

Intro (введение)

Intro Main Text	Intro / Введение
These lessons are sold only on our website, EffortlessEnglishClub.com.	Эти занятия продаются только на нашем сайте EffortlessEnglishClub.com.
If you bought these lessons somewhere else, you have an illegal copy.	Если вы приобрели эти занятия в другом месте, значит у вас нелегальная копия.
Please notify us and we will take immediate legal action against the seller.	Пожалуйста, сообщите нам и мы незамедлительно примем законные меры против продавца.
Thank you.	Спасибо.
Hi, this is AJ Hoge, Director of the Effortless English Club.	Привет, это Эй Джей Хоуг (A.J. Hoge), директор клуба Effortless English.
Welcome to our new set of lessons, these are called the Power English Lessons.	Представляем вам нашу новую серию уроков, которую мы назвали "Power English".
The reason they're called Power English is because in these lessons we're going to do two things.	Причина, по которой мы назвали их "Power English" состоит в том, что мы собираемся делать две вещи.
Number one, you're going to learn English, of course.	Во-первых, вы, несомненно, собираетесь изучать английский язык.
As always, we have the mini-stories which are our favorite lessons for most of our members, but the content, the focus, the topics in these lessons are going to be focused on the psychology of learning and the psychology of success.	Как обычно, мы приготовили "мини-истории", которые так любимы большинством наших участников. Но основное содержание, фокус, тематика этих уроков будут направлены на психологию обучения и психологию успеха.
Now these ideas, they're not just my ideas.	И это не только мои идеи.
In fact, they come from a lot of other people.	Эти идеи исходят от многих разных людей.
They come from people like Tony Robbins, who is a famous success coach, Robert Anton Wilson, Joe Vitale, Robert Kiyosaki, Alan Watt, so I've taken a lot of ideas from a lot of different people about this topic of the psychology of success.	Например, от таких людей, как Тони Роббинс (Tony Robbins) известного тренера персонального развития, как Роберт Антон Уилсон (Robert Anton Wilson), Джо Витале (Joe Vitale), Роберт Кийосаки (Robert Kiyosaki), Алан Уатт (Alan Watt). В общем, я позаимствовал множество идей на тему психологии успеха у разных людей.
And the reason that we're going to talk about this in these lessons is that in my experience, most English students struggle and fail because of psychology, not because of methods, not because of teachers.	Причина (о которой мы еще поговорим в моих уроках), по моему опыту, в том, что большинство изучающих английский сражаются и проигрывают из-за психологии, не из-за методов или учителей.
Those things are important, but Tony Robbins talks about the fact that psychology is 80% of success.	Эти вещи очень важны. Тони Робинс говорит, что 80% успеха лежат в психологии.
And I think he's right, based on my experience with many, many English students.	И я думаю, что он прав, судя по моему собственному опыту общения с многими и многими студентами.

Intro (введение)

