

Серия «Use your English»

АНАСТАСИЯ ИВАНОВА

USE YOUR GIRL POWER!

УЧИМ АНГЛИЙСКИЙ
ПО ИСТОРИЯМ
ВЕЛИКИХ ЖЕНЩИН

Издание 6-е, исправленное



Ростов-на-Дону

 Е Н И К С

2025

УДК 811.111(075)

ББК 81.432.1я7

КТК 8032

И21

Иванова, Анастасия.

И21 Use your Girl Power! : учим английский по историям великих женщин / Анастасия Иванова. — Изд. 6-е, испр. — Ростов н/Д : Феникс, 2025. — 270, [2] с. : ил. — (Use your English).

ISBN 978-5-222-43182-5

“Use your Girl Power!” — это интерактивный учебник английского, 30 историй о легендарных женщинах плюс аудио от носителя языка, задания, словарики и необыкновенные иллюстрации. Среди героинь книги есть известные каждому личности: принцесса Диана, Джоан Роулинг, Агата Кристи, Фрида Кало. А есть и те, о ком мало кто знает: актриса, которая запатентовала систему, позволяющую дистанционно управлять торпедами; женщина, отказавшаяся уступить место в автобусе и тем самым изменившая ход истории США; женщина-космонавт, которая еще и танцовщица и дипломированный врач. Погрузившись в мир увлекательных рассказов, читатель не заметит, как повысит свой уровень владения английским языком. Скучная зубрежка списков слов остается в прошлом, наступает время edutainment — учебы в радость.

УДК 811.111(075)

ББК 81.432.1я7

Популярное издание

Анастасия Иванова

USE YOUR GIRL POWER!

УЧИМ АНГЛИЙСКИЙ ПО ИСТОРИЯМ ВЕЛИКИХ ЖЕНЩИН

12+

Ответственный редактор *Ю. Шевченко*

Выпускающий редактор *Г. Логвинова*

Технический редактор *Т. Машир*

Формат 70×90¹/₁₆. Бумага офсетная.

Тираж 10 000 экз. Заказ №

Издатель и изготовитель: ООО «Феникс».

Юр. и факт. адрес: 344011, Россия, Ростовская обл.,

г. Ростов-на-Дону, ул. Варфоломеева, д. 150

Тел/факс: (863) 261-89-65, 261-89-50

Изготовлено в России. Дата изготовления: 09.2024. Срок годности не ограничен.

Отпечатано в АО «ТАТМЕДИА»

Филиал «Полиграфическо-издательский комплекс "Идел-Пресс"».

Юр. адрес: 420097, Россия, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Академическая, д. 2

Факт. адрес: 420066, Россия, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Декабристов, здание 2

ISBN 978-5-222-43182-5

© Иванова А., 2021

© Оформление: ООО «Феникс», 2021

© В оформлении обложки использованы иллюстрации по лицензии Shutterstock.com

Вступлени е

Привет, я — Настя. Уже 13 лет я преподаю английский язык и за это время успела написать две книги про языки («Как перестать учить иностранный язык и начать на нем жить» и «Язык как игра») и несколько онлайн-курсов по английскому. Мои курсы прошли уже несколько тысяч человек, особенно моим ученикам нравятся курсы по историям великих женщин — “Use your Girl Power!” и “Start to use your English!”.

Наблюдая непрекращающийся интерес к историям великих женщин у себя в блоге и в медиа вообще и к моему курсу “Use your Girl Power!”, я подумала: а почему бы не написать такой учебник по английскому? Ведь учить язык по интересным историям действительно проще и эффективнее, чем по скучным учебникам и табличкам!

Но главное, пока я писала свои курсы по историям великих женщин, я узнала много имен, которыми хочется поделиться. Ведь у нас как в жизни устроено? Мы знаем, например, кто такая Ольга Бузова или, допустим, какая-то девушка-блогер из Тик Тока. Они молодцы, и я ни в коем случае не умаляю их трудолюбия и времени и сил, которые они тратят на свою работу, но ведь есть еще сотни других женщин, которые тоже много работают или работали для того, чтобы наша жизнь сегодня была такой, какой мы ее знаем. А мы не то что в лицо, а даже их имен не узнаем. Непорядок, подумала я! Поэтому в этой книге вы наверняка найдете имена, которые никогда не встречали. Поздравляю!

