

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

English learning resource · ES

Key words & expressions · English + Spanish

20 learning entries

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

1

the moment when everything disappears

el momento en que todo desaparece

DEF

A point in time when all distractions or concerns vanish, often associated with a sense of clarity or focus.

This phrase is often used to describe a meditative or highly focused state where external distractions fade away.

ES

Un punto en el tiempo cuando todas las distracciones o preocupaciones se desvanecen, a menudo asociado con una sensación de claridad o enfoque.

Esta frase se usa a menudo para describir un estado meditativo o de alta concentración donde las distracciones externas se desvanecen.

Today is about the moment when everything disappears.

Hoy se trata del momento en que todo desaparece.

Right in that moment. When the wave comes.

Justo en ese momento. Cuando llega la ola.

2

the heart gets fast

el corazón se acelera

DEF

A phrase describing the physical sensation of an increased heart rate, often due to excitement, fear, or anxiety.

This expression is used to convey a physiological response to emotional stimuli, often in stressful or thrilling situations.

ES

Una frase que describe la sensación física de un aumento en la frecuencia cardíaca, a menudo debido a la emoción, el miedo o la ansiedad.

Esta expresión se utiliza para transmitir una respuesta fisiológica a estímulos emocionales, a menudo en situaciones estresantes o emocionantes.

The heart gets fast.

El corazón se acelera.

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

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



3

the thoughts get loud*los pensamientos se vuelven ruidosos*

DEF

A phrase indicating that one's thoughts become overwhelming or intrusive, often in stressful situations.

This expression is used to describe a mental state where thoughts are so persistent or intense that they seem to 'drown out' other stimuli.

ES

Una frase que indica que los pensamientos de una persona se vuelven abrumadores o intrusivos, a menudo en situaciones estresantes.

Esta expresión se utiliza para describir un estado mental donde los pensamientos son tan persistentes o intensos que parecen 'ahogar' otros estímulos.

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.

4

what to do with your body*qué hacer con tu cuerpo*

DEF

A phrase referring to actions or movements one can perform with their body, often in the context of relaxation or stress management.

This expression is often used in contexts where physical actions are suggested to manage stress or improve well-being.

ES

Una frase que se refiere a acciones o movimientos que uno puede realizar con su cuerpo, a menudo en el contexto de la relajación o el manejo del estrés.

Esta expresión se utiliza a menudo en contextos donde se sugieren acciones físicas para manejar el estrés o mejorar el bienestar.

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.

5

ordinary things*cosas ordinarias*

DEF

Common, everyday items or occurrences that are familiar and not unusual.

This phrase is often used to emphasize the simplicity or normality of objects or situations, highlighting their role in daily life.

ES

Objetos o sucesos comunes y cotidianos que son familiares y no inusuales.

Esta frase se utiliza a menudo para enfatizar la simplicidad o normalidad de objetos o situaciones, destacando su papel en la vida diaria.

Sit somewhere normal. A chair. A sofa. A kitchen table. With ordinary things around you.

Siéntate en algún lugar normal. Una silla. Un sofá. Una mesa de cocina. Con cosas ordinarias a tu alrededor.

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

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



6

anxiety lives in the future*la ansiedad vive en el futuro*

DEF

A phrase suggesting that anxiety is often caused by worrying about future events rather than present circumstances.
This expression highlights the tendency of anxiety to be linked to anticipation of future problems, rather than current realities.

ES

Una frase que sugiere que la ansiedad a menudo es causada por preocuparse por eventos futuros en lugar de circunstancias presentes.

Esta expresión destaca la tendencia de la ansiedad a estar vinculada a la anticipación de problemas futuros, en lugar de realidades actuales.

Here is something true about anxiety. Anxiety lives in the future.

Aquí hay algo cierto sobre la ansiedad. La ansiedad vive en el futuro.

Always the future. Never now.

Siempre el futuro. Nunca ahora.

7

give your full attention*prestar toda tu atención*

DEF

To focus completely on something, without distractions.

This phrase is often used in contexts where concentration and mindfulness are encouraged, suggesting a deep level of engagement.

ES

Concentrarse completamente en algo, sin distracciones.

Esta frase se utiliza a menudo en contextos donde se fomenta la concentración y la atención plena, sugiriendo un nivel profundo de compromiso.

