

TRANSCRIPT · EPISODE 68

Do You Really Understand What You Desire

Line-by-line · English + Español

298 lines

Your English Toolbox

Have you ever reached a goal you worked on for years only to feel empty the very next day?

¿Alguna vez has alcanzado una meta en la que trabajaste durante años solo para sentirte vacío al día siguiente?

It's a strange feeling, isn't it?

It's like climbing a mountain, reaching the top, and realizing you forgot why you wanted to be there in the first place.

Es una sensación extraña, ¿no?

Many of our listeners tell us they feel this success hangover with their English journey, too.

Exactly.

Es como escalar una montaña, llegar a la cima y darte cuenta de que olvidaste por qué querías estar allí en primer lugar.

They hit a level, maybe B2, and suddenly the hunger is gone.

But today, we're not

Muchos de nuestros oyentes nos dicen que sienten esta resaca de éxito con su viaje de inglés también.

just talking about English.

Exactamente.

We're talking about the engine behind everything we do, our desire.

Alcanzan un nivel, tal vez B2, y de repente la hambre se ha ido.

Welcome to your English toolbox.

Pero hoy no estamos hablando solo de inglés.

I'm Martin.

.....
Estamos hablando del motor detrás de todo lo que hacemos, nuestro deseo.

And I'm Julia.

.....
Y soy Julia.

Today, we're looking at what J.

.....
Hoy, estamos viendo lo que J.

Stringer calls the architecture of desire.

.....
Stringer llama la arquitectura del deseo.

This is a deep dive into why we want what we want and why sometimes our own desires feel like a mystery to us.

.....
Esta es una inmersión profunda en por qué queremos lo que queremos y por qué a veces nuestros propios deseos parecen un misterio para nosotros.

We'll explore why understanding your deeper why is the ultimate productivity tool.

.....
Exploraremos por qué entender tu por qué más profundo es la herramienta de productividad definitiva.

And we'll do it using clear, natural

.....
Y lo haremos usando un inglés claro y natural

English so you can build your vocabulary while you build a better life.

.....
para que puedas construir tu vocabulario mientras construyes una vida mejor.

Julia, let's start with why that success hangover happens.

.....
Julia, empecemos con por qué ocurre esa resaca del éxito.

Stringer suggests we often treat our goals like a cure.

.....
Stringer sugiere que a menudo tratamos nuestras metas como una cura.

Like a medicine for the soul?

.....
¿Como una medicina para el alma?

That's a very relatable way to put it.

.....
Es una forma muy comprensible de decirlo.

Yes, we think if I reach this level of English, my social anxiety will be cured.

.....
Sí, pensamos que si alcanzo este nivel de inglés, mi ansiedad social desaparecerá.

Or if I get this promotion, my feeling of being invisible will be cured.

.....
O si consigo este ascenso, mi sensación de ser invisible se curará.

But the goal

.....
Pero la meta

is just a landmark, Martin.

.....
es solo un hito, Martín.

It's a sign on the road.

.....
Es una señal en el camino.

It isn't a doctor.

.....
No es un doctor.

It can't heal a wound from the inside.

.....
No puede sanar una herida desde dentro.

That is why we feel the false horizon.

.....
Por eso sentimos el horizonte falso. ¿Conoces esa sensación cuando vas de senderismo y crees que ves la cima de la colina?

You know that feeling when you're hiking and you think you see the top of the hill?

.....
Oh, I know it well.

.....
Oh, lo conozco bien.

Your heart jumps, you push yourself to reach that line, and then you get there and see another higher peak behind it.

.....
Tu corazón se acelera, te esfuerzas por alcanzar esa línea, y luego llegas allí y ves otra cima más alta detrás.

Exactly.

.....
Exactamente.

That's the neurochemistry of

.....
Esa es la neuroquímica de

dopamine.

.....
la dopamina.

Our brain gives us a little reward for reaching the goal, but it immediately points to the next horizon.

.....
Nuestro cerebro nos da una pequeña recompensa por alcanzar la meta, pero inmediatamente apunta al siguiente horizonte.

This is why we are always doing, but never arriving.

.....
Por eso siempre estamos haciendo, pero nunca llegamos.

We are treating our lives like a broken patient that needs constant fixing.

.....
Estamos tratando nuestras vidas como un paciente roto que necesita reparación constante.

Stringer invites us to stop trying to cure ourselves with goals and start understanding the architecture of why we chose those goals in the first place.

