

176: Unlimited Spanish Podcast

Propósitos de año nuevo

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

<http://language-efficiency.com/unlimited-spanish-podcast/>

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.

Испанский через истории

Новогодние обещания

В этом году я пойду в спортзал, сяду на диету, выучу испанский, ...

Привет всем! Я Оскар – основатель unlimitedspanish.com. Я хочу помочь тебе говорить по-испански свободно. Говорить по-испански это проще, чем кажется! Просто нужно использовать адекватный материал и техники.

В сегодняшнем эпизоде:

- Мы посмотрим на самые распространённые новогодние обещания.
- Затем урок-мини история для тренировки беглости речи.

Не забудь, что можешь найти текст эпизода с переводом на:

Итак, прежде всего...Как быстро идёт время! Также можно сказать, «Время летит!» Да, только что начался новый год.

176: Unlimited Spanish Podcast

Es curioso como 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.

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.

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

Испанский через истории

Интересно, как воспринимается ход времени в зависимости от возраста. Молодежь об этом не задумывается. Люди среднего возраста, как я, думаем о вещах, которые хотим сделать, и времени для них всё меньше и меньше.

Люди самого старшего возраста очень часто вспоминают прошлые времена.

Но сегодня мы не будем философствовать. Сегодня я поговорю о целях на новый год. По-русски мы говорим «цели, планы, обещания на новый год».

Как ты знаешь, приходит новый год и у нас большие планы на него. Кроме того, мы чувствуем небольшую вину за слишком бурные рождественские (новогодние) праздники.

В этом эпизоде мы перечислим самые популярные новогодние обещания и потренируем новый вокабуляр.

Похудеть или сесть на диету

Это классическое обещание. После всех этих пиров и алкогольных напитков мы решаем похудеть. Обычно такое решение принимается после очень

176: Unlimited Spanish Podcast

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.

Испанский через истории

обильного обеда.

С полным животом мы всерьёз решаем, что будем худеть, сядем на диету.

Пойти в спортзал

Другая классика. Естественно, нужно привести себя в форму. Есть много людей, которые каждый месяц оплачивают спортзал и никогда туда не ходят. Знаешь кого-то в такой ситуации?

Новый год – идеальное оправдание, чтобы всё-таки пойти. Один мой друг рассказал мне в октябре прошлого года, что он не ходит в спортзал, но пойдёт в этом году.

В начале года, если пойдёшь в спортзал, увидишь много народа на тренажерах и выполняющих упражнения.

Все полны решимости. Проблема в том, что в феврале только половина из них занимается.

Иногда новогоднее обещание заняться спортом включает амбициозную цель, как, например, пробежать марафон. Речь не о том, чтобы показать хороший результат, а просто пройти дистанцию.

176: Unlimited Spanish Podcast

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.

Dejar de fumar

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.

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

Leer más libros

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

Испанский через истории

Я сам какое-то время ставил целью пробежать марафон. Четыре года назад я участвовал в горном полумарафоне и видел, что пробежать марафон – достижимая цель.

Затем я передумал, потому что требуемые тренировки были слишком интенсивны для коленей. Лучше подходить к этому спокойней и чередовать с другими видами спорта.

Бросить курить

Бросить табак — это трудно. Многие пытаются бросить курить и начать более здоровую жизнь в новом году. Я всегда желаю им успеха.

Итак, мы имеем «здоровое трио»: сесть на диету, пойти в спортзал и бросить курить. Многие пытаются, но мало, кому удаётся.

Больше читать книг

Читать это всегда здорово. Можно многому научиться. Я знаю людей, которые после института не прочитали ни одной книги. Также я знаю и тех, кто много читает. Больше читать – хорошее новогоднее

176: Unlimited Spanish Podcast

que, para tener éxito, es necesario empezar con un libro que te guste.

Aprender un idioma

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.

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.

Ahorrar dinero

En las fiestas de Navidad es muy habitual gastar más dinero de lo normal, quizás demasiado. Muchos

Испанский через истории

пожелание. Думаю, чтобы не загубить это начинание лучше начать с книги, которая тебе нравится.

Выучить язык

Это обещание мне особенно нравится. В Испании очень популярно желание выучить английский, хотя все чаще учат и другие языки: немецкий или китайский. Ты уже знаешь, что я считаю, что иметь материал и использовать адекватные техники — это супер важно. Не достаточно просто пойти в языковую школу.

