Sinds Nadia alleen woont, verloopt haar week zonder... (B1 · NT2 Dutch B1)

Tekst / Transcript

Sinds Nadia alleen woont, verloopt haar week zonder plan. Ze staat elke dag op een ander tijdstip op en eet de lunch pas om vier uur. Haar vriendin Els komt op een zaterdag langs en kijkt naar de volle keuken. Op het aanrecht liggen meerdere keren borden en vuil bestek van de vorige avond. "Je bent vast heel moe", zegt Els voorzichtig. Nadia knikt en geeft toe dat ze zich elke avond vermoeid voelt.

Samen maken ze een plan op het blaadje dat op tafel ligt. Els schrijft in heldere letters een paar simpele regels op: op tijd opstaan, elke dag wandelen en 's avonds de tafel afruimen. Nadia moet zichzelf ook nieuwe gewoontes aanleren, want oude gewoontes verdwijnen niet vanzelf. "Je hoeft niet alles in één week te veranderen", zegt Els rustig. Ze moet die zin twee keer herhalen, omdat Nadia meteen weer twijfelt. Toch ontstaat er even een discussie over de wandeling, want Nadia vindt dat te veel gedoe. Uiteindelijk lachen ze allebei en gaan ze verder met het plan.

De eerste dagen zijn zwaar. Nadia hoort haar wekker en wil hem het liefst gewoon negeren, maar ze staat toch op. Ze zet koffie, smeert boter op haar brood en gaat rustig aan tafel zitten. Soms ergert ze zich aan de kleine taken, vooral aan de afwas. Dan denkt ze aan de woorden van Els en gaat ze toch door. Op donderdag bakt ze zelfs een appeltaart voor haar buren. Haar buurvrouw geeft haar daarna een compliment, en dat doet haar meer goed dan ze had verwacht.

Na drie weken ziet Nadia het verschil. Door de nieuwe regelmaat heeft haar dag weer een duidelijke structuur. Ze slaapt beter, ze werkt beter en ze durft weer mensen uit te nodigen. 's Avonds neemt ze soms lang het bad met een boek erbij. Haar uiterlijk is ook veranderd: ze ziet er fitter uit en haar ogen staan helder. Het belangrijkste is misschien haar zelfvertrouwen, want ze gelooft nu weer dat ze dingen kan. Els vraagt meerdere keren of ze mag helpen met de volgende stap: een cursus in de stad. Nadia heeft daarvoor geen toestemming van iemand anders nodig, maar ze wil wel graag de steun van haar vriendin. Ze belt de school en hoort dat ze zich uiterlijk volgende maandag moet aanmelden. Diezelfde middag begint ze al met inpakken van haar tas voor de eerste les. Kortom: een klein plan heeft haar leven weer op gang gebracht.

Try our 6-step method for free and make these words stick.

Listen to this episode online: https://course.interactivelessons.nl/local/podcast/episode.php?id=21527

Start this course for free: https://course.interactivelessons.nl/mod/quiz/view.php?id=174