Psychology is 80% of success, so 20% are the methods you use to study.	Психология это 80% успеха, а остальные 20% - метод, который вы используете.
20% are the schools you go to, the teachers you have, the books you use.	20% это школы, в которые вы ходите; учителя, у которых вы учитесь; ваши учебники.
Those are important, we talk a lot about them.	Все это важно, несомненно.
But the other 80% is psychology, your motivation, your emotions, how you manage your time.	Но 80% это психология, мотивация, эмоции, то, как вы управляете своим временем.
All of these things are in fact much, much more important.	Всё это, на самом деле, гораздо, гораздо важнее.
What I saw in my classes were that the enthusiastic students, the energetic students, the optimistic students always learned much faster.	В своих классах я видел, что энергичные, оптимистичные, полные энтузиазма студенты всегда обучаются намного быстрее.
They succeeded.	Они успешны.
The ones who failed, the ones who dropped out and quit, the ones who struggled had the opposite mentality.	Те, кто терпят поражение, кто бросает и уходит, кто мучается, настроены прямо противоположно.
They had a very negative mentality.	Их настрой крайне негативен.
Their motivation was low.	У них была низкая мотивация.
They tended to be pessimistic.	Они, как правило, пессимисты.
They felt that they weren't good at English.	Они думают, что плохо владеют английским.
They had ideas that English was very tough, very difficult, they struggled.	Они думают, что английский это сложно, это битва для них.
They didn't have enthusiasm for English.	Им недостает энтузиазма для английского.
They didn't love English.	Они не любят английский.
So in these lessons we're going to talk about how can you manage your emotions.	Итак, в этих уроках мы собираемся поговорить о том, как вы можете управлять своими эмоциями.
How can you develop that strong, powerful, enthusiastic attitude towards English, how can you maintain it so that you don't get bored?	Как вам выработать сильное, мощное, восторженное отношение к английскому. Как поддерживать его таким, чтобы вам не было скучно.
So that in fact you get stronger and stronger with English and your psychology gets stronger and you succeed, you reach your goals. You speak fluently, effortlessly.	Так, чтобы вы становились всё сильнее в английском, а также психологически для достижение успеха, достижения собственных целей - говорить свободно и без усилий.
So among teachers, English teachers, language teachers, this topic is called Non-Linguistic Factors.	Среди преподавателей английского и других языков, эта тема носит название "нелингвистические факторы".
So what "Non-Linguistic Factors" means is things that are not related to language learning directly.	Нелингвистические факторы означают что-то, что не связано непосредственно с изучением языка.
When we talk about language learning research, when we talk about the best methods to use when you learn English, those are linguistic factors, right?	Когда мы говорим об исследованиях в области изучения иностранных языков, мы подразумеваем лучшие методы, обучение - лингвистические факторы, верно?
They are related to the language.	Они связаны с языком.

Intro (введение)

Non-linguistic factors means not related to the language.	Но нелингвистические факторы не имеют прямой связи с языком.
This has nothing to do with English, it's more about psychology.	Это то, что не имеет ничего общего с английским. В большей степени, это относится к психологии.
Motivation, for example, is a non-linguistic factor.	Например, мотивация - нелингвистический фактор.
So all it really means is just emotional factors.	На самом деле это просто эмоциональные факторы.
And there are actually many research studies about this topic.	Существует множество исследований на эту тему.
Dr. Stephen Krashen down in Los Angeles, probably again the expert in language acquisition and language learning, has done many studies and he has also looked at many studies and he's found that non-linguistic factors are equally or in fact more important than the linguistic factors to determine who is successful ultimately.	Доктор Stephen Krashen из Лос-Анджелеса — вероятно, ведущий эксперт по освоению языков и языковому обучению, провёл много исследований и изучал работы других. Он обнаружил, что для конечного результата в освоении языка нелингвистические факторы не менее, а даже более важны.
What that means is that things like your emotions, things like your peer group, the community that you belong to, your feelings about English are as important or more important than the methods you're using to learn English.	Это значит, что такие вещи, как эмоции, друзья, общество, ваши мысли об английском, не менее важно, чем методы, которые вы используете для изучения английского.
So how are we going to do this?	Итак, что будем здесь делать?
How are we going to learn?	Как мы будем учиться?
Well, one of the things we have to do is create a daily English ritual.	Одна из вещей, которые мы должны создать, это ежедневный ритуал английского.
You need to engage your physiology.	Нужно задействовать вашу физиологию.
That means you need to engage and use your body.	Это означает, что нужно задействовать и использовать ваше тело.
You need to engage and use your subconscious.	Нужно задействовать и использовать ваше подсознание.
That's how you start to affect and strengthen your psychology.	Вот как вы начнёте влиять на вашу психологию и усиливать её.
So we have to strengthen our psychology, what does that mean?	Итак, что это означает укрепить нашу психологию.?
Really it means affecting your body and your mind at the same time, so that you actually feel better.	Это означает, как одновременно воздействовать на тело и разум, чтобы почувствовать себя лучше.
You're motions are happier while you're learning English.	Вы будете счастливее, изучая английский.
And I know this is the opposite of what you learned in school.	И я знаю, что это полная противоположность тому, как вы учились в школе.
You probably didn't feel very happy when you were sitting in your English classes.	Вы, вероятно, не чувствовали себя очень счастливыми на уроках английского.
But when you're learning with Effortless English,	Но когда вы будете учить по системе Effortless