Я твёрдо убеждён, что, будучи взрослым, можно выучить язык самостоятельно у себя дома.

Поскольку мы все всегда заняты и у нас немного времени, нам нужна система, приспособленная к нашему стилю жизни, а не наоборот. Требуется лишь немного постоянства и результаты придут сами собой.

Накопить денег

На новогодние праздники, как правило, тратится больше обычного, иногда — слишком много. Многие

176: Unlimited Spanish Podcast

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.

Viajar

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

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.

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

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

Испанский через истории

работники получают двойную оплату (в последний месяц).

Это означает, что они могут потратить больше.

С праздничным настроением легко тратить.

И потом, совместив с новым годом, поставить цель — копить.

Путешествовать

Это тоже классика. Мы видим, что с каждым годом мы чуть старше и поэтому хотим сделать вещи, которые откладывали. Одна из них — путешествовать.

Я помню, что два года назад я посетил четыре разные страны. Однако на следующий год я устал и никуда не ездил. Наверное, любое излишество в итоге утомляет.

Путешествовать — неплохая цель, но сначала ты должен достичь предыдущей — скопить немного денег для этого.

Однажды я читал, что большой процент новогодних обещания нарушается в первые три недели января. Эти же самые обещания опять формулируются через год, после рождественских праздников, в январе.

176: Unlimited Spanish Podcast

enero. Es una especie de deja vú.

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.

Испанский через истории

Что-то типа дежавю.

Я тоже нарушал несколько новогодних обещаний. Мой опыт в этих случаях подсказывает, что:

Лучше фокусироваться на ежеквартальных целях, чем на годовых. Это более реалистично, потому что мы знаем, что у нас есть лишь три месяца на это.

Также важно записывать цели. Существует техника, состоящая в том, чтобы записать свои цели на бумаге и повесить их на зеркало в ванной. Так ты сможешь видеть их каждый день, когда чистишь зубы.

Также очень важно быть точным со своими целями или обещаниями.

Я вкратце расскажу о трёх своих целях на этот год:

Больше заниматься спортом.

3 короткие высокоинтенсивные тренировки еженедельно наряду с силовой работой.

Заниматься пианино.

Я начинающий и меня есть цифровое пианино. Хочу заниматься по чуть-чуть каждый день.

176: Unlimited Spanish Podcast

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!

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 responder!
- Después de cada pausa doy una respuesta correcta.

Así voy construyendo una 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.

- Iván quiere perder 88 kilos durante el 2018.

Испанский через истории

Еженедельно прочитывать по книге на английском.

Я очень люблю читать, особенно научную фантастику.

Кстати, а у тебя есть новогодние обещания касательно испанского? Если это так, можешь написать мне. Мне любопытно!

Мини история

Давай продолжим небольшой историей. Вот как это работает.

- Я даю фразу с информацией.
- Далее я задаю несколько вопросов относительно этой информации.
- После каждого вопроса есть пауза:
это твоя попытка ответить.
- После каждой паузы я даю правильный ответ.

Так я постепенно выстраиваю историю.

В этой истории ты – Иван, и ты должен отвечать в первом лице. Это очень просто. Можешь слушать эту часть неоднократно или использовать кнопку паузы.

- Иван хочет похудеть в 2018 году на 88 кг.

176: Unlimited Spanish Podcast

Iván, ¿quieres perder 89 kilos durante el 2018?

No, no quiero perder tantos kilos.

¡Eso es mucho! Solo quiero perder 88 kilos.

¿Quieres perder esos kilos durante el 2019?

No, no quiero perder esos kilos durante el 2019 sino durante el 2018, este año.

¿Cuántos kilos quieres perder?

88. Quiero perder 88 kilos.

¿Durante qué año quieres perderlos?

Durante el 2018. Quiero perderlos durante el 2018.

- Iván fuma 74 cigarrillos cada día y quiere dejarlo.

Iván, ¿tú fumas?

Sí, fumo. Fumo mucho por desgracia.

Fumo 74 cigarrillos cada día y quiero dejarlo.

¿Quieres un cigarrillo?

No gracias ¿Fumas cada día o de vez en cuando?

Испанский через истории

Иван, ты хочешь похудеть 89 кг в 2018?

Нет, я не хочу худеть настолько.

Это много! Я хочу похудеть всего на 88 кг.

