



Pódcast #351 Propósitos de año nuevo 2

- *¿Tienes algún propósito de año nuevo?*
- *Sí. Como me gusta reciclar, voy a tener los mismos del año pasado: perder peso, dejar de fumar, leer más, aprender un idioma...*

¡Hola! Soy Óscar. Gracias por acompañarme en un nuevo episodio del pódcast de unlimitedspanish.com.

En mi página web puedes conseguir los 5 Pilares para hablar español y también mis cursos completos donde aplico las técnicas que te muestro en la segunda parte de cada episodio.

Recuerda que puedes conseguir el texto de este episodio en mi página web. Te la recuerdo:

www.unlimitedspanish.com

¡Vaya! El tiempo vuela, como solemos decir. O también puedes decir que el tiempo pasa muy rápido. Me gustaría tener un mando a distancia, como el de la película *Click*, con el actor Adam Sandler. Con ese mando podría acelerar o enlentecer el tiempo.

Bueno, empezamos el año. Y como es habitual, es el momento de los propósitos de año nuevo (en inglés *New Year's resolutions*). Se trata de los objetivos que te puedes proponer para el año que empieza. En un episodio anterior vimos los siguientes:

- Perder peso o hacer dieta
- Ir al gimnasio
- Dejar de fumar
- Leer más libros

- Aprender un idioma.
- Ahorrar dinero
- Viajar

Estos son clásicos. Todos queremos, por ejemplo, perder peso :) Yo incluido. Pero hoy vamos a ver otros propósitos también interesantes.

Dedicar tiempo a aficiones.

Todos queremos dedicar más tiempo a alguna actividad que nos gusta. Así que este año, no más excusas. Aprenderás a tocar ese viejo ukelele que compraste en un arranque de pasión hawaiana. O quizás sea el momento de mostrar tus habilidades de mago que siempre dijiste que tenías. Que no se diga que tu única habilidad mágica es hacer desaparecer las galletas.

Mejorar las relaciones personales.

“Nunca tenemos tiempo para nosotros”, nos decimos. Y por supuesto, menos aún para los demás. ¿Recuerdas a ese compañero de clase con el que decías que te reunirías "la semana que viene"? Sí, ese al que no has visto desde el siglo pasado. Un buen propósito de año nuevo puede ser retomar viejas relaciones personales. ¡Buena suerte!

Desarrollo profesional.

Es posible que en el ámbito profesional estés estancado. Eso quiere decir que no progresas. Ya va siendo hora de tomar la iniciativa y ser valiente. Tal vez este sea el año en que finalmente lanzas esa línea de ropa para gatos que has soñado, o ese blog de críticas culinarias que consiste principalmente en valorar diferentes tipos de pizza. ¡El cielo es el límite! Bueno, y tu tolerancia al queso.

Voluntariado y acciones solidarias.

Hay muchas personas que hacen cosas que están muy bien para los demás. Esto lo hacen en su tiempo libre y se llama “voluntariado”. No solamente hace sentirte bien y útil, sino que puedes ayudar a mucha gente. Por ejemplo, podrías pasar tiempo con personas mayores para que no se sientan tan solas. O, para ser innovador, podrías probar con un intercambio cultural de gnomos de jardín o conciertos de flauta para tus plantas.

Reducir el estrés.

¿Qué te parece conseguir estar más tranquilo este año? Tal vez simplemente tenemos que tener otra actitud y tomarnos las cosas con un poco más de calma, aunque es difícil. Aquí una idea loca: si tu trabajo te estresa, realiza actividades más estresantes durante tu tiempo libre para que tu trabajo sea, en comparación, relajante. Por ejemplo, desactivador de bombas o intentar ser el primer comprador durante las rebajas de enero (January sales en inglés).

Ahora más en serio, leí una vez que un porcentaje muy alto de propósitos de año nuevo se incumplen antes de un mes. Aquí te dejo algunos consejos que creo que funcionan:

- Es mejor tener objetivos humildes, no demasiado ambiciosos.
- Los objetivos, si son mensuales o trimestrales, mejor.
- Escribe los objetivos en una hoja de papel que puedas ver.
- Sé preciso en lo que quieres conseguir.

¿Qué te parece? ¿Tienes nuevas ideas para tus propósitos de año nuevo?

