

De vuelta a la normalidad

Otra vez garbanzos... ¡Y me quedan 1.998 kilos!

¡Hola a todos! Soy Óscar, fundador de unlimitedspanish.com
Quiero ayudarte a hablar español fluidamente.
¡Hablar español es más fácil de lo que parece!
Solo tienes que usar el material y técnicas adecuadas.

En este episodio:

- Después de un año duro, parece ser que poco a poco volvemos a la normalidad. ¿Estamos psicológicamente preparados para ello? Hoy hablaré brevemente de esto.
- A continuación, un pequeño punto de vista para aprender gramática en contexto, de forma intuitiva. Conocerás la historia de Basilio, que se fue a una cabaña y... Bueno, mejor te lo cuento luego.

Muy bien, ¿estamos preparados para volver a la normalidad con lo que ha pasado? Después de un año viviendo prácticamente en el sofá, comiendo sin parar y viendo todas

Возвращение к нормальной жизни

Опять горох! И мне остается всего 1998 кг!

Привет всем! Я Оскар, основатель unlimitedspanish.com
Я хочу помочь вам говорить по-испански свободно.
Говорить по-испански проще, чем кажется!
Просто используйте адекватный материал и техники.

В этом эпизоде:

- После тяжелого года кажется, что постепенно мы возвращаемся к нормальной жизни. Готовы ли мы к этому психологически? Сегодня я кратко расскажу об этом.
- В продолжение, небольшая точка зрения, чтобы изучать грамматику в контексте, интуитивно. Вы узнаете историю Базилио, который отправился в хижину и... Ну, я лучше расскажу вам позже.

Итак, готовы ли мы вернуться к нормальной жизни после всего случившегося? А вдруг, после года жизни практически на диване, непрерывного обжорства и

240: Unlimited Spanish Podcast

series de Netflix, quizás nos hemos acostumbrado a vivir como ermitaños (*hermit* en inglés).

Y es que un ermitaño al menos se retira del mundo de forma voluntaria, pero la situación ha venido como ha venido, y nos hemos tenido que adaptar.

En mi caso no me ha afectado mucho. Yo he continuado trabajando desde casa. Así que, en cierta manera, he seguido con mi rutina.

No obstante, no he podido ver a mis familiares, quedar con varios de mis amigos, salir a restaurantes o viajar. Y eso se nota, especialmente cuando necesitas salir de casa para tomar el aire.

Los expertos dicen que volver a la normalidad no será tan fácil. Hay secuelas psicológicas. Una secuela es un efecto negativo de alguna cosa. Dicen que ha afectado especialmente a las personas extrovertidas. Si eres extrovertido te gusta el mundo exterior, las relaciones sociales y tienes un carácter abierto. Imagina ahora estar todo el día en casa.

La ansiedad seguramente es el reto psicológico más común entre la gente que vuelve a la normalidad.

Испанский через истории

просмотра всех сериалов Netflix, мы привыкли к отшельнической жизни.

При том, что отшельник, по крайней мере, уходит от общества добровольно, но ситуация сложилась так, как сложилась, и нам пришлось приспособливаться.

Меня это не особо затронуло. Я продолжил работать из дома. Так что, в некотором смысле, я сохранил свой распорядок дня. Однако, у меня не было возможности видиться с родственниками, встречаться с друзьями, ходить в рестораны или путешествовать. И это заметно особенно когда нужно выйти из дома, чтобы подышать свежим воздухом.

Эксперты говорят, что вернуться к нормальной жизни будет непросто. Есть психологические последствия. “Una secuela” - отрицательный эффект от чего-то. Говорят, особенно это коснулось экстравертов. Если вы экстраверт, вам нравится внешний мир, социальные связи, и у вас открытый характер. А теперь представьте, что вы целый день дома.

Тревожность – это, пожалуй, наиболее распространенная психологическая проблема среди тех, кто возвращается к

240: Unlimited Spanish Podcast

Hay personas que después de un periodo de relativa calma, volver a rodearse de multitudes, ruido, transporte público, estrés, etc. supone un problema.

Este tipo de ansiedad puede manifestarse de varias maneras, incluyendo depresión, ataques de pánico o incluso querer dejar el trabajo para tomarse un año sabático.

Creo que lo mejor es tomarse las cosas con calma y comprender que todo el mundo está en la misma situación. Lo importante es no querer hacer muchos cambios a la vez. Por ejemplo, tomarse los fines de semana para recargar pilas, quizás visitando un lugar en la naturaleza, en vez de intentar volver a los fines de semana frenéticos.

He observado que parece que la gente quiere recuperar el tiempo perdido intentando volver a hacer todas las actividades sociales de antaño. Yo intento tomármelo con mucha más calma. Supongo que es mi manera de ser.

