

TRANSCRIPT · EPISODE 66

100 Shadowing Sentences to Rewire Your Brain

Line-by-line · English + ■■■■■■

162 lines

Your English Toolbox

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

ماگ هب ماگ ار تی اهلش وگ هک یی اج ، تاهت سه آی سی لگنا تس کداپ ، تالی سی لگنا رازب اهل ع ج هب
ی دم آشوخ ، می هدی م نی رمت

I am Peter.

مت سه رتی پ ن م

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

می ن کلی م ی سر رب دوش ای م تفای ، دن ک و عی رس رکفت ، ن م ناک ل ی ناد باتک رد هک اری قی مع درخ زورم

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

ع ج رم باتک نی ایل صا ی اهل دی ا هراب رد ی قی مع هم ل اکم اری خا ای لوج و نی ترام هک دش اب تدای دی اش
دن تشاد

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

صاخ رای سب فده ود زورم ا تمسق ، دن درک زکرم ت هدرت سگ می هافم و رکفت زرت یور اهن هک یل اح رد
دراد وت نی رمت یارب

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

نی ا هب و مینک نی رمت طس وتم حطس رم ارگ و ناگژا و اب ار ات می تسه اج نی ا ، لوا
دن ت فیب اج تت ال ضع رد می هده زاج ا تام لک

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

می زاسب دن م تردق ی اهل دی نی ا زا ی قی مع ا ع ق او کرد ، لم اک زکرم ت اب و هت سه آ رارکت اب می هاولی م ، مود

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

تالی رادی نیشن زکرم نتخاس و تنیرمت تی بٹت یارب هک تس ا هژیو تمسق کی نی ا
هدش یحارط

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

میںک تبحص حیحص یارب یژتارتسا نیرت هب هرابرد دیاب، اهانیرمت عورش زا لبق
یربلی م ار هره ب رثکادح میوش نئمطم ات

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

اری یادص و تکرح ره ویتسه نم یکیزیف هیاس ییوگ، تس انم یادص زا دیلقت لمع
ینکلیم لابند

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

نحل رد ساسحا و، هلمج متیر، اهادص حوضو: ینک زکرمت صاخ زیچ هس یوردیاب

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

دنلب نیح رد اری تخانشن اور موهفم یانعم نک یعیس؛ نکن رارکت نیشام کی لثم ارتاملک
ینک ساسحا شنفتگ

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

تا هظفاح هک تس ا یزیچ ساسحا و، دراد یرترب یگدیچی پ رب حوضو هک تس انی اج نی ام هفسلف
دنکلیم تیاده ار

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

مهلم ۲۰ ل ابند هب هدیاره زا هاتوک حیضوت کی، هسلج نی ا یارب

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

ینک تبحص سفن هب دامتعا اب و حضاو ات دوب ده اوخ یاهینا ت راهچ ثکم کی هلمج ره زا دعب

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

دننکلیم تیری دم ار ناسنا زغم هک یمتسیس ود: مینک عورش یلصا موهفم اب دیایب

System 1 is fast, instinctive and emotional.

ت.س ا ی س اس ح ا و ی زی ر غ ، ع ی ر س ۱ م ت س ی س

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

ی.ش اب ه ت ش ا د ع ی ر س ی ا ه ا ب ا خ ت ن ا ر ک ف ن و د ب و ی ش اب ه ت ش ا د ا ق ب د ه ل ی م ه ز ا ج ا و ت ه ب

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

د ر ا د ز ا ی ن ی ن ه ذ ش ا ل ت ز ا ی ی ا ل ا ب ح ط س ه ب ح ی ح ص د ر ک ل م ع ی ا ر ب و ت س ا ی ق ط ن م ، ه ت س ه آ ۲ م ت س ی س

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

ه ب ا ه ر ا ک ی ل ی خ ی ا ر ب ا ر ۲ م ت س ی س م ی ن ک ل ی م ی ع س ی ت ق و و م ی ر ب ل ی م ج ن ر ی ت خ ا ن ش ر ا ب ه ف ا ض ا ز ا ب ل غ ا
م ی ن ک ه د ا ف ت س ا ن ا م ز م ه ر و ط

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

ن و د ب ا ر ن ا ب ز م ی ن ک ل ی م ک م ک و ت ۲ م ت س ی س ه ب م ی ر ا د ، م ا ر آ و ه ت س ه آ ی س ی ل گ ن ا ب ت ش و گ ن ی ر م ت ا ب
د ن ک ش ز ا د ر پ ی س ر ت س ا چ ی ه

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

م ی ن ک ل ی م ع و ر ش ا ر ه ل م ج ۲۰ ع و م ج م ن ی ل و ا ل ا ح

Listen, feel the rhythm and repeat.

