

Mindful English, Mindful Life

English learning resource · ES

Line-by-line · English + Spanish

249 lines

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

I want to start today with a strange question.

Quiero empezar hoy con una pregunta extraña.

Go on.

Adelante.

When was the last time you spoke English and actually enjoyed it?

¿Cuándo fue la última vez que hablaste inglés y realmente lo disfrutaste?

Hm.

Hm.

That is harder to answer than it should be.

Eso es más difícil de responder de lo que debería ser.

It is.

Lo es.

And I think most people listening just felt that.

Y creo que la mayoría de las personas que escuchan eso lo sintieron.

Can I be honest about something?

¿Puedo ser honesto sobre algo?

Please.

Por favor.

Last week I was buying a coffee.

La semana pasada estaba comprando un café.

A thirty-second conversation.

Una conversación de treinta segundos.

Nothing more.

Nada más.



And when I walked away, I realised I had corrected myself — inside my own head — about forty times.

Y cuando me alejé, me di cuenta de que me había corregido a mí mismo — dentro de mi propia cabeza — unas cuarenta veces.

Forty.

Cuarenta.

Forty.

Cuarenta.

"Was that the right tense?

"¿Era ese el tiempo correcto?

Did that sound natural?

¿Sonó natural?

Why did I say it like that?"

¿Por qué lo dije así?"

And here is the detail that matters.

Y aquí está el detalle que importa.

Say it.

Dilo.

You teach this language.

Tú enseñas este idioma.

I teach this language for a living.

Yo enseño este idioma para ganarme la vida.

So if it happens to you, imagine the person who is three months into learning it.

Así que si te pasa a ti, imagina a la persona que lleva tres meses aprendiendo.

Exactly.

Exactamente.

So today is not a grammar episode.

Así que hoy no es un episodio de gramática.

No verb tables today.

No hay tablas de verbos hoy.

Today we are talking about something much quieter.

Hoy estamos hablando de algo mucho más tranquilo.

We are talking about how to learn English without that voice in your head that never stops judging you.

Estamos hablando de cómo aprender inglés sin esa voz en tu cabeza que nunca deja de juzgarte.



And before we start — one quick thing.

Y antes de empezar — una cosa rápida.

Everything we talk about today, you can take with you.

Todo lo que hablemos hoy, puedes llevártelo contigo.

It's all at yourenglishtoolbox.com.

Está todo en yourenglishtoolbox.com.

The vocabulary, downloadable PDFs, little games to practise — in more and more languages, Farsi and German included.

El vocabulario, PDFs descargables, pequeños juegos para practicar — en más y más idiomas, incluyendo persa y alemán.

So if a word catches you today, you know exactly where to find it.

Así que si una palabra te llama la atención hoy, sabes exactamente dónde encontrarla.

Now.

Ahora.

Let's begin.

Comencemos.

And we are going to travel a little bit to do it.

Y vamos a viajar un poco para hacerlo.

We are going around the world, actually.

Estamos yendo alrededor del mundo, de hecho.

Because it turns out that almost every culture on earth worked this out a long time ago.

Porque resulta que casi todas las culturas en la tierra resolvieron esto hace mucho tiempo.

So let's start with the word everyone has heard and nobody can define.

Así que empecemos con la palabra que todos han oído y nadie puede definir.

Mindfulness.

Mindfulness.

Mindfulness.

Atención plena.

When people hear that word, they picture incense.

Cuando la gente escucha esa palabra, imagina incienso.

Candles.

Velas.



Someone sitting cross-legged making a humming sound.

Alguien sentado con las piernas cruzadas haciendo un sonido de zumbido.

And that is exactly why they switch off.

Y esa es exactamente la razón por la que se desconectan.

Right.

Correcto.

So let's strip all of that away.

Así que eliminemos todo eso.

Please.

Por favor.

Mindfulness is just this: paying attention to the present moment, without judging it.

La atención plena es solo esto: prestar atención al momento presente, sin juzgarlo.

That's it?

¿Eso es todo?

That's it.

Eso es todo.

You are here.

Estás aquí.

You notice you are here.

Notas que estás aquí.

And you don't attack yourself for it.

Y no te atacas por ello.

Okay, but Martin, when I am speaking English, I am not "in the present moment."

Está bien, pero Martín, cuando hablo inglés, no estoy "en el momento presente."

I am in the future — worrying about the next word.

Estoy en el futuro — preocupándome por la próxima palabra.

Or in the past — replaying the mistake I just made.

O en el pasado — reproduciendo el error que acabo de cometer.

