OSCAR
BESTSELLERS

GIANLUCA GOTTO

Le coordinate della felicità



di sogni, viaggi e pura vita

CLUB DI CONVERSAZIONE

E tu?
ИТАЛЬЯНСКИЙ ЯЗЫК ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ
С ЕКАТЕРИНОЙ ЯСТРЕБОВОЙ

CAPITOLI 0,1,2,3

avere le spalle coperte — иметь поддержку / прикрытие / надежный тыл / чувство защищенности

lasciare spazio a qualcosa — уступить место чему-либо

seguire il proprio cuore / istinto — следовать своему сердцу / инстинкту / внутреннему чутью

ragionare fuori dagli schemi — мыслить нестандартно / выходить за рамки шаблонов

mollare tutto — всё бросить

andarsene dall’altra parte del mondo — уехать на другой конец света

mettersi in gioco — бросить себе вызов / рискнуть / поставить себя на кон / открываться новому опыту

avere le idee chiare — чётко понимать, чего хочешь / иметь ясное представление

andare avanti senza lamentarsi — продолжать двигаться вперёд, не жалуясь

non arrendersi — не сдаваться

trarre il massimo da qualcosa — извлечь максимум из чего-либо

arrancare — выбиваться из сил / плестись / продвигаться с огромным трудом

collezionare rifiuti — получать один отказ за другим

piangersi addosso — жалеть себя / распускать сопли
essere stufo di aspettare — устать ждать

restare fermo — оставаться без движения / ничего не предпринимать

subire passivamente la vita — пассивно плыть по течению

mettersi in moto / agire — начать действовать

aspettare l'intervento divino — ждать чуда (божественного вмешательства) вместо того, чтобы действовать

buttarsi nel vuoto / lanciarsi nel vuoto — броситься в пустоту / рискнуть всем, без страховки

essere al bivio / essere di fronte a un bivio — быть на распутье / стоять перед выбором / развилкой

fare una scelta di cuore — сделать выбор сердцем, а не разумом

prendere una decisione drastica — принять бескомпромиссное / кардинальное решение

sentirsi in trappola — чувствовать себя в ловушке

tradire se stessi — предать себя / свои ценности

vivere secondo le proprie regole — жить по своим правилам

aprire un nuovo capitolo — открыть новую главу (в жизни)

uscire dagli schemi — выйти за рамки / из шаблонов

mandare tutto all'aria — разрушить всё / пустить всё к чёрту

ricominciare da zero — начать с нуля

farcela con le proprie forze — справиться своими силами

essere pronti a pagare il prezzo — быть готовым заплатить цену (за последствия)

vivere di rendita (sul passato) — жить за счёт прошлого / на старых заслугах

non avere niente da perdere — нечего терять

giocarsi il tutto per tutto — поставить всё на кон / рискнуть всем

mettere in discussione la propria vita — поставитьпод сомнение свою жизнь

non essere disposto a scendere a compromessi — не быть готовым идти на компромиссы

dare una scossa alla propria vita — «встряхнуть» свою жизнь

trovare la propria strada — найти свой путь

decidere su due piedi — принимать решение на ходу / не раздумывая

barattare il tempo con il denaro — менять время на деньги

non curarsi del giudizio altrui — не беспокоиться о мнении окружающих / не обращать внимания на чужие оценки

scendere in profondità — уходить в глубину (в разговоре / в мыслях)

slegarsi dai nodi di un modo di vivere — освободиться от уз / разорвать путы привычного образа жизни

attivare il paracadute dell'anima — открыть “парашют души” / найти внутренний ресурс в критический момент

vivere in una bolla — жить в пузыре / в изолированном, защищенном мире

gli ingranaggi del cervello si inceppano — шестеренки заклинивает (о мыслях или процессе)

una "non-scelta" — “не-выбор” (решение, принятое на автопилоте, без осознанности)

alimentare un senso di frustrazione — подпитывать чувство разочарования / фрустрации

essere paralizzato dalla paura — быть парализованным страхом

il famoso "pezzo di carta" — пресловутый «диплом» (бумажка)

soffocare la vocina interiore — заглушать внутренний голос

scavare più a fondo — копать глубже / добираться до сути вещей

i punti fermi iniziano a vacillare — жизненные ориентиры / устои начинают пошатываться

a costo di rischiare tutto — ценой риска всем / даже если придется рискнуть всем

cavalcando l'onda dell'entusiasmo — на волне энтузиазма

presentare la rinuncia agli studi — подать заявление об отчислении / отказе от учебы

