

Mindful English, Mindful Life

English learning resource · ES

Key words & expressions · English + Spanish

20 learning entries

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

1

speak English

hablar inglés

DEF

To communicate using the English language.

This phrase is used to describe the act of using English to express thoughts, ideas, or information. It can imply varying levels of proficiency and comfort depending on context.

ES

Comunicar usando el idioma inglés.

Puede implicar diferentes niveles de habilidad y comodidad al usar el inglés.

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

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

Think about that when you speak English.

Piensa en eso cuando hables inglés.

2

for a living

para ganarse la vida

DEF

As a means of earning money or making a living.

This phrase is used to describe one's occupation or how someone earns their income. It often implies a regular or primary source of income.

ES

Como medio para ganar dinero o ganarse la vida.

Describe la ocupación de alguien o cómo gana su ingreso.

I teach this language for a living.

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 aprendiéndolo.

3

take with you

llevar contigo

DEF

To carry or bring something along with you.

This phrase is often used metaphorically to mean retaining information or lessons learned, in addition to its literal meaning of physically carrying something.

ES

Llevar o traer algo contigo.

Se usa a menudo de manera metafórica para retener información o lecciones aprendidas.

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

Todo lo que hablamos hoy, puedes llevarlo contigo.

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

Así que si una palabra te atrapa hoy, sabes exactamente dónde encontrarla.



4

switch off*desconectarse · apagar*

DEF

To stop paying attention or to disconnect mentally.

To turn off a device or machine.

In a figurative sense, it means to stop focusing or engaging with something mentally. Literally, it refers to turning off electrical devices.

ES

Dejar de prestar atención o desconectarse mentalmente.

*En sentido figurado, significa dejar de enfocarse o involucrarse mentalmente.**And that is exactly why they switch off.**Y esa es exactamente la razón por la que se desconectan.**Right. So let's strip all of that away.**Correcto. Así que quitemos todo eso.*

5

paying attention*prestar atención*

DEF

Focusing one's mind on something.

Being aware of or noticing something.

This phrase emphasizes the act of concentrating or being mindful of the present, often used in contexts of learning or mindfulness.

ES

Concentrar la mente en algo.

*Enfatiza el acto de concentrarse o ser consciente del presente.**Mindfulness is just this: paying attention to the present moment, without judging it.**La atención plena es simplemente esto: prestar atención al momento presente, sin juzgarlo.**You are here. You notice you are here.**Estás aquí. Notas que estás aquí.*

6

in the present moment*en el momento presente*

DEF

Existing or occurring in the current time.

Being fully aware and engaged with the current experience.

This phrase is often used in mindfulness and meditation contexts to emphasize being fully present and attentive to the current experience without distraction.

ES

Existiendo o ocurriendo en el tiempo actual.

*Se usa a menudo en contextos de atención plena para enfatizar estar completamente presente.**Okay, but Martin, when I am speaking English, I am not "in the present moment."**Está bien, pero Martin, cuando hablo inglés, no estoy "en el momento presente."**You are everywhere except in the actual conversation.**Estás en todas partes excepto en la conversación real.*

7

room to breathe*espacio para respirar*

DEF

Space or freedom to act or think without pressure.

Allowing something to develop or progress naturally.

This phrase is often used metaphorically to describe giving someone or something the freedom to grow or develop without constraints.

ES

Espacio o libertad para actuar o pensar sin presión.

*Se usa metafóricamente para describir dar libertad para crecer o desarrollarse.**You are giving the sentence room to breathe.**Estás dando a la frase espacio para respirar.**The English you already speak, with its little cracks, is not broken.**El inglés que ya hablas, con sus pequeñas grietas, no está roto.*

8

at ease*a gusto*

DEF

Feeling comfortable and relaxed.

Free from worry or anxiety.

This phrase is often used to describe a state of relaxation or comfort, both physically and mentally.

