



Yet Another English

Фразы поддержки

76 слов

с переводом и примерами

Слова подборки

believe in yourself bɪ'li:v ɪn jɔ:'self **A2**

верь в себя

to have confidence in your own abilities

If you believe in yourself, you can achieve anything.

Если ты веришь в себя, ты можешь достичь всего.

breathe /bri:ð/ **A1**

дышать

To take air into your lungs and send it out again

She took a moment to breathe deeply before answering the difficult question.

Прежде чем ответить на сложный вопрос, она сделала глубокий вдох.

cheer up /tʃɪər ʌp/ **B1**

развеселить(ся)

to become happier or to make someone feel happier

She cheered up after hearing the good news.

Она повеселела, услышав хорошие новости.

count on me kaʊnt ɒn mi: **B1**

рассчитывай на меня

used to tell someone that they can trust you to do something or be there for them

Don't worry, you can count on me to help you move this weekend.

Не волнуйся, можешь рассчитывать на меня — я помогу тебе с переездом в эти выходные.

don't give up dəʊnt gɪv ʌp **A2**

не сдавайся

used to tell someone not to stop trying

Don't give up on your dreams.

Не сдавайся в своих мечтах.

don't lose hope /dəʊnt lu:z həʊp/ **B1**

не теряй надежды

Used to encourage someone to remain optimistic and not give up.

Don't lose hope; things will get better soon.

Не теряй надежды; скоро всё наладится.

don't stop dəʊnt stɒp **A2**

не останавливайся

Used to encourage someone to continue doing something.

Don't stop! You're doing great.

Не останавливайся! У тебя отлично получается.

don't worry /dəʊnt 'wʌri/ **A1**

не волнуйся

Used to tell someone not to be anxious or upset.

Don't worry, everything will be fine.

Не волнуйся, всё будет хорошо.

encourage /ɪn'kʌrɪdʒ/ **A2**

поощрять

to make someone feel more confident or hopeful; to support someone to do something

Her teacher encouraged her to apply for a scholarship.

Учительница поддержала её в желании подать заявку на стипендию.

every cloud has a silver lining /'ev.ri klaʊd hæz ə 'sɪl.və 'laɪ.nɪŋ/ **B2**

нет худа без добра

There is something good in every bad situation.

I lost my job, but every cloud has a silver lining – I found a better one.

Я потерял работу, но нет худа без добра – я нашёл лучшую.

good job ɡʊd dʒɒb **A2**

молодец

Used to praise someone for doing something well.

You finished the report on time. Good job!

Ты закончил отчёт вовремя. Молодец!

hang in there hæŋ ɪn ðeə **B1**

держись

used to encourage someone to continue despite difficulties

Hang in there, things will get better soon.

Держись, скоро всё наладится.

have faith hæv feɪθ **B1**

верить

to trust or believe in someone or something strongly

You need to have faith in yourself.

Тебе нужно верить в себя.

i believe in you aɪ bɪ'li:v ɪn ju: **A2**

я верю в тебя

used to express confidence in someone's abilities

I believe in you; you can achieve your goals.

Я верю в тебя; ты можешь достичь своих целей.

i'm here for you aɪm hɪə fɔː juː **A2**

я рядом

used to offer support and availability to someone

If you need to talk, I'm here for you.

Если тебе нужно поговорить, я рядом.

i'm rooting for you /aɪm 'ruːtɪŋ fə juː/ **B1**

я болею за тебя

Used to express support and encouragement for someone, especially in a competition or difficult situation.

Good luck on your exam! I'm rooting for you.

Удачи на экзамене! Я болею за тебя.

i've got your back /aɪv gɒt jɔː bæk/ **B2**

я прикрою тебя

I will support and defend you, especially in a difficult situation.

Don't worry about the meeting – I've got your back.

Не волнуйся насчёт встречи – я прикрою тебя.

it gets better ɪt gets 'betə **A2**

всё наладится

used to comfort someone that a difficult situation will improve

Don't worry, it gets better with time.

Не волнуйся, со временем всё наладится.

it's not the end of the world /ɪts nɒt ðiː end əv ðə wɜːld/ **B1**

не конец света

Used to say that a problem or failure is not as serious as it seems.

I failed the test, but it's not the end of the world.

Я провалил тест, но это не конец света.

keep fighting kiːp 'faɪtɪŋ **B1**

продолжай бороться

to continue struggling or resisting despite difficulties

Keep fighting, you will overcome this.

