EPISODIO 176

Propósitos de año nuevo (rep).

—Este año iré al gimnasio, haré dieta, aprenderé español, …

¡Hola a todos! Soy Òscar, fundador de unlimitedspanish.com. Quiero ayudarte a **hablar** español fluidamente. ¡Hablar español es más fácil de lo que parece! Solo tienes que usar el material y técnicas adecuadas.

Hoy, en este episodio…

- Vamos a ver los propósitos de año nuevo más comunes.
- A continuación, una lección de mini-historia para practicar tu fluidez.

Recuerda que puedes conseguir el texto del episodio en www.unlimitedspanish.com

ESPAÑOL	ENGLISH
Bien, pues… primero de todo… ¡Qué rápido que pasa el tiempo! O también puedes decir que… ¡el tiempo vuela! Pues sí, un nuevo año acaba de empezar.	Well then... first of all... How quickly time passes! Or you can also say that... time flies! Yes, a new year has just begun.
Es curioso cómo se aprecia el paso del tiempo en función de la edad. Los más jóvenes no piensan mucho en ello. Los de mediana edad, como yo, pensamos en las cosas que aún queremos hacer y conseguir y que cada vez tenemos menos tiempo para ello. Las personas más mayores casi siempre hacen memoria y recuerdan tiempos anteriores.	It is curious how the passage of time is perceived depending on age. Younger people don't think much about it. Middle-aged people, like me, think about the things we still want to do and achieve and that we have less and less time for them. Older people almost always look back and remember earlier times.
Pero hoy no vamos a ser tan filosóficos. Hoy voy a hablar de los propósitos de nuevo año. Esto se puede traducir al inglés como *new year's resolutions*.	But today we're not going to be so philosophical. Today I'm going to talk about New Year's resolutions. This can be translated into English as *new year's resolutions*.

Unlimitedspanish.com | All rights reserved

Como sabes, llega el nuevo año y todos tenemos ganas de hacer muchas cosas. Además, nos sentimos un poco culpables por haber celebrado demasiado las fiestas de Navidad.

En este episodio vamos a repasar los propósitos de nuevo año más populares y así también practicaremos vocabulario nuevo.

Perder peso o hacer dieta.

Este propósito es un clásico. Después de todas las comidas y bebidas alcohólicas, decidimos perder peso. Normalmente esta decisión se toma después de una comida muy generosa. Estamos con el estómago lleno y decidimos solemnemente que vamos a perder peso, que vamos a hacer dieta.

Ir al gimnasio

Este es otro clásico. Evidentemente hay que ponerse en forma :) Hay muchas personas que pagan un gimnasio todos los meses pero nunca van. ¿Conoces a alguien en esta situación? Entonces, el nuevo año es la excusa perfecta para ir otra vez. Un amigo mío me explicó en octubre del año pasado que no iba al gimnasio, pero que empezaría a ir este enero.

A primeros de año, si vas al gimnasio verás a mucha gente utilizando las máquinas y haciendo ejercicio. Todos con mucha determinación. El problema es que en febrero hay la mitad de personas haciendo ejercicio.

A veces el propósito de nuevo año para hacer deporte incluye un objetivo ambicioso, como por ejemplo correr un maratón. No se trata de hacer un buen tiempo, sino de simplemente acabar la carrera.

As you know, the new year arrives and we all feel like doing many things. Besides, we feel a little guilty for having celebrated the Christmas holidays too much.

In this episode we are going to review the most popular New Year's resolutions and this way we will also practice new vocabulary.

Lose weight or go on a diet.

This resolution is a classic. After all the food and alcoholic drinks, we decide to lose weight. Normally this decision is made after a very generous meal. We have full stomachs and solemnly decide that we are going to lose weight, that we are going to go on a diet.

Go to the gym

This is another classic. Obviously you have to get in shape :) There are many people who pay for a gym every month but never go. Do you know anyone in this situation? Then the new year is the perfect excuse to go again. A friend of mine explained to me in October of last year that he wasn't going to the gym, but that he would start going this January.

At the beginning of the year, if you go to the gym you will see lots of people using the machines and exercising. Everyone with a lot of determination. The problem is that in February there are half as many people exercising.

Sometimes the New Year's resolution to do sports includes an ambitious goal, such as running a marathon. It is not about getting a good time, but simply finishing the race.

Unlimitedspanish.com | All rights reserved

Yo durante algún tiempo tenía como objetivo correr un maratón. Hace unos cuatro años corrí una media maratón de montaña y veía que correr una maratón era un objetivo razonable. Luego cambié de opinión porque el entreno necesario era demasiado intenso para mis rodillas. Es mejor tomárselo con más calma y alternar entre diferentes deportes.