ES

Sentirse cómodo y relajado.

*Describe un estado de relajación o comodidad.**Relaxed. At ease.**Relajado. A gusto.**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 una cálida tarde, no de la manera en que harías un examen.*

9

let it go*déjalo ir*

DEF

To release or relinquish something.

To stop worrying about or dwelling on something.

This phrase is often used to suggest the act of releasing emotional or mental burdens, allowing oneself to move on.

ES

Soltar o renunciar a algo.

*Sugiere liberar cargas emocionales o mentales.**So let that go.**Así que deja eso ir.**"Let it go." Even the Stoics were saying it two thousand years ago.**"Déjalo ir." Incluso los estoicos lo decían hace dos mil años.*

10

effortless action*acción sin esfuerzo*

DEF

Acting without strain or struggle.

Performing tasks with ease and natural flow.

This concept, often associated with Taoism, emphasizes achieving goals through natural, unforced actions rather than through effort and struggle.

ES

Actuar sin esfuerzo o lucha.

*Asociado con el taoísmo, enfatiza lograr metas a través de acciones naturales.**There is a concept in Taoism — "wu wei". Effortless action.**Hay un concepto en el taoísmo — "wu wei". Acción sin esfuerzo.**Flowing instead of forcing.**Fluir en lugar de forzar.*

11

to notice*notar · darse cuenta*

DEF

To become aware of something or someone by seeing, hearing, or feeling them.

To pay attention to something or someone.

'To notice' implies a conscious act of becoming aware, often used in everyday contexts to describe the act of perceiving something that might not be immediately obvious.

ES

Percibir algo o a alguien a través de los sentidos.

*'Notar' se usa para describir la acción de percibir conscientemente algo que puede no ser inmediatamente obvio.**Just noticing.**Solo notando.**So two phrases here: "to notice", and "to flow".**Así que dos frases aquí: "notar" y "fluir".*

12

to flow*fluir · correr*

DEF

To move in a smooth, continuous way.

To proceed or be produced smoothly and easily.

'To flow' suggests a natural, effortless movement or progression, often used metaphorically to describe speech, writing, or ideas that come easily and without interruption.

ES

Moverse de manera suave y continua.

*'Fluir' sugiere un movimiento o progreso natural y sin esfuerzo, a menudo usado metafóricamente para describir el habla, la escritura o las ideas que surgen fácilmente y sin interrupción.**Let it flow.**Déjalo fluir.**When the English flows, stop analysing it.**Cuando el inglés fluye, deja de analizarlo.*

13

this is enough*esto es suficiente · basta*

DEF

An expression indicating that something is satisfactory or sufficient.

Used to convey contentment or acceptance with the current state or amount.

'This is enough' is often used to express satisfaction or adequacy, suggesting that no more is needed or desired. It can convey a sense of contentment or resignation.

ES

Una expresión que indica que algo es satisfactorio o suficiente.

'Esto es suficiente' se usa a menudo para expresar satisfacción o adecuación, sugiriendo que no se necesita ni se desea más.

Puede transmitir una sensación de contento o resignación.

The feeling of "this is enough".

La sensación de "esto es suficiente".

Your English today is enough to start a conversation today.

Tu inglés hoy es suficiente para iniciar una conversación hoy.

14

you are not alone*no estás solo · no estás sola*

DEF

An expression of reassurance indicating that someone is not by themselves in a situation.

Used to offer comfort and solidarity.

'You are not alone' is often used to provide emotional support, suggesting that others share similar experiences or feelings. It conveys empathy and solidarity.

ES

Una expresión de tranquilidad que indica que alguien no está solo en una situación.

'No estás solo' se usa a menudo para brindar apoyo emocional, sugiriendo que otros comparten experiencias o sentimientos similares. Transmite empatía y solidaridad.

You are not alone in it.

No estás solo en esto.

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

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

15

to release*liberar · soltar*

DEF

To allow or enable something to escape from confinement.

