

Интенсивный онлайн-тренинг
по английскому языку

Прорыв в английском с Мари Форлео



Автор тренинга
Диана Семёнычева

© Все права защищены

Lesson 1

Marie Forleo's *Top 10 Rules for Success*

Part 1

*Transcript &
Translation*

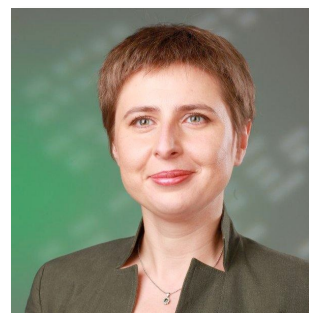
Введение

В этом файле вы найдете полный транскрипт оригинального видеоролика, который мы разбираем на занятии. Транскрипт – это письменная расшифровка устной речи.

К транскрипту прилагается полный параллельный перевод – так что вы поймете абсолютно все, что говорят носители языка.

К тому же я оставила вам место для заметок: по ходу занятий с транскриптом у вас обязательно должны появиться заметки! Записывайте незнакомые слова, интересные мысли и идеи – так процесс обучения для вас будет не только максимально эффективным, но еще и наполненным творчеством.

*Ваш коуч по английскому языку
и проводник в западный мир,
Диана Семёнычева*



English	Translation into Russian
Marie Forleo's Top Ten Rules for Success	Главные десять правил успеха Мари Форлео
Introduction	Введение
Marie: I wanted to be really successful but not just to like get shoes. I knew I wanted to make money because I wanted to make a difference.	Мари: Я хотела быть очень успешной, но не просто, чтобы, например, покупать себе туфли. Я знала, что хотела зарабатывать деньги, потому что хотела изменить этот мир к лучшему.
Listen to your gut and your heart because no matter what any expert tells you, your wisdom inside needs to be paramount.	Прислушивайтесь к своей интуиции и к своему сердцу, потому что неважно, что какой-нибудь эксперт говорит вам, ваша мудрость внутри должна быть на первом месте.
When I was bartending, I was fully bartending. Like I wasn't talking to myself about oh, my God, I should be dancing right now or I should be working on my coaching practice.	Когда я работала барменшей, я полностью погружалась в работу. Например, я не говорила себе, о Боже, прямо сейчас мне следовало бы танцевать или поработать над своей практикой коучинга.
While I was growing my personal coaching practice, I kept feeling conflicted because I didn't want to just be one thing.	Пока я развивала свою практику личного коучинга, я постоянно испытывала внутреннее противоречие, потому что я не хотела посвящать себя чему-то одному.
Are you guys here because you want to be mediocre? Mediocre sucks, does it not?	Вы, ребята, находитесь здесь, потому что хотите быть посредственными? Посредственность отстой, разве нет?
Don't get taken over by the world's definition of success.	Не позволяйте общепринятому определению успеха завладеть вами.
It's like everything that I've learned and I've been able to do in my business, we never know what's going to work.	Это как все, чему я научилась и что смогла сделать в своем бизнесе, мы никогда не знаем, что из этого сработает.

English	Translation into Russian
<p>You should just engage and experience and actually get your foot in the industry, that can inform whether or not you should move ahead.</p>	<p>Вам нужно самим этим заняться и испытать все на себе, ступить в эту индустрию, и так вы узнаете, стоит ли вам продвигаться вперед или нет.</p>
<p>I have been this way meaning goofy, silly since I was very, very little.</p>	<p>Я была такой странной и глупой с самого раннего детства.</p>
<p>You walk around your day and you are like wow, I have so many things to do. I'm like wait a minute, this is all awesome stuff to do.</p>	<p>Вы проживаете свой день, и вы такие: «Ничего себе, мне столько всего нужно сделать». Я думаю про себя: «Минутку, столько всего потрясающего мне предстоит сделать».</p>
<p>Speaker: She's an American life coach, motivational speaker, author and YouTuber.</p>	<p>Ведущий: Она – американский лайф-коуч, мотивационный спикер, автор и ютубер.</p>
<p>She's the owner and creator of Marie Forleo International, B-School and Marie.TV.</p>	<p>Она – владелица и создатель Marie Forleo International, B-School и Marie.TV.</p>
<p>Forbes.com listed her website as one of the top 100 websites for entrepreneurs. She's Marie Forleo and here are her top ten rules for success.</p>	<p>Forbes.com включил ее веб-сайт в список 100 лучших веб-сайтов для предпринимателей. Ее зовут Мари Форлео и вот ее десять главных правил успеха.</p>
<p>Rule 1 - Find Your Path</p>	<p>Правило 1 - Найдите свой путь</p>
<p>Marie: You know, my first gig out of college was on Wall Street on the New York Stock Exchange. And this is pre everything, this is like just out of college, 21 years old. And I knew one of my drives, I wanted to be really successful. But not just to like get shoes, I knew I wanted to make money because I wanted to make a difference. I wanted to be able to take care of my family. I wanted to be able to contribute to causes that I believe in.</p>	<p>Мари: Знаете, мое первое место работы по окончании колледжа было на Уолл-стрит, на Нью-Йоркской фондовой бирже. И это было до всего остального, прямо после колледжа, в 21 год. И я знала один из своих стимулов – я хотела стать очень успешной. Но не просто, чтобы, например, покупать себе туфли. Я знала, что хотела зарабатывать деньги, потому что хотела изменить этот мир к лучшему. Я хотела суметь позаботиться о своей семье. Я хотела вносить свой вклад в те дела, в которые верю.</p>