.....
Stringer nos invita a dejar de intentar curarnos con metas y empezar a entender la arquitectura de por qué elegimos esas metas en primer lugar.

To do that, we have to listen to the three voices

.....
Para hacer eso, tenemos que escuchar las tres voces

of desire.

.....
del deseo.

The first voice is the impulsive voice.

.....
La primera voz es la voz impulsiva.

This is the child inside us that wants the chocolate cake, the Netflix binge, or the instant gratification.

.....
Este es el niño dentro de nosotros que quiere el pastel de chocolate, atracones de Netflix o la gratificación instantánea.

I know that voice very well.

.....
Conozco esa voz muy bien.

It's loud, it's urgent, and it usually appears when I'm feeling stressed or lonely.

Es ruidosa, es urgente, y generalmente aparece cuando me siento estresado o solitario.

Right.

Exacto.

It's an escape.

Es una huida.

Then there is the social voice.

Y luego está la voz social.

This is the architecture built by other people, our parents, our boss, or social media.

Esta es la arquitectura construida por otras personas, nuestros padres, nuestro jefe, o las redes sociales.

This is the voice that says, you should

Es la voz que dice, deberías

want a big house, or you should speak English without an accent because that looks more professional.

querer una casa grande, o deberías hablar inglés sin acento porque eso parece más profesional.

It's a borrowed desire.

Es un deseo prestado.

It isn't yours, but you've lived in it for so long you think it belongs to you.

No es tuyo, pero has vivido en él tanto tiempo que crees que te pertenece.

It feels heavy because it's a performance.

Se siente pesado porque es una actuación.

And the third voice, the one we usually find hardest to hear?

Y la tercera voz, la que solemos encontrar más difícil de escuchar.

That's the voice.

Esa es la voz.

The voice of the soul.

.....
La voz del alma.

This one doesn't scream or demand.

.....
Esta no grita ni exige.

It's a map, not a megaphone.

.....
Es un mapa, no un megáfono.

But it's so

.....
Pero es tan

hard to hear the soul when the social voice is telling you to work harder and the impulsive voice is telling you to hide from your problems.

.....
difícil escuchar el alma cuando la voz social te dice que trabajes más duro y la voz impulsiva te dice que huyas de tus problemas.

This is where we build the architecture of fantasy.

.....
Aquí es donde construimos la arquitectura de la fantasía.

We create mental movies of a future where we are finally perfect, just to escape the discomfort of today.

.....
Creamos películas mentales de un futuro donde finalmente somos perfectos, solo para escapar del malestar de hoy.

We spend so much time in the fantasy of being a fluent polyglot that we actually forget to enjoy the reality of the conversation we

.....
Pasamos tanto tiempo en la fantasía de ser un políglota fluido que en realidad olvidamos disfrutar de la realidad de la conversación que

are having right now.

.....
estamos teniendo ahora mismo.

Fantasy is a drug, Julia.

.....
La fantasía es una droga, Julia.

It numbs the pain of feeling not enough.

.....
Adormece el dolor de sentir que no somos suficientes.

But like any drug, the crash is inevitable when you realize the fantasy isn't real.

.....
Pero como cualquier droga, la caída es inevitable cuando te das cuenta de que la fantasía no es real.

So the goal isn't to live in the fantasy, but to decode it.

.....
Así que la meta no es vivir en la fantasía, sino decodificarla. ¿Qué nos está intentando decir la fantasía sobre lo que realmente necesitamos?

What is the fantasy trying to us about what we truly need?

.....
If your fantasy is being a famous speaker, maybe you don't actually need the fame.

.....
Si tu fantasía es ser un orador famoso, tal vez en realidad no necesitas la fama.

Maybe you just need to feel that your

.....
Tal vez solo necesitas sentir que tus

thoughts have value.

.....
pensamientos tienen valor.

That is a much smaller, much more reachable goal.

.....
Ese es un objetivo mucho más pequeño, mucho más alcanzable.

You can find value in one conversation today without needing a million followers.

.....
Puedes encontrar valor en una sola conversación hoy sin necesitar un millón de seguidores.

Exactly.

.....
Exactamente.

It's about finding the authentic need hidden behind the social craving.

.....
Se trata de encontrar la necesidad auténtica oculta detrás del anhelo social.

In the next part, we're going to look at where these blueprints come from and how we often inherit them from ghosts in our past.

.....
En la siguiente parte, vamos a ver de dónde vienen estos planos y cómo a menudo los heredamos de fantasmas de nuestro pasado.

