

A1.29.1 Kort verhaal: Dagboek – Veranderen van werk?

A1.29.1 Krótkie opowiadanie: Dziennik – Zmiana pracy?

🔊 <https://app.colanguage.com/pl/niderlandski/opowiadania/dagboek-veranderen-van-werk>

Reflectie in het dagboek over de dagelijkse werkroutine. Tijd voor verandering?

Elke ochtend begin ik rustig met mediteren.

Ik probeer rustig te worden, maar mijn gedachten gaan door.

Na het mediteren voel ik me nog steeds moe.

Ik fiets naar mijn werk en als ik aankom, ben ik vaak bezweet.

Op mijn werk zit ik veel, en mijn rug doet steeds meer pijn.

Tegen de middag heb ik vaak honger en dorst, maar ik eet snel door om door te gaan.

Thuis probeer ik te ontspannen, maar mijn hoofd blijft vol met zorgen.

Ik rust even op de bank, maar ik voel me toch erg moe.

Ik wil niet elke dag pijn en stress ervaren.

Ik voel me al lang niet meer fit en energiek.

Misschien moet ik denken aan ander werk.

Refleksja w dzienniku nad codzienną rutyną pracy. Czas na zmiany?

Każdego ranka spokojnie zaczynam medytować.

Próbuję się uspokoić, ale moje myśli nadal biegną.

Po medytacji nadal czuję się zmęczony.

Jadę rowerem do pracy i gdy przyjeżdżam, często jestem spocony.

W pracy dużo siedzę, a mój kręgosłup coraz bardziej boli.

W południe często jestem głodny i spragniony, ale szybko jem, żeby iść dalej.

W domu próbuję się zrelaksować, ale moja głowa jest pełna trosk.

Odpoczywam chwilę na kanapie, ale i tak czuję się bardzo zmęczony.

Nie chcę doświadczać codziennie bólu i stresu.

Już od dawna nie czuję się zdrowy i energiczny.

Może powinienem pomyśleć o innej pracy.

A1.29.1 Dagboek – Veranderen van werk?

A1.29.1 Dziennik – Zmiana pracy?

<https://app.colanguage.com/pl/niderlandski/opowiadania/dagboek-veranderen-van-werk>



Oefening 1:

Discussievragen

Instructie: Bespreek de vragen nadat je naar de audio hebt geluisterd of de tekst hebt gelezen.

1. Waarom wil de persoon veranderen van werk?

.....

2. Wat raad je aan? Blijven of veranderen?

.....

3. Hoe is jouw werkdruk?

.....

4. Heb jij voldoende beweging en sport?

.....

