

Calm English [STILL] - 03: Where Are You Right Now?

English learning resource · ES

Line-by-line · English + Spanish

209 lines

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

Welcome to Your English Toolbox.

Bienvenido a tu caja de herramientas de inglés.

This is Calm English...

Esto es inglés tranquilo...

STILL.

AÚN.

I am Peter.

Soy Peter.

Last time, we learned twelve words for breathing... and a technique to calm the body.

La última vez, aprendimos doce palabras para respirar... y una técnica para calmar el cuerpo.

Today's episode is different.

El episodio de hoy es diferente.

Today is about the moment when everything disappears.

Hoy se trata del momento en que todo desaparece.

You know that moment.

Conoces ese momento.

The heart gets fast.

El corazón se acelera.

The thoughts get loud.

Los pensamientos se vuelven ruidosos.

And your English... is the first thing to go.

Y tu inglés... es lo primero que se va.

Martin and Julia talked about anxiety.

Martin y Julia hablaron sobre la ansiedad.

About what it does to your mind.

Sobre lo que hace a tu mente.



Today I want to show you what to do with your body.

Hoy quiero mostrarte qué hacer con tu cuerpo.

Right in that moment.

Justo en ese momento.

When the wave comes.

Cuando llega la ola.

One request, as always.

Una solicitud, como siempre.

Please do not listen while driving.

Por favor, no escuches mientras conduces.

And one difference from our other episodes.

Y una diferencia de nuestros otros episodios.

Do not lie down today.

No te acuestes hoy.

Sit somewhere normal.

Siéntate en algún lugar normal.

A chair.

Una silla.

A sofa.

Un sofá.

A kitchen table.

Una mesa de cocina.

With ordinary things around you.

Con cosas ordinarias a tu alrededor.

Because today... those ordinary things are the lesson.

Porque hoy... esas cosas ordinarias son la lección.

Here is something true about anxiety.

Aquí hay algo cierto sobre la ansiedad.

Anxiety lives in the future.

La ansiedad vive en el futuro.

What if I make a mistake.

¿Y si cometo un error?



What if they laugh.

¿Y si se ríen?

What if I fail.

¿Y si fracaso?

Always the future.

Siempre el futuro.

Never now.

Nunca ahora.

But your senses... your eyes, your ears, your hands...

Pero tus sentidos... tus ojos, tus oídos, tus manos...

they only exist NOW.

solo existen AHORA.

They cannot see the future.

No pueden ver el futuro.

They can only see this room.

Solo pueden ver esta habitación.

So when you give your full attention to your senses...

Así que cuando le das tu plena atención a tus sentidos...

anxiety has nowhere to live.

la ansiedad no tiene dónde vivir.

The technique is called five... four... three... two... one.

La técnica se llama cinco... cuatro... tres... dos... uno.

Five things you can see.

Cinco cosas que puedes ver.

Four you can touch.

Cuatro que puedes tocar.

Three you can hear.

Tres que puedes oír.

Two you can smell.

Dos que puedes oler.

One you can taste.

Una que puedes saborear.



That is all.

Eso es todo.

But to do it well in English... you need the right words.

Pero para hacerlo bien en inglés... necesitas las palabras adecuadas.

Fourteen of them.

Catorce de ellas.

And we are going to learn them the STILL way.

Y vamos a aprenderlas de la manera STILL.

Not with a list.

No con una lista.

With your own hands, ears and eyes.

Con tus propias manos, oídos y ojos.

Start with your hands.

Empieza con tus manos.

Touch the surface of your own clothes.

Toca la superficie de tu propia ropa.

Feel it with your fingertips.

Siente con las yemas de tus dedos.

What you are feeling right now... is TEXTURE.

Lo que estás sintiendo ahora mismo... es TEXTURA.

Texture — the way something feels when you touch it.

Textura — la forma en que algo se siente cuando lo tocas.

Every object in your room has one.

Cada objeto en tu habitación tiene una.

Now find something SOFT.

Ahora encuentra algo SUAVE.

A cushion.

Un cojín.

A sleeve.

Una manga.

Your own hair.

Tu propio cabello.