ن ک ر ا ر ک ت و ن ک س ا س ح ا ر م ت ی ر ، ه د ب ش و گ

My brain has two very different ways of thinking.

د ر ا د ر ک ف ت ی ا ر ب ت و ا ف ت م ر ا ی س ب ش و ر و د ن م ز غ م

System 1 is fast, and it always stays awake.

د ن ا ل ی م ر ا د ی ب ه ش ی م ه و ت س ا ع ی ر س ۱ م ت س ی س

It helps me recognize a friendly face in a crowd.

م ه د ص ی خ ش ت ت ی ع م ج ن ا ی م ر د ا ر ا ن ش آ ه ر ه چ ک ی د ن ک ل ی م ک م ک ن م ه ب

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

د ر ا د ز ا ی ن م ل م ا ک ز ک ر م ت ه ب و ت س ا ه ت س ه آ ۲ م ت س ی س

Thinking deeply is a physical act of energy.

ت.س ا ی ژ ر ن ا ی ک ی ز ی ف ل م ع ک ی ق ی م ع ن د ر ک ر ک ف

I can feel my brain working when I calculate numbers.

.....
 دن کلیم راک مزغم منک ساسح من اوتلی م من کلیم هب ساسح م ار دادعا ی تقو

System 1 loves to jump to easy conclusions.

.....
 در پب ناس آی اهلیری گاهجی تن هب دراد تسود ۱ متسیس

It wants to make the world feel predictable and safe.

.....
 دسرب رظن هب ناما وینی باشی پ ل باق ایند ده اوخلی م

System 2 is often too lazy to check the facts.

.....
 دنکی سررب ارقی اقح ات تسال بنت یلیخ بل غا ۲ متسیس

I am learning to notice when I am on autopilot.

.....
 متسه راکدوخ تولی اپ یوری ک موش هجوت م مری گلی م دای مراد

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

.....
 دوش رجنم دای زی اه اطخ هب دن اوتلی م اما، تسای دی فم راکدوخ تولی اپ

My intuition is a fast reaction to a familiar pattern.

.....
 تسان ش آی وگلا کی هب عی رس شن کاو کی مدوهش

I must pause to let my logical mind speak.

.....
 دنک تب حص مالی قطنم نه ذات منک ثکم دی اب

Patience is a powerful tool for better mental clarity.

.....
 تسارتهب ین هذ حوضوی ارب یدن متردق رازبا ربص

I am the master of my own mental focus today.

.....
 متسه مدوخ ین هذ زکرم تب حص زورما نم

Slowing down helps me understand the deeper truth.

.....
 مدهفب ارتاقی مع تقی قح دن کلیم کمک نم هب ندش هتسه آ

My mind is a powerful engine of discovery.

.....
 تسافشک دن متردق روتوم کی من هذ

I am training my brain to stay very calm today.

.....
 دن امب مار آی لیخ زورما هک مهلی م نی رمت ار مزغم مراد

Every deep breath helps my System 2 wake up.

دوش رادیب دنکلم کمک نم ۲ متسیس هب قی عم سفن ره

I am moving forward with a clear purpose and peace.

مورلی م شیپ شم ارآ و نشوری فده اب

Part 2.

۲. شخب

The Storyteller and the Halo Effect.

