

Нежный английский
с Анастасией Ивановой 

Анастасия Иванова

автор книг-бестселлеров

ЧТЕНИЕ НА АНГЛИЙСКОМ

в балансе с собой и близкими

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

ISBN 978-5-04-238271-0

В ваших руках уникальная книга для чтения на английском, которая помогает развивать язык через живые, близкие каждому темы – отношения, семья и родительство. В издании собраны 15 авторских историй: от личных и эмоциональных до познавательных и ироничных, что делает чтение не только полезным, но и увлекательным.

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 978-5-04-238271-0

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

Оглавление

Предисловие	6
Tracker	8
Story #1. Relationships Through Time	10
Story #2. Marilyn Yalom's A History of the Wife	18
Story #3. Don'ts for Wives and Don'ts for Husbands.	26
Story #4. Modern Science of Marriage	34
Story #5. Folk Wisdom	42
Story #6. In the Spotlight	50
Story #7. Love is Blind	60
Story #8. Parents vs Children	68
Story #9. Talking to a Teenager	76
Story #10. Mums, Dads, Magic	86
Story #11. Motherhood: Expectation vs Reality	96
Story #12. Motherhood and Self-Consciousness, or One Hundred Thousand Ways to Do Your Head In.	106
Story #13. Speak Up and Learn Your HERstory	113
Story #14. The Worst	122
Story #15. To-Read-List That Won't Save Your Life but Will Save Your Sanity After You Have a Baby	133
Послесловие	142

Предисловие

Сегодня все вокруг меня обсуждают эссе Мэтта Шумера о будущем ИИ и, соответственно, нашем будущем. Как будет выглядеть наш мир еще через 5 лет жизни с ИИ? Можно ли уже будет не учить английский?

Не знаю. Я вижу кое-что, что способен делать ИИ: переводить, мгновенно, составлять списки слов, распределять, структурировать, даже придумывать. Действительно широкий перечень навыков. Но пока есть две вещи, которые ИИ не может сделать за вас:

1. Строить отношения с людьми;
2. Открыть книгу и регулярно ее читать.

В этой книге мы с вами будем заниматься и тем и другим.



Вы прочитаете 15 историй: какие-то более серьезные (например, про историю и науку брака), какие-то смешные (про то, как я пытаюсь не сойти с ума в течение пубертата моей дочери), какие-то, надеюсь, душевные.

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).

В каждой главе есть разделы с небольшими заданиями:

- **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.

И в конце предисловия я добавлю еще бонусную вещь, которая пока неподвластна ИИ.

ИИ не умеет любить английский. А я умею. И очень мечтаю научить вас любить его. Это очень здорово!

С любовью к книгам, английскому и отношениям с людьми,

Анастасия Use your English!

use.your.english@yandex.ru



Tracker

В этой книге 15 историй о семье, отношениях и важных жизненных решениях. Они созданы не только 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	☐	☐	☐	
14	☐	☐	☐	
15	☐	☐	☐	

Story #1



an emotional refuge	эмоциональная отдушина, убежище
anxiety	тревога
a path to self-discovery	путь к самопознанию
a question of survival	вопрос выживания
a strategic move	стратегический шаг
to bear children	рожать детей
gambling and gallivanting is no joke if you do it wholeheartedly	азартные игры и разгульная жизнь – это не шутка, если заниматься этим всерьез
God forbid	не дай Бог
international alliances	международные союзы
literally a question of survival	буквально вопрос выживания
to live off her dowry	жить на ее приданое
people in rural communities	жители сельских сообществ

skyscrapers and plastic surgery	небоскребы и пластическая хирургия
spouses	супруги
the clock is ticking	время идет (часики тикают)
the institution of marriage	институт брака
the main motivation for me	главная мотивация для меня
to be fascinated by the subject	быть увлеченным темой
to be frowned upon	осуждаться, не одобряться обществом
to come across books / articles	наткнуться на книги / статьи
to discuss the concept of the family	обсуждать концепцию семьи
to gossip	сплетничать
to join a club	вступить в клуб
to join on a whim	вступить спонтанно, по прихоти
to resist	сопротивляться
to shape one's marriage	формировать свой брак (влиять на него)
to shift dramatically	резко измениться, существенно сдвинуться
to take for granted	принимать как должное

Relationships Through Time

This year, I joined a psychoanalysis club, which doesn't mean I'm training to become a psychoanalyst. Far from it! Instead, it's all about diving deep into psychoanalysis itself. I've been fascinated by the subject for quite some time now. Last year, I started coming across books, articles, and videos about psychoanalysis – and before I knew it, I'd found an online club and joined on a whim. The universe was definitely trying to attract my attention to psychoanalysis, so why resist?

