



# PODCAST

## EPISODE #74

### RESOLUÇÕES DE ANO NOVO



Hi, I'm a Dani, it's a pleasure!  
I am the creator and also the voice  
behind the Brazilianing Podcast.  
I hope you're enjoying the episodes.  
Very nice to know that it is helping  
you to learn and improve your  
Portuguese.

Participate in my **Conversation Program:**

[SpeakingBrazilianWay.com](https://SpeakingBrazilianWay.com)



# RESOLUÇÕES DE ANO NOVO

O início de cada ano é quando todos fazemos **planos** para mudar nossa vida para melhor nos próximos doze meses. O dia 1º de janeiro é considerado como uma data 'mágica' e um voto feito neste dia é muito mais poderoso do que um feito em 26 de agosto, por exemplo.

Então, todos nós fazemos uma lista de coisas para parar, começar ou mudar na nossa vida. Infelizmente, muitas dessas promessas são, na maioria das vezes, **quebradas** em 31 de janeiro.

Geralmente são resoluções idênticas que não foram cumpridas no **ano anterior** e nos anos anteriores a esse. Em geral, as pessoas tendem a tomar as mesmas resoluções ano após ano, embora tenham dificuldade em cumpri-las.

Pesquisas mostram que cerca de 45 % de nós fazemos uma resolução de Ano Novo. Os **votos** mais comuns incluem perder peso, ser voluntário para ajudar outras pessoas, parar de fumar, economizar dinheiro ou ficar em forma. Outros incluem comer alimentos mais saudáveis, beber menos álcool e viajar mais.

A maioria de nós não é tão boa em **manter** essas promessas. A maioria das pessoas que **desiste** de suas resoluções faz isso por falta de **força de vontade** e pelo uso da desculpa de que "tentarão novamente no próximo ano".

E você, já fez suas resoluções de Ano Novo?

Suas **promessas** podem estar entre as mais comuns, como:

- perder peso ou entrar em forma
- parar de fumar ou de beber
- economizar ou investir mais
- estudar mais português
- largar um hábito ruim

etc.

Pegue papel e caneta e faça sua lista de **desejos** para o próximo ano:

**Nesse novo ano, eu desejo que...**

**Eu prometo que vou...**

**Eu juro que vou cumprir a meta de...**

## VOCABULÁRIOS:

**(os) planos:** *plans*

**quebradas:** *broken*

**(o) ano anterior:** *last year*

**(os) votos:** *wishes, vow*

**manter:** *to keep*

**desiste:** *verb "desistir" conjugated, give up*

**(a) força de vontade:** *willpower*

**(as) promessas:** *promises*

**(os) desejos:** *wishes*



# *Portuguese* **Listening Practice**

## **Improve your Listening and Fluency in Portuguese**

- ✓ Even if you don't have much time to study
- ✓ Even if you already speak a little but wanna improve
- ✓ Even if you already study, but need more contact with the language

**TRY NOW**

**7 days warranty to test!**