English	Translation into Russian
<p>And so I knew in order to do that, in my own mind, I was like, well, I want to make a lot of money and make this stuff happen.</p>	<p>И про себя я знала: для того, чтобы это сделать, я хочу заработать много денег и осуществить все эти вещи.</p>
<p>But when I was on Wall Street, even though so many people that I worked with, multi-, multimillionaires, I mean the money was ridiculous. While they were financially rich, they were spiritually bankrupt.</p>	<p>Но когда я была на Уолл-стрит, даже при том, что многие люди, с которыми я работала, были мульти-, мультимиллионерами, я имею в виду, что деньги были сущей ерундой. Хотя они и были финансово богаты, они были банкротами в духовном плане.</p>
<p>And I felt like there was a part of me that was dying inside. And I said this is not my path. I don't know what my path is but I need to leave this because I feel sick.</p>	<p>И у меня было такое чувство, будто часть меня, у меня внутри что-то умирает. И я сказала себе, что это не мой путь. Я не знаю, в чем состоит мой путь, но мне нужно покинуть это место, потому что от него меня тошнит.</p>
<p>And so I think many people feel like that. You can find yourself a job and job and job and you want to do a really... you wanna do great work in the world. You are giving it your best but some little voice inside is saying this isn't me, this isn't me. And I kept having that voice until finally I left the corporate world and started my own business.</p>	<p>И я думаю, многие люди себя так чувствуют. Вы можете найти себе работу и еще одну, и еще одну, и вы хотите сделать действительно..., вы хотите выполнять замечательную работу в этом мире. Вы прилагаете максимум усилий, но какой-то тихий голос внутри говорит, что это не я, это не я. И я продолжала слышать этот голос, пока наконец не оставила деловой мир и не открыла свое собственное дело.</p>
<p>Rule 2 - Listen to Your Gut</p>	<p>Правило 2 - Прислушивайтесь к своей интуиции</p>
<p>Listen to your gut and your heart. Because no matter what any expert tells you, your wisdom inside needs to be paramount. It needs to always drive all of your decisions.</p>	<p>Прислушивайтесь к своей интуиции и к своему сердцу, потому что неважно, что какой-нибудь эксперт говорит вам, ваша мудрость внутри вас должна быть на первом месте. Она всегда должна управлять всеми вашими решениями.</p>

