АЙВИ ВОРДС
АВТОР И ПРЕПОДАВАТЕЛЬ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА

АНГЛИЙСКИЙ ЯЗЫК ДЛЯ ДЕВУШЕК

ДУШЕВНЫЕ РАЗГОВОРЫ ПО-АНГЛИЙСКИ С ПОДРУЖКОЙ

Айви Вордс

Английский язык для девушек. Душевные разговоры по-английски с подружкой

«Издательские решения»

Вордс А.

Английский язык для девушек. Душевные разговоры по-английски с подружкой / А. Вордс — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-688678-0

Хотела бы ты говорить по-английски так же легко, как с подружкой? Эта книга для девушек предлагает живые диалоги, реальные истории и полезные фразы о дружбе, эмоциях, отношениях и повседневной жизни. Учись английскому через темы, которые волнуют тебя, и превращай обучение в увлекательные душевные разговоры.

ISBN 978-5-00-688678-0

© Вордс А.
© Издательские решения

Содержание

Предисловие 7
Coffee with a Friend – Разговор с подругой 8
Полезные фразы и выражения 9
Упражнения 10
Ответы к упражнениям 11
Making New Friends – как знакомиться 12
Полезные фразы и выражения 13
Упражнения 14
Ответы к упражнениям 15
Best Friends Forever – лучшая подруга 16
Полезные фразы и выражения 17
Упражнения 18
Ответы к упражнениям 19
Supporting a Friend – поддержка подруги 20
Полезные фразы и выражения 21
Упражнения 22
Ответы к упражнениям 23
Gossip or Honesty? – сплетни и честность 24
Полезные фразы и выражения 25
Упражнения 26
Ответы к упражнениям 27
Saying Sorry – как извиняться 28
Полезные фразы и выражения 29
Упражнения 30
Ответы к упражнениям 31
Setting Boundaries – личные границы 32
Полезные фразы и выражения 33
Упражнения 34
Ответы к упражнениям 35
Trust and Secrets – доверие и секреты 36
Полезные фразы и выражения 37
Упражнения 38
Ответы к упражнениям 39
Growing Apart – когда друзья отдаляются 40
Полезные фразы и выражения 41
Упражнения 42
Ответы к упражнениям 43
Feeling Confident – уверенность в себе 44
Полезные фразы и выражения 45
Упражнения 46
Ответы к упражнениям 47
Bad Day Mood – плохое настроение 48
Полезные фразы и выражения 49
Упражнения 50
Ответы к упражнениям 51
Loving Yourself – принятие себя 52

Полезные фразы и выражения 53
Упражнения 54
Ответы к упражнениям 55
Overthinking – когда слишком много думаешь 56
Полезные фразы и выражения 57
Упражнения 58
Ответы к упражнениям 59
Feeling Insecure – неуверенность 60
Полезные фразы и выражения 61
Упражнения 62
Ответы к упражнениям 63
Being Proud of Yourself – гордость за себя 64
Полезные фразы и выражения 65
Упражнения 66
Ответы к упражнениям 67
Stress and Pressure – стресс и давление 68
Конец ознакомительного фрагмента. 69

Английский язык для девушек Душевные разговоры по-английски с подружкой

Айви Вордс

© Айви Вордс, 2025

ISBN 978-5-0068-8678-0
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Эта книга создана для девушек, которые хотят учить английский язык через темы, которые действительно интересуют и волнуют нас в повседневной жизни.

Я сама знаю, как иногда сложно учить язык по скучным учебникам, где примеры кажутся далекими от нашей жизни. Именно поэтому я решила сделать обучение живым и практичным: здесь ты найдешь короткие истории, диалоги, полезные фразы и упражнения, которые помогут тебе говорить на английском о том, что важно именно для тебя.

В этой книге мы будем обсуждать дружбу, отношения, уверенность в себе, уход за собой, хобби, путешествия, эмоции и многое другое. Ты сможешь учиться через ситуации, которые встречаются в жизни каждой девушки: от общения с друзьями и парнями до заботы о себе и своих мечтах.

Каждая глава написана так, чтобы ты могла сразу использовать новые слова и выражения в реальной жизни. Диалоги максимально естественные, а упражнения помогут закрепить материал и проверить свои знания.

Эта книга – не только про английский. Она про тебя, твои чувства, твои интересы и твой рост. Я хочу, чтобы учить английский стало для тебя увлекательно и полезно, а каждое занятие давало чувство уверенности и радости.

Готова начать это маленькое приключение вместе со мной? Давай учить английский весело, интересно и по-настоящему!

Coffee with a Friend – Разговор с подругой

Lily: Hey, Emma! I'm so happy you could come.
(Привет, Эмма! Я так рада, что ты смогла прийти.)

Emma: Me too. I really needed a break today.
(Я тоже. Мне сегодня очень нужен был перерыв.)

Lily: Long day at school?
(Долгий день в школе?)

Emma: Yeah, really long. I feel tired and a bit stressed.
(Да, очень долгий. Я чувствую себя уставшей и немного напряжённой.)

Lily: I get it. Do you want coffee or tea?
(Понимаю. Ты хочешь кофе или чай?)

Emma: Coffee, please. With milk.
(Кофе, пожалуйста. С молоком.)

Lily: Same as always. So, what's been on your mind lately?
(Как всегда. Ну что, о чём ты думала в последнее время?)

Emma: I've been thinking about my future. I don't know what I want yet.
(Я думала о своём будущем. Я пока не знаю, чего хочу.)

