

DIỄN TẢ LÝ DO THÍCH

Mang tính giải trí

Cụm từ/Động từ đi kèm:

- giảm căng thẳng --> **reduce stress**
- thư giãn --> **relax / unwind**
- giải tỏa đầu óc --> **clear my head**
- nạp lại năng lượng --> **recharge my batteries**
- thổ lộ/ giải bày cảm xúc bên trong --> **express my inner feelings**
- thoát khỏi thực tại --> **escape from reality**
- thoát khỏi sự hối hả và nhộn nhịp của thành phố --> **escape from the hustle and bustle of the city**
- tạm thời quên đi tất cả áp lực và lo lắng từ cuộc sống hàng ngày của tôi --> **temporarily forget all the pressures or worries from my daily life**

Mang tính giáo dục

1. Dạng danh từ / cụm danh từ: learn various skills such as [V-ing / N]

- giải quyết vấn đề --> **problem-solving skills**
- quản lý tiền bạc --> **money management skills**
- quản lý căng thẳng --> **stress management skills**
- làm việc theo nhóm --> **teamwork skills**
- suy nghĩ độc lập --> **independent thinking skills**

2. Dạng động từ: learn how to + [V]

- giải quyết các tình huống khó khăn một cách hiệu quả hơn
→ **deal with difficult situations more effectively**
- quản lý tiền bạc/ ngân sách tốt hơn
→ **manage my money/ budgets better**
- kiểm soát căng thẳng hiệu quả hơn
→ **curb stress more effectively**
- làm việc theo nhóm/ làm việc trong một môi trường đội nhóm
→ **work as a team/ work effectively in a team environment**
- suy nghĩ độc lập hơn
→ **think more independently**
- đặt ra mục tiêu tài chính cá nhân
→ **set personal financial goals**
- gặp gỡ nhiều người khác nhau
→ **meet people from all (different) walks of life / meet different people**
- khám phá những khu vực khác nhau của thế giới
→ **explore different parts of the world**
- khám phá những văn hóa và truyền thống khác nhau
→ **explore different cultures and traditions**
- mở rộng tầm nhìn

- **widen my horizons**
- làm giàu vốn kiến thức
 - **enrich my knowledge**
- thử thách bản thân/ đẩy bản thân tới giới hạn cao nhất
 - **challenge myself / push myself to the limit**
- trở nên tự tin và độc lập hơn
 - **become more confident and independent**
- trở thành một phiên bản tốt hơn của bản thân
 - **become a better version of myself**
- trở thành một con người toàn diện hơn
 - **become a more well-rounded person**
- phát triển trí tưởng tượng và sáng tạo của mình
 - **develop my imagination and creativity**

Tốt cho sức khỏe

- **keep fit / stay healthy / keep in shape**
- --> giữ dáng / khỏe mạnh
- **improve my health**
- --> cải thiện sức khỏe
- **prevent various health problems such as high blood pressure / stroke / heart attack / cancer**
- --> tránh các vấn đề về sức khỏe như cao huyết áp / đột quỵ / đau tim / ung thư
- **strengthen my muscles**
- --> tăng cường cơ bắp
- **burn excess calories and maintain a healthy weight**
- --> đốt calo thừa và duy trì một cân nặng phù hợp
- **enhance agility and flexibility**
- --> tăng cường sự nhanh nhạy và dẻo dai
- **build mental resilience and discipline**
- --> Xây dựng sự kiên cường tinh thần và tính kỷ luật
- **clear one's mind / sharpen mental focus**
- --> Làm trống đầu óc / Tăng cường sự tập trung trí tuệ
- **foster teamwork and friendship**
- --> Nuôi dưỡng tinh thần đồng đội và tình bạn