“non siamo alberi: non abbiamo radici” — “мы не деревья: у нас нет корней” (фраза Клаудии)

scontrarsi con la realtà — столкнуться с суровой реальностью

tutto un altro paio di maniche — совершенно другое дело / совсем другая история

cocenti umiliazioni — горькие / жгучие унижения

CAPITOLI 4,5,6,7

ESPRIMERE E PRECISARE LA PROPRIA OPINIONE

a mio modo di vedere, ... / dal mio punto di vista, ... — на мой взгляд / с моей точки зрения

per come la vedo io, ... — как я это вижу

per quanto mi riguarda, ... — что касается меня

a essere onesti / a dirla tutta... / a dire il vero, ... — если быть честным / честно говоря / по правде говоря

a pensarci bene / se ci penso, ... — если подумать / если разобраться

non ne sono del tutto convinto/a — я не совсем в этом убеждён(а)

CAPITOLI 4,5,6,7

ESPRIMERE E PRECISARE LA PROPRIA OPINIONE

ho qualche dubbio al riguardo. — у меня есть некоторые сомнения по этому поводу

la vedo in modo un po’ diverso. — я смотрю на это немного иначе

PER PARLARE DI FIDUCIA, DUBBI E RISCHIO

sentire puzza di bruciato — чувствовать подвох / что дело нечисто

senza avere secondi fini — без скрытых мотивов / абсолютно бескорыстно

fidarsi ciecamente di qualcuno — слепо доверять кому-то

farsi venire dei dubbi su... — засомневаться в... / начать сомневаться

CAPITOLI 4,5,6,7

PER PARLARE DI FIDUCIA, DUBBI E RISCHIO

avere paura di fallire — бояться потерпеть неудачу

PER RACCONTARE SCELTE ED ESPERIENZE PERSONALI

uscire dalla propria comfort zone — выйти изсвоей зоны комфорта

contare solo su se stessi — рассчитывать только на себя

giocare le proprie carte — использовать свои шансы / сыграть свои карты

fare la prima mossa — сделать первый шаг

cacciarsi in una situazione difficile — вляпаться / попасть в сложную ситуацию

CAPITOLI 4,5,6,7

PER RACCONTARE SCELTE ED ESPERIENZE PERSONALI

pianificare / fare i conti prima di agire — просчитать всё / просчитать риски перед тем как действовать

mi viene in mente un esempio concreto. — мне приходит в голову конкретный пример

mi è capitato di... — со мной случалось...

mi sono trovato/a nella situazione di... — я оказывался/оказывалась в ситуации...

partendo dalla mia esperienza, direi che... — исходя из моего опыта, я бы сказал(а), что...

nel mio caso, invece, ... — в моём случае, наоборот...

CAPITOLI 4,5,6,7

PER RACCONTARE SCELTE ED ESPERIENZE PERSONALI

una situazione simile può verificarsi quando... — подобная ситуация может возникнуть, когда...

un esempio che secondo me rende bene l'idea è... — пример, который хорошо передаёт эту мысль, — это...

non è solo una questione teorica: nella vita quotidiana... — это не только теоретический вопрос: в повседневной жизни...