MINI-HISTORIA (mejora tu fluidez)

Bien. Vamos a continuar con una mini-historia para practicar la fluidez. A veces me preguntan si se puede pausar el audio para decir la respuesta. Por supuesto. Sobre todo, las primeras veces, tómate tu tiempo para contestar. Como siempre sugiero hacer varias repeticiones, a cada repetición necesitarás menos tiempo, y por tanto, pausar menos.

Venga, empecemos:

- Faustino era conocido por sus propósitos de año nuevo absurdamente ambiciosos.

¿Era conocido Faustino por tener propósitos de año nuevo humildes?

No. No era conocido por eso. Era conocido por tener propósitos de año nuevo absurdamente ambiciosos.

¿Cómo eran sus propósitos?

Absurdamente ambiciosos. Así eran sus propósitos de año nuevo.

¿Los propósitos de quién?

De Faustino, el protagonista de esta historia.

- Un año, Faustino se propuso aprender 12 idiomas, pero apenas logró pedir un café en italiano.

¿Se propuso Faustino aprender los nombres de los doce meses del año?

No, no. De los doce meses del año no. Se propuso aprender doce idiomas.

¿Logró aprender tantos idiomas?

No, no lo logró. Apenas logró pedir un café en italiano.

¿Logró aprender 11 idiomas?

No, no. Ni 11, ni 10, ni 9... ni 1. Apenas logró pedir un café en italiano, y no parece tan difícil: “Un caffè, per favore”.

- Otro año, Faustino se propuso correr 50 maratones, pero terminó exhausto solo con comprar las zapatillas deportivas.

¿Cuántos maratones se propuso correr Faustino?

50. Cincuenta maratones. Increíble.

¿Terminó él exhausto de correr todos esos maratones?

No, él no terminó exhausto por correr. Faustino terminó exhausto solo con comprar las zapatillas deportivas.

¿Crees que consiguió este propósito?

¡No! ¡No corrió ni un maratón! Fue un fracaso.

- Este último año, Faustino se propuso algo diferente: no tener objetivos absurdamente ambiciosos.

¿Se propuso Faustino lo mismo que los años anteriores?

No, él no se propuso lo mismo. Se propuso algo diferente.

¿Se propuso él no tener objetivos humildes?

No, no. Eso no fue lo que se propuso. Él se propuso no tener objetivos absurdamente ambiciosos. Es decir, cambiar la estrategia.

¿Cuándo fue esto? ¿Hace dos años?

No, no hace dos años. Fue este último año. Un cambio de estrategia significativo.

- Por primera vez en su vida, Faustino cumplió con su propósito de año nuevo y disfrutó de pequeños logros.

¿Cumplió Faustino su propósito de año nuevo?

Sí, lo cumplió. Cumplió con su objetivo de año nuevo.

¿Quién cumplió con su propósito?

Faustino, nuestro amigo. Él cumplió con su propósito.

¿Fue la primera vez o hubo más veces?

No, no hubo más veces. Fue la primera vez.

¿Disfrutó Faustino de haber completado su objetivo de aprender 12 idiomas y poder pedir café en suajili, chino cantonés y Tártaro?

No, no. No aprendió ningún idioma, ¿recuerdas? Apenas podía pedir café en italiano. Por cierto, yo continuo pensando que no es tan difícil: “Un caffè, per favore”.

¿Disfrutó nuestro protagonista de grandes logros?

No, no disfrutó de grandes logros. Disfrutó de pequeños logros.

Muy bien. Este es el final de esta pequeña mini-historia. Faustino era muy ambicioso, y por eso tenía unos objetivos muy poco realistas. Eso le impedía completar nada. No obstante, cambió la estrategia y disfrutó de pequeños logros.

En tu caso, estos pequeños logros pueden ser escuchar este pódcast todas las semanas. ¡Muy bien!

O, si tienes un curso de Unlimited Spanish, puedes disfrutar de pequeños grandes logros completando una unidad por semana. Con el tiempo mejorarás mucho tu fluidez. Si no tienes aún un curso, consíguelo en:

Unlimitedspanish.com

sección productos

Puedes conseguir uno ahora, descárgarlo en unos minutos y empieza a aprender hoy mismo.

Bueno, nada más. Nos vemos la semana que viene y recuerda: los pequeños logros, acumulados, son grandes logros. ¡Un abrazo!



Óscar Pellus

unlimitedspanish.com