Intro (введение)

it's very important for you to feel happy.	English, это очень важно.
For your body to feel good, for your mind to feel good.	Чтобы чувствовало себя хорошо, нужно чтобы разум чувствовал себя также.
For you to emotionally enjoy the process of learning English.	Чтобы эмоционально наслаждаться процессом изучения английского.
Of course, it's just more fun, you're going to like it a lot better.	Это уже неплохо, и скоро вам это понравится ещё больше.
But the other benefit is that you actually will learn faster.	Другой плюс состоит в том, что вы реально научитесь быстрее.
You'll improve your grammar faster, you'll improve your pronunciation faster.	Улучшите грамматику, улучшите произношение.
You'll remember vocabulary words better, longer and faster when you feel good.	Когда вы чувствуете себя хорошо, вы лучше запомните слова, быстрее и на более длительное время.
So there's a very practical reason for doing this, too.	Так что, для этого есть вполне практические причины.
So we're going to talk a lot in detail in these lessons about how to do this.	Итак, на этих уроках мы будем много и подробно говорить о том, как использовать этот метод.
But just right now, during this introduction, let's talk a little bit about a daily plan.	Но сейчас, давайте поговорим немного о ежедневном плане.
Something you could do immediately, right now, today, to start improving your success with English by changing your psychology.	О том, что вы можете сделать немедленно, сегодня, сейчас, чтобы начать улучшать ваши успехи в английском, изменяя психологию.
So here's a little ritual, a little plan you can follow every day to start improving, to start feeling better and therefore improve your motivation and to learn English faster and faster and faster, better and better and better.	Итак, небольшой ритуал, небольшой план, которому вы можете следовать каждый день, чтобы прогрессировать, начать чувствовать себя лучше и, следовательно, улучшать мотивацию к изучению, учить английский быстрее и эффективней.
And it's very simple.	И это очень просто.
So the first thing you're going to do is when you get up in the morning, the first part of this plan, this daily plan. You want to get into a peak emotional state.	Первое, что вы будете делать по утрам, первая часть этого ежедневного плана, достижение состояния эмоционального пика.
Peak means top.	Пик значит вершина.
For example, the top of a mountain, when we talk about a top of a mountain, the very top we call the peak.	Например, вершина горы. Когда мы говорим о вершине горы, самую верхнюю часть мы называем пиком.
So we're saying a peak emotional state means a top emotional state or top emotional feeling.	Поэтому, когда мы говорим о пике эмоционального состояния, имеется в виду высшее эмоциональное состояние или высшее ощущение.
It means you want to feel great.	Это означает, что вам нужно чувствовать себя великолепно.
Not just good, you want to feel really great.	Не просто хорошо. Нужно чувствовать себя действительно великолепно, просто прекрасно.

Intro (введение)

