

EPISODIO 5

Mi rutina mañanera perfecta



TRANSCRIPCIÓN DEL AUDIO

En este episodio os voy a hablar de mi rutina **mañanera**. ¡Pero ojo! No siempre puedo realizar todas estas actividades. Mi vida no es perfecta y mi rutina mañanera... tampoco. Así es **la realidad**. A veces **no tengo ganas de** hacerlo todo, otras veces no tengo fuerzas. O por ejemplo el tiempo es tan malo, especialmente ahora, en otoño, que es imposible encontrar la motivación para despertarse tan **temprano**. Pero bueno, tengo este esquema en la cabeza y cuando puedo hago todas estas actividades. Y **aunque** no siempre es posible alcanzar el 100%, esto me ayuda a organizar el día. Venga, vale. ¡Empecemos!

Me despierto a las 6:30, pero no me levanto **inmediatamente**. Hay quienes dicen que no es sano, pero me gusta simplemente estar 10 o 15 minutos en la cama antes de levantarme y **remolonear** un poco. Por eso me levanto más o menos a las 6:40. Me pongo un chándal y empiezo a hacer yoga. Me encanta hacer yoga por la mañana. Gracias a esto no me duele la espalda. En mi trabajo **estoy sentada** casi todo el día, por eso un poco de movimiento es perfecto para empezar el día. Antes buscaba algunos vídeos en YouTube y practicaba con profes de yoga, pero ahora, ya que tengo un poco de experiencia, ni **enciendo** el ordenador. Hago varias posturas **placenteras** y luego medito 5 o 10 minutos concentrándome en mi respiración. A veces escucho algunas meditaciones guiadas, en las que otras personas me dicen lo que tengo que pensar o qué debo hacer en cada momento, pero a veces solo prefiero sentarme **en silencio**. Nada más.

Si tengo tiempo, después de mi sesión escribo un poco en mi **cuaderno de notas**. Este cuaderno es el cuaderno donde pongo todos mis **pensamientos**. No importa lo que escribo. A veces escribo que estoy enfadada, a veces que estoy feliz. Todo depende de mi humor. Lo hago para **despejar mi cabeza**. Limpiar un poco. Así saco fuera la mayoría de mis emociones negativas y lo hago con un trozo de papel. Eso es muy fácil de hacer y **da un fruto estupendo**. Estoy más tranquila durante todo el día y no me preocupo tanto.

Justo después de terminar mi escritura, me pongo a preparar un desayuno. Mientras corto las verduras, bebo un vaso de agua. Siempre bebo por lo menos un litro de agua por la mañana. A veces es un vaso de agua con limón o una lima. A veces añado **jengibre** y miel. Depende de la estación del año. En otoño vale la pena apoyar así a nuestras **defensas**.

Vale, después preparo un desayuno. Normalmente desayuno **avena** con leche vegetal y frutas, tales como fresas, frambuesas, plátano o manzana. No obstante, a mi marido le gusta desayunar un bocadillo de queso, tomate o pepino por eso **intento** cambiar el menú cada día. No comemos carne y por tanto nunca desayuno jamón o salchichas, salvo que sean vegetarianos. Últimamente en **los súper**s han aparecido muchos productos vegetarianos y veganos, así que no tenemos ningún problema con nuestra dieta. Normalmente desayuno **junto con** mi marido hablando y comentando lo que hay que hacer durante todo el día. Trabajamos juntos, por eso a veces necesitamos hablar de cosas de trabajo (especialmente cuando algo es **urgente** o tenemos **cosas pendientes**). Pero bueno... la verdad es que a menudo tenemos prisa y **desayunamos corriendo**.

