Помните об этом когда вам тяжело!

Remember this when you are having a hard time!

Часть 1 из 8.

Part 1 of 8.

«Упав семь раз, встаньте в восьмой!»

"Having fallen seven times, get up at the eighth!"

В этот раз я всего лишь хочу напомнить вам о нескольких вещах, которые могут вам очень пригодиться, когда жизнь выдаст вам очередную порцию стресса и неприятностей...

This time I just want to remind you of a few things that may come in handy when life gives you the next batch of stress and trouble...

Счастье не постоянно но оно и не должно таким быть. Порой для того, чтобы добраться до лучших дней вашей жизни, вам нужно пробиться через несколько худших.

Happiness is not permanent but it doesn't have to be. Sometimes to get to the best days of your life, you have to get through some of the worst ones.

Верить, что можно достичь состояния счастья и остаться в нем навсегда равно, что верить, что морская волна может застыть в неизменном состоянии, добравшись до берега, или что яблоня сможет удержать на себе все свои плоды, стоит ей только этого захотеть.

To believe that it is possible to reach a state of happiness and remain in it forever is like believing that a sea wave can freeze in an unchanging state once it reaches the shore, or that an apple tree can hold all its fruit once it wants it to.

Счастье это всего лишь череда приятных моментов, которые приходят, уходят, и добавляют сладости нашей жизни. Научитесь принимать это и таких моментов у вас будет куда больше.

Happiness is just a series of pleasant moments that come and go and add sweetness to our lives. Learn to embrace it and you will have many more of these moments.

----2----

Неудачи – временные явления, и зачастую они учат нас важным вещам. Как правило, лучшие жизненные уроки мы усваиваем либо попадая в не самые лучшие ситуации, либо совершая ошибки. Ошибки совершают все – в этом мире нет идеальных людей.

Failures are temporary phenomena, and they often teach us important things. As a rule, we learn the best life lessons either by being in bad situations or by making mistakes. Mistakes are made by everyone - there are no perfect people in this world.

И чем быстрее вы это поймете, тем скорее вы сможете если не стать идеалом, то хотя бы приблизиться к нему. Да, вы никогда не сможете быть уверенными на все 100%, что то, что вы делаете, сработает – но вы определенно можете быть уверенным, что ничего не делая, вы не добьетесь совершенно ничего.

And the sooner you realize this, the sooner you can, if not become perfect, at least get close to it. Yes, you can never be 100% sure that what you do will work - but you can definitely be sure that doing nothing will achieve absolutely nothing.

Десять раз пытаться что-то сделать и ошибаться — в десять раз лучше, чем не пытаться вообще. Так принимайтесь же за дело! Вы или преуспеете, или чему-то научитесь. В любом случае вы выиграете.

Trying to do something ten times and being wrong is ten times better than not trying at all. So get on with it! You will either succeed or you will learn something. Either way, you will win.

---3 ---

Вы постоянно продвигаетесь вперед, даже если не видите этого. — Да, возможно, вы еще и не добрались туда, куда хотели, но если хорошенько над этим поразмыслить... вы ведь уже и не там, где были раньше, правда?

You are constantly moving forward, even if you don't see it. - Yes, you may not have gotten where you wanted to go yet, but if you think about it carefully... you're not where you were before, are you?

А раз так, то почему бы вам не довериться себе и продолжать идти вперед? Не потому, что вы всегда делаете правильный выборы, а потому что вы пережили сделанные вами неправильные и продолжали хотя бы по полшага двигаться в нужном направлении.

And if so, why don't you trust yourself and keep moving forward? Not because you always make the right choices, but because you have survived the wrong ones you have made and continue at least one half-step in the right direction.

---4---

То, как вы чувствуете себе под стрессом – вовсе не реальность. – То, что вам страшно, еще не значит, что вам действительно что-то угрожает. То, что вы чувствуете себя одиноким, еще не значит, что вас никто не любит. То, что вам кажется, что у вас ничего не получится, еще не значит, что так и будет.

The way you feel under stress is not reality at all. - Just because you feel scared doesn't mean that you are really threatened by something. Just because you feel lonely doesn't mean that no one loves you. Just because you feel like you won't make it doesn't mean you will.

Постарайтесь выглянуть за пределы ваших сомнений и продолжать искать истину. Обращайте побольше внимания на то, что вы говорите сами себе. Все мы делаем это в собственных мыслях – да вот только редко обращаем внимание на содержание этих внутренних монологов и на то, как они на нас влияют. Единственный способ преодолеть негативные мысли и деструктивные эмоции – настроить себя на позитив. И тогда у негатива не останется шансов, ведь позитив всегда сильнее. Какой бы темной ни была ваша ночь, помните – где-то все равно светит солнце.

Try to look beyond your doubts and keep searching for the truth. Pay more attention to what you are saying to yourself. We all do this in our own thoughts, but we rarely pay attention to the content of these inner monologues and how they affect us. The only way to overcome negative thoughts and destructive emotions is to set yourself in a positive mood. And then the negativity will not stand a chance, because the positive is always stronger. No matter how dark your night, remember that the sun is shining somewhere.

Порой стоит забыть о том, что вы чувствуете, вспомнить, чего вы заслуживаете, и продолжать идти вперед.

Sometimes it is worth forgetting how you feel, remembering what you deserve and continuing to move forward.

