My New Year’s resolution, erm, I guess it would be – well, I make New Year’s resolutions every year and I don’t keep them so it’s probably not worth making one, but if I have to I guess, erm, to eat more fruit and veg. I know they-they say you’re supposed to eat four or five pieces of fruit or veg a day so, well at the moment I’m kind of averaging on two pieces of fruit and probably not enough veg. So that’s going to be probably my first New Year’s resolution. Erm, but I have a few more. I need to stop smoking which is not very original but is the most obvious one. Again, I say that every year. Erm, drink less? I guess it would be generally to lead a healthier lifestyle. Go to the gym of course – I suppose that goes hand in hand with leading a healthier lifestyle. And yeah, just kind of getting out more, enjoying the countryside, travelling, that kind of thing.

*Minha resolução de ano novo, erm, acho que seria – bem, eu faço resoluções de ano novo todos os anos e não as mantenho, então provavelmente não vale a pena fazer uma, mas se for preciso, acho, erm, comer mais frutas e vegetais. Eu sei que eles dizem que você deve comer quatro ou cinco porções de frutas ou vegetais por dia, então, bem, no momento estou meio que com uma média de duas porções de frutas e provavelmente não há vegetais suficientes. Então essa provavelmente será minha primeira resolução de ano novo. Erm, mas eu tenho mais algumas. Preciso parar de fumar, o que não é muito original, mas é o mais óbvio. Mais uma vez, digo isso todos os anos. Erm, beber menos? Eu acho que seria geralmente levar um estilo de vida mais saudável. Ir à academia, é claro – suponho que isso ande de mãos dadas com um estilo de vida mais saudável. E sim, apenas sair mais, curtir o campo, viajar, esse tipo de coisa.*

Erm, well my New Year’s resolution is generally to travel more. Erm, I’ve seen a lot of cool places, but I feel like there’s so much more available for me to see. Erm, I would love to go to Paris and see the Sacré Coeur and go to erm, Arizona to see the Grand Canyon. There’s so many places that I’ve heard about and read about but have never actually taken the time to go and visit. Erm, I’d like-love travelling with friends, perhaps take a road trip from the east coast to the west coast of the United States, and pass through as many states as possible, just to see as many things as I possibly can.

*Erm, bem, minha resolução de ano novo geralmente é viajar mais. Erm, já vi muitos lugares legais, mas sinto que há muito mais disponível para eu ver. Erm, eu adoraria ir a Paris e ver o Sacré Coeur e ir para erm, Arizona para ver o Grand Canyon. Há tantos lugares sobre os quais ouvi falar e li, mas nunca tive tempo para ir e visitar. Erm, eu adoraria viajar com amigos, talvez fazer uma viagem da costa leste à costa oeste dos Estados Unidos e passar por tantos estados quanto possível, apenas para ver o máximo de coisas que eu puder.*

Well, I think I’ve got a couple. I think to be fitter, to walk sometimes when I, when I usually take the car. Erm, make sure that I do about half an hour, at least, of some kind of exercise. And I think read more. Erm, usually I only read on public transport and if you take the car then you don’t have that kind of opportunity but maybe take thirty minutes or so every day to, to read something, not just the newspapers. And, erm, I think, that erm, try perhaps to be a little more organized. Not leave things a few days, and another few days, try to keep up with correspondence, and keep up with things that you need to do, administrative things, all that kind of stuff. I think maybe I’ll keep this up January, and part of February, and then it will go back to how it usually is.

*Bem, acho que tenho algumas. Eu acho que ficar mais em forma, andar às vezes quando eu, quando eu costumo pegar o carro. Erm, certificar de fazer cerca de meia hora, pelo menos, de algum tipo de exercício. E acho que ler mais. Erm, geralmente eu só leio no transporte público e se você for de carro, não terá esse tipo de oportunidade, mas talvez dedique trinta minutos ou mais todos os dias para ler alguma coisa, não apenas os jornais. E, erm, eu acho, que erm, talvez tentar ser um pouco mais organizado. Não deixar as coisas para alguns dias, e mais alguns dias, tentar acompanhar a correspondência, e acompanhar as coisas que preciso fazer, coisas administrativas, todo esse tipo de coisa. Acho que talvez eu continue assim em janeiro e parte de fevereiro, e então voltarei a ser como normalmente sou.*

Interviewer: Well, it’s that time of the year again when students are taking exams and thinking about the next big step in their lives. But this isn’t only for students; we can all use career advice. Here in the studio, we have Eric Peters. He’s a career advisor, and is here to offer some advice on a decision that might change your life forever. Welcome Eric, and thank you for stopping by.

Eric: Pleased to be here.

