

Нежный английский
с Анастасией Ивановой 

Анастасия Иванова

автор книг-бестселлеров

ЧТЕНИЕ НА АНГЛИЙСКОМ

Мечты и поиск себя

Учите английский через истории
из реальной жизни

B1+



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 811.111(075)
ББК 81.2Англ-9
И21

Иванова, Анастасия Евгениевна.

И21 Чтение на английском. Мечты и поиск себя. В1+. Учите английский через истории из реальной жизни / Анастасия Иванова. — Москва : Эксмо, 2026. — 144 с. — (Нежный английский с Анастасией Ивановой).

ISBN 978-5-04-238272-7

В ваших руках уникальная книга для чтения на английском, которая помогает развивать язык через близкие и актуальные темы: мечты, жизненные выборы и поиск своего пути. Внутри 15 авторских историй о том, как перестать жить чужими ожиданиями, научиться слышать себя, принимать решения, ошибаться, меняться и становиться желанной версией себя. Эта книга поможет не только практиковать английский, но и по-новому взглянуть на свои желания и реализацию.

Каждый текст сопровождается словарем, вопросами для размышления и заданиями, направленными на закрепление лексики и развитие навыков понимания. Такой формат помогает не просто читать, но и осмысливать прочитанное и применять язык на практике.

Пособие подойдет читателям с уровнем английского от Pre-Intermediate (A2–B1) и выше, изучающим язык самостоятельно или с преподавателем.

Автор – Анастасия Иванова, преподаватель английского языка и популярный блогер, создающий материалы, которые помогают изучать язык через живые тексты, актуальные темы и личный опыт.

УДК 811.111(075)
ББК 81.2Англ-9

© Иванова А.Е., текст, 2026
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-238272-7

Оглавление

Предисловие	6
Tracker	8
Story #1. What Do I Really Want?	10
Story #2. Everything Is a Choice	18
Story #3. A Successful Dream	26
Story #4. How Do I Make My Dreams Come True?	34
Story #5. My Family's Dream	42
Story #6. How I Self-Developed: A Personal Story	50
Story #7. Who Am I?	60
Story #8. Being Weird Is the New Awesome	70
Story #9. HERstory	78
Story #10. Mindful Money.	88
Story #11. Technology vs Happiness	96
Story #12. I Identify As a Person Who Laughs	106
Story #13. Who Do You Think You Are?	116
Story #14. Imagine All the People	124
Story #15. Transformation	132
Послесловие	140

Предисловие

В этой серии книг для чтения на английском совсем нет порядка, но я расскажу вам секрет: я пишу ее третьей. Когда мы с издательством «Бомбора» задумали эту серию, то сразу договорились о четырех книгах. Тогда я думала: «Ну и славненько, целых четыре книги!»

Теперь я уже написала три из четырех и думаю: «Всего четыре книги?» А ведь я хочу поговорить с читателями еще про это и вот про это, и эту тему мы совсем-совсем не обсудили. Я даже подумала, что в книге с историями про отношения и семью можно было вообще не упоминать детей и родительство, потому что я уже придумала историй на отдельную книгу на эту тему.

В общем, как и с моими книгами с историями выдающихся женщин, с книгами для чтения делаю вывод: конца-краю этим историям нет.

А ведь это и есть мой коварный план как преподавателя — чтобы вы читали и размышляли на английском бесконечно. Я всегда говорю ученикам: мы не стремимся переводить свои мысли с русского на английский, мы стремимся сразу думать на английском и формулировать свои выражения на английском. Мы не переводчики, мы — размышляющие на английском люди.

И вот, чтобы размышлять на английском было о чем, я пишу эту книгу — про мечты, жизненные выборы, самоидентификацию. Я очень надеюсь, что вы будете читать книги этой серии в любом порядке и получать от этого процесса такое же удовольствие, которое я получала, когда их писала.



Вы прочитаете 15 историй-размышлений. К каждой истории я приготовила словарь с переводом, но эта книга — не учебник. Почти все задания — для души, а не для грамматики (для грамматики есть другие книги, «Английский по любви» из моей же серии).