Soft... gentle to the touch.

Suave... suave al tacto.

Now something ROUGH.

Ahora algo ÁSPERO.

A wall.

Una pared.

A carpet.

Una alfombra.

The edge of a book.

El borde de un libro.

Rough — the opposite of soft.

Áspero — lo opuesto de suave.

It resists your fingers.

Resiste tus dedos.

And now something SMOOTH.

Y ahora algo SUAVE.

A phone screen.

Una pantalla de teléfono.

A table.

Una mesa.

Your own skin.

Tu propia piel.

Smooth... your fingers slide, and nothing stops them.

Suave... tus dedos se deslizan, y nada los detiene.

Texture.

Textura.

Soft.

Suave.

Rough.

Áspero.

Smooth.

Suave.



Your hands already knew these words.

Tus manos ya conocían estas palabras.

Now your English knows them too.

Ahora tu inglés también las conoce.

Now, the space around you.

Ahora, el espacio a tu alrededor.

Feel the air on your skin.

Siente el aire en tu piel.

Is it warm?

¿Está cálido?

Is it cool?

¿Está fresco?

That is TEMPERATURE.

Esa es la TEMPERATURA.

The temperature of the air... of your hands... of the room.

La temperatura del aire... de tus manos... de la habitación.

Now feel what is underneath you.

Ahora siente lo que hay debajo de ti.

The chair.

La silla.

The sofa.

El sofá.

The floor.

El suelo.

That is a SURFACE.

Esa es una SUPERFICIE.

The surface — the top of the thing you are sitting or standing on.

La superficie — la parte superior de la cosa en la que estás sentado o de pie.

Feel your back against the chair.

Siente tu espalda contra la silla.

That gentle push... is PRESSURE.

Ese suave empuje... es PRESIÓN.



Pressure — one thing pushing against another.

Presión — una cosa empujando contra otra.

And feel how your body presses down.

Y siente cómo tu cuerpo presiona hacia abajo.

That is your WEIGHT.

Ese es tu PESO.

The weight of your own body... resting.

El peso de tu propio cuerpo... descansando.

You are not floating in your thoughts.

No estás flotando en tus pensamientos.

You are here.

Estás aquí.

You have weight.

Tienes peso.

You are real.

Eres real.

Now, your ears.

Ahora, tus oídos.

Listen for a sound that is CLOSE.

Escucha un sonido que está CERCA.

Your own breathing.

Tu propia respiración.

The chair.

La silla.

This voice.

Esta voz.

Close — near to you.

Cerca — cerca de ti.

Now listen further away.

Ahora escucha más lejos.

A sound that is DISTANT.

Un sonido que es DISTANTE.



Traffic.

Tráfico.

A neighbour.

Un vecino.

The wind.

El viento.

Distant — far from you.

Distante — lejos de ti.

And now, with your eyes, find one thing that is completely STILL.

Y ahora, con tus ojos, encuentra una cosa que esté completamente QUIETA.

A lamp.

Una lámpara.

A book.

Un libro.

A door.

Una puerta.

Still — not moving at all.

Quieto — sin moverse en absoluto.

Like the name of this series.

Como el nombre de esta serie.

The world is full of still things.

El mundo está lleno de cosas quietas.

Calm... quiet... waiting.

Calma... tranquilo... esperando.

Now the three most useful small words of today.

Ahora las tres palabras pequeñas más útiles de hoy.

Press your thumb against your finger.

Presiona tu pulgar contra tu dedo.

But very, very lightly... almost nothing.

Pero muy, muy ligeramente... casi nada.

That is BARELY.

Eso es APENAS.



Barely — almost nothing.

Apenas — casi nada.

Just a trace.

Solo un rastro.

Now press a little more.

Ahora presiona un poco más.

That is SLIGHTLY.

Eso es LIGERAMENTE.

Slightly — a little.

Ligeramente — un poco.

Not completely.

No completamente.

Now press with everything.

Ahora presiona con todo.

That is FULLY.

Eso es COMPLETAMENTE.

Fully — completely.

Completamente — totalmente.

One hundred percent.

Cien por ciento.