Выполните задания, а потом, глядишь, и что-нибудь еще посмотрите и почитаете про эту героиню. И весь ваш мир немножко изменится, а все из-за Данбара. Его мы тоже ни в лицо, ни по имени не знаем, он ведь не Тимати :) А это, между прочим, очень даже заметный ученый, который вывел число социальных связей. Представьте, что у вас в памяти есть специальные ящички, или ячейки, для ваших знакомых и родных. Сколько их? Данбар опытным путем вывел среднее число — 150 ящичков-ячеек. То есть мы можем «хранить» в своей голове информацию о 150 людях. Представьте себе человека, у которого из 150 ячеек, например, 10 заняты родственниками, еще 10 коллегами, а остальные 120 ячеек — знаменитыми

чем-то людьми. Вот ячейка для писательницы какой-нибудь, вот для пары блогеров (хотя с каждым годом, конечно, писательницы занимают в наших головах все меньше ячеек, а блогеры все больше). Кто-то в этих ячейках «хороший», кто-то «плохой», кто-то скучный, кто-то интересный, кто-то успешный, а кто-то — провал.

И вот я так думаю: чем больше ячеек занято не очень интересными людьми, тем менее интересна и вся жизнь человека... Возьмем человека, у которого 20 ячеек на друзей и коллег, а 130 — на участников реалити-шоу «ДОМ-2»: его жизнь, взгляд на мир, самооценка будут очень отличаться от человека, у которого оставшиеся 130 ячеек занимают яркие, сильные, интересные люди — изобретатели, писатели, ученые, актеры, режиссеры, правители. А представьте теперь, что не только изобретатели, но изобретательницы, не только писатели, но и писательницы, не только короли, но и королевы? Это ведь совсем другой мир! Мне он интереснее, такой разнообразный и бесконечный, и вас я зову именно туда — с помощью моих историй о великолепных женщинах.

Так и появилась эта книга. Я рассказываю в ней истории интересных и чем-то отличившихся женщин на английском, готовлю к каждой истории словарик и задания по ней, а в конце книги вы найдете и ответы для самопроверки. Обращайте внимание, что к каждой истории есть аудио, которое записала для вас носитель языка — британка, которая работает на моих курсах. Просто используйте QR-код, чтобы послушать аудио. В том же разделе, где вы увидите аудио, вы найдете и полезные ссылки и материалы для читателей этой книги, там же будут ссылки с подборками слов, которые вы точно захотите запомнить.

Вы можете читать книгу с начала или открывать любую главу и читать ее. Я, конечно, советую читать от начала до конца, ведь я буду вставлять небольшие заметки на русском между историями, а еще задания я составляла так, чтобы слова иногда повторялись, и вам легче будет запомнить слово из задания, например, седьмой главы, если вы до этого читали, например, пятую главу.

К каждой главе есть словарик, поэтому я умоляю вас (правда, умоляю) не искать перевод других незнакомых вам слов в другом словаре, если суть истории вам понятна. Не надо искать каждое слово — это только отобьет вашу охоту читать вообще; старайтесь поймать волну истории, думать больше о героине, чем вот о том незнакомом слове, лучше пропустите

его, прочитайте книгу до конца, наверняка вы уже и то самое слово встретите и поймете по заданиям не раз. На любом своем офлайн-выступлении я прошу людей поднять руку, если они когда-нибудь пробовали читать в оригинале. Поднимает большая часть зала. Потом я прошу поднять руку только тех, кто дочитал книгу до конца. Вот тогда руки остается уже 2–3. Спрашиваю у остальных: переводили каждое слово? Да! А те, кто дочитали до конца, не переводили, поймали канву сюжета и следовали ей, не углубляясь в детали. Кто потерял больше? Конечно, перфекционисты из первой группы. Ведь те, кто прочитал одну книгу до конца, пусть и не переводя каждое слово, потом взялись за вторую, потом за третью, потом за четвертую и узнали и запомнили много новых слов. А те, кто переводили все слова в первой главе первой книги, так и остались на первой главе первой книги.

