

## A2, Jak radzić sobie ze stresem? Tryb rozkazujący

1. DOPASUJ PODANE WYRAZY DO ICH ANGIELSKICH ODPOWIEDNIKÓW. WPISZ JE W ODPOWIEDNIĄ KOLUMNĘ - NIEDOKONANE I DOKONANE CZASOWNIKI.

skupiać się, zbliżać się, zastanowić się, wymyślić, ograniczyć, bawić się, zadziałać, pobawić się, skupić się, odrywać się, rozwiązywać, poprawiać, rozwiązać, próbować, spróbować, oderwać się, zastanawiać się, działać, wymyślać, zbliżyć się, rozmyślać, ograniczać, naprawiać, poprawić, naprawić,

	IMPERFECTIVE	PERFECTIVE
To fix		
To solve		
To focus		
To wonder		
To play		
To break away		
To invent		
To try		
To reduce		
To work (about objects)		
To get closer		
To reflect		

2. PRZECZYTAJ TEKST I W PUSTE POLA WSTAW CZASOWNIKI Z NAWIASÓW W TRYBIE ROZKAZUJĄCYM (IMPERATIVE)

6 sposobów na redukcję stresu

Nasze czasy dostarczają coraz więcej powodów do stresu. Jest to nie tylko niebezpieczne dla naszej równowagi psychicznej, ale również dla naszego ciała. Prezentujemy zatem 6 sposobów na jego redukcję.

1. .... (poprawiać) swoje otoczenie.

Trudno jest zmienić swoje podejście do pewnych spraw. Jeśli stresują nas pewne sytuacje, to możemy mieć problem ze zredukowaniem poziomu stresu, jakie w nas wywołują. Często prostszym i skuteczniejszym rozwiązaniem jest ograniczenie stresorów w naszym życiu. Jeśli praca wywołuje w Tobie stres, ..... (spróbować) poszukać innej. Jeśli to nie jest możliwe, .....(zdiagnozować) jakie sytuacje w pracy są dla Ciebie najbardziej stresujące i ..... (skoncentrować się) na ich ograniczaniu. Praca często jest jednym z najbardziej stresogennych środowisk. .... (zastanowić się), jak uczynić ją mniej stresującą. .... (robić) sobie przerwy na ćwiczenia, ..... (ograniczyć) kontakty z nieprzyjemnymi współpracownikami, jeśli to możliwe ..... (słuchać) muzyki. .... (wymyślić) sobie czynność, która pozwoli ci odstresować się w miejscu, w którym pracujesz.

2. .... (wiedzieć), kiedy myśli należy zastąpić działaniem.

Wielu ludzi analizuje problem, przed którym stoją bez końca i przez to ostatecznie nie

potrafią podjąć żadnej decyzji. Jeśli zastanawiałeś się nad czymś przez pewien czas i dalej nie wiesz, co robić – po prostu ..... (wybrać) którąś z dostępnych opcji, ..... (zadziałać)! Nawet jeśli nie wybrałeś najlepszej opcji, to to, czego się nauczyłeś, dzięki działaniu zbliży cię do lepszego rozwiązania.

Stres często paraliżuje. W takiej sytuacji ..... (spróbować) zatem zadać pytanie: czy mogę teraz zrobić coś, co naprawi problem? Jeśli nie możesz zrobić nic (np. gdy czekasz na wynik egzaminu), ..... (oderwać się) od problemu i ..... (skupić się) na czymś innym.

**3. .... (robić) sobie małe przerwy.**

Gdy zaczynasz się stresować, ..... (zrobić) sobie przerwę:  
..... (iść) na pięciominutowy spacer, podczas którego będziesz słuchać swojej ulubionej muzyki, ..... (pobawić się) z psem,  
..... (zadzwoić) do ukochanej osoby tylko po to, aby powiedzieć jej o swojej miłości. Nawet dwa głębokie oddechy mogą ci pomóc.

**4. .... (nie śpieszyć się) .**

..... (starać się) robić wszystko w tempie, które nie będzie cię stresować. Jeśli czujesz, że niepotrzebnie przyśpieszasz, ..... (zwolnić)  
Pośpiech rzadko jest wskazany. Nie tylko prowadzi do stresu, ale często również do błędów, co może skutkować wydłużeniem tego, co chciałeś przyśpieszyć.

**5. .... (zaakceptować) to, że ludzie popełniają pomyłki.**

..... (nauczyć się) akceptować to, że ludzie (także ty!) nie są doskonali i

często popełniają błędy. .... (nie starać się) ich zmieniać, gdyż jest to bardzo trudne. .... (postarać się) nauczyć raczej, jak z tym żyć. Ludzie, którzy wciąż starają się zmieniać innych, rzadko odnoszą w tym sukces, a przy tym ich życie jest dużo bardziej stresujące.

**6. I przede wszystkim: ..... (nie patrzeć) wstecz.**

Wszyscy mamy powody do zamartwiania się błędami przeszłości. Rozmyślanie nad nimi rzadko jednak pomaga. Częściej stresuje nas dodatkowo. ....(być) obecny w chwili, w której jesteś.

## A2, Jak radzić sobie ze stresem? Tryb rozkazujący

Odpowiedzi:

1.

	IMPERFECTIVE	PERFECTIVE
To fix	Poprawiać Naprawiać	poprawić naprawić
To solve	Rozwiązywać	rozwiązać
To focus	Skupiać się	Skupić się
To wonder	Zastanawiać się	Zastanowić się
To play	Bawić się	Pobawić się
To break away	Odrywać się	Oderwać się
To invent	Wymyślać	Wymyślić
To try	Próbować	Spróbować
To reduce	Zmniejszać	Zmniejszyć
To work (about objects)	Działać	zadziałać
To get closer	Zbliżyć się	Zbliżyć się
To reflect	rozmyślać	rozmyślić

2. Popraw, spróbuj, zdiagnozuj, skoncentruj się, zastanów się, zrób, ogranicz, słuchaj, wymyśl, wiedz, wybierz, zadziałaj, spróbuj, oderwij się, skup się, rób, zrób, idź, pobaw się, zadzwoń, nie spiesz się, staraj się, zwolnij, zaakceptuj, naucz się, nie staraj się, postaraj się, nie patrz, bądź