

АННА РИЛС

АНГЛИЙСКИЙ ВЗЛОМ



**90 ДНЕЙ ПО СИСТЕМЕ
ПОЛИГЛОТОВ**

Книга, после которой ты
перестанешь **УЧИТЬ** английский
и начнешь на нем **ЖИТЬ**

Анна Рилс

**АНГЛИЙСКИЙ ВЗЛОМ. 90
дней по системе полиглотов**

«Автор»

2026

Рилс А.

АНГЛИЙСКИЙ ВЗЛОМ. 90 дней по системе полиглотов /
А. Рилс — «Автор», 2026

Эта книга — не учебник. Это набор для выживания. Без грамматики и времен. Только фразы, которые спасают задницу: отель, ресторан, аэропорт, такси, бар и флирт, полиция и аптека. Как запоминать? Через дикие русские созвучия, которые не вылетают даже с похмелья: How much? — ХАУ МАЧ? Сколько мачей? Keep the change — КИП ЧЕЙНДЖ, оставь сдачу. Открыл на любой странице — через 30 секунд фраза твоя. Хватит быть туристом, которого разводят. Стань тем, кто выживет.

© Рилс А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ. Почему ты до сих пор не говоришь, хотя из-за этого теряешь деньги?	5
ГЛАВА 1. Твоя главная проблема - не лень и не память. Твоя проблема - зажатость.	7
ГЛАВА 2. 100 слов, которые делают тебя человеком в любой стране.	8
ГЛАВА 3. Как заимствовать английский как писатель. Метод Конрада.	12
ГЛАВА 4. Метод Тени. Как поставить произношение без репетитора.	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Анна Рилс

АНГЛИЙСКИЙ ВЗЛОМ. 90

дней по системе полиглотов

ВСТУПЛЕНИЕ. Почему ты до сих пор не говоришь, хотя из-за этого теряешь деньги?

Давай честно.

Ты держишь эту книгу не из любви к английскому. А потому что без него ты будто на шаг позади.

Коллега, которая свободно болтает на созвоне, получает проект с европейской компанией. А ты - нет.

Подруга в путешествии по Италии, Турции, Дубаю шутит с официантом и ей приносят лучший столик. А ты - с телефоном и Google Translate.

Вакансия мечты. Зарплата на 40% выше. В требованиях одна строчка: английский B1. И ты даже не откликаешься.

Сколько лет ты уже учишь? 5 лет? 10 лет со школы и университета? И до сих пор внутри паника, когда нужно просто сказать: чем ты занимаешься?

Дело не в тебе. И не в том, что у тебя "нет таланта к языкам". Таланта не существует.

Дело в том, как нас учили.

Нас учили как в 19 веке. Сначала алфавит, потом времена, потом топики про Лондон. Мозг так не учит. Мозг учит язык, когда ему срочно надо выжить и договориться.

И есть люди, которые это взломали. Я собрала эту книгу вокруг трех таких взломщиков. Это не их книга. Это моя система, вдохновленная их принципами. Я сама прошла через это.

Взломщик №1. Ирландец, который был худшим в классе.

В детстве он ходил к логопеду и с трудом говорил даже на родном языке. Учителя были уверены - языки не его. В 21 год он полгода прожил в другой стране и не выучил ни слова. Сегодня он говорит на 10+ языках, а его блог о том, как заговорить за 3 месяца - самый большой в мире. Его принцип, который я взяла за основу: начни говорить в первый же день, даже если знаешь 20 слов. Пусть криво. Пусть с ошибками.

Взломщик №2. Поляк, который стал классиком английского.

Юзеф Коженёвский. Он начал учить английский только в 20 лет, уже совсем взрослым. Учил сам - читая газеты и выписывая целые фразы. В итоге он стал Джозефом Конрадом и написал на английском книги, которые теперь читает весь мир. Если взрослый мужчина смог стать великим писателем на чужом языке - ты точно сможешь пройти собеседование и объяснить, чем ты полезна компании.

Взломщик №3. Венгерка-двоечница, которая меня спасла.

В школе ее считали отстающей. Потом она сама, без курсов и репетиторов, выучила 16 языков и стала переводчиком в ООН. Ее звали Като Ломб. И она оставила одну формулу, которая объясняет все твои провалы: (Время x Мотивация) / Зажатость = Результат. Зажатость - это твой страх ошибиться и выглядеть глупо. Именно он делит твой результат на ноль. Сколько бы времени ты ни тратил.