That's the first thing you need to do before you listen to any English lessons.	Это первое, что нужно сделать, прежде чем начать слушать какие-либо уроки английского.
Before you study you want to first be sure that you feel great.	Перед тем, как учиться, убедитесь, что вы прекрасно себя чувствуете.
How can you do it?	Как вам это сделать?
Well, it's really easy.	Что ж, это довольно просто.
I recommend, for example, using music.	Я советую, например, использовать музыку.
And I actually do this myself in the morning, most mornings.	Вообще-то я сам это делаю по утрам почти каждый день.
I will put on some great, exciting music that I love, jump around, act like a crazy person, and get myself feeling energetic and happy.	Я включаю какую-нибудь сильную, захватывающую музыку, которая мне нравится, и прыгаю под неё, веду себя, как ненормальный, заряжаюсь энергией и позитивом.
Do that first before you listen.	Делайте то же самое, прежде чем начать слушать.
So move your body, smile.	Итак, двигайтесь, улыбайтесь!
We're going to talk about this more in detail in later lessons.	В дальнейших занятиях мы поговорим об этом более подробно.
But just for now, every morning when you get up first put on some music.	Но сейчас, каждое утро, когда вы встаёте, включайте какую-нибудь музыку.
Some energetic, happy music that you like, smile, move around.	Что-нибудь энергичное, позитивное, что вам нравится, радует вас, заставляет двигаться.
Do that for maybe 5 minutes, maybe 10 minutes.	Делайте это, может быть, пять, может быть, десять минут.
Then when you're feeling really great, your body is moving, you feel like you have energy, you're happy, then start your English lessons.	И, когда вы почувствуете себя прекрасно, когда ваше тело будет двигаться, и, когда вы ощутите прилив энергии, приступайте к урокам английского.
The first thing you want to listen to is the main article, the main audio.	Во-первых, я хочу, чтобы вы прослушали главную статью, главное аудио.
So the first thing is listen to the main talk.	То есть первая задача — прослушать основную тему.
And you can read this as well the first time if you cannot understand easily, you can read the transcript and listen at the same time.	В первый раз вы можете читать текст параллельно, если не можете понять. Одновременно, можно читать транскрипт.
Do this perhaps two times per day, starting with the main story and reading.	Делайте это, пару раз в день, начиная с главных историй и чтения.
Use a dictionary if you need to look up new words.	Используйте словарь, если надо найти новые слова.
Next, listen to the vocabulary.	Далее, слушайте словарную статью.
So in the vocabulary again I will discuss the meanings of some of the difficult words that I used.	Так, в словаре я еще раз обсуждаю значение некоторых сложных слов, которые я использовал.
And again, you can read the transcript of that vocabulary lesson.	И опять, вы можете читать транскрипт этой словарной статьи.

Intro (введение)

There's always a transcript you can read if you can't understand my speaking, if I'm too fast, then read at the same time.	Всегда есть транскрипт, который вы можете читать, если не понимаете мою речь, если я говорю слишком быстро, тогда читайте одновременно.
It's okay.	Это нормально.
Next, you'll listen to the mini-story and the mini-story is the most important lesson.	Далее, вы слушаете мини-историю — это наиболее важный урок.
The mini-story is designed for deep learning.	Мини-история специально создана для глубокого изучения.
In the mini-story I am going to ask a lot of very easy questions while I tell a story.	В мини-историях я задаю очень много простых вопросов, пока рассказываю историю.
In fact I really ask the story, I don't tell the story.	Фактически я реально спрашиваю историю, а не рассказываю её.
Why am I doing this?	Почему я так делаю?
Students ask me "Why are the questions so easy?"	Студенты спрашивают меня: "Почему вопросы такие простые?"
Well, the questions are supposed to be easy because I want you to answer fast and automatically.	Что ж, вопросы и планировались простыми, чтобы быть лёгкими, потому что я хочу, чтобы вы отвечали быстро и автоматически.
I want you to train your brain, teach your brain to answer very quickly.	Я хочу натренировать ваш мозг, научить ваш мозг отвечать очень быстро.
I don't want you to translate from your language to English or from English to your language.	Я не хочу, чтобы вы переводили с вашего языка на английский или с английского на ваш родной.
It's a bad habit, it will make you speak very slowly.	Это плохая привычка. Это заставит вас говорить медленно.
I want you to just answer quickly, automatically, very fast.	Я хочу, чтобы вы просто отвечали автоматически, очень быстро.
So that's why I ask so many questions, like questions again, again, again, again, again...very easy.	Вот почему снова и снова я задаю так много вопросов, одинаковых вопросов... очень простых вопросов.
Your job...answer the questions quickly.	Ваша задача, отвечать на них быстро.
You can answer with only one or two words, it's okay.	Вы можете ответить на вопрос одним или двумя словами, это нормально.
Short answers are fine.	Короткие ответы пойдут!
You don't need to answer with a big, long sentence.	Вам не надо отвечать большим длинным предложением.
In fact, short is better.	По сути, короткие даже лучше.
So that's the order that you're going to follow.	Итак, вот порядок, которому вы должны следовать.
You're going to listen to the main article first, one or two times.	Вы слушаете главную статью сначала, один или два раза.
You can read as well if you need to.	Вы можете также читать, если вам надо.
Then you're going to listen to the vocabulary one or two times, each day.	Затем вы слушаете вокабулярную статью один или два раза, каждый день.
And then finally you're going to listen to the	И наконец, вы слушаете мини-историю, один или