Lily: That's okay. You don't have to decide everything right now.
(Это нормально. Тебе не нужно решать всё прямо сейчас.)

Emma: Thanks. Talking to you makes me feel better.
(Спасибо. Разговор с тобой заставляет меня чувствовать себя лучше.)

Lily: Anytime. That's what friends are for.
(Всегда пожалуйста. Для этого и нужны друзья.)

Полезные фразы и выражения

I’m happy you could come – Я рада, что ты смогла прийти
I really needed a break – Мне очень нужен был перерыв

Long day – Долгий день

I feel tired – Я чувствую усталость

a bit stressed – немного напряжённая

I get it – Я понимаю

What’s been on your mind? – О чём ты думаешь?

lately – в последнее время

I’ve been thinking about… – Я думала о…

my future – моё будущее

That’s okay – Всё в порядке

You don’t have to decide – Тебе не нужно решать

right now – прямо сейчас

Talking to you makes me feel better – Разговор с тобой помогает

That’s what friends are for – Для этого и нужны друзья

Упражнения

Упражнение 1. Matching
Соедини фразу с переводом:

I get it

right now

lately

long day

feel better

a) прямо сейчас
b) в последнее время
c) чувствовать себя лучше
d) долгий день
e) я понимаю

Упражнение 2. Fill in the blanks

Вставь подходящее слово:

I really needed a ___ today.

I feel tired and a bit ___.

I've been thinking about my ___.

(break / future / stressed)

Упражнение 3. Перевод

A. Переведи на английский:

Я рада, что ты смогла прийти.

В последнее время я думаю о своём будущем.

B. Переведи на русский:

You don't have to decide everything right now.

Talking to you makes me feel better.

Ответы к упражнениям

Упражнение 1:
1—e, 2—a, 3—b, 4—d, 5—c

Упражнение 2:

break

stressed

future

Упражнение 3:
A:

I’m happy you could come.

Lately I’ve been thinking about my future.

B:

Тебе не нужно решать всё прямо сейчас.

Разговор с тобой помогает мне чувствовать себя лучше.

Making New Friends – как знакомиться

Sophie: Hi, is this seat free?
(Привет, это место свободно?)

Mia: Yes, sure. Go ahead.
(Да, конечно. Садись.)

Sophie: Thanks. I'm Sophie. I'm new here.
(Спасибо. Я Софи. Я здесь новенькая.)

Mia: Nice to meet you, Sophie. I'm Mia.
(Приятно познакомиться, Софи. Я Миа.)

Sophie: Are you in this class too?
(Ты тоже в этом классе?)

Mia: Yeah, I've been here for a year.
(Да, я здесь уже год.)

Sophie: That's cool. I was a bit nervous to talk to people.
(Круто. Я немного нервничала, чтобы заговорить с людьми.)

Mia: I understand. It's not easy to make new friends.
(Понимаю. Заводить новых друзей нелегко.)

Sophie: True. But you seem really friendly.
(Это правда. Но ты кажешься очень дружелюбной.)

Mia: Thanks! Do you want to sit together tomorrow?
(Спасибо! Хочешь сесть вместе завтра?)

Sophie: I'd love that.
(С удовольствием.)

Полезные фразы и выражения

Is this seat free? – Это место свободно?

Go ahead – Проходи / садись

I'm new here – Я здесь новенькая

Nice to meet you – Приятно познакомиться

Are you in this class? – Ты в этом классе?

I've been here for a year – Я здесь уже год

I was a bit nervous – Я немного нервничала

to talk to people – разговаривать с людьми

I understand – Я понимаю

make new friends – заводить новых друзей

You seem friendly – Ты кажешься дружелюбной

Do you want to…? – Хочешь…?

sit together – сидеть вместе

I'd love that – Я бы с удовольствием

Упражнения

Упражнение 1. Matching

Соедини фразу с переводом:

I’m new here

Nice to meet you

make new friends

a bit nervous

I’d love that

a) заводить новых друзей
b) я бы с удовольствием
c) я здесь новенькая
d) приятно познакомиться
e) немного нервничать

Упражнение 2. Fill in the blanks

Вставь подходящее слово:

I was a bit ___ to talk to people.

It’s not easy to ___ new friends.

Nice to ___ you.

(nervous / make / meet)

Упражнение 3. Перевод

A. Переведи на английский:

Я здесь новенькая.

Хочешь сесть вместе завтра?

B. Переведи на русский:

It’s not easy to make new friends.

You seem really friendly.

Ответы к упражнениям

Упражнение 1:
1—c, 2—d, 3—a, 4—e, 5—b

Упражнение 2:

nervous

make

meet

Упражнение 3:
A:

I’m new here.

Do you want to sit together tomorrow?

B:

Заводить новых друзей нелегко.

Ты кажешься очень дружелюбной.

Best Friends Forever – лучшая подруга

Anna: Do you remember how we met?
(Ты помнишь, как мы познакомились?)

Kate: Of course. We were so shy back then.
(Конечно. Мы тогда были такими застенчивыми.)

Anna: And now you're my best friend.
(А теперь ты моя лучшая подруга.)

Kate: You're mine too. I can tell you everything.
(Ты тоже моя. Я могу рассказать тебе всё.)

Anna: I know. You always listen to me.
(Я знаю. Ты всегда меня слушаешь.)

Kate: That's what best friends do.
(Это то, что делают лучшие подруги.)