---5 ---

Вы не можете изменить то, на что отказываетесь обращать внимание. – Вы многому сможете научиться на своих ошибках и неудачах, если, конечно, не предпочтете их просто не замечать. И если вы продолжаете задавать себе один и тот же вопрос на протяжении нескольких месяцев, а то и лет, но так и не нашли ответ, не оттого ли это, что этот ответ уже давно у вас под самым носом, но вы просто не хотите его видеть?

You cannot change what you refuse to pay attention to. - You can learn a lot from your mistakes and failures, unless, of course, you simply choose to ignore them. And if you keep asking yourself the same question for months or even years without finding the answer, isn't it because the answer has been right under your nose for a long time, but you just don't want to see it?

Да, порой для того чтобы признать, что ваша жизнь нуждается в переменах, нужна недюжинная смелость, и еще большая – для того, чтобы действительно что-то изменить. Самый важный шаг – первый. Просто начав что-то делать и меняться в нужном направлении, вы даете себе толчок, который поможет вам завершить начатое, и не зачастую им мы обрушиваем лавину положительных перемен, которые начинают происходить в нашей жизни одна за другою.

Yes, sometimes it takes a lot of courage to admit that your life needs a change, and even more courage to actually make a difference. The most important step is the first. Just by starting to do something and change in the right direction, you give yourself the push that will help you complete what you started, and it's not often that we unleash an avalanche of positive changes that begin to happen in our lives one by one.

---6 ---

Вы – это не ваше прошлое. — Каким бы хаотичным ни было ваше прошлое, ваше будущее – чистая, свежевымытая доска, на которой вы можете написать все, что вам угодно. Вы – это не ваши прошлые привычки. Не ваши прошлые ошибки. Вы – не то, как к вам относились в прошлом другие.

You are not your past. - However chaotic your past may be, your future is a clean, freshly washed blackboard on which you can write whatever you like. You are not your past habits. Not your past mistakes. You are not the way others have treated you in the past.

Вы – именно тот человек, которым ощущаете себя здесь и сейчас. И будущее ваше определяется лишь тем, что вы делаете сейчас.

You are the person you feel you are in the here and now. And your future is only determined by what you do now.

Иногда не получить желаемое – лучший из возможных вариантов. Да-да, порой это оказывается несказанной удачей – хотя бы потому, что помогает нам переоценить нашу жизнь, по-новому взглянуть на многие привычные вещи, и открывает наши глаза на возможности и информацию, которые мы бы в противном случае просто не заметили.

Sometimes not getting what you want is the best possible option. Yes, yes, sometimes it proves to be unspeakable good fortune - if only because it helps us reassess our lives, take a fresh look at many familiar things, and open our eyes to opportunities and information that we would otherwise simply not notice.

--7 ---

Помните, порой судьба лишает нас чего-то хорошего лишь для того, чтобы наградить чем-то лучшим. Самое приятное состояние – быть занятым собою. Хватит упрекать себя за то, что вы постоянно заняты собою.

Remember, sometimes fate deprives us of something good only to reward us with something better. The nicest state is to be busy being yourself. Stop blaming yourself for always being busy with yourself.

Наслаждайтесь этим состоянием! То, что вы работаете над собою сегодня, не значит, что вы недостаточно хороши – это значит лишь то, что завтра вы хотите стать еще лучше, чтобы прожить свою жизнь на полную. Это значит, что вы хотите исцелить свое сердце, расширить свои горизонты и взрастить в своей душе то, чем приятно делиться. Так что работайте над собою – и наслаждайтесь этим!

Enjoy this state! Just because you are working on yourself today does not mean that you are not good enough - it just means that tomorrow you want to be even better, to live your life to the fullest. It means you want to heal your heart, expand your horizons, and nurture something in your soul that feels good to share. So work on yourself - and enjoy it!

----8----

Никто не проживет вашу жизнь за вас. Поступайте так, как подсказывает вам ваше сердце. Пусть ваши мечты будут больше ваших страхов, а ваши действия – громче слов. Живите так, как хотите, а не так, как выходит. Изобретайте способы изменить жизнь к лучшему, а не отговорки.

No one will live your life for you. Do what your heart tells you to do. Let your dreams be bigger than your fears and your actions louder than your words. Live your life the way you want to live it, not the way it comes out. Invent ways to make a difference, not excuses.

Позволяйте мотивировать себя, но не манипулировать собою. Слушайте свой внутренний голос, а не эгоистичные слова других. Работайте так, чтобы добиться совершенства, а не превзойти кого-то. Это ваш, и только ваш путь. У вас могут быть спутники, но за вас его не пройдет никто.

Allow yourself to be motivated, but not manipulated. Listen to your inner voice, not the selfish words of others. Work to achieve excellence, not to outdo someone else. This is your path, and only your path. You may have companions, but no one will do it for you.

----9----

Жизнь нелегка, но она того стоит. — Если вы ожидаете, что ваша жизнь будет простой, рано или поздно она вас разочарует. Чтобы добиться чего-то значимого, вам придется изрядно потрудиться.

Life is not easy, but it is worth it. - If you expect life to be easy, sooner or later it will disappoint. You will have to work hard to achieve something meaningful.

Так что просыпайтесь каждое утро готовыми бежать дальше и быстрее, чем вчера, и сражаться за свою мечту сильнее, чем вам когда-либо приходилось. И самое главное – направляйте ваши усилия в нужном направлении. Да, такая жизнь не будет ни простой, ни легкой.

So wake up every morning ready to run further and faster than yesterday and fight harder for your dreams than you ever had to. And most importantly, direct your efforts in the right direction. Yes, such a life will not be easy, nor will it be easy.

Но в итоге окажется, что оно того стоило!

But in the end it turned out to be worth it!