Julia, have you ever looked at your life and realized you are living in a house that someone

.....
Julia, ¿alguna vez has mirado tu vida y te has dado cuenta de que estás viviendo en una casa que alguien

else designed?

.....
más diseño? ¿Alguien que ni siquiera eres tú?

Someone who isn't even you?

.....
That's a strange image, Martin.

.....
Esa es una imagen extraña, Martín.

But yes, I think I have.

.....
Pero sí, creo que lo he hecho.

I realized recently that my obsession with being productive wasn't actually my own goal.

.....
Me di cuenta recientemente de que mi obsesión por ser productiva no era en realidad mi propio objetivo.

It was my mother's fear of being seen as lazy.

.....
Era el miedo de mi madre a ser vista como perezosa.

That is exactly what J.

.....
Eso es exactamente lo que J.

Stringer calls the inheritance of desire.

.....
Stringer llama la herencia del deseo.

We don't just inherit our eye color or our height from our family.

.....
No solo heredamos el color de nuestros ojos o nuestra altura de nuestra familia.

We inherit their unfulfilled dreams and their rigid fears.

.....
It's like being born into

.....
Es como nacer en

a room with no windows and you never think to ask why it's so dark because that's just how the house was built before you arrived.

.....
una habitación sin ventanas y nunca piensas en preguntar por qué está tan oscura, porque así fue construida la casa antes de que llegaras.

And if your parents were always worried about money, you might grow up an intense desire for a high-status job, even if that job makes you miserable.

Y si tus padres siempre estaban preocupados por el dinero, puede que crezcas con un intenso deseo por un trabajo de alto estatus, aunque ese trabajo te haga sentir miserable.

You aren't chasing the job because you love the work.

No estás persiguiendo el trabajo porque amas la labor.

You're chasing the job to fix a ghost's anxiety from 30 years ago.

Estás persiguiendo el trabajo para resolver la ansiedad de un fantasma de hace 30 años.

That is the ghost

Ese es el fantasma

in the architecture.

en la arquitectura.

We are using our adult energy to solve childhood problems that don't belong to us anymore.

Estamos usando nuestra energía adulta para resolver problemas de la infancia que ya no nos pertenecen.

But it's hard to stop, isn't it?

Pero es difícil detenerse, ¿verdad?

Because we feel like we are betraying our family if we change the blueprints.

Porque sentimos que estamos traicionando a nuestra familia si cambiamos los planos.

Exactly, and that brings us to the architecture of shame.

Exactamente, y eso nos lleva a la arquitectura de la vergüenza.

Shame is the blindfold of the soul, Julia.

La vergüenza es la venda en los ojos del alma, Julia.

Shame tells us that if we look too closely at what we truly want, we'll find something bad or broken.

La vergüenza nos dice que si miramos demasiado de cerca lo que realmente queremos, encontraremos algo malo o roto.

So we

Así que

hide our true desires in the basement of our personality.

escondemos nuestros verdaderos deseos en el sótano de nuestra personalidad.

We lock the door and we pretend that part of us doesn't exist.

Cerramos la puerta y pretendemos que esa parte de nosotros no existe.

This is the betrayal of the self.

Esta es la traición al yo.

We choose to be a good version of what others want, but we leave our true self in the dark.

Elegimos ser una buena versión de lo que otros quieren, pero dejamos a nuestro verdadero yo en la oscuridad.

But here is the psychological truth.

Pero aquí está la verdad psicológica.

When you lock a desire in the basement, it doesn't die.

Cuando cierras un deseo en el sótano, no muere.

It just gets louder.

Simplemente se vuelve más ruidoso.

It starts to bang on the pipes of your

Empieza a golpear las tuberías de tu

life.

vida. ¿Es por eso que algunas personas tienen estallidos de ira repentinos y extraños?

Is that why some people have sudden, strange outbursts of anger?

Or why they suddenly quit their jobs without a plan?

¿O por qué de repente renuncian a sus trabajos sin un plan?

Yes, it's the authentic voice trying to break through the floorboards.

Sí, es la voz auténtica tratando de romper el suelo.

The more we suppress ourselves, the more distorted our desires become.

.....
Cuanto más nos reprimimos, más distorsionados se vuelven nuestros deseos.

It's like a river that you try to block with a wall.

.....
Es como un río que intentas bloquear con una pared.

Eventually the water will find a way out, often through a flood.

.....
Eventualmente el agua encontrará una salida, a menudo a través de una inundación.

So to remodel our life, we have to go down into the

.....
Así que para remodelar nuestra vida, tenemos que bajar al

basement with a flashlight and look at what we've hidden.

