

turn down the noise

English learning resource · ES

Line-by-line · English + Spanish

211 lines

Study task: Listen again and notice the expressions you studied.

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

Bienvenido a Tu Caja de Herramientas en Inglés, tu pódcast de inglés lento, donde entrenamos tus oídos paso a paso.

I am Martin.

Soy Martín.

And I am Julia.

Y yo soy Julia.

Friends, before we say anything else today, I want you to notice something.

Amigos, antes de decir algo más hoy, quiero que noten algo.

Right now — at this exact moment — there is a radio playing inside you.

En este momento — en este preciso instante — hay una radio sonando dentro de ti.

You did not turn it on.

No la encendiste.

And you cannot remember a single day when it was silent.

Y no puedes recordar un solo día en que estuvo en silencio.

It plays while you work.

Suena mientras trabajas.

It plays while you eat.

Suena mientras comes.

It even plays at three in the morning... when all you want is sleep.

Incluso suena a las tres de la mañana... cuando todo lo que quieres es dormir.

And here is the uncomfortable part.

Y aquí está la parte incómoda.

The volume is too high.

El volumen está demasiado alto.



The presenter is not kind to you.

El presentador no es amable contigo.

And the station... was chosen by somebody else.

Y la estación... fue elegida por otra persona.

Today, we are going to put your hand on the dial.

Hoy, vamos a poner tu mano en el dial.

In this episode, we are bringing together ideas from four of our previous conversations — and turning them into one single strategy.

En este episodio, estamos reuniendo ideas de cuatro de nuestras conversaciones anteriores — y convirtiéndolas en una sola estrategia.

A strategy with three simple moves.

Una estrategia con tres movimientos simples.

We call them the three dials.

Las llamamos los tres diales.

First — a thirty-second practice that quiets your mind, and we will do it together, inside this episode.

Primero — una práctica de treinta segundos que calma tu mente, y lo haremos juntos, dentro de este episodio.

Second — a small question that can disarm the harshest sentence your mind ever says to you.

Segundo — una pequeña pregunta que puede desarmar la frase más dura que tu mente te dice.

And third — a daily protocol so simple, you could write it on the back of a bus ticket.

Y tercero — un protocolo diario tan simple, que podrías escribirlo en la parte de atrás de un billete de autobús.

Ready?

¿Listo?

Let's meet the radio.

Conozcamos la radio.

Friends, here is a strange question.

Amigos, aquí hay una pregunta extraña.

Why does your mind feel exhausted... on a day when your body did almost nothing?

¿Por qué tu mente se siente agotada... en un día en que tu cuerpo hizo casi nada?

That question has a real answer.

Esa pregunta tiene una respuesta real.

And the answer is about how we are built.

Y la respuesta tiene que ver con cómo estamos contruidos.



For most of human history, danger was short.

Durante la mayor parte de la historia humana, el peligro era breve.

Something appeared.

Algo aparecía.

You ran, or you fought.

Corrías, o luchabas.

And then — this is the important part — the danger ENDED.

Y luego — esta es la parte importante — el peligro TERMINABA.

The body received a clear signal.

El cuerpo recibía una señal clara.

It is over.

Se acabó.

You are safe.

Estás a salvo.

Stand down.

Baja la guardia.

Modern life almost never sends that signal.

La vida moderna casi nunca envía esa señal.

The emails do not end.

Los correos electrónicos no terminan.

The news does not end.

Las noticias no terminan.

The comparing does not end.

La comparación no termina.

So the radio inside you keeps broadcasting one message, all day long.

Así que la radio dentro de ti sigue transmitiendo un mensaje, todo el día.

Stay alert.

Mantente alerta.

Something is wrong.

Algo está mal.

Keep running.

Sigue corriendo.



And a mind that never receives the all-clear signal... becomes a very tired mind.

Y una mente que nunca recibe la señal de todo claro... se convierte en una mente muy cansada.

If that sounds like your life, stay with us.

Si eso suena como tu vida, quédate con nosotros.

Because the three dials exist exactly for this.

Porque los tres diales existen exactamente para esto.

Dial number one.

Dial número uno.

Volume.

Volumen.

You cannot fix a radio while you are running away from it.

No puedes arreglar una radio mientras estás huyendo de ella.