Anna: Thank you for being there for me.
(Спасибо, что ты всегда рядом.)

Kate: Always. No matter what happens.
(Всегда. Неважно, что случится.)

Anna: I don't know what I'd do without you.
(Я не знаю, что бы я делала без тебя.)

Kate: Same here. Best friends forever?
(Взаимно. Лучшие подруги навсегда?)

Anna: Forever.
(Навсегда.)

Полезные фразы и выражения

Do you remember…? – Ты помнишь…?

how we met – как мы познакомились

back then – тогда, в то время

best friend – лучшая подруга

You’re mine too – Ты тоже моя

I can tell you everything – Я могу рассказать тебе всё

You always listen to me – Ты всегда меня слушаешь

That’s what friends do – Так делают друзья

Thank you for being there for me – Спасибо, что ты рядом

no matter what – несмотря ни на что

I don’t know what I’d do without you – Не знаю, что бы я делала без тебя

Same here – Взаимно

Forever – Навсегда

Упражнения

Упражнение 1. Matching

Соедини фразу с переводом:

best friend

back then

no matter what

same here

listen to me

a) несмотря ни на что
b) лучшая подруга
c) тогда
d) взаимно
e) слушать меня

Упражнение 2. Fill in the blanks

Вставь подходящее слово:

You’re my ___ friend.

Thank you for ___ there for me.

I can tell you ___.

(best / being / everything)

Упражнение 3. Перевод

A. Переведи на английский:

Ты моя лучшая подруга.

Спасибо, что ты всегда рядом.

B. Переведи на русский:

I don’t know what I’d do without you.

No matter what happens.

Ответы к упражнениям

Упражнение 1:
1—b, 2—c, 3—a, 4—d, 5—e

Упражнение 2:

best

being

everything

Упражнение 3:
A:

You’re my best friend.

Thank you for being there for me.

B:

Я не знаю, что бы я делала без тебя.

Несмотря ни на что / Неважно, что случится.

Supporting a Friend – поддержка подруги

Emily: You look upset. Do you want to talk?
(Ты выглядишь расстроенной. Хочешь поговорить?)

Olivia: Maybe… I just had a really bad day.
(Наверное… У меня просто был очень плохой день.)

Emily: I'm sorry. What happened?
(Мне жаль. Что случилось?)

Olivia: Everything feels too much right now.
(Сейчас всё кажется слишком сложным.)

Emily: That sounds hard. I'm here to listen.
(Звучит тяжело. Я готова тебя выслушать.)

Olivia: Thank you. I don't need advice. I just need support.
(Спасибо. Мне не нужны советы. Мне просто нужна поддержка.)

Emily: Of course. You don't have to go through this alone.
(Конечно. Тебе не нужно проходить через это одной.)

Olivia: It really helps to hear that.
(Это правда помогает – слышать это.)

Emily: Always remember, I'm on your side.
(Всегда помни: я на твоей стороне.)

Полезные фразы и выражения

You look upset – Ты выглядишь расстроенной

Do you want to talk? – Хочешь поговорить?

I had a bad day – У меня был плохой день

I’m sorry – Мне жаль

What happened? – Что случилось?

That sounds hard – Это звучит тяжело

I’m here to listen – Я готова выслушать

I don’t need advice – Мне не нужны советы

I need support – Мне нужна поддержка

You don’t have to… – Тебе не нужно…

go through this alone – проходить через это одной

It helps to hear that – Это помогает слышать это

I’m on your side – Я на твоей стороне

Упражнения

Упражнение 1. Matching

Соедини фразу с переводом:

You look upset

bad day

I’m here to listen

go through this alone

I’m on your side

a) я на твоей стороне
b) плохой день
c) проходить через это одной
d) ты выглядишь расстроенной
e) я готова выслушать

Упражнение 2. Fill in the blanks

Вставь подходящее слово:

I’m here to ___.

You don’t have to go through this ___.

I don’t need ___, I need support.

(listen / alone / advice)

Упражнение 3. Перевод

A. Переведи на английский:

Ты выглядишь расстроенной.

Я на твоей стороне.

B. Переведи на русский:

That sounds hard.

You don’t have to go through this alone.

Ответы к упражнениям

Упражнение 1:
1—d, 2—b, 3—e, 4—c, 5—a

Упражнение 2:

listen

alone

advice

Упражнение 3:
A:

You look upset.

I’m on your side.

B:

Это звучит тяжело.

Тебе не нужно проходить через это одной.

Gossip or Honesty? – сплетни и честность

Maya: Did you hear what people are saying about Lena?
(Ты слышала, что говорят о Лене?)

Rachel: Not really. What do you mean?
(Не совсем. Что ты имеешь в виду?)

Maya: Some girls are talking behind her back.
(Некоторые девочки обсуждают её за спиной.)

Rachel: I don't like gossip. It's not fair.
(Мне не нравятся сплетни. Это нечестно.)

Maya: I know, but everyone talks sometimes.
(Я знаю, но иногда все обсуждают.)

Rachel: Maybe, but honesty is better.
(Может быть, но честность лучше.)

Maya: What would you do?
(А ты бы что сделала?)

Rachel: If I have a problem, I talk to the person directly.
(Если у меня есть проблема, я говорю с человеком напрямую.)

Maya: That makes sense.
(Это имеет смысл.)

Rachel: Words can hurt, even when people don't mean to.
(Слова могут ранить, даже если люди не хотят этого.)

