

## A2, Jak zmieniło się życie Moniki

Monika miała trójkę dzieci, męża, ładny dom z ogródkiem i psa. Aha. Miała też 45 lat, kiedy pojechała na wakacje do Tunezji z koleżanką. To był pierwszy raz, kiedy była na wakacjach bez męża i bez dzieci i czuła się bardzo zrelaksowana.

Przez pierwszy tydzień codziennie rano szła na śniadanie do restauracji w hotelu. Jadła, piła kawę. Potem zapalała papierosa i czytała książkę. Około południa zamawiała pierwszego drinka, a potem drugiego, trzeciego i czwartego. Po południu trochę pływała i trochę opalała się na plaży. Wieczorem razem z koleżanką szła na lody, a potem na obiad. Jadła dużo dobrego, tunezyjskiego jedzenia i myślała, że właśnie takich wakacji potrzebowała od dwudziestu lat.

Przez ostatnie dwadzieścia lat Monika była dobrą matką i żoną bogatego i przystojnego adwokata, który pracował od rana do nocy. To nie był dla niej problem. Ona miała swoje życie. Najpierw kiedy dzieci były małe, zajmowała się nimi, a kiedy cała trójka poszła na studia, kupiła sobie psa, zaczęła więcej czytać i spotykać się z koleżankami. Raz w tygodniu chodziła z nimi do baru lub do kina. Była trochę leniwa, więc nie chodziła na fitness. Jej mąż miał dużo pieniędzy, więc nie musiała też gotować. Codziennie zamawiała jedzenia z restauracji. Można powiedzieć, że Monika była zadowolona ze swojego życia i niczego więcej w nim nie potrzebowała.

Właśnie o tym myślała w piątek, szesnastego stycznia, kiedy leżała i opalała się na plaży. Słońce świeciło intensywnie. Niebo było bezchmurne i wiał delikatny wiatr. I w tym momencie telefon Moniki zawibrował. Ktoś jej wysłał maila lub wiadomość na Facebooku. Nie przeczytała jej. Zamówiła kolejnego drinka, wypijała go i zasnęła z okularami na nosie.

Wieczór mijał jak każdy wieczór w hotelu. Najpierw kolacja, potem muzyka i drinki. Koleżanka Moniki tańczyła z jakimś młodym chłopakiem, a Monika trochę się nudziła. W końcu wyjęła z torebki telefon i zaczęła czytać wiadomości.

## A2, Jak zmieniło się życie Moniki

Pierwsza wiadomość była od jej mamy, która opiekowała się jej psem Reksem. Mama pisała, że Reks nie chce jeść suchego jedzenia, więc ugotowała mu kurczaka. Druga wiadomość była od jej córki, która pisała, że jej studia są nudne i już nie chce studiować medycyny. Trzecia wiadomość była od kobiety, której Monika nie знаła. Nie było w niej tekstu, tylko zdjęcia. Na zdjęciach był jej mąż. W łóżku, które nie było łóżkiem w ich domu.

Serce kobiety zaczęło bić bardzo szybko. Od razu zadzwoniła do swojego męża. Nie odebrał. Spróbowała drugi raz. I trzeci. I czwarty. Nadal nie odbierał.

Tej nocy Monika wcale nie spała. Patrzyła na męża i paliła papierosa za papierosem. Rano jej mąż w końcu oddzwonił do niej i zapytał spokojnie, dlaczego dzwoniła do niego tyle razy. Czy coś się stało? Kobieta zapytała go wprost, czy ma romans. Jej mąż na początku nic nie mówił. Po kilku minutach powiedział: „Tak. Chciałem ci o tym powiedzieć, ale nie miałem odwagi.”

Monika wyłączyła konwersację. Nie wiedziała, co robić. Czy powinna wracać natychmiast do domu? Kupić pierwszy bilet do Polski? Czy może powinna zostać i próbować się zrelaksować? Była siódma rano, a ona już wypaliła jedną paczkę papierosów, wypita dwie kawy i zjadła opakowanie ciasteczek. Czuła się bardzo źle. Płakała. Nie mogła zrozumieć, dlaczego jej mąż wolał inną kobietę. Była sfrustrowana, zła, wściekła. W końcu poszła do łazienki, wzięła prysznic i popatrzyła na siebie w lustrze. Czuła się stara, brzydka i gruba.