.....
sótano con una linterna y mirar lo que hemos escondido.

But most of us don't want to go into the basement, so we use the numbing paradox.

.....
Pero la mayoría de nosotros no quiere ir al sótano, así que usamos la paradoja del entumecimiento.

Numbing.

.....
Anestesiarse.

That means to make something lose its feeling, like when a dentist gives you an injection.

.....
Eso significa hacer que algo pierda su sensación, como cuando un dentista te pone una inyección.

Exactly.

.....
Exactamente.

We use doing as a drug.

.....
Usamos hacer como una droga.

We stay so busy, so productive, and so efficient that we don't have to feel the basement banging on the pipes.

.....
Nos mantenemos tan ocupados, tan productivos y tan eficientes que no tenemos que sentir el sótano golpeando las tuberías.

Stringer says that when we numb bad desires,

.....
Stringer dice que cuando adormecemos los malos deseos,

like our loneliness or our fear, we accidentally numb our good desires too.

.....
como nuestra soledad o nuestro miedo, accidentalmente adormecemos también nuestros buenos deseos.

This is the paradox.

.....
Esta es la paradoja.

You can't selectively numb emotions.

.....
No puedes adormecer emociones de manera selectiva.

If you turn down the volume on your sadness, you turn down the volume on your creativity too.

.....
Si bajas el volumen de tu tristeza, también bajas el volumen de tu creatividad.

That's why so many high achievers feel flat.

.....
Por eso tantos de los que logran mucho se sienten planos.

They are successful, but they can't feel the sun on their face.

.....
Tienen éxito, pero no pueden sentir el sol en su cara.

Their architecture is soundproof, but it's also joyproof.

.....
Su arquitectura es a prueba de sonido, pero también a prueba de alegría.

We use our phones, our to-do lists, and even our English vocabulary

.....
Usamos nuestros teléfonos, nuestras listas de tareas e incluso nuestros ejercicios de vocabulario en inglés

exercises to avoid being still.

.....
para evitar estar quietos.

Because in the stillness, the smoke of our desire becomes visible, and we are afraid of the fire.

.....
Porque en la quietud, el humo de nuestro deseo se vuelve visible, y tenemos miedo del fuego.

But the fire is where the energy is.

.....
Pero el fuego es donde está la energía.

If you want to be fluent, if you want to be a leader, you need that internal heat.

Si quieres ser fluido, si quieres ser un líder, necesitas ese calor interno.

So the cost of doing is actually the loss of our own vitality.

Así que el costo de hacer es en realidad la pérdida de nuestra propia vitalidad.

We are working hard, but we aren't alive while we do it.

Estamos trabajando duro, pero no estamos vivos mientras lo hacemos.

So, Martin, how do we find

Entonces, Martín, ¿cómo encontramos

our way back?

nuestro camino de regreso?

If our mind is full of social voices and inherited blueprints, who can we trust?

Si nuestra mente está llena de voces sociales y planos heredados, ¿en quién podemos confiar?

Stringer says we must trust the body as the blueprint.

Stringer dice que debemos confiar en el cuerpo como el plano.

The mind is a great liar, Julia, but the body is an honest witness.

La mente es una gran mentirosa, Julia, pero el cuerpo es un testigo honesto.

I've noticed this.

He notado esto.

When I'm doing something because I should, my shoulders are always up at my ears.

Cuando hago algo porque debo, mis hombros siempre están pegados a mis orejas.

I feel like I'm carrying a heavy backpack.

Siento que llevo una mochila pesada.

That is a social voice desire.

Ese es un deseo de voz social.

It feels like a burden.

Se siente como una carga.

Your

.....
body is telling you, this isn't yours.

.....
cuerpo te dice que esto no es tuyo.

This is a borrowed blueprint.

.....
Este es un plano prestado.

But when I'm doing something authentic, even if it's very difficult, my chest feels expansive.

.....
Pero cuando hago algo auténtico, aunque sea muy difícil, mi pecho se siente expansivo.

I feel like I can breathe deeper.

.....
Siento que puedo respirar más profundo.

That expansive feeling is the soul saying, yes, this is a room we were meant to live in.

.....
Esa sensación expansiva es el alma diciendo: sí, esta es una habitación en la que
estábamos destinados a vivir.

We need to develop a vocabulary of longing to describe these physical sensations.

.....
Necesitamos desarrollar un vocabulario del anhelo para describir estas sensaciones físicas.

We shouldn't just say, I want.