CAPITOLI 4,5,6,7

ARGOMENTARE E SVILUPPARE UN'IDEA

sai qual è il punto? / il punto, secondo me, è che... — знаешь, в чём тут суть? / дело, на мой взгляд, в том, что...

non c'è niente di cui vergognarsi nell'ammettere che... — нет ничего постыдного в том, чтобы признать, что...

rendersi conto che... — осознать / отдать себе отчёт в том, что...

quello che trovo interessante è che... — что мне кажется интересным, так это...

la questione non è tanto..., quanto... — вопрос не столько в ..., сколько в ...

bisogna tenere conto del fatto che... / non possiamo ignorare che... — нужно учитывать / нельзя игнорировать тот факт, что...

CAPITOLI 4,5,6,7

ARGOMENTARE E SVILUPPARE UN'IDEA

questo dipende in gran parte da... — это во многом зависит от...

in questo caso entrano in gioco anche... — здесь также играют роль...

a questo si aggiunge il fatto che... — к этому добавляется тот факт, что...

è una questione più complessa di quanto sembri. — это более сложный вопрос, чем кажется

vista da questa prospettiva, la situazione cambia. — если посмотреть на ситуацию с этой точки зрения, всё меняется

CAPITOLI 4,5,6,7

CONFRONTARE E DISTINGUERE

c’è una differenza sostanziale tra... e... — между ... и ... есть существенная разница

non metterei sullo stesso piano... — я бы не ставил(а) на один уровень...

a prima vista sembrano la stessa cosa, ma... — на первый взгляд это кажется одним и тем же, но...

bisogna distinguere tra... e... — нужно различать...

da una parte..., dall’altra... — с одной стороны..., с другой...

dalla teoria alla pratica... / in teoria..., mentre nella pratica... — от теории к практике / в теории..., тогда как на практике...

CAPITOLI 4,5,6,7

CONFRONTARE E DISTINGUERE

dipende da che cosa intendiamo per... — это зависит от того, что мы понимаем под...

il confine tra... e... non è sempre così chiaro. — граница между ... и ... не всегда так очевидна

NON ESSERE D'ACCORDO / METTERE IN DISCUSSIONE

non sono sicuro/a che sia proprio così. — я не уверен(а), что всё именно так

non sono del tutto d'accordo con questa interpretazione. — я не полностью согласен/согласна с такой интерпретацией

capisco il ragionamento, però... — я понимаю логику, но...

CAPITOLI 4,5,6,7

NON ESSERE D'ACCORDO / METTERE IN DISCUSSIONE

posso capire perché lo dice, ma non condivido del tutto questa conclusione. — я понимаю, почему он это говорит, но не полностью разделяю этот вывод

non credo che si possa generalizzare. — не думаю, что это можно обобщать

mi sembra un'affermazione un po' troppo categorica. — мне кажется, это несколько слишком категоричное утверждение

questa conclusione mi sembra discutibile. — этот вывод кажется мне спорным

non sono convinto/a che questo dimostri necessariamente che... — я не уверен(а), что это обязательно доказывает, что...

CAPITOLI 4,5,6,7

NON ESSERE D'ACCORDO / METTERE IN DISCUSSIONE

si potrebbe anche interpretare in un altro modo. — это можно было бы интерпретировать и по-другому

non è detto che... — не обязательно, что...

PARLARE DEL TESTO E DELL'AUTORE

nel capitolo l'autore sostiene che... — в главе автор утверждает, что...

a questo punto del libro, gotto sembra suggerire che... — на этом этапе книги Gotto, кажется, предполагает, что...

mi ha colpito il modo in cui l'autore... — меня зацепило то, как автор...

CAPITOLI 4,5,6,7

PARLARE DEL TESTO E DELL'AUTORE

ho avuto l'impressione che gotto... — у меня сложилось впечатление, что Gotto...

non mi ha convinto del tutto il modo in cui... — меняне полностью убедило то, как...

secondo me, qui l'autore tende a... — мне кажется, здесь автор склонен...

mi chiedo se questa sia una conclusione che possiamo applicare anche a... — интересно, можно ли этот вывод применить также к...

questa riflessione nasce da un'esperienza personale, quindi... — эта мысль возникает из личного опыта, поэтому...

il fatto che lo racconti a posteriori cambia, secondo me, ... — то, что он рассказывает об этом задним числом, на мой взгляд, меняет...