Dwa miesiące później Monika siedziała przy stole w kuchni swojego domu, jadła hamburgera i paliła. Jej mąż się wyprowadził, a ona czuła, że jej życie nie ma sensu. Już nie wstawała wcześniej rano, ale około dziesiątej i to tylko dlatego, że musiała iść na spacer z psem. Nie ubierała się elegancko, ale codziennie nosiła dres. Nie spotykała się z koleżankami, bo nie chciała z nimi rozmawiać o swoich problemach. Cały dzień oglądała telewizję, jadła niezdrowe jedzenie i paliła papierosy, a wieczorem otwierała butelkę wina i często zasypiała na kanapie w salonie.

## A2, Jak zmieniło się życie Moniki

Życie Moniki mogło być smutne, ale pewnego dnia kiedy oglądała kolejny nudny program w telewizji i czytała gazetę, kurier przyniósł jej paczkę. Ta paczka była zaadresowana do niej, ale Monika nie wiedziała od kogo była. Na paczce nie było adresu nadawcy. W środku była książka – biografia kobiety, która zaczęła biegać maratony na emeryturze. Monika nie miała nic lepszego do robienia, więc zaczęła czytać podczas obiadu. Książka była bardzo interesująca. Autorka miała bardzo trudne życie. Urodziła się w biednej rodzinie i zaczęła pracować kiedy miała piętnaście lat. Całe życie ciężko pracowała, miała szóstkę dzieci i męża alkoholika. Kiedy przeszła na emeryturę lekarz powiedział jej, że jest chora, bo jest gruba i musi zacząć spacerować. Kobieta zaczęła spacerować codziennie. Najpierw jeden kilometr w parku, potem dwa, potem pięć, potem więcej. Polubiła sport i zapisała się na siłownię, gdzie spotkała trenera, który zainteresował ją bieganiem. Od tej pory nie mogła przestać biegać! Biegała codziennie, była zdrowa i bardzo szczęśliwa.

Monika skończyła czytać tę książkę w nocy, a kiedy skończyła, zawołała psa i poszła a nim na spacer w środku nocy. Miasto było puste i ciche. Nie było ani ludzi, ani samochodów. Monika spacerowała i spacerowała i spacerowała. Myślała o swoim życiu i o swojej przyszłości. Nie mogła całe życie tylko oglądać telewizji i pić wina. Potrzebowała celu.

Wróciła do domu, wyjęła z torebki kalendarz na Nowy Rok, otworzyła go na grudniu i napisała „ W grudniu przebiegnę 20 kilometrów”. Wiedziała, że to nie jest cel, ale marzenie. Żeby marzenie było celem, musi mieć też plan.

Następnego dnia poszła do siłowni na osiedlu i zapytała o trenera, który może nauczyć ją biegać na długie dystanse. Nie chciała chodzić ani na zumbę, ani na jogę. Nie lubiła zajęć w grupie. Chciała biegać. Trener rozmawiał z nią przez godzinę o diecie, o papierosach i o treningach. Musiała zmienić w swoim życiu bardzo dużo, ale była na to gotowa. Chciała pokazać sobie i innym ludziom, że jest silna!

A2, Jak zmieniło się życie Moniki

W kwietniu spacerowała dużo i koncentrowała się na nowej diecie. Nie paliła. Zawsze kiedy chciała zapalić papierosa, żuła gumę albo jadła marchewkę. Kiedy było jej smutno, zamiast zjeść ciastko, zabierała psa na spacer i spacerowała tak długo, aż czuła się lepiej. W maju zaczęła w końcu biegać. Pierwszy raz był okropny! Fatalny! Czuła, że nie ma w ogóle kondycji i że jej cel jest nierealny! Jak może przebiec 20 kilometrów, kiedy umiera po jednym kilometrze?

Trener powiedział jej, że to normalne. Że na starcie jest bardzo trudno, że dużo ludzi rezygnuje, ale ona nie może zrezygnować. Powiedział jej też bardzo ważne zdanie: „ Każdy maratończyk był kiedyś początkującym. Oni wszyscy kiedyś czuli to, co ty teraz czujesz”. Od tej pory Monika zawsze pamiętała te słowa, kiedy miała kryzys.