And that is the whole problem, isn't it.

Y ese es todo el problema, ¿no?

That is the whole problem.

Ese es todo el problema.



You are everywhere except in the actual conversation.

Estás en todas partes excepto en la conversación actual.

So here is what I find beautiful.

Así que aquí está lo que encuentro hermoso.

This idea is not new, and it is not owned by anyone.

Esta idea no es nueva, y no pertenece a nadie.

No. Let's take the trip.

No. Vamos a hacer el viaje.

Let's go to Japan first.

Vamos a Japón primero.

Japan gave us a few gifts here.

Japón nos dio algunos regalos aquí.

There is a word — "ma".

Hay una palabra — "ma".

"Ma" is the silence between things.

"Ma" es el silencio entre las cosas.

The pause.

La pausa.

The empty space.

El espacio vacío.

And in Japanese culture, that space is not awkward.

Y en la cultura japonesa, ese espacio no es incómodo.

It has meaning.

Tiene significado.

Think about that when you speak English.

Piensa en eso cuando hablas inglés.

When you leave a silence to think, you are not failing.

Cuando dejas un silencio para pensar, no estás fallando.

You are giving the sentence room to breathe.

Le estás dando a la oración espacio para respirar.

And there is another one — "wabi-sabi".

Y hay otro — "wabi-sabi".



The beauty of imperfection.

La belleza de la imperfección.

The English you already speak, with its little cracks, is not broken.

El inglés que ya hablas, con sus pequeñas grietas, no está roto.

It is human.

Es humano.

So there is your first phrase to keep: "the beauty of imperfection".

Así que ahí tienes tu primera frase para recordar: "la belleza de la imperfección".

Now let's fly north.

Ahora volamos hacia el norte.

To Denmark.

A Dinamarca.

Hygge.

Hygge.

Everybody has seen this word on a candle in a shop.

Todo el mundo ha visto esta palabra en una vela en una tienda.

But underneath the candles, it means something real.

Pero debajo de las velas, significa algo real.

Warmth.

Calidez.

Being present in the small, cozy moments.

Estar presente en los pequeños momentos acogedores.

And this is a gift for a learner.

Y este es un regalo para un aprendiz.

How so?

¿Cómo así?

You don't learn English best in an exam room.

No aprendes inglés mejor en un salón de exámenes.

You learn it in comfort.

Lo aprendes en comodidad.

Relaxed.

Relajado.



At ease.

A gusto.

"At ease." That's the phrase.

"A gusto." Esa es la frase.

Learn English the way you would enjoy a warm evening — not the way you'd sit a test.

Aprende inglés de la manera en que disfrutarías de una cálida tarde — no de la manera en que te sentarías a un examen.

Now take us somewhere old.

Ahora llévanos a algún lugar antiguo.

Really old.

Realmente antiguo.

Ancient Greece and Rome.

Grecia y Roma antiguas.

The Stoics.

Los estoicos.

Ah.

Ah.

They had a word — "ataraxia".

Tenían una palabra — "ataraxia".

A calm that comes from accepting what you cannot control.

Una calma que proviene de aceptar lo que no puedes controlar.

And you cannot control everything about your English.

Y no puedes controlar todo sobre tu inglés.

You cannot control your accent overnight.

No puedes controlar tu acento de la noche a la mañana.

You cannot control whether you sound exactly like someone born there.

No puedes controlar si suenas exactamente como alguien que nació allí.

So let that go.

Así que suéltalo.

"Let it go." Even the Stoics were saying it two thousand years ago.

"Suéltalo." Incluso los estoicos lo decían hace dos mil años.

You control one thing: whether you communicate.

Controlas una cosa: si te comunicas.



And you can.

Y puedes.

Let's keep going east.

Sigamos hacia el este.

Zen Buddhism.

Budismo zen.

Taoism.

Taoísmo.

This is where a lot of modern mindfulness actually comes from.

De aquí proviene gran parte de la atención plena moderna.

There is a concept in Taoism — "wu wei".

Hay un concepto en el taoísmo — "wu wei".

Effortless action.

Acción sin esfuerzo.

Flowing instead of forcing.

Fluir en lugar de forzar.

Every learner knows the opposite of this.

Cada aprendiz conoce lo opuesto a esto.

The forcing.

La fuerza.

The gripping.

El agarre.

The trying so hard that nothing comes out.

El intentar tanto que nada sale.

And the Zen side gives us "sati" — simple awareness.

Y el lado zen nos da "sati" — simple conciencia.

Just noticing.

Solo notando.

So two phrases here: "to notice", and "to flow".

