

Нежный английский
с Анастасией Ивановой 

Анастасия Иванова

автор книг-бестселлеров

ЧТЕНИЕ НА АНГЛИЙСКОМ

Творчество и вдохновение

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. Творчество и вдохновение. В1+. Учите английский через истории из реальной жизни / Анастасия Иванова. — Москва : Эксмо, 2026. — 144 с. — (Нежный английский с Анастасией Ивановой).

ISBN 978-5-04-238274-1

В ваших руках уникальная книга для чтения на английском, которая помогает развивать язык через близкие и актуальные темы: творчество, вдохновение, поиск идей и смелость создавать что-то свое. Внутри 15 авторских историй о том, где искать вдохновение, как преодолеть страх чистого листа, развивать креативность, находить свой собственный голос и превращать мечты и идеи в реальные проекты. Эта книга поможет не только практиковать английский, но и по-новому взглянуть на свою творческую реализацию и возможности.

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

ISBN 978-5-04-238274-1

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

Оглавление

Предисловие	6
Tracker	8
Story #1. Why Do We Need Art?	10
Story #2. The Secret of Writing Books	18
Story #3. Inspiration vs Discipline	28
Story #4. Big Magic Creative Act.	36
Story #5. Famous People About Creativity and Inspiration.	46
Story #6. Lifehacks to Manifest More Creativity and Inspiration	54
Story #7. What Would You Do If You Weren't Afraid?	66
Story #8. Why Are There So Few Female Artists?	72
Story #9. Creative Living Around the World.	80
Story #10. Is Reading Really This Important?	90
Story #11. AI and Humans: Rivals or Partners?	100
Story #12. Are You in the Arena?	108
Story #13. The Art We Live In.	116
Story #14. Good Art vs Bad Art.	124
Story #15. Love as an Art Form	134
Послесловие	140

Предисловие

В алфавите всего 33 буквы, но благодаря такому скромному набору средств создано все: от «Гамлета» до рецепта на лекарство, от великих книг до неприличных надписей на стене, от писем с признаниями в любви до научных работ по квантовой физике. Целые миры.

Только человек может взять одни и те же буквы (или ноты, или краски) и создать что-то свое, то, чего еще не было в мире до него. Сейчас к нам присоединяется ИИ и помогает в этом или даже делает свой уникальный контент, но креативность как признак человека пока не исчезла.

В этой книге я рассуждаю о том, почему креативность на самом деле — не качество избранных, а присущий каждому человеку навык, о том, как работает мозг людей, которые вечно что-то придумывают, о том, как (и зачем) помочь себе быть более креативным, о том, что такое креативность вообще, и, конечно, об очень креативных людях.

Я надеюсь, что эти истории помогут вам привыкнуть к чтению на английском и сделают иностранный язык частью вашей жизни!

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 «Нежный английский с Анастасией Ивановой»).



После каждой истории 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, 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 творчестве и вдохновении. 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



life writing	автобиографическая проза, написание истории своей жизни
an inflatable doll	надувная кукла
a crucifix	распятие
barefoot	босиком
a swift bird	стремительная, быстрая птица
adjusting something	что-то поправляет, подстраивает
the world is on fire	мир в огне (в кризисе, в хаосе)
hypocritical	лицемерный
unnecessary	ненужный, бесполезный
neighbourhood	район, окрестности
an industrial and railroad hub	промышленный и железнодорожный узел
cargo	груз

regenerated	преобразился, был реконструирован
a vibrant tech and art area	оживленный район технологий и искусства
sweltering hot	невыносимо жарко, знойно
AC (air conditioning)	кондиционер, система кондиционирования воздуха
indispensable	незаменимый, крайне необходимый
to have no choice	не иметь выбора
essential	важный, существенный, необходимый
a reduced-price section	отдел товаров по сниженной цене
Free School Meals coupons	талоны на бесплатное школьное питание
to force someone to do something	заставлять кого-либо делать что-либо
State Hermitage Museum	Государственный Эрмитаж
everyday conversations	повседневные разговоры
touristy things	туристические мероприятия, достопримечательности
book signings	автограф-сессии, встречи с подписанием книг
historical high	исторический максимум
fight-or-flight (response)	реакция «бей или беги»
adrenaline and cortisol	адреналин и кортизол
dopamine, serotonin, oxytocin	дофамин, серотонин, окситоцин

a braking system (of our body)	тормозная система (организма, образно)
to be overwhelmed by the pain	быть подавленным болью
to dull, mask and soothe the pain	притуплять, маскировать и смягчать боль

Why Do We Need Art?