Я, конечно, мечтаю, что вы прочитаете эту книгу и выполните задания не раз — сделайте паузу на пару месяцев после прочтения, а потом снова прочитайте, прослушайте истории и выполните задания. Позже я расскажу, чем так полезно такое интервальное повторение, но уже после первого перечитывания вы и сами заметите результаты.

За 13 лет преподавания я заметила одну простую вещь: люди всегда делают только то, что им нравится. Какой бы прекрасной ни была методика, как бы замечательно ни преподавал преподаватель, если лично вам «не зашло», вы будете пропускать занятия, а потом и вовсе перестанете на них приходить. И если у вас уже был неудачный опыт изучения языка, то, скорее всего, как раз по этой причине: вам не нравился ни процесс, ни результат.

С результатом, конечно, сложно. Каким он должен быть после 30 уроков по историям великих женщин?

Давайте начнем с оценки текущей ситуации:

- в цифрах — пройдите любой тест на словарный запас (мой любимый — testyourvocab.com) и на general English (мой любимый — Cambridge general English test, так и гуглите);
- в эмоциях — запишите кратко или подробно, какие у вас сейчас эмоции по отношению к английскому, что вы чувствуете, когда думаете или слышите «надо позаниматься английским».

После каждого 10-го урока я буду вас просить снова оценить текущую ситуацию и посмотреть, изменился ли ваш уровень. Анализ проделанной работы — очень важная часть обучения.

По ходу книги я буду вставлять и заметки на русском языке, особенно я постараюсь рассказать вам о том, как вообще *научиться учиться*.

Обычно меня всегда спрашивают: «А для какого уровня ваш курс/вебинар?» Уверена, что и вы задумываетесь, справитесь ли с заданиями из этой книги. Скажу вам честно: пока не попробуете — не узнаете. Даже если у вас уже есть какой-то сертификат или диплом, подтверждающий ваш уровень владения языком, важно понимать, сколько времени прошло с тех пор, где и по каким критериям вы получили этот сертификат, насколько можно доверять этому сертификату. Ну, и главное — верить в себя. Судя по своей практике, могу сказать — это и есть залог успеха.

Просто попробуйте читать истории и выполнять задания, и вы удивитесь, как полезно это окажется для вашего языка, а с появлением привычки — несложно. Я буду чередовать более длинные истории с более короткими, так что просто не останавливайтесь, а двигайтесь от главы к главе, и результаты не заставят себя ждать.

Отдельное спасибо всем иллюстраторам, которые поучаствовали в создании книги. Я уверена, что стильное и красочное оформление книги поможет вам дойти до конца этих уроков и получить удовольствие, а не только результат от занятий.

Честно признаюсь, мне было сложно выбрать героинь для книги, ведь мы решили сделать 30 уроков-историй, а мне хотелось рассказать как минимум о 150 женщинах, чтобы заполнить все ваши ячейки числа Данбара! Но мы решили так: если книга понравится читателю, мы выпустим еще одну, а потом еще одну, целую серию книг “Use your English” под названием “Use your Girl Power!”. Ведь Girl Power много не бывает, правда?

За несколько месяцев после выхода этой книги первый тираж был распродан. Это успех! Так что второму тому быть, и впереди у вас не просто знакомство с 30 героинями этого тома, но и с еще 30 героинями второго тома. Меня часто спрашивают: почему в книгах нет русскоговорящих героинь, неужели я совсем не знаю достойных женщин из России и стран СНГ? Знаю, поэтому после второго тома мы выпустим третий — только про русскоговорящих женщин. Правда, для этого нам снова нужна ваша поддержка: оставляйте отзывы в соцсетях с тегом #book_girlpower и на сайтах книжных магазинов — только так мы сможем увидеть, что серия “Use your English” вам понравилась и надо печатать следующие части.

Я всегда говорю перед началом курсов и в этой книге скажу: то, что я выбрала героиню для книги, не значит, что все, что она говорит или делает, — истина в последней инстанции. Мы можем читать о ком-то и брать пример с одних его поступков, но не брать пример с других. Или вообще не брать пример с этих женщин, а просто знать: они были, они есть, они сделали мир таким, каким мы видим его сейчас. Я не согласна, например, с Агатой Кристи по вопросам работы — она вообще была против того, чтобы женщины работали, считая обеспечение семьи делом мужчины. Но я рада, что эти женщины занимают ячейки в моей голове и дарят мне какие-то интересные мысли и более широкий взгляд на мир.