English	Translation into Russian
<p>Even, you know, when I was first starting out and I would pay attention to people that absolutely knew what they were doing, they were completely ethical, they were smart, they were good teachers as well.</p>	<p>Даже, знаете, когда я только начинала, и я обращала внимание на людей, которые точно знали, что делают, они были абсолютно этичны, они были умны, и они были также хорошими учителями.</p>
<p>Sometimes their advice just didn't sit right with me. And if I wasn't as secure in my own inner voice, I might've gone down paths that wouldn't have been that great.</p>	<p>Иногда их советы казались мне просто неправильными. И если бы я не была столь уверена в своем внутреннем голосе, я, возможно, пошла бы другими путями, которые не были бы такими замечательными.</p>
<p>So I think it's wonderful to get an education, it's wonderful to take in experiences. But never ever, ever listen to anything other than what is the true voice within you. And that takes practice.</p>	<p>И я думаю, чудесно получить образование, чудесно вобрать в себя этот опыт. Но никогда в жизни не слушайте ничего, кроме своего истинного внутреннего голоса. А это требует практики.</p>
<p>Rule 3 - Be fully engaged</p>	<p>Правило 3 - Полностью посвящайте себя своему делу</p>
<p>When I was bartending, I was fully bartending. Like I wasn't talking to myself about, oh, my God, I should be dancing right now or I should be working on my coaching practice. I was just really into bartending.</p>	<p>Когда я работала барменшей, я полностью погружалась в работу. Например, я не говорила себе, о Боже, прямо сейчас мне следовало бы танцевать или поработать над своей практикой коучинга. Я полностью погружалась в работу барменшей.</p>
<p>When I was dancing, I was like, you know, being the best hip hop teacher, dancer I could possibly be. When I was being a coach, same kind of thing.</p>	<p>Когда я танцевала, я была, знаете, была настолько хорошим учителем хип-хопа, танцовщицей, насколько я вообще могла бы быть. И когда я была коучем, было то же самое.</p>

English	Translation into Russian
<p>And I think the more that we can recognize that that voice of basically you suck is universal and we can disengage from that and actually engage with what we want in our lives, the happier we are gonna be.</p>	<p>И я думаю, что если вы стараетесь быть полностью погруженным в свое дело, то сохраняете море энергии, и это то, чего большинство людей не делают.</p>
<p>Rule 4 - Live in the moment</p>	<p>Правило 4 - Живите настоящим</p>
<p>Part of what was also challenging for me when I was starting off as a coach was recognizing the truth that I didn't just want to be a coach. I loved writing. I loved hip hop. I loved dance. I loved fitness.</p>	<p>И что еще было сложно для меня, когда я только начинала свой путь в качестве коуча, так это осознание истины, что я не хотела быть просто коучем. Я любила писать. Я любила хип-хоп. Я любила танцы. Я любила фитнес.</p>
<p>There were all of these different things that I was passionate about. And while I was growing my personal coaching practice, I kept feeling conflicted because I didn't want to just be one thing.</p>	<p>Я страстно увлекалась всеми этими разными вещами. Пока я развивала свою практику личного коучинга, я постоянно испытывала внутреннее противоречие, потому что я не хотела посвящать себя чему-то одному.</p>
<p>Has anyone ever felt that way?</p>	<p>Кто-нибудь еще так себя чувствовал?</p>
<p>So I would listen to the voices in my head, which were like... and basically the voices in my head were so trained by traditional wisdom and traditional thoughts about you have to pick a niche, you have to narrow down. You have to choose one thing and be good for it, be really good at it and that's how you'll be known.</p>	<p>И я слушала голоса в голове, которые были... и в основном голоса в моей голове звучали под влиянием традиционной мудрости и традиционных мыслей о том, что нужно выбрать свою нишу, нужно сузить количество своих предпочтений. Вы должны выбрать что-то одно и подходить для этого, чтобы у вас на самом деле это хорошо получалось, и именно так вы станете известны.</p>

English	Translation into Russian
<p>And when I realized that that voice wasn't the voice that I should listen to, that there was this truth that I was this multipassionate person and that living in the present moment, which Eckhart teaches, was all about really listening to your own inner guidance and being in the here and now and not stressing so much up here.</p>	<p>И когда я поняла, что это не тот голос, к которому мне следовало прислушиваться. И правда была в том, что я – страстно увлеченный несколькими делами человек, и что жить настоящим, как учит Экхарт, значит прислушиваться к своему внутреннему руководству и находиться в моменте здесь и сейчас, и так сильно не переживать.</p>
<p>That really opened the door for me to say, you know what, screw it. I'm gonna go take dance classes. I'm gonna go learn about this. I'm gonna do all these different things. And that training to be in the moment and to listen to my own inner guidance allowed me to disconnect from all the BS voices in my head that were torturing me, torturing me.</p>	<p>Это действительно открыло передо мной дверь, чтобы я могла сказать, знаешь что, забей на это! Я пойду и буду заниматься танцами. Я пойду и узнаю что-то новое об этом. Я буду заниматься всеми этими разными вещами. И осознание того, что нужно жить в настоящем моменте и прислушиваться к своему внутреннему руководству, позволило мне избавиться от всех этих дурацких голосов в голове, которые мучили меня, мучили меня.</p>
<p>Rule 5 - Behave like you're the best</p>	<p>Правило 5 - Ведите себя так, будто вы лучше всех</p>
<p>How would you behave if you were the best in the world at what you do? How would that change what time you wake up in the morning? How would that change the food you put in your body? How would that change the people you hang out with? How you spend your time throughout the day? What websites you visit? Whether or not you work from a schedule?</p>	<p>Как бы вы вели себя, если бы были лучшим в своем деле? Как бы это повлияло на то, во сколько вы просыпаетесь по утрам? Как бы это повлияло на ваше питание? Как бы это повлияло на людей, с которыми вы проводите время? Как бы вы проводили время в течение дня? Какие веб-сайты вы посещали бы? Работали бы вы по графику или нет?</p>
<p>If you were world class and the best in the world at what you do, how would your behavior change?</p>	<p>Если бы вы были специалистом мирового уровня и лучшим в том, чем вы занимаетесь, как изменилось бы ваше поведение?</p>

