B1.27 Vocabulario básico (11)

B1.27 Grundwortschatz (11)

🔊 <https://spanischlernen.colanguage.de/lehrplan/b1/27>

Spanisch

Darse cuenta

Se dio cuenta de la necesidad de descansar para estar mentalmente bien.

El amor propio

El amor propio es vital porque mejora nuestra salud mental.

El autocuidado

Es importante practicar el autocuidado para evitar el estrés.

El psicólogo

La psicóloga trabaja para cuidar la salud mental.

Encontrarse

Os encontráis con ganas de visitar la clínica.

Estresado

Ella está más estresada porque no se encontró con el psicólogo.

La depresión

La depresión se combate con autocuidado mental diario.

La enfermedad

Darse cuenta de la enfermedad es esencial para cuidarse.

La necesidad

La necesidad de mentalmente desconectar es importante para el autocuidado.

Mental

La salud mental es fundamental para vivir una vida plena y serena.

Respirar

Deutsch

Sich bewusst werden

Er erkannte die Notwendigkeit, sich auszuruhen, um geistig gesund zu bleiben.

Die selbstliebe

Selbstliebe ist wichtig, weil sie unsere psychische Gesundheit verbessert.

Die selbstfürsorge

Es ist wichtig, Selbstfürsorge zu praktizieren, um Stress zu vermeiden.

Der psychologe

Die Psychologin arbeitet daran, die psychische Gesundheit zu pflegen.

Sich befinden

Ihr habt Lust, die Klinik zu besuchen.

Gestresst

Sie ist gestresster, weil sie den Psychologen nicht getroffen hat.

Die depression

Depression wird durch täglichen mentalen Selbstfürsorge bekämpft.

Die krankheit

Das Erkennen der Krankheit ist entscheidend für die Selbstfürsorge.

Das bedürfnis

Das Bedürfnis, mental abzuschalten, ist wichtig für die Selbstfürsorge.

Mental

Psychische Gesundheit ist grundlegend für ein erfülltes und ruhiges Leben.

Atmen