



{jcomments on}January 1st is a magical date and we all make plans to change our life for the better. The most common vows include losing weight, eating healthier food, volunteering to help others, quitting smoking, saving money and getting fit. "New Year's resolutions are the perfect opportunity for all those who have failed to start making the changes that they said they would make next week, next month, or perhaps when winter starts.

Well, now's your chance to sit down and prepare a list of important lifestyle changes you want to make, and being the charitable and caring bunch that we are here at Lifehack, we've decided to give you a bit of help – because since the majority of people fail to stick to their resolution, you'll need all the help you can get..."

[Przeczytaj cały artykuł na http://www.lifehack.org](http://www.lifehack.org)

Słówka występujące w artykule:

New Year's resolutions - noworoczne postanowienia

vow - przyrzeczenie, obietnica

to vow - przyrzekać, obiecywać

to near - zbliżać się

to procrastinate - zwlekać, odkładać, przekładać

bad habit - zły nawyk

to boost concentration - usprawnić koncentrację

get stuck in a rut - popaść w rutynę

hunched over the computer - zgarbiony przed komputerem

side job - dodatkowa praca

to offend - obrażać

perceive sb as a good person - postrzegać kogoś za dobrą osobę

trustworthy person - osoba godna zaufania

hectic - napięty, nerwowy

to bring sb down - dołować kogoś, upokorzyć kogoś

glowing - świecący

endanger your health - szkodzi twojemu zdrowiu

to endanger - stanowić zagrożenie, szkodzić, zagrażać

to cut down on TV time - skrócić, ograniczyć czas oglądania TV

significant - ważny, znaczący

to get along with sb really well - dobrze dogadywać się z kimś

tidy - czysty, schludny

slob - brudas

cluttered desk - zaśmiecone biurko

clutter - bałagan, nieład

to land a job - dostać robotę

insincere - nieszczerzy

duplicitous - obłudny, dwulicowy

weighed down by debt - przygnieciony przez dług

self-restraint - samokontrola

to pay off - spłacać

to devote - przeznaczać

noble - imponujący, szlachetny

grudge - żal, uraza

to let go of a grudges - puszczać urazy w niepamięć

to mope - rozczulać się nad sobą

to overcome adversity - przezwyciężyć przeciwności losu

counterproductive - jałowy, bezproduktywny

bitter - gorzki, zgorzkniały

aimlessly - bez celu

to be frighten of sb/sth - być przestraszonym przez kogoś/coś, obawiać się kogoś/czegoś

checkup - badania kontrolne

virtue - cnota, zaleta

self-reliant - niezależny, samodzielny

to heal - uzdrawiać, leczyć

jealousy - zazdrość

well-rounded education - wszechstronne wykształcenie

to baffle - zaskoczyć, zadziwić

consistently - systematycznie, konsekwentnie