I didn't expect to see this in the corridors of a London college where I had come to study life writing. A huge inflatable doll with no clothes on a pink metal crucifix. A barefoot girl moved around the monstrous thing like a swift bird adjusting something, looking very focused.

My first thought was: "Oh, this is so unnecessary." Does she really not have anything better to do? Especially now when the world is on fire, doesn't she want to do something useful?

It was quite hypocritical of me as I, too, was working on something unnecessary — a short course on life writing.

One of the tasks on the course was to explore the neighbourhood around the college. In the 19th century King's Cross used to be a massive industrial and railway hub. Anything people of London needed was brought through here: coal, fish, potatoes, steel, cotton wool, whiskey, you name it.

Since then, it has regenerated into an educational campus and a vibrant tech and art area. You can still see the rails that were used to move the cargo, but nowadays they lead to cafés, a college, and shops. No coal around.

The weather during my stay is unusually hot for London, and it's hard for me not to think about the workers of the 19th century — did they have such sweltering hot summers? How do you survive moving heavy wagons of coal under this sun? No AC, no iced matcha latte. But their work was indispensable, and they had no choice. As one of the workers noted: "If it was anything produced in the region served by the LNER, we moved it, or London would have starved, frozen or gone workless."

Is putting a naked inflatable doll on a crucifix indispensable? Is it essential for the world to read a story of my life? Do people of London depend on the dance another student is practising in the corridors that used to store coal? Will this student's painting save anybody from starvation?

Why do we do art as people? We don't really need it, do we? It's not essential.

When I was little, there was a time my family had to shop in the reduced-price section at the market. My grandparents sent us food from a different country. I had Free School Meals coupons. It was tough. But every Sunday my mum forced me to go to the Art museum in the centre of Moscow and explore the halls.

Going to St Petersburg and skipping the State Hermitage Museum or a ballet performance was unimaginable.

We didn't have much but we had books about art and artists and they were part of our everyday conversations. I was always ready to answer questions about artists; it's a pity I don't remember anything today.

My life was so far from luxurious that one day I couldn't get home for a couple of hours because a huge rat sat next to the entrance and I was really scared to go past it.

Why did we even need art in such circumstances?

If you come to Moscow today and check any websites with touristy things, you'll see hundreds of events. Most of them will be connected with art. You can learn about any artist's life in detail, watch documentaries and discuss them with an art historian, go on a guided tour in any of the museums in the capital of Russia. And you can also do it in at least 4 languages, Chinese quickly becoming the most popular one.

People crowd at the book signings of new books about artists every week. The popularity of theatre in Russia is at a historical high.

Does it mean we have no problems or truly important things to do? Does it mean we have all the time in the world to look at plays, listen to classical music, and learn about Leonardo Da Vinci's life? Does it mean our life nowadays is perfect and luxurious?

When our bodies experience pain, it triggers a survival response that we call "fight-or-flight". Adrenaline and cortisol flood our blood and the heart starts pumping blood faster. It helps to flight from the threat or face it and fight. At the same time a whole group of hormones takes on the challenge to soothe the pain — dopamine, serotonin, oxytocin. It's a braking system of our body that helps us not to be overwhelmed by the pain we experience. It dulls, masks and soothes the pain.

As I look at the naked inflatable doll in the corridors of a London art college that once used to move and store coal, I can't help thinking to myself this is what art does to people. It dulls, masks and soothes the pain. Sounds quite essential to me.



QUESTIONS TO THINK ABOUT

1. How has the King's Cross area changed from the 19th century to now? List two or three key differences.
2. According to the text, what did the 19th-century workers believe about the importance of their job?
3. The text contrasts 19th-century coal workers with contemporary art students. What point is the author trying to make with this contrast?
4. Explain the "fight-or-flight" response.
5. Is it hypocritical to criticise art while doing something similarly "non-essential" yourself? Have you ever been in a similar situation?
6. Think about your own community. How accessible is art (museums, theatre, music, writing)? Does accessibility affect how people see its value?



VOCABULARY PRACTICE

- ❓ Do you think art is unnecessary, or is it essential for society? Why?
- _____
- ❓ Is your neighbourhood quiet or very lively?
- _____
- ❓ Which city do you know that has regenerated and become more attractive?
- _____
- ❓ Would you like to live in a vibrant tech and art area? Why or why not?
- _____
- ❓ When was the last time you felt it was sweltering hot?
- _____
- ❓ Has anyone ever forced you to do something you didn't want to, but you later appreciated it?
- _____