

El Podcast de Unlimited Spanish

12-La siesta. Creencias

Este es el podcast de Unlimited Spanish, con Òscar. Episodio 12.

¡Hola a todos! Quiero ayudarte a hablar español fluidamente. Hablar español es más fácil de lo que parece.

En este episodio:

- ¡La siesta!
- Una mini-historia sobre un dormilón.
- y por último las creencias y como nos afectan al aprender español.

LA SIESTA

¡La siesta! Después de comer, duermes unos 20 minutos, y te despiertas como nuevo. Al menos esa es la teoría. Creo que en casi todos los países del mundo saben que es "la siesta".

La siesta es un concepto muy asociado a España, aunque se practica en otros lugares, como China, India y África del norte.

El origen proviene de una situación muy lógica. Por ejemplo, en Andalucía, hace años había muchos trabajadores en el campo. En Andalucía en el verano hace mucho calor.

Imagina estar en un campo, cuando hace mucho sol y después de comer. No puedes trabajar y tienes sueño. Lo lógico es hacer la siesta. ¡A dormir!

12 - Сиеста. (Пред)убеждения.

Это подкаст Unlimited Spanish с Оскаром. Эпизод 12.

Привет всем! Я хочу помочь тебе говорить по-испански свободно. Это проще, чем ты думаешь.

В этом эпизоде:

- Сиеста!
- Мини-история про соню.
- И в конце, (пред)убеждения, и как они влияют на изучения испанского.

СИЕСТА

Сиеста! После еды и 20-минутного сна просыпаешься, как новенький. По крайней мере, так должно быть в теории. Я думаю, почти во всех странах мира, знают что такое "сиеста". Эта идея часто ассоциируется с Испанией, хотя практикуется и в других местах, как Китай, Индия и север Африки.

В основе своей она происходит из очень логичной ситуации. Например, в Андалусии, много лет назад много народа работало в поле. В Андалусии летом очень жарко.

Представь себе, что ты находишься в поле, под палящим солнцем и после еды. Ты не можешь работать и хочешь спать. Самое логичное - устроить сиесту. Спать!

En España se practica la siesta, pero yo creo que sobretodo en los fines de semana.

La gente come más, y es normal tener más sueño. Además, el fin de semana la gente no trabaja.

Hay personas que no les gusta la siesta. Dicen que se levantan muy cansados.

Esto me ha pasado a mí a veces. Justo después de dormir la siesta, no estoy al 100%. Quizás es mejor dormir menos. No sé, unos 20 minutos.

Hay gente que le gusta dormir una siesta de dos horas. Yo creo que es excesivo, porque luego por la noche puede ser difícil dormir.

Dalí, el famoso pintor, inventó algo que se llama "la siesta relámpago".

Funciona así: Te pones en un sofá con una cuchara en la mano, y empiezas a dormirte. Cuando te duermes del todo, la cuchara cae al suelo, haciendo ruido y despertándote.

Y ya está. ¡Fin de la siesta! Así no duermes demasiado.

¿Sabes otro famoso a quién le gustaba también la siesta?
¡Albert...Einstein!

¡Sí, sí! ¡Dormir puede convertirte en un famoso físico!

En España, muchas personas trabajan lejos de casa, y por tanto no pueden dormir la siesta.

Hay estudios que dicen que dormir la siesta es muy bueno, ya que mejora la salud en general y favorece la memoria.

Yo creo que cada persona tiene que probar y pensar si es bueno o no para uno mismo.

¿Y tú, haces siesta? ¿Es una costumbre en tu país?
Me gustaría saber tu opinión.

В Испании сиеста практикуется, но я думаю, что, скорее всего, на выходных.

Люди едят больше, и это нормально, что они хотят больше хотят спать. Кроме того, на выходных люди не работают.

Есть люди, которым сиеста не нравится. Они говорят, что просыпаются уставшими.

Иногда такое случается и со мной. Сразу после сиесты я не чувствую себя на все 100. Вероятно, лучше спать поменьше. Не знаю, минут 20.

Есть люди, которым нравится устраивать себе 2-х часовую сиесту. Думаю, что это слишком, потом сложно уснуть ночью.

Дали, знаменитый художник, изобрел нечто, что называется "молниеносная сиеста".

Это работает так: Ты ложишься на диван с ложкой в руке и начинаешь засыпать. Когда ты полностью засыпаешь, ложка падает на пол с шумом, что заставляет тебя проснуться.

И все. Конец сиесты! Так ты спишь слишком долго.

Знаешь еще одну знаменитость, которой нравилась сиеста?
Альберт Эйнштейн!

Да, да! Сон может превратить тебя в известного физика!

В Испании многие работают далеко от дома, и поэтому не могут устроить сиесту. Существуют исследования, которые говорят, что это очень хорошо - устраивать себе сиесту, поскольку это улучшает общее состояние и благоприятно влияет на память. Думаю, каждый должен попробовать и решить для себя хорошо ли это или нет.

А ты, устраиваешь сиесты? Является ли это обычаем у тебя в стране? Мне бы хотелось узнать твоё мнение.

¡Ya sabes que puedes dejar un comentario!