Así que dos frases aquí: "notar" y "fluir".

When the English flows, stop analysing it.

Cuando el inglés fluye, deja de analizarlo.



Let it flow.

Déjalo fluir.

Now India.

Ahora India.

There's a word I love — "santosha".

Hay una palabra que amo — "santosha".

Contentment.

Contento.

The feeling of "this is enough".

La sensación de "esto es suficiente".

Enough.

Suficiente.

Your English today is enough to start a conversation today.

Tu inglés hoy es suficiente para comenzar una conversación hoy.

It doesn't have to be finished to be useful.

No tiene que estar terminado para ser útil.

"Enough." Keep that one close.

"Suficiente." Mantén esa cerca.

Let's go to Africa.

Vamos a África.

Because this one changes everything.

Porque este cambia todo.

Ubuntu.

Ubuntu.

"I am because we are."

"Soy porque somos."

A language is not a test you pass alone.

Un idioma no es una prueba que pasas solo.

It is a bridge to other people.

Es un puente hacia otras personas.

When you speak English, you are not being examined.

Cuando hablas inglés, no estás siendo examinado.



You are reaching someone.

Estás alcanzando a alguien.

You are not alone in it.

No estás solo en ello.

"You are not alone." That is the phrase from Ubuntu.

"No estás solo." Esa es la frase de Ubuntu.

Two more, quickly, because I don't want to lose them.

Dos más, rápido, porque no quiero perderlas.

The Arabic-speaking world.

El mundo de habla árabe.

Sufi tradition.

Tradición sufí.

There's a word — "sakina".

Hay una palabra — "sakina".

A serenity that settles over you.

Una serenidad que se asienta sobre ti.

Stillness that arrives on its own.

Quietud que llega por sí sola.

You cannot chase it.

No puedes perseguirla.

You make space, and it comes.

Haces espacio, y ella viene.

"Stillness." Same as before — you can't force it, you invite it.

"Quietud." Igual que antes — no puedes forzarla, la invitas.

And finally, Hawaii.

Y finalmente, Hawái.

Aloha.

Aloha.

And "ho'oponopono".

Y "ho'oponopono".

Aloha is presence and love.

Aloha es presencia y amor.



Ho'oponopono is about releasing — letting go of what weighs on you.

Ho'oponopono trata sobre liberar — dejar ir lo que te pesa.

Including the shame of an old mistake.

Incluyendo la vergüenza de un viejo error.

"To release." That's the last phrase.

"Liberar." Esa es la última frase.

So look at what just happened.

Así que mira lo que acaba de pasar.

Japan, Denmark, Greece, China, India, Africa, the Arab world, Hawaii.

Japón, Dinamarca, Grecia, China, India, África, el mundo árabe, Hawái.

Completely different places.

Lugares completamente diferentes.

Different centuries.

Siglos diferentes.

Different gods, even.

Dioses diferentes, incluso.

And they all said the same thing.

Y todos dijeron lo mismo.

Happiness isn't in getting more.

La felicidad no está en obtener más.

It's in the stillness.

Está en la quietud.

In being here, without judging it.

En estar aquí, sin juzgarlo.

Now — here is the turn.

Ahora — aquí está el giro.

Here's where it becomes about you and your English.

Aquí es donde se trata de ti y tu inglés.

Because there is a mistake that almost every English learner makes, everywhere in the world.

Porque hay un error que casi todos los estudiantes de inglés cometen, en todas partes del mundo.

Everywhere.

En todas partes.



It doesn't matter what country you're in.

No importa en qué país estés.

You treat English like a permanent exam.

Tratas el inglés como un examen permanente.

An exam that never ends.

Un examen que nunca termina.

Every sentence is graded.

Cada oración es calificada.

Every word is watched.

Cada palabra es observada.

You are hyper-alert.

Estás hiperalerta.

You correct yourself in real time.

Te corriges a ti mismo en tiempo real.

And underneath it all, there's a quiet fear: "someone is going to notice I got it wrong."

Y debajo de todo, hay un miedo silencioso: "alguien va a notar que me equivoqué."

And here is the cruel part.

Y aquí está la parte cruel.

Tell them.

Diles.

That state — the alertness, the fear, the judging — is the exact opposite of the state where a language is learned.

Ese estado — la alerta, el miedo, el juicio — es exactamente lo opuesto al estado donde se aprende un idioma.

This is real, by the way.

Esto es real, por cierto.

This isn't a nice metaphor.

Esto no es una bonita metáfora.

It's not.

No lo es.

When your brain feels safe and calm, it moves into what scientists call an alpha state.