Honestly, the main motivation for me was the topic of the club: family and relationships. “That’s exactly what I need,” I thought to myself as I clicked “pay for the membership.”

So, we started with discussing the concept of the family today. What is family in today's world? Do we still need marriage – and if so, why? How has the institution of marriage changed? What do spouses mean to each other now? And how does your childhood shape your marriage? (Spoiler: a lot!)

Of course, the concept of marriage has shifted dramatically over the past few decades. Once an economic tool, marriage has evolved into something else: an emotional refuge, perhaps, or even a path to self-discovery. Many “traditional” ideas about love and family – the ones we take for granted – are actually quite recent. If you ever say, “Well, that’s how it’s always been,” try to find the exact dates or times when it actually started. You may be surprised to find out some traditions and customs didn't exist 50–60 years ago.

Anyway, partnership has been reshaped and is being reshaped in fundamental ways.

Let's get a little cynical about the past, shall we? It's no secret that love wasn't something people thought about back in the day. In fact, it was even frowned upon. What does it matter if you love each other? Or if you even saw each other before the marriage ceremony.

For the upper classes, marriage was essentially a strategic move – an economic and political investment. Kings and lords united states and countries, and planned international alliances through marriages. Take Catherine de' Medici, for instance: she married off her ten children to strengthen her power. In a way, marriage functioned like social media – a platform to promote yourself and your “project” (whether that project was ruling a country or building an international empire).

For the middle class, marriage was equally economic. Imagine a nobleman with no money (yes, it happened! Gambling and gallivanting is no joke if you do it

wholeheartedly): he could marry a wealthy bride and live off her dowry for years. The lack of property rights for women helped (men) a lot! Many middle-class families treated finding a husband for their daughters as a life mission. Remember Tatjana Larina and her mother's anxiety about her marriage? For women who weren't allowed to get a formal education or God forbid a job, it was literally a question of survival.

The lower classes had different – yet equally practical – priorities. First of all, there were the neighbours, ready to gossip if you didn't marry off your daughters. Even today, in an age of space exploration and scientific breakthroughs, single women still face the same questions: “When are you going to find a man? Don't forget, you don't have much time to have kids!” The clock is ticking, after all. Moreover, people in rural communities needed help on farms and in households. So, they had their own “dating” checklist: a dowry, sure, but also – is the bride healthy? Can she manage housework? Bear children? Do farm labor?

Not so long ago, nobody really looked for love or soulmates. Survival was the priority.

But what about now? We've got food delivery, Wi-Fi, skyscrapers, and plastic surgery. So why do we still need marriage?

Let's explore that – together – in this book.

And here is a quote about psychoanalysis I particularly love: The aim of psychoanalysis is to relieve people of their neurotic unhappiness so that they can be normally unhappy.



QUESTIONS TO THINK ABOUT

1. Who is a spouse?
2. What was the role of marriage back in the day for different social classes?
3. Have you ever heard the phrase “The clock is ticking”? What do you think about it?
4. How does childhood experience shape our expectations of marriage? Can you identify patterns from your own upbringing?
5. In what ways did the lack of women's rights (education, property, employment) historically turn marriage into a “survival strategy”?
6. Compare the “dating checklist” of past rural communities (health, housework, childbearing) with modern dating criteria. What has changed, and what remains the same? Do you think it is easier to find a spouse today than before? Or is it more difficult? Why?
7. If marriage is no longer an economic necessity, what purposes does it have in the 21st century? List 3–5 reasons to get married nowadays.



VOCABULARY PRACTICE

- ❓ The last club you joined online or offline.

- ❓ The last thing you were fascinated by.

- ❓ The last interesting piece of news or information you came across.

- ❓ The last thing you did on a whim.

- ❓ Things that shape one's marriage.

- ❓ What is frowned upon in your family and / or group of friends.

- ❓ The last gossip you heard.

- ❓ What are the modern luxuries that shape marriage? Add to the list from the story.



JOURNALING FOR SELF-AWARENESS

Think about these questions and try the free-writing technique – just write what you think. Forget about grammar and rules, try to express yourself! You can ask any AI chat to check your answers for you. But focus on the fun of the tasks and your emotions, not English grammar.