Продолжай бороться, ты преодолеешь это.

keep going kiːp 'gəʊɪŋ **A2**

продолжай

to continue doing something or moving forward

Even when it's hard, you have to keep going.

Даже когда трудно, ты должен продолжать.

keep pushing /ki:p 'pʊʃɪŋ/ B2

продолжать настойчиво добиваться

to continue trying hard to achieve something despite difficulties

Even when the project seemed impossible, she kept pushing until it was finished.

Даже когда проект казался невозможным, она продолжала настойчиво добиваться его завершения.

keep up the good work /ki:p ʌp ðə ɡʊd wɜ:k/ B1

продолжай в том же духе

Used to encourage someone to continue doing something well.

You've been doing a great job on this project. Keep up the good work!

Ты отлично справляешься с этим проектом. Продолжай в том же духе!

keep your chin up /ki:p ʃɜ: tʃɪn ʌp/ B2

держатель нос по ветру

To remain cheerful and optimistic in a difficult situation.

Even though he lost his job, he kept his chin up and started looking for new opportunities.

Хотя он потерял работу, он не повесил нос и начал искать новые возможности.

keep your head up /ki:p ʃɜ: hɛd ʌp/ B2

держатель голову выше

To remain optimistic and confident in difficult times.

Even after losing his job, he kept his head up and kept looking for new opportunities.

Даже потеряв работу, он не унывал и продолжал искать новые возможности.

lean on me /li:n ɒn mi:/ B1

полагаться на меня

to depend on someone for support, especially emotional support

When times are hard, you can always lean on me.

Когда времена тяжёлые, ты всегда можешь на меня положиться.

look on the bright side lʊk ɒn ðə braɪt saɪd B1

смотри на вещи оптимистично

to focus on the positive aspects of a situation

Look on the bright side: at least you learned something.

Посмотри на это с хорошей стороны: по крайней мере, ты чему-то научился.

never give up 'nevə ɡɪv ʌp A2

никогда не сдавайся

used to encourage someone to always keep trying

Never give up on your goals.

Никогда не сдавайся в достижении своих целей.

one step at a time wʌn step æt ə taɪm A2

шаг за шагом

to do something slowly and carefully, one part after another

Learn the process one step at a time.

Изучай процесс шаг за шагом.

relax /rɪ'læks/ A2

расслабляться

To rest and stop worrying; to make muscles less tense.

After a long day at work, she liked to relax with a good book.

После долгого рабочего дня она любила отдохнуть с хорошей книгой.

sending positive vibes 'sendɪŋ 'pɒzətɪv vaɪbz B1

посылать положительные вибрации

An expression used to wish someone good luck, happiness, or positive energy, often in a spiritual or supportive context.

I'm sending positive vibes your way for the job interview tomorrow.

Посылаю тебе положительные вибрации на завтрашнее собеседование.

stay positive steɪ 'pɒzɪtɪv B1

сохраняй позитив

to remain optimistic and hopeful

Even in hard times, try to stay positive.

Даже в трудные времена старайся сохранять позитив.

stay strong steɪ strɒŋ B1

будь сильным

to remain brave and determined in a difficult situation

Stay strong, we're almost there.

Держись, мы почти на месте.

support /sə'pɔ:t/ A2

поддержка

help given to someone; approval or encouragement

She received a lot of support from her family.

Она получила огромную поддержку от семьи.

take it easy teɪk ɪt 'i:zi A2

расслабиться

to relax and not worry or hurry

Take it easy – we have plenty of time.

Не торопись – у нас полно времени.

take it one day at a time teɪk ɪt wʌn deɪ æt ə taɪm **B1**

живи одним днём

to deal with something gradually, focusing on each day separately

Don't worry about the future; just take it one day at a time.

Не беспокойся о будущем; просто живи одним днём.

the best is yet to come ðə best ɪz jet tə kʌm **B1**

лучшее ещё впереди

Said to encourage someone that the most enjoyable or successful part of their life is still in the future.

Don't worry about the past; the best is yet to come.

Не беспокойся о прошлом; лучшее ещё впереди.

things will work out θɪŋz wɪl wɜ:k aʊt **B1**

всё уладится

Used to say that a difficult situation will end well or be resolved successfully.

Don't worry about the exam; things will work out in the end.