CAPITOLI 4,5,6,7

PARLARE DEL TESTO E DELL'AUTORE

se consideriamo il risultato finale, è facile pensare che... — если учитывать конечный результат, легко подумать, что...

in quel momento l'autore non poteva sapere che... — в тот момент автор не мог знать, что...

raccontata oggi, la stessa esperienza assume un significato diverso. — рассказанная сегодня, таже самая история приобретает другое значение

CAPITOLI 4,5,6,7

RIPRENDERE QUELLO CHE HA DETTO UN'ALTRA PERSONA

ma figurati! — да ну, брось! / не за что! / забудь!

non ho la minima idea di... — я понятия не имею, ...

è tutto un altro paio di maniche — это совсем другое дело / абсолютно другая история

voltare le spalle a qualcuno/qualcosa — повернуться спиной к кому-то / чему-то
mettiti nei miei panni! — поставь себя на моё место!

riprendendo quello che hai detto prima, ... — возвращаясь к тому, что ты сказал(а)...

su questo sono d'accordo con te, soprattutto perché... — здесь я с тобой согласен/а, особенно потому что...

CAPITOLI 4,5,6,7

RIPRENDERE QUELLO CHE HA DETTO UN'ALTRA PERSONA

capisco quello che intendi, però nel testo vedo un altro aspetto... — я понимаю, что ты имеешь в виду, но в тексте я вижу другой аспект...

non avevo considerato questo aspetto. — яне учитывал(а) этот аспект

quello che hai detto mi fa pensare a... — то, что ты сказал(а), заставляет меня подумать о...

vorrei tornare su quello che hai detto riguardo a... — я бы хотел(а) вернуться к тому, что ты сказал(а) насчёт...

se ho capito bene, stai dicendo che... — если я правильно понял(а), ты говоришь, что...

quindi, secondo te, la differenza sta nel fatto che... — то есть, по-твоему, разница в том, что...

CAPITOLI 4,5,6,7

CONCLUDERE E RIFORMULARE

in definitiva, direi che... — в конечном счёте я бы сказал(а), что...

alla fine, quello che emerge è che... — в итоге становится очевидно, что...

tirando le somme, ... — подводя итог...

se dovessi riassumere la mia posizione, direi che... — если кратко сформулировать мою позицию...

in altre parole, ... / detto in modo semplice, ... — другими словами... / говоря проще...

quindi non si tratta tanto di..., quanto di... — то есть речь не столько о ..., сколько...

alla luce di quello che abbiamo detto, ... — учитывая то, что мы обсудили...

CAPITOLI 8,9,10,11,12,13,14

ESPRESSIONI IDIOMATICHE E LESSICO TEMATICO

avere l'acqua alla gola / essere nei guai fino al collo — находиться по уши в неприятностях / без денег

prendere la vita di petto — смело встречать жизненные трудности, действовать решительно

spaziare da un argomento all'altro — легко переключаться с одной темы на другую (в разговоре)

ragionare in schemi rigidi — мыслить жесткими шаблонами / стереотипами

dare il giusto valore al denaro — знать цену деньгам

mettere le radici in un posto — пустить корни, обосноваться где-либо

ESPRESSIONI IDIOMATICHE E LESSICO TEMATICO

mostrare l'altra faccia della medaglia — показать обратную сторону медали

essere solo un numero / un ingranaggio del sistema — быть просто винтиком в системе / безликим номером

avere le pareti di vetro — быть прозрачным, открытым для общества (о системах/ процессах)

mettersi sul sedile del passeggero — пассивно позволять другим управлять своей жизнью

FORMULE PER LA DISCUSSIONE

siamo condizionati dall'idea che... — нами управляет идея о том, что...

rientrare in certi parametri non significa necessariamente... — соответствовать определенным критериям еще не значит...

uscire dal sistema richiede un certo coraggio perché... — выход из системы требует определенной смелости, потому что...

