



Ép. 18 - 10 Bonnes Résolutions pour 2021

1. Faire des exercices sportifs
2. Manger mieux
3. Passer moins de temps sur les réseaux sociaux
4. Arrêter de boire du café
5. Pratiquer le français tous les jours
6. Reprendre les cours d'anglais
7. S'accorder plus de temps pour soi
8. Consacrer plus de temps pour les autres
9. Lire plus
10. Améliorer l'espagnol
11. Découvrir des nouveaux passe-temps

POUR ALLER PLUS LOIN:

1. Faire des exercices sportifs

= faire du sport

faire de la danse

faire de la course

2. Manger mieux

=manger plus équilibré

manger = se nourrir

3. Passer moins de temps sur les réseaux sociaux

= gaspiller moins de temps sur les réseaux sociaux

arrêter de gaspiller du temps sur les reseaux sociaux

4. Arrêter de boire du café

= ne plus boire du café

boire moins de café

5. Pratiquer le français tous les jours

= étudier le français tous les jours

étudier 15 minutes de français par jour

commencer a étudier le français

6. Reprendre les cours d'anglais

= recommencer les cours d'anglais

7. S'accorder plus de temps pour soi

= se donner plus de temps

8. Consacrer plus de temps pour les autres

= passer plus de temps avec les autres.... la famille, les amis

9. Lire plus

lire un livre par mois

10. Améliorer l'espagnol

= perfectionner, devenir mieux
s'améliorer à la guitare

11. Découvrir des nouveaux passe-temps

= divertissement, activités de loisirs
= découvrir des nouvelles passions
= trouver des nouveaux passe-temps

LES RÉOLUTIONS AU FUTUR PROCHE:

Faire des exercices sportifs

= je vais faire des exercices sportifs

Manger mieux

= je vais manger mieux

Passer moins de temps sur les réseaux sociaux

= je vais passer moins de temps sur les reseaux sociaux

Arrêter de boire du café

= je vais arrêter de boire du café

Pratiquer le français tous les jours

= je vais pratiquer le français tous les jours

Reprendre les cours d'anglais

= je vais reprendre le cours d'anglais

Épisode 18 - 10 Bonnes Résolutions pour 2021

S'accorder plus de temps pour soi

= je vais m'accorder plus de temps [pour moi].

Consacrer plus de temps pour les autres

= je vais consacrer plus de temps pour les autres.

Lire plus

= je vais lire plus

Améliorer l'espagnol

= je vais améliorer d'espagnol

Découvrir des nouveaux passe-temps

= je vais découvrir des nouveaux passe-temps.

Mes résolutions:

1. Améliorer le podcast : augmenter la fréquence des épisodes et augmenter l'audience pour toucher plus de gens!
2. Lancer mon cours de français en ligne.

Et vous?

Quelles sont vos bonnes résolutions pour 2021?

Raconte-moi sur instagram: **@podcastfrancesinicante**

Je vous souhaite des bonnes fêtes!

À la prochaine!

@podcastfrancesinicante