В каждой главе есть разделы с небольшими заданиями, у которых обычно нет правильных ответов:

- **Questions to think about** — вопросы для размышления в одиночку или для обсуждения с коллегами, друзьями, семьей. Попросите ИИ или репетитора проверить ваши ответы.
- **Vocabulary practice** — короткие-короткие вопросы с лексикой из истории, на которые можно ответить одним-двумя словами.
- **Journaling for self-awareness** — пространство для творчества, где можно делать и рисунки, и списки, и записи; все, что вашей душе угодно.

Обращайте внимание на то, что, когда мы читаем книги, мы не стремимся понять и уж тем более запомнить каждое слово. Если вы понимаете мысль, идею, историю, если вам интересно читать — просто читайте. Даже если какие-то слова останутся непонятными в этой книге, интерес к чтению и удовольствие приведут вас к следующей книге, а потом к еще одной, и вы точно запомните эти слова. А сейчас просто читайте в удовольствие!

Спасибо всем, кто читает мои книги и таким образом позволяет мне писать их и дальше. Я совсем не хочу останавливаться.

Анастасия Use your English!

use.your.english@yandex.ru



Tracker

В этой книге 15 историй о мечтах и важных жизненных решениях. Они созданы не просто для изучения английского языка, а чтобы помочь вам замедлиться и уделить время размышлениям о собственной жизни.

Здесь нет правильных ответов, главное — возможность поразмышлять о себе на английском языке. Не гонитесь за идеальной успеваемостью: ценность этой книги в другом — в том, чтобы каждая история оставила след в душе.

Отмечайте свой прогресс в треkere, но сосредоточьтесь не на количестве выученных слов, а на чувствах, которые пробуждает в вас английский язык. Проживайте прочитанное с удовольствием!

Отвечайте на вопросы для саморефлексии после каждой истории и наблюдайте, как постепенно меняется ваше понимание языка... и самой себя.



Story	Поняла основную идею	Ответила на вопросы	Выполнила задания	Мои мысли и ощущения
1	☐	☐	☐	
2	☐	☐	☐	
3	☐	☐	☐	
4	☐	☐	☐	
5	☐	☐	☐	
6	☐	☐	☐	
7	☐	☐	☐	
8	☐	☐	☐	
9	☐	☐	☐	
10	☐	☐	☐	
11	☐	☐	☐	
12	☐	☐	☐	
13	☐	☐	☐	
14	☐	☐	☐	
15	☐	☐	☐	

Story #1



to acknowledge	признавать, подтверждать
to self-reflect	заниматься самоанализом, рефлексировать
to analyse (BrE) / analyze (AmE)	анализировать
emotions	эмоции
feelings	чувства
to admit	признавать, допускать
consciously	осознанно, сознательно
identity	идентичность, личность
a companion	спутник, попутчик, компаньон
a journey	путешествие, путь (в т.ч. метафорически — жизненный путь)
childhood	детство
impossible	невозможный
magical	волшебный

a sketch	набросок, эскиз
a blueprint	чертеж, план, проект (в т.ч. в переносном смысле — «план жизни»)
societal norms	общественные нормы
traditions	традиции
a successful career	успешная карьера
circle (of people)	круг (людей), окружение
destined	предназначенный, обреченный (судьбой)
a diploma	диплом
a skill	навык
practice	практика, тренировка
a path	путь, дорога (в т.ч. жизненный путь)
bold	смелый, дерзкий
brave	храбрый, отважный
shameless	бесстыдный, беззастенчивый (здесь — в позитивном ключе: «не стесняться мечтать»)
a notebook	блокнот
experience	опыт

to go about one's day	заниматься своими делами, проводить день как обычно
there is no right or wrong way to...	нет правильного или неправильно-го способа...
we're all just winging it	мы все просто действуем по ходу дела / импровизируем
to get down to (doing something)	приступить к (чему-либо)
the funny thing about...	забавная / странная вещь в...
to look back at (something / someone)	оглядываться назад, вспоминать (что-то / кого-то)
to come to life	воплощаться в жизнь, оживать
to be supposed to (do something)	предполагается, что (кто-то должен что-то сделать)
in the first place	изначально, с самого начала
takes practice	требует практики
finding your own path	нахождение своего собственного пути
just for the fun of it	просто ради удовольствия
to come true	сбываться, исполняться (о мечтах, планах)
speaking from experience	говоря по опыту
it's completely up to you	это полностью зависит от тебя

What Do I Really Want?

