

Conseguir Cualquier Reto

Special Advanced Transcript With Corrections

www.notesinspanish.com

Notes: This transcript is for the special New Year recording made by Ben, about how to achieve any goal you set yourself this year. Marina has been through the transcript and highlighted my errors in bold. See if you can guess my mistakes, then check at the end to see the corrections.

Hola y bienvenido a Notes in Spanish. Soy Ben, y pues hoy me toca a mí solo, Marina sigue de baja. Es decir que no está trabajando en estas fechas porque está cuidando a nuestro hijo Leo.

Y bueno, yo quería hablar un poco con vosotros sobre una idea que me apasiona, algo que... bueno, que pienso mucho en ello, y eso es pues... el tema del desarrollo personal, es decir, cómo conseguir cosas, cómo **mejorarse**¹ en la vida, cómo aprender más y... bueno tengo una lista aquí muy importante para el año nuevo, porque en estas fechas siempre **ponemos**² retos nuevos para el nuevo año, cosas que queremos conseguir **y**³ imagino que muchos de vosotros estáis pensando en mejorar vuestro español este año, eso seguramente es un reto importante para vosotros.

Entonces yo llevo pues unos meses estudiando el tema de cómo conseguir retos, cómo hacer las cosas mejor en la vida. Y yo pues he encontrado siete ideas que creo que os pueden ayudar con... con este tema, el tema de cómo conseguir algo, un reto importante, ¿vale?

Entonces vamos a empezar con el... bueno, **el primer clave**⁴ para un año nuevo increíble, son siete claves para conseguir cualquier cosa este año. No sólo aprender español, estas siete claves pueden aplicarse a cualquier cosa, ¿vale? Podría ser tocar la guitarra, viajar a Australia, cualquier reto que os habéis puesto para este año nuevo.

Vale, vamos a empezar con la clave número uno. Es muy importante no hacer promesas o promesas, ponerse retos pocos específicos, es decir, no vale decir:

“este año voy a mejorar mi español”, no, tienes que ser mucho más específico. No vale decir: “quiero tocar guitarra”, ¿vale?

Tenéis que ser muy concretos, y eso es la clave número dos, cómo medimos un gol, un reto concreto, cómo encontramos este... esta manera de ser más específicos, ¿vale? Bueno, para medir un reto hay que pensar en dos cosas, tiene que ser o un número o un evento.

Te voy a dar un ejemplo, si tu reto es mejorar español tienes que decir: “no voy a mejorar el español”, tienes que decir: “voy a ir a veinte clases de español antes de marzo” o “voy a escuchar todos los podcast avanzados de Notes in Spanish este mes” o “voy a subir dos niveles de español este año”, ¿vale?

Entonces es muy importante poner el número así, algo que se pueda medir. O, por otro lado, también uno puede hablar de eventos, para conseguir un reto puedes hablar de eventos. Por ejemplo, podrías decir: “este año voy a viajar a España dos veces o una vez, pero voy a viajar a España para hablar mejor español”, ¿vale? Y así hablando de números o eventos tenemos una manera de medir estos goles, estos retos que nos ponemos.

Bueno, el número tres, la clave número tres es un poco, como decimos Marina y yo, es un poco hippie, ¿vale? Y es el poder de visualizar las cosas, ¿vale?, si podemos visualizar el resultado en nuestros mentes es mucho más probable que lo **conseguimos**⁵.

Otro ejemplo, imagínate que tú quieres, bueno, que tu reto es ser, bueno, hablar muy muy bien español, hablar a un nivel avanzado, vamos a poner, bueno, un número, a ver si tu reto es: “voy a conseguir un nivel muy avanzado”, ¿vale?, “para poder ir a España”, un evento, “y cuando llegue a España voy a hablar con **muchísimo fluidez**⁶”, ¿vale?

Entonces tú tienes que visualizar todos los días y mejor, dos veces al día, cuando te vas a la cama y cuando te despiertas por la mañana, pues esta realidad, entonces tú puedes cerrar los ojos y verte hablando con muchísima fluidez, ¿vale?, en español. Y si tú haces eso, si tú estás, si tú te ves así en tu mente, con este reto ya funcionando para ti, pues es increíble pero tu subconsciente, su conciencia va a trabajar para ti, va a ayudarte a conseguir este reto. Es un poco hippie **este teoría**⁷, pero te juro que funciona muy bien, ¿vale?

Bueno, clave número cuatro, tienes que empezar a trabajar hacia este reto aunque tú creas que no estés preparado, ¿vale?, es decir, tienes que empezar ya, a lo mejor dices: “pues no tengo todas los materiales que necesito, voy a esperar hasta la semana que viene...”.

No, no vale esto, ¿vale? Nunca en la vida estamos cien por cien preparados para empezar a trabajar hacia un nuevo reto, siempre podemos dejarlo otra semana, pues decirnos: “pues va a ser mejor cuando **tengo esto**⁸... estos materiales aquí, no sé qué, que estoy esperando otro libro de Amazon” o lo que sea, pero no, lo importante es empezar antes de que estemos cien por cien preparados, espero que eso tenga sentido.