Intro (введение)

mini-story, one or two times or more.	два раза или больше.
You can also read the transcript for the mini-story in the beginning.	Можете также читать транскрипт для мини-историй поначалу.
Now another important point, when you're listening to these lessons do not study them.	Теперь другая важная мысль. Когда вы слушаете эти уроки, не учите их.
Don't struggle to memorize.	Не старайтесь их полностью запомнить.
Just relax and listen.	Просто расслабьтесь и слушайте.
If necessary, you can read as well, as I said if you need to.	Если надо, можете параллельно читать, как я сказал, если вам надо.
But relax, you're not trying to memorize anything.	Но расслабьтесь, не пытайтесь запомнить всё.
Just let it come in. Let the English come into your ears and into your eyes.	Просто позвольте им входить в вас. Позвольте английскому входить в ваши уши и ваши глаза.
Don't think about it.	Не думайте о нём.
Don't analyze it.	Не анализируйте его.
Do not think about grammar.	Не думайте о грамматике.
The mini-stories will help you learn grammar subconsciously, so don't interrupt that process by trying to analyze it.	Мини-истории помогут вам выучить грамматику подсознательно, поэтому не вмешивайтесь в этот процесс, пытаясь анализировать её.
Don't think about grammar rules.	Не думайте о грамматических правилах.
You want to learn like a native speaker and that means you're going to learn the patterns of English in these mini-stories.	Вы хотите изучать язык так, как его изучают носители, вам надо как следует усвоить типичные образцы языка, все они в мини-историях.
You might not be able to explain them, just like native speakers cannot explain grammar rules.	Вы, вероятно не сможете объяснить их, как, впрочем и носители языка не могут объяснить грамматические правила.
But that's okay, you want to be able to use them correctly. That's the important part.	Но это нормально. Главное, что вы сможете использовать их правильно.
So again, you want to relax.	Итак, опять, вам нужно расслабиться.
Do not study.	Не зачиивайте.
Do not think about grammar rules.	Не думайте о грамматических правилах.
Do not try to translate.	Не пытайтесь переводить.
Just relax and listen.	Просто расслабьтесь и слушайте.
That's why we call it Effortless English.	Вот почему мы зовём это английским без усилий.
It should be effortless.	Это должно быть легко.
You should be smiling, relaxed and just listening.	Вы должны улыбаться, расслабиться и просто слушать.
Now another important point.	Теперь другая важная мысль.
You want to move your body while you're listening to the lessons.	Вы должны двигаться во время прослушивания уроков.
This will keep your energy high.	Это поддержит вашу энергию на высоком уровне.
So, what do I mean by that?	Что я имею в виду?
Well, a really easy way to do this is just to walk.	Ну, например, самый простой способ для этого — обычная прогулка.