Barely... slightly... fully.

Apenas... ligeramente... completamente.

Three small words... that can describe anything you feel.

Tres palabras pequeñas... que pueden describir cualquier cosa que sientas.

And now... we do the whole technique together.

Y ahora... hacemos toda la técnica juntos.

Slowly.

Lentamente.

Calmly.

Calmadamente.

Not because you are anxious right now.

No porque estés ansioso en este momento.



But because practising in calm moments... is what makes it work in difficult ones.

Sino porque practicar en momentos de calma... es lo que hace que funcione en los momentos difíciles.

One slow breath first.

Primero una respiración lenta.

In through the nose...

Inhala por la nariz...

and out.

y exhala.

FIVE things you can see.

CINCO cosas que puedes ver.

Look around... slowly.

Mira alrededor... lentamente.

Find the first thing.

Encuentra la primera cosa.

Look at it fully.

Mírala completamente.

Its colour.

Su color.

Its texture.

Su textura.

The light on it.

La luz sobre ella.

The second thing.

La segunda cosa.

Something you never usually notice.

Algo que nunca sueles notar.

The third.

La tercera.

Is it still... or is it moving?

¿Está quieta... o se está moviendo?

The fourth.

La cuarta.



And the fifth.

Y la quinta.

Five things.

Cinco cosas.

You saw them fully.

Las viste completamente.

FOUR things you can touch.

CUATRO cosas que puedes tocar.

The first — the surface underneath you.

La primera — la superficie debajo de ti.

The second — the texture of your clothes.

La segunda — la textura de tu ropa.

The third — something smooth... or something rough.

La tercera — algo suave... o algo áspero.

And the fourth — your own hands.

Y la cuarta — tus propias manos.

Warm or cool?

¿Cálidas o frías?

Notice their temperature.

Nota su temperatura.

THREE things you can hear.

TRES cosas que puedes oír.

One close.

Una cerca.

One distant.

Una lejana.

And one more... maybe so quiet you can barely hear it.

Y una más... tal vez tan silenciosa que apenas puedes oírla.

TWO things you can smell.

DOS cosas que puedes oler.

The air of the room.

El aire de la habitación.



Your clothes.

Tu ropa.

A cup of coffee.

Una taza de café.

Anything.

Cualquier cosa.

If you find nothing, that is fine.

Si no encuentras nada, está bien.

Just notice the air moving through your nose.

Solo nota el aire moviéndose a través de tu nariz.

And ONE thing you can taste.

Y UNA cosa que puedes saborear.

Right now, in your mouth.

Ahora mismo, en tu boca.

Maybe it is barely there.

Quizás apenas esté allí.

That counts.

Eso cuenta.

One slow breath to finish.

Una respiración lenta para terminar.

In...

Dentro...

and fully out.

y completamente fuera.

Where are you right now?

¿Dónde estás ahora mismo?

Not in the future.

No en el futuro.

Not in the what-if.

No en el qué pasaría si.

Here.

Aquí.



The next time anxiety comes — and it will come —

La próxima vez que venga la ansiedad — y vendrá —

you do not need this episode.

no necesitas este episodio.

You have the technique.

Tienes la técnica.

You have the words.

Tienes las palabras.

Five things you can see.

Cinco cosas que puedes ver.

Four you can touch.

Cuatro que puedes tocar.

Three you can hear.

Tres que puedes oír.

Two you can smell.

Dos que puedes oler.

One you can taste.

Una que puedes saborear.

That is all.

Eso es todo.

You already know how.

Ya sabes cómo.

Come back to this episode whenever you need it.

Vuelve a este episodio siempre que lo necesites.

It will work every time.

Funcionará cada vez.

This was Calm English...

Esto fue Inglés Calmado...

STILL.

AÚN.

I am Peter.

Soy Peter.



And wherever the wave finds you...

.....

Y donde sea que la ola te encuentre...

your senses will bring you home.

.....

tus sentidos te llevarán a casa.

Thank you for being here with me today.

.....

Gracias por estar aquí conmigo hoy.

Goodbye, friends.

.....

Adiós, amigos.