Interviewer: So, do you remember making that difficult decision of choosing a career? And more importantly, looking back, do you think you made the right one?

Eric: Oh, difficult question. In fact, it’s nearly impossible to answer. To be honest, I don’t think it’s all about making the right decision. It’s more about learning to make the right decision. We have it easy up to when we leave school. Then, things get tricky; we have to think more independently and risk making mistakes.

Interviewer: Mmm. One of your big recommendations is studying abroad – why is that?

Eric: Yes, not necessarily studying abroad. It could be volunteer work or teaching. There are a number of possibilities for young graduates these days. But going abroad is definitely a positive thing to do.

Interviewer: Why do you say that?

Eric: Well, living in a foreign country gives you a very different perspective on life. You benefit tremendously, both on a personal and professional level. And also, you’re totally on your own, which makes you grow up faster than you would if you were living, say, near the safety net of your family.

Interviewer: So, tell us, how you can benefit personally from being away from home?

Eric: Well, there was a large-scale survey on the long-term impact of studying abroad on a student’s personal, professional, and academic life. The results found that studying abroad positively influences a person’s career path, worldview, and self-confidence.

Interviewer: I see, and in terms of furthering your career?

Eric: Well, the two things go hand in hand. If you are more mature, self-confident and aware, you have some solid qualities that employers are looking for in their candidates. In other words, you make yourself more desirable for companies to hire. One year of studying abroad could do that for you. It can also open up more opportunities, such as getting a job in another country. It may even help you learn another language. In these times of uncertainty, freedom to move around is priceless.

Interviewer: OK, Eric, well, I’m sure our listeners out there are very grateful for your advice. Come back soon.

Eric: OK, thanks for having me on the show.

*Entrevistador: Bem, é aquela época do ano novamente quando os alunos estão fazendo exames e pensando no próximo grande passo em suas vidas. Mas isso não é apenas para alunos; todos nós podemos usar conselhos de carreira. Aqui no estúdio, temos Eric Peters. Ele é um consultor de carreira e está aqui para oferecer alguns conselhos sobre uma decisão que pode mudar sua vida para sempre. Bem-vindo, Eric, e obrigado pela visita.*

*Eric: Prazer em estar aqui.*

*Entrevistador: Então, você se lembra de ter tomado aquela difícil decisão de escolher uma carreira? E mais importante, olhando para trás, você acha que fez a escolha certa?*

*Eric: Ah, pergunta difícil. Na verdade, é quase impossível responder. Para ser honesto, não acho que seja tudo sobre tomar a decisão certa. É mais sobre aprender a tomar a decisão certa. Temos facilidade até quando saímos da escola. Então, as coisas ficam complicadas; temos que pensar de forma mais independente e arriscar cometer erros.*

*Entrevistador: Hum. Uma de suas grandes recomendações é estudar no exterior – por que isso?*

*Eric: Sim, não necessariamente estudando no exterior. Pode ser trabalho voluntário ou ensino. Há uma série de possibilidades para jovens graduados hoje em dia. Mas ir para o exterior é definitivamente uma coisa positiva a se fazer.*

*Entrevistador: Por que você diz isso?*

*Eric: Bem, morar em um país estrangeiro dá a você uma perspectiva muito diferente da vida. Você se beneficia tremendamente, tanto em nível pessoal quanto profissional. Além disso, você está totalmente sozinho, o que o faz crescer mais rápido do que se estivesse vivendo, digamos, perto da rede de segurança de sua família.*

*Entrevistador: Então, diga-nos, como você pode se beneficiar pessoalmente de estar longe de casa?*

*Eric: Bem, houve uma pesquisa em larga escala sobre o impacto de longo prazo de estudar no exterior na vida pessoal, profissional e acadêmica de um aluno. Os resultados mostraram que estudar no exterior influencia positivamente a carreira, a visão de mundo e a autoconfiança de uma pessoa.*

*Entrevistador: Entendo, e em termos de promoção de sua carreira?*

*Eric: Bem, as duas coisas andam de mãos dadas. Se você é mais maduro, autoconfiante e consciente, possui algumas qualidades sólidas que os empregadores procuram em seus candidatos. Em outras palavras, você se torna mais desejável para as empresas contratarem. Um ano de estudos no exterior pode fazer isso por você. Também pode abrir mais oportunidades, como conseguir um emprego em outro país. Pode até ajudá-lo a aprender outro idioma. Nestes tempos de incerteza, a liberdade de se movimentar não tem preço.*

*Entrevistador: OK, Eric, bem, tenho certeza de que nossos ouvintes estão muito gratos por seu conselho. Volte logo.*

*Eric: OK, obrigado por me receber no programa.*