Después recojo la cocina: pongo los platos, vasos y otros **utensilios** en un lavavajillas y limpio la encimera. Necesito limpiar antes de empezar a trabajar porque después no puedo centrarme. Pienso **constantemente** en los platos sucios. **Soy** un poco **tiquismiquis**. ;) Más tarde voy al baño: me ducho, me lavo los dientes de nuevo, me lavo el pelo, lo seco, me peino y a veces me maquillo. No me maquillo cada día. Me siento muy cómoda cuando no tengo que ponerme todos estos cosméticos en mi cara. Por eso me maquillo dependiendo de mis **necesidades** y **ganás**. A veces eso es muy **divertido** porque cuando alguien me ve sin maquillaje me pregunta si estoy cansada o si estoy enferma. Y normalmente no es así, simplemente no me he puesto el maquillaje y ya está. Así también puedo funcionar y no me siento peor.

Volviendo a mi rutina... al final me visto. Normalmente me pongo algo cómodo. No me gusta ponerme ropa muy elegante cuando trabajo. **Por suerte** no tengo que hacerlo. **Habitualmente** llevo puestos unos vaqueros, una camiseta o un jersey, si hace frío. Me gusta el minimalismo por eso no necesito perder mucho tiempo por la mañana para pensar “¿qué tengo que ponerme hoy?”.

Trabajo en casa por eso no necesito mucho tiempo para llegar a la oficina. La tengo muy cerca, por eso no uso mi coche. **Me hago un cafecito** o un té verde y empiezo a trabajar, normalmente a las 8:30 pero... a veces llego un poco tarde. Empiezo mi día comprobando mis emails y mirando mi lista de tareas. Entre las nueve y diez tengo mi “hora de oro”. Eso significa que a estas horas soy muy productiva y puedo hacer más cosas en una menor cantidad de tiempo. Por eso a las 9.00h me pongo a hacer las cosas más difíciles en mi trabajo.

Bueno, es todo por hoy. Espero que este episodio te haya gustado. Como siempre espero tu comentario. 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. ¡Recuerda! Todo, como siempre, totalmente gratis. Hasta la próxima vez.

VOCABULARIO

- **mañanero/a** - poranny/a
- **la realidad** - rzeczywistość
- **no tener ganas de hacer algo** - nie mieć ochoty czegoś zrobić
- **temprano** - wcześnie
- **aunque** - chociaż
- **inmediatamente** - od razu, natychmiast
- **remolonear** - guzdrać się, być niespiesznym
- **estar sentado/a** - siedzieć (dosł. być w pozycji siedzącej)
- **encender** - włączać
- **placentero** - przyjemny
- **en silencio** - w ciszy
- **el cuaderno de notas** - notes
- **los pensamientos** - myśli
- **despejar mi cabeza** - “przewietrzyć” głowę, oczyścić głowę
- **dar un fruto estupendo** - dawać wspaniały efekt
- **el jengibre** - imbir

- **las defensas** - odporność
- **avena** - owsianka
- **intento** - próbować, starać się
- **los súper**s - supermarkety (skrót od: los supermercados)
- **junto con** - razem z
- **urgente** - pilne
- **unas cosas pendientes** - zaległości
- **desayunar corriendo** - jeść śniadanie w pośpiechu
- **los utensilios** - przybory/akcesoria kuchenne
- **constantemente** - ciągle
- **ser un tiquismiquis** - być pedantem, marudą, przesadnie zwracać uwagę na szczegóły
- **las necesidades** - potrzeby
- **las ganas** - chęci
- **divertido** - zabawny
- **Por suerte** - Na szczęście
- **Habitualmente** - Zazwyczaj
- **hacerse un cafecito** - zrobić sobie kawkę

ACTIVIDADES

ACTIVIDAD 1: <https://wordwall.net/pl/resource/25383718>

Połącz hiszpańskie słówka i zwroty z ich polskim odpowiednikiem.

ACTIVIDAD 2: <https://wordwall.net/pl/resource/25383739>

Zagraj w wisielca.

ACTIVIDAD 3: <https://wordwall.net/pl/resource/25383758>

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

ACTIVIDAD 4: <https://wordwall.net/pl/resource/25383793>

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

ACTIVIDAD 5: <https://wordwall.net/pl/resource/25383836>

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



FISZKI: https://quizlet.com/_an3w42?x=1qqt&i=rdweh

HASŁO: rutina