

## → Zaniedbać się / zapuścić się

(**Neglect** znaczy zasadniczo zaniedbać, ale w odpowiednim kontekście można przetłumaczyć je jako „zapuścić”).

- He has completely **neglected** himself.  
(Zaniedbał się / zapuścić się).
- Their garden is really **neglected**.  
(Ich ogród jest naprawdę zaniedbany / zapuszczony).
- You have **neglected** your health.  
(Zaniedbałeś zdrowie).

(**Let oneself go** nieco lepiej niż **neglect** oddaje sens naszego „zapuścić się”).

- You used to look good and take care of yourself, but now you've just completely **let yourself go**.  
(Dawniej wyglądałeś dobrze i dbałeś o siebie, ale teraz kompletnie się zapuściłeś / zaniedbałeś).
- I need a partner who looks good, and not someone who **let himself go**.  
(Potrzebuję dobrze wyglądającego partnera, a nie takiego, który się zapuścił/kompletnie zaniedbał).
- I was very depressed back then and really **let myself go**.  
(Byłem wtedy w rozsypce i strasznie się zaniedbałem/zapuściłem).

(**Let oneself go** ma też drugie znaczenie – popuścić sobie cugli, zaszaleć).

- I was surprised that she **let herself go** at the party like that. She's usually very shy and quiet.  
(Zaskoczyło mnie to, że ona tak zaszalała na imprezie. Zwykle jest bardzo nieśmiała i cicha).

(**Let one's hair down** to zwrot o podobnym znaczeniu do **let oneself go**. Oznacza wyluzowanie się, brak troski o konwenanse, nie bycie sztywnym).

- Come on Jamie! This is a party so **let your hair down** and go a little wild.  
(Jamie, jesteś na imprezie, wyluzuj, odpręż się, nie bądź taki sztywny i zabaw się).
- Do you never **let your hair down** woman?  
(Kobieto, czy z ciebie zawsze jest taka sztywniara?)