Не волнуйся насчёт экзамена; в конце концов всё уладится.

this too shall pass ðɪs tu: ʃæl pɑ:s **B2**

и это пройдёт

used to comfort someone that difficult times are temporary

Remember, this too shall pass; better days are ahead.

Помни, и это пройдёт; впереди лучшие дни.

way to go ,weɪ tə 'ɡəʊ **B1**

Молодец!

Used to express approval, praise, or encouragement for someone's achievement or good performance.

You got the job? Way to go!

Ты получил работу? Молодец!

well done ,wel 'dʌn **A2**

молодец

used to praise someone for something they have done well

Well done! You passed the exam.

Молодец! Ты сдал экзамен.

you can do it ju: kæn du: ɪt **A1**

у тебя получится

used to encourage someone that they are able to succeed

You can do it! I believe in you.

У тебя получится! Я верю в тебя.

you have my support /ju: hæv maɪ sə'pɔ:t/ **B1**

я поддерживаю вас

Used to tell someone that you agree with them or will help them.

If you decide to run for office, you have my support.

Если вы решите баллотироваться на должность, вы можете рассчитывать на мою поддержку.

you'll get through this /ju:l get θru: ðɪs/ **B1**

ты справишься

Used to encourage someone that they will survive or overcome a difficult situation.

I know it's hard, but you'll get through this.

Я знаю, это трудно, но ты справишься.

you're a blessing ʃɜ:r ə 'blesɪŋ **B1**

ты благословение

Used to tell someone that they are a source of happiness and good fortune.

Having you in my life is wonderful. You're a blessing.

Твоё присутствие в моей жизни — это чудесно. Ты благословение.

you're a champion ʃɜ:r ə 'tʃæmpiən **A2**

ты чемпион

Used to tell someone that they are a winner or very good at something.

You finished first! You're a champion!

Ты финишировал первым! Ты чемпион!

you're a fighter /ʃɜ:r ə 'faɪtə/ **B2**

ты боец

Used to say that someone is strong, determined, and does not give up easily, especially in difficult situations.

After everything you've been through, you're a fighter. Keep going!

После всего, через что ты прошёл, ты боец. Продолжай!

you're a force to be reckoned with /ʃɜ:r ə fɔ:s tə bi 'rekənd wɪð/ **B2**

ты сила, с которой нужно считаться

Used to say that someone is powerful and must be taken seriously.

After winning the championship, she's a force to be reckoned with.

После победы в чемпионате она — сила, с которой нужно считаться.

you're a gem ʃɜ:r ə dʒem **B1**

ты сокровище

Used to tell someone that they are very special and valuable.

You always know how to cheer me up. You're a gem.

Ты всегда знаешь, как поднять мне настроение. Ты сокровище.

you're a gift ʤɔːr ə ɡɪft **B1**

ты подарок

Used to tell someone that they are a wonderful and precious person.

You make everyone happy. You're a gift.

Ты делаешь всех счастливыми. Ты подарок.

you're a hero ʤɔːr ə 'hɪərəʊ **A2**

ты герой

Used to tell someone that they have done something very brave or good.

You saved that child's life. You're a hero!

Ты спас жизнь тому ребёнку. Ты герой!

you're a legend ʤɔːr ə 'ledʒənd **B1**

ты легенда

Used to tell someone that they are famous or very highly regarded for their achievements.

You've been playing for 20 years. You're a legend!

Ты играешь уже 20 лет. Ты легенда!

you're a marvel /ʤɔːr ə 'mɑːvəl/ **B2**

ты просто чудо

Used to express admiration for someone's skill or cleverness.

She solved the puzzle in seconds. You're a marvel!

Она решила головоломку за секунды. Ты просто чудо!

you're a miracle ʤɔːr ə 'mɪrəkl̩ **B1**

ты чудо

Used to tell someone that they are amazing and almost impossible to believe.

You recovered so quickly. You're a miracle.

Ты так быстро поправился. Ты чудо.

you're a phenomenon /ʤɔːr ə fɪ'nɒmɪnən/ **B2**

ты феномен

Used to express that someone is exceptionally talented or remarkable.

He learned three languages in a year. You're a phenomenon!

Он выучил три языка за год. Ты феномен!

you're a rockstar ʤɔːr ə 'rɒkstaː **B1**

ты рок-звезда

Used to tell someone that they are extremely talented or impressive.

You aced the presentation. You're a rockstar!

