos para ignorar las trampas mentales.

Clarity comes to those who are willing to wait.

La claridad llega a quienes están dispuestos a esperar.

I am choosing to be a curious observer of life.

Estoy eligiendo ser un observador curioso de la vida.

Every story has a beginning and a clear ending.

Toda historia tiene un principio y un final claro.

I am writing a new and positive story now.

Estoy escribiendo una historia nueva y positiva ahora.

Part 3.

Parte 3.

Overconfidence and the planning fallacy.

El exceso de confianza y la falacia de la planificación.

The third part of our journey explores why we are often far too confident in our own predictions.

La tercera parte de nuestro viaje explora por qué a menudo tenemos demasiada confianza en nuestras propias predicciones.

We believe we understand the past perfectly, so we think we can predict exactly what will happen tomorrow.

Creemos entender el pasado perfectamente, así que pensamos que podemos predecir exactamente lo que pasará mañana.

This leads to the planning fallacy, where we underestimate the time and effort needed for a simple task.

Esto lleva a la falacia de la planificación, donde subestimamos el tiempo y el esfuerzo necesarios para una tarea simple.

We ignore the complications and the obstacles that always appear in a real human experience.

Ignoramos las complicaciones y los obstáculos que siempre aparecen en la experiencia humana real.

In learning English, we must be realistic about our journey and avoid the fatigue of high expectations.

Al aprender inglés, debemos ser realistas sobre nuestro camino y evitar el cansancio de las expectativas demasiado altas.

Let us practice these sentences to build a foundation of mental humility and steady daily progress.

Practiquemos estas frases para construir una base de humildad mental y progreso diario constante.

I am aware of my own natural overconfidence.

Soy consciente de mi exceso de confianza natural.

Predicting the future is a very difficult challenge.

Predecir el futuro es un desafío muy difícil.

I often think a task will be very fast and easy.

A menudo pienso que una tarea será muy rápida y fácil.

The planning fallacy is a common mental trap.

La falacia de la planificación es una trampa mental común.

I will prepare for obstacles in my daily journey.

Me prepararé para los obstáculos en mi camino diario.

My plan needs to include time for resting my mind.

.....
Mi plan necesita incluir tiempo para descansar mi mente.

I am looking at the real data from the past.

.....
Estoy mirando los datos reales del pasado.

Real progress takes more time than I usually think.

.....
El progreso real lleva más tiempo de lo que suelo pensar.

I am comfortable with a slower pace today.

.....
Me siento cómodo con un ritmo más lento hoy.

Consistency matters much more than high intensity.

.....
La constancia importa mucho más que la alta intensidad.

I am not in a rush to reach my goals.

.....
No tengo prisa por alcanzar mis metas.

Every small win is a victory for my brain.

.....
Cada pequeño logro es una victoria para mi cerebro.

I will be patient with my own learning process.

.....
Seré paciente con mi propio proceso de aprendizaje.

My expectations are balanced and very realistic.

.....
Mis expectativas son equilibradas y muy realistas.

I am avoiding the trap of false certainty today.

.....
Estoy evitando la trampa de la falsa certeza hoy.

The future is full of surprising new turns.

.....
El futuro está lleno de giros sorprendentes.

I am ready for the challenges that will come.

.....
Estoy listo para los desafíos que vendrán.

Humility is the path to true understanding.

.....
La humildad es el camino hacia la verdadera comprensión.

I am building a strong foundation for success.

Estoy construyendo una base sólida para el éxito.

My mind is steady and my heart is calm.

Mi mente está tranquila y mi corazón está en calma.

Part 4.

Parte 4.

Choices and the fear of loss.

Las elecciones y el miedo a perder.

Now we explore the psychology of choice and the powerful feeling of loss aversion.

Ahora exploramos la psicología de la elección y el poderoso sentimiento de aversión a las pérdidas.

We feel the pain of losing something much more intensely than the joy of gaining something new.

Sentimos el dolor de perder algo de forma mucho más intensa que la alegría de ganar algo nuevo.

This fear often stops us from taking the risks necessary for our personal development.

Este miedo a menudo nos impide asumir los riesgos necesarios para nuestro desarrollo personal.

We stay with old habits or bad situations, because we are afraid to let go of our past investment.

Nos quedamos con viejos hábitos o malas situaciones porque tenemos miedo de soltar nuestra inversión pasada.

To reach fluency, you must risk the loss of looking imperfect in front of other people.

Para alcanzar la fluidez, debes arriesgarte a parecer imperfecto frente a otras personas.

Let us shadow these sentences to train our nervous system to accept the risks of true growth.

Practiquemos estas frases para entrenar a nuestro sistema nervioso a aceptar los riesgos del verdadero crecimiento.

Losing something hurts more than winning feels good.

Perder algo duele más que ganar se siente bien.

I am aware of my fear of making mistakes.

.....
Soy consciente de mi miedo a cometer errores.

My brain wants to stay in the safety zone.

.....
Mi cerebro quiere quedarse en la zona segura.

Loss aversion can stop my natural growth.

.....
La aversión a las pérdidas puede detener mi crecimiento natural.

I am choosing to value the potential gains today.

