

Sarrera

Sekuentzia honetan, ariketa hauek egin ditzakezu:

- Irratsaioa entzun eta galderei erantzun; 2 ariketa.
- Gomendioak eman, irratsaioan entzundako formei erreparatuta.



Lanerako itzulera errazteko gomendioak-1

Irratsaioaren zati honetan, Antton Telleriak aholku batzuk ematen ditu lanerako buelta errazagoa egiteko.

Markatu zerrenda honetatik Anttonek aipatu dituen gomendioak.

- ☐ Pentsamendu txarrak baztertzea.
- ☐ Ondo deskantsatuta joatea lanera.
- ☐ Lanean hasi baino egun batzuk lehenago oportetatik itzultzea.
- ☐ Lanetik kanpo norbait izatea aginduak emango dizkizuna.
- ☐ Lanari buruz ez pentsatzea.

Lanerako itzulera errazteko gomendioak-2

Irratsaioaren 2. zati honetan, Anttonek beste 3 aholku ematen ditu, lanerako buelta gozoagoa egiteko. Bat hor daukazu; idatzi falta diren biak.



(20150824_lanerabueltatzea2_0116.mp3)



1- Laneko lehendabiziko astea lasai hartzea.

- 2-
- 3-

Zuzenketa-orria

Lanerako itzulera errazteko gomendioak-1

Markatu zerrenda honetatik Anttonek aipatu dituen gomendioak.

- ✓ Pentsamendu txarrak baztertzea.
- ✗ Ondo deskantsatuta joatea lanera.
- ✓ Lanean hasi baino egun batzuk lehenago oporretatik itzultzea.
- ✓ Lanetik kanpo norbait izatea aginduak emango dizkizuna.
- ✗ Lanari buruz ez pentsatzea.

Lanerako itzulera errazteko gomendioak-2

1- Laneko lehendabiziko astea lasai hartzea.

2- (Kirola egitea.)

3- (Musika egokia entzutea.)

Transkripzioa

Lanerako itzulera errazteko gomendioak-1

ANTTON TELLERIA. Baina oporrak utzita, lanera bueltatzearena nahiko kontu gogorra izaten da; horregatik, horri aurre egiteko kontsejuxo batzuk. Eta lehenengoa da oporretatik justu astelehen batean hasi behar baduzu ba astebete lehenago edo itzultzea. Hau da, ez da plana igandean kokotero baten azpian piña-kolada bat edaten egotea, eta bihar alarma jotakoan lanera.

ESATARIA NESKA. Astebete lehenago, orduan, e? Ez da asko?

ESATARIA MUTILA. Margen handia, e, Antton. Joe, hiru aste baldin badauzkazu jai, lehendabiziko astean bueno pixka bat deskonektatu, maleta preparatu, oporretara joan... eta ez, dagoeneko buelta ze astebete lehenagoko margena behar duzu lanera joan aurretik.

ANTTON TELLERIA. Hauek dira Anttonen kontsejuak astelehen horretan lanera tope-tope, pletoriko etortzeko.

ESATARIA MUTILA. Koltxoi txiki batekin behintzat.

ANTTON TELLERIA. Etxe ondoan ibili eta ja ohitu horretara. Pentsamendu negatiboak, fuera! Hau oso garrantzitsua da, ze nahi gabe, zu konturatu gabe igual etorriko zaizu: "Jode, que mierda, alarma joko du eta esnatu egin beharko dut, eta Jimenez ikusi beharko dut, bere aurpegia, gorroto dut tipoa...

ESATARIA NESKA. Zein da Jimenez?

ESATARIA MUTILA. Jimenez beti dago, anonimo bat, bai

ANTTON TELLERIA. Oso garrantzitsua: pentsamendu negatiboak kapturatu eta buelta eman. Esan alarma joko du eta esan "ze alarma polita daukan nire alarmak", adibidez. Bilatu beti zerbait.

ESATARIA NESKA. Zerbait positiboa.

ANTTON TELLERIA. Beste bat oso polita da zuk etxean nagusia edukitzea. Zu gosaltzen ari zara lasai-lasai eta sartzen zaizu alaba eta "Benga, kafe bat ekarri". Ulertzen didazue, ja pixka bat ohitzen joateko..

ESATARIA MUTILA 1. Ze gauza!

ANTTON TELLERIA. Bai, bitxia da, baina gero lanera etorri eta kaina-kaina ematen dizutenean despistatuta egon beharrean...

ESATARIA MUTILA 1. Ja eginda zaude horretara.

ANTTON TELLERIA. Hori da, pixka bat mantsotuta edo.

ESATARIA MUTILA . Bale.

Lanerako itzulera errazteko gomendioak-2

ANTTON TELLERIA. Lehenengo astea patxadaz hartzea ere garrantzitsua da. Astelehenetik ostiralera ba organizatu pixka bat, situatu: kafe-makina hor dago, landareak ondo daude denak...

ESATARIA NESKA. Baina nabaritu ez dadila, disimuluan, ez?

ANTTON TELLERIA. Bai, betiere puf!, pasiloan eta gurutzatutakoan "ze lio daukadan".

ESATARIA NESKA. Lanpetuta.

ANTTON TELLERIA. Ze gogorra egiten ari zaidan! Baina ibili eta zerrenda bat egin zure, ba nolabait, zure eginbehar guzti horiekin, ezta. Eta betiere hierarkizatuta, garrantzitsuena, momentu honetan daukadan marroirik handiena hau da.

ESATARIA NESKA. Klaro!

ANTTON TELLERIA. Gaur hau egingo dut, bihar beste bat, eta mantso-mantso. Kirola egin. Hau, nik uste dut edozein kontseju-zerrendetan badagoela

ESATARIA NESKA 2. Lan-ordutegi barruan, ezta, ahal dela.

ANTTON TELLERIA. Bueno, igual tartetxo bat hartu eta komunean abdominal batzuk egin... Eta bukatzeko, nahigabeen ere ohitzen joateko pixka bat, mp3-an, musika-erreproduktorean jarri El Corte Ingles-eko hit hori, ezta: "Volver a empezar otra vez..."

ESATARIA NESKA. Hori buklean, e?

ANTTON TELLERIA. "Volver a empezar zapatos y libros..." Egia da kantu honek bere barruan esanahi hori daukala: ikasturtearekin hasi beharra daukagu, baina, era berean, kantuak dauka zapatila berrien usaia, kartapazio eta boligrafo liburu berrien usaia...

ESATARIA MUTILA. Liburuak...

ESATARIA NESKA. A, forratu! Aajjj!