Полезные фразы и выражения

Did you hear…? – Ты слышала…?

What are people saying? – Что говорят люди?

talk behind someone's back – обсуждать за спиной

gossip – сплетни

I don't like gossip – Мне не нравятся сплетни

It's not fair – Это нечестно

honesty is better – честность лучше

What would you do? – А ты бы что сделала?

have a problem – иметь проблему

talk directly – говорить напрямую

That makes sense – Это имеет смысл

Words can hurt – Слова могут ранить

don't mean to – не хотеть (сделать больно)

Упражнения

Упражнение 1. Matching

Соедини фразу с переводом:

gossip

talk behind someone’s back

honesty

that makes sense

words can hurt

a) честность
b) это имеет смысл
c) сплетни
d) слова могут ранить
e) обсуждать за спиной

Упражнение 2. Fill in the blanks

Вставь подходящее слово:

I don’t like ___.

It’s better to talk ___.

Words can ___ people.

(gossip / directly / hurt)

Упражнение 3. Перевод

A. Переведи на английский:

Мне не нравятся сплетни.

Лучше говорить честно.

B. Переведи на русский:

It’s not fair.

If I have a problem, I talk to the person directly.

Ответы к упражнениям

Упражнение 1:
1—c, 2—e, 3—a, 4—b, 5—d

Упражнение 2:

gossip

directly

hurt

Упражнение 3:
A:

I don’t like gossip.

It’s better to be honest.

B:

Это нечестно.

Если у меня есть проблема, я говорю с человеком напрямую.

Saying Sorry – как извиняться

Ella: Hey, can we talk for a minute?
(Привет, можем поговорить минутку?)

Grace: Sure. What's wrong?
(Конечно. Что случилось?)

Ella: I want to say sorry about yesterday.
(Я хочу извиниться за вчера.)

Grace: About what?
(За что?)

Ella: I was rude, and I didn't mean to hurt you.
(Я была грубой и не хотела тебя обидеть.)

Grace: Thank you for saying that.
(Спасибо, что сказала это.)

Ella: I should have listened to you.
(Мне следовало тебя выслушать.)

Grace: I understand. We all make mistakes.
(Я понимаю. Мы все совершаем ошибки.)

Ella: Can you forgive me?
(Ты можешь меня простить?)

Grace: Yes. Let's move on.
(Да. Давай двигаться дальше.)

Полезные фразы и выражения

Can we talk for a minute? – Можем поговорить минутку?

What's wrong? – Что случилось?

I want to say sorry – Я хочу извиниться

about yesterday – за вчера

I was rude – Я была грубой

I didn't mean to hurt you – Я не хотела тебя обидеть

Thank you for saying that – Спасибо, что сказала это

I should have… – Мне следовало…

listen to you – выслушать тебя

We all make mistakes – Мы все совершаем ошибки

Can you forgive me? – Ты можешь меня простить?

Let's move on – Давай двигаться дальше

Упражнения

Упражнение 1. Matching

Соедини фразу с переводом:

say sorry

I was rude

forgive me

make mistakes

move on

a) прощать
b) извиняться
c) двигаться дальше
d) совершать ошибки
e) я была грубой

Упражнение 2. Fill in the blanks

Вставь подходящее слово:

I want to ___ sorry.

I didn’t mean to ___ you.

We all make ___.

(say / hurt / mistakes)

Упражнение 3. Перевод

A. Переведи на английский:

Я хочу извиниться.

Ты можешь меня простить?

B. Переведи на русский:

I should have listened to you.

Let’s move on.

Ответы к упражнениям

Упражнение 1:
1—b, 2—e, 3—a, 4—d, 5—c

Упражнение 2:

say

hurt

mistakes

Упражнение 3:
A:

I want to say sorry.

Can you forgive me?

B:

Мне следовало тебя выслушать.

Давай двигаться дальше.

Setting Boundaries – личные границы

Clara: Hey, can I ask you something?
(Привет, можно тебя кое о чём спросить?)

Julia: Sure. What's up?
(Конечно. Что такое?)

Clara: Sometimes you read my messages without asking.
(Иногда ты читаешь мои сообщения без разрешения.)

Julia: Oh… I didn't realize that bothered you.
(Ой… Я не понимала, что тебя это беспокоит.)

Clara: I know you don't mean anything bad.
(Я знаю, ты не хочешь ничего плохого.)

Julia: I'm sorry. I won't do it again.
(Прости. Я больше так не буду.)

Clara: Thank you. I just need some personal space.
(Спасибо. Мне просто нужно немного личного пространства.)

Julia: I understand. Thanks for telling me.
(Я понимаю. Спасибо, что сказала мне.)

Clara: It's not easy to say no sometimes.
(Иногда нелегко сказать «нет».)

Julia: But it's important.
(Но это важно.)

Полезные фразы и выражения

Can I ask you something? – Можно тебя кое о чём спросить?

What's up? – Что случилось?

I didn't realize – Я не понимала

That bothered you – Это тебя беспокоило

I don't mean anything bad – Я не хочу ничего плохого

I won't do it again – Я больше так не буду

personal space – личное пространство

I understand – Я понимаю

Thanks for telling me – Спасибо, что сказала

say no – сказать «нет»

It's not easy – Это нелегко

It's important – Это важно

Упражнения

Упражнение 1. Matching

Соедини фразу с переводом:

personal space

say no

I understand

I won’t do it again

thanks for telling me

a) сказать «нет»
b) я понимаю
c) личное пространство
d) спасибо, что сказала
e) я больше так не буду

Упражнение 2. Fill in the blanks

Вставь подходящее слово:

I didn’t ___ it bothered you.