.....
Estoy eligiendo valorar las ganancias potenciales hoy.

Risk is a necessary part of learning English.

.....
El riesgo es una parte necesaria del aprendizaje del inglés.

I will not let fear control my decisions now.

.....
No dejaré que el miedo controle mis decisiones ahora.

Every mistake is a step toward my final goal.

.....
Cada error es un paso hacia mi meta final.

I am letting go of my old limiting beliefs.

.....
Estoy soltando mis viejas creencias limitantes.

Sunk costs will not determine my future path.

.....
Los costos hundidos no determinarán mi camino futuro.

I am free to change my strategy at any time.

.....
Soy libre de cambiar mi estrategia en cualquier momento.

New opportunities are worth the small risks.

.....
Las nuevas oportunidades valen los pequeños riesgos.

I am brave enough to sound like a beginner.

.....
Soy lo suficientemente valiente para sonar como un principiante.

My dignity is not lost when I am learning.

.....
Mi dignidad no se pierde cuando estoy aprendiendo.

I am gaining more than I could ever lose.

Estoy ganando más de lo que podría perder jamás.

Fear is just a signal from my System 1.

El miedo es solo una señal de mi Sistema 1.

I am using my logic to overcome my anxiety.

Estoy usando mi lógica para superar mi ansiedad.

Courage is a muscle that I train every day.

El valor es un músculo que entreno todos los días.

I am opening my mind to a world of gain.

Estoy abriendo mi mente a un mundo de ganancias.

My journey is worth every single effort.

Mi viaje vale cada esfuerzo.

Part 5.

Parte 5.

The two selves and final resolution.

Los dos yos y la resolución final.

In our final part, we look at the conflict between your experiencing self and your remembering self.

En nuestra parte final, vemos el conflicto entre tu yo experimentador y tu yo recordador.

The experiencing self lives in the now, while the remembering self tells the story of your life later.

El yo experimentador vive en el presente, mientras que el yo recordador cuenta la historia de tu vida más tarde.

We often judge our whole life based on the intense moments and the final endings of our experiences.

A menudo juzgamos toda nuestra vida basándonos en los momentos intensos y en los finales de nuestras experiencias.

By choosing to enjoy the process of learning, you are being kind to your experiencing self today.

Al elegir disfrutar el proceso de aprendizaje, eres amable con tu yo experimentador hoy.

We want to create an emotional resolution that makes you feel proud and very capable.

Queremos crear una resolución emocional que te haga sentir orgulloso y muy capaz.

Shadow these final 20 sentences to lock in your identity as a successful and calm learner.

Practica estas 20 frases finales para consolidar tu identidad como un estudiante exitoso y tranquilo.

I have two different versions of myself inside.

Tengo dos versiones diferentes de mí mismo en mi interior.

My experiencing self lives in the present moment.

Mi yo experimentador vive en el momento presente.

I am enjoying the sound of my voice right now.

Estoy disfrutando el sonido de mi voz ahora mismo.

My remembering self tells the story of today.

Mi yo recordador cuenta la historia de hoy.

I want to remember this practice with pride.

Quiero recordar esta práctica con orgullo.

The ending of a task is very important for me.

El final de una tarea es muy importante para mí.

I am creating positive memories of English.

Estoy creando recuerdos positivos del inglés.

Every moment of focus is a gift to myself.

Cada momento de concentración es un regalo para mí.

I am living a story of progress and great hope.

Estoy viviendo una historia de progreso y gran esperanza.

My brain is adapting to this new language now.

.....
Mi cerebro se está adaptando a este nuevo idioma ahora.

I am the hero of my own learning journey.

.....
Soy el héroe de mi propio viaje de aprendizaje.

Awareness is the light that guides my mind.

.....
La conciencia es la luz que guía mi mente.

I am grateful for the chance to think slow.

.....
Estoy agradecido por la oportunidad de pensar despacio.

Slow thinking leads to a much richer life.

.....
Pensar despacio lleva a una vida mucho más rica.

I am mastering the two systems of my brain.

.....
Estoy dominando los dos sistemas de mi cerebro.

Wisdom comes from pausing and listening deeply.

.....
La sabiduría viene de pausar y escuchar profundamente.

I am calm.

.....
Estoy tranquilo.

I am focused.

.....
Estoy concentrado.

And I am ready.

.....
Y estoy listo.

English is becoming part of who I am.

.....
El inglés se está convirtiendo en parte de quien soy.

I have finished this training with great success.

.....
He terminado este entrenamiento con gran éxito.

I am exactly where I need to be today.

.....
Estoy exactamente donde necesito estar hoy.

I have reached the resolution of our practice.

.....
He llegado a la resolución de nuestra práctica.

I hope these 100 sentences give you a new perspective on your mind and your power.

.....
Espero que estas 100 frases te den una nueva perspectiva sobre tu mente y tu poder.

Remember that your voice is more important than the rules you follow.

.....
Recuerda que tu voz es más importante que las reglas que sigues.

Thank you for listening and for joining me in this calm space.

.....
Gracias por escuchar y por acompañarme en este espacio tranquilo.

Until next time, keep breathing and keep growing.

.....
Hasta la próxima, sigue respirando y sigue creciendo.