

Transcription of paragraphs in Spanish,
with individual sentences in
Spanish, English and Spanish:

3 Hábitos que Pueden Ayudarte a ser más Productivo en tu Trabajo

3 Habits that can help you be more Productive at Work

Do you find this useful?

You can find more in-depth practice materials at:

SpanishForYourJob.com/Premium

Paragraph 1 (1st time):

Hábito 1: Levantarse temprano. Aunque existen muchas empresas en las que dormir poco es visto como algo heroico. En realidad, es un hábito que termina por afectar la salud y la productividad. No sólo se trata de levantarse temprano, lo importante es dormir 7 u 8 horas que permitan un descanso de calidad.

Do you find this useful?

You can find more in-depth practice materials at:

SpanishForYourJob.com/Premium

Sentence 1 in Spanish (1st time)

Hábito 1: Levantarse temprano. Aunque existen muchas empresas en las que dormir poco es visto como algo heroico.

Sentence 1 in English (simplified translation)

Habit 1: Waking up early. Although there are many companies where sleeping very little is seen as something heroic.

Sentence 1 in Spanish (2nd time)

Hábito 1: Levantarse temprano. Aunque existen muchas empresas en las que dormir poco es visto como algo heroico.

Do you find this useful?

You can find more in-depth practice materials at:

SpanishForYourJob.com/Premium

Sentence 2 in Spanish (1st time)

En realidad, es un hábito que termina por afectar la salud y la productividad.

Sentence 2 in English (simplified translation)

Actually, it is a habit that ends up affecting our health and productivity.

Sentence 2 in Spanish (2nd time)

En realidad, es un hábito que termina por afectar la salud y la productividad.

Do you find this useful?

You can find more in-depth practice materials at:

SpanishForYourJob.com/Premium

Sentence 3 in Spanish (1st time)

No sólo se trata de levantarse temprano, lo importante es dormir 7 u 8 horas que permitan un descanso de calidad.

Sentence 3 in English (simplified translation)

It's not only a matter of waking up early, what's important is that you get to sleep 7 or 8 hours that allow you to have high quality rest.

Sentence 3 in Spanish (2nd time)

No sólo se trata de levantarse temprano, lo importante es dormir 7 u 8 horas que permitan un descanso de calidad.

Do you find this useful?

You can find more in-depth practice materials at:

SpanishForYourJob.com/Premium

Paragraph 1 (2nd time):

Hábito 1: Levantarse temprano. Aunque existen muchas empresas en las que dormir poco es visto como algo heroico. En realidad, es un hábito que termina por afectar la salud y la productividad. No sólo se trata de levantarse temprano, lo importante es dormir 7 u 8 horas que permitan un descanso de calidad.

Do you find this useful?

You can find more in-depth practice materials at:

SpanishForYourJob.com/Premium

Paragraph 2 (1st time):

Una forma sencilla de hacerlo, es crear una rutina para irse a dormir a la misma hora todos los días usando una alarma que te recuerde cuando es hora de ir a dormir. Esto ayudará a que tu cuerpo se acostumbre a dormir a la misma hora todos los días, sin importar lo que esté en la televisión.

Do you find this useful?

You can find more in-depth practice materials at:

SpanishForYourJob.com/Premium

Sentence 1 in Spanish (1st time)

Una forma sencilla de hacerlo, es crear una rutina para irse a dormir a la misma hora todos los días usando una alarma que te recuerde cuando es hora de ir a dormir.

Sentence 1 in English (simplified translation)

A simple way to do it, is to create a routine so you can go to bed at the same time every day using an alarm clock that will remind you when it is time to go to sleep.

Sentence 1 in Spanish (2nd time)

Una forma sencilla de hacerlo, es crear una rutina para irse a dormir a la misma hora todos los días usando una alarma que te recuerde cuando es hora de ir a dormir.

Do you find this useful?

You can find more in-depth practice materials at:

SpanishForYourJob.com/Premium

Sentence 2 in Spanish (1st time)

Esto ayudará a que tu cuerpo se acostumbre a dormir a la misma hora todos los días, sin importar lo que esté en la televisión.

Sentence 2 in English (simplified translation)

This will help your body so it gets used to going to sleep at the same time every day, regardless of what's on TV.

Sentence 2 in Spanish (2nd time)

Esto ayudará a que tu cuerpo se acostumbre a dormir a la misma hora todos los días, sin importar lo que esté en la televisión.

Do you find this useful?

You can find more in-depth practice materials at:

SpanishForYourJob.com/Premium

Paragraph 2 (2nd time):

Una forma sencilla de hacerlo, es crear una rutina para irse a dormir a la misma hora todos los días usando una alarma que te recuerde cuando es hora de ir a dormir. Esto ayudará a que tu cuerpo se acostumbre a dormir a la misma hora todos los días, sin importar lo que esté en la televisión.

Do you find this useful?

