

Нежный английский
с Анастасией Ивановой 

Анастасия Иванова

автор книг-бестселлеров

ЧТЕНИЕ НА АНГЛИЙСКОМ

Работа и карьера

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. Работа и карьера. В1+. Учите английский через истории из реальной жизни / Анастасия Иванова. — Москва : Эксмо, 2026. — 128 с. — (Нежный английский с Анастасией Ивановой).

ISBN 978-5-04-238273-4

В ваших руках уникальная книга для чтения на английском, которая помогает развивать язык через близкие и актуальные темы: карьера, работа, поиск себя и самореализация. Внутри 13 авторских историй — вдохновляющих, жизненных, местами ироничных и очень близких. Эта книга поможет не только практиковать английский, но и по-новому взглянуть на профессиональный путь, амбиции и личные цели.

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 осмыслять 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

ISBN 978-5-04-238273-4

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

Оглавление

Предисловие	6
Tracker	8
Story #1. What Do You Want to Be When You Grow Up?	10
Story #2. Golden Rules I (Sometimes) Follow At Work	16
Story #3. Women and Work	26
Story #4. Impostor Syndrome	34
Story #5. Anxiety vs Easiness	42
Story #6. Working Hard vs Hardly Working	50
Story #7. "Mindset" by Carol Dweck — Any Skills via Mindset	58
Story #8. How Social Media Ruined Everything	66
Story #9. How Much Time Do You Really Have (for Work)?	74
Story #10. Quotes About Work and Career	84
Story #11. Lean In and Read Books	92
Story #12. How I Lie to Myself at Work	100
Story #13. To-Read List and a Bit of a To-Watch List	110
Послесловие	122

Предисловие

Вчера вечером я загружала новый разбор интервью в свой закрытый канал Use your English! В этом канале я выкладываю видео, в которых комментирую интервью интересных женщин из настоящих англоязычных журналов. Получается, подписчик канала может и прочитать интервью, и понять его благодаря моему переводу, и послушать аудио от носителя языка, и послушать мой разбор интересных слов и выражений. А главное — вдохновиться самим интервью и мыслями его героини.

Когда я придумала этот закрытый канал именно с разбором интервью, у меня было одно-единственное правило: интервью не могут быть только с актрисами и певицами. Согласитесь, это самые популярные интервью — со знаменитостями, в смысле настоящими поп-звездами. Но я сразу решила, что одной из задач канала будет просвещение подписчиков на тему того, в каких областях работают женщины, и вообще разговор про разные профессии и занятия.



У нас уже есть интервью с актрисой, приматологом, писательницей, певицей, премьер-министром, продюсером, коучем, шефом (в смысле поваром), комиком. И профессии не кончаются, интервью не кончаются, и каждое дарит что-то интересное для размышлений после чтения.

Поэтому, когда я села писать эту книгу про работу и карьеру, первое, что пришло мне в голову, — это интервью с героинями моего закрытого канала.

И я надеюсь, что у меня получится поделиться с вами и своими размышлениями про работу, и их мыслями, которые заставили меня задуматься.

К каждой истории я приготовила словарик 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). Далее вы встретите:

- **Questions to think about** — вопросы для размышления в одиночку или для обсуждения с коллегами, друзьями, семьей. Попросите ИИ 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.

Приятного, а главное, бережного чтения!

Анастасия Use your English!

use.your.english@yandex.ru



Tracker

В этой книге 13 историй о работе, самореализации и карьере. 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 трекере, но сосредоточьтесь не на количестве выученных слов, а на чувствах, которые пробуждают 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	☐	☐	☐	

Story #1



to change the world for the better	изменить мир к лучшему
a direct link	прямая связь
or at least this country	или, по крайней мере, этой страной
after-school clubs	кружки после школы
got enrolled in MSU	поступили в МГУ
forgot to prepare for the exams	забыла подготовиться к экзаменам
failed the first exam	провалила первый экзамен
went home heartbroken and shocked	пошла домой убитая горем и потрясенная
did people really get ready for the exams?	люди действительно готовились к экзаменам?
offering English lessons	предлагая уроки английского
anyone ready to pay	кто-либо готовый заплатить

