

EPISODIO 4

Las expectativas

TRANSCRIPCIÓN DEL AUDIO

Se dice que “lo único constante es el cambio”. Estoy totalmente de acuerdo. Últimamente he cambiado tantas cosas en mi vida que ya **no doy abasto**. El mes pasado **abandoné** el piso en el que viví durante 5 años y desde hace 9 meses **hago reforma** en el nuevo. También he cambiado la organización de mi trabajo. Por eso **estoy harta**, cansada.

Desde hace casi un año, cada día necesito tomar **un montón de decisiones** muy importantes y no tengo posibilidad de prever si son buenas. ¿Conoces este sentimiento? **La falta** de garantía. Riesgo. En ocasiones, esas decisiones son buenas, pero a veces, no lo son tanto. Y a menudo es difícil aceptarlo. Es difícil **desprendernos de** nuestras **expectativas**. La verdad es que tenerlas es **una trampa**. ¿Por qué? Mira, yo por ejemplo tengo una lista especial de mis deseos:

- Quiero tener más tiempo libre.
- Quiero leer más libros.
- Quiero aprender más vocabulario de español.
- Quiero ver más películas interesantes.
- Quiero ir de vacaciones a México.
- Quiero terminar mi proyecto de trabajo esta semana.

Además hay deseos relacionados con otras personas:

- Quiero que mi marido trabaje menos.
- Quiero que mi padre esté sano.
- Quiero que mis nuevos vecinos sean menos **ruidosos**.
- Quiero que mis estudiantes tengan más tiempo para aprender español.
- Quiero que haga buen tiempo.

- Quiero que mis decisiones sean las correctas.
- Espero que mi hermano me visite pronto.
- Espero que mis **sobrinos** sean felices.
- Espero que mi **empresa** funcione sin problema.

¿Y por qué he dicho que es una trampa? Porque no siempre **tenemos influencia en** lo que está pasando en nuestra vida. Y, sobre todo, no tenemos control en lo que hacen otras personas. **Exactamente por eso** es muy fácil decepcionarse. Después **estamos** tristes, **agobiados** porque nos hemos imaginado otra realidad. Hemos perdido el control y de repente nuestros deseos no valen nada. Podemos repetir y repetir frases tipo...

- Ojalá haga buen tiempo.
- Ojalá los precios de **gasolina** bajen.
- Ojalá mis hijos sean felices.
- Ojalá pierda 5 kilos.
- Ojalá mi vecino deje de **molestarme**.

Y claro. Eso es posible, probable, pero siempre sin garantía y a menudo sin resultados. Y bueno, hay que admitir que las expectativas son parte de la vida. Necesitamos **intentar** vivir con ellas y, si es posible, reducirlas. Hay quienes dicen, especialmente budistas, que si no tienes tantas expectativas, no te vas a **decepcionar**. Parece una idea estupenda, PERO por otro lado... me temo que siendo un poco menos **exigente** perderé mis ganas de **soñar**. Al fin y al cabo gracias a nuestras expectativas podemos desarrollarnos. Buscar nuevas posibilidades y aprender cosas nuevas. Queremos cambiar algo en nuestra vida porque esperamos algo más.

Por supuesto puedo reducir mis expectativas y **en vez de** planificar el viaje a México empezar a planificar un viaje a la costa de Polonia porque es más barato y más fácil de conseguir. Es suficiente con reservar un hotel por internet, subir al coche y después de algunas horas **disfrutar de** la playa. Y no necesito tanta **pasta**. Bueno, por lo menos no tanta como si viajara a México. **De esta manera** he sido capaz de reducir mis expectativas, aunque por el camino nunca haya disfrutado de la playa en Cancún. En otras palabras, no he podido **cumplir**, así, mi verdadero sueño.

Resumiendo, es muy difícil encontrar **un equilibrio**. Lo único que podemos hacer es reflexionar. ¿Quizás sea bueno intentar y volver a intentar las cosas y no **tirar la toalla**? Puede ser, pero también si ves que algo **no cuadra**, simplemente hay que aceptarlo y renunciar a esa idea. No conozco la solución perfecta. Todo parece muy claro cuando hablamos de este tema aquí, en un capítulo de podcast, pero en la práctica... La vida es más **compleja**.

Bueno, es todo por hoy. Espero que este episodio te guste. Como siempre espero tu comentario: ¿piensas que reducir las expectativas es la clave para ser más feliz? ¡Ah! Y por supuesto no te olvides que puedes descargar un pdf especial con la transcripción de este capítulo, la lista de vocabulario más importante de hoy, las fichas en Quizlet y los juegos para practicar el vocabulario. El link de estas descargas te lo dejo en la descripción de este capítulo. Todo, como siempre, totalmente gratis.



VOCABULARIO

- **no dar abasto** - nie dawać rady, nie ogarniać
- **abandonar** - opuszczać
- **hacer reforma** - robić remont
- **estar harto/a** - mieć dość, być bardzo zmęczonym
- **un montón de decisiones** - mnóstwo decyzji
- **la falta** - brak
- **desprenderse de** - uwolnić się od
- **las expectativas** - oczekiwania
- **la trampa** - pułapka
- **ruidoso** - hałaśliwy
- **sobrino** - siostrzeniec/bratanek
- **la empresa** - firma
- **tener influencia en** - mieć wpływ na
- **exactamente por eso** - właśnie dlatego
- **estar agobiado** - być przygnębionym
- **la gasolina** - benzyna
- **molestar** - przeszkadzać

- **intentar** - starać się, próbować
- **decepcionar** - rozczarować się, zawieść się
- **exigente** - wymagający
- **soñar** - marzyć
- **en vez de** - zamiast
- **disfrutar de** - korzystać z, cieszyć się czymś
- **la pasta** - tutaj: hajs, forsa (pieniądze potocznie)
- **de esta manera** - w ten sposób
- **cumplir** - spełnić
- **el equilibrio** - równowaga
- **tirar la toalla** - poddać się
- **no cuadra** - tutaj: nie pasuje, nie składa się, nie idzie po twojej myśli
- **complejo** - skomplikowane

ACTIVIDADES

ACTIVIDAD 1: <https://wordwall.net/pl/resource/23115741>

Połącz hiszpańskie słówka i zwroty z ich polskim odpowiednikiem.

ACTIVIDAD 2: <https://wordwall.net/pl/resource/23115824>

Zagraj w wisielca.

ACTIVIDAD 3: <https://wordwall.net/pl/resource/23127880>

Zagraj w "pamięć" i dobierz podane słówka do ich odpowiedniego tłumaczenia.

ACTIVIDAD 4: <https://wordwall.net/pl/resource/23128095>

Ułóż litery tak, aby powstały z nich słówka użyte w podcaście.

ACTIVIDAD 5: <https://wordwall.net/pl/resource/23128135>

Przeciągnij każdy element na swoje miejsce, tak aby powstało poprawne zdanie.

 **QUIZLET**

FISZKI: https://quizlet.com/_addpfa?x=1jqt&i=rdweh

HASŁO: subjuntivo