هلاه رثا و ارسانات ساد

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

دشخب انعم ارناهج ات دزاسایم یی اهنات ساد ۱ متسیس روطچ مینکلم یسررب، مود شخب رد

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

دشابلیم تسه هک تسایزیچ مامت ینی بلیم هچنآ یانعم هب هک، دراد دوجو مان هب یموهفم

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

دسرلیم رظن هب مچسنم و تسرد هک دزاسایم لماک نات ساد کی و دریگلیم تااعالطایم رادقم ام زغم

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

یگژی و کی نوچ تسایبوخیسک مینکلم رکف هکی یاج، مینکلم هبرجت ار هلاه رثا نینچمه ام
دراد تبثم

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

یعقواو قی اقح هب تبسن ار ام دنناوتلیم اما، دن تسه یگدنز ندرک رت اناسای ارب ی نهذی اهر بنایم نی
دننک روک

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

هب ار ام تیوه لک کچوک هابتشا کی میهدن هزاج هک میشاب بقارم دیاب، ناملیسی لگنا رفس رد
دنک فیرعت هدنری گدای ناو نع

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

هاگن تتاری ثأت نیلوا حطس زا رتارف هکی هدی رمت ار تن هذات نک هدافتسای دعب له مچ ۲۰ نی از
دنک

My brain is a natural storyteller of my life.

ت.س ا م الی گدنزی عی ب ط ی ارس ان ات س ا د مز غ م

I often see only a small part of the truth.

م.ن ی ب ای م ار ت ق ی ق ح زا ی ک چ و ک ت م س ق ط ق ف ب ل غ ا

What I see is not always the whole story.

ت.س ی ن ن ات س ا د ل ک ه شی م ه م ن ی ب ای م ه چ ن آ

I will not jump to quick conclusions.

د ی ر پ م ه ا و خ ن ع ی ر س ی ا ه ل ی ر ی گ ا ه ج ی ت ن ه ب

The Halo Effect can change my current perception.

د ه د ر ی ی غ ت ا ر م الی ل ع ف ک ا ر د ا د ن ا و ت ای م ه ل ا ه ر ث ا

One good quality does not mean total perfection.

ت.س ی ن ل م ا ک ل ا م ک ی ا ن ع م ه ب ب و خ ی گ ژ ی و ک ی

I am looking for the facts behind my feelings.

م.د ر گ ل ی م م ت ا س ا س ح ا ت ش پ ق ی ا ق ح ل ا ب ن د ه ب م ر ا د

Coherence feels much better than the cold truth.

د و ش ل ی م س ا س ح ا د ر س ت ق ی ق ح زا ر ت ه ب ی ل ی خ م ا ج س ن ا

I am questioning my own first impressions now.

م.ر ب ای م ل ا و س ر ی ز ا ر م د و خ ت ا ر ی ث ا ت ن ی ل و ا م ر ا د ن ا ل ا

Everyone has layers that I cannot see yet.

م.ن ی ب ب م ن ا و ت ای م ن ز و ن ه ه ک د ن ر ا د ی ی ا ه ا ی ال ه م ه

I will wait for more evidence before I judge.

م.ن ا م ل ی م ی ر ت ش ی ب د ه ا و ش ر ط ت ن م ت و ا ض ق ز ا ل ب ق

My English mistakes do not define my talent.

د.ن ن ک ل ی م ن ف ی ر ع ت ا ر م د ا د ع ت س ا م الی س ی ل گ ن ا ت ا ه ا ب ت ش ا

I am more than the sum of my errors today.

م.ت س ه م ت ا ه ا ب ت ش ا ع و م ج م ز ا ر ت ش ی ب ز و ر م ن م

Confidence grows when I see the full picture.

دنگلی م دشر منی بلی م ار ل ماک ری و صرت ی تقو و س فن هب دامتعا

I am training my eyes to ignore the mental traps.

دنگلی م هدی دان ار ی نهذ ی اههلت هک مه دلی م نی رمت ار من امشچ مراد

Clarity comes to those who are willing to wait.

دنگتسه ندرک ربص هب لی ام هک دسرلی م ی ناسک هب حوضو

I am choosing to be a curious observer of life.

م.شباب ی گدنز واکچنک رطان کی هک من کای م باختنا مراد

Every story has a beginning and a clear ending.

درداد نشور نایاپ کی و ادتبا کی ی ناساد ره

I am writing a new and positive story now.

م.سی و نی م تببتم و دیج ناساد کی مراد نالا

Part 3.