I just need some personal ___.

It’s important to say ___.

(realize / space / no)

Упражнение 3. Перевод

A. Переведи на английский:

Мне нужно личное пространство.

Это важно.

B. Переведи на русский:

It’s not easy to say no sometimes.

I don’t mean anything bad.

Ответы к упражнениям

Упражнение 1:
1—c, 2—a, 3—b, 4—e, 5—d

Упражнение 2:

realize

space

no

Упражнение 3:
A:

I need personal space.

It’s important.

B:

Иногда нелегко сказать «нет».

Я не хочу ничего плохого.

Trust and Secrets – доверие и секреты

Sophie: Hey, can I tell you something?
(Привет, могу я тебе кое-что рассказать?)

Emma: Of course. You can trust me.
(Конечно. Ты можешь мне доверять.)

Sophie: I don't usually share this, but… I'm scared about my exam.
(Я обычно не делюсь этим, но… Я боюсь своего экзамена.)

Emma: Thank you for telling me. I won't tell anyone.
(Спасибо, что рассказала. Я никому не скажу.)

Sophie: Really? That makes me feel better.
(Правда? Это заставляет меня чувствовать себя лучше.)

Emma: Trust is important between friends.
(Доверие важно между друзьями.)

Sophie: I know. I just needed someone to listen.
(Я знаю. Мне просто нужен был кто-то, кто выслушает.)

Emma: I'm glad you trusted me.
(Я рада, что ты мне доверяешь.)

Полезные фразы и выражения

Can I tell you something? – Могу я тебе кое-что рассказать?

You can trust me – Ты можешь мне доверять

I don’t usually share this – Я обычно не делюсь этим

I’m scared about… – Я боюсь…

I won’t tell anyone – Я никому не скажу

That makes me feel better – Это заставляет меня чувствовать себя лучше

Trust is important – Доверие важно

Between friends – Между друзьями

I just needed someone to listen – Мне просто нужен был кто-то, кто выслушает

I’m glad you trusted me – Я рада, что ты мне доверяешь

Really? – Правда?

Thank you for telling me – Спасибо, что рассказала

Упражнения

Упражнение 1. Matching

Соедини фразу с переводом:

trust

I won’t tell anyone

between friends

I’m scared about…

that makes me feel better

a) Это заставляет меня чувствовать себя лучше
b) Я боюсь…
c) между друзьями
d) доверие
e) Я никому не скажу

Упражнение 2. Fill in the blanks

Вставь подходящее слово:

You can ___ me.

I don’t usually ___ this.

Trust is important __ friends.

(trust / share / between)

Упражнение 3. Перевод

A. Переведи на английский:

Я рада, что ты мне доверяешь.

Доверие важно между друзьями.

B. Переведи на русский:

I won’t tell anyone.

I just needed someone to listen.

Ответы к упражнениям

Упражнение 1:
1—d, 2—e, 3—c, 4—b, 5—a

Упражнение 2:

trust

share

between

Упражнение 3:
A:

I’m glad you trusted me.

Trust is important between friends.

B:

Я никому не скажу.

Мне просто нужен был кто-то, кто выслушает.

Growing Apart – когда друзья отдаляются

Lily: Hey, I feel like we don't talk as much as before.
(Привет, мне кажется, мы общаемся меньше, чем раньше.)

Sophie: Yeah… I've been busy with school and new activities.
(Да… Я была занята учебой и новыми делами.)

Lily: I miss hanging out with you.
(Мне не хватает наших встреч.)

Sophie: I miss it too. I think we're just growing apart a little.
(Мне тоже. Похоже, мы немного отдаляемся.)

Lily: Does that mean we are not friends anymore?
(Это значит, что мы больше не друзья?)

Sophie: No! We are still friends. Things just change sometimes.
(Нет! Мы всё ещё друзья. Просто иногда всё меняется.)

Lily: I understand. I want us to stay in touch.
(Я понимаю. Я хочу, чтобы мы оставались на связи.)

Sophie: Me too. Let's try to meet at least once a month.
(Я тоже. Давай постараемся встречаться хотя бы раз в месяц.)

Полезные фразы и выражения

We don’t talk as much as before – Мы общаемся меньше, чем раньше

I’ve been busy with… – Я была занята…

I miss hanging out with you – Мне не хватает наших встреч

growing apart – отдаляться

Does that mean…? – Это значит…?

We are still friends – Мы всё ещё друзья

Things change sometimes – Иногда всё меняется

stay in touch – оставаться на связи

Let’s try to… – Давай попробуем…

at least once a month – хотя бы раз в месяц

I understand – Я понимаю

Me too – Я тоже

Упражнения

Упражнение 1. Matching

Соедини фразу с переводом:

growing apart

I miss hanging out with you

stay in touch

at least once a month

things change sometimes

a) Иногда всё меняется
b) отдаляться
c) хотя бы раз в месяц
d) Мне не хватает наших встреч
e) оставаться на связи

Упражнение 2. Fill in the blanks

Вставь подходящее слово:

We are still ___.

Let’s try to ___ at least once a month.

Sometimes we just ___ apart.

(friends / meet / grow)

Упражнение 3. Перевод

A. Переведи на английский:

Иногда всё меняется.