.....
No deberíamos decir simplemente 'quiero'.

We should use words like yearning or ache.

.....
Deberíamos usar palabras como anhelo o punzada.

An

.....
Una

ache is a physical reminder that a part of you is missing.

.....
punzada es un recordatorio físico de que una parte de ti falta.

And yearning is a holy word.

.....
Y el anhelo es una palabra sagrada.

It's a deep, long-distance desire for something beautiful.

.....
Es un deseo profundo, de larga distancia, por algo hermoso.

It's not a craving for a cookie.

.....
No es un antojo de una galleta.

It's a craving for a meaningful life.

.....
Es un anhelo por una vida significativa.

When you feel a yearning for a new language, for example, it's not just about grammar.

.....
Cuando sientes un anhelo por un nuevo idioma, por ejemplo, no se trata solo de gramática.

It's a yearning for a wider world.

.....
Es un anhelo por un mundo más amplio.

If you listen to the body, you can distinguish between an impulsive voice, which feels like a

.....
Si escuchas al cuerpo, puedes distinguir entre una voz impulsiva, que se siente como un

scratch you need to itch, and an authentic voice, which feels like a pull toward a horizon.

.....
picor que necesitas rascar, y una voz auténtica, que se siente como una atracción hacia un horizonte.

But to hear that pull, we have to pay the cost of being.

.....
Pero para escuchar esa atracción, tenemos que pagar el costo del ser.

We have to be willing to be still and feel the discomfort of the basement.

.....
Tenemos que estar dispuestos a estar quietos y sentir el malestar del sótano.

Most of us are terrified of being bored or being quiet because that's when the architecture of shame starts talking.

.....
La mayoría de nosotros tiene terror de aburrirse o de estar en silencio, porque es entonces cuando la arquitectura de la vergüenza empieza a hablar.

It says, you're wasting time.

.....
Dice: estás perdiendo el tiempo.

You're not good enough.

.....
No eres suficientemente bueno.

Why aren't you working?

.....
¿Por qué no estás trabajando?

But if

.....
Pero si

you stay in the room with that voice, eventually it runs out of things to say.

.....
te quedas en la habitación con esa voz, eventualmente se le acaban las cosas que decir.

And underneath it, you find the real blueprint.

.....
Y debajo de ella, encuentras el plano real.

It's like waiting for the mud in a lake to settle.

.....
Es como esperar a que el barro en un lago se asiente.

Only then can you see the fish at the bottom.

.....
Solo entonces puedes ver los peces en el fondo.

This is the most productive thing you can do for your personal development.

.....
Esta es la cosa más productiva que puedes hacer por tu desarrollo personal.

Stop building for five minutes and just look at the foundation.

.....
Deja de construir por cinco minutos y simplemente observa los cimientos.

Are you learning English to prove you are smart to someone

.....
¿Estás aprendiendo inglés para demostrarle a alguien que eres inteligente

who isn't even in the room?

.....
y esa persona ni siquiera está en la habitación? ¿O estás aprendiendo porque tu alma anhela escuchar las historias de personas al otro lado del planeta?

Or are you learning because your soul yearns to hear the stories of people on the other side of the planet?

.....
One is a wall.

.....
Uno es una pared.

The other is a bridge.

.....
El otro es un puente.

Your body knows which one is which.

.....
Tu cuerpo sabe cuál es cuál.

Listen to your breath.

.....
Escucha tu respiración.

Listen to your heart rate.

.....
Escucha tu ritmo cardíaco.

Your body is the architect's assistant and it has the original plans.

.....
Tu cuerpo es el asistente del arquitecto y tiene los planos originales.

In our final part, we're going to talk about the sacredness of failure and what happens

.....
En nuestra parte final, vamos a hablar sobre la sacralidad del fracaso y lo que sucede

when the whole building falls down.

.....
cuando todo el edificio se derrumba.

Because sometimes, Julia, the best thing that can happen to a bad house is a storm that shows you it needs to be rebuilt.

.....
Porque a veces, Julia, lo mejor que le puede pasar a una mala casa es una tormenta que te muestre que necesita ser reconstruida.

I'm looking forward to that.

.....
Estoy deseando que llegue eso.

It sounds like hope, even in the ruins.

.....
Suenan como esperanza, incluso entre las ruinas.

It is hope because you are not the building.

.....
Es esperanza porque tú no eres el edificio.

You are the architect.

.....
Tú eres el arquitecto.

Julia, let's talk about a feeling that most of us try to hide because it feels a bit ugly or small inside.