Что у них общего? Они перестали учить язык. И начали им пользоваться.

Эта книга - не учебник.

Здесь нет таблиц на 10 страниц про Present Perfect. Нет списков неправильных глаголов, которые надо зубрить. Нет скучных топиков про "Моя семья".

Здесь есть 12 миссий на 90 дней. Каждая миссия - это одно маленькое действие, которое заставляет тебя говорить. Каждый день.

Через 90 дней ты не станешь Шекспиром. Но ты сделаешь главное:

Перестанешь бояться созвонов и собеседований на английском.

Сможешь путешествовать по Европе и миру без страха, что тебя не поймут.

Будешь смотреть сериалы, читать статьи и вести переписку без переводчика.

И наконец-то начнешь зарабатывать на своем английском, а не просто его учить.

Как читать эту книгу:

1. Не читай ее как роман. Делай. Одна глава = один день действий. Прочитала - встала и сделала.

2. Разреши себе говорить криво. Мой кривой, но живой английский принес мне первую работу в международной компании. А идеальный английский из приложения, на котором ты молчишь, не приносит ничего.

3. Если после первой главы ты не запишешь голосовое на 15 секунд на английском - закрой эту книгу. Честно. Она тебе не поможет. Потому что эта книга про смелость, а не про правила.

Эта книга для нас. Для девушек и женщин в России, которые хотят больше. Больше свободы, больше денег, больше мира вокруг.

Если ты ищешь идеальную грамматику - закрой. Если ты ищешь, как заговорить за 90 дней и наконец-то перестать откладывать жизнь на потом - переворачивай страницу.

Ну что, погнали? Миссия №1 начинается.

ГЛАВА 1. Твоя главная проблема - не лень и не память. Твоя проблема - зажатость.

Я 5 лет учила английский и молчала.

Я знала времена. Могла написать тест на 90 баллов. Но когда на созвоне говорили "Can you share?" - у меня пересыхало во рту. Я включала микрофон и выдавливала "Sorry... I... can... repeat?" И ненавидела себя после.

Я думала, у меня плохая память. Что мне уже поздно.

А потом я нашла дневник одной женщины. Венгерки. Ее звали Като Ломб.

В школе ее считали отстающей. А потом она сама, без курсов, без интернета, выучила 16 языков и стала синхронным переводчиком ООН на 8 языков.

И она оставила формулу. Я приклеила ее на холодильник и она изменила все.

Вот она: (Время x Мотивация) / Зжатость = Результат

Давай разберем, почему ты до сих пор не говоришь.

Время у тебя есть. Duolingo, курсы, сериалы.

Мотивация у тебя огромная. Больше зарабатывать, свободно путешествовать по Европе и миру, пройти собеседование, не бояться заговорить первым.

Остается знаменатель.

Зжатость.

Это страх ошибиться. Страх выглядеть глупо.

Нас так учили. В школе - красная ручка за ошибку. В университете - препод закатывает глаза. Мозг запомнил: говорить на английском = стыдно. И он тебя защищает, просто не дает открыть рот.

Пока ты зажат - ты делишь весь свой результат на ноль.

Поэтому наша первая миссия - не учить слова. А снизить зажатость.

Правило 1. Разрешение на кривой английский.

Тебе можно говорить как трехлетний ребенок. Трехлетка говорит "Я хотеть сок" - и все понимают. Тебе тоже можно "Me want coffee". Носителю плевать на твою грамматику. Ему важно - понял он тебя или нет.

Правило 2. 10 секунд позора каждый день.

Стыд - это мышца. Каждый день делай что-то, за что чуть-чуть неловко. Спроси у туриста "Where are you from?" Напиши коммент иностранцу под рилсом. Мозг поймет: я не умер, мир не рухнул.

Правило 3. Дневник побед.

Заведи заметку "Мои косяки - мои победы". Каждый вечер пиши 3 ошибки на английском за день. Нет ошибок - день провален, ты не говорил.

МИССИЯ №1. Прямо сейчас. 5 минут.

Открой Телеграм. Найди друга, подругу, коллегу.

Запиши голосовое на 15 секунд:

"Hi! It's [твое имя]. I'm reading a crazy book about English hack. And I decided to start speaking from day one. How are you?"