۳. شخب

Overconfidence and the planning fallacy.

ی.زی راهمان رب هطل اغم و دح زا شیب س فن هب دامتعا

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

نانی م طمانام دوخ ی اهلی نی باشی پ هب دح زا شیب ی لی خ بلغا ارچ دنگلی م ی سررب نامرفس موس شخب میراد

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

ینی باشی پ آقی قد می ناوتلی م می نکلیم رکف نی اربان ب، می نکلیم کرد آل ماک ار هت شذگ می نکلیم رکف دتفالی م ی قافتا هچ ادرف می نک

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

مک تسد ار هداس راک کی ی ارب م زال شالات و نامز هک ی یاج، دوشلی م رجنم ی زی راهمان رب هطل اغم هب نی میری گلی م

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

میری گلی م ہدی دان دنوش لم رهاظ ی عقاو ی ناسنا ہبرجت کی رد ہشی مہ ہک ار ی عاوم و ضراوع

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

زی ہرپ ال اب تاراظتنا ی گتسخ زا و می شاب نی بعقاو نامرفس ہر ابرد دی اب ، یسی لگنا ی ری گدای رد
می نک

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

ہتسوی پ ہن ازور تفرشی پ و ی نہذ ی نتورف زا ی اہی اپ ات می نک نی رمت ارتال مچ نی ا دی ای ب
می زاس ب

I am aware of my own natural overconfidence.

مہاگا مدوخ ی عی ب ط دح زا شیب سفن ہب دامتعا زا

Predicting the future is a very difficult challenge.

تسا راوشد رای سب ی ش ل اچ ہدنی آ ی نی باشی پ

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

دوب دہاوخ ناس آ و عی رس ی لی خ راک کی من کلیم رکف بلغا

The planning fallacy is a common mental trap.

تسا جی اری نہذ ہلت کی ی زی راہمانرب ہطل اغم

I will prepare for obstacles in my daily journey.

موش لم ہدام آ ماہن ازور رفس رد عاوم ی ارب

My plan needs to include time for resting my mind.

دشاب ہت شاد من ہذت حارتسا ی ارب ی نامز دی اب ماہمانرب

I am looking at the real data from the past.

من کلیم ہاگن ہت شذگ زا ی عقاو ی اہداد ہب مراد

Real progress takes more time than I usually think.

دش کلیم لوط من کلیم رکف آلوم عم ہچن آ زا رتشی ب ی عقاو تفرشی پ

I am comfortable with a slower pace today.

.....

م.تحراری رتاهت سه آت عرس اب زورم

Consistency matters much more than high intensity.

.....

دراد تی مه ا ل اب تدش زا رتشی بی لیخ تابث

I am not in a rush to reach my goals.

.....

مرادن هلج ع مفاده هب ندی سر یارب

Every small win is a victory for my brain.

.....

ت.سا مزغم یارب یزوری کی کچوک تی قفوم ره

I will be patient with my own learning process.

.....

دوب مه اوخ روبص مدوخ یری گدای دن آرف اب

My expectations are balanced and very realistic.

.....

دن تسه هنانی بعاقو لیخ و لداع تم متاراضتنا

I am avoiding the trap of false certainty today.

.....

من کلیم زی هرپ بذاک نانی مطا هلت زا زورم

The future is full of surprising new turns.

.....

ت.سا زی گنات فگش دیدج ی اهش خرچ زا رب هدنی آ

I am ready for the challenges that will come.

.....

م.اهدام آ دم دن هاوخ هک ی اهش ل اچ یارب

Humility is the path to true understanding.

.....

ت.سا ی عاقو مه ف ریس م ین تورف

I am building a strong foundation for success.

.....

م.زاس لم تی قفوم یارب مکحم ی اه یاپ مراد

My mind is steady and my heart is calm.

.....

ت.سا مارا مبلق و تبات من هد

Part 4.

.....

۴. شخب

Choices and the fear of loss.