Какие у меня вообще цели, для чего я написала эту книгу:

- помочь вам привыкнуть читать на английском, и не только тексты из учебника, а еще — окружать себя языком с помощью интересных историй;
- познакомить вас с выдающимися людьми. Обращайте внимание, что я часто рекомендую книги, фильмы, подкасты; это все не просто так, я действительно советую самое интересное про ту или иную личность;
- помочь вам увеличить словарный запас. Для этого у нас есть задания; пока будете их прописывать, запомните больше слов, чем если бы вы просто прочитали истории;
- помочь вам улучшить навык listening. Для этого у каждой истории есть аудио, которое вы можете прослушать на специальной страничке, по QR-коду;
- помочь вам полюбить язык, чтобы больше никогда с ним не расставаться.

Если наши цели совпадают, давайте начнем наше интереснейшее путешествие в мир GIRL POWER — английского языка по историям великих женщин!

С п и с о к и л л ю с т р а т о р о в

Иллюстраторы, которые принимали участие в создании этой книги:

1. Агата Кристи — Оксана Коляда
2. Амелия Эрхарт — Любовь Рыжова @lyubaryzhova
3. Астрид Линдгрэн — Ящук Светлана @ya_shchuka
4. Одри Хепбёрн — Полина Глазунова @glaz_art_
5. Билли Джин Кинг — Нижникова Ксения @ksugnikova
6. Чимаманда Нгози Адичи — Ланчева Екатерина, @lancheva.art
7. Долли Партон — Железнова Александра @zhelieznova.illustration
8. Элеонора Рузвельт — Света Соларни
9. Фрида Кало — Ольга Зыкина @so_so_blogger
10. Джорджия О'Кифф — Маша Вдали @mashavdali
11. Глория Олред — Ибрагимова Анна @vitaesmood
12. Глория Стайнем и иллюстрации для обложки — Даша Тихая @dasha.tikhaya
13. Хеди Ламар — Мария Овчаренко @movcharko
14. Скрытые фигуры: Кэтрин Джонсон, Дороти Вон и Мэри Джексон — Анастасия Иванова @miss_basset
15. Айрис Апфель — Железнова Александра @zhelieznova.illustration
16. Джоан Роулинг — Нижникова Ксения @ksugnikova
17. Джейн Гудолл — Екатерина Ладатко, @katausi
18. Джулия Чайлд — Байнзурова Ирина @bain_zurag
19. Катрин Швитцер — Лилит Карапетян @lilits.art
20. Мадам Си Джей Уокер — Добровольская Юлия @creative_detonator
21. Мэй Джемисон — Даша Софрыгина
22. Малала Юсуфзай — Татьяна Фролова @tatyanafrolove
23. Мария Кюри — Karolina Suits @artsuitskarol
24. Мелани Роббинс — Алиса Шилова @alisashi_art
25. Мелинда Гейтс — Дария Ахмедова
26. Мишель Обама — Зарубина Евгения @zarubinka
27. Принцесса Диана — Подлесная Светлана @s_podles
28. Роза Паркс — Марта Никонова @marta.tatts
29. Рут Бейдер Гинзбург — Соня Рахимжанова @privet_soya
30. Шерил Сэндберг — Анастасия Рупосова @redtaifu

AGATHA CHRISTIE

Изучите словарик перед тем, как прочитать историю, послушайте аудио по QR-коду, а потом прочитайте саму историю. Или сделайте все наоборот — единого верного порядка действий не существует: ищите свою последовательность «аудио — чтение — словарик» сами!