To let go of something, especially something that is held or trapped.

'To release' often implies freeing something or someone from a physical or metaphorical constraint. It can be used in both literal and figurative contexts, such as releasing emotions or stress.

ES

Permitir o habilitar que algo escape de un confinamiento.

'Liberar' a menudo implica liberar algo o a alguien de una restricción física o metafórica. Puede usarse en contextos literales y figurados, como liberar emociones o estrés.

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

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

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

"Liberar." Esa es la última frase.



16

hyper-alert*hiperalerta · extremadamente alerta*

DEF

Extremely or excessively alert.

In a state of heightened awareness and readiness.

'Hyper-alert' describes a state of being overly attentive or watchful, often due to stress or anxiety. It suggests a heightened level of awareness that can be exhausting if prolonged.

ES

Extremadamente o excesivamente alerta.

*'Hiperalerta' describe un estado de estar excesivamente atento o vigilante, a menudo debido al estrés o la ansiedad. Sugiere un nivel elevado de conciencia que puede ser agotador si se prolonga.**You are hyper-alert.**Estás hiperalerta.**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."*

17

alpha state*estado alfa · estado de relajación*

DEF

A state of relaxation and calmness, often associated with a specific brainwave pattern.

A mental state characterized by being awake but relaxed.

'Alpha state' refers to a relaxed yet alert mental state, often associated with creativity and reduced stress. It is a term used in psychology and neuroscience to describe a specific brainwave pattern.

ES

Un estado de relajación y calma, a menudo asociado con un patrón específico de ondas cerebrales.

*'Estado alfa' se refiere a un estado mental relajado pero alerta, a menudo asociado con la creatividad y la reducción del estrés. Es un término utilizado en psicología y neurociencia para describir un patrón específico de ondas cerebrales.**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.*

18

lower the alert*bajar la alerta · reducir la vigilancia*

DEF

To reduce the level of alertness or readiness.

To decrease the intensity of vigilance or caution.

'Lower the alert' suggests reducing the level of vigilance or readiness, often in response to a perceived decrease in threat or stress. It implies a relaxation of heightened awareness.

ES

Reducir el nivel de alerta o preparación.

*'Bajar la alerta' sugiere reducir el nivel de vigilancia o preparación, a menudo en respuesta a una disminución percibida de la amenaza o el estrés. Implica una relajación de la conciencia elevada.**Lower the alert.**Baja la alerta.**Tolerate the mistake.**Tolera el error.*

19

let the mistakes live*dejar que los errores vivan · aceptar los errores*

DEF

To allow errors to exist without correction.

To accept imperfections as part of the process.

'Let the mistakes live' encourages acceptance of errors as a natural part of learning or communication, suggesting that perfection is not necessary. It promotes a relaxed approach to mistakes.

ES

Permitir que los errores existan sin corrección.

*'Dejar que los errores vivan' fomenta la aceptación de los errores como parte natural del aprendizaje o la comunicación, sugiriendo que la perfección no es necesaria. Promueve un enfoque relajado hacia los errores.**Have one conversation a day where you do not correct yourself. Not once. Let the mistakes live.**Ten una conversación al día donde no te corrijas. Ni una sola vez. Deja que los errores vivan.**Just communicate.**Solo comunica.*

20

name it in English*nombrarlo en inglés · expresarlo en inglés*

DEF

To identify or express something using English words.

To articulate feelings or thoughts in English.

'Name it in English' encourages expressing emotions or thoughts in English, which can help in language learning by practicing articulation and vocabulary usage.

ES

Identificar o expresar algo usando palabras en inglés.

*'Nombrarlo en inglés' fomenta la expresión de emociones o pensamientos en inglés, lo que puede ayudar en el aprendizaje del idioma al practicar la articulación y el uso del vocabulario.**When you feel something, name it in English instead of hiding it.**Cuando sientas 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."*