Ты уже знаешь, что можешь оставить комментарий.

¡Por cierto, espero que ahora no tengas sueño! ¡Aún queda la mitad del episodio!

Кстати, надеюсь, что сейчас ты не хочешь спать! У нас остается еще половина эпизода!

LA MINI-HISTORIA: EL DORMILÓN

МИНИ-ИСТОРИЯ: СОНЯ

Para despertarnos, vamos a hacer una mini-historia.

Чтобы проснуться, давай поупражняемся с мини-историей.

Recuerda: voy a decir una frase. Luego voy a hacer preguntas. Después de cada pregunta, puedes contestar tú en voz alta. Luego diré la respuesta. ¡Así puedes practicar como en una conversación!

Помни: Я скажу фразу. Потому задам вопрос. После каждого вопроса можешь отвечать ты, вслух. Затем я скажу ответ. Таким образом, ты можешь практиковаться, как в разговоре!

Jaime dormía siempre que podía.

Хайме спал всегда, когда мог.

¿Dormía Jaime a veces?

Хайме спал от случая к случаю?

No. Él no dormía a veces. Él dormía siempre que podía.

Нет, он не спал от случая к случаю. Он спал всегда, когда мог.

¿Dormía Jaime solo por la noche?

Хайме спал только ночью?

No, no. Jaime no dormía solo por la noche.
Dormía siempre que podía.

Нет, нет. Хайме спал не только ночью.
Он спал всегда, когда мог.

¿Cuándo dormía Jaime?

Когда спал Хайме?

Siempre que podía.
Él dormía siempre que podía.

Всегда, когда мог.
Он спал всегда, когда представлялась возможность.

¿Quién dormía siempre que podía?

Кто спал всегда, когда мог?

Jaime. Jaime dormía siempre que podía.

Хайме. Хайме спал всегда, когда мог.

¿Qué hacía Jaime? ¿Dormir, comer, hacer ejercicio?

Dormir. Él dormía. Él dormía mucho. Él dormía siempre que podía.

¿Dormía poco Jaime?

No, no. Él no dormía poco. Él dormía siempre que podía.

Él dormía por la noche, por la mañana y por tarde.

¿Dormía Jaime por la noche?

Sí. Él dormía por la noche.

¿Dormía Jaime por la mañana?

Sí, también. Él dormía por la mañana.

¿Y por la tarde también?

Sí, por la tarde también.

Él dormía por la noche, por la mañana y por la tarde.

¿Se levantaba por la noche?

No, no. No se levantaba por la noche. Él dormía por la noche.

¿Quién dormía tanto tiempo?

Jaime. Nuestro amigo Jaime dormía siempre que podía.
A todas horas. Por la noche, por la mañana y por la tarde.
¡Era un dormilón!

Что делал Хайме? Спал, ел, делал упражнения?

Спал. Он спал. Он много спал. Он спал всегда, когда мог.

Хайме спал мало?

Нет, нет. Он спал не мало. Он спал всегда, когда мог.

Он спал по ночам, по утрам и по вечерам.

Хайме спал ночью?

Да, он спал ночью.

Спал ли Хайме утром?

Да, тоже. Он спал по утрам.

И по вечерам тоже?

Да, по вечерам тоже.

Он спал ночью, утром и вечером.

Он вставал по ночам?

Нет, нет. Он не вставал по ночам. Он спал по ночам.

Кто спал столько времени?

Хайме. Наш друг Хайме спал всегда, когда мог.
В любое время. Ночью, утром и вечером.
Он был соней.

¿Un qué?

Un dormilón. Un dormilón es alguien que duerme mucho.

Él también hacía siesta después de comer porque tenía sueño.

¿Hacía él la siesta?

Sí. Él hacía la siesta.

¿Hacía él la siesta antes de comer?

No. Él no hacía la siesta antes de comer.
Él hacía la siesta después de comer.

¿Qué hacía?

La siesta. Él hacía la siesta.

¿Hacía la siesta antes o después de comer?

Después, después de comer.

¿Hacía la siesta porque tenía sueño?

Sí. Él hacía la siesta porque tenía sueño.

¿Por qué Jaime hacía la siesta después de comer?

Porque tenía sueño.
Él hacía la siesta porque tenía sueño.

Кем?

Соней. Соня - это тот, кто много спит.

Также он устраивал себе сиесту после еды, потому что хотел спать.

Он устраивал сиесту?

Да, он устраивал сиесту.

Он устраивал сиесту перед едой?

Нет, он не устраивал сиесту перед едой.
Он устраивал сиесту после еды.

Что он устраивал?

Сиесту. Он устраивал сиесту.

Он устраивал сиесту до или после еды?

После, после еды.

Он устраивал сиесту, потому что хотел спать?

Да, он устраивал сиесту, потому что хотел спать.

Почему Хайме устраивал сиесту после еды?

Потому что хотел спать.
Он устраивал сиесту, потому что хотел спать.

¿Antes o después de comer?

Después. Después de comer. Él hacía la siesta después de comer.

**A Jaime le encantaba su trabajo:
¡era probador de colchones!**

¿Odiaba Jaime su trabajo?

