

162: Unlimited Spanish Podcast

El poder del hábito

¿Ya han finalizado las vacaciones? ¡Pues voy a grabar el episodio!

¡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:

- Voy a reflexionar sobre cómo utilizar el poder del hábito para poder mejorar tu español.
- A continuación, un exclusivo punto de Vista.

Recuerda que puedes conseguir el texto de este

www.language-efficiency.com/unlimited-spanish-podcast

¡Bueno! Estoy otra vez de vuelta de las vacaciones. La verdad es que como siempre dicen, el tiempo vuela cuando te diviertes y descansas.

Испанский через истории

Сила привычки

У тебя уже закончились каникулы? Тогда я запишу эпизод!

Привет всем! Я Оскар, основатель unlimitedspanish.com. Я хочу помочь тебе говорить по-испански свободно. Говорить по-испански это проще, чем кажется! Просто используй адекватные материалы и техники.

Сегодня в эпизоде:

- Я порассуждаю о том, как использовать силу привычки, чтобы улучшить твой испанский.
- Затем эксклюзивная точка зрения.

Не забудь, что можно получить тексты всех эпизодов

Отлично! Я снова вернулся из отпуска. Действительно, как говорится, время летит незаметно, когда развлекаешься и отдыхаешь.

162: Unlimited Spanish Podcast

¿Qué tal tus vacaciones? Bueno, sí, estoy asumiendo que tú haces vacaciones en verano. Hoy en día, en la sociedad actual, todo es más complejo y flexible. Ahora mucha gente hace vacaciones en meses que no son de verano.

Pero también es cierto que muchas personas se pasan todo el periodo vacacional durmiendo, comiendo y tomando el sol.

Yo prometo que no he pasado todo el verano haciendo todo eso, pero de vez en cuando sí que he dormido más de la cuenta, he comido demasiado y he tomado el sol en la playa.

Por esta razón estoy un poco más moreno de lo habitual.

Bueno, ¿pero sabes lo que es más importante? Volver fresco como una lechuga.

Esta expresión de “fresco como una lechuga” significa estar descansado y con energía. Lechuga es lettuce en inglés ¿Es una expresión curiosa no?

Por cierto, he mirado en mi lista de podcast y tengo

Испанский через истории

Как твой отпуск? Ну, я предполагаю, что ты отдыхаешь летом. Сейчас, в современном обществе, всё сложнее и гибче.

Теперь многие люди отдыхает и не обязательно в летние месяцы.

Но верно также и то, что многие люди проводят весь отпускной период высыпаясь, объедаясь и загорая.

Я клянусь, что не проводил всё лето за этими занятиями, но от случая к случаю, действительно, я спал больше положенного, переел и загорал на пляже.

По этой причине я чуть смуглее, чем обычно.

Но, знаешь, что самое главное? Вернуться свежим, как огурчик (салат).

Это выражение «свежий, как салат» означает «быть отдохнувшим, энергичным». Lechuga это салат-латук. Забавное выражение, так ведь?

Кстати, я заглянул в свой список подкастов и нашёл

162: Unlimited Spanish Podcast

algunos episodios donde hablo del verano:

- El episodio 18, sobre los veranos en España.
- El episodio 35, sobre el síndrome postvacacional.
- O el más reciente: el episodio 114, donde hablo de la comida de verano.

Bien, como es el primer episodio de la temporada, me gustaría reflexionar sobre cómo te puedes beneficiar al crear hábitos que te ayuden con tu español. Lo primero que tenemos que tener en cuenta, es que la fuerza de voluntad (willpower en inglés) no es tan importante como parece. De hecho, es bastante limitada.

Es imposible hacer algo de forma consistente solo con la fuerza de voluntad. No estamos diseñados así. De hecho, somos criaturas de hábito, y esencialmente nuestra vida consiste en una suma de hábitos.

