1. Meditate (v)

Thiền

1. Instruction (n)

Chỉ dẫn, hướng dẫn

1. Wander (v)

Lơ đễnh, đi lang thang

1. Yet

Tuy nhiên, dẫu vậy

1. Sit on silent retreat (v)

Ngồi tĩnh tâm

1. Sweat (v)

Đổ mồ hôi

1. T-shirt (n)

Áo phông

1. Winter (n)

Mùa đông

1. Nap (n)

Giấc ngủ ngắn

1. Exhausting (adj)

Mệt mỏi, kiệt sức

1. Point (n)

Thời điểm nhất định

1. Drift (v)

Trôi, dạt. Phó mặc cho số phận

1. Daydream (v, n)

Mơ tưởng hão huyền

1. Urge (n)

Sự thôi thúc

(v): thúc dục, dục giã

1. Twitter feed

Timeline

1. Turn out (phrasal verb)

Hóa ra, có vẻ như

1. Fight (v)

Chống lại

1. Evolutionarily (adv)

Tiến hóa

1. Conserve (v)

Bảo tồn

1. Evolutionarily-Conserved (adj)

Được duy trì và phát triển

1. Nervous (adj)

Thuộc dây thần kinh

1. Reward-based (adj)

Dựa trên phần thưởng

1. Positive (adj)

Tích cực

1. Negative (adj)

Tiêu cực

1. Reinforcement (n)

Sự tăng cường

1. Survival (n)

Sự sống sót, sự tồn tại

1. Taste (v)

Nếm, có vị...

1. Lay down (phrasal verb)

Dữ trự

1. Dependent (adj)

Dựa vào, phụ thuộc

1. Trigger (v)

Khởi động(một quá trình)

1. Mad (adj)

Giận dữ

1. Hunger (n)

Sự đói, sự thèm khát

1. Stomach (n)

Dạ dày

1. Emotional (adj)

Xúc động, gây xúc động

1. Urge (v)

Thúc dục, thôi thúc

1. Teenage (adj)

Tuổi niên thiếu

1. Nerd (n)

Mọt sách

1. Rebel (n)

Kẻ nổi loạn, người bướng bỉnh

1. Dork (n)

Một người vụng về và ngu dốt

1. Stressed/stressed out (adj)

Bị căng thẳng, bị áp lực

1. Cigarette (n)

Điếu thuốc lá

1. Literally (adj)

Theo nghĩa đen, rõ ràng

1. Obesity (n)

Béo phì

1. Among (preposition)

Ở giữa

1. Morbidity and mortality (n)

Tỷ lệ mắc bệnh và tử vong

1. Cause of sth (n)

Nguyên nhân của/dẫn tới cái gì đó

1. Instead (adv)

Thay vì, thay vào đó

1. Tap into sth (v)

Khai thác, vận dụng

1. Twist (n)

Xoay, vặn, làm méo, đổi hướng một chút

1. Curious (adj)

Tò mò

1. Momentary (adj)

Thoáng qua

1. Mindfulness (n)

Sự chú ý, sự quan tâm

1. Majority (n)

Đa số

1. Smell (v)

Ngửi thấy

1. Stink (n)

Hôi thối

1. Cheese (n)

Phô mai

1. Chemical (n)

Hóa chất

1. Yuck!

Kinh quá

1. Cognitively (adv)

Nhận thức

1. Discover (v)

Khám phá ra được, tìm ra được

1. Wisdom (n)

Sáng suốt

1. Know in head

Nghe nói

1. Know in bone

Tự cảm nhận, tự cảm thấy

1. Spell (n)

Sự hấp dẫn, bùa mê

1. Disenchanted (adj)

Tỉnh ngộ

1. Prefrontal

Trước trán

1. Cortex (n)

Vỏ não

1. Evolutionary (adj)

Thuộc sự tiến hóa, tiến hóa

1. Perspective (n)

Cái nhìn tổng quát, bức tranh(not image)

1. Intellectual (adj)

Thuộc trí tuệ

1. Cognitive (adj)

Nhận thức

1. Unfortunately

Thật không may

1. Go offline (v)

Dừng hoạt động

1. Helpful (adj)

Có ích

1. Relate (v)

Liên hệ

1. Spouse (n)

Chồng hoạc vợ

1. Fall back (v)

Quay lại, rút lui

1. Disenchantment (n)

Sự tỉnh ngộ

1. Hold back (v)

Kìm nén

1. Restrain (v)

Kiềm chế

1. In the fist/second etc place

Thứ nhất, thứ hai...

1. Mindfulness (n)

Sự lưu tâm

1. Get caught up (v)

Tham gia vào một tình huống(thường là không mong muốn)

1. Visceral (adj)

Không dựa trên lý trí, theo bản năng

1. Stance (n)

Tư thế, thế đứng

1. Let go (v)

Thả, bỏ

1. Poof

Dùng để chỉ một cái gì đó xảy ra đột ngột, hoạc bằng phép thuật

1. Magically (adv)

Một cách ma thuật

1. Form (v)

Hình thành, tạo thành

1. Paradox

Nghịch lý

1. Willingness (n)

Sự sẵn lòng

1. Toward

Về phía

1. Craving (n)

Sự khao khát

1. Unpleasant (adj)

Khó ưa

1. Go away

Cút đi!, đi chỗ khác

1. Curiosity (adj)

Tính tò mò

1. Sensation (n)

Cảm giác (đối với cơ thể)

1. Tightness (n)

Sự chật chội, trạng thái căng thẳng

1. Tension (n)

Sự căng tràn, áp lực

1. Restlessness (n)

Sự bồn chồn

1. Clobbered (adj)

Đóng băng

1. Scary (adj)

Rùng rợn, đáng sợ

1. Choke (v)

Nghẹn, mắc

1. In other words

Nói cách khác

1. Fear (n)

Sự sợ hãi

1. Reactive (adj)

Phản ứng

1. Inner (adj)

Nội tâm, thầm kín, ở trong

1. Eagerly (adv)

Thiết tha

1. Simplistic (adj)

Quá đơn giản

1. Twice (adv)

Gấp hai lần

1. Therapy (n)

Phương pháp chữa bệnh, trị liệu

1. Standard (n)

Chuẩn, thông thường

1. Experienced (adj)

Có kinh nghiệm

1. Meditator (n)

Thiền giả, người học thiền

1. Referential (adj)

Có liên quan, có tham chiếu

1. At play

Playing

1. Hypothesis (n)

Giả thuyết

1. Posterior (adj)

Đứng sau, đến sau

1. cingulate cortex

vỏ não

1. necessarily (adv)

một cách không cần thiết

1. get sucked into sth

tham gia vào một tình huống không mong muốn

1. take sb for a ride

lừa dối ai đó

1. In contrast

ngược lại

1. Let go

Từ bỏ

1. Quiet (v)

Làm yên tĩnh

1. Mechanism (n)

Cơ cấu

1. Core (n)

Lõi, nhân

1. Ironically (adv)

Trớ trêu thay, một cách mỉa mai

1. Pattern (n)

Mẫu

1. Addictive (adj)

Gây nghiện

1. Deliver (v)

Giao

1. Fringertip (n)

Đầu ngón tay

1. Matter (v)

Có ý nghĩa quan trọng

1. Inherent (adj)

Vốn có

1. Capacity (n)

Khả năng

1. Arise (v)

Xuất hiện

1. Compulsively (adv)

Một cách ép buộc

1. Respond (v)

Trả lời

1. Perpetuate (v)

Duy trì

1. Endless (adj)

Vô tận, liên tục

1. Exhaustive (adj)

Toàn diện, thấu đáo