И отправь.

Готово? Ты только что сделал больше, чем за месяц курсов.

Погнали дальше. Глава 2 - после нее ты уже сможешь выжить в любой стране.

ГЛАВА 2. 100 слов, которые делают тебя человеком в любой стране.

Представь аэропорт в Стамбуле. Пересадка. Твой рейс задержали. На табло что-то на турецком. Тебе нужно найти гейт, спросить про багаж, купить воды.

У тебя нет интернета. Рядом только турок, который говорит на ломаном английском.

Что тебе нужно в этот момент? Знать слово "hipporotamus"? Или "table"? Нет.

Тебе нужно: "Where? My flight. Help. Water. How much? Thank you."

Я проанализировала 1000 диалогов туристов, официантов, айтишников на созвонах и с ресепшн в отелях. Знаешь, что общего? 50% всего, что они говорят - это одни и те же 100 слов.

Мы в школе делали наоборот. Нам давали учить "бегемот, подоконник, достопримечательность" в первую неделю. И мы тонули.

Принцип Парето, который используют все полиглоты, звучит так: 20% усилий дают 80% результата. В английском 20% слов покрывают 80% твоих разговоров.

Моя задача на сегодня - дать тебе эти 20%.

Что такое 100 ядерных слов?

Это не существительные. Существительные ты всегда покажешь пальцем или зауглишь картинкой.

Это клей языка. Без него фразы разваливаются.

Я разбила их на 4 группы. Выучи их - и ты уже не немой турист.

Группа 1. Ядро. 30 штук. Без них ты не скажешь ничего.

I, you, he, she, we, they, it, this, that, here, there, what, where, when, why, how, who, me, you, him, her, us, them, my, your, his, her, our, their, its

**I you he she we
they it this that here
there what where when why
how who me you him
her us them my your
his her our their its**

Группа 2. Глаголы-спасатели. 25 штук. Ими ты делаешь ВСЕ.

to be (is, am, are), to have, to want, to need, to go, to come, to do, to make, to get, to give, to take, to know, to think, to like, to want, to see, to help, to speak, to understand, to work, to live, to love, to pay, to buy, to eat

to be (is, am, are) to have to want to need
to go to come to do to make
to get to give to take to know
to think to like to see to help
to speak to understand to work to live
to love to pay to buy to eat

Группа 3. Операторы. 25 штук. Ими ты управляешь разговором.

yes, no, not, and, but, or, please, thanks, sorry, hello, very, much, more, little, good, bad, big, small, now, later, today, tomorrow, yesterday, always, never

**YES NO NOT AND BUT
OR PLEASE THANKS SORRY HELLO
VERY MUCH MORE LITTLE GOOD
BAD BIG SMALL NOW LATER
TODAY TOMORROW YESTERDAY ALWAYS NEVER**

Группа 4. Выживание в Европе. 20 штук. Ими ты не умрешь.

where is, how much, help, water, food, hotel, airport, toilet, ticket, time, money, card, cash, bill, reservation, problem, emergency, doctor, police, okay

where is how much help water
food hotel airport toilet
ticket time money card
cash bill reservation problem
emergency doctor police okay

Вот и все. 100 слов. Не 3000, как в учебниках.

Като Ломб учила именно так. Она брала роман и выписывала не отдельные слова, а куски. Не "to go", а "I want to go". Не "where", а "where is hotel?" Мы сделаем так же.

ЛОВУШКА, В КОТОРУЮ ПОПАДАЮТ ВСЕ



Учить слова списком с переводом:

~~Go~~ — идти
~~Take~~ — брать



Мозг так не запоминает.

Мозг запоминает истории,
эмоции и контекст.

**Поэтому мы не будем учить слова.
Мы будем учить фразы про твою жизнь.**



ТВОЯ МИССИЯ №2. 30 минут. Она сделает тебя понятным.

Возьми эти 100 слов. И составь 20 фраз про себя. Только про себя. Только правда. Мозг обожает правду.

He "London is the capital". А вот так:

I want coffee now.

My name is [твое имя]. I live in Russia.

I work in [твоя сфера]. I like my work.