.....
Julia, hablemos de un sentimiento que la mayoría de nosotros intenta esconder porque se siente un poco feo o pequeño por dentro.

I know

.....
Sé

exactly which one you mean, Martin.

.....
exactamente cuál quieres decir, Martín.

It's that little green monster we call envy.

.....
Es ese pequeño monstruo verde que llamamos envidia.

We usually feel a deep sense of shame when we feel envious of someone else, don't we?

.....
Generalmente sentimos una profunda vergüenza cuando sentimos envidia de alguien, ¿verdad?

We try to push it down and pretend it isn't there because we think it us look petty or competitive.

.....
Intentamos reprimirla y fingir que no está ahí porque creemos que nos hace parecer mezquinos o competitivos.

But J.

.....
Pero J.

Stringer has a completely different perspective on this specific emotion.

.....
Stringer tiene una perspectiva completamente diferente sobre esta emoción específica.

He says that in the architecture of desire, envy is actually one of your most valuable diagnostic

.....
Él dice que en la arquitectura del deseo, la envidia es en realidad una de tus herramientas de diagnóstico más valiosas.

tools.

.....
herramientas.

That's a radical way to look at a feeling we normally try to delete.

.....
Esa es una forma radical de ver un sentimiento que normalmente intentamos eliminar.

Think of envy as a high-resolution map of your own unlived potential.

.....
Piensa en la envidia como un mapa de alta resolución de tu propio potencial no vivido.

So, if I feel a sharp pain of envy when I see a colleague speaking with incredible confidence in a meeting, what is that map showing me?

.....
Entonces, si siento un dolor agudo de envidia cuando veo a un colega hablando con una confianza increíble en una reunión, ¿qué me está mostrando ese mapa?

It is showing you a room in your own house that you haven't given yourself permission to open yet.

Te está mostrando una habitación en tu propia casa a la que aún no te has dado permiso para abrir.

It's saying that I have that capacity

Está diciendo que yo también tengo esa capacidad

for confidence too, but it's currently covered in dust and old boxes in my basement.

de confianza, pero actualmente está cubierta de polvo y cajas viejas en mi sótano.

Exactly.

Exactamente.

Envy points directly to the parts of your soul that are tired of being suppressed.

La envidia apunta directamente a las partes de tu alma que están cansadas de ser reprimidas.

Instead of resenting the other person for their success, we should actually be grateful for them.

En lugar de resentirte de la otra persona por su éxito, deberíamos agradecerse.

They are acting as a flashlight, showing us what is actually possible for our own architecture if we are willing to build it.

Están actuando como una linterna, mostrándonos lo que realmente es posible para nuestra propia arquitectura si estamos dispuestos a construirla.

This requires a very different way of talking to ourselves,

Esto requiere una forma muy diferente de hablarnos a nosotros mismos,

doesn't it?

¿verdad?

It requires a more humane vocabulary of longing.

Requiere un vocabulario más humano del anhelo.

We often use very shallow words like cravings or wants to describe our internal movements, but Stringer prefers deeper, almost sacred terms like yearning or ache.

A menudo usamos palabras muy superficiales como antojos o querer para describir nuestros movimientos internos, pero Stringer prefiere términos más profundos, casi sagrados como anhelo o punzada.

Yearning feels so much more meaningful than just wanting a new gadget or a higher salary.

El anhelo se siente mucho más significativo que simplemente querer un nuevo gadget o un salario más alto.

A yearning is a deep soul-level desire for something beautiful like connection, self-expression or freedom.

Un anhelo es un deseo profundo a nivel del alma por algo hermoso como la conexión, la autoexpresión o la libertad.

And an ache is a physical reminder in the body that a vital

Y una punzada es un recordatorio físico en el cuerpo de que una parte vital

part of us is currently missing from our daily life.

de nosotros está actualmente ausente de nuestra vida diaria.

If you feel an ache when you see someone traveling and using their English fluently, don't just ignore it or feel bad about yourself.

Si sientes una punzada cuando ves a alguien viajando y usando su inglés con fluidez, no la ignores ni te sientas mal contigo mismo.

That ache is the architect inside you telling you that your current lifestyle has become too small for your spirit.

Esa punzada es el arquitecto dentro de ti diciéndote que tu estilo de vida actual se ha vuelto demasiado pequeño para tu espíritu.

It is an invitation to look at the blueprints again and realize you were meant for more than just survival.

Es una invitación a mirar los planos de nuevo y darte cuenta de que estabas destinado a algo más que simplemente sobrevivir.