discovered the world of Agatha Christie novels [dis'kʌvəd ðə wɜ:lɪd ɒv 'ægəθə 'krɪstɪ 'nɒvəlz]	открыла для себя мир романов Агаты Кристи
an avid crime stories reader [ən 'ævɪd kraɪm 'stɔ:ri:z 'ri:də]	заядлая читательница детективов
it turned out [ɪt tɜ:nd aʊt]	оказалось
mystery writer ['mɪstəri 'raɪtə]	автор детективов
siblings ['sɪblɪŋz]	братья и/или сестры
was educated [wɒz 'ɛdju(:)keɪtɪd]	получила образование
encouraged [ɪn'kʌrɪdʒd]	поощряла, поддерживала желание/действие
enjoyed ... a great deal [ɪn'dʒɔɪd ... ə greɪt di:l]	очень любила
not so successful childhood experience [nɒt səʊ sək'sesfʊl 'tʃaɪldhʊd ɪks'pɪəriəns]	не очень успешный опыт детства
dropped the idea [drɒpt ði aɪ'diə]	отказалась от идеи
took up nursing [tʊk ʌp 'nɜ:sɪŋ]	начала заниматься уходом за больными
pharmacist ['fɑ:məsɪst]	фармацевт



she learned a lot about poison [ʃi: lɜ:nt ə lɒt ə'baʊt 'pɔɪzn]	она много узнала о яде
rarely carried a gun ['reəli 'kærɪd ə ɡʌn]	редко носили оружие
on a dare [ɒn ə deə]	на спор
was rejected [wɒz rɪ'dʒektɪd]	получила отказ
seems very alike [si:mz 'veri ə'laɪk]	кажется очень похожим
one of her own favourite novels [wʌn ɒv hɜ:r əʊn 'feɪvərɪt 'nɒvəlz]	один из ее любимых романов
revealed [rɪ'vi:ld]	показал, рассказал
demanding a divorce [dɪ'mɑ:ndɪŋ ə dɪ'vɔ:s]	потребовал развод
traumatized and shocked ['trɔ:mətaɪzd ænd ʃɒkt]	потрясенная и шокированная
disappeared [ˌdɪsə'pɪəd]	пропала
was discovered by police several days later [wɒz dɪs'kʌvəd baɪ pə'li:s 'sevrəl deɪz 'leɪtə]	была обнаружена полицией несколькими днями позже
form your own opinion [fɔ:m jɔ:r əʊn ə'pɪnjən]	составьте свое собственное мнение
fascinating ['fæsɪneɪtɪŋ]	очаровательные
her legacy continues [hɜ: 'legəsi kən'tɪnju(:)z]	ее наследие продолжается

When I was at school, I discovered the world of Agatha Christie novels in our school library. There were few books, but Poirot and Miss Marple were there. I've been an avid crime stories reader since then — now I can't imagine a year without 5–8 detective stories.

But after I read all of her books and got to know all of her characters, I was pretty sad. I missed her style, her language, the cozy British towns and villages.

Fortunately, I discovered that Agatha Christie also wrote an autobiography, which is sometimes referred to as “the best thing she has ever written”.

I read it, and listened to it and it turned out to be wonderful!

So, if you have already read all the crime books by Agatha Christie, I highly recommend her autobiography.

Agatha Christie, in full Dame Agatha Mary Clarissa Christie, née [обратите внимание на это слово, мы его еще не раз увидим — в девичестве] Miller, was a mystery writer and one of the world's top-selling authors who wrote books like *Murder on the Orient Express* and *The Mysterious affair at Styles*.

She sold billions of copies of her work and was a romance author as well as a noted playwright.

The youngest of three siblings, she was educated at home by her mother and different teachers. Her mother encouraged her daughter to write and learn languages (you will certainly find her experience of learning languages very similar to your experience with English; just read how Agatha described her French lessons), but she did not want her daughter to learn to read until 8 years old.

As a child, Christie was very creative and artistic; she enjoyed creating characters and fantasy play a great deal. You can even find photographs of her online wearing costumes to act in a play she had prepared with friends — Google it! Then, at the age of 16 she moved to Paris to study. After her not so successful childhood experience with French teachers, she was lucky to meet a wonderful French lady who taught her French. In Paris she studied opera singing and piano. She herself was very skeptical about her singing or musical talent and soon dropped the idea of becoming a professional opera singer.

In 1914, she married Colonel Archibald Christie, a Royal Flying Corps pilot, and took up nursing during World War I. Christie actually took an active part in both World Wars; during World War II she worked as a pharmacist helping British people keep healthy during those difficult times. During this time, she learned a lot about poison — that's why her characters rarely carried a gun; her two most famous detectives, Miss Marple and Hercule Poirot, were actually rather pacifist and you will not find much blood in these stories.