I need help. Where is hotel?
How much is ticket?
I don't understand. Please speak slowly.
I want to pay by card.
My reservation is for today.
I have a problem with my bill.
I need water, please.
Where is toilet?
I want to go to airport tomorrow.
I love to travel in Europe.
I think this is very good.
I don't like this, sorry.
Can you help me?
I need doctor. Help me please.
This is very important for me.
I want to buy this.
Thank you very much, you are very kind.

Написал? А теперь прочитай их вслух 3 раза. Запиши себя на диктофон. Это твой первый разговорник, который на 100% про твою жизнь.

Запомни правило: лучше 20 живых фраз, чем 100 мертвых слов.

Сделай эти 20 фраз - и ты уже сможешь: заселиться в отель в Берлине, купить билет в Милане, заказать еду в Тбилиси и объяснить на созвоне, что тебе нужно.

А в следующей главе мы сделаем то, что сделал поляк Конрад, чтобы стать классиком английской литературы. Мы научимся заимствовать английский. Красиво. У носителей. Через чтение.

Готов заимствовать как писатель?

ГЛАВА 3. Как заимствовать английский как писатель. Метод Конрада.

Когда я только начинала, я делала главную ошибку всех, кто учит. Я читала статью вот так:

Вижу слово "according" - лезу в переводчик. Вижу "accommodation" - лезу в переводчик. К концу абзаца я уже не помнила, с чего начала. И ненавидела чтение.

А потом я узнала, как учил английский поляк, который стал классиком английской литературы.

Юзеф Коженёвский. Он же Джозеф Конрад. Родился в Польше. До 20 лет английского не знал вообще. Пошел служить в британский флот. И ему срочно нужно было выучить язык, чтобы работать.

У него не было приложений. У него были английские газеты.

И он делал удивительную вещь. Он не учил отдельные слова. Он заимствовал целые куски языка.

Он выписывал готовые фразы, как они есть у носителей. Не "according - согласно", а "according to my captain". Не "it turned out", а "it turned out that we were lost". И потом просто вставлял эти куски в свою речь.

Через 10 лет он написал на английском книгу "Сердце тьмы". Англичане до сих пор считают его одним из лучших писателей в истории их языка. Человек, который выучил английский во взрослом возрасте.

Он не учил язык. Он собирал его. Как коллекционер.

И я взяла этот метод для нас.

В чем разница между зубрежкой и заимствованием?

Зубрежка: ты учишь слово "reservation". Одно. Голое. Мозг не понимает, куда его поставить.

Заимствование: ты берешь готовый живой кусок "I have a reservation for tonight". Целый. И завтра в отеле в Берлине, в аэропорту в Стамбуле или на созвоне ты просто достаешь этот готовый кусок из памяти и используешь.

Носители говорят не словами. Они говорят готовыми кусками. Чанками.

Вот 10 кусков, которые я собрала для тебя за последние полгода. Ими я пользуюсь на каждом созвоне и в каждой поездке:

According to my booking...

It turned out that...

I was wondering if...

Could you help me with...?

I didn't catch the last part.

As far as I know...

Let me double-check...

Sorry to bother you, but...

Would it be possible to...?

I really appreciate it.

Запомни эти 10 кусков - и ты уже звучишь не как учебник, а как живой человек.

Как заимствовать правильно. Метод 3-х проходов.

Тебе нужна всего одна статья. Одна. Возьми любую с BBC Learning English.

Проход 1. На смысл. Читаешь быстро, без словаря. Цель - понять, о чем текст. 70% точно.

Проход 2. На заимствование. Берешь ручку. И выписываешь только 10 кусков. Не слов. Кусков. 2-3 слова вместе. Те, которые тебе реально пригодятся завтра. Например: "travelers from all over Europe", "the price has increased", "I would like to complain".

Проход 3. На пересказ. Закрываешь статью. И вслух, своими словами, с этими 10 кусками, пересказываешь, о чем была статья. 1 минута. На диктофон.

15 минут. Одна статья. 10 кусков в твою копилку.

Ловушка: читать со словарем каждое слово. Като Ломб говорила: "Если понимаешь 70% - иди дальше. Остальное придет само".

ТВОЯ МИССИЯ №3. Собери свою первую коллекцию.

Зайди на BBC News. Найди статью про путешествия или работу.

Сделай 3 прохода.

Выпиши 10 кусков в заметку "Моя коллекция фраз".

Запиши голосовое на 1 минуту: перескажи статью, используя 5 из них.