Story #1. What Do You Want to Be When You Grow Up?

at the same time	в то же время, одновременно
took up photography	занялась фотографией
offered wedding photo shoots	предлагала свадебные фотосес- сии
I was a disaster	у меня ничего не получалось
an interpreter	устный переводчик
a junior manager	младший менеджер
doing stuff for my mum's projects	выполняла разные задачи для проектов моей мамы
translating articles	переводя статьи
and whatnot (разг.)	и тому подобное, и прочее
joined my mum's team	присоединилась к команде моей мамы
organising exhibitions and offline markets	организовывая выставки и офлайн-маркеты
some might say	некоторые могут сказать
basically	по сути, в общем
I've never not worked	я никогда не была без работы
to share some thoughts and stories	делиться некоторыми мыслями и историями
life lessons regarding work, jobs, and careers	жизненные уроки, касающиеся работы, профессий и карьеры
to be ready to share	готова поделиться
haven't given up on the idea	не отказалась от идеи

What Do You Want to Be When You Grow Up?

I remember being in high school and dreaming of becoming president — *the* president. I was so sure I'd change the world for the better. By the end of high school, I decided to start with writing. I can't say there was a direct link between my plan to rule the world — or at least this country — but I think I just wanted to write. I have always wanted to write; I can't stop even now.

So, I started going to some after-school clubs to study journalism and writing. Then I had plenty of friends who got enrolled in MSU and started studying journalism for real. In my last year of school, I spent so much time on Mokhovaya Street (that's where the Moscow State University journalism department is situated) that I forgot to prepare for the exams.

That summer, before the exams, I knew every room and hall (and even the library) at MSU, but I didn't know much of the information needed for the exam. I didn't want to become president anymore, but I still wanted to write.

But I failed the first exam at MSU and went home heartbroken and shocked — what, did people really get ready for the exams?

Then I went to the linguistic university and studied languages and law, but I didn't want to become president anymore. Maybe I just grew up.

Anyway, I started working in my first year of university — offering English lessons to anyone ready to pay (500 roubles it was; I still remember). At the same time, I took up photography and offered wedding photo shoots. Then I opened a photo studio for a couple of months. After that, I worked with my father in his law firm (I was a disaster — you should all be happy I'm not a lawyer; that's the way I changed the world for the better).

Before university, I worked a couple of times as an interpreter, as a junior manager doing stuff for my mum's projects, translating articles, and whatnot.

After university, I started my online school, *Use Your English*, and then I wrote a couple of books. Then I joined my mum's team and started organising exhibitions and offline markets in Moscow and St Petersburg. Some might say I still don't know what I want to become when I grow up.

So, basically, I just want to say I've always worked. I started at around 14 years old. I've never not worked.

In this book, I share some thoughts and stories — my life lessons regarding work, jobs, and careers, as well as other people's thoughts and experiences. And I'm ready to share because I haven't given up on the idea of changing the world for the

better even if I don't want to be president (of anything) anymore. And I know for sure that sharing your life experience does just that.



QUESTIONS TO THINK ABOUT

1. What did you want to become when you were in school?
2. Do you think it's realistic to "change the world for the better"? How can people do it?
3. Have you ever tried studying and working at the same time?
4. The story shows that plans can change dramatically. How do you feel about unexpected turns in your career path?
5. Is it better to focus on one career path or try many different things?
6. "Sharing your life experience changes the world." Do you agree? How can personal stories impact others?



VOCABULARY PRACTICE

❓ What after-school clubs did you go to in school?

❓ What is the best way to prepare for any exams?

❓ What is something you offered to people recently?

❓ What is the last thing you took up?

❓ Have you ever seen or taken part in a wedding photo shoot?

❓ Add a direct link to the website you use more often than any other website.

❓ What was the last idea you decided not to give up on?