نداد تسد زا زا سرت و اهابختنا

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

مى نكللم سرترب ار ناي ز زا رازى ب دن متردق ساسحا و باختنا يسانش ناور الاح

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

مى نكللم ساسحا يدى دج زىچ ندرؤا تسد هب داش زا رتدى دش يلىخ ار زىچ نداد تسد زا درد

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

درالم زاب ناملى صخش دشر يارب مزال ياهكسى رنتفري ذپ زا ار ام بلغا سرت نى

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

تسد ناماهت شذگ يراذگه يامرس زا مى سرتلم نوچ، مى ناملى دب ياهت يعقوم اى مى دق ياهت داع اب
ميشك ب

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

يرى ذپب ار نارگى د ربارب رد ندى سر رظن هب صقان كسى ردى اب، ياور هب ندى سر يارب

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

ارى عقاو دشر ياهكسى مى هد شزوم آراناملى بصع متسى سات مى نك نى رمت ارتال مج نى ادى اب
درى ذپب

Losing something hurts more than winning feels good.

دنكللم درد، دوش ساسحا بوخ ندى هدى نى زا رت شى ب زىچ نداد تسد زا

I am aware of my fear of making mistakes.

مه آندرک هابتشا زا مسرت زا

My brain wants to stay in the safety zone.

دن امب نم هقطنم رده اوخلى مزغم

Loss aversion can stop my natural growth.

دنك فقوتم ار مالى عى ببط دشر دن اوتم ناي ز زا رازى ب

I am choosing to value the potential gains today.

موش لئاق شزرا هوقلاب ياهدوس يارب زورما هك منكللم باختنا مراد

Risk is a necessary part of learning English.

تسا ایسی لگنا یری گدای یرورض شخب کسری

I will not let fear control my decisions now.

دنک لرتنک ار متامی مصت سرت داد مه اوخن هزاجا نالا

Every mistake is a step toward my final goal.

تسا مالی اهن فده یوس هب یماگی هابتشاره

I am letting go of my old limiting beliefs.

من کلیم اهر ار مالی می دق هدن کدودحم یاهرواب مراد

Sunk costs will not determine my future path.

درک دنه اوخن نییعت ار ماهدنی آریسم هدش قرغ یاهه نیزه

I am free to change my strategy at any time.

مه دریغت ار مالی ژتارتسا نامز ره هک مدازآ

New opportunities are worth the small risks.

دنراد ار کچوک یاهکسری رشزرا دیج یاهتصرف

I am brave enough to sound like a beginner.

مسرب رظن هب یدتبم کی لثم هک معاجش یفاک هزادنا هب

My dignity is not lost when I am learning.

دورلی من تسد زا مری گلی م دای مراد ی تقو مت مارک

I am gaining more than I could ever lose.

مروآلیم تسد هب مهدب تسد زا تسا نکمم هچنآ زا رتشیب مراد

Fear is just a signal from my System 1.

تسا نم ۱ متسیس زانانگیس کی طقف سرت

I am using my logic to overcome my anxiety.

من کلیم هدافتسا م بارطضا رب هبلغ یارب مقطنم زا مراد

Courage is a muscle that I train every day.

مه دلی من شنیرمت زور ره هک تسا یاهلضع تعاجش

I am opening my mind to a world of gain.

من کلیم زاب دوس زا یی ای ند یور هب ار من هذ مراد

My journey is worth every single effort.

دراد ار ی شال ت ره شزرا مرفس

Part 5.

۵. شخب

The two selves and final resolution.

یی اهن ل حه ا ر و دوخ ود

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

من کلیم ی سر رب ار ت ا ه دن رو آ دای هب دوخ و ه دن ن کاه ب رج ت دوخ نی ب ض راعت ، ن ام ر خ آ ش خ ب رد

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

ار ت الی گ دن ز ن ات س ا د ه دن رو آ دای هب دوخ هک ی ل ا ح رد ، دن کلیم ی گ دن ز ل ا ح ه ظ ح ل رد ه دن ن کاه ب رج ت دوخ
دن کلیم فی ر ع ت ا د ع ب

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

من کلیم ت و ا ض ق ن ا م ت ای ب رج ت یی اهن ی اهن ای ا پ و دی دش ت ا ظ ح ل س ا س ا ر ب ار ن ا م ی گ دن ز ل ک ب ل غ ا