Por ejemplo, piensa por un momento qué haces cuando te despiertas por la mañana. Quizás te cepillas los dientes, preparas un café y enciendes el móvil para ver qué pasa en las redes sociales.

Испанский через истории

несколько эпизодов, где я говорю о лете:

- Эпизод 18 о лете в Испании.
- Эпизод 35 о пост отпускном синдроме.
- И самый новый: эпизод 114, где я рассказываю о летней еде.

Поскольку это первый эпизод сезона, я бы хотел поразмышлять о том, как можно получить пользу от создания привычек, которые помогут с испанским. Первое, что мы должны иметь в виду, что сила воли не так важна, как кажется.

На самом деле она довольно ограничена.

Невозможно делать что-то постоянно лишь на силе воли. Мы для этого не созданы. В действительности мы существа привычек и, по сути, наша жизнь состоит из суммы привычек.

Например, задумайся на минутку, что ты делаешь, когда просыпаешься по утрам. Вероятно, чистишь зубы, готовишь кофе и включаешь мобильник, чтобы пробежаться по соцсетям.

162: Unlimited Spanish Podcast

Déjame que te ponga un ejemplo que ilustra perfectamente lo que estoy diciendo. Durante años he conducido mi coche por las calles cercanas de donde vivo. Me conozco las calles de memoria.

Un día el ayuntamiento decidió cambiar el sentido de algunas de esas calles. Como tenía el hábito de conducir mi coche con los sentidos antiguos, los primeros días siempre me equivocaba e iba en sentido incorrecto. ¡Menos mal que no me vio ningún policía!

A pesar de que yo sabía los cambios de forma consciente, la fuerza del hábito hacía que me equivocara.

Déjame que te cuente ahora que hago para mantener y mejorar mi inglés a través de los hábitos:
Yo tengo una perrita muy bonita que se llama Nona, que por cierto, es la protagonista de una de las historias de mis cursos.

Como seguro que sabes, los perros necesitan salir de casa unas tres veces al día. Cuando preparo a Nona para salir, sin pensar, me pongo mis auriculares (earphones en inglés) y pulso play. Inmediatamente

Испанский через истории

Позволь мне привести пример, который прекрасно иллюстрирует то, о чём я говорю. Годами я водил машину по близлежащим улицам, где я живу. Я знаю эти улицы наизусть.

Однажды мэрия решила изменить направление движения по некоторым из них. Так как у меня была старая привычка, первые дни я постоянно ошибался и ехал в неверном направлении. Слава богу, что меня не видели полицейские!

Несмотря на то, что я знал об изменениях на сознательном уровне, сила привычки заставляла меня ошибаться.

А сейчас позволь мне тебе рассказать, что я делаю чтобы поддерживать и совершенствовать свой английский с помощью привычек: У меня есть очень красивая собачка, которую зовут Нона, которая, кстати, героиня одного из уроков моих курсов.

Я уверен, что ты знаешь, что собакам нужно выходить из дома примерно три раза в день. Когда я готовлю Нону к прогулке, я не задумываясь надеваю наушники и нажимаю play. Тут же звучит аудиокнига или подкаст

162: Unlimited Spanish Podcast

suenan un audiolibro o un podcast en inglés. Si no me gusta lo que escucho, simplemente selecciono otro contenido.

Lo que es importante es que hago esta acción casi sin pensar, de forma automática. Si un día quiero escuchar música o simplemente no escuchar nada, por supuesto lo puedo hacer, pero ya forma parte de algo más consciente y pensado.

Esto lo acostumbro a hacer también cuando conduzco el coche, ya que tengo conexión bluetooth y mi móvil se conecta de forma automática. Así voy acumulando horas de escucha.

Recientemente calculé el número total de horas que he escuchado inglés con este método. El resultado es de más de 2000 horas. ¿Te imaginas escuchar español durante 2000 horas? Bueno, quizás parezca mucho, pero es un objetivo a largo plazo que puedes conseguir con buenos hábitos.