Cuando tu cerebro se siente seguro y tranquilo, entra en lo que los científicos llaman un estado alfa.

Relaxed, but awake.

Relajado, pero despierto.



And that is when your memory opens up.

Y es entonces cuando tu memoria se abre.

That is when new words actually stick.

Es entonces cuando las nuevas palabras realmente se quedan.

So the fear isn't just unpleasant.

Así que el miedo no es solo desagradable.

It is literally getting in the way of the thing you want.

Literalmente se interpone en el camino de lo que quieres.

Stress narrows you.

El estrés te estrecha.

Calm opens you.

La calma te abre.

So mindfulness, applied to English, is very simple.

Así que la atención plena, aplicada al inglés, es muy simple.

Lower the alert.

Baja la alerta.

Tolerate the mistake.

Tolerar el error.

Learn from a place of calm.

Aprender desde un lugar de calma.

Okay.

Está bien.

But people want something to do.

Pero la gente quiere algo que hacer.

Give them something to do.

Dales algo que hacer.

Fair.

Justo.

Three small things.

Tres cosas pequeñas.

Anyone, anywhere.

Cualquiera, en cualquier lugar.



Number one.

Número uno.

Have one conversation a day where you do not correct yourself.

Ten una conversación al día en la que no te corrijas.

Not once.

No una vez.

Let the mistakes live.

Deja que los errores vivan.

Just communicate.

Solo comunica.

Number two.

Número dos.

Number two.

Número dos.

When you feel something, name it in English instead of hiding it.

Cuando sientes algo, nómbralo en inglés en lugar de esconderlo.

"I'm nervous." "I'm not sure how to say this." "This is hard for me."

"Estoy nervioso." "No estoy seguro de cómo decir esto." "Esto es difícil para mí."

That is real English.

Eso es inglés real.

And it is honest.

Y es honesto.

Number three.

Número tres.

Before you speak — don't rehearse the perfect sentence.

Antes de hablar — no ensayes la frase perfecta.

Just breathe once.

Solo respira una vez.

One breath.

Una respiración.

Then speak.

Luego habla.



You'd be amazed how much comes out when you stop gripping.

Te sorprendería cuánto sale cuando dejas de aferrarte.

Now.

Ahora.

We've talked a lot today.

Hemos hablado mucho hoy.

We have.

Lo hemos hecho.

We've talked about all of it.

Hemos hablado de todo esto.

But talking about calm and feeling calm are two very different things.

Pero hablar sobre la calma y sentir calma son dos cosas muy diferentes.

They are completely different things.

Son cosas completamente diferentes.

And this is where we hand you over.

Y aquí es donde te entregamos.

Because we can explain this to you.

Porque podemos explicarte esto.

Peter can make you feel it.

Peter puede hacerte sentirlo.

If you don't know the STILL series yet — go and find it.

Si aún no conoces la serie STILL — ve y encuéntrala.

Peter doesn't talk about stillness.

Peter no habla sobre la quietud.

He takes you into it.

Te lleva a ella.

It is English learning, but it is also — genuinely — a few minutes of peace.

Es aprendizaje de inglés, pero también es — genuinamente — unos minutos de paz.

Learn the words while your whole body slows down.

Aprende las palabras mientras tu cuerpo entero se desacelera.

That is the other half of this episode.

Esa es la otra mitad de este episodio.



Go and let Peter give it to you.

Ve y deja que Peter te lo dé.

And one last thing before we go.

Y una última cosa antes de irnos.

Everything we mentioned today — the vocabulary, the phrases from around the world —

Todo lo que mencionamos hoy — el vocabulario, las frases de todo el mundo —

you can go deeper on all of it.

puedes profundizar en todo ello.

Everything lives at yourenglishtoolbox.com.

Todo vive en yourenglishtoolbox.com.

Downloadable PDFs, detailed vocabulary, even little games to practise.

PDFs descargables, vocabulario detallado, incluso pequeños juegos para practicar.

And it's not only in English.

Y no solo en inglés.

We're translating into more and more languages — Farsi, German, and more on the way.

Estamos traduciendo a más y más idiomas — persa, alemán, y más en camino.

So wherever you are, and whatever language you think in —

Así que dondequiera que estés, y en cualquier idioma en el que pienses —

there's a version of the toolbox for you.

hay una versión de la caja de herramientas para ti.

Be kind to yourself this week.

Sé amable contigo mismo esta semana.

Mindful English.

Inglés consciente.

Mindful life.

Vida consciente.

See you next time.

Hasta la próxima.