Ты хочешь сбросить эти кило в течение 2019 года?

Нет, я хочу сбросить эти килограммы не в течение 2019, а в течение 2018, в этом году.

Сколько килограммов ты хочешь сбросить?

88. Я хочу сбросить 88 кг.

В каком году ты их хочешь сбросить?

В течение 2018. Я хочу их сбросить в течение 2018.

- Иван курит по 74 сигареты ежедневно и хочет бросить.

Иван, ты куришь?

Да, курю. К сожалению, я курю много.

Я выкуриваю 74 сигареты каждый день и хочу бросить. Хочешь сигаретку?

Нет, спасибо. Ты куришь каждый день или иногда?

176: Unlimited Spanish Podcast

Cada día. No fumo de vez en cuando. Fumo todos los días.

¿Quieres dejar de fumar?

Sí, quiero dejar de fumar.
Fumo 74 cigarrillos.
Es demasiado.

¿Qué quieres dejar? ¿El alcohol?

No, el alcohol no. No quiero dejar el alcohol, sino que quiero dejar de fumar.

- 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.

Испанский через истории

Каждый. Я курю не от случая к случаю, а каждый день.

Ты хочешь бросить курить?

Да, я хочу бросить курить.
Я выкуриваю 74 сигареты.
Это слишком много.

Что ты хочешь бросить? Алкоголь?

Нет, не алкоголь. Я хочу бросить не алкоголь, а бросить курить.

- Иван также желает выучить семь новых языков в этом году.

Ты желаешь выучить новые языки или новые кухонные рецепты?

Новые языки. Я не желаю учиться новым кухонным рецептам. Я не люблю готовить.

Ты хочешь выучить больше одного языка?

Да, я хочу выучить больше одного языка. Я хочу выучить 7 новых языков.

176: Unlimited Spanish Podcast

¿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.

- 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.

Испанский через истории

Кто хочет выучить столько языков за год?

Я, я хочу выучить все эти языки всего за год.

В течение какого года ты хочешь их выучить?

Я хочу их выучить в течение этого года, 2018.
Или, другими словами, я хочу выучить их в этом году.

- Наконец, у Ивана есть цель посетить все страны мира.

Твоя цель посетить некоторые страны?

Нет, я хочу посетить не просто некоторые, а все.

Немногие или все?

Все. У меня, в качестве цели, посещение всех стран в мире.

Всех стран Европы?

Нет. Я же сказал. Не только Европы, но и мира.

176: Unlimited Spanish Podcast

¿Qué objetivo tienes, Iván?

Visitar todos los países del mundo durante el 2018.

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

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.

¿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

¿Quieres cumplir tus objetivos este año?

Sí, sí que quiero cumplirlos, pero si no puedo, tendré más tiempo el siguiente año. No pasa nada.

Испанский через истории

Какая у тебя цель, Иван?

Посетить все страны в мире в течение 2018.

- Иван думает, что, если в этом году ему не хватит времени достичь всех целей, оно будет в следующем.

Иван, ты думаешь, что, если не достигнешь целей в этом году, у тебя будет время в следующем?

Да, я так и думаю. Я думаю, что если у меня не хватит времени в этом году на достижение своих целей, оно у меня будет в следующем году.

Что произойдёт, если тебе не хватит времени в этом году? У тебя будет время в следующем?

Да, если мне не хватит времени в этом году, оно у меня будет в следующем.

Ты хочешь достичь своих целей в этом году?

Да, я хочу их достичь, но, если не смогу, у меня будет больше времени в следующем году. Ничего страшного.

176: Unlimited Spanish Podcast

¡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:

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

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

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!

Испанский через истории

Отлично! Это конец истории. Иван очень амбициозен. Он хочет много чего сделать в 2018 году, но, если ему не хватит времени в этом году, оно есть и в следующем. Так поступает не только Иван, но и многие люди с новогодними обещаниями 😊.

Эта мини-история лишь небольшой пример того, что ты найдёшь в моих курсах на:

Эти курсы созданы, чтобы помочь совершенствовать разговорный навык на постоянной основе.
Ты не должен это пропустить.

Не забудь, что эти курсы можно использовать на iPhone, android, etc.
В каждом курсе несколько часов аудио с такого рода упражнениями. Ты точно продвинешься в испанском.

Замечательно. Увидимся на следующей неделе!

До скорого!