è una questione di pura consapevolezza applicata — это вопрос чистой осознанности на практике

non si tratta di giudicare gli altri, ma di... — речь не о том, чтобы судить других, а о том, чтобы...

FORMULE PER LA DISCUSSIONE

il valore di una persona non dovrebbe essere determinato da... — ценность человека не должна определяться...

c'è una bella differenza tra un lavoro tradizionale e... — есть существенная разница между традиционной работой и...

trovare un'alternativa significa svincolarsi da... — найти альтернативу означает освободиться от...

Gotto dimostra che il posto fisso non è più... — Готто доказывает, что стабильная работа больше не является...

invece di inseguire ciecamente la felicità, dovremmo... — вместо того чтобы слепо гоняться за счастьем, нам следует...

FORMULE PER LA DISCUSSIONE

a volte non importa la destinazione, l'importante è... — иногда неважна точка назначения, главное — ...

vivere senza vincoli di tempo e di spazio permette di... — жизнь без ограничений по времени и месту позволяет...

ragionare fuori dagli schemi è l'unico modo per... — мыслить нестандартно — единственный способ...

CAPITOLI 15, 16, 17, 18, 19

LESSICO ED ESPRESSIONI TEMATICHE

essere collegati gli uni agli altri — быть связанными друг с другом

un segno del destino — знак судьбы

non è un caso che... (+ congiuntivo / indicativo) — не случайно, что...

uno scambio alla pari — равноценный обмен
dare senza aspettarsi nulla in cambio — давать, не ожидая ничего взамен

lasciarsi guidare dalle coincidenze — довериться совпадениям

vedere il quadro generale — видеть общую картину

CAPITOLI 15, 16, 17, 18, 19

LESSICO ED ESPRESSIONI TEMATICHE

sentirsi a casa ovunque / da nessuna parte — чувствовать себя дома везде / нигде

mettere radici — пустить корни

la casa non è un luogo, ma una sensazione — дом — это не место, а ощущение

avere bisogno di stabilità — нуждаться в стабильности

vivere con la valigia sempre pronta — жить с постоянно собранным чемоданом

appartenere a un posto — принадлежать какому-то месту

uscire dagli schemi tradizionali — выходить за рамки привычных шаблонов

CAPITOLI 15, 16, 17, 18, 19

LESSICO ED ESPRESSIONI TEMATICHE

alzarsi all'alba — вставать на рассвете

mettersi alla prova — испытать себя

avere dei dubbi su di sé — сомневаться в себе

imparare sul campo — учиться на практике

fare la gavetta — пройти путь от низов, пройти через все испытания

tenere duro — держаться, не сдаваться

trarre appagamento da (qualcosa) — получать удовлетворение от чего-либо

seguire il cuore invece della ragione — следовать сердцу, а не разуму

CAPITOLI 15, 16, 17, 18, 19

LESSICO ED ESPRESSIONI TEMATICHE

liberarsi del superfluo — избавиться от лишнего

dare valore alle esperienze, non alle cose — ценить опыт, а не вещи

vivere con l'essenziale / fare a meno di (qualcosa) — жить самым необходимым / обходиться без чего-либо

appesantirsi di cose inutili — обрастать ненужными вещами

fare spazio a ciò che conta davvero — освободить место для по-настоящему важного

meno cose, più libertà — меньше вещей, больше свободы

idealizzare uno stile di vita — идеализировать образ жизни

CAPITOLI 15, 16, 17, 18, 19

LESSICO ED ESPRESSIONI TEMATICHE

prendere una decisione di getto / buttarsi senza pensarci troppo — принять спонтанное решение / броситься не раздумывая

scaldare il cuore anche nel freddo — согревать сердце даже в холод

non lasciarsi scappare l'occasione / cogliere un'opportunità al volo — не упустить / подхватить возможность

dire sì alla vita — сказать жизни “да”