Hay muchos expertos que te pueden explicar con más profundidad que yo como se pueden crear hábitos. Yo te cuento lo que a mí me funciona.

Испанский через истории

на английском. Если мне не нравится то, что я слышу, я выбираю другой материал.

Важно то, что я совершаю это действие почти не задумываясь, автоматически. Если однажды мне захочется послушать музыку или просто ничего слушать, я, конечно, смогу это сделать, но это уже является чем-то осознанным и обдуманым.

То же самое я привык делать, когда я за рулём машины, поскольку у меня есть связь bluetooth, и мой телефон соединяется автоматически. Так я накапливаю часы наслушивания.

Недавно я посчитал общее количество часов английского, которое я наслушал таким способом. Результат – более 2000 часов. Представляешь, слушать испанский в течение 2000 часов? Может, кажется и много, но это долгосрочная цель, которой ты можешь достичь с правильными привычками.

Есть много экспертов, которые могут, более глубоко, чем я, объяснить тебе, как можно создавать привычки. Я расскажу тебе, что работает на мне.

162: Unlimited Spanish Podcast

Primero busco un desencadenante. Esto es un estímulo que inicia la acción del hábito. En el caso de sacar a pasear a Nona, es el momento que abro la puerta y empiezo a caminar. Es una cosa totalmente automática.

Para escuchar español, puedes buscar diferentes momentos durante el día e intentar identificar desencadenantes que puedas utilizar. El truco es crear un nuevo hábito a partir de algo que siempre haces.

A continuación, lógicamente, haces la actividad propia. Tienes que seguir haciéndolo hasta que se convierta en algo automático. Es decir, hasta que creas un hábito.

Un aspecto clave es entender que en los primeros días es más importante crear el hábito que hacer mucho. Por ejemplo, si tu objetivo es escuchar una hora de español todos los días, no importa si escuchas pocos minutos siempre que lo hagas cada día, precisamente, para crear el hábito.

Por último, está el premio (reward en inglés). Los expertos dicen que asociar un pequeño premio a la

Испанский через истории

Сначала я ищу триггер - стимул, который запускает действие привычки. В случае с выводом Ноны на улицу, это момент, когда я открываю дверь и начинаю прогулку. Это полностью автоматическая вещь.

Чтобы слушать испанский, можешь поискать разные моменты в течение дня и определить триггеры, которые ты можешь использовать. Фокус – создать новую привычку, отталкиваясь от чего-то, что делаешь постоянно.

Затем, соответственно, совершаешь собственно действие. Ты должен совершать его пока оно не превратится в нечто автоматическое. То есть, пока не создашь привычку.

Ключевой аспект – понять, что в первые дни создание привычки важнее, чем само действие. Например, если твоя цель слушать испанский по часу в день, неважно что ты слушаешь лишь по несколько минут, если ты делаешь это ежедневно для того, чтобы создать привычку.

Наконец, премия. Эксперты говорят, что связать небольшую премию с целевой деятельностью,

162: Unlimited Spanish Podcast

actividad nos ayuda a consolidar el hábito.

En mi caso, subconscientemente asocio el placer de caminar con escuchar inglés.

En tu caso, puedes buscar todo tipo de pequeños premios. Por ejemplo, prepararte una deliciosa taza de café.

A veces, la misma actividad actúa como premio. Por ejemplo, si realmente te gusta aprender español, escuchar este podcast o las lecciones de los cursos puede actuar como premio.

Más o menos se necesitan unas tres semanas para crear un nuevo hábito. También tienes que tener en cuenta que es mejor centrarse en crear un hábito cada vez y no varios al mismo tiempo.

Bueno, pues esto es un poco lo que quería comentarte hoy. ¡Espero que te haya inspirado para la consecución de tus objetivos!

Punto de vista

Perfecto. Ahora vamos a pasar a hacer un pequeño punto de vista. Así podrás practicar la gramática de

Испанский через истории

помогает нам закрепить привычку.