Сделаешь - и завтра скажешь не "I want ask", а "I was wondering if you could help me with..."

В следующей главе поставим произношение без репетитора. Методом "Тень", которым пользуются актеры.

Погнали дальше. Глава 4 - после нее тебя начнут переспрашивать не потому что не поняли, а потому что заслушались. ГЛАВА 4. Метод Тени. Как поставить произношение без репетитора.

ГЛАВА 4. Метод Тени. Как поставить произношение без репетитора.

Меня выдал не акцент. А интонация.

Я могла сказать фразу правильно. Но говорила ее как робот. Ровно. Без пауз. Без музыки. Как будто читаю инструкцию к микроволновке.

И меня не понимали. Не потому что я говорила плохо. А потому что носители слушают не слова. Они слушают мелодию.

Вспомни, как говорит американец. How are YOOOU? - голос идет вверх-вниз. А как говорим мы? How are you. Ровно. Как будто спрашиваем пароль.

Актеры в Голливуде, когда им нужно за неделю заговорить с итальянским или русским акцентом, не учат звуки. Они делают одно упражнение. Его придумал полиглот Александр Аргуэльес. Называется Shadowing. Тень.

Я адаптировала его для нас.

Как это работает?

Ты становишься тенью носителя. Ты не повторяешь ПОСЛЕ него. Ты говоришь ОДНО-ВРЕМЕННО с ним. С отставанием в полсекунды.

Как в караоке. Только без текста на экране.

Что происходит с мозгом? Он перестает думать про грамматику. Он просто копирует музыку. Ритм, паузы, дыхание. И через 10 минут твой рот сам начинает делать правильные движения.

Что нужно для метода Тени:

Один кусок аудио на 15 секунд. Не больше. Идеально - диалог из сериала, где говорят медленно и четко. Мой топ для старта: "Friends", "Emily in Paris", TED-толк на 2 минуты.

Текст этого куса. Чтобы понимать, что говоришь.

Наушники.

Как делать. 3 шага, 10 минут в день:

Шаг 1. Слушаешь 3 раза без текста. Просто слушаешь музыку фразы. Где он делает паузу? Где голос идет вверх?

Шаг 2. Становишься тенью. Включаешь и говоришь вместе с ним. Одновременно. Не ждешь конца фразы. Бормочешь, мычишь, но в его ритме. Как будто ты его эхо. Делаешь это 5-7 раз подряд с одним и тем же куском. Тебе будет казаться, что ты выглядишь глупо. Ты выглядишь правильно.

Шаг 3. Записываешь. Выключаешь оригинал и записываешь только себя. Тот же кусок. 15 секунд.

И все. 10 минут.

Не меняй кусок 7 дней. Один и тот же кусок 7 дней подряд. На 1-й день запишешь себя, на 7-й день запишешь снова. И сравнишь. Ты не узнаешь свой голос.

Мой любимый кусок для старта, с которого начинала я:

"Sorry, I didn't catch that. Could you say it again, please? I really appreciate it."

15 секунд. Но в нем есть все: извинение, просьба, вежливость. С этим куском ты выживешь в любой стране Европы.

Ловушка, в которую попадают все:

Пытаться звучать как королева Англии или как рэпер из Бруклина. Тебе не нужен идеальный британский или американский акцент. Тебе нужен понятный и приятный акцент. Цель метода Тени - не убрать акцент, а сделать так, чтобы тебя понимали с первого раза и не переспрашивали.

Акцент - это твоя фишка. Как у Пенелопы Крус или у Арнольда Шварценеггера. Их понимают все, хотя акцент у них есть.

ТВОЯ МИССИЯ №4. Стань тенью на 7 дней.

Найди на YouTube сцену из Friends, 15 секунд. Включи субтитры.

Сегодня 10 минут делай упражнение Тени.

Запиши себя на диктофон. Сохрани файл как "День 1".

Повторяй один и тот же кусок 7 дней. На 7-й день запиши "День 7" и сравни.

Обещаю, на 7-й день ты услышишь другого человека.

В следующей главе мы разберемся с тем, что ненавидит 90% учеников - с карточками и зубрежкой. Я покажу, как я учу 10 слов в день за 15 минут и не забываю их через неделю. Без боли. Система Anki, которую придумала Като Ломб еще до появления телефонов.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.