English	Translation into Russian
<p>It's a really interesting question that I started asking myself a few years ago and I will tell you it has changed everything. It's one of those singular questions, whether you put it on your screensaver, you have a little reminder on your cell phone. You have it on the top of a notebook. I guarantee you, if you start looking at your world through this lens, it's going to shift everything.</p>	<p>Это действительно очень интересный вопрос, который я начала задавать себе несколько лет назад, и я скажу вам, что он все изменил. Это один из тех исключительных вопросов, помещаете ли вы его на свою заставку на мониторе компьютера, или он показывается у вас в качестве небольшого напоминания на мобильном телефоне. Или на обложке блокнота. Я вам гарантирую, что если вы начнете смотреть на мир сквозь призму этого, все изменится.</p>
<p>Now let me ask you this just to back this up a little bit more. Are you guys here because you want to be mediocre? Mediocre sucks, does it not? We want to be world class, we want to be the best.</p>	<p>Теперь позвольте мне задать вам вопрос, чтобы дать вам небольшое дополнительное подтверждение этому. Вы все здесь, потому что хотите быть посредственными? Посредственность – отстой, разве нет? Мы хотим быть специалистами мирового уровня, мы хотим быть лучшими.</p>
<p>Now let me ask you this, who is in charge of you being the best in the world? Yes? Can I hear an I am?</p>	<p>Теперь позвольте мне спросить вас, кто ответственен за то, чтобы быть самым лучшим в мире? Да? Я могу услышать «Я»?</p>
<p>Speaker: I am.</p>	<p>Ведущий: Я.</p>
<p>Marie: A little louder?</p>	<p>Мари: Немного громче?</p>
<p>Speaker: I am.</p>	<p>Ведущий: Я.</p>
<p>Marie: One more.</p>	<p>Мари: Еще раз.</p>
<p>Speaker: I am.</p>	<p>Ведущий: Я.</p>
<p>Marie: Amen and it's not even a Sunday.</p>	<p>Мари: Аминь, а ведь сегодня даже не воскресенье.</p>
<p>Rule 6 - Define success for yourself</p>	<p>Правило 6 - Определите успех для себя</p>

English	Translation into Russian
<p>Speaker: If you had to give someone who is recently graduating from our program a piece of advice, what would you say?</p>	<p>Ведущий: Если бы вам пришлось дать совет кому-то, кто на днях окончил нашу программу, что бы вы сказали?</p>
<p>Marie: I would say to learn and to execute on your unique vision. Define success for yourself. Figure out what that means to you. Don't get taken over by the world's definition of success or your family's or what your friends are doing or what anyone says that equals success.</p>	<p>Мари: Я бы сказала развивайте и действуйте на основе вашего уникального видения. Определите успех для себя. Поймите, что он значит для вас. Не позволяйте общепринятому определению успеха завладеть вами и не слушайте, что ваша семья думает об успехе, не смотрите на то, что делают ваши друзья, вообще не обращайтесь внимания на то, что люди считают успехом.</p>
<p>Once you can get clear on that vision, then you need to create a plan to make that come to life. And to prioritize.</p>	<p>Как только вы разберетесь со своим видением, вам нужно создать план, чтобы претворить его в жизнь. И определиться с приоритетами.</p>
<p>I think one of the biggest tragedies of our time is I hear so many people from every walk of life, health coaches, all over, feeling so overwhelmed and overworked and there is so much that they can do that they feel paralyzed, 'Well, I don't know what to do first. How do I make all of this happen?'</p>	<p>Я думаю, что одна из самых больших трагедий нашего времени, я слышу, что многие люди из разных социальных групп, разных профессий, коучей по здоровому образу жизни, повсюду чувствуют себя такими подавленными и перегруженными работой. Есть столько всего, что они могут сделать, а они чувствуют себя парализованными. «Ну, я не знаю, с чего начать. Как мне все это осуществить?»</p>
<p>And I think that we all need to take a few steps back and start to get clear on our own vision for success and then actually prioritize making that come to life because then it gives you such clarity and such freedom and all of that static and the overwhelm starts to fall away.</p>	<p>И я думаю, что все мы должны сделать несколько шагов назад и начать разбираться со своим собственным видением успеха и затем на самом деле расставить приоритеты, чтобы претворить все в жизнь. Потому что это дает вам такую ясность и такую свободу, и все жалобы и перегруженность начинают исчезать.</p>

