

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

Lâcher prise avec le stress : une respiration étape par étape



1. Wat helpt als je gestrest bent?
 - a. De tv hard aanzetten
 - b. Een korte ademhalingsoefening
 - c. Veel koffie drinken
 - d. Hard gaan rennen
2. Waar kun je gaan zitten voor de oefening?
 - a. In de auto
 - b. Op de fiets
 - c. Buiten in de regen
 - d. Op een stoel, in bed of op de bank
3. Hoe moet de uitademing zijn in vergelijking met de inademing?
 - a. Kortere dan de inademing
 - b. Alleen door de mond
 - c. Even lang als de inademing
 - d. Minimaal twee keer zo lang als de inademing
4. Wat laat je los bij elke uitademing?
 - a. Je telefoon
 - b. Je stoel
 - c. Je schoenen
 - d. Spanning

1-b 2-d 3-d 4-d

2. Lisez le dialogue et répondez aux questions.

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

Réflexion dans un journal sur la routine quotidienne au travail – temps de changer ?

- Joost:** Goeiemorgen Floor, hoe gaat het met je vandaag? *(Bonjour Floor, comment ça va aujourd'hui ?)*
- Floor:** Goeiemorgen Joost, ik voel me goed, maar ook gestrest. *(Bonjour Joost, je me sens bien, mais aussi stressée.)*
- Joost:** De werkdruk is hoog hè? Dat merk ik ook deze week. *(La pression au travail est forte, hein ? Je le remarque aussi cette semaine.)*
- Floor:** Ja. Ik doe soms een simpele ademhalingsoefening om te ontspannen. *(Oui. Je fais parfois un simple exercice de respiration pour me détendre.)*
- Joost:** Hoe gaat die precies? Misschien helpt het mij ook. *(Comment ça se passe exactement ? Peut-être que ça m'aidera aussi.)*
- Floor:** Ik zit rustig, sluit mijn ogen en adem langzaam in. *(Je m'assois calmement, je ferme les yeux et j'inspire lentement.)*
- Joost:** En adem je dan ook langer uit om te ontspannen? *(Et tu expires alors plus longtemps pour te détendre ?)*
- Floor:** Precies. Ik adem langer uit en laat de spanning los. *(Exactement. J'expire plus longtemps et je relâche la tension.)*
- Joost:** Ik probeer het straks even. Dank je wel alvast. *(Je vais l'essayer tout à l'heure. Merci d'avance.)*

1. Waarom doet Floor een ademhalingsoefening?
 - a. Omdat ze honger heeft.
 - b. Omdat ze dorst heeft.
 - c. Omdat ze zich wil ontspannen.
 - d. Omdat ze geblesseerd is.

2. Wat doet Floor bij de oefening?

- a. Ze sluit haar ogen en ademt langzaam in.
- c. Ze gaat liggen en rust de hele dag.

b. Ze eet iets omdat ze uitgeput is.

d. Ze rent snel naar buiten en wordt bezweet.

1-c 2-a