Intro (введение)

You've got an iPod, you've got your earphones in, listen to the lessons while you go for a walk.	Вы берёте свой mp3-плеер, iPod, одеваете наушники и слушаете уроки, пока гуляете.
You can do two things at one time.	Таким образом, вы делаете два дела одновременно.
You exercise, you improve your body and you listen to English lessons and improve your mind at the same time.	Вы упражняетесь, тренируя своё тело, и одновременно слушаете уроки, тренируя разум.
If you're sitting in a train, then maybe you just stretch your body a little bit.	Если вы сидите в поезде, метро, можете просто немного напрягать тело.
If you're in your car, you can move a little bit. You can move around in your seat.	Если вы в машине, тоже можете слегка двигаться в кресле.
If you're at your house you can go crazy, you can jump around.	Если вы один дома, можете сходить с ума, прыгать.
You can exercise very strongly.	Можете делать силовые упражнения.
You can go to the gym.	Можно пойти в спортзал.
Do something with your body while you're listening to the lessons.	Делайте что-нибудь со своим телом, пока слушаете эти уроки.
It will keep your energy high.	Это поддержит вашу энергию на высоком уровне.
It will keep you feeling better.	Это поддержит ваше хорошее самочувствие.
You will actually learn faster by doing that.	Таким способом вы будете учиться быстрее.
And finally, a very, very important point.	И наконец, очень и очень важная мысль.
You need to use our deep learning method.	Вам нужно использовать метод глубокого изучения.
That means you listen to each lesson set for one week or more.	Это означает, что вы слушаете каждый урок целую неделю или дольше.
So for example, this introduction has got three parts.	Например, это введение имеет три части.
There is a main lecture, a main talk.	Главная лекция, основная тема, как эта сейчас.
There is a vocabulary section.	Далее словарная секция.
And there is a mini-story.	И мини-история.
Well those three, you want to listen to those three every day for seven days.	И эти три секции вы слушаете каждый день в течение семи дней.
You want that repetition.	Вам нужно это повторение.
Repetition is very important.	Повторение очень важно.
You want it to go deeply into your brain.	Вы хотите, чтобы оно пошло глубоко в ваш мозг.
Just one time is not enough.	Просто одного раза недостаточно.
Even if it is very easy for you, if you listen you understand everything, it's simple, still follow the deep learning method.	Даже если это очень легко для вас, если вы слушаете и всё понимаете, это просто, всё равно следуйте методу глубокого изучения.
Still listen to the whole set for one week or more.	Слушайте весь сет как минимум неделю.
On the other hand, if it seems very difficult, listen longer.	С другой стороны, если это кажется трудным, тогда слушайте дольше.
Two weeks is okay.	Две недели.
Doesn't matter, the point is you want it to go very deeply into your brain which means you want it to	Не имеет значения. Мысль в том, что вы хотите для вашего мозга глубокого освоения. Это возможно

Intro (введение)

be almost effortless.	только ненасильственно.
It's going to just go into your brain and eventually just come out without you thinking and that requires deep learning.	Ваш мозг просто получает это и потом, когда нужно, он выдаст это, без всякого сознательного вмешательства с вашей стороны. Но это требует глубокого освоения.
It requires a lot of repetition.	Для этого нужно множество повторений.
So that's kind of your basic plan for using these lessons.	Итак, вот что-то типа вашего основного плана для использования уроков.
Again, first you're going to get into a peak state.	Сначала вы достигаете пикового состояния.
You're going to get excited.	Вы чувствуете возбуждение.
You're going to jump around.	Просто прыгаете.
You're going to listen to music.	Слушаете музыку.
You're going to feel great.	Чувствуете себя прекрасно.
Then you're going to listen to the main lecture, the main audio, one or two times.	Далее, слушаете основную аудио лекцию, один или два раза.
Then you're going to listen to the vocabulary, one or two times.	Затем вы слушаете словарную статью, тоже пару раз.
Then you're going to listen to the mini-story, one, two, three, four, five times...every day.	Затем слушаете мини-историю, один, два, три, четыре, пять раз... каждый день.
And remember, relax, feel good and enjoy the lessons while you listen.	И помните, расслабьтесь, почувствуйте себя хорошо и наслаждайтесь уроками во время прослушивания.
Okay, that is it for our main section for this introduction.	Пожалуй, это всё для главной части введения.
Next is the vocabulary.	Далее словарь.