W sierpniu zrobiło się gorąco. Czasem kiedy biegała po południu w parku termometr pokazywał nawet 35 stopni. Mimo tego biegała dalej. Aż do dnia, kiedy podczas pewnego biegu, po pięciu kilometrach, cała czerwona i spocona spotkała swojego byłego męża na spacerze ze swoją nową partnerką. To był pierwszy raz kiedy zobaczyła ich razem. Wyglądali na bardzo szczęśliwych. Kobieta była od niej młodsza i miała wysportowaną sylwetkę. Może dla niej bieganie nie było wcale trudne? Może ona od dziecka biega codziennie 20 kilometrów i wygląda jak gwiazda Hollywood?

Monika zatrzymała się i przyglądała im się przez kilka minut, a później wróciła do domu. Po drodze do domu kupiła wino, papierosy i paczkę ciastek. Przez dwa miesiące wróciła do swoich starych nawyków. Znowu była smutna. Przytyła 5 kilo i przestała wierzyć w siebie. Czuła się beznadziejnie.

Pewnego dnia, kiedy oglądała 432 odcinek meksykańskiego serialu i jadła lody czekoladowe, usłyszała dzwonek do drzwi. To był jej trener, który nie wierzył, że Monika mogła się poddać. Monika zaprosiła go do środka. Długo rozmawiali o celach, o motywacji, o życiu, o tym, że sport to przede wszystkim zdrowie

## A2, Jak zmieniło się życie Moniki

i dobry humor, dobre samopoczucie, a nie sylwetka jak z amerykańskiego filmu i sposób na zdobycie mężczyzn.

Następnego dnia Monika wróciła do parku i znów zaczęła biegać. Teraz już nie chciała przebiec 20 kilometrów. Chciała tylko biegać codziennie i czuć się dobrze. Po roku regularnych treningów zapisała się na kurs języka japońskiego, gdzie poznała dużo interesujących ludzi, z którymi zaczęła regularnie podróżować.

Możesz mnie zapytać: Czy znalazła mężczyznę? Czy wyszła znowu za mąż? Nie wiem. Być może, ale to nie jest historia o miłości, ale historia o motywacji i systematyczności.

### 1.Odpowiedz na pytania:

1. Z kim Monika była na wakacjach w Tunezji?
2. Kto opiekował się jej psem kiedy była na wakacjach?
3. Ile dzieci ma Monika?
4. Jak zachowywała się Monika, kiedy wróciła do domu z wakacji?
5. Dlaczego Monika przestała biegać po kilku miesiącach?
6. Co sprawiło, że znowu zaczęła biegać?
7. Jak na końcu zmieniło się jej podejście do biegania?

### 2.Dopisz do podanych czasowników niedokonanych ich dokonane formy

1. Palić - .....
2. Pić - .....
3. Jeść - .....
4. Wracać - .....
5. Kupować - .....
6. Opalać się - .....
7. Zamawiać - .....

### 3. Przetłumacz frazy na język polski

1. They have a very difficult life.

.....

2. I will retire.

.....

3. I am a beginner.

.....

4. My heart is beating fast.

.....

5. You can't give up.

.....

6. Why are you observing them?

.....

7. I am in a good mood.

.....

### 4. Dopisz czasowniki do podanych słów (znajdziesz je w tekście)

1) ..... dzwonek do drzwi

2) ..... papierosa

3) ..... gumę

4) ..... 20 kilometrów

5) ..... na siłownię

6) ..... za mąż

7) ..... na szczęśliwych

8) ..... na plaży

## A2, Jak zmieniło się życie Moniki

### Odpowiedzi:

1. z koleżanką, 1. mama moniki, 3. trójkę/ troje 4. była załamana, paliła, jadła i piła dużo alkoholu. 5. bo zobaczyła swojego męża z nową partnerką w parku i się załamała, 6. wizała jej trenera, z którym rozmawiała o motywacji i celach 7. teraz monika nie biega, żeby coś osiągnąć, ale czerpie przyjemność z każdego biegu
1. zapalić, 2. wypić, 3. zjeść, 4. wrócić, 5. kupić, 6. opalić się, 7 zamówić
1. mają bardzo trudne życie, 2. przejdę na emeryturę, 3. jestem początkujący/a, 4. serce mi szybko bije, 5. nie możesz się poddać, 6. dlaczego im się przyglądasz, 7. jestem w dobrym humorze / mam dobry humor/ samopoczucie.
1. usłyszeć, 2. zapalić, 3. żuć, 4. przebiec, 5. pójść, 6. wyglądać 7. opalać się