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

Así que cuando prestas toda tu atención a tus sentidos...

anxiety has nowhere to live.

la ansiedad no tiene dónde vivir.

8

five... four... three... two... one*cinco... cuatro... tres... dos... uno*

DEF

A grounding technique used to manage anxiety by focusing on the present moment through sensory awareness.

This technique is often used in mindfulness practices to help individuals anchor themselves in the present by identifying sensory experiences.

ES

Una técnica de anclaje utilizada para manejar la ansiedad enfocándose en el momento presente a través de la conciencia sensorial.

Esta técnica se utiliza a menudo en prácticas de atención plena para ayudar a las personas a anclarse en el presente identificando experiencias sensoriales.

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

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

And we are going to learn them the STILL way.

Y vamos a aprenderlos de la manera STILL.



9

your hands already knew these words*tus manos ya conocían estas palabras*

DEF

A metaphorical expression suggesting that physical actions or skills are intuitive or familiar, even if the language is not.

This phrase implies a deep, intrinsic understanding or familiarity with actions, often used to reassure or encourage confidence in one's abilities.

ES

Una expresión metafórica que sugiere que las acciones o habilidades físicas son intuitivas o familiares, incluso si el idioma no lo es.

Esta frase implica una comprensión o familiaridad profunda e intrínseca con las acciones, a menudo utilizada para asegurar o fomentar la confianza en las habilidades de uno.

Your hands already knew these words.

Tus manos ya conocían estas palabras.

Now your English knows them too.

Ahora tu inglés también las conoce.

10

feel the air on your skin*siente el aire en tu piel*

DEF

To become aware of the sensation of air touching your skin, often used in mindfulness practices to enhance sensory awareness.

This phrase is used to encourage a focus on present sensory experiences, promoting relaxation and grounding in the moment.

ES

Tomar conciencia de la sensación del aire tocando tu piel, a menudo utilizado en prácticas de atención plena para mejorar la conciencia sensorial.

Esta frase se utiliza para fomentar un enfoque en las experiencias sensoriales presentes, promoviendo la relajación y el anclaje en el momento.

Now, the space around you. Feel the air on your skin.

Ahora, el espacio a tu alrededor. Siente el aire en tu piel.

Is it warm? Is it cool?

¿Está cálido? ¿Está fresco?

11

the surface underneath you*la superficie debajo de ti*

DEF

The physical area or material directly below or supporting a person or object.

Refers to the tangible, physical aspect of one's immediate environment, often used in mindfulness to ground oneself.

ES

El área física o material directamente debajo o que sostiene a una persona u objeto.

Se refiere al aspecto tangible y físico del entorno inmediato de uno, a menudo usado en la atención plena para centrarse.

Now feel what is underneath you. The chair. The sofa. The floor. That is a SURFACE.

Ahora siente lo que está debajo de ti. La silla. El sofá. El suelo. Eso es una SUPERFICIE.

FOUR things you can touch. The first — the surface underneath you.

CUATRO cosas que puedes tocar. La primera: la superficie debajo de ti.



12

you are not floating in your thoughts*no estás flotando en tus pensamientos*

DEF

A phrase indicating that one is grounded and present, not lost in abstract or distracting thoughts.

Emphasizes being mentally present and aware, often used in mindfulness or meditation contexts.

ES

Una frase que indica que uno está centrado y presente, no perdido en pensamientos abstractos o distractores.

*Enfatiza estar mentalmente presente y consciente, a menudo usado en contextos de atención plena o meditación.**You are not floating in your thoughts.**No estás flotando en tus pensamientos.**You are here. You have weight. You are real.**Estás aquí. Tienes peso. Eres real.*

13

listen for a sound that is close*escucha un sonido que esté cerca*

DEF

To focus on and identify sounds that are nearby or within immediate hearing range.

Encourages mindfulness by directing attention to the immediate auditory environment.

ES

Centrarse e identificar sonidos que están cerca o dentro del rango auditivo inmediato.

*Fomenta la atención plena dirigiendo la atención al entorno auditivo inmediato.**Now, your ears. Listen for a sound that is CLOSE.**Ahora, tus oídos. Escucha un sonido que esté CERCA.**Your own breathing. The chair. This voice.**Tu propia respiración. La silla. Esta voz.*

14

the world is full of still things*el mundo está lleno de cosas quietas*

DEF

A phrase suggesting that many objects in the world are motionless, often used to encourage observation and mindfulness.

