

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

## A1.29.1 Relato corto: Diario - ¿Cambiar de trabajo?

🔊 <https://holandes.colanguage.es/cuentos-cortos/dagboek-veranderen-van-werk>

*Reflectie in een dagboek over de dagelijkse werkroutine. Is het tijd voor verandering?*

Elke ochtend mediteer ik in stilte.

Ik probeer **rustig** te worden, maar het helpt niet echt. Ik denk te veel.

Na het mediteren voel ik mij nog steeds **moe**.

Ik fiets naar mijn werk. Als ik aankom, ben ik helemaal **bezweet**.

Op mijn werk zit ik veel. Mijn rug doet elke dag een beetje meer pijn.

Rond de middag heb ik honger en **dorst**, maar ik moet snel eten en dan weer verder.

Thuis **ontspan** ik mij, maar mijn hoofd blijft vol.

Ik rust een beetje op de bank, maar ik voel mij uitgeput.

Ik wil niet elke dag **pijn** en stress.

**Fit** en actief voel ik mij al lang niet meer.

Misschien moet ik nadenken over ander werk.

---

*Reflexión en un diario sobre la rutina laboral diaria. ¿Es hora de cambiar?*

*Cada mañana medito en silencio.*

*Intento ponerme **tranquilo**, pero realmente no ayuda. Pienso demasiado.*

*Después de meditar, todavía me siento **cansado**.*

*Voy en bicicleta al trabajo. Cuando llego, estoy completamente **sudado**.*

*En mi trabajo estoy mucho sentado. Me duele la espalda un poco más cada día.*

*Alrededor del mediodía tengo hambre y **sed**, pero tengo que comer rápido y luego seguir adelante.*

*En casa me **relajo**, pero mi mente sigue llena.*

*Descanso un poco en el sofá, pero me siento agotado.*

*No quiero tener **dolor** y estrés todos los días.*

*Ya no me siento **en forma** y activo desde hace mucho tiempo.*

*Quizás debería considerar otro trabajo.*

# A1.29.1 Dagboek – Veranderen van werk?

## A1.29.1 Diario – ¿Cambiar de trabajo?

<https://holandes.colanguage.es/cuentos-cortos/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?

# A1.29.1 Dagboek – Veranderen van werk?

## A1.29.1 Diario – ¿Cambiar de trabajo?

<https://holandes.colanguage.es/cuentos-cortos/dagboek-veranderen-van-werk>



### Oefening 2:

### Vul de open plekken in en maak de zinnen af

**Instructie:** Rellena la palabra correcta.

*moe, ontspan, dorst, pijn, bezweet, Fit*

1. Ik fiets naar mijn werk. Als ik aankom, ben ik helemaal .....
2. Ik wil niet elke dag ..... en stress.
3. Na het mediteren voel ik mij nog steeds .....
4. Thuis ..... ik mij, maar mijn hoofd blijft vol.
5. Rond de middag heb ik honger en ....., maar ik moet snel eten en dan weer verder.
6. .... en actief voel ik mij al lang niet meer.

#### Soluciones:

1. bezweet 2. pijn 3. moe 4. ontspan 5. dorst 6. Fit