No, no. Jaime no odiaba su trabajo.
A él le encantaba su trabajo.

¿Le encantaba a Jaime su trabajo?

Sí, por supuesto. A Jaime le encantaba su trabajo.
Él era probador de colchones.

¿Qué era Jaime?

Probador de colchones. Él era probador de colchones.

¿Probador de qué?

De colchones. Era probador de colchones.

¿Por qué a Jaime le encantaba su trabajo?

Porque era probador de colchones. A Jaime le encantaba su trabajo porque era probador de colchones.
Él podía dormir en su trabajo.
A Jaime le encantaba su trabajo porque podía dormir.

Perfecto. Este es el final de esta mini-historia. ¿Qué trabajo más

До или после еды?

После. После еды. Он устраивал сиесту после еды.

**Хайме обожал свою работу:
он был испытателем матрасов!**

Хайме ненавидел свою работу?

Нет, нет. Хайме не ненавидел свою работу.
Ему очень нравилась его работа.

Хайме очень сильно нравилась его работа?

Да, конечно. Хайме обожал свою работу.
Он был испытателем матрасов.

Кем был Хайме?

Испытателем матрасов. Он был испытателем матрасов.

Испытателем чего?

Матрасов. Он был испытателем матрасов.

Почему Хайме нравилась его работа?

Потому что он был испытателем матрасов. Хайме нравилась его работа, потому что он был испытателем матрасов.
Он мог спать на работе.
Хайме обожал свою работу, потому что он мог спать.

Отлично. Это конец мини-истории. Как странная работа, а?

raro no? Probador de colchones. Para probarlos bien, tienes que dormir sobre ellos. Interesante.

Por cierto. ¿Son las mini-historias fáciles? ¿O quizás, difíciles? En cualquier caso, es importante escuchar varias veces. Si son fáciles, intenta contestar rápido, sin pensar. Si son difíciles, puedes hacer pausa en el audio. También te recomiendo escuchar más veces. ¡Solo hace falta practicar!

LAS CREENCIAS

De acuerdo, voy a pasar a la última parte del episodio. En esta última sección me gustaría hablar sobre las creencias limitantes.

Una creencia es algo que pensamos que es de una manera, normalmente basado en experiencias pasadas. Repito: basado en experiencias pasadas. Por ejemplo:

"No soy bueno aprendiendo español".

Eso es una creencia. Quizás la persona que dice eso tuvo una mala experiencia en la escuela aprendiendo español.

Esa creencia forma una realidad en nuestra cabeza.

Esta creencia es limitante, porque si tienes una oportunidad de aprender español, por ejemplo con Unlimited Spanish, tu creencia dice: no puedes aprender español porque no eres bueno, no lo intentes.

Otras creencias limitantes:

- Solo los niños pueden aprender a hablar bien
- Siempre voy a hacer errores

Испытатель матрасов. Чтобы как следует их испытать ты должен на них поспать. Интересно.

Кстати, Мини истории кажутся тебе простыми? Или, может, сложными? В любом случае, важно слушать их много раз. Если они кажутся простыми, постарайся отвечать быстро. Если сложными, можешь ставить аудио на паузу. И еще я советую переслушивать их больше. Все, что нужно - практика.

(ПРЕД)УБЕЖДЕНИЯ

Итак, я перейду к последней части эпизода. В последней секции мне бы хотелось поговорить об "ограничивающих убеждениях".

Убеждение - это когда мы думаешь, что "это так", основываясь обычно на прошлом опыте. Я повторю: основываясь на прошлом опыте. Например:

"Мне не дано изучать испанский".

Это (пред)убеждение. Возможно, у человека, который это говорит, был отрицательный опыт изучения испанского в школе. Это убеждение формирует некую действительность в нашей голове. И оно ограничивающее, ведь что если у тебя появляется возможность учить испанский, например, с UnlimitedSpanish, оно говорит: "Ты не можешь освоить испанский, потому что тебе не дано, даже не пытайся".

Другие ограничивающие убеждения:

- Только дети могут хорошо говорить
- Я всегда буду допускать ошибки

- No tengo voluntad para aprender
- Mi pronunciación no va a mejorar
- No tengo tiempo
- Los cursos no funcionan

- У меня нет силы воли для обучения
- Мое произношение не улучшится
- У меня нет времени
- Курсы не работают

Es importante romper estas creencias limitantes, porque condicionan nuestro comportamiento. Es importante desarrollar creencias más saludables, más positivas.

Важно разрушить эти ограничивающие убеждения, потому что они обуславливают наше поведение. Важно развивать более здоровые убеждения, более позитивные.

Recuerda siempre que:

Всегда помни, что:

El pasado no equivale al futuro, y que tú puedes hablar español de forma fluida como muchos otros estudiantes. ¡Solo tienes que usar el método y material correctos!

Прошлое не равно будущему, и что ты можешь говорить по-испански свободно, как и многие другие студенты. Просто нужно использовать правильный метод и материал!

Muy bien, este episodio termina aquí. ¡Hasta pronto!

Отлично, здесь эпизод оканчивается. До скорого!