Highlights the presence of calm and stability in the environment, inviting reflection and awareness.

ES

Una frase que sugiere que muchos objetos en el mundo están inmóviles, a menudo utilizada para fomentar la observación y la atención plena.

*Destaca la presencia de calma y estabilidad en el entorno, invitando a la reflexión y la conciencia.**And now, with your eyes, find one thing that is completely STILL.**Y ahora, con tus ojos, encuentra una cosa que esté completamente QUIETA.**The world is full of still things. Calm... quiet... waiting.**El mundo está lleno de cosas quietas. Calma... silencio... esperando.*

15

press your thumb against your finger*presiona tu pulgar contra tu dedo*

DEF

To apply slight pressure using the thumb against another finger, often used as a grounding or calming technique.

A simple physical action used in mindfulness practices to increase awareness and presence.

ES

Aplicar una ligera presión usando el pulgar contra otro dedo, a menudo utilizado como técnica de anclaje o calma.

*Una acción física simple utilizada en prácticas de atención plena para aumentar la conciencia y la presencia.**Press your thumb against your finger.**Presiona tu pulgar contra tu dedo.**But very, very lightly... almost nothing.**Pero muy, muy ligeramente... casi nada.*

16

describe anything you feel*describe cualquier cosa que sientas*

DEF

To articulate or express in words any sensation or emotion one is experiencing.

Encourages self-awareness and emotional intelligence by verbalizing internal experiences.

ES

Articular o expresar en palabras cualquier sensación o emoción que uno esté experimentando.

Fomenta la autoconciencia y la inteligencia emocional al verbalizar experiencias internas.

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

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

Barely... slightly... fully.

Apenas... ligeramente... completamente.

17

practising in calm moments*practicar en momentos de calma*

DEF

Engaging in a particular activity or exercise during times of peace to prepare for more challenging situations.

Highlights the importance of preparation and consistency in skill development, especially in mindfulness or stress management.

ES

Participar en una actividad o ejercicio particular durante tiempos de paz para prepararse para situaciones más desafiantes.

Destaca la importancia de la preparación y la consistencia en el desarrollo de habilidades, especialmente en la atención plena o el manejo del estrés.

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

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

One slow breath first.

Primero, una respiración lenta.

18

something you never usually notice*algo que nunca sueles notar*

DEF

An object or detail that typically goes unnoticed in daily life, often highlighted in mindfulness exercises.

Encourages heightened awareness and appreciation of the present moment by focusing on overlooked details.

ES

Un objeto o detalle que generalmente pasa desapercibido en la vida diaria, a menudo destacado en ejercicios de atención plena.

Fomenta una mayor conciencia y apreciación del momento presente al centrarse en detalles pasados por alto.

FIVE things you can see. Look around... slowly. Find the first thing. Look at it fully.

CINCO cosas que puedes ver. Mira alrededor... lentamente. Encuentra la primera cosa. Mírala completamente.

The second thing. Something you never usually notice.

La segunda cosa. Algo que nunca sueles notar.



19

you saw them fully*las viste completamente*

DEF

To observe or perceive something with complete attention and awareness.

Implies a deep level of engagement and presence, often used in mindfulness practices.

ES

Observar o percibir algo con total atención y conciencia.

Implica un nivel profundo de compromiso y presencia, a menudo utilizado en prácticas de atención plena.

Five things. You saw them fully.

Cinco cosas. Las viste completamente.

FOUR things you can touch.

CUATRO cosas que puedes tocar.

20

notice their temperature*nota su temperatura*

DEF

To become aware of the warmth or coolness of an object or surface.

Encourages sensory awareness and mindfulness by focusing on tactile sensations.

ES

Tomar conciencia del calor o la frescura de un objeto o superficie.

Fomenta la conciencia sensorial y la atención plena al centrarse en las sensaciones táctiles.

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

El tercero — algo suave... o algo áspero.

And the fourth — your own hands. Warm or cool? Notice their temperature.

Y el cuarto — tus propias manos. ¿Cálidas o frías? Nota su temperatura.

