

## ИМЕННО ЛИШЬ ВРЯД ЛИ - Russian Phrases Advanced

Video: [ИМЕННО ЛИШЬ ВРЯД ЛИ - Russian Phrases Advanced](#)

### СЛОВА ИЗ ВИДЕО

именно (точно)	namely, exactly, that is;
наверное (вероятно, видимо)	probably, maybe, perhaps;
опять (снова, вновь)	again, back, still;
лишь (только, едва)	only, merely, simply;
вряд ли (маловероятно, сомнительно)	hardly, unlikely, barely;
вроде бы (возможно, видимо)	apparently, sort of, seemingly;

### СЛОВА И ФРАЗЫ

испытывать (кого? что?)	test, experience, face (whom? what?);
неизвестность	unknown, uncertainty, suspense;
бояться (кого? чего?)	fear, be afraid of (whom? what?);
предупреждать (кого?)	warn, prevent (whom?);
неудача	failure, bad luck;
показаться (кем? чем?)	seem, appear (by whom? with what?);
распространенный	common, prevalent, widely used;
усилие	effort , force;
действие	action, effect;
жалеть (кого? что?)	regret, feel sorry for (whom? what?);
гордиться (кем? чем?)	be proud of (who? what?);

## ТРАНСКРИПЦИЯ

### *Intro ...*

Сегодня новый день. И моя новая история для вас. О чём я хочу поделиться с вами сегодня? О чём **именно** я хочу поговорить с вами сегодня? Если честно, я без понятия. Мы можем поговорить о страхах. Я могу рассказать вам о своих страхах. Или я могу рассказать вам в общем, какие страхи мы **испытываем** и почему. Да, думаю, это интересно. **Именно** эта тема мне интересна сегодня. **Именно** на эту тему я хочу поговорить.

У нас есть страхи. У людей есть страхи. И это нормально! Страх - это чувство. Мы **испытываем** страхи. Какие **именно** страхи бывают? Например, страх одиночества, страх высоты, страх темноты, страх перед **неизвестностью**. Мы боимся одиночества. Мы боимся высоты. Мы боимся темноты. Мы боимся **неизвестности**. И **наверное**, в разные моменты жизни люди **испытывают** страхи. Не **наверное**, а точно. Конечно, мы **испытываем** страхи. Потому что у нас есть врожденные страхи. Когда мы в опасности, наш организм **предупреждает** нас об этом. Это работает инстинкт самосохранения. Например, мы боимся высоты или темноты, потому что это опасно, и мы можем умереть. И наш организм говорит нам об этом. Наш организм **предупреждает** нас, что это опасно. И в этом случае работает страх. И **наверное**, это хорошие страхи.

Но также у нас есть и другие страхи. Например, страх перед **неизвестностью**. Мы боимся делать что-то новое, потому что мы не знаем, как это будет. И у меня тоже есть этот страх. Мы боимся пробовать, потому что мы не знаем, что будет в будущем. И это... **наверное**, это нормально **испытывать** этот страх. Да, у меня тоже есть этот страх. Мне и интересно, и страшно одновременно. Я боюсь, я не знаю, что будет. **Наверное**, в этом случае также работает страх **неудачи**. Мы боимся проиграть. Мы боимся потерять что-то важное. Не знаю, мы боимся потерять деньги. Или мы боимся **показаться** смешными. Мы боимся **показаться** глупыми... на работе. И у нас есть этот страх **неудачи**. Но над страхами можно работать. Чего **именно** вы боитесь? Может быть, вы боитесь выступать перед

людьми. Насколько я знаю, это самый **распространенный** страх. И у меня он тоже есть. Я боюсь выступать на публике.

Но над такими страхами можно работать. Есть разные методы. Самое главное - это начать. Самое главное - это сделать первый шаг. Вам **лишь** надо попробовать в первый раз. И потом делать это **опять и опять**. **Лишь** такой метод работает. Вам надо сделать **усилие** над собой в первый раз, и в следующий раз вам уже не будет так страшно. Когда вы повторяете это **действие**, когда вы делаете это **опять и опять**, вы работаете над своим страхом. Если у вас что-то не получается, вам надо повторять и делать это снова. И у вас всё получится. **Вряд ли** можно получить хороший результат с первого раза. **Вряд ли** можно научиться водить машину с первого раза. Конечно, нет. **Вряд ли** можно стать хорошим блогером с первого раза. Конечно, нет. **Вряд ли** можно стать хорошим специалистом с одного раза. Однозначно нет!

И часто нам кажется, что задача очень трудная. Нам кажется, что это почти невозможно сделать. Нам кажется, что это почти нереально. Но когда мы начинаем пробовать, **вроде бы** это не так трудно. **Вроде бы** это даже реально. **Вроде бы** это возможно. **Вроде бы** мы можем сделать это, и мы даже видим результат. Мы можем намного больше, чем нам кажется. И я верю в это. **Именно** эта мысль помогает мне в жизни. Надо **лишь** попробовать сделать это. У вас не получается с первого раза? Ничего страшного, вам надо пробовать **опять и опять**, пока у вас не получится. **Вроде бы** это трудно, **вроде бы** это страшно. Но когда вы увидите результат, вы поймете, что это было не так страшно. И **вряд ли** вы будете **жалеть**. Конечно, нет. Вы будете **гордиться** собой. И это прекрасно!

И сейчас новые слова.

Номер 1 - **именно**. Именно значит точно, когда мы хотим уточнить. Что именно он сказал? Что конкретно он сказал? Я хочу знать детали. Что именно вы ищете? Что именно вы хотите? Я хочу именно это. Я не хочу другое. Я хочу конкретно эту вещь. Где именно они сейчас? Я хочу знать, где конкретно они находятся, в каком месте.

Номер 2 - **наверное**. Наверное значит “мне кажется”, “я предполагаю”. Наверное, будет дождь. Наверное, она забыла. Наверное, он не придёт. Они, наверное, опоздают.

Номер 3 - **опять**. Опять значит снова, делать что-то снова. Она опять забыла ключи. Что опять случилось? Что-то случилось до этого, и сейчас случилось что-то опять, случилось что-то снова. Почему вы опять здесь? Опять надо начинать сначала.

Номер 4 - **лишь**. Лишь значит только. Это лишь предположение. Она лишь хотела помочь. Он лишь хотел знать правду. Мне надо лишь время. Мне надо только время, и я сделаю.

Номер 5 - **вряд ли**. Вряд ли значит, что я сомневаюсь, и я думаю, что нет, что это не произойдёт, что этого не будет. Вероятность меньше 50%. Вряд ли. Я вряд ли закончу сегодня. Мы вряд ли успеем. У нас вряд ли получится.

Номер 6 - **вроде бы**. Вроде бы - мне кажется, что это будет, что это случится. Вероятность больше 50%. Я думаю, что скорее всего да. Вроде бы он приятный молодой человек. Вроде бы мы будем вовремя. Вроде бы это недорого. Вроде бы дождь закончился.

*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! 🧡