

Моя утренняя рутина

[Скачать аудио](#)

Последние месяцы я стараюсь **придерживаться** (to follow) утренней рутины, которая позволяет мне до полудня **успеть** (to have time) поработать над всеми своими языковыми целями. Не всегда **удаётся** (to manage) встать рано, но в те дни, когда "it's the case", я максимально продуктивен.

С недавнего времени я стараюсь вставать в 8:00 (восемь) утра, но **в идеале** (ideally), я бы вставал в 5 (пять), чтобы наслаждаться рассветом, умиротворяющей тишиной, свежим воздухом и капельками росы (droplets of dew).

Но в 8:00 тоже **норм** (нормально), потому что дома все спят и я могу с полной концентрацией послушать свои подкасты и позаниматься тайским, без звуков телевизора.

И да, пока я не выполню свою рутину, я не захожу в **соцсети** (социальные сети), чтобы вообще ничего не **отвлекало** (to distract) и я был максимально сфокусирован на том, что делаю.

А именно:

1) самое первое, что я делаю, когда встаю – это надеваю наушники и включаю подкаст на немецком

2) я слушаю подкаст, когда умываюсь, готовлю завтрак, и ем (всё вместе минут 40-сорок)

3) как только выпуск на немецком закончился, я **либо** включаю следующий (если мне не хватило немецкого), **либо** слушаю подкаст на английском/итальянском

4) закончив с завтраком и подкастами, я сажусь за тайский и занимаюсь им на протяжении около 30 (тридцати) минут

5) позанимавшись тайским и выложив свой отчёт в **инсту** (в инстаграм), я могу позволить себе немного **позалипать** (посидеть / "to stick") в соцсетях

6) после чего, **я заставляю себя** (I force myself) читать книгу на английском (**мне тяжело даются** (I have a hard time) книги на языках), либо работаю над произношением

Вот и всё. После этой рутины, я готов начать свой день с прекрасным чувством того, что я его уже не про.. (вульгарно: **просрать** - to waste) не прожил его зря 😊

Так что всем рекомендую!

Напишите о своей утренней рутине, если такая есть, а если нет, то тоже напишите что-нибудь. Люблю читать и лайкать ваши комментарии.

[Support the project on Patreon](#)

[Improve your speaking skills](#)