The first move is always the same.

El primer movimiento siempre es el mismo.

Stop.

Detente.

In a world that worships speed, stopping feels almost illegal.

En un mundo que adora la velocidad, detenerse se siente casi ilegal.

But listen to this image.

Pero escucha esta imagen.

Your mind is like a lake.

Tu mente es como un lago.

When the wind blows, the surface breaks, and the water turns cloudy.

Cuando sopla el viento, la superficie se rompe y el agua se vuelve turbia.

When the wind stops... the water becomes still.

Cuando el viento se detiene... el agua se calma.

And suddenly, you can see all the way to the bottom.

Y de repente, puedes ver hasta el fondo.

Stopping is not laziness.

Detenerse no es pereza.

Stopping is how the water clears.

Detenerse es cómo se aclara el agua.



So let's do it right now.

Así que hagámoslo ahora mismo.

Together.

Juntos.

For the next thirty seconds, we are going to turn the volume down.

Durante los próximos treinta segundos, vamos a bajar el volumen.

Take one slow breath in.

Toma una respiración lenta.

And let it go... slowly.

Y déjala ir... lentamente.

Now just listen to the silence between my words.

Ahora solo escucha el silencio entre mis palabras.

There is nothing to solve right now.

No hay nada que resolver ahora mismo.

Nothing to check.

Nada que comprobar.

Welcome back.

Bienvenido de nuevo.

What you just felt — even for a few seconds — was your hand on the first dial.

Lo que acabas de sentir — incluso por unos segundos — fue tu mano en el primer dial.

Dial number two.

Dial número dos.

Voice.

Voz.

Once the volume is lower, you can finally hear WHAT the radio is saying.

Una vez que el volumen es más bajo, finalmente puedes escuchar QUÉ está diciendo la radio.

And for many of us, the presenter is not a friend.

Y para muchos de nosotros, el presentador no es un amigo.

The presenter says things like — you are behind.

El presentador dice cosas como — estás atrasado.

You always get this wrong.

Siempre te equivocas en esto.



Everyone else finds this easy.

Todos los demás lo encuentran fácil.

Here is the crucial fact.

Aquí está el hecho crucial.

Your brain treats repeated sentences like facts.

Tu cerebro trata las oraciones repetidas como hechos.

Say something to yourself every day for ten years... and it stops feeling like an opinion.

Di algo a ti mismo todos los días durante diez años... y deja de sentirse como una opinión.

It starts feeling like the truth.

Empieza a sentirse como la verdad.

So the second dial has three small moves.

Así que el segundo dial tiene tres pequeños movimientos.

Move one — catch the sentence.

Movimiento uno: atrapa la frase.

Do not fight it.

No luches contra ello.

Just notice it, like a fisherman watching the water.

Solo obsérvalo, como un pescador mirando el agua.

Move two — ask it one question.

Movimiento dos: pregúntale una pregunta.

Is that true?

¿Es eso verdad?

Where is the evidence?

¿Dónde está la evidencia?

And move three — rewrite it.

Y movimiento tres: reescríbelo.

If your radio says, I cannot follow native speakers...

Si tu radio dice: no puedo seguir a hablantes nativos...

you add one small word at the end.

agregas una pequeña palabra al final.

I cannot follow native speakers... yet.

No puedo seguir a hablantes nativos... todavía.



That one word turns a wall into a door.

Esa palabra convierte una pared en una puerta.

Dial number three.

Dial número tres.

The station.

La estación.

And this is the dial almost nobody talks about.

Y este es el dial del que casi nadie habla.

Here is the question.

Aquí está la pregunta.

The thoughts that repeat inside you, day after day...

Los pensamientos que se repiten dentro de ti, día tras día...

who chose them?

¿quién los eligió?

Many of the loudest opinions in your head were installed by other people.

Muchas de las opiniones más ruidosas en tu cabeza fueron instaladas por otras personas.

By your school.

Por tu escuela.

By your family.

Por tu familia.

By a thousand hours of scrolling.

Por mil horas de desplazamiento.

You did not choose that station.

No elegiste esa estación.

You just... never changed it.

Simplemente... nunca la cambiaste.

Think about what you feed your mind every day.

Piensa en lo que alimentas tu mente cada día.