Clave número cinco, tenemos que buscar la mejor información posible, ¿vale? Si tienes que pasar una hora en Google buscando pues críticas de la gente sobre materiales que te interesan, no pasa nada, porque lo muy importante es conseguir información de la mejor calidad, ¿vale? Da igual que sean libros, profesores, si vas a tener un... vas a ir a clases, pues mira, es muy importante ir a la mejor clase posible, **aunque te cuesta**⁹ un poco más: cursos, estás invirtiendo dinero en tu futuro, y también entonces vale o es muy importante invertir mucho tiempo en encontrar lo mejor, mejor información, mejor profesor, da igual, eso es algo muy importante, ¿vale?, tienes que buscar la mejor información, mejores materiales posibles.

El número seis, la clave número seis es un poco como el número cuatro, cuando te dije que hay que empezar antes de que estés cien por cien preparado. El número seis es muy parecido y es que hay que empezar ahora. Hoy, y no vale esperar, como he dicho antes, otra semana, tienes que empezar hoy.

El reto da igual lo que sea, tienes que empezar hoy y te digo porque, por lo que te voy a contar ahora en el clave número siete. Si quieres conseguir algo en la vida tienes que hacerlo todos los días, ¿vale?, y así pues se convierte en un hábito, un hábito bueno, también podemos hablar de hábitos malos, a veces la gente habla de hábitos y quiere decir pues que **te limpias la nariz con tu dedo**¹⁰, este tipo de hábito, pero no, hábitos también como en inglés, hábitos son buenos. Entonces para conseguir algo lo tienes que convertir en un hábito, lo tienes que hacer todos los días.

Y yo hice un curso hace poco sobre cómo trabajar mejor y yo he aprendido que **para que algo se convierte**¹¹ en un hábito, en un... sí, en un hábito, pues tienes que hacerlo por lo menos cada día durante treinta días, y luego después de los treinta días ya no te va a costar nada.

Durante los primeros treinta días, por ejemplo, si tú dices: “voy a hacer una hora de español todos los días”, ¿vale? Pues si no estás acostumbrado a estudiar todos los días al principio te va a costar mucho trabajo, porque dices: “ay, ¿dónde voy a encontrar tiempo para esta hora de español?”, y bueno, es complicado. Pero si tú puedes hacer este esfuerzo, por ejemplo, ahora en enero todos los días de enero una hora de español pues ya verás que después de unos veinticinco o treinta días ya no te va a costar nada, ya vas a... va a formar parte de tu vida y lo vas a hacer con ganas y con ilusión, ¿vale?

Pues nada, eso, nos vemos en treinta días, cuando espero que cualquier cosa, cualquier reto que te **has**¹² puesto ya se **ha**¹² convertido en un hábito, que **has**¹² empezado antes de estar cien por cien preparado, que te **has**¹² puesto un reto que es o un número o un evento y vamos trabajando hacia pues cosas mejores.

Bueno, eso es todo por hoy, os deseamos un año nuevo muy feliz y muy productivo, nosotros vamos a seguir trabajando mucho también con vosotros y nada, eso es todo, desde aquí en Madrid. Soy Ben de notesinspanish.com. ¡Hasta luego!

Corrections:

1. Cómo **mejorarse** en la vida - Correct version is *cómo **mejorar** en la vida* (without the 'se').
2. Siempre **ponemos** retos - Should be: *siempre **nos ponemos** retos*.
3. **Y** imagino - '*e*' *imagino* (you can't have the two 'i' sounds of '**y**' and '*imagino*' together, so the '**y**' (and) becomes '*e*').
4. **El primer clave** - *Clave* is feminine, so this should read, "*la primera clave*"
5. Es mucho más probable que lo **conseguimos** - '*Es probable que*' takes the subjunctive, so this should read, '*es mucho más probable que lo **consigamos***'.
6. **Muchísimo fluidez** - *Fluidez* (fluency) is feminine, so it should be '*muchísima fluidez*'.
7. **Este teoría** - *Teoría* is feminine, so... *esta teoría*
8. **Cuando tengo esto** - As we are talking about a future time after '*cuando*', the verb goes in the subjunctive, and should be '*cuando **tenga** esto*'.
9. **Aunque te cuesta** - *aunque* here takes the subjunctive, so: '*aunque te **cueste***'.

10. **Te limpias la nariz con tu dedo** - this is perfectly grammatically correct, but the commonly used expression in Spanish is actually: '**meterse el dedo en la nariz**'.
11. **Para que algo se convierte** - *Para que* is always followed by subjunctive, so the verb should be '**convierta**'.
12. **has...** - Due to the 'espero que', all of these should be in the subjunctive: '**hayas**'.

Did you find this transcript helped you get a lot more from the audio?

Our main podcast worksheets include a full transcript like this, *plus* grammar and vocab notes, and key exercises. [Click here to check them out in our store](#) and accelerate your Spanish learning!

www.notesinspanish.com/store

- Ben y Marina, Madrid