Her first novel was written on a dare. When she was a young woman, Christie wrote short stories but then her sister Madge dared her to write a novel. This resulted in *The Mysterious Affair at Styles*. The novel, where we first meet Hercule Poirot, was rejected by six publishers before being printed in 1920 (Remember J. K. Rowling's story of rejections from publishers? Seems very alike, doesn't it? We'll read about Rowling in one of the next chapters).

In 1926, Christie published *The Murder of Roger Ackroyd*, which was one of her own favourite novels. The same year her life changed forever not only because of her writing success, but also because of family problems —

her mother died and her husband revealed that he was in a relationship with another woman and demanded a divorce.

Traumatized and shocked, Christie disappeared only to be discovered by police several days later in a Harrogate hotel, where she was registered under the name of the woman her husband wished to marry. What a mystery!

To this day, nobody knows what happened, but my favourite suggestion is what we see in an episode of the DOCTOR WHO TV series *The Unicorn and the Wasp*, just watch it and form your own opinion!

Can you imagine Agatha Christie on a surfboard? She was, in fact, a big fan of surfing. With her first husband, Archie, Christie went on a voyage in 1922 where they used every opportunity to catch the waves, and you can also search for some pictures of Agatha with her surfboard — they are fascinating! Some historians believe that the couple were the first British people to learn how to ride waves standing up.

In 1930, Christie married Sir Max Mallowan, an archaeologist, and they started travelling to Egypt, Syria, Iraq, and both of them really enjoyed travelling in each other's company.

Although Agatha Christie herself died in 1976, her legacy continues as Sophie Hannah has an official permission from the Christie family to continue the stories about Poirot's investigations, just search for "Sophie Hannah Poirot" and have fun!

Задания

Ну а теперь задания! Напоминаю, что ответы на все задания вы найдете по QR-коду в конце книги, но попробуйте сначала выполнить задания самостоятельно, обращаясь только к тексту или словарю. Потом обязательно проверяйте себя, а потом можно и еще раз выполнить задания — почему нет?

Задание 1. Соедините две части предложений из истории.

When I was at school, I discovered the world of	she was lucky to meet a wonderful French lady who taught her French.
Fortunately, I discovered that Agatha Christie also wrote an autobiography,	Agatha Christie novels in our school library.

She sold billions of copies of her work and	at home by her mother and different teachers.
The youngest of three siblings, she was educated	then her sister Madge dared her to write a novel.
After her not so successful childhood experience with French teachers,	which is sometimes referred to as “the best thing she has ever written”.
Christie actually had an active part in both World Wars; during World War II	was a romance author as well as a noted playwright.
When she was a young woman, Christie wrote short stories but	her mother died and her husband revealed that he was in a relationship with another woman and demanded a divorce.
The same year her life changed forever not only because of her writing success, but also because of family problems —	where they used every opportunity to catch the waves, and you can also search for some pictures of Agatha with her surfboard — they are fascinating!
She was, in fact, a big fan of surfing. With her first husband, Archie, Christie went on a voyage in 1922	from the Christie family to continue the stories about Poirot’s investigations, just search for “Sophie Hannah Poirot” and have fun!
Although Agatha Christie herself died in 1976, her legacy continues as Sophie Hannah has an official permission	she worked as a pharmacist helping British people keep healthy during those difficult times.

Задание 2. Подберите антоним к прилагательному (можно усложнить задание для себя и найти, например, в словаре context.reverso.net примеры предложений с этими словами).

different
easy
failed
happy
terrible

uncomfortable
unfortunate
unknown
unoriginal
worst

sad	
cozy	
best	
wonderful	
noted	
similar	
creative	
lucky	
successful	
difficult	

Задание 3. Вспоминаем грамматику: напишите к фразе из текста отрицание и три разных вопроса (например, общий, специальный и альтернативный).

Her mother encouraged her daughter to write and learn languages.

* * *

После первого урока предупрежу: я буду периодически вставлять текст на русском между нашими учебными историями, и в этом тексте я буду давать вам дополнительные задания, которые помогут вам работать именно с мотивацией, поиском времени на занятия, восприятием себя в языке и языка в своей жизни, так что не пропускайте и эти части.

