



TRANSCRIPCIÓN:

La clave del éxito

¿Quieres ser una persona más exitosa? ¡Controla tus domingos! Un triunfador, es decir, una persona con éxito, al final de la semana hace tres cosas que tú también puedes hacer.

La primera cosa que hace es revisar sus éxitos. La segunda, hacer balance de tareas pendientes y marcarse nuevos objetivos. Y, la tercera, realizar alguna actividad motivadora. ¡Haz estas tres cosas y coge el lunes con ganas! Vamos a ver una por una:

En primer lugar, revisa tus éxitos: haz un lista de tus logros. Dedicar un tiempo para recordar los buenos momentos de la semana. Revivir tus logros profesionales o personales es una gran manera de salir de la tristeza o de un momento depresivo; de volver a sentir felicidad y subir tu estado de ánimo.

En cuanto a hacer balance de tareas pendientes y marcarse nuevos objetivos, recuerda que el agobio y el cansancio no son buenos. Dedicar un tiempo para organizarte. Dedicar un instante a planear una lista de sueños. ¿Dónde quieres estar en unos años? Toma decisiones que te lleven a ese destino.

Y, por último, hay que realizar alguna actividad motivadora. Tengo algunas propuestas para ti, toma nota porque son muchas: sal a la calle, da una vuelta por el campo, escucha música, un podcast o un programa de radio, disfruta de tu ciudad, visita museos, cines, parques..., lee, pinta, haz deporte, cocina, queda con familiares o amigos. También puedes practicar un hobby nuevo como restaurar muebles o aprender jardinería. Baja tu ritmo de vida durante unas horas y disfruta. Merece la pena.

Y tú, ¿qué haces los domingos? Hablaremos de ello en la clase de conversación. ¡Apúntate! Descubre, entrena y vive el español con TH :)

TEXTO MAPEADO:

La clave del éxito

1 ¿Quieres ser una persona más exitosa? ¡Controla tus domingos! Un triunfador, es decir, una persona con éxito, al final de la semana hace tres cosas que tú también puedes hacer.


2 La primera cosa que hace es revisar sus éxitos. La segunda, hacer balance de tareas pendientes y marcarse nuevos objetivos. Y, la tercera, realizar alguna actividad motivadora. ¡Haz estas tres cosas y coge el lunes con ganas! Vamos a ver una por una:

3 En primer lugar, revisa tus éxitos: haz un lista de tus logros. Dedicar un tiempo para recordar los buenos momentos de la semana. Revivir tus logros profesionales o personales es una gran manera de salir de la tristeza o de un momento depresivo; de volver a sentir felicidad y subir tu estado de ánimo.

4 En cuanto a hacer balance de tareas pendientes y marcarse nuevos objetivos, recuerda que el agobio y el cansancio no son buenos. Dedicar un tiempo para organizarte. Dedicar un instante a planear una lista de sueños. ¿Dónde quieres estar en unos años? Toma decisiones que te lleven a ese destino.

5 Y, por último, hay que realizar alguna actividad motivadora. Tengo algunas propuestas para ti, toma nota porque son muchas: sal a la calle, da una vuelta por el campo, escucha música, un podcast o un programa de radio, disfruta de tu ciudad, visita museos, cines, parques..., lee, pinta, haz deporte, cocina, queda con familiares o amigos. También puedes practicar un hobby nuevo como restaurar muebles o aprender jardinería. Baja tu ritmo de vida durante unas horas y disfruta. Merece la pena.

Y tú, ¿qué haces los domingos? Hablaremos de ello en la clase de conversación. ¡Apúntate! Descubre, entrena y vive el español con TH :)

 Palabras o combinaciones útiles

 Pedacitos de español

 Verbos

PALABRAS O COMBINACIONES ÚTILES

Escribe al lado de cada palabra/s el significado, la traducción al polaco, o una frase donde aparezcan

1. exitoso -
(el) domingo -
(el) triunfador -
(el) éxito -
(la) semana -
(la) cosa -

2. (el) balance -
(la) tarea pendiente -
(el) objetivo
(la) actividad motivadora
(las) ganas

3. (la) lista -
(el) logro -
(los) buenos momentos -
profesional -
personal
(la) manera -
(la) tristeza -
(el) momento depresivo -
(la) felicidad -
(el) estado de ánimo -

4. (el) agobio -
(el) cansancio -
(la) lista de sueños -
(la) decisión -
(el) destilo -

- 5. (la) propuesta -
- (el) programa de radio -
- (el) mueble -
- (la) jardinería -
- (el) ritmo -

VERBOS

Escribe al lado de cada verbo el significado, la traducción al polaco, o una frase donde aparezcan

- 1. querer -
- controlar -

- 2. revisar -
- marcarse -
- realizar -

- 3. revivir -
- sentir -
- subir -

- 4. dedicar -
- planear -
- organizarse -
- llevar **a** -

- 5. dar una vuelta **por** -
- disfrutar -
- restaurar (muebles) -
- bajar



PEDACITOS DE ESPAÑOL :)

una por una

Vamos a ver **una por una**

Cómete las galletas una por una, no todas a la vez

En primer lugar,

En primer lugar, revisa tus éxitos

En primer lugar, sube tu estado de ánimo

En cuanto a

En cuanto a hacer balance de tareas pendientes...

En cuanto a tu propuesta, me gusta mucho

Y, por último,

Y, por último, hay que realizar alguna actividad motivadora

Y, por último, quiero organizarme bien para tener más tiempo para mí

Merece la pena

Merece la pena disfrutar de la vida

Merece la pena revisar nuestros objetivos

NOTA DE LA AUTORA PARA LOS LECTORES:

Este material está preparado con esfuerzo y cariño para ayudar a mis estudiantes en la adquisición del vocabulario sobre el tema del que hablaremos en la clase de conversación.

Las palabras están seleccionadas con una intención muy concreta: la gran mayoría son las palabras que aparecerán en el texto que tienen que leer los estudiantes para preparar la clase.

Por lo tanto, trato este material como una actividad de pre-lectura. Como una ayuda extra para prepararse mejor para la clase.

Este mini-podcast, en concreto, está basado en el siguiente material:

Noticias "Hoy en clase": 5 razones por las que celebrar el Día Mundial del Medioambiente. 02/06/2017. Campus Difusión.

Pero también puedes usarlo libremente para mejorar tu nivel de español.

¡Espero que lo disfrutes!
María

P.S: Si te gusta y quieres participar en las clases de conversación, escíbeme.

biuro@treninghispanskiego.pl

Descubre, entrena y vive el español con TH. ¡Te espero! ;-)