

На седьмом небе - Russian Phrases Advanced

Video: [На седьмом небе - Russian Phrases Advanced](#)

10 ФРАЗ ИЗ ВИДЕО

1. быть на седьмом небе	to be in seventh heaven, be over the moon;
2. найти себя	to find one's place in life, find yourself;
3. руки опускаются	to feel discouraged, give up;
4. рукой подать	a stone's throw, around the bend;
5. неблагодарное дело	a thankless job, frustrating undertaking;
6. всё хорошо в меру	all is well in moderation;
7. работать засучив рукава	to work hard, work energetically;
8. ждать у моря погоды	to be passive, waiting for the grass to grow,
9. сидеть сложа руки	to sit back; stand idly by; to twiddle one's thumbs;
10. лучше поздно, чем никогда	better late than never;

СЛОВА И ФРАЗЫ

действительно	really, indeed, actually;
по крайней мере	at least, anyway;
(не) подключиться	(not) connect, (not) plug in;
злиться на... (что?)	mad at... (what?);
прилагать усилия	endeavour, strive;
обратная связь	feedback;
конкуренция	competition;
какой-то уровень	some level;
появляться	appear, show up;
концовка (конец)	end;

ТРАНСКРИПЦИЯ

Intro ...

Сегодня я **на седьмом небе** от счастья. Я самый счастливый человек на свете! Почему? Да, просто так, потому что я жива. Я живу. Сегодня у меня отличное настроение. Я **на седьмом небе**. Всё отлично, потому что сегодня хорошая погода. Сегодня голубое небо. Сегодня светит солнце. Такой прекрасный день! И я счастлива! Я думаю, что у меня любимая работа. Мне нравится, что я делаю. И всё прекрасно, поэтому я счастлива, поэтому я **на седьмом небе**.

Я думаю, я **нашла себя**. Я нашла, что мне нравится делать. Я **действительно** люблю, что я делаю. Я не знаю, сейчас трудно найти себя, трудно найти любимую работу. Я думаю, реально. Если есть большое желание, если вы хотите, вы можете найти, что вам нравится делать. Вы можете найти, чем вам нравится заниматься. Я думаю, я **нашла себя**. Ну, **по крайней мере**, сейчас мне так кажется, что я на данный момент занимаюсь тем, что мне нравится.

Конечно, иногда бывают трудные моменты. Конечно, иногда у меня **опускаются руки**. У меня бывают моменты, когда я ничего не хочу делать. Например, у меня был случай. Недавно я делала видео час или два, и только потом вечером я узнала, что микрофон не работал. Я не знаю почему, но микрофон **не подключился**. И конечно, я была расстроена. Я не хотела делать это видео ещё раз, но я делала. По факту, это видео есть. Мне оно не очень нравится. Но в такие моменты у нас, конечно, **опускаются руки**. И у меня тогда **опускались руки**. Я не хотела делать это видео снова. Я была очень расстроена. Может быть, я немного **злилась на** ту ситуацию. И сейчас я проверяю микрофон. Да-да, это правда. В трудные моменты, или когда что-то случается, у нас **опускаются руки**, и мы не хотим ничего делать. Это тоже нормально.

Но бывают ситуации наоборот, когда нам кажется, что всё очень легко, когда, например, мы думаем: “А.. сейчас я начну бизнес, и у меня будет

успех”. Вот он успех, **рукой подать**. Он так близко. Главное - начать делать. Да, главное начать, но потом мы понимаем, что не всё так легко, не всё так просто. Кажется, что вот оно... (это) легко и близко. **Рукой подать** и всё будет! Но, на самом деле, надо **прилагать больше усилий** часто. В наше время нам нужно работать больше, потому что также другие люди работают. Сейчас у разных людей разные идеи. Люди... все люди что-то делают. Все люди что-то создают, и поэтому до успеха не вот так, **рукой подать**. Не так легко получить что-то, получить хороший результат. Надо реально стараться.