essere sulla stessa lunghezza d'onda — быть на одной волне

CAPITOLI 20, 21, 22, 23, 24

SOGNI, LISTE E OBIETTIVI

stilare una lista di cose da fare prima dei trent'anni — составить список дел "до тридцати"

depennare un punto dalla lista — вычеркнуть пункт из списка

realizzare una piccola grande missione di vita — выполнить маленькую большую жизненную миссию

accontentarsi della sicurezza del sentiero battuto — довольствоваться безопасностью проторённой дорожки

seguire sentieri di vita alternativi — идти альтернативными жизненными путями

vivere il momento come se non ci fosse un domani — жить моментом, как в последний раз

CAPITOLI 20, 21, 22, 23, 24

SOGNI, LISTE E OBIETTIVI

non dare troppo peso alle classifiche — не придавать большого значения рейтингам

le aspettative non sono state deluse — ожидания не обманулись

nuotare controcorrente — плыть против течения

avere qualcosa in serbo — готовить / приберегать что-то (о судьбе)

CAPITOLI 20, 21, 22, 23, 24

RICOMINCIARE IN UN POSTO NUOVO

ambientarsi in una nuova città — освоиться в новом городе

mettersi alla ricerca di una casa — отправиться на поиски жилья

scovare un appartamento minuscolo ma arredato — отыскать крошечную, но меблированную квартиру

provarle tutte — перепробовать всё

sentirsi accolto da persone di una gentilezza disarmante — чувствовать себя принятым

людьми с обезоруживающей добротой
respirare un'aria di serenità — дышать атмосферой спокойствия

CAPITOLI 20, 21, 22, 23, 24

RICOMINCIARE IN UN POSTO NUOVO

ridere a crepapelle di una situazione assurda — смеяться до упаду над нелепой ситуацией

passare dall’oceano alla neve — перейти от океана к снегу

scampare all’ordinario — вырваться из обыденности / избежать рутины

sentirsi nel posto giusto al momento giusto — чувствовать себя в нужном месте в нужное время

CAPITOLI 20, 21, 22, 23, 24

IL PRIMO LAVORO E LA DISILLUSIONE

trovare lavoro il più in fretta possibile — найти работу как можно скорее

non scrivere falsità sul curriculum — не писать неправду в резюме

svegliarsi di soprassalto — резко проснуться

affrontare la levataccia — пережить мучительно ранний подъём

spaccarsi la schiena per qualcosa — надрываться ради чего-то

sentirsi un ingranaggio inceppato — чувствовать себя заклинившим механизмом

avere le ali tarpate — быть лишённым свободы, с подрезанными крыльями

reprimere un senso di irrequietezza — подавлять внутреннее беспокойство

CAPITOLI 20, 21, 22, 23, 24

TEMPO, DENARO E FELICITÀ

lavorare in un luogo freddo e triste — работать в холодном и унылым месте

chiedersi come ci si è ridotti così — спросить себя, до чего ты докатился

lasciarsi trascinare dalla corrente — плыть по течению

riversare il desiderio di sentirsi bene sugli oggetti — переносить желание чувствовать себя хорошо на вещи

inseguire una ricchezza che non basterà mai — гнаться за богатством, которого всегда будет мало

CAPITOLI 20, 21, 22, 23, 24

TEMPO, DENARO E FELICITÀ

il tempo passa inesorabile — время неумолимо идёт

i soldi non c’entrano con la felicità — деньги не имеют отношения к счастью

dare sempre la priorità a ciò che ci fa sentire vivi — всегда отдавать приоритет тому, что делает нас живыми

barattare il tempo con il denaro — променивать время на деньги

licenziarsi — уволиться по собственному желанию

E tu?

ИТАЛЬЯНСКИЙ ЯЗЫК ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

С ЕКАТЕРИНОЙ ЯСТРЕБОВОЙ

t.me/italiano_con_katia

italianoetu@gmail.com

лс @italianoetu

+ 39 388 094 53 54