В моём случае я подсознательно ассоциирую удовольствие от прогулки с прослушиванием английского. В твоём случае, можешь поискать разного вида награды. Например, приготовь себе вкусную чашку кофе.

Иногда сама деятельность выступает в роли награды. Например, если тебе действительно нравится изучать испанский, слушать этот подкаст или уроки из курсов, это может выступать, как премия.

Требуется около 3 недель, чтобы создать новую привычку. Также нужно иметь в виду, что лучше фокусироваться на одной привычке за раз, а не на нескольких одновременно.

Ну, вот, это то небольшое, что я хотел рассказать тебе сегодня. Надеюсь, что я тебя вдохновил на достижение твоих целей!

Точка зрения

Замечательно. Теперь давай перейдём к небольшой точке зрения. Так ты сможешь тренировать

162: Unlimited Spanish Podcast

forma intuitiva y sin memorizar nada.

Te voy a contar una misma historia dos veces, pero cambiando alguna cosa gramatical en la segunda vez. De esta manera, podrás observar cómo cambia un cierto aspecto gramatical.

Es una técnica que utilizo de forma intensiva en mis cursos. Solo tienes que escuchar y disfrutar :)

Pasado, tercera persona

Fernando quería convertirse en el mejor cantante de ópera del mundo, pero estaba muy frustrado porque nunca encontraba tiempo para practicar.

Un día escuchó el podcast de Unlimited Spanish, episodio 117 y decidió crear un nuevo hábito.

Su idea fue aprovechar el tiempo que tenía cuando iba en metro a su trabajo. Cada vez que sus pies tocaban el suelo del vagón, empezaba a cantar.

Los demás pasajeros se quejaban y se tapaban las orejas con sus manos. A Fernando poco le importaba la situación. Solo quería practicar.

Испанский через истории

грамматику интуитивно и ничего не заучивая.

Я расскажу тебе одну и ту же историю дважды, но изменяя какую-нибудь грамматическую деталь во второй раз. Таким образом ты сможешь наблюдать, как меняется определённый грамматический аспект. Это одна из техник, что я интенсивно использую в своих курсах. Тебе нужно только слушать и получать удовольствие.

Прошедшее, третье лицо

Фернандо хотел стать лучшим в мире оперным певцом, но он был расстроен, поскольку никогда не находил время на тренировку.

Однажды он услышал подкаст Unlimited Spanish, эпизод 117 и решил создать новую привычку.

Его идеей было использовать время в метро, когда он ехал на работу. Каждый раз, когда его ноги ступали на пол вагона, он начинал петь.

Остальные пассажиры жаловались и закрывали уши руками. Фернандо не сильно беспокоила эта ситуация. Он хотел лишь тренироваться.

162: Unlimited Spanish Podcast

Cuando se bajaba del metro, como premio para una buena práctica, se compraba una caja de deliciosos donuts.

Fernando practicaba y practicaba cada vez que iba en metro hasta que un día los pasajeros dejaron de taparse los oídos con sus manos y empezaron a aplaudirle.

En aquel momento, Fernando supo que se había convertido en un gran cantante de ópera.

No solamente cantaba bien, sino que, con el sobrepeso de comer donuts, la transformación fue completa.

Ahora, pasado, segunda persona.

Un amigo de Fernando recuerda la historia y añade algunos comentarios.

Fernando, recuerdo que querías convertirte en el mejor cantante de ópera del mundo, pero estabas muy frustrado porque nunca encontrabas tiempo para practicar.

Испанский через истории

Когда он выходил из метро, то в качестве награды за хорошо проведённое занятие, он покупал себе коробку вкусных пончиков.

Фернандо занимался и занимался каждый раз, когда ехал в метро до тех пор, пока однажды пассажиры перестали закрывать себе уши руками и начали аплодировать.