Ещё, конечно, бывают ситуации, когда мы не чувствуем **обратную связь**. Мы не видим реакцию людей. И мы не понимаем, наша работа вообще полезная или нет. И мы думаем, (что) мы делаем что-то **неблагодарное**. Это совсем **неблагодарное дело**, потому что никто не благодарит, никто не говорит спасибо. Мы не видим реакцию людей. И мы начинаем сомневаться, это вообще полезное дело или нет. И мы думаем, что делаем что-то **неблагодарное**. Например, мой пример... когда я первый год делала видео, результаты были не очень хорошие, и конечно, часто я думала: ”А зачем я это делаю? Это никому не надо”. И да-да, я думаю, что у меня также **опускались руки**. Я не хотела делать очень часто. Я не хотела продолжать, потому что я не получала этой реакции. Я не получала **обратную связь**.

Конечно, чтобы получить результат, нам нужно работать много. Нам нужно работать усердно. Нам нужно **работать, засучив рукава**, очень часто, потому что сейчас **конкуренция**. В современном мире есть **конкуренция**. Все работают, поэтому часто нам нужно работать усердно. Нам нужно **работать, засучив рукава**, значит, не знаю, 12 часов в день, возможно, с утра до вечера нужно работать. Конечно, я не очень уверена, что это правильно работать усердно. Иногда работать много не значит работать эффективно. Лучше работать эффективно. Лучше, когда вы чувствуете себя хорошо, и вы можете работать эффективно. Я думаю, это более важный момент.

И чтобы работать эффективно, нужно иногда отдыхать. **Всё хорошо в меру**. Хорошо работать **в меру**, и хорошо отдыхать **в меру**. Когда мы много работаем, это не очень хорошо. Когда мы мало работаем, это тоже

не очень хорошо. Нужно работать в меру. Также когда вы едите много, это плохо. Когда вы едите мало, это тоже плохо. Есть нужно в меру. Работать нужно в меру. Я не знаю, отдыхать нужно тоже в меру. У всего есть мера. У всего есть **какой-то уровень**. Когда мы слишком много делаем что-то одно, это нехорошо. Когда вы много работаете, вы не отдыхаете, вы получаете стресс, вы в плохом настроении, я сомневаюсь, что вы можете работать **действительно** эффективно. А в работе главное - эффективность, а не сколько часов вы работаете. Конечно, самое важное - это какой у вас результат.

Ну, и конечно, если вы **сидите, сложа руки**, и ничего не делаете, то у вас и не будет результата. Вот руки. Я сижу. Я сложила руки. И значит, я ничего не делаю. Конечно, когда мы не работаем, мы просто сидим, мы ничего не получим. Сейчас в современном мире это так не работает. Нам нужно что-то делать, чтобы получить результат. **Сидеть сложа руки**, не знаю, кто может сейчас!? Может быть, богатые люди... дети богатых людей, они могут **сидеть, сложа руки**, значит ничего не делать, потому что у них уже есть финансовая стабильность от родителей. Да-да, я не знаю, кто ещё. Бедные люди работают много. Когда у людей нет денег, они работают много часов. Когда у людей уже **появляется** небольшая стабильность в деньгах, они могут уже думать, как работать немного, но как работать умно, как работать с умом, как работать эффективно. Я думаю, это важный момент.

И что ещё? Иногда люди **ждут у моря погоды**. Они не хотят делать сами. Они ждут, когда кто-то сделает. Они ждут, когда успех придёт. Они ждут, когда кто-то сделает работу. Люди **ждут у моря погоды**, значит, они ждут успеха, ждут, когда они получают хорошую работу, но при этом они ничего не делают. Они не делают никаких действий, они только ждут. Они **ждут у моря погоды**. Ну... когда, не знаю, родители дадут что-то, или друзья подарят что-то. Они не хотят сами **прилагать усилия**. Они просто **ждут у моря погоды**.

