**How to break down barriers and not accept limits (VIDEO: Ted-X talks)**

Candace Parker

<https://www.ted.com/talks/candace_parker_how_to_break_down_barriers_and_not_accept_limits?utm_source=recommends-parker-202203-A&utm_medium=email&utm_campaign=explore&utm_term=hero-image>

What can't Candace Parker do? A two-time **NCAA** champion, two-time Olympic gold medalist and two-time **WNBA** champion, Parker knows what it takes to fight for your dreams. In this inspiring talk, she shares what she's learned during a career spent not accepting limits -- and how her daughter taught her the best lesson of all. "Barrier breaking is about not staying in your lane and not being something that the world expects you to be," she says. "It's about not accepting limitations."

* [personal growth](https://www.ted.com/topics/personal+growth)
* [equality](https://www.ted.com/topics/equality)
* [activism](https://www.ted.com/topics/activism)
* [motivation](https://www.ted.com/topics/motivation)
* [social change](https://www.ted.com/topics/social+change)
* [sports](https://www.ted.com/topics/sports)

**NCAA:** The National Collegiate Athletic Association

The **National Collegiate Athletic Association** is a member-led organization dedicated to the well-being and lifelong success of college athletes.

**WNBA:** Women’s National Basketball Association

The **Women's National Basketball Association**, or WNBA, is a professional basketball league comprised of 12 teams featuring the best women's basketball players in the world.

**VOCABULARY.**

**inevitably: αναπόφευκτα**

**the question inevitably comes up: the question presents itself/occurs - η ερώτηση προβάλλεται/παρουσιάζεται αναπόφευκτα**

**TSA PreCheck** is a U.S. government program that allows travelers deemed low-risk by the **T**ransportation **S**ecurity **A**dministration (**TSA**), a U.S. Department of Homeland Security agency, to pass through an expedited (=accelerated) security screening process at certain U.S. airports // Αμερικανικό κυβερνητικό πρόγραμμα που επιτρέπει ταξιδιώτες, που θεωρούνται χαμηλού κινδύνου από την Διοίκηση Ασφάλειας Μεταφορών (ΔΑΜ), να περάσουν μέσω μιας εσπευσμένης ελεγκτικής διαδικασίας σε ορισμένα Αμερικανικά αεροδρόμια.

**hoop: [a] :** a circular figure or object **:** [ring](https://www.merriam-webster.com/dictionary/ring) – **[b]** **:** the rim of a basketball goal broadly **:** the entire goal // κρίκος, στεφάνη βαρελιού ή μπασκέτας

**Here (video):** **‘Do you hoop?’**: can you score? – (with reference to basketball) – βάζεις καλάθι; (στο μπάσκετ)/ παίζεις μπάσκετ;

**swear – swore – sworn: (εδώ) ορκίζομαι //** εξυβρίζω, βρίζω

**beat – beat – beaten: νικώ**

**beat s.o. one on one: (παίζοντας) νικώ κάποιον ένας προς έναν**

**despise: hate, loathe / μισώ**

**fit – fit – fit (or: fit, fitted, fitted): ταιριάζω/ είναι το σωστό μέγεθος (για ρούχα, υποδήματα) – e.g. This blouse fits her. – (E) It fits like a glove: when s.th. is the perfect size and shape for s.o. to wear**

**mold: (mould): καλούπι / πλάθω**

**lane: narrow road – μονοπάτι, λωρίδα (σε δρόμο κυκλοφορίας)**

**insinuate: suggest, hint - υπαινίσσομαι**

**reluctantly: απρόθυμα**

**champion: πρωταθλήτρια, πρωταθλητής**

**cheer[s]:** gaiety, gladness**//** When people cheer, they shout loudly to [show](https://www.collinsdictionary.com/dictionary/english/show) their approval or to encourage someone who is doing something such as [taking](https://www.collinsdictionary.com/dictionary/english/taking) part in a [game](https://www.collinsdictionary.com/dictionary/english/game). // χαρούμενα ξεφωνητά