Давайте начнем с выработки привычки. Вы же понимаете, что, если у вас есть несколько лет негативного опыта с английским (об этом мы еще поговорим), вы не сможете перестроиться за один день, один урок, одну историю?

Кто-то говорит, что для привычки нужны 21 день, или 80 дней, или 150 повторений, а я вот что скажу: регулярность и мышление «Не получилось сейчас — получится в следующий раз» — важнее.

Что я имею в виду: вы решили, что теперь будете учить английский без пропусков — вот взялись за 30 историй в этой книге, значит, 30 недель будете без пропусков делать задания и читать истории. Что будет, если

вы пропустите неделю? Приступ самобичевания или просто мысли «опять не получилось», от которых опускаются руки.

Я предлагаю альтернативу — просто подумайте: «Не получилось сейчас (сегодня/на этой неделе) — получится в следующий раз (завтра/на следующей неделе)». И просто пробуйте. Пропустили две недели — не пропускайте третью, пропустили четыре недели — не пропускайте пятую. Вот и весь секрет.

Чтобы вам легче было отслеживать, сколько недель вы уже поработали, скачайте удобный трекер привычки, который я придумала специально для читателей этой книги, по QR-коду. И мой опыт, и исследования ученых говорят о том, что привычка появится, если делать что-то регулярно и радоваться этому — так «позитивный гормон» дофамин поможет вам закрепить новое дело и ждать его с нетерпением! Выполнили задания или просто прочитали текст — ставьте себе галочку или плюсики, таким нехитрым механическим действием вы как будто даете мозгу сигнал о начале вашей новой привычки и о том, что эта привычка — важна.

И еще: давайте в самом начале поговорим про цель. Наверняка вы знаете про квадрат Декарта, но я напомним и предлагаю применить его к английскому.

В квадрате 4 части, и я заполнила его примерными ответами моих учеников:

- *Что будет, если это произойдет.*

Если я дочитаю эту книгу до конца и выполню все задания, то я увеличу свой словарный запас, скорость чтения и понимание текстов на английском. Я буду уверенно себя чувствовать в разговорах на английском. Я смогу читать книги в оригинале.

Дальше продолжайте сами, напишите еще 3–4 пункта, как изменится ваша жизнь после того, как вы прочитаете эту книгу и выполните задания.

- *Чего не будет, если это произойдет.*

Не будет страха и стеснения, не будет ощущения, что все уже давно всё выучили, и только я сижу без знания языков.

Дальше — ваши мысли на тему, несколько пунктов.

- *Что будет, если этого не произойдет.*

Я буду снова ругать себя: потратил(а) деньги и время, и никакого результата, опять.

И дальше — ваши мысли на тему того, что случится, если вы бросите книгу на полпути.

- *Чего не будет, если этого не произойдет.*

Не будет прогресса, не будет гордости собой, не будет ощущения победы над страхами и прокрастинацией.

И так далее.

Очень важно заполнить эти пункты в самом начале и в момент «ямы» (мы поговорим об этом чуть позже) возвращаться к списку и вспоминать, что же вас изначально сподвигло на изучение английского с помощью этой книги. А потом идти и делать задания, не дожидаясь никакой мотивации.

Не забывайте только, что мы всегда очень оптимистично смотрим в «завтра». Вот, например, в своей великолепной книге «Сила воли» Келли Макгонигал пишет: «Психологи доказали: мы ошибочно полагаем, что в будущем нас ждет больше свободного времени, нежели сегодня. [...] Мы смотрим в будущее и не замечаем в нем сегодняшних трудностей»¹.

Там же Келли цитирует опыт двух профессоров маркетинга — Робина Тэннера и Курта Карлсона, которые спрашивали покупателей спортивных снарядов, как часто они планируют заниматься с этими снарядами. Потребители здорово промахивались: в 90% случаев снаряды пылились в подвале или были погребены под горой одежды. Хотя при покупке потребители были уверены, что уж теперь-то они займутся спортом.