You can find more in-depth practice materials at:

SpanishForYourJob.com/Premium

Paragraph 3 (1st time):

Hábito 2: Planear tu día y tener metas claras. ¿Cuál es el punto de salir de tu casa temprano si no tienes la dirección del lugar al que quieres llegar? En el trabajo pasa algo similar. Si no sabes qué es lo que quieres lograr durante el día, terminarás haciendo lo que sea más urgente, aunque no sea lo más importante.

Do you find this useful?

You can find more in-depth practice materials at:

SpanishForYourJob.com/Premium

Sentence 1 in Spanish (1st time)

Hábito 2: Planear tu día y tener metas claras.

Sentence 1 in English (simplified translation)

Habit 2: Plan your day and have clear goals.

Sentence 1 in Spanish (2nd time)

Hábito 2: Planear tu día y tener metas claras.

Do you find this useful?

You can find more in-depth practice materials at:

SpanishForYourJob.com/Premium

Sentence 2 in Spanish (1st time)

¿Cuál es el punto de salir de tu casa temprano si no tienes la dirección del lugar al que quieres llegar?

Sentence 2 in English (simplified translation)

What is the point of leaving your house early if you don't have the address of the place where you want to go?

Sentence 2 in Spanish (2nd time)

¿Cuál es el punto de salir de tu casa temprano si no tienes la dirección del lugar al que quieres llegar?

Do you find this useful?

You can find more in-depth practice materials at:

SpanishForYourJob.com/Premium

Sentence 3 in Spanish (1st time)

En el trabajo pasa algo similar. Si no sabes qué es lo que quieres lograr durante el día, terminarás haciendo lo que sea más urgente, aunque no sea lo más importante.

Sentence 3 in English (simplified translation)

It is a similar thing at work. If you don't know what you want to accomplish during the day, you will end up doing whatever is most urgent, even if it's not important.

Sentence 3 in Spanish (2nd time)

En el trabajo pasa algo similar. Si no sabes qué es lo que quieres lograr durante el día, terminarás haciendo lo que sea más urgente, aunque no sea lo más importante.

Do you find this useful?

You can find more in-depth practice materials at:

SpanishForYourJob.com/Premium

Paragraph 3 (2nd time):

Hábito 2: Planear tu día y tener metas claras. ¿Cuál es el punto de salir de tu casa temprano si no tienes la dirección del lugar al que quieres llegar? En el trabajo pasa algo similar. Si no sabes qué es lo que quieres lograr durante el día, terminarás haciendo lo que sea más urgente, aunque no sea lo más importante.

Do you find this useful?

You can find more in-depth practice materials at:

SpanishForYourJob.com/Premium

Paragraph 4 (1st time):

Una táctica simple para retomar el control de tus prioridades, es tomar unos minutos al final de la jornada laboral para planear lo que vas a hacer el día siguiente. Puedes comenzar por definir las 3 o 4 metas en las que quieres trabajar y asignarles un orden de importancia. Así, vas a tener claro lo que tienes que hacer cuando llegues a trabajar por la mañana.

Do you find this useful?

You can find more in-depth practice materials at:

SpanishForYourJob.com/Premium

Sentence 1 in Spanish (1st time)

Una táctica simple para retomar el control de tus prioridades, es tomar unos minutos al final de la jornada laboral para planear lo que vas a hacer el día siguiente.

Sentence 1 in English (simplified translation)

A simple tactic to regain control of your priorities, is to take a few minutes at the end of your workday to plan what you will do the next day.

Sentence 1 in Spanish (2nd time)

Una táctica simple para retomar el control de tus prioridades, es tomar unos minutos al final de la jornada laboral para planear lo que vas a hacer el día siguiente.

Do you find this useful?

You can find more in-depth practice materials at:

SpanishForYourJob.com/Premium

Sentence 2 in Spanish (1st time)

Puedes comenzar por definir las 3 o 4 metas en las que quieres trabajar y asignarles un orden de importancia.

Sentence 2 in English (simplified translation)

You can begin by defining the 3 or 4 goals you want to work on and assign them a priority order.

Sentence 2 in Spanish (2nd time)

Puedes comenzar por definir las 3 o 4 metas en las que quieres trabajar y asignarles un orden de importancia.

Do you find this useful?

You can find more in-depth practice materials at:

SpanishForYourJob.com/Premium

Paragraph 4 (2nd time):

Una táctica simple para retomar el control de tus prioridades, es tomar unos minutos al final de la jornada laboral para planear lo que vas a hacer el día siguiente. Puedes comenzar por definir las 3 o 4 metas en las que quieres trabajar y asignarles un orden de importancia. Así, vas a tener claro lo que tienes que hacer cuando llegues a trabajar por la mañana.

Do you find this useful?

You can find more in-depth practice materials at:

SpanishForYourJob.com/Premium

Paragraph 5 (1st time):

Hábito 3- Hacer ejercicio Regularmente. Hacer ejercicio es algo que requiere tiempo, y debido a esto muchas personas eligen evitarlo para poder pasar más tiempo trabajando. Sin embargo, nuestro cerebro es un órgano poderoso que necesita un cuerpo saludable para funcionar correctamente. Por esto, es fundamental hacer al menos 30 minutos de ejercicio todos los días, ya que terminará por ayudarte a tener más concentración y ser más productivo.

