

A1.29.1 Laat de stress los: een stap-voor-stap ademhaling

Libera el estrés: una respiración paso a paso



1. Wat helpt als je gestrest bent?
 - a. Hard gaan rennen
 - b. De tv hard aanzetten
 - c. Veel koffie drinken
 - d. Een korte ademhalingsoefening
2. Waar kun je gaan zitten voor de oefening?
 - a. Buiten in de regen
 - b. In de auto
 - c. Op een stoel, in bed of op de bank
 - d. Op de fiets

1-d 2-c

2. Lee el diálogo y responde a las preguntas.

Reflectie in een dagboek over de dagelijkse werksleur – tijd om te veranderen?

Reflexión en un diario sobre la rutina diaria de trabajo: ¿hora de cambiar?

Joost: Goeiemorgen Floor, hoe gaat het met je vandaag? *(Buenos días, Floor, ¿cómo estás hoy?)*

Floor: Goeiemorgen Joost, ik voel me goed, maar ook gestrest. *(Buenos días, Joost, me siento bien, pero también estresada.)*

Joost: De werkdruk is hoog hè? Dat merk ik ook deze week. *(La presión laboral es alta, ¿eh? Yo también lo noto esta semana.)*

Floor: Ja. Ik doe soms een simpele ademhalingsoefening om te ontspannen. *(Sí. A veces hago un ejercicio sencillo de respiración para relajarme.)*

Joost: Hoe gaat die precies? Misschien helpt het mij ook. *(¿Cómo es exactamente? Quizá a mí también me ayude.)*

Floor: Ik zit rustig, sluit mijn ogen en adem langzaam in. *(Me siento tranquila, cierro los ojos y respiro lentamente.)*

Joost: En adem je dan ook langer uit om te ontspannen? *(¿Y luego también exhalas durante más tiempo para relajarte?)*

Floor: Precies. Ik adem langer uit en laat de spanning los. *(Exactamente. Exhalo durante más tiempo y suelto la tensión.)*

Joost: Ik probeer het straks even. Dank je wel alvast. *(Lo probaré en un rato. Muchas gracias de antemano.)*

1. Waarom doet Floor een ademhalingsoefening? *(¿Por qué Floor hace un ejercicio de respiración?)*
 - a. Omdat ze dorst heeft.
 - b. Omdat ze zich wil ontspannen.
 - c. Omdat ze geblesseerd is.
 - d. Omdat ze honger heeft.
2. Wat doet Floor bij de oefening? *(¿Qué hace Floor en el ejercicio?)*
 - a. Ze gaat liggen en rust de hele dag.
 - b. Ze sluit haar ogen en ademt langzaam in.
 - c. Ze rent snel naar buiten en wordt bezweet.
 - d. Ze eet iets omdat ze uitgeput is.

1-b 2-b