



## Apprendre Russe rapidement et améliorer la vie. L'interview avec Matthieu. Sous-titres RU.

<https://youtu.be/HiViOZg5rvw>

Привет всем! Вы на канале Parle Russe и сегодня у нас в гостях Мэтью, управляющий компанией «Les Éditions Instantanées», талантливый копирайтер, блогер и автор книги «21 секрет убеждения в этом цифровом мире». Мэтью начал учить русский в прошлом году. Он проходил Челлендж Parle Russe, а затем продолжил учить русский в формате индивидуального коучинга со мной. Я пригласила его в гости, чтобы поговорить о том, что изменило его жизнь.

Смотри это видео до конца, чтобы получить максимум полезного и интересного от этого интервью.

- Привет Мэтью! Спасибо, что ты сегодня с нами на канале Parle Russe, и сегодня мы поговорим по-русски, да? Ты расскажешь немного о себе. Вот я подготовила вопросы, да, я подготовила вопросы и сегодня, да, я хочу задать эти вопросы тебе, да? Ну что, ты готов? Начнем? Хорошо. Итак, мой первый вопрос Мэтью. Какие книги больше всего повлияли на твой образ жизни?

- Книга «Психокибернетика» доктора Максвелла Мальца и книги Наполеона Хилла: «Законы успеха» и «Умнее дьявола». Эти книги учат, как эффективно использовать свой разум и влиять на своё подсознание. Это важно, чтобы развивать свою личность и достигать амбициозных целей.

- Как интересно, Мэтью, если я правильно понимаю, это книги о личном развитии, о психологии и о философии жизни?

- Да, да, все верно.

- Да, хорошо, Мэтью, какая твоя лучшая покупка дешевле 100 евро, которая больше всего повлияла на твою жизнь за последние 6 месяцев или в последнее время?

- Это очень просто. Ты удивишься, это практика очень сильно повлияла на мою жизнь. Зимой, принимать холодные ванны 2 раза в месяц и в Балтийском море, при температуре один градус, и каждую неделю посещать финскую сауну.

- Ого! Да, Мэтью, ты давно занимаешься этими практиками? Было трудно вначале?

- Да, я занимаюсь один год. Вначале было очень трудно и сейчас тоже.
  - Да, здорово, я тоже хочу попробовать. Мэтью, что бы ты поместил на гигантский рекламный щит?
  - Я думаю, развивайте свою внутреннюю силу с помощью медитации, и вы сможете осуществить важные для вас проекты с помощью эмоциональной визуализации.
  - Да, Мэтью, если я правильно понимаю, ты занимаешься медитацией и визуализацией и рекомендуешь всем эти две практики. Да? Так?
  - Да, да, очень важно быть осознанным. Да, очень важно, да, эти практики помогают нам быть осознанным, да, осознанным.
  - Хорошо, спасибо. Скажи, пожалуйста, какая твоя самая лучшая инвестиция? Время, деньги, энергия и так далее.
  - Моя самая лучшая инвестиция, это читать, как минимум, 1 книгу в неделю, обычно 2 или 3 книги в неделю, каждую неделю. Я читаю книги авторов, имеющих более чем 20-летний опыт работы в своей области, книги о еде, здоровье, бизнесе, духовности, физическом развитии и другие.
  - Да, здорово, Мэтью. А что делать людям, которые мало читают или не любят читать?
  - Слушайте аудиокниги.
  - Да, хороший совет, хороший совет, спасибо. Мэтью, у меня есть еще вопрос, да? Какая привычка за последние пять лет улучшила твою жизнь?
  - Практика сухого голодания один или два раза в год, три, четыре дня, у меня больше энергии, каждый день, лучшая физическая форма и я лучше концентрируюсь. Это практика, когда мы не едим, не пьем, помогает восстановить организм и избавиться от всех токсинов.
  - Да, очень интересно, очень интересно, это такая практика сухого голодания. Я думаю, что наши слушатели могут написать в комментариях, практикуют ли они такую практику, вот нам будет интересно. Так что все, кто смотрит и все, кто нас слушает, напишите, кто пробовал эту практику сухого голодания.
- А у меня есть еще один вопрос для Мэтью. Мэтью, скажи, а что ты делаешь, когда чувствуешь большой стресс? Или, когда ты временно потерял свою цель?
- Я занимаюсь медитацией и визуализацией. В идеале, нужно удобно сидеть или лежать на солнце, это заряжает меня энергии, внутренней силой и избавляет от стресса.
  - Да, Мэтью, ты прекрасно говоришь по-русски, кстати, я хотела тебе сказать, очень сложные фразы, очень сложные слова, это просто невероятно.

- Спасибо, Ольга, спасибо.

- Да, а что делать, когда нет солнца? Ты говоришь, что нужно сидеть или лежать на солнце, а если нет солнца, что делать?

- Ничего страшного, ты можешь заниматься медитацией и визуализацией в кресле дома или на кровати.

- Да, хорошо. Я вижу, что ты настоящий эксперт, да, настоящий эксперт, и сегодня ты дал много хороших советов, да. Мэтью, скажи, а как наши зрители, да, могут тебя найти? И с какими вопросами можно тебе писать? Я оставлю твои контакты в описании к этому видео.

- Дорогие зрители канала Parle Russe, если вы хотите написать убедительный рекламный текст, чтобы найти клиентов в Интернете, посетите [www.leseditionsi.com](http://www.leseditionsi.com), чтобы получить бесплатные ресурсы. Думаю, вам поможет Челендж «5 дней на поиск клиентов»: <https://leseditionsi.com/defi-5jours-kdo>

- Да, я запишу в комментариях, да, спасибо.

- Огромное спасибо, Ольга, за внимание и эффективный коучинг. До скорой встречи.

- До скорой встречи. Пока-пока.

- Спасибо, Мэтью, что был с нами, спасибо за твои ответы. И я думаю, что твои, то, как ты говоришь по-русски, это тоже дало мотивацию, да, мотивацию для наших зрителей, да. Говорить, как ты, да, говорить по-русски, как ты. И сейчас наши зрители знают, да, кто ты, чем ты занимаешься, и они могут писать тебе и работать с тобой. Вот, до скорой встречи, спасибо за интервью, и до встречи всем на канале Parle Russe.

Пока-пока.