Я не хочу сейчас охладить ваш энтузиазм, я хочу просто, чтобы вы трезво смотрели в будущее, или хотя бы максимально трезво, так как абсолютно трезво, судя по опытам психологов и маркетологов, мы не умеем.

Давайте просто сменим фокус: вместо того чтобы представлять себе, как вы 7 раз в неделю учите английский, сфокусируйтесь на постоянстве. Не просто N раз в неделю, а N раз в неделю в течение, например, полугода. П — постоянство, вот наш ключ к успеху. Тогда, даже если загаданное N раз в неделю превратится в меньшее число, постоянство поможет вам достичь цели, ведь за полгода вы нагоните то, что пропустили, не позанимавшись во вторник или среду.

¹ Макгонигал, К. Сила воли: как развить и укрепить / К. Макгонигал; пер. с англ. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019.



AMELIA EARHART

her story is inspiring and tragic [hɜ: 'stɔ:ri ɪz ɪn 'spaɪərɪŋ ənd 'trædʒɪk]	ее история вдохновляющая и трагичная
she did so much for women's rights [ʃi: dɪd səʊ mʌʃ fɔ: 'wɪmɪnz raɪts]	она сделала так много для прав женщин
declared dead [dɪ'kleəd dɛd]	объявлена погибшей
Her upbringing was unconventional [hɜ:r 'ʌp,brɪŋɪŋ wɒz ,ʌnkən'venʃənl]	ее воспитание было необычным
did not want to raise her children to be “nice little girls” [dɪd nɒt wɒnt tu: raɪz hɜ: 'ʃɪldrən tu: bi: naɪs 'lɪtl gɜ:lz]	не хотела воспитать детей «милыми маленькими девочками»
climbing trees ['klaɪmɪŋ tri:z]	лазили по деревьям
built a homemade ramp [bɪlt ə ,həʊm'meɪd ræmp]	построила самодельный пандус
the roof of the family toolshed [ðə ru:f ɒv ðə 'fæmɪli 'tu:lʃed]	крыша семейного сарая
example of her family supporting her [ɪg'zɑ:mpəl ɒv hɜ: 'fæmɪli sə'pɔ:tɪŋ hɜ:]	пример поддержки от ее семьи
tried to encourage [traɪd tu: ɪn'kʌrɪdʒ]	стремился поощрять
discharged [dɪs'ʃɑ:dʒd]	выписана
after recovering ['ɑ:ftə rɪ'klʌvərɪŋ]	после выздоровления

О г л а в л е н и е

Вступление.....	3	Глава 15. Iris Apfel.....	135
Список иллюстраторов.....	8	Глава 16. Joanne Rowling.....	141
Глава 1. Agatha Christie.....	9	Глава 17. Jane Goodall.....	149
Глава 2. Amelia Earhart.....	19	Глава 18. Julia Child.....	157
Глава 3. Astrid Lindgren.....	29	Глава 19. Kathrine Switzer.....	163
Глава 4. Audrey Hepburn.....	37	Глава 20. Madam C. J. Walker....	171
Глава 5. Billie Jean King.....	47	Глава 21. Mae Jemison.....	179
Глава 6. Chimamanda Ngozi Adichie.....	57	Глава 22. Malala Yousafzai.....	189
Глава 7. Dolly Parton.....	67	Глава 23. Marie Curie.....	197
Глава 8. Eleanor Roosevelt.....	75	Глава 24. Mel Robbins.....	213
Глава 9. Frida Kahlo.....	85	Глава 25. Melinda Gates.....	221
Глава 10. Georgia O’Keeffe.....	93	Глава 26. Michelle Obama.....	231
Глава 11. Gloria Allred.....	103	Глава 27. Diana, Princess of Wales.....	239
Глава 12. Gloria Steinem.....	109	Глава 28. Rosa Parks.....	245
Глава 13. Hedy Lamarr.....	121	Глава 29. Ruth Bader Ginsburg...	255
Глава 14. Hidden figures: Katherine G. Johnson, Dorothy Vaughan and Mary Jackson.....	127	Глава 30. Sheryl Sandberg.....	263
		Заключение.....	271



По этому QR-коду (или по ссылке www.useyourenglish.ru/book) вы найдете ответы на задания, аудирование, дополнительные материалы, список литературы и других источников.