También parece apropiado incrementar el ejercicio físico. Ayuda a liberar endorfinas y es beneficioso a nivel psicológico.

Y por supuesto, lo que no cambia es continuar aprendiendo español de forma entretenida y eficiente. Así que... No dejes

Испанский через истории

нормальной жизни. Есть те, кому после периода относительного спокойствия снова погружаться в толпу, шум, транспорт, стресс и пр. проблематично.

Этот вид тревожности может проявляться по-разному, включая депрессию, панические атаки и даже желание бросить работу, чтобы взять себе год академа.

Думаю, лучше всего расслабиться и понять, что все находятся в одинаковой ситуации. Главное - не пытаться вносить сразу много изменений. Например, взять выходные, чтобы перезарядиться; возможно, поехать куда-нибудь на природу вместо того, чтобы пытаться вернуться к безумным выходным.

Я заметил, что люди, кажется, хотят наверстать упущенное, пытаюсь вернуться ко всей социальной активности былых времен. Я стараюсь слишком не усердствовать. Думаю, это мой стиль жизни.

Также уместно увеличить физические нагрузки. Это помогает высвободить эндорфины и полезно на психологическом уровне.

И, конечно же, неизменным остается изучение испанского в увлекательной и эффективной форме. Так что ... Не

240: Unlimited Spanish Podcast

de escuchar este podcast. Y además, mi voz te puede calmar y ayudar en la transición a la nueva normalidad.

Y hablando de ayudar... Si quieres ayudarme, dale 5 estrellas al podcast y si quieres también puedes escribir una reseña (una review en inglés). Normalmente se puede hacer con la misma app del celular. Así este podcast gratuito llegará a muchos más estudiantes.

Punto de vista

Bien. Ahora vamos a pasar a hacer un pequeño punto de vista. Así podrás practicar la gramática de forma intuitiva y sin memorizar nada. Te contaré una historia primero en pasado y a continuación la misma historia en futuro. Solo tienes que escuchar y disfrutar.

Pasado, tercera persona:

A principios de 2020 Basilio se enteró de que toda la población tenía que estar encerrada durante todo un año. Era un confinamiento muy largo decretado por el gobierno.

Así que Basilio decidió irse a una cabaña en unas montañas remotas. "Allí estaré más tranquilo", pensó.

Испанский через истории

прекращайте слушать этот подкаст. Кроме того, мой голос поможет успокоить вас и перейти к нормальной жизни.

И если говорить о помощи... если вы хотите помочь мне, поставьте 5 звезд в Itunes и, если хотите, можете написать отзыв. Обычно это можно сделать в том же приложении. Так этот бесплатный подкаст будет доступен гораздо большему числу изучающих.

Точка зрения

Хорошо. А теперь перейдем к небольшой «Точке зрения». Так вы можете практиковать грамматику интуитивно, ничего не заучивая. Сначала я расскажу вам историю в прошедшем, а затем ту же историю в будущем. Просто слушайте и получайте удовольствие.

Прошлое, в третьем лице:

В начале 2020 года Базилио узнал, что всему населению придётся сидеть взаперти целый год. Это очень долгая самоизоляция, установленная правительством.

Поэтому Базилио решил уехать в хижину в отдаленных горах. «Мне там будет спокойнее», - подумал он.

240: Unlimited Spanish Podcast

Se apresuró a comprar suministros para un año. Aprovechó una oferta y compró dos toneladas de garbanzos en lata. Además, también compró pilas e incluso un generador eléctrico.

En aquella cabaña Basilio no tenía ni televisión ni radio ni Internet. Así que decidió ser paciente y esperar el tiempo establecido. Para leer, solo tenía una vieja guía telefónica. Se aburría muchísimo.

Cada día comía una lata de garbanzos. Después de tres días ya estaba harto, pero tuvo que aguantar hasta el final. Como no tenía maquinillas de afeitar, la barba le crecía cada día.

Al cabo de un año, salió de la cabaña con la barba muy larga, la ropa medio rota y un aspecto lamentable. Se dirigió a la ciudad más próxima. La gente lo miraba como si estuviera loco.

Resultó que, al final, el confinamiento solo duró dos semanas, así que Basilio estuvo aislado todo ese tiempo, encerrado, sin saber que el resto del mundo había vuelto a la normalidad a los pocos días.

Desde entonces, Basilio odió los garbanzos.

Испанский через истории

Он бросился покупать запасы на год. Воспользовавшись акцией, он купил две тонны консервированного гороха. Кроме того, он купил аккумуляторы и даже электрогенератор.

В хижине у Базилио не было ни телевидения, ни радио, ни интернета. Поэтому он решил набраться терпения и выжать положенное время. Для чтения у него была только старая телефонная книга. Ему было очень скучно.