But what happens when we try

Pero ¿qué pasa cuando intentamos

to build that new room and the whole structure collapses?

construir esa nueva habitación y toda la estructura colapsa?

That is the moment we all fear more than anything else in our personal development.

Ese es el momento que todos tememos más que cualquier otra cosa en nuestro desarrollo personal.

We work on a project, we study for a difficult test, or we try a new habit and then we fail miserably.

Trabajamos en un proyecto, estudiamos para una prueba difícil, o intentamos un nuevo hábito y luego fallamos miserablemente.

Jay Stringer uses a very strange phrase for this, the sacredness of failure.

Jay Stringer usa una frase muy extraña para esto: la sacralidad del fracaso.

It sounds almost offensive to call a mistake or a collapse sacred when it hurts so much.

Suena casi ofensivo llamar sagrado a un error o a un colapso cuando duele tanto.

But think about

Pero piensa en

a building that has fallen down in a storm.

un edificio que se ha derrumbado en una tormenta.

When the walls are gone, you can finally see the condition of the foundation clearly for first time.

Cuando las paredes se van, finalmente puedes ver el estado de los cimientos claramente por primera vez.

When things are going well, we are too distracted to check the basement or the quality of the soil underneath us.

Cuando las cosas van bien, estamos demasiado distraídos para revisar el sótano o la calidad del suelo que tenemos debajo.

We just keep adding more bricks and more weight to a structure that might be fundamentally unstable.

Seguimos añadiendo más ladrillos y más peso a una estructura que podría ser fundamentalmente inestable.

So a failure is often the only time we are forced to be completely honest

Así que un fracaso es a menudo el único momento en que nos vemos obligados a ser completamente honestos

with our own architecture.

.....
con nuestra propia arquitectura.

It is the moment where social voice and the architecture of fantasy are finally stripped away.

.....
Es el momento en que la voz social y la arquitectura de la fantasía finalmente desaparecen.

And in the ruins, we can see if we were building on the sand of other people's expectations or on the solid rock of our own truth.

.....
Y en las ruinas, podemos ver si estábamos construyendo sobre la arena de las expectativas de otros o sobre la roca sólida de nuestra propia verdad.

Many of us actually need a crash to realize we were building the wrong house for the wrong reasons.

.....
Muchos de nosotros realmente necesitamos un colapso para darnos cuenta de que estábamos construyendo la casa equivocada por las razones equivocadas.

It is a painful experience, but it might be the most honest moment you

.....
Es una experiencia dolorosa, pero podría ser el momento más honesto que

will ever have.

.....
jamás tendrás.

This is where the real identity shift begins to take place.

.....
Aquí es donde el verdadero cambio de identidad comienza a tener lugar.

You realize that you are not the building that fell down.

.....
Te das cuenta de que no eres el edificio que se derrumbó.

You are the architect who is still standing in the middle of the debris with the tools in your hands.

.....
Eres el arquitecto que sigue de pie en medio de los escombros con las herramientas en las manos.

You can look at those same bricks, your skills, your past mistakes, and your hard-learned lessons and build something new.

.....
Puedes mirar esos mismos ladrillos, tus habilidades, tus errores pasados y tus lecciones duramente aprendidas y construir algo nuevo.

You can build something that actually fits the authentic voice of your soul this time.

.....
Puedes construir algo que realmente se ajuste a la voz auténtica de tu alma esta vez.

This is the ultimate productivity tool, the courage to quit the race you never wanted to run.

Esta es la herramienta de productividad definitiva: el coraje de abandonar la carrera que nunca quisiste correr.

It allows you to finally start walking your own path at a pace that feels like home to you.

Te permite finalmente empezar a caminar tu propio camino a un ritmo que se siente como el hogar.

Before we close the toolbox today, I want to give our listeners a way to apply this to their own lives tonight.

Antes de cerrar el toolbox hoy, quiero dar a nuestros oyentes una forma de aplicar esto a sus propias vidas esta noche.

We call it the final desire audit.

Lo llamamos la auditoría final del deseo.

Pick one major goal you are currently chasing with all your energy.

Elige un objetivo importante que estés persiguiendo con toda tu energía ahora.

Now look at

Mira

that goal through the lens of the three voices we discussed.

ese objetivo a través del lente de las tres voces que discutimos.

Ask yourself, is this goal being driven by an impulsive voice that is just trying to escape a feeling of loneliness or boredom?