**applause: χειροκρότημα**

**barrier breaking: (σπάω) ξεπερνώ τα όρια - τους περιορισμούς/φραγμούς (που βάζουμε στον εαυτό μας/ άλλους)**

**expect: προσδοκώ**

**limitations: περιορισμοί**

**foundation: θεμέλιο, βάση**

**built upon: δομημένο πάνω σε**

**pick[ing] apart: to say all of the things that are bad or wrong about (someone or something)** : to criticize (a person or thing) in a very detailed and usually unkind way e.g. You can expect political analysts to pick apart the governor's speech. The film's critics picked his performance apart. // κριτικάρω (ένα πρόσωπο ή πράγμα) με έναν πολύ λεπτομερή και συνήθως σκληρό τρόπο

**lock:** κλειδώνω / κλειδαριά

**unlock:** ξεκλειδώνω

**fight – fought – fought:** μάχομαι, πολεμώ

**walk through (the door):** περνάω από την πόρτα

**battle:** μάχη

**guarantee:** εγγυώμαι / εγγύηση

**wins or lots of success:** **νίκες ή πολλές επιτυχίες**

**uphill:** **up the hill – ανηφορικός**

**(E) it is an uphill battle:** **a very difficult struggle / ένας πολύ δύσκολος αγώνας**

**optimism: αισιοδοξία**

**generation: γενιά**

**amazing: εκπληκτικός, υπέροχος**

**partial: μεροληπτικός**

**dope: (informal) very good – πολύ καλός // drug – ναρκωτικό**

**playdate: a social occasion arranged for children to play together.**

**e.g.** "Hannah has a play date with a friend after school"

**// μία κοινωνική περίσταση, κατά την οποία έχει κανονιστεί/προγραμματιστεί για τα παιδιά να παίξουν μαζί**

**I am fortunate enough: είμαι αρκετά τυχερή**

**allow: permit: επιτρέπω**

**team: ομάδα**

**throughout: σε όλο (το ταξίδι/ το χρονικό διάστημα κτλ.)** – everywhere, throughout, all over, about **- e.g. Throughout history …; Throughout the journey, she was eating ice cream; Airplanes are landing throughout the day.**

**challenge: προκαλώ**

**being the example for her: όντας το παράδειγμα για εκείνη**

**realize: συνειδητοποιώ**

**(E) it’s a two-way street: είναι αμφίδρομο μονοπάτι/ δρόμος διπλής κατεύθυνσης // a situation or relationship requiring give-and-take -**

**e.g. marriage is a *two-way street***

**a modest home: one which is not large or expensive – ένα ταπεινό σπίτι**

**decide: αποφασίζω**

**enroll: γράφω (κπ για σπουδές)**

**befriend someone: γίνομαι φίλος (με κπ)**

**barely: μόλις, μετά βίας**

**invite s.o. over to our house: προσκαλώ κάποιον/α (να έρθει) σπίτι μας**

**step forward: κάνουμε ένα βήμα μπροστά**

**be concerned: be worried: ανησυχώ**

**grab: αρπάζω**

**unite: ενώνω**

**commonality: a sharing of features or characteristics in** [**common**](https://www.dictionary.com/browse/common)**; possession or manifestation of** [**common**](https://www.dictionary.com/browse/common) **attributes. // μοιράζομαι κοινά χαρακτηριστικά με κάποιον άλλο.**

**A feature or characteristic held in** [**common**](https://www.dictionary.com/browse/common)**:**

**e.g. Historians perceive commonalities of behavior in many eras. [dictionary.com]**

**(E) roll with the punches: Cope with and withstand adversity, especially by being flexible**. **For example, *She'd had three different editors for her book, each with a different style, but she'd learned to roll with the punches*. This term alludes to the boxer's ability to deflect the full force of an opponent's blow by adroitly moving his body. // Αντέχω τις αντιξοότητες, τις δυσκολίες**

**(E) make the best of situations: find the best thing even when the going gets tough // όταν βρίσκω κάτι θετικό ακόμη και σε μία κατάσταση πολύ δύσκολη**