English	Translation into Russian
Rule 7 - Be OK with uncertainty	Правило 7 - Смиритесь с неопределенностью
Speaker: What if I actually follow my heart and I don't make a living at it and all my friends say you suck, I told you so.	Ведущий: Что если я на самом деле последую зову сердца, и из-за этого не смогу заработать себе на жизнь, и все мои друзья скажут, что я отстой, и что они предупреждали.
Eckhart actually talked about when he was moving once, his parents said, 'Really you are going to do this again?' Like they'd seen him as a failure for years.	Экхарт на самом деле рассказывал о том, что когда он переезжал, его родители сказали: «Ты опять собираешься это сделать?» Как будто они уже много лет видели в нем неудачника.
And then anyways, there's that, always that voice. It's like yeah, yeah, yeah but you might just really fail.	И, в любом случае, всегда есть этот голос. Он будто говорит, что да, да, да, но ты можешь просто потерпеть неудачу.
Marie: Yeah, and you know, I think all of us have that. And there is perhaps some of them, like a myth, that many of us can think especially when we are first starting out, that successful people don't have the voice anymore. That's total crap.	Мари: Да, знаете, думаю, у всех нас это есть. И, вероятно, есть такие люди, как миф, многие из нас могут думать, особенно, когда мы только начинаем наш путь, что успешные люди больше не слышат этот голос. Это полная чушь.
Anyone that you've ever seen, anyone that I've encountered and I've had the opportunity to interview a lot of people and talked to them, no matter how successful, how accomplished, how well-known, they still have those voices of self-doubt. They still get afraid. They still question am I going in the right direction, what's next for me?	Все, кого вы когда-либо видели, все, с кем я встречалась, а мне выпала возможность взять интервью у большого количества людей, и я говорила с ними, неважно насколько они успешны, состоялись, известны, у них все еще есть внутри эти голоса неуверенности в себе. Они все еще боятся. Они все еще спрашивают себя, идут ли они в правильном направлении, и что дальше?

English	Translation into Russian
<p>And I think the more that we can recognize that that voice of basically you suck is universal and we can disengage from that and actually engage with what we want in our lives, the happier we are going to be.</p>	<p>И я думаю, чем больше мы признаем, что этот голос, говорящий, в основном, ты отстой, есть у всех, и мы можем отделиться от него и на самом деле сосредоточиться на том, чего мы хотим от нашей жизни, тем счастливее мы будем.</p>
<p>This is the other thing, none of us know. It's like everything that I've learned and I've been able to do in my business, we never know what's going to work. We treat every single thing as an experiment. That's the only way that you learn.</p>	<p>И это еще одна вещь, о которой никто из нас не знает. Это как все, чему я научилась и что смогла сделать в своем бизнесе, мы никогда не знаем, что из этого сработает. Мы рассматриваем каждую вещь как эксперимент. Это единственный способ научиться.</p>
<p>I think 99% of what each of us need to do to learn and grow, not only as business people, but also as human beings, if we are gonna grow, it means that we've never done that before. It's going to be uncomfortable. And to be OK in that uncertainty and that discomfort is where the juice of life lives.</p>	<p>Я думаю, 99% того, что каждый из нас должен сделать, чтобы научиться и вырасти не только в качестве предпринимателей, но и в качестве обычных людей, если мы собираемся расти, это означает, что мы никогда не делали этого прежде. Вы будете испытывать дискомфорт. И суть в том, что нужно примириться с этой неуверенностью и дискомфортом, в которых и заключается жизненная сила.</p>