Каждый день он ел банку нута. Через три дня ему надоело, но пришлось терпеть до конца. Поскольку у него не было бритвы, каждый день борода отрастала всё больше.

Через год он вышел из хижины с длиннющей бородой, в полуразорванной одежде и с жалким видом. Он направился в ближайший город. Люди смотрели на него как на сумасшедшего.

Оказалось, что самоизоляция продлилась всего две недели, поэтому Базилио все это время сидел запертым в изоляции, не зная, что весь мир вернулся к нормальной жизни через нескольких дней.

С тех пор Базилио ненавидел нут.

240: Unlimited Spanish Podcast

Ahora, la misma historia, en futuro. También he cambiado algunas palabras sin cambiar la historia.

A inicios de 2020 Basilio se enterará de que toda la población tendrá que estar confinada durante doce meses. Será un confinamiento muy extenso decretado por el parlamento.

Así que Basilio decidirá irse a una cabaña en un bosque remoto. "Allí estaré más tranquilo", pensará. Se apresurará a comprar provisiones para doce meses.

Aprovechará una oferta y comprará dos mil kilos de garbanzos en lata. Además, también comprará baterías e incluso un generador eléctrico.

En aquella cabaña, Basilio no tendrá ni televisión ni radio ni Internet. Así que decidirá ser paciente y esperar el tiempo establecido. Para leer, solo tendrá una vieja guía de teléfonos. Se aburrirá muchísimo.

Cada día comerá una lata de garbanzos. Después de cuatro días ya estará harto, pero tendrá que resistir hasta el final. Como no tendrá máquina de afeitar, la barba le crecerá cada día.

Al cabo de doce meses, saldrá de la cabaña con la barba muy larga, la ropa medio rota y un aspecto terrible. Se dirigirá al

Испанский через истории

Теперь та же история в будущем. Я также изменил некоторые слова, не меняя истории.

В начале 2020 года Базилио узнает, что все население будет сидеть взаперти двенадцать месяцев. Это будет обширная изоляция, установленная парламентом.

Итак, Базилио решит уехать в хижину в глухом лесу. «Мне там будет спокойнее, - подумает он. Он поспешит закупить припасов на двенадцать месяцев.

Он воспользуется скидкой и купит 2000 кг консервированного нута. Кроме того, он также купит батарейки и даже электрогенератор.

В хижине у Базилио не будет ни телевидения, ни радио, ни интернета. Так что он решит набраться терпения и ждать установленное время. Для чтения у него будет только старая телефонная книга. Ему будет очень скучно.

Каждый день он будет есть банку нута. Через четыре дня он будет сыт по горло, но терпеть придется до конца. Поскольку у него не будет бритвы, его борода будет расти с каждым днем.

Через двенадцать месяцев он выйдет из хижины с длинной бородой, в наполовину разорванной одежде,

240: Unlimited Spanish Podcast

pueblo más próximo. La gente lo mirará como si estuviera trastornado.

Resultará que, al final, el confinamiento solo durará dos semanas, así que Basilio estará aislado todo ese tiempo, encerrado, sin saber que el resto del mundo habrá vuelto a la normalidad a los pocos días.

Desde entonces, Basilio odiará los garbanzos.

Muy bien. Pobre Basilio. Se encerró un año entero siguiendo las instrucciones del gobierno. Se aburrió y no paró de comer garbanzos. Al menos se podía haber llevado los cursos de Unlimited Spanish que puedes encontrar en:

<https://www.storytelling-spanish.ru/courses>

Si planeas encerrarte en una cabaña durante un año, te recomiendo mis cursos. ¡Saldrás hablando un español fluido! ¡Si no planeas hacer esto, también te recomiendo los cursos, claro!

Fantástico. Este es el final de este episodio. Y recuerda, no compres dos toneladas de garbanzos porque... ¡Te vas a cansar! ¡Hasta la semana que viene!

Испанский через истории

в ужасном состоянии. Он поедет в ближайший город. Люди будут смотреть на него, как на невменяемого.

Оказывается, заключение продлится всего две недели, поэтому Базилио все это время будет изолирован взаперти, не зная, что остальной мир вернется к нормальной жизни через несколько дней.

С тех пор Базилио возненавидит нут.

Отлично! Бедный Базилио. Просидел взаперти целый год по указанию правительства. Ему было скучно, и постоянно ел нут. По крайней мере, он мог бы взять мои курсы, которые и вы можете найти по адресу:

Если вы планируете на год запереться в хижине, настоятельно рекомендую мои курсы. Вы выйдете бегло говорящим по-испански! Если вы не планируете этим заниматься, я, конечно, всё равно рекомендую курсы!

Прекрасно. Это конец эпизода. И помните, не покупайте две тонны нута, потому что... вам надоест! До следующей недели!