Pregúntate: ¿está este objetivo siendo impulsado por una voz impulsiva que solo intenta escapar de un sentimiento de soledad o aburrimiento?

Or is it being driven by a social voice that is still trying to please a ghost from your childhood?

¿O está siendo impulsado por una voz social que todavía intenta complacer a un fantasma de tu infancia?

If you realize that the goal is inherited or displaced, please don't be hard on yourself.

Si te das cuenta de que el objetivo es heredado o desplazado, por favor no seas duro contigo mismo.

Just acknowledging the old blueprint is a massive victory in

Solo reconocer el viejo plano es una victoria enorme en

itself.

.....
sí misma.

Use the body witness tool we talked about during the second part of our show.

.....
Usa la herramienta del testigo corporal de la que hablamos durante la segunda parte de nuestro programa.

When you think about reaching this goal, does your chest feel tight and restricted, or does it feel expansive and light?

.....
Cuando pienses en alcanzar este objetivo, ¿tu pecho se siente tenso y restringido, o se siente expansivo y ligero?

A tight chest is a warning that you are building a wall.

.....
Un pecho tenso es una advertencia de que estás construyendo una pared.

An expansive heart is a sign that you are building a bridge.

.....
Un corazón expansivo es una señal de que estás construyendo un puente.

If the architecture feels like a heavy burden, maybe it's time to change the plans entirely.

.....
Si la arquitectura se siente como una carga pesada, tal vez sea hora de cambiar los planes por completo.

You have the

.....
Tienes el

right to move the walls and paint the rooms however you like, because you are the one living there.

.....
derecho de mover las paredes y pintar las habitaciones como quieras, porque eres tú quien vive ahí.

We've traveled through the dark basement of our shame and stood in the ruins of our failures today.

.....
Hemos viajado por el oscuro sótano de nuestra vergüenza y hemos estado en las ruinas de nuestros fracasos hoy.

How are you feeling after this deep dive, Martin?

.....
¿Cómo te sientes después de esta inmersión profunda, Martín?

I feel like my own house is a much more light in it now, Julia.

.....
Siento que mi propia casa tiene mucha más luz ahora, Julia.

I feel the same way and I hope our listeners do too.

Yo me siento igual y espero que nuestros oyentes también.

We are moving from performing our desires

Estamos pasando de actuar nuestros deseos

to being our desires.

a ser nuestros deseos.

This shift makes the world feel a lot quieter and much more peaceful.

Este cambio hace que el mundo se sienta mucho más tranquilo y mucho más pacífico.

You stop needing the world to tell you that you are enough because you finally understand the architecture of your own worth.

Dejas de necesitar que el mundo te diga que eres suficiente porque finalmente entiendes la arquitectura de tu propio valor.

Remember, friends, English is just the path we are walking together to reach these deeper truths.

Recuerda, amigos, el inglés es solo el camino que estamos recorriendo juntos para llegar a estas verdades más profundas.

It is the wood and the nails we use to build these connections with ourselves and others.

Es la madera y los clavos que usamos para construir estas conexiones con nosotros mismos y con los demás.

But the real destination is a more conscious,

Pero el verdadero destino es una versión más consciente,

more honest, and more humane version of yourself.

más honesta y más humana de ti mismo.

Be a kind architect to yourself this week as you look at your daily habits.

Sé un arquitecto amable contigo mismo esta semana mientras observas tus hábitos diarios.

If you find a crack in your motivation, don't just patch it quickly with a new to-do list or a new app.

Si encuentras una grieta en tu motivación, no la rellenes rápidamente con una nueva lista de tareas o una nueva aplicación.

Stop and look at what that crack is trying to show you about your foundation.

.....
Detente y mira lo que esa grieta intenta mostrarte sobre tus cimientos.

It might be the only way the light finally gets into a room you've kept dark for years.

.....
Podría ser la única manera en que la luz finalmente entra en una habitación que has mantenido oscura durante años.

And maybe

.....
Y tal vez

that room was meant to be full of light and life all along.

.....
esa habitación estaba destinada a estar llena de luz y vida desde el principio.

This has been your English Toolbox.

.....
Este ha sido Your English Toolbox.

I'm Martin.

.....
Soy Martín.

And I'm Julia.

.....
Y soy Julia.

Thank you for giving us your most valuable asset today, your attention.

.....
Gracias por darnos vuestro activo más valioso hoy, vuestra atención.

We know how precious your time is.

.....
Take care of yourselves.

.....
Cúdense.

We'll see you in the next episode.

.....
Nos vemos en el próximo episodio.