Do you find this useful?

You can find more in-depth practice materials at:

SpanishForYourJob.com/Premium

Sentence 1 in Spanish (1st time)

Hábito 3- Hacer ejercicio Regularmente. Hacer ejercicio es algo que requiere tiempo, y debido a esto muchas personas eligen evitarlo para poder pasar más tiempo trabajando.

Sentence 1 in English (simplified translation)

Habit 3: Exercise regularly. Exercising regularly is something that requires time, and because of this many people choose to avoid it to be able to spend more time working.

Sentence 1 in Spanish (2nd time)

Hábito 3- Hacer ejercicio Regularmente. Hacer ejercicio es algo que requiere tiempo, y debido a esto muchas personas eligen evitarlo para poder pasar más tiempo trabajando.

Do you find this useful?

You can find more in-depth practice materials at:

SpanishForYourJob.com/Premium

Sentence 2 in Spanish (1st time)

Sin embargo, nuestro cerebro es un órgano poderoso que necesita un cuerpo saludable para funcionar correctamente.

Sentence 2 in English (simplified translation)

However, our brain is a powerful organ that needs a healthy body to be able to work correctly.

Sentence 2 in Spanish (2nd time)

Sin embargo, nuestro cerebro es un órgano poderoso que necesita un cuerpo saludable para funcionar correctamente.

Do you find this useful?

You can find more in-depth practice materials at:

SpanishForYourJob.com/Premium

Sentence 3 in Spanish (1st time)

Por esto, es fundamental hacer al menos 30 minutos de ejercicio todos los días, ya que terminará por ayudarte a tener más concentración y ser más productivo.

Sentence 3 in English (simplified translation)

Because of this, it is fundamental that you exercise for at least 30 minutes per day, because it will end up helping you to have more focus and be more productive.

Sentence 3 in Spanish (2nd time)

Por esto, es fundamental hacer al menos 30 minutos de ejercicio todos los días, ya que terminará por ayudarte a tener más concentración y ser más productivo.

Do you find this useful?

You can find more in-depth practice materials at:

SpanishForYourJob.com/Premium

Paragraph 5 (2nd time):

3- Hacer ejercicio Regularmente. Hacer ejercicio es algo que requiere tiempo, y debido a esto muchas personas eligen evitarlo para poder pasar más tiempo trabajando. Sin embargo, nuestro cerebro es un órgano poderoso que necesita un cuerpo saludable para funcionar correctamente. Por esto, es fundamental hacer al menos 30 minutos de ejercicio todos los días, ya que terminará por ayudarte a tener más concentración y ser más productivo.

Do you find this useful?

You can find more in-depth practice materials at:

SpanishForYourJob.com/Premium

Transcription of Full Article in Spanish:

3 Hábitos que Pueden Ayudarte a ser más Productivo en tu Trabajo

Hábito 1: Levantarse temprano. Aunque existen muchas empresas en las que dormir poco es visto como algo heroico. En realidad es un hábito que termina por afectar la salud y la productividad. No sólo se trata de levantarse temprano, lo importante es dormir 7 u 8 horas que permitan un descanso de calidad.

Una forma sencilla de hacerlo, es crear una rutina para irse a dormir a la misma hora todos los días usando una alarma que te recuerde cuando es hora de ir a dormir. Esto ayudará a que tu cuerpo se acostumbre a dormir a la misma hora todos los días, sin importar lo que esté en la televisión.

Hábito 2: Planear tu día y tener metas claras. ¿Cuál es el punto de salir de tu casa temprano si no tienes la dirección del lugar al que quieres llegar? En el trabajo pasa algo similar.

Do you find this useful?

You can find more in-depth practice materials at:

SpanishForYourJob.com/Premium

Si no sabes qué es lo que quieres lograr durante el día, terminarás haciendo lo que sea más urgente, aunque no sea lo más importante.

Una táctica simple para retomar el control de tus prioridades, es tomar unos minutos al final de la jornada laboral para planear lo que vas a hacer el día siguiente. Puedes comenzar por definir las 3 o 4 metas en las que quieres trabajar y asignarles un orden de importancia. Así, vas a tener claro lo que tienes que hacer cuando llegues a trabajar por la mañana.

Hábito 3: Hacer ejercicio Regularmente. Hacer ejercicio es algo que requiere tiempo, y debido a esto muchas personas eligen evitarlo para poder pasar más tiempo trabajando. Sin embargo, nuestro cerebro es un órgano poderoso que necesita un cuerpo saludable para funcionar correctamente. Por esto, es fundamental hacer al menos 30 minutos de ejercicio todos los días, ya que terminará por ayudarte a tener más concentración y ser más productivo.

Do you find this useful?

You can find more in-depth practice materials at:

SpanishForYourJob.com/Premium