Я хочу, чтобы мы оставались на связи.

B. Переведи на русский:

I miss hanging out with you.

We don’t talk as much as before.

Ответы к упражнениям

Упражнение 1:
1—b, 2—d, 3—e, 4—c, 5—a

Упражнение 2:

friends

meet

grow

Упражнение 3:
A:

Things change sometimes.

I want us to stay in touch.

B:

Мне не хватает наших встреч.

Мы общаемся меньше, чем раньше.

Feeling Confident – уверенность в себе

Anna: You look happy today!
(Сегодня ты выглядишь счастливой!)

Mia: Thanks! I feel more confident lately.
(Спасибо! В последнее время я чувствую себя увереннее.)

Anna: Really? How did that happen?
(Правда? Как это произошло?)

Mia: I started to focus on my strengths and remind myself of my achievements.
(Я начала концентрироваться на своих сильных сторонах и вспоминать свои достижения.)

Anna: That's a good idea. Sometimes I doubt myself.
(Это хорошая идея. Иногда я сомневаюсь в себе.)

Mia: It's normal. But positive thoughts help.
(Это нормально. Но позитивные мысли помогают.)

Anna: I'll try that. Thank you for the advice!
(Я попробую. Спасибо за совет!)

Mia: Anytime! Remember: confidence comes from practice and believing in yourself.
(В любое время! Помни: уверенность приходит с практикой и верой в себя.)

Полезные фразы и выражения

I feel confident – Я чувствую себя уверенно

How did that happen? – Как это произошло?

focus on my strengths – сосредотачиваться на своих сильных сторонах

remind myself of my achievements – напоминать себе о своих достижениях

Sometimes I doubt myself – Иногда я сомневаюсь в себе

positive thoughts – позитивные мысли

It’s normal – Это нормально

confidence comes from practice – уверенность приходит с практикой

believing in yourself – вера в себя

I’ll try that – Я попробую это

Thank you for the advice – Спасибо за совет

Anytime! – В любое время!

Упражнения

Упражнение 1. Matching

Соедини фразу с переводом:

feel confident

focus on my strengths

positive thoughts

doubt myself

believing in yourself

a) вера в себя
b) сосредотачиваться на своих сильных сторонах
c) позитивные мысли
d) сомневаться в себе
e) чувствовать себя уверенно

Упражнение 2. Fill in the blanks

Вставь подходящее слово:

I feel ___ today.

Confidence comes from ___ and believing in yourself.

Sometimes I ___ myself.

(confident / practice / doubt)

Упражнение 3. Перевод

A. Переведи на английский:

Иногда я сомневаюсь в себе.

Уверенность приходит с практикой.

B. Переведи на русский:

Positive thoughts help.

I focus on my strengths.

Ответы к упражнениям

Упражнение 1:
1—e, 2—b, 3—c, 4—d, 5—a

Упражнение 2:

confident

practice

doubt

Упражнение 3:
A:

Sometimes I doubt myself.

Confidence comes from practice.

B:

Позитивные мысли помогают.

Я сосредотачиваюсь на своих сильных сторонах.

Bad Day Mood – плохое настроение

Sofia: Hey, you look upset. Is everything okay?
(Привет, ты выглядишь расстроенной. Всё в порядке?)

Lena: Not really… I've had a bad day.
(Не совсем… У меня был плохой день.)

Sofia: I'm sorry to hear that. Do you want to talk about it?
(Мне жаль это слышать. Хочешь поговорить об этом?)

Lena: Maybe later. I just feel tired and grumpy.
(Может позже. Я просто устала и раздражена.)

Sofia: That's okay. Sometimes we all have bad days.
(Это нормально. Иногда у всех бывают плохие дни.)

Lena: Yeah… I think I just need some rest.
(Да… Думаю, мне просто нужен отдых.)

Sofia: Take your time. I'm here if you need me.
(Не торопись. Я рядом, если тебе нужно.)

Lena: Thank you. That helps a lot.
(Спасибо. Это очень помогает.)

Полезные фразы и выражения

You look upset – Ты выглядишь расстроенной

Is everything okay? – Всё в порядке?

I've had a bad day – У меня был плохой день

I'm sorry to hear that – Мне жаль это слышать

Do you want to talk about it? – Хочешь поговорить об этом?

I just feel tired and grumpy – Я просто устала и раздражена

Sometimes we all have bad days – Иногда у всех бывают плохие дни

I think I just need… – Думаю, мне просто нужно…

Take your time – Не торопись

I'm here if you need me – Я рядом, если тебе нужно

That helps a lot – Это очень помогает

Maybe later – Может позже

Упражнения

Упражнение 1. Matching

Соедини фразу с переводом:

I’ve had a bad day

You look upset

Take your time

I just feel tired and grumpy

I’m here if you need me

a) Я рядом, если тебе нужно
b) Не торопись
c) У меня был плохой день
d) Ты выглядишь расстроенной
e) Я просто устала и раздражена

Упражнение 2. Fill in the blanks

Вставь подходящее слово:

I’ve had a ___ day.

Sometimes we all have ___ days.

I’m here if you ___ me.

(bad / need / bad)

Упражнение 3. Перевод

A. Переведи на английский:

У меня был плохой день.

Иногда у всех бывают плохие дни.

B. Переведи на русский:

Take your time.

That helps a lot.