Ты отлично справился с презентацией. Ты рок-звезда!

you're a role model ʃɔːr ə ˈrəʊl ,mɒdl **B1**

ты образец для подражания

Used to tell someone that they are a good example for others to follow.

You work hard and help others. You're a role model.

Ты много работаешь и помогаешь другим. Ты образец для подражания.

you're a star ʃɔːr ə stɑː **A2**

ты звезда

Used to tell someone that they are excellent or very helpful.

Thanks for helping me move. You're a star!

Спасибо, что помог мне переехать. Ты звезда!

you're a survivor ʃɔːr ə səˈvaɪvə **A2**

ты выживший

Used to tell someone that they are strong and have overcome difficult situations.

After everything you've been through, you're a survivor.

После всего, через что ты прошёл, ты выживший.

you're a treasure ʃɔːr ə ˈtreɪzə **B1**

ты сокровище

Used to tell someone that they are very valuable and loved.

Thank you for being there. You're a treasure.

Спасибо, что ты рядом. Ты сокровище.

you're a trooper ʃɔːr ə ˈtruːpə **B1**

ты стойкий

Used to tell someone that they are tough and keep going despite difficulties.

You worked all night. You're a trooper.

Ты работал всю ночь. Ты стойкий.

you're a warrior ʃɔːr ə ˈwɒriə **B1**

ты воин

Used to tell someone that they are brave and fight for what they believe in.

You never give up. You're a warrior.

Ты никогда не сдаёшься. Ты воин.

you're a wonder /ʃɔːr ə ˈwʌndə/ **B2**

ты просто чудо

Used to express admiration for someone's ability or achievement.

You fixed the car in ten minutes? You're a wonder!

Ты починил машину за десять минут? Ты просто чудо!

you're almost there /jɔːr ˈɔːlməʊst ðeə/ **A2**

ТЫ ПОЧТИ НА МЕСТЕ

Used to tell someone that they are close to achieving a goal or finishing something.

Keep going, you're almost there!

Продолжай, ты почти на месте!

you're amazing /jɔːr əˈmeɪzɪŋ/ **A2**

ТЫ ПОТРЯСАЮЩИЙ

Used to tell someone that they are very good, impressive, or admirable.

You finished the whole project in one day? You're amazing!

Ты закончил весь проект за один день? Ты потрясающий!

you're an inspiration /jɔːr ən ˌɪnspəˈreɪʃn/ **B1**

ТЫ ВДОХНОВЕНИЕ

Used to tell someone that they motivate others to do well.

Your story is amazing. You're an inspiration to us all.

Твоя история удивительна. Ты вдохновение для всех нас.

you're capable /jɔːr ˈkeɪpəbəl/ **A2**

ТЫ СПОСОБЕН

used to tell someone that they have the ability to do something

You're capable of solving this problem.

Ты способен решить эту проблему.

you're doing great /jɔːr ˈduːɪŋ greɪt/ **A2**

У ТЕБЯ ОТЛИЧНО ПОЛУЧАЕТСЯ

Used to tell someone that they are performing well or making good progress.

Keep practicing the piano – you're doing great!

Продолжай заниматься на пианино – у тебя отлично получается!

you're in my thoughts /jɔːr ɪn maɪ θɔːts/ **B1**

ТЫ В МОИХ МЫСЛЯХ

Used to tell someone that you are thinking about them, often because they are going through a difficult time.

I heard about your loss. You're in my thoughts.

Я слышал о твоей потере. Ты в моих мыслях.

you're not alone /jɔːr nɒt əˈləʊn/ **A2**

ТЫ НЕ ОДИН

used to tell someone that they have support and are not by themselves

You're not alone; we're here for you.

Ты не один; мы с тобой.

you're not alone in this /jɔː nɒt ə'ləʊn ɪn ðɪs/ B1

ТЫ НЕ ОДИН В ЭТОМ

Used to tell someone that they are not the only one experiencing a problem or difficult situation, and that you or others share their feelings or are there to support them.

I know you're struggling with the project, but you're not alone in this. We'll help you.

Я знаю, что ты борешься с проектом, но ты не один в этом. Мы поможем тебе.

you're on the right track /jɔːr ɒn ðə raɪt træk/ B1

ТЫ НА ВЕРНОМ ПУТИ

Used to tell someone that they are doing something correctly or making good progress.

You've solved the first part of the puzzle. You're on the right track!