**uplift s.o.: ανεβάζω κάποιον/α (ηθικά)**

**shrink – shrank – shrunk: συρρικνώνω/συρρικνώνομαι**

**“You are enough”: είσαι καλός, ικανός, μπορείς να τα καταφέρεις!**

**empower s.o.: εμψυχώνω, ενδυναμώνω κάποιον**

**nickname: ψευδώνυμο**

**extended: προεκτάθηκε**

**can do: μπορεί να το κάνει (αυτό που θέλει)**

**(E) I can do anything I set my mind to: μπορώ να κάνω οτιδήποτε βάλω στο νου μου**

**(Ε) He can do anything and get away with it: μπορεί να κάνει οτιδήποτε και να τη γλυτώσει (να βγει καθαρός)**

**lack: δεν έχω (κάποια ιδιότητα/ταλέντο/ κ.τ.λ.), μού λείπει (π.χ. το θάρρος κ.τ.λ.)**

**confidence: αυτοπεποίθηση**

**compete: ανταγωνίζομαι, συναγωνίζομαι**

**competition: αγώνας, συναγωνισμός**

**I was *that* kid: that was the kind of child I was! // *τέτοιο* παιδί ήμουν!**

**I was allowed to be me!: μού επιτρεπόταν/με άφηναν να είμαι ο εαυτός μου!**

**fit in the box: να ταιριάζω στο ‘κουτί’ (δηλαδή, να είμαι όπως με θέλουν οι άλλοι)**

**audacity: insolence, nerve / θράσος**

**…. Right?: Έτσι δεν είναι;**

**check the box: When you "check the box" you are checking the box of your choice. checking the box (AmE) = ticking the box (BrE). Share. // επιλέγω το κουτάκι/τετράγωνο (μιας ερώτησης, για παράδειγμα) και το σημειώνω (check/ tick)**

**pregnant: έγκυος**

**inaugurate: εγκαινιάζω**

**inauguration: εγκαίνια**

**MVP trophy: Most Valuable Player trophy – τρόπαιο/έπαθλο του Πιο Αξιόλογου Παίκτη (μπάσκετ κ.ά.)**

**nurse (verb): φροντίζω, μεγαλώνω (ένα παιδί)**

**nurse: ο/η νοσοκόμος/α**

**nursery: βρεφονηπιακός σταθμός // νηπιαγωγείο**

**post-delivery: μετά τη γέννα** - especially **:** relating to, occurring in, or being the period following the act of giving birth

**this entire time: όλον αυτόν τον καιρό**

**front and center (USA)// front and centre (UK): *adverb -* in a prominent or important position. // σε μια εξέχουσα ή σημαντική θέση**

**e.g. "standing *front and centre* here today are our bravest heroes"**

***adjective -* of the greatest importance; prominent.**

**e.g."why is this matter suddenly front and centre?**

**league: group of people // group of sports clubs – ομάδα ανθρώπων /σύνδεσμος**

**assumptions: υποθέσεις / ανάληψη ευθύνης**

**Vice-president: αντιπρόεδρος**

**appreciate: εκτιμώ**

**conversation: συζήτηση, διάλογος**

**accomplish the feat: achieve a feat (= an impressive and difficult achievement) // επιτυγχάνω κάτι δύσκολο, κάνω ένα κατόρθωμα**

**impact: influence / επίδραση, επιρροή - αντίκτυπος**

**allies: σύμμαχοι (ALLY)**

**protest: διαμαρτύρομαι (εναντίον κάποιου θέματος/γεγονότος)**

**racial inequalities: [ρατσιστικές] φυλετικές ανισότητες**

**mental health: πνευματική υγεία**

**obstacles: εμπόδια**

**struggles: αγώνες, κόποι**

**Generation Z are proud, bold and they are themselves: η γενιά Ζ είναι περήφανη, γενναία/θαρραλέα και είναι ο εαυτός της**

**Go ahead: to proceed; to begin or continue with a plan or activity without waiting, esp. after a delay/ προχωράω -- e.g. The meeting will go ahead as planned.**

**opportunity: ευκαιρία**

**----------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**(Ε) with bated breath: in a nervous and excited state anticipating what will happen / κρατώντας την ανάσα (μας) - - - e.g. They waited for the answer on their application *with bated breath*.**

**EXERCISE: Write about a time when you gave up/didn’t give up on a cause.**

**Some phrases to help you:**

1. **I once had an opportunity of becoming rich/ a model/ a parent/ a student at a university abroad/ an artist (a musician/ a writer/a painter). But …**
2. **What if I had followed my dream?**
3. **What if …**
4. **I think/believe it was a good/bad idea.**
5. **Nobody else thought so.**
6. **My friends/parents/siblings told me I should study/do something else.**
7. **In the end, I followed my dream/ I did things my way.**
8. **Whether or not I will be successful, at least, I will know I pursued my own dreams.**
9. **Now, I regret not having done what I have always wanted to do.**
10. **Now, I am grateful for (having studied/having done what I wanted to do)**