Ответы к упражнениям

Упражнение 1:
1—c, 2—d, 3—b, 4—e, 5—a

Упражнение 2:

bad

bad

need

Упражнение 3:
A:

I’ve had a bad day.

Sometimes we all have bad days.

B:

Не торопись.

Это очень помогает.

Loving Yourself – принятие себя

Nina: You seem happy today!
(Сегодня ты выглядишь счастливой!)

Chloe: I've been practicing loving myself.
(Я практикую принятие себя.)

Nina: What does that mean?
(Что это значит?)

Chloe: It means I accept who I am, with all my strengths and weaknesses.
(Это значит, что я принимаю себя такой, какая я есть, со всеми сильными и слабыми сторонами.)

Nina: That sounds amazing. How do you do it?
(Звучит здорово. Как ты это делаешь?)

Chloe: I remind myself of my achievements and speak kindly to myself.
(Я напоминаю себе о своих достижениях и говорю с собой доброжелательно.)

Nina: I want to try that too.
(Я тоже хочу попробовать.)

Chloe: Start small. Celebrate your little victories every day.
(Начни с малого. Отмечай свои маленькие победы каждый день.)

Nina: Thanks! I feel inspired.
(Спасибо! Я чувствую вдохновение.)

Полезные фразы и выражения

loving yourself – принятие себя

accept who I am – принимать себя такой, какая я есть

strengths and weaknesses – сильные и слабые стороны

remind myself of my achievements – напоминать себе о своих достижениях

speak kindly to myself – говорить с собой доброжелательно

celebrate your victories – отмечать свои победы

every day – каждый день

start small – начать с малого

I want to try that – Я хочу попробовать это

I feel inspired – Я чувствую вдохновение

that sounds amazing – Звучит здорово

practice loving yourself – практиковать принятие себя

Упражнения

Упражнение 1. Matching

Соедини фразу с переводом:

loving yourself

strengths and weaknesses

speak kindly to myself

celebrate your victories

start small

a) Начать с малого
b) сильные и слабые стороны
c) принятие себя
d) говорить с собой доброжелательно
e) отмечать свои победы

Упражнение 2. Fill in the blanks

Вставь подходящее слово:

I ___ who I am.

I remind myself of my ___ every day.

I try to speak ___ to myself.

(accept / achievements / kindly)

Упражнение 3. Перевод

A. Переведи на английский:

Я принимаю себя такой, какая я есть.

Отмечай свои маленькие победы каждый день.

B. Переведи на русский:

Start small.

I feel inspired.

Ответы к упражнениям

Упражнение 1:
1—c, 2—b, 3—d, 4—e, 5—a

Упражнение 2:

accept

achievements

kindly

Упражнение 3:
A:

I accept who I am.

Celebrate your little victories every day.

B:

Начни с малого.

Я чувствую вдохновение.

Overthinking – когда слишком много думаешь

Emily: Hey, you look worried. What's on your mind?
(Привет, ты выглядишь обеспокоенной. О чём думаешь?)

Sophie: I can't stop thinking about the test tomorrow.
(Я не могу перестать думать о тесте завтра.)

Emily: You've been overthinking again.
(Ты снова слишком много думаешь.)

Sophie: I know… I keep imagining the worst.
(Я знаю… Я всё время представляю себе худший вариант.)

Emily: Try to take a break. Go for a walk or listen to music.
(Попробуй сделать паузу. Прогуляйся или послушай музыку.)

Sophie: Maybe that will help. I just feel stressed.
(Может, это поможет. Я просто чувствую стресс.)

Emily: It's normal to overthink sometimes. Just don't let it control you.
(Иногда слишком много думать – это нормально. Просто не позволяй этому управлять тобой.)

Sophie: Thanks. I'll try to relax.
(Спасибо. Я попробую расслабиться.)

Полезные фразы и выражения

you look worried – Ты выглядишь обеспокоенной

What's on your mind? – О чём думаешь?

I can't stop thinking about… – Я не могу перестать думать о…

overthinking – слишком много думать

I keep imagining the worst – Я всё время представляю себе худший вариант

take a break – сделать паузу

Go for a walk – Прогуляйся

listen to music – послушай музыку

I feel stressed – Я чувствую стресс

It's normal – Это нормально

don't let it control you – не позволяй этому управлять тобой

I'll try to relax – Я попробую расслабиться

Maybe that will help – Может, это поможет

Упражнения

Упражнение 1. Matching

Соедини фразу с переводом:

overthinking

take a break

I feel stressed

don’t let it control you

go for a walk

a) не позволяй этому управлять тобой
b) слишком много думать
c) Я чувствую стресс
d) сделать паузу
e) Прогуляйся

Упражнение 2. Fill in the blanks

Вставь подходящее слово:

I can’t stop ___ about the test.

Try to take a ___.

Don’t let it ___ you.

(thinking / break / control)

Упражнение 3. Перевод

A. Переведи на английский:

Я всё время представляю себе худший вариант.

Иногда слишком много думать – это нормально.

B. Переведи на русский:

Maybe that will help.

I’ll try to relax.

Ответы к упражнениям

Упражнение 1:
1—b, 2—d, 3—c, 4—a, 5—e

Упражнение 2:

thinking

break

control

Упражнение 3:
A:

I keep imagining the worst.

It’s normal to overthink sometimes.

B:

Может, это поможет.

Я попробую расслабиться.

Feeling Insecure – неуверенность

Lara: Hey, why do you look so quiet today?
(Привет, почему ты сегодня такая тихая?)

