

EPISODIO 3

La fuerza de voluntad

TRANSCRIPCIÓN DEL AUDIO

Septiembre. Uno de mis meses favoritos. Y uno de los más **ajetreados**. Nuevos planes, nuevos proyectos, y además, **la vuelta** a la rutina. Mucha gente vuelve de vacaciones, los niños vuelven a la escuela, sus clases extra. Hay más tráfico, atascos.

Para mi este año es **excepcional** porque dentro de un mes **me mudo** y paso mi septiembre **haciendo** y **deshaciendo cajas**, vendiendo las cosas que ya no necesito y comprando otras para el piso nuevo. Mientras hago todo eso intento trabajar y vivir más o menos como siempre. **Resumiendo**: mucho **lío**.

Pero volviendo al tema... hay gente que en esta época toma algunas decisiones relacionadas con su vida. Marcan sus **metas** y empiezan a realizarlas. **Se apuntan al gimnasio** o empiezan a aprender una lengua extranjera. **Planifican** mejor su dieta, buscan un trabajo mejor o deciden **madrugar**. Aunque normalmente solemos hacer algunos **propósitos** de año nuevo en enero, a veces resulta que es más fácil organizar todo exactamente ahora, cuando las vacaciones terminan. Pero el problema es el de siempre... que nuestra motivación **se evapora**, o sea... **se agota** muy rápido. Desgraciadamente, a menudo nos aburrimos y pasamos a otra cosa, mariposa (esta expresión significa que cambiamos las cosas o las actividades en muy corto tiempo).

¿Qué podemos hacer para **evitarlo**? Es muy fácil decir: sé consecuente. Me gustaría serlo, pero bueno... la vida es así. Con mucha frecuencia olvidamos nuestros propósitos, nuestras decisiones y elegimos dormir un poco más, quedarnos en casa en vez de hacer ejercicio o ver una serie en vez de aprender nuevo vocabulario de español. Necesitamos fuerza de voluntad. Pero... ¿dónde la podemos encontrar?

Bueno, primero necesitamos **enterarnos** de qué es “la fuerza de voluntad”. Para mí es la capacidad para **resistir** al disfrute **a corto plazo** por un beneficio **a largo plazo**. Pienso que ya la tenemos dentro de nosotros, pero es un recurso que se agota muy rápido. ¿Qué

podemos hacer para **mantenerla**? Ser más atentos, conscientes. Me parece que lo primero que podemos hacer es empezar a reflexionar. Pensar cómo usamos nuestro tiempo y en qué **gastamos** nuestra energía. Al principio sin **darle tantas vueltas al coco**, observando cómo pasamos nuestros ratos libres o cuánto tiempo trabajamos. Si te sientes listo, vale la pena sentarse o dar un paseo en silencio y pensar cómo te gustaría cambiar tu vida. ¿Qué quieres **conseguir**? ¿Qué quieres hacer? ¿Cómo quieres trabajar? ¿Cuánto tiempo pasas con tu familia? O lo que sea. Las preguntas dependen de tus necesidades, de tus **valores**, de tu vida. A veces resulta que respondiendo a estas preguntas nos damos cuenta de que **desperdiciamos** mucho tiempo libre mirando cuentas sin valor en Instagram, leyendo chismes en Pudelek (esa soy yo ;)) o buscando nuevos memes. Yo lo entiendo. A veces necesitamos desconectar de alguna manera y hacer algo poco productivo, pero hay que tener cuidado con estas **costumbres**. Son bastante peligrosas porque pueden convertirse en **vicios**. Es muy fácil perder **el equilibrio**. Después resulta que pasamos 2 o 3 horas mirando **la pantalla**. **El ocio** es para disfrutar, pero establece el tiempo máximo que quieres usar para divertirte. ¡Y no **te pases de la raya!** Te aconsejo poner un temporizador que te **vigile** o establecer un límite a la hora de usar cada aplicación o página web.

Vale. Si ya has observado qué pasa en tu vida y cómo te gustaría vivir, piensa qué quieres cambiar y **evalúa** si eso es posible. No siempre puedes introducir todos tus planes **a la vez, de un tirón**. Vale la pena hacerlo poco a poco. Por un lado acordar nuestros valores, sueños y metas, por otro **gestionar** este tema de manera prudente y responsable. Mejor observar qué cosas puedes eliminar. Observar si es posible realizar cada una de tus ideas o hay que esperar un poco para incorporarlas en tu vida. Es el momento en el que puedes buscar **soluciones** (por ejemplo si usas demasiado las redes sociales, como ya he comentado, límitalo de algún modo).

Renuncia a las cosas que no quieres hacer y busca las actividades que de verdad quieres hacer. A lo mejor de este modo encontrarás **un hueco** para trabajar con tu nuevo **reto**. Yo lo hice con mis clases de yoga. Siempre las tenía en persona los jueves por la tarde, pero decidí cambiar mi rutina porque **me di cuenta de** que así bloqueaba casi toda la tarde. Después del trabajo ya pensaba que dentro de algunas horas tendría que llegar al estudio donde hay clases, pasar bastante tiempo en atasco y después volver de allí. Por eso decidí

cambiar mis clases en persona al modo online. Sé que tengo que motivarme mucho más pero la verdad es que **el éxito** al final siempre depende de mí. No del tipo de las clases.