В тот момент Фернандо узнал, что стал великим оперным певцом.

Он не просто хорошо пел. С избыточным весом от поедания пончиков, трансформация была полной.

Теперь прошедшее, второе лицо.

Друг Фернандо вспоминает историю и добавляет кое-какие комментарии.

Фернандо, я помню, как ты хотел стать лучшим в мире оперным певцом, но ты был расстроен, поскольку ты никогда не находил время на тренировку.

162: Unlimited Spanish Podcast

Un día escuchaste el podcast de Unlimited Spanish, episodio 117 y decidiste crear un nuevo hábito. ¿A qué es un buen podcast?

Tu idea fue aprovechar el tiempo que tenías cuando ibas en metro a tu trabajo. Cada vez que tus pies tocaban el suelo del vagón, empezabas a cantar. ¿No podías practicar en la ducha como todo el mundo?

Los demás pasajeros se quejaban y se tapaban las orejas con sus manos. ¡Pobres! A ti poco te importaba la situación. Solo querías practicar.

Cuando te bajabas del metro, como premio para una buena práctica, te comprabas una caja de deliciosos donuts. ¿No podías comprarte fruta o algo más saludable?

Practicabas y practicabas cada vez que ibas en metro hasta que un día los pasajeros dejaron de taparse los oídos con sus manos y empezaron a aplaudirte.

En aquel momento, supiste que te habías convertido en un gran cantante de ópera. No solamente cantabas bien, sino que, con el sobrepeso de comer donuts, la

Испанский через истории

Однажды ты услышал подкаст Unlimited Spanish, эпизод 117 и решил создать новую привычку. Это ведь хороший подкаст?

Твоя идея заключалась в том, чтобы использовать время в метро, когда ты ехал на работу. Каждый раз, когда твои ноги ступали на пол вагона, ты начинал петь. Ты, что, не мог тренироваться в душе, как все?

Остальные пассажиры жаловались и закрывали уши руками. Бедолаги! Тебя не волновала эта ситуация. Ты хотел только тренироваться.

Когда ты выходил из метро, то в качестве награды за хорошую тренировку, ты покупал себе коробку вкусных пончиков. Не мог купить себе фруктов или чего-то более здорового?

Ты занимался и занимался каждый раз, когда ехал в метро до тех пор, пока однажды пассажиры перестали закрывать себе уши руками и начали аплодировать.

В тот момент ты узнал, что стал великим оперным певцом. Ты не просто хорошо пел. С твоим избыточным весом от поедания пончиков,

162: Unlimited Spanish Podcast

transformación fue completa.

Felicidades, Fernando, pero ahora es el momento de crear el hábito de perder peso y dejar los donuts de una vez por todas.

Fantástico. Este es el final de este punto de vista. Te recomiendo escucharlo varias veces.

Antes de acabar, me gustaría recomendarte El Curso Mágico, un programa que te ayuda a mejorar de manera decisiva tu español hablado.

Encontrarás horas y horas de contenido exclusivo con preguntas y respuestas y puntos de vista. Está diseñado para que puedas usar todos los tiempos verbales del español. Más información en:

<http://language-efficiency.com/courses/>

Perfecto. ¡Nos vemos la semana que viene, y suerte con los nuevos hábitos!

Испанский через истории

трансформация была полной.

Поздравляю, Фернандо, но теперь самое время создать привычку худеть и бросить привычку к пончикам раз и навсегда.

Отлично. Это конец точки зрения. Советую прослушивать её несколько раз.

Прежде, чем закончить, мне бы хотелось посоветовать тебе El Curso Mágico – программу, что поможет радикально прокачать твой разговорный испанский.

Ты найдешь несколько часов эксклюзивного материала с вопросами - ответами и точками зрения. Курс создан, чтобы ты мог использовать все глагольные времена испанского. Больше информации на:

Отлично. Увидимся на следующей неделе и удачи с новыми привычками!