Ты решил первую часть головоломки. Ты на верном пути!

you're resilient jɔːr rɪ'zɪliənt B1

ТЫ УСТОЙЧИВ

Used to tell someone that they are able to recover quickly from difficulties.

You're resilient; you always bounce back.

Ты устойчив; ты всегда восстанавливаешься.

you're stronger than you think jɔː 'strɒŋgə ðæn juː θɪŋk B1

ТЫ СИЛЬНЕЕ, ЧЕМ ДУМАЕШЬ

used to tell someone that they have more inner strength than they realize

You can overcome this; you're stronger than you think.

Ты сможешь это преодолеть; ты сильнее, чем думаешь.

you're unstoppable jɔːr ʌn'stɒpəbl B1

ТЫ НЕУДЕРЖИМ

Used to tell someone that they cannot be stopped from achieving their goals.

With your determination, you're unstoppable.

С твоей решимостью ты неудержим.

you've got this juːv gɒt ðɪs B1

ТЫ СПРАВИШЬСЯ

used to tell someone that they are capable of handling a situation

Don't worry about the exam, you've got this!

Не волнуйся об экзамене, ты справишься!

Чек-лист самопроверки

Закрой правую колонку, вспомни перевод — отметь выученное.

☐ believe in yourself	верь в себя
☐ breathe	дышать
☐ cheer up	развеселить(ся)
☐ count on me	рассчитывай на меня
☐ don't give up	не сдавайся
☐ don't lose hope	не теряй надежды
☐ don't stop	не останавливайся
☐ don't worry	не волнуйся
☐ encourage	поощрять
☐ every cloud has a silver lining	нет худа без добра
☐ good job	молодец
☐ hang in there	держись
☐ have faith	верить
☐ i believe in you	я верю в тебя
☐ i'm here for you	я рядом
☐ i'm rooting for you	я болею за тебя
☐ i've got your back	я прикрою тебя
☐ it gets better	всё наладится
☐ it's not the end of the world	не конец света
☐ keep fighting	продолжай бороться
☐ keep going	продолжай
☐ keep pushing	продолжать настойчиво добиваться
☐ keep up the good work	продолжай в том же духе
☐ keep your chin up	держат нос по ветру
☐ keep your head up	держат голову выше
☐ lean on me	полагаться на меня
☐ look on the bright side	смотри на вещи оптимистично
☐ never give up	никогда не сдавайся
☐ one step at a time	шаг за шагом
☐ relax	расслабляться
☐ sending positive vibes	посылать положительные вибрации
☐ stay positive	сохраняй позитив
☐ stay strong	будь сильным
☐ support	поддержка
☐ take it easy	расслабиться
☐ take it one day at a time	живи одним днём

☐	the best is yet to come	лучшее ещё впереди
☐	things will work out	всё уладится
☐	this too shall pass	и это пройдёт
☐	way to go	Молодец!
☐	well done	молодец
☐	you can do it	у тебя получится
☐	you have my support	я поддерживаю вас
☐	you'll get through this	ты справишься
☐	you're a blessing	ты благословение
☐	you're a champion	ты чемпион
☐	you're a fighter	ты боец
☐	you're a force to be reckoned with	ты сила, с которой нужно считаться
☐	you're a gem	ты сокровище
☐	you're a gift	ты подарок
☐	you're a hero	ты герой
☐	you're a legend	ты легенда
☐	you're a marvel	ты просто чудо
☐	you're a miracle	ты чудо
☐	you're a phenomenon	ты феномен
☐	you're a rockstar	ты рок-звезда
☐	you're a role model	ты образец для подражания
☐	you're a star	ты звезда
☐	you're a survivor	ты выживший
☐	you're a treasure	ты сокровище
☐	you're a trooper	ты стойкий
☐	you're a warrior	ты воин
☐	you're a wonder	ты просто чудо
☐	you're almost there	ты почти на месте
☐	you're amazing	ты потрясающий
☐	you're an inspiration	ты вдохновение
☐	you're capable	ты способен
☐	you're doing great	у тебя отлично получается
☐	you're in my thoughts	ты в моих мыслях
☐	you're not alone	ты не один
☐	you're not alone in this	ты не один в этом
☐	you're on the right track	ты на верном пути
☐	you're resilient	ты устойчив
☐	you're stronger than you think	ты сильнее, чем думаешь
☐	you're unstoppable	ты неудержим

☐ **you've got this** ты справишься