



АНГЛИЙСКИ С ДЖЕЙ

EPISODE 38

LIVES



АНГЛИЙСКИ С ДЖЕЙ

TEXT



Hi, folks!

It's Jay Milanoff – the creator of the “English with Jay” project and the “[Essential English](#)” course. You're listening to Episode 38 of my weekly “Essential English” podcast.

This will not surprise you but I'm still on the topic of shyness and experimenting this week. I keep making small tests in order to stretch my comfort zone. And to be honest, being braver is really addictive. You feel scared at first but you slowly become more and more confident.



And confidence feels amazing. Especially if you've deserved it by doing a lot of small tests. This week I will tell you about one such small test.

Last Friday I took a day off. I wanted to get some rest from making videos for the Essential English course. Every video takes between 10 and 15 hours of my time, which makes my workdays really long and stressful.

That's why I decided to rest on Friday. But I'm the kind of person who works a lot. I am not used to doing nothing. So I started wondering what I can do with my free time.



I'm not quite sure how this idea came to my mind, but at one point in the evening, I decided I have to record my first Instagram Live.

For those of you that don't use Instagram, it's one of the biggest social media on the internet with more than 1 billion users. People go to Instagram to share their photos and stories, and see what their friends and their favorite celebrities are doing.

Well, Instagram has a Live video function. It's like a regular video but people see you while you are recording it. And this makes it really scary.



I am afraid of being on camera in general. If you're not recording live, being on camera is not such a big deal. Even if you make a mistake, you can cut it and people won't know about it.

That's not the case with live videos, however. Whatever mistake you make, everyone sees it. That's pretty stressful because your friends and even strangers are watching. If what you're saying is not funny or interesting, people will stop watching. This is very discouraging.

Yet, I wanted to test what it's like to record a live video.



I knew that this is the biggest jump I could make with my shyness. To just hit that “record” button and go live. And then, try to improvise.

I didn't even know what I was going to say. I just wanted to beat the fear. And I think I did. I made a few mistakes but I talked to myself and to a few friends for 45 minutes. I think everyone should try it.

Just a few people watched – 5 or 6 friends, in total. It's not like a big presentation. You can even invite someone to talk to in the live video. This makes it like a phone call.



I hope you try to record a live video on you own Instagram. Or Facebook.

I don't like my live videos. The quality is bad and they are chaotic. But my goal is not to look and sound good. My goal is to beat the fear of being judged by others.

That was Jay Milanoff with Episode 38 of the “Essential English Podcast”. Talk to you next week!



АНГЛИЙСКИ С ДЖЕЙ

TRANSLATION



Здравейте, приятели!

Това е Джей Миланов – създателят на проекта „Английски с Джей“ и курса по “Есенциален Английски”. Вие слушате Епизод 38 от седмичния ми подкаст “Essential English”.

Това няма да ви изненада, но тази седмица все още съм на темата за срамежливостта и експериментирането. Продължавам да правя малки тестове, за да **увелича** комфортната си зона. И честно казано, да бъдеш по-смел е наистина пристрастяващо. Отначало се чувстваш уплашен, но **лека-полека** ставаш все по-уверен.

* ПО-СВОБОДЕН ПРЕВОД, ЗА ДА ЗВУЧИ ДОБРЕ



А увереността е невероятно чувство. Особено ако сте си я заслужили, като сте направили множество малки тестове. Тази седмица ще ви разкажа за един такъв малък тест.

Миналия петък си взех почивен ден. Искях да си почина малко от правенето на видеа за курса по Есенциален английски. Всеки видеоклип ми отнема между 10 и 15 часа от времето ми, което прави работните ми дни наистина дълги и стресиращи.

Ето защо реших да си почина в петък. Но аз съм от типа хора, които работят много. Не съм свикнал да не правя нищо. Затова започнах да се чудя какво мога да направя със свободното си време.



Не съм съвсем сигурен как ми хрумна тази идея, но в един момент вечерта реших, че трябва да запиша първия си Instagram лайв.

За тези от вас, които не използват Instagram, това е една от най-големите социални медии в интернет с повече от 1 милиард потребители. Хората са в Instagram, за да споделят своите снимки и истории, и да видят какво правят приятелите им и любимите им знаменитости.

Е, Instagram има функция за видео на живо. Това е като обикновен видеоклип, но хората ви виждат, докато го записвате. А това го прави наистина страшно.



Поне за мен. Аз по принцип се страхувам се да бъда пред камера. Ако не записвате на живо, да бъдете пред камерата не е толкова голяма работа. Дори да направите грешка, можете да я отрежете и хората няма да **разберат** за нея.

Това обаче не е така при видеоклиповете на живо. Каквато и грешка да направите, всички я виждат. Това е доста стресиращо, защото приятелите ви и дори непознати гледат. Ако това, което казвате, не е смешно или интересно, хората ще спрат да гледат. Това е много обезсърчително.

И все пак, исках да тествам какво е да запишеш видео на живо.



Знаех, че това е най-големият скок, който мога да направя със срамежливостта си. Просто да натисна този бутон за „запис“ и да стартирам видео на живо. И след това се опитайте да импровизирате.

Дори не знаех какво щях да кажа. Просто исках да победея страха. И мисля, че го направих. Направих няколко грешки, но разговарях със себе си и с няколко приятели в продължение на 45 минути. Мисля, че всеки трябва да го пробва.

Гледаха само няколко души – общо 5 или 6 приятели. Не е като голяма презентация. Дори можете да поканите някого, с когото да говорите във видеото на живо. Това го прави като телефонно обаждане.



Надявам се да опитате да запишете лайв видео в собствения си Instagram. Или Facebook. Аз не харесвам лайв видеата си – качеството им е лошо и са хаотични. Но целта ми не е да изглеждам и звуча добре. Целта ми е да победея страха от това да бъда съден от околните.

Това беше Джей Миланов с Епизод 38 от подкаста по Есенциален английски. До следващата седмица!