For some time I had the goal of running a marathon. About four years ago I ran a mountain half-marathon and I saw that running a marathon was a reasonable goal. Then I changed my mind because the training required was too intense for my knees. It is better to take it a little easier and alternate between different sports.

Dejar de fumar

Quit smoking

Dejar el tabaco es algo difícil. Muchas personas intentan dejar de fumar y empezar una vida más saludable en el nuevo año. Yo siempre les deseo lo mejor.

Giving up tobacco is difficult. Many people try to quit smoking and start a healthier life in the new year. I always wish them the best.

Así que tenemos el trio de la salud: Hacer dieta, ir al gimnasio y dejar de fumar. Muchos lo intentan, pocos lo consiguen.

So we have the trio of health: Going on a diet, going to the gym, and quitting smoking. Many try, few succeed.

Leer más libros

Read more books

Leer es siempre bueno. Puedes aprender muchas cosas. Conozco a gente que no ha leído un libro entero desde el instituto. También conozco a otros que leen mucho. Un buen propósito de año nuevo es leer más. Supongo que, para tener éxito, es necesario empezar con un libro que te guste.

Reading is always good. You can learn many things. I know people who haven't read a whole book since high school. I also know others who read a lot. A good New Year's resolution is to read more. I suppose that, to succeed, it is necessary to start with a book you like.

Aprender un idioma

Learn a language

Este propósito me gusta particularmente. En España es muy popular querer aprender inglés, aunque cada vez más se aprenden otros idiomas como el alemán o el chino. Como creo que sabes ya, es extremadamente importante tener los materiales y utilizar las técnicas adecuadas. No basta con simplemente ir a una escuela de idiomas.

I particularly like this resolution. In Spain it is very popular to want to learn English, although more and more other languages such as German or Chinese are being learned. As I think you already know, it is extremely important to have the right materials and use the right techniques. Simply going to a language school is not enough.

Unlimitedspanish.com | All rights reserved

Creo firmemente que si eres adulto puedes aprender de forma independiente desde tu casa. Como todos estamos siempre muy ocupados y no tenemos demasiado tiempo, necesitamos un sistema que se adapte a nuestro estilo de vida, y no al revés. Solo falta un poco de consistencia y los resultados vienen solos :)

I firmly believe that if you are an adult you can learn independently from home. Since we are all always very busy and don't have much time, we need a system that adapts to our lifestyle, and not the other way around. All that is missing is a little consistency and the results come on their own :)

Ahorrar dinero

Save money

En las fiestas de Navidad es muy habitual gastar más dinero de lo normal, quizás demasiado. Muchos trabajadores tienen una paga doble. Es decir, el doble de salario de lo habitual. Esto quiere decir que tienen más dinero para gastar. Con la alegría de las fiestas es normal gastar y gastar y poco después, coincidiendo con el nuevo año, tener como objetivo ahorrar.

During the Christmas holidays it is very common to spend more money than usual, perhaps too much. Many workers get a double paycheck. In other words, twice the usual salary. This means they have more money to spend. With the joy of the holidays it is normal to spend and spend and, shortly afterward, coinciding with the new year, have saving as a goal.

Viajar

Travel

También un clásico. Vemos que cada año somos un poco más viejos y por tanto queremos hacer cosas pendientes. Una de ellas es viajar.

Also a classic. We see that every year we are a little older and therefore we want to do pending things. One of them is traveling.

Recuerdo hace dos años que viajé a cuatro países diferentes. No obstante, el siguiente año me cansé y no viajé a ningún sitio. Quizás demasiado de algo puede llegar a cansar :)

I remember two years ago I traveled to four different countries. However, the following year I got tired and didn't travel anywhere. Maybe too much of something can eventually become tiring :)

Viajar es un buen objetivo, pero primero tienes que cumplir con el objetivo anterior: ahorrar un poco de dinero para ello.

Traveling is a good goal, but first you have to fulfill the previous goal: save a little money for it.