If you plant weeds, you cannot expect roses.

Si plantas malas hierbas, no puedes esperar rosas.

So the third dial is a choice.

Así que el tercer dial es una elección.



Every day, choose at least one thing you put into your mind on purpose.

Cada día, elige al menos una cosa que pongas en tu mente a propósito.

One book page instead of one more headline.

Una página de un libro en lugar de un titular más.

One long conversation instead of fifty short clips.

Una larga conversación en lugar de cincuenta clips cortos.

Ten minutes of silence instead of noise you never asked for.

Diez minutos de silencio en lugar de ruido que nunca pediste.

Your mind is a territory.

Tu mente es un territorio.

And only you have the right to govern it.

Y solo tú tienes el derecho de gobernarlo.

Now, friends... let us show you what the three dials look like in one real life.

Ahora, amigos... déjenos mostrarles cómo lucen los tres diales en una vida real.

This is the story of a man we will call Tomasz.

Esta es la historia de un hombre al que llamaremos Tomasz.

Tomasz is forty-one years old.

Tomasz tiene cuarenta y un años.

He was born in Poland, and for the last nine years, he has delivered parcels in Manchester.

Nació en Polonia, y durante los últimos nueve años, ha entregado paquetes en Manchester.

His English was what he called — good enough for doors and signatures.

Su inglés era lo que él llamaba: lo suficientemente bueno para puertas y firmas.

But inside his head, the radio was extremely loud.

Pero dentro de su cabeza, la radio estaba extremadamente alta.

Route timers.

Temporizadores de ruta.

Delivery lists.

Listas de entrega.

Numbers.

Números.



And underneath all of it, one sentence, always the same, whenever he had to say more than five words in English.

Y debajo de todo eso, una frase, siempre la misma, cada vez que tenía que decir más de cinco palabras en inglés.

Your English embarrasses people.

Tu inglés avergüenza a la gente.

That sentence had lived in him for so long, he thought it was simply... a fact.

Esa frase había vivido en él tanto tiempo, que pensó que era simplemente... un hecho.

Like the weather.

Como el clima.

Then, one Tuesday evening, something small happened.

Entonces, una noche de martes, ocurrió algo pequeño.

His daughter Zofia — eight years old, born in Manchester — was practising her Polish at the kitchen table.

Su hija Zofia — ocho años, nacida en Manchester — estaba practicando su polaco en la mesa de la cocina.

She mispronounced a word.

Pronunció mal una palabra.

She laughed at herself, and tried again.

Se rió de sí misma y lo intentó de nuevo.

And in that second, Tomasz felt a correction rising in his own throat.

Y en ese segundo, Tomasz sintió una corrección surgiendo en su propia garganta.

Sharp.

Aguda.

Cold.

Fría.

Ready to cut.

Lista para cortar.

And he froze the sentence in mid-air... because he recognised the tone.

Y congeló la frase en el aire... porque reconoció el tono.

It was not his voice.

No era su voz.

It was the voice of his English teacher, from nineteen ninety-seven.

Era la voz de su profesor de inglés, de mil novecientos noventa y siete.



A man with a red pen, who read student mistakes out loud... so the class could laugh.

Un hombre con un bolígrafo rojo, que leía los errores de los estudiantes en voz alta... para que la clase pudiera reírse.

Your English embarrasses people.

Tu inglés avergüenza a la gente.

The sentence was never his.

La frase nunca fue suya.

It was INSTALLED.

Estaba INSTALADA.

A station chosen by somebody else, almost thirty years ago... still broadcasting in his kitchen.

Una estación elegida por alguien más, hace casi treinta años... todavía transmitiendo en su cocina.

That night, Tomasz did something he had not done in years.

Esa noche, Tomasz hizo algo que no había hecho en años.

He sat in his parked van, in the dark, and did absolutely nothing for ten minutes.

Se sentó en su furgoneta aparcada, en la oscuridad, y no hizo absolutamente nada durante diez minutos.

Dial one.

Marca uno.

Volume down.

Baja el volumen.

In that silence, he could finally hear the sentence clearly.

En ese silencio, finalmente pudo escuchar la frase claramente.

So he asked it the question.

Así que le hizo la pregunta.

Is that true?

¿Es eso cierto?

Nine years.