Es mi **responsabilidad**. Pues... desde septiembre voy a hacer mis clases de yoga el domingo por la noche, cuando sé que siempre tengo tiempo y espacio para relajarme y **por cierto** hacer un poco de ejercicio. Gracias a este pequeño cambio, los jueves por la tarde los tendré mucho más flexibles.

Si ya has decidido realizar alguna actividad, por ejemplo aprender español, **céntrate**. No mires Facebook mientras estudias el vocabulario. No te mensajees con tus **compis**. No veas la tele. Si quieres escuchar algo, elige la música que favorezca la concentración (te recomiendo una aplicación que se llama brain.fm o escuchar lo fi hip hop en YouTube o en Spotify). La multitarea no es **eficiente** cuando estudiamos. Si corres o haces deporte, claro que puedes escuchar por ejemplo algún podcast, pero recuerda que se trata de una escucha pasiva. Los mejores efectos los conseguirás si te centras en una cosa.

Vale, pues, resumiendo. Para **apoyar** tu fuerza de voluntad y conseguir tus metas con más probabilidad:

- empieza a reflexionar,
- renuncia a las cosas que no quieres hacer,
- busca las actividades que de verdad quieres hacer,
- céntrate.

Bueno, es todo por hoy. Espero que este episodio te haya gustado. Escribe: cuando se acaba el verano, ¿cambia en algo tu vida? ¿Tienes algunos propósitos que quieres realizar este **otoño**? ¿Qué piensas de estos **consejos**? ¿Quieres compartir alguna pista con otras personas? Espero tu comentario. Y por supuesto no te olvides que puedes descargar un pdf especial con la transcripción de este capítulo, lista de vocabulario más importante de hoy, fichas en Quizlet y juegos para practicar el vocabulario. El link de estas descargas te lo dejo en la descripción de este capítulo. Todo totalmente gratis. ¡Y recuerda! Escucha esta grabación varias veces. Dos, tres o si tienes tiempo, más. ¡Hasta la próxima!



VOCABULARIO

- **ajetreado** - zajęty, zabiegany
- **la vuelta** - powrót
- **excepcional** - wyjątkowy
- **mudarse** - przeprowadzać się
- **hacer / deshacer cajas** - pakować się, rozpakowywać się (kartony, pudła)
- **resumiendo** - podsumowując
- **tener lío** - mieć zamieszanie, dużo na głowie
- **la meta** - cel
- **apuntarse a** - zapisać się na
- **planificar** - planować
- **madrugar** - iść wcześniej spać
- **el propósito** - postanowienie
- **evaporarse** - wyparować
- **agotarse** - wyczerpać się
- **evitar** - unikać
- **enterarse** - dowiedzieć się
- **resistir** - oprzeć się
- **a corto plazo** - na krótką metę
- **a largo plazo** - na dłuższą metę
- **mantener** - utrzymać
- **darle tantas vueltas al coco** - "mieć coś w głowie", zastanawiać się godzinami
- **conseguir** - osiągnąć
- **los valores** - wartości
- **desperdiciar** - trwonić, marnować
- **la costumbre** - zwyczaj
- **el vicio** - nałóg
- **el equilibrio** - równowaga
- **la pantalla** - ekran
- **el ocio** - rozrywka
- **pasarse de la raya** - przekroczyć cienką granicę
- **vigilar** - pilnować
- **evaluar** - oceniać

- **a la vez** = **de un tirón** - na raz, za jednym zamachem
- **gestionar** - zarządzać, ogarniać
- **la solución** - rozwiązanie
- **el hueco** - dosł. dziura, wolny slot
- **darse cuenta de** - zdać sobie sprawę, że
- **el éxito** - powodzenie, sukces
- **la responsabilidad** - odpowiedzialność
- **por cierto** - przy okazji
- **centrarse** - skupić się
- **los compis** - koledzy (skrót od compañeros)
- **apoyar** - wspierać
- **el otoño** - jesień
- **el consejo** - rada

ACTIVIDADES

ACTIVIDAD 1: <https://wordwall.net/pl/resource/21354390>

Połącz hiszpańskie słówka i zwroty z ich polskim odpowiednikiem.

ACTIVIDAD 2: <https://wordwall.net/pl/resource/21354945>

Zagraj w wisielca.

ACTIVIDAD 3: <https://wordwall.net/pl/resource/21355391>

Zagraj w "pamięć" i dobierz podane słówka i zwroty do ich odpowiedniego tłumaczenia.

ACTIVIDAD 4: <https://wordwall.net/pl/resource/21355606>

Ułóż litery tak, aby powstały z nich słówka użyte w podcaście.

ACTIVIDAD 5: <https://wordwall.net/pl/resource/21355747>

Przeciągnij każdy element na swoje miejsce, tak aby powstało poprawne zdanie.

QUIZLET

FISZKI: https://quizlet.com/_a5jrlr?x=1jqt&i=rdweh

HASŁO: fuerza