Leí una vez que un porcentaje muy alto de propósitos de nuevo año se incumplen en las tres primeras semanas de enero. Esos mismos propósitos vuelven a formularse un año más tarde, después de las fiestas navideñas, en enero. Es una especie de deja vú :)

I once read that a very high percentage of New Year's resolutions are broken in the first three weeks of January. Those same resolutions are made again a year later, after the Christmas holidays, in January. It is a kind of déjà vu :)

Unlimitedspanish.com | All rights reserved

Yo también he incumplido varios propósitos de año nuevo :) Mi experiencia en estos casos me dice que:

- Es mejor centrarse en objetivos por trimestre que por año. Así podemos ser mucho más realistas, porque sabemos que solo tenemos tres meses para hacerlos.
- Escribir los objetivos también es importante. Hay una técnica que consiste en escribir tus objetivos en un papel y ponerlos en el espejo del cuarto de baño. Así los podrás ver todos los días cuando te cepilles los dientes.
- También es fundamental ser preciso con tus objetivos o propósitos.

Te cuento brevemente tres de mis propósitos para este año:

- Hacer más deporte: Tres sesiones cortas de HIIT semanales junto con trabajo de fuerza.
- Practicar piano: Soy principiante y tengo un piano digital. Quiero practicar un poco cada día.
- Leer un libro a la semana en inglés. Me gusta mucho leer, en especial ciencia ficción.

¿Por cierto, tienes un propósito de nuevo año relativo al español? Si es así puedes enviarme un mensaje :) ¡Tengo curiosidad!

I have also broken several New Year's resolutions :) My experience in these cases tells me that:

- It is better to focus on goals by quarter than by year. This way we can be much more realistic, because we know that we only have three months to do them.
- Writing down goals is also important. There is a technique that consists of writing your goals on a piece of paper and putting them on the bathroom mirror. That way you will be able to see them every day when you brush your teeth.
- It is also essential to be precise with your goals or resolutions.

I'll briefly tell you three of my resolutions for this year:

- Do more exercise: Three short HIIT sessions a week together with strength work.
- Practice piano: I'm a beginner and I have a digital piano. I want to practice a little every day.
- Read one book a week in English. I really like reading, especially science fiction.

By the way, do you have a New Year's resolution related to Spanish? If so, you can send me a message :) I'm curious!

Mini-historia

Vamos a continuar con una pequeña mini-historia. Así es como funciona:

Yo digo una frase con información. A continuación, hago algunas preguntas sobre esa información. Después de cada pregunta hay una pausa. ¡Es tu turno para intentar

Unlimitedspanish.com | All rights reserved

responder! Después de cada pausa doy una respuesta correcta. Así voy construyendo la historia.

En esta historia, tú eres Iván y tienes que contestar en primera persona. Es muy fácil :) Puedes escuchar más de una vez si lo necesitas o hacer pausa.

ESPAÑOL	ENGLISH
Iván quiere perder 88 kilos durante el 2018.	*Iván wants to lose 88 kilos during 2018.*
Iván, ¿quieres perder 89 kilos durante el 2018?	**Iván, do you want to lose 89 kilos during 2018?**
No, no quiero perder tantos kilos. ¡Eso es mucho! Solo quiero perder 88 kilos.	No, I don't want to lose that many kilos. That's a lot! I only want to lose 88 kilos.
¿Quieres perder esos kilos durante el 2019?	**Do you want to lose those kilos during 2019?**
No, no quiero perder esos kilos durante el 2019 sino durante el 2018, este año.	No, I don't want to lose those kilos during 2019 but during 2018, this year.
¿Cuántos kilos quieres perder?	**How many kilos do you want to lose?**
88. Quiero perder 88 kilos.	88. I want to lose 88 kilos.
¿Durante qué año quieres perderlos?	**During what year do you want to lose them?**
Durante el 2018. Quiero perderlos durante el 2018.	During 2018. I want to lose them during 2018.
Iván fuma 74 cigarrillos cada día y quiere dejarlo.	*Iván smokes 74 cigarettes every day and wants to quit.*
Iván, ¿tú fumas?	**Iván, do you smoke?**
Sí, fumo. Fumo mucho por desgracia. Fumo 74 cigarrillos cada día y quiero dejarlo. ¿Quieres un cigarrillo?	Yes, I smoke. Unfortunately, I smoke a lot. I smoke 74 cigarettes every day and I want to quit. Do you want a cigarette?
No gracias ¿Fumas cada día o de vez en cuando?	**No thanks Do you smoke every day or from time to time?**
Cada día. No fumo de vez en cuando. Fumo todos los días.	Every day. I don't smoke from time to time. I smoke every day.
¿Quieres dejar de fumar?	**Do you want to quit smoking?**
Sí, quiero dejar de fumar. Fumo 74 cigarrillos. Es demasiado.	Yes, I want to quit smoking. I smoke 74 cigarettes. It's too much.

Unlimitedspanish.com | All rights reserved

¿Qué quieres dejar? ¿El alcohol?
No, el alcohol no. No quiero dejar el alcohol, sino que quiero dejar de fumar.

