

Who Am I?

Хто Я?

TRANSLATION PORTFOLIO SAMPLE

English → Ukrainian | Англійська → Українська

Gamblers Anonymous Recovery Programme — Step 4 Workbook

Translated by Natali Fesenko

Freelance Translator · freelancehunt.com · Sheyna93

TRANSLATOR'S NOTE / ПРИМІТКА ПЕРЕКЛАДАЧА

This document presents a bilingual sample of translation work. The original English text (Gamblers Anonymous, GA13) appears alongside the Ukrainian translation, demonstrating accuracy, tone preservation, and natural adaptation of psychological terminology.

Цей документ містить двомовний зразок перекладу. Оригінальний англійський текст (Gamblers Anonymous, GA13) подається поруч з українським перекладом, що демонструє точність, збереження тону та природну адаптацію психологічної термінології.

INTRODUCTION / ВСТУП

Taking a look at yourself for the first time may appear to be a frightening experience, but it need not be. It is true that Step 4 says to take a "fearless moral and financial inventory", but it is also a step which should be taken one step at a time.

Перший погляд на самого себе може здатися лякаючим, але насправді це не обов'язково так. Крок 4 пропонує провести «безстрашну моральну та фінансову інвентаризацію», але це також крок, який слід долати поступово — крок за кроком.

Remember that even asking the question "Who am I?" should be tackled just one day at a time!

Пам'ятай, що навіть питання «Хто я?» варто розглядати лише по одному дню за раз!

GENERAL INSTRUCTIONS / ЗАГАЛЬНІ ІНСТРУКЦІЇ

Write down EVERYTHING!

Запишіть ВСЕ!

Do it alone without prompting from anyone.

Зробіть це самостійно, без жодних підказок від будь-кого.

Be honest with yourself: only you will suffer if you are not.

Будьте чесними з собою: лише ви будете страждати, якщо не будете.

Share it only if you want to.

Діліться цим лише за власним бажанням.

Don't try and do it all in one go: take an hour each evening when you can sit down quietly.

Не намагайтеся зробити все за один раз: виділяйте годину щовечора, коли ви можете спокійно посидіти.

STRENGTHS OF CHARACTER / СИЛЬНІ СТОРОНИ ХАРАКТЕРУ

TOLERANCE: Putting up with the opinions or behaviour of others without necessarily agreeing or sympathising.

ТОЛЕРАНТНІСТЬ: Терпиме ставлення до думок чи поведінки інших людей без обов'язкової згоди чи співчуття до них.

HONESTY: Being fair and candid in dealing and talking with other people; being open and sincere.

ЧЕСНІСТЬ: Бути справедливим і відвертим у взаємодії та спілкуванні з іншими; бути відкритим і щирим.

HUMILITY: Regardless of ability, fame or fortune, the state of mind that one is not better than another person.	СМИРЕННОСТЬ: Незалежно від здібностей, слави чи статків — стан свідомості, за якого людина не вважає себе кращою за інших.
FORGIVENESS: To give up the wish to punish or get even with; to pardon or excuse.	ПРОЩЕННЯ: Відмова від бажання покарати чи помститися; здатність вибачити або виправдати.
CHARITY: Being kind and generous in the giving of help, understanding and compassion to those in need.	МИЛОСЕРДЯ: Бути добрим і щедрим у наданні допомоги, розуміння та співчуття до тих, хто цього потребує.

DEFECTS OF CHARACTER / ВАДИ ХАРАКТЕРУ

SELFISHNESS: Having such regard for one's own interest or advantage that the happiness and welfare of others becomes of less concern.	ЕГОЇЗМ: Ставлення до власних інтересів або переваг, за якого щастя та добробут інших стають менш важливими.
PROCRASTINATION: Postponement or putting off of saying or doing those things that must be done.	ПРОКРАСТИНАЦІЯ: Відкладання або зволікання з тим, щоб сказати чи зробити речі, які необхідно виконати.
SELF-DECEPTION: The act or fact of fooling oneself; self-delusion.	САМООБМАН: Дія або факт обману самого себе; самоомана.
IMPATIENCE: Not willing to bear delay, opposition, pain or bother.	НЕТЕРПЛЯЧІСТЬ: Нездатність терпіти зволікання, опір, біль або клопіт.

TO MY GOALS, DREAMS AND ASPIRATIONS / МОЇМ ЦІЛЯМ, МРІЯМ ТА ПРАГНЕННЯМ

A person with goals has hope. Happiness and a healthy state of being are natural by-products in the pursuit of worthy goals. A hopeless person merely exists. The person with goals, dreams and aspirations lives life fully.	Людина, яка має цілі, має надію. Щастя та здоровий стан духу є природним результатом у гонитві за гідними цілями. Людина без надії просто існує. Людина, яка має цілі, мрії та прагнення, — живе повним життям.
---	---