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

ن ا ب ر ه م ت ا ه دن ن کاه ب رج ت دوخ هب ت ب س ن زور م ، ی ر ب ب ت ذ ل ی ر ی گ دای دن ی آ ر ف زا ه ک نی ا ب ا خ ت ن ا ب
ی ت س ه

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

د ه د ب و ت هب دای ز رای س ب یی ا ن ا و ت و رور غ س ا س ح ا هک می ز ا س ب ی س ا س ح ل ح ه ا ر کی می ه ا و خ ل م

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

ی ن ک ت ی ب ث ت م ا ر آ و ق فوم ه دن ر ی گ دای کی ن ا و ن ع هب ا ر ت ت ی و ه ات ن ک ن ی ر م ت ا ر خ آ ه ل م ج ۲۰ نی ا

I have two different versions of myself inside.

م ر ا د م ن و ر د رد م د و خ ز ا ف ل ت خ م ه خ س ن و د

My experiencing self lives in the present moment.

.....
دن کلیم ی گدنز ل اح هظحل رد م اهدن نگاه ب رج ت دوخ

I am enjoying the sound of my voice right now.

.....
مربوی م تذلل می ادص ی ادص زا ن ال ا نی مه

My remembering self tells the story of today.

.....
دن کلیم فی رع ت ار زورما ن ات س اد م اهدن رو آ دای ه ب دوخ

I want to remember this practice with pride.

.....
مروای ب دای ه ب را خ ت فا اب ار نی رمت نی ا مه او خ لیم

The ending of a task is very important for me.

.....
ت سا مه م ی لی خ می ا رب راک کی ن ای اپ

I am creating positive memories of English.

.....
مزا س لیم ی سی ل گن ا زا ت ب ثم ت ا ر ط ا خ مراد

Every moment of focus is a gift to myself.

.....
ت سا م دوخ ه ب ی اه ی ده ز ک رمت زا ه ظ حل ره

I am living a story of progress and great hope.

.....
م ن کلیم ی گدنز گ ر ز ب دی م ا و ت ف ر ش ی پ زا ن ات س اد کی مراد

My brain is adapting to this new language now.

.....
دوش لیم را گ ز اس دی د ج ن اب ز نی ا اب دراد ن ال ا مز غ م

I am the hero of my own learning journey.

.....
م ت سه م دوخ ی ری گ دای رف س ن ام ره ق ن م

Awareness is the light that guides my mind.

.....
دن کلیم تی ا ده ار م ن ه ذ ه ک ت سا ی رون ی ه ا گ آ

I am grateful for the chance to think slow.

.....
م راد ار ن درک رک ف ه ت سه آ ت ص ر ف ه ک م راز گ س ا پ س

Slow thinking leads to a much richer life.

.....
دوش لیم ر ج ن م ی رت لی ن غ رای س ب ی گدنز ه ب ه ت سه آ رک ف ت

I am mastering the two systems of my brain.

.....

میری گلی م طلست ار مزغم متسیسی ود مراد

Wisdom comes from pausing and listening deeply.

.....

دی آلی م قی مع نداد شوگ و شکم زا درخ

I am calm.

.....

ممارآ

I am focused.

.....

مزرکرمتم

And I am ready.

.....

م.اهدامآ و

English is becoming part of who I am.

.....

دوشلی م متسه یک هکنیا زایشخب دراد یسیلیگنا

I have finished this training with great success.

.....

مدرک مامت یگرزب تیقفوم اب ار نیرمت نی

I am exactly where I need to be today.

.....

مشاب دی اب زورما هک متسه ییاج اقیقد

I have reached the resolution of our practice.

.....

م.اهدی سر نام نیرمت لچار هب

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

.....

دهدب وت هب تتردق و نهذ هرابرد ییدیج هآگدی دلمج ۱۰۰ نی مراودیما

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

.....

ینی کایم لابند هک تسای نی نواق زارتمهم تیادص هک شاب هتشار دای هب

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

.....

یدیوب نم اب مارآ یاضف نی ارد و یداد شوگ هک نونمم

Until next time, keep breathing and keep growing.

.....

هدب همادا ندرک دشر هب و ندیشک سفن هب ،دعب هعفدات