What do you want to give up? Alcohol?
No, not alcohol. I don't want to give up alcohol, but I want to quit smoking.

Iván también desea aprender 7 nuevos idiomas durante este año.

¿Deseas aprender nuevos idiomas o nuevas recetas de cocina?
Nuevos idiomas. No deseo aprender nuevas recetas de cocina. No me gusta cocinar.

¿Deseas aprender más de un idioma?

Sí. Deseo aprender más de un idioma. Deseo aprender 7 nuevos idiomas.

¿Quién desea aprender tantos idiomas en un año?
Yo, yo deseo aprender todos esos idiomas en un solo año.

¿Durante qué año los deseas aprender?
Los deseo aprender durante este año, el 2018. O, en otras palabras, deseo aprenderlos durante este año.

Iván also wants to learn 7 new languages during this year.

Do you want to learn new languages or new cooking recipes?
New languages. I don't want to learn new cooking recipes. I don't like cooking.

Do you want to learn more than one language?
Yes. I want to learn more than one language. I want to learn 7 new languages.

Who wants to learn so many languages in one year?
Me, I want to learn all those languages in a single year.

During what year do you want to learn them?
I want to learn them during this year, 2018. Or, in other words, I want to learn them during this year.

Por último, Iván tiene como objetivo visitar todos los países del mundo.

¿Tienes como objetivo visitar algunos países del mundo?
No, no tengo como objetivo visitar solo algunos, sino todos.

¿Pocos o todos?
Todos. Tengo como objetivo visitar todos los países del mundo.

¿Todos los países de Europa?
No, te lo he dicho. No solamente de Europa sino del mundo.

Lastly, Iván has the goal of visiting every country in the world.

Is your goal to visit some countries in the world?
No, my goal isn't to visit only some, but all of them.

All or just a few?
All of them. My goal is to visit every country in the world.

Every country in Europe?
No, I told you. Not only in Europe but in the world.

Unlimitedspanish.com | All rights reserved

¿Qué objetivo tienes, Iván?
Visitar todos los países del mundo durante el 2018.

What goal do you have, Iván?
To visit every country in the world during 2018.

Iván piensa que si no tiene suficiente tiempo este año para cumplir sus objetivos, lo tendrá el siguiente año.

Iván thinks that if he doesn't have enough time this year to fulfill his goals, he will have it the following year.

Iván, ¿piensas que si no consigues tus objetivos este año, ¿tendrás tiempo el siguiente año?
Sí, pienso lo que dices. Pienso que si no tengo suficiente tiempo este año para cumplir mis objetivos, lo tendré el siguiente año.

Iván, do you think that if you don't achieve your goals this year, will you have time the following year?
Yes, I think what you say. I think that if I don't have enough time this year to fulfill my goals, I'll have it the following year.

¿Qué pasa si no tienes suficiente tiempo este año? ¿Tendrás tiempo suficiente el siguiente año?
Sí, si no tengo suficiente tiempo este año, lo tendré el siguiente año

What happens if you don't have enough time this year? Will you have enough time the following year?
Yes, if I don't have enough time this year, I'll have it the following year

¿Quieres cumplir tus objetivos este año?
Sí, sí que quiero cumplirlos, pero si no puedo, tendré más tiempo el siguiente año. No pasa nada.

Do you want to fulfill your goals this year?
Yes, I do want to fulfill them, but if I can't, I'll have more time the following year. It's no big deal.

¡Muy bien! Este es el final de esta historia. Iván es muy ambicioso. Quiere hacer muchas cosas durante el 2018, pero si no tiene tiempo este año, lo tendrá el siguiente. Esto no solamente lo hace Iván, lo hace mucha gente con los propósitos de nuevo año :)

Esta mini-historia es solo un pequeño ejemplo de lo que puedes encontrar en mis cursos en:

www.unlimitedspanish.com

Los cursos están diseñados para ayudarte a mejorar de forma sistemática tu fluidez en español. No te lo puedes perder :)

Unlimitedspanish.com | All rights reserved

Recuerda que puedes usar estos cursos en tu Iphone, Android, etc. Cada curso tiene horas de audio con este tipo de ejercicios. Así, seguro que progresarás en tu español.

Fantástico. ¡Nos vemos la semana que viene! ¡Hasta entonces!

Òscar Pellus

unlimitedspanish.com

¿Quieres hablar español con más fluidez?
Empieza hoy con mis cursos completos: unlimitedspanish.com

Unlimitedspanish.com | All rights reserved