I want to start this book by acknowledging that there are people who don't dream. They just don't. I've heard about these people and I've listened to them, too. They wake up and go about their day, never thinking about dreams, the future, or the past. They don't self-reflect, don't think about their own behaviour or other people's behaviour, and don't analyse their emotions or feelings. They live on the same planet and lead their own lives.

But for me, it was really important to admit that I'm not one of these people. There is no right or wrong way to live our lives. We're all just winging it here — nobody has the correct answer on how to spend these 80–85 years (if we're lucky) on this planet.

But I had to consciously admit that I am a person who dreams, a person who thinks a lot (perhaps too much), and a person who feels emotions and analyses them. That's just the truth about me before we get down to reading a book about dreams, choices, and identity.

There's nothing wrong with people who don't dream or who don't think about their identity. But if you do, or if you want to learn how to do it, I hope my book will be a careful and gentle companion on your journey.

So, what would I do if I wanted to learn how to dream?

First, I would think about my childhood: what did I want when I was little? What seemed impossible and magical? The funny thing about our dreams is that they are usually way too small anyway. When I look back at myself at age 10 or 15, I understand that I never dreamt of the life I have today — I simply couldn't imagine it. Therefore, any dreams we have in mind are not an exact map; they are just a sketch, a blueprint of something we could have one day. But the dreams we have in childhood very seldom come to life exactly as we dreamt them.

Second, I would examine other people's dreams and societal norms and traditions. Do I really want a successful career, or is it something that people in my circle want? Is it something I'm supposed to want? I have a friend who got a medical education and became a doctor (a surgeon!) because she never once stopped to think if she wanted to become a doctor. All her family members were doctors, and now she says she never even thought there were any other jobs for her. She was destined to be a doctor — and she became one. Only after getting her diploma and working in a hospital for a couple of years did she understand she had never wanted to be a doctor in the first place.

This skill takes practice. It's so easy to follow what other people show us as the right way... But finding your own path is so much fun!

Third, I would be bold, brave, and even shameless. Just for the fun of it, I would make a list of the biggest dreams — the ones that seem impossible and just crazy. I would write this list in a notebook and then explore the topic of dreams, choices, and identity for at least a year. Then I would return to this list and look at it again. Maybe after a year of practising dreaming, some of the biggest and craziest dreams wouldn't seem so big and crazy anymore. And some of them may have even come true (speaking from experience).

You just have to try, because if you don't, nobody is going to dream about your life for you. That's the scariest and most amazing part about dreaming — it's completely up to you!



QUESTIONS TO THINK ABOUT

1. The text states that childhood dreams “are just a sketch, a blueprint”. How is a “blueprint” different from an exact plan? Can you give an example from your own life?
2. Why do childhood dreams seldom come true exactly as we imagined them? Do you think this is true?
3. What are some common societal dreams or expectations in your culture (e.g., career, family, success)?
4. What problem does the story of the doctor who never questioned her career choice illustrate? What can happen when we follow others' expectations without thinking?
5. What does “practising dreaming” mean? Is dreaming a skill that can be developed?
6. The phrase “nobody is going to dream about your life for you” is both scary and empowering. Why is it scary? Why is it amazing?
7. Based on the text, what are three practical steps someone could take to start exploring their dreams and identity? Which of these steps seems most challenging to you, and why?



VOCABULARY PRACTICE

- ❓ What's something you've recently had to acknowledge about yourself? Why was it important?