И конечно, самое основное - "**лучше поздно, чем никогда**". Мне нравится эта фраза. И неважно, сколько (вам) лет, например, в 20 лет, в 30 лет, в 40 лет, это неважно, если вам нравится что-то делать, лучше начинать. **Лучше поздно, чем никогда!** Иногда я думаю, почему я не изучала испанский 5

лет назад. Ничего страшного! Я начала изучать испанский один год назад. Это тоже хорошо! Может быть, это поздно, но **лучше поздно, чем никогда**. Это правда. Иногда мы думаем, (что) завтра... я буду делать это завтра, или я буду делать это в следующем месяце, или я буду делать это в следующем году, и мы не делаем. Это, конечно, проблема. Лучше сейчас. **Лучше поздно, чем никогда**, потому что завтра часто это никогда. Мы не начинаем. Мы не делаем, когда мы думаем, что мы сделаем это на следующий день. Но следующий день - это будущее. Лучше сейчас. И конечно, **лучше поздно, чем никогда**. Я думаю, что надо начинать. Надо начинать то, что вам нравится. Надо начинать делать любимое дело. Вот такая **концовка**. Спасибо!

И сейчас я хочу повторить и объяснить выражения из текста.

Номер 1 - **быть на седьмом небе**, значит, радоваться чему-то, значит, когда вы счастливы, вы на седьмом небе от счастья. Это значит, быть очень счастливым или радоваться какому-то моменту.

Номер 2 - **найти себя**. Найти себя - значит, определиться, что вам нравится делать в жизни. Найти себя - найти любимую работу, найти, что вы любите делать, это значит найти себя.

Номер 3 - **руки опускаются**. Руки опускаются - значит, когда вы не хотите работать. Вы не видите результата, или у вас другие причины, и руки опускаются. Или вы делали-делали, что-то случилось, и вам нужно делать снова. Но вы больше не хотите. У вас опускаются руки. Значит, нет желания делать.

Номер 4 - **рукой подать**. Рукой подать, значит очень близко. Кажется, что вот здесь, рукой подать. Рукой подать - недалеко.

Номер 5 - **неблагодарное дело**. Значит, вы делаете, но вы не видите реакцию, и вам кажется, что дело неблагодарное, потому что люди не благодарят за вашу работу. Ваше дело... ваша работа неблагодарная, потому что никто не благодарит за это.

Номер 6 - **всё хорошо в меру**. "Всё хорошо в меру" значит, у всего есть мера. Когда мы делаем слишком много, нехорошо. Когда мы делаем слишком мало, тоже нехорошо. У всего есть мера, **какой-то уровень** хороший. Когда мы едим много, это нехорошо. Или когда мы едим недостаточно, мы едим мало, это тоже плохо для организма. У всего есть мера. И в работе тоже есть мера. Всё хорошо в меру.

Следующее - **работать, засучив рукава**. Работать, засучив рукава. Это рукава. Это куртка. Я засучиваю (закатываю) рукава и работаю. Значит, работать очень усиленно, очень стараться, работать много.

Ждать у моря погоды, значит, ничего не делать и ждать, ждать успеха, или ждать, что кто-то сделает за вас. У моря погоды - значит, вы ничего не делаете, вы только ждёте, когда будет успех, когда будет результат, когда ситуация решится сама, но при этом вы ничего не делаете, вы ждёте, вы ждёте у моря погоды.

Сидеть сложа руки - это тоже ничего не делать. Вот руки. Я складываю руки. Я сижу сложа руки, значит ничего не делаю. Я не работаю, когда мне надо, чтобы получить результат, но я не делаю. Я сижу сложа руки. Может быть, когда человек ленивый, он сидит, сложа руки. Или когда есть проблема, но он не хочет решать эту проблему, он сидит сложа руки. Значит, он не решает проблему.

И последнее - **лучше поздно, чем никогда**. Фраза значит, лучше начинать сейчас. Хорошо начинать в 20 лет, в 30 лет, в 40 лет, это неважно, это лучше, чем никогда. Когда мы думаем, (что) завтра, мы не начинаем, и это завтра может быть никогда. Мы думаем, что мы сделаем завтра, но мы не сделаем. И лучше сейчас, чем никогда. Хорошо начинать в любом возрасте, потому что когда мы откладываем на следующий день или на следующий месяц или на следующий год, мы часто не делаем, и это значит никогда.

Outro ...

More video and audio materials about Russian language and Russia here:

[YouTube](#)

[Patreon](#)

[Telegram](#)

Listen to other episodes on the [Podcast](#).

Let's meet in class! [Lessons with me](#).

If you feel you can [Support me](#) and my work, I would be very grateful! 🧡