Nueve años.

Thousands of doors.

Miles de puertas.

Thousands of conversations.

Miles de conversaciones.

Nobody had ever laughed.

Nadie se había reído nunca.



One man did.

Un hombre lo hizo.

Once.

Una vez.

In nineteen ninety-seven.

En mil novecientos noventa y siete.

So Tomasz rewrote the sentence.

Así que Tomasz reescribió la frase.

My English opens doors every single day.

Mi inglés abre puertas todos los días.

Literally.

Literalmente.

Dial two.

Marca dos.

And then he changed what he fed his mind.

Y luego cambió lo que alimentaba su mente.

On his delivery rounds, he replaced the angry talk radio... with slow, calm English in his ears.

En sus rondas de entrega, reemplazó la radio de charla enojada... con inglés lento y calmado en sus oídos.

Three minutes of silence in the van before every shift.

Tres minutos de silencio en la furgoneta antes de cada turno.

One chosen input, every single day.

Una entrada elegida, cada día.

Dial three.

Marca tres.

Three months later, there was a meeting at the depot about the new delivery routes.

Tres meses después, hubo una reunión en el depósito sobre las nuevas rutas de entrega.

The room was full.

La sala estaba llena.

Tomasz raised his hand... and spoke for two minutes.

Tomasz levantó la mano... y habló durante dos minutos.

His voice shook at the beginning.

Su voz tembló al principio.



Nobody laughed.

Nadie se rió.

His supervisor nodded and said — good point.

Su supervisor asintió y dijo — buen punto.

That is the whole ending, friends.

Ese es el final completo, amigos.

No fireworks.

Sin fuegos artificiales.

No Hollywood.

Sin Hollywood.

The radio inside Tomasz still plays.

La radio dentro de Tomasz sigue sonando.

But now... he is the one holding it.

Pero ahora... él es quien la sostiene.

So let's give you the protocol.

Así que déjame darte el protocolo.

The version you can write on the back of a bus ticket.

La versión que puedes escribir en la parte de atrás de un billete de autobús.

We call it three, one, one.

Lo llamamos tres, uno, uno.

Three minutes of real silence, every day.

Tres minutos de verdadero silencio, cada día.

No phone.

Sin teléfono.

No sound.

Sin sonido.

Just the lake becoming still.

Solo el lago volviéndose tranquilo.

One sentence caught and rewritten.

Una frase atrapada y reescrita.

Catch it.

Atrápala.



Ask if it is true.

Pregunta si es verdad.

Change it.

Cámbiala.

And one input chosen on purpose.

Y una entrada elegida a propósito.

One thing you put into your mind because YOU decided it belongs there.

Una cosa que pones en tu mente porque TÚ decidiste que pertenece allí.

Three minutes.

Tres minutos.

One sentence.

Una frase.

One choice.

Una elección.

That is the entire strategy.

Esa es toda la estrategia.

And friends, notice something beautiful.

Y amigos, noten algo hermoso.

This podcast — the slow way we speak, the pauses, the space between words — is itself the first dial.

Este podcast — la forma lenta en que hablamos, las pausas, el espacio entre las palabras — es en sí mismo el primer dial.

Every time you listen slowly, you are practising the volume.

Cada vez que escuchas lentamente, estás practicando el volumen.

And every time you choose this show over noise... you are choosing the station.

Y cada vez que eliges este programa sobre el ruido... estás eligiendo la estación.

So here is the truth we want you to carry this week.

Así que aquí está la verdad que queremos que lleves esta semana.

You are not the noise in your head.

No eres el ruido en tu cabeza.

You are not the radio.

No eres la radio.

You are the hand on the dial.

Eres la mano en el dial.



And that hand is getting stronger every single day.

Y esa mano se está volviendo más fuerte cada día.

Thank you for training your ears — and your mind — with us today.

Gracias por entrenar tus oídos — y tu mente — con nosotros hoy.

I am Martin.

Soy Martín.

And I am Julia.

Y yo soy Julia.

We will see you in the next journey through the English language.

Te veremos en el próximo viaje a través del idioma inglés.

Step by step.

Paso a paso.

Word by word.

Palabra por palabra.

Until next time.

Hasta la próxima.

Bye bye.

Adiós.

Bye.

Chao.