Maya: I don't know… I just feel insecure about my presentation.
(Не знаю… Я просто чувствую неуверенность перед своей презентацией.)

Lara: You've prepared so well! I'm sure you'll do great.
(Ты так хорошо подготовилась! Я уверена, что у тебя всё получится.)

Maya: Thanks… I keep thinking that I'm not good enough.
(Спасибо… Я всё время думаю, что недостаточно хороша.)

Lara: It's normal to feel that way sometimes. Just focus on doing your best.
(Иногда это нормально. Просто сосредоточься на том, чтобы сделать всё как можно лучше.)

Maya: I'll try. Your support really helps.
(Я попробую. Твоя поддержка действительно помогает.)

Lara: Anytime! Remember, everyone feels insecure sometimes.
(В любое время! Помни, что все иногда испытывают неуверенность.)

Полезные фразы и выражения

feel insecure – чувствовать неуверенность

I don't know… – Не знаю…

presentation – презентация

You've prepared so well – Ты так хорошо подготовилась

I'm sure you'll do great – Я уверена, что у тебя всё получится

I keep thinking that… – Я всё время думаю, что…

not good enough – недостаточно хороша

It's normal to feel that way – Нормально так себя чувствовать

focus on doing your best – сосредоточься на том, чтобы сделать всё как можно лучше

Your support really helps – Твоя поддержка действительно помогает

Anytime! – В любое время!

everyone feels insecure sometimes – все иногда испытывают неуверенность

Упражнения

Упражнение 1. Matching

Соедини фразу с переводом:

feel insecure

not good enough

focus on doing your best

Your support really helps

everyone feels insecure sometimes

a) Нормально так себя чувствовать
b) чувствовать неуверенность
c) недостаточно хороша
d) Твоя поддержка действительно помогает
e) сосредоточься на том, чтобы сделать всё как можно лучше

Упражнение 2. Fill in the blanks

Вставь подходящее слово:

I keep ___ that I'm not good enough.

Sometimes it's normal to feel ___.

Focus on doing your ___.

(thinking / insecure / best)

Упражнение 3. Перевод

A. Переведи на английский:

Я чувствую неуверенность.

Твоя поддержка действительно помогает.

B. Переведи на русский:

I'm sure you'll do great.

Everyone feels insecure sometimes.

Ответы к упражнениям

Упражнение 1:
1—b, 2—c, 3—e, 4—d, 5—a

Упражнение 2:

thinking

insecure

best

Упражнение 3:
A:

I feel insecure.

Your support really helps.

B:

Я уверена, что у тебя всё получится.

Все иногда испытывают неуверенность.

Being Proud of Yourself – гордость за себя

Clara: Hey, you look really happy!
(Привет, ты выглядишь очень счастливой!)

Mia: I am! I finished my art project and I'm proud of myself.
(Да! Я закончила свой арт-проект и горжусь собой.)

Clara: That's amazing! What makes you proud?
(Это здорово! Чем именно ты гордишься?)

Mia: I worked hard and didn't give up, even when it was difficult.
(Я усердно работала и не сдавалась, даже когда было сложно.)

Clara: I think you should celebrate this moment.
(Думаю, тебе стоит отпраздновать этот момент.)

Mia: I will! It feels good to recognize my own efforts.
(Я так и сделаю! Приятно замечать свои старания.)

Clara: You deserve it. Be proud of yourself!
(Ты это заслужила. Гордись собой!)

Полезные фразы и выражения

I’m proud of myself – Я горжусь собой

finish a project – закончить проект

work hard – усердно работать

don’t give up – не сдавайся

even when it’s difficult – даже когда трудно

celebrate this moment – отпраздновать этот момент

recognize my own efforts – замечать свои старания

You deserve it – Ты это заслужила

be proud of yourself – гордись собой

It feels good – Приятно

That’s amazing! – Это здорово!

What makes you proud? – Чем именно ты гордишься?

Упражнения

Упражнение 1. Matching

Соедини фразу с переводом:

I’m proud of myself

work hard

don’t give up

celebrate this moment

recognize my own efforts

a) замечать свои старания
b) усердно работать
c) Я горжусь собой
d) отпраздновать этот момент
e) не сдавайся

Упражнение 2. Fill in the blanks

Вставь подходящее слово:

I worked ___ and didn’t give up.

It feels good to ___ my own efforts.

Be ___ of yourself.

(hard / recognize / proud)

Упражнение 3. Перевод

A. Переведи на английский:

Я горжусь собой.

Отмечай свои старания.

B. Переведи на русский:

I worked hard and didn’t give up.

You deserve it.

Ответы к упражнениям

Упражнение 1:
1—c, 2—b, 3—e, 4—d, 5—a

Упражнение 2:

hard

recognize

proud

Упражнение 3:
A:

I’m proud of myself.

Celebrate your efforts.

B:

Я усердно работала и не сдавалась.

Ты это заслужила.

Stress and Pressure – стресс и давление

Hannah: You look tired. Everything okay?
(Ты выглядишь уставшей. Всё в порядке?)

Ella: Not really… I feel so stressed with all my homework and exams.
(Не совсем… Я так напряжена из-за всей домашней работы и экзаменов.)

Hannah: I understand. That's a lot of pressure.
(Понимаю. Это большое давление.)

Ella: Yes! I don't know how to manage it all.
(Да! Я не знаю, как со всем этим справиться.)

Hannah: Try to take breaks and make a schedule. It helps.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.