

Chicken Soup
for the *Soul*®

JACK CANFIELD, MARK VICTOR HANSEN

& AMY NEWMARK

Chicken Soup for the Soul®

FROM LEMONS TO LEMONADE

101 Positive, Practical,
and Powerful Stories
about Making the Best
of a Bad Situation



Chicken Soup for the Soul Publishing, LLC
Cos Cob, CT

* ЭМИ НЬЮМАРК, ДЖЕК КЭНФИЛД,

МАРК ХАНСЕН



ВЫХОД ЕСТЬ!

БОМБОРА™

Москва 2022

УДК 821.111-3(73)
ББК 84(7Сое)-44
Н93

Jack Canfield, Mark Victor Hansen, and Amy Newmark
CHICKEN SOUP FOR THE SOUL. FROM LEMONS TO
LEMONADE: 101 Positive, Practical, and Powerful Stories
about Making the Best of a Bad Situation

Copyright © 2013 by Chicken Soup for the Soul Publishing, LLC.
All Rights Reserved.

No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval
system or transmitted in any form or by any means, electronic,
mechanical, photocopying, recording or

otherwise, without the written permission of the publisher.

CSS, Chicken Soup for the Soul, and its Logo and Marks are
trademarks of Chicken Soup for the Soul Publishing LLC.

Ньюмарк, Эми.

Н93 Куриный бульон для души. Выход есть! : 101 история
о том, как преодолеть любые трудности / Эми Ньюмарк,
Джек Кэнфилд, Марк Хансен ; [перевод с английского
Е. Кваша]. — Москва : Эксмо, 2022. — 432 с.

ISBN 978-5-04-163879-5

Увольнение, смерть близкого человека, тяжелая болезнь, безвы-
ходное положение... Все мы хоть раз столкнулись с подобным в своей
жизни. Но как поступить, держать боль в себе или кричать о помощи
на весь мир?

Авторы этих реальных историй нашли выход из тяжелейших си-
туаций и готовы поделиться своим опытом. Они призвали в помощь
позитивное мышление, упорный труд и веру. И превратили испы-
тания в возможность. Их истории, их знания уже помогли тысячам
людей. Помогли и вдохновили.

Если кто-то смог преодолеть боль, какой бы она ни была, оставить
ее в прошлом, значит, смогу и я.

УДК 821.111-3(73)
ББК 84(7Сое)-44

© Кваша Е., перевод на русский
язык, 2022

© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2022

ISBN 978-5-04-163879-5

Содержание

Предисловие. Эми Ньюмарк	11
--------------------------------	----

Глава 1

ОТ ЖЕРТВЫ К ПОБЕДЕ

Аллигаторов не кормить. Синди Чарлтон	17
Дар ограничений. Мэриджо Херндон	21
Лучший подарок в жизни. Грег Вудберн	24
Для злобы нужно больше сил. Карен Р. Хессен	28
Больше не «Джейн Доу». Донна Паломба	32
Жизнь под угрозой. Джо Игер	36
Как я научилась летать. Лорейн Каннистра	41
Последний год жизни. Эстер Макнил Гриффин	45
Когда вознаграждение получает наша душа. Доктор Салли-Энн Л. Несс	48
Тяжелый опыт, который меня освободил. Топе Сонгонуга	52

Глава 2

ОТ РАЗБИТОГО СЕРДЦА К ИСЦЕЛЕНИЮ

Замок из песка. Барбара Э. Дэйви	57
Винтажная мебель. Мелисса Вутан	62
Булыжник на пути. Джоэль Джарвис	66
Лучший лектор. Роберт Дж. Брейк	69
Снова двое. Рут Смит	73
Отбирая жизнь обратно. Джесс Форте	76
Отпусти. Диана Старк	80
Нежданное благо. Джули Коул	83
Быть готовым к переменам. Пол Джордж	85
Простые слова. Кэрол Эйер	89

Глава 3

ОТ СУЕТЫ К ОТНОШЕНИЯМ

Дух искательницы приключений. Энн Кронвальд	93
Самая трудная, но важная работа. Мэриэнн Карран . . .	97
Мы сами делаем выбор. Дональд Куинн Диллон	99
Меня спасло писательство. Маргарет Нава	103
Ваш брак вас убивает. Тина О'Райли	106
Первое слово — «папа». Рене Борегар Лют	109
Приятные побочные эффекты. Флоренс Стрэнг	112
У меня все получится. Джилл Хеймейкер	115
Сделаем так, как решит папа. Мими Гринвуд Найт . .	119
Когда я перестала «убеждать» себя. Элейн Картрайт .	122
День, когда я потеряла работу. Нэнси Б. Гиббс	125

Глава 4

ОТ ПАУЗЫ К ДОСТИЖЕНИЯМ

Идите к Мэри! Она знает, что делать. Мэри Хансен . . .	129
Если одна дверь закрывается — обязательно откроется другая. Макс Эллиот Андерсон	133
Второй шанс. Конни К. Помбо	137
Жизнь нельзя поставить на паузу. Даллас Вудберн . . .	142
Правильное решение. Джин Блэндфорд	146
Удачная неудача. Ребекка Хилл	150
Все хорошо, что... ну, вы и сами знаете. Джейн Тербер-Смит	154
И тогда у меня появилась мечта. М. Бинион	156

Глава 5

ОТ ВРАЖДЕБНОСТИ К ПРИНЯТИЮ

Мое заикание сильно как никогда. Джоди Фуллер	161
Не нервничать и подождать годик. Миранда П. Кернер .	165

Почему я? <i>Марша Рудолфф</i>	170
Моя роцца — это ваша роцца. <i>Мэрилин Сапата</i>	174
Лакейская работа. <i>Маргарет Луэбс</i>	177
Здравствуйте, меня зовут Клэр, и я алкоголик. <i>Клэр Фуллертон</i>	182
Любовь к Лиаму. <i>Мэри Хикки</i>	186
Где мои цацки? <i>Линда К. Дефью</i>	191
Уже не злая мачеха. <i>Деб Хаггерти</i>	195
Перспектива худшего диагноза. <i>Брайони Дженкинс</i> ..	200
Лысая, свободная и счастливая. <i>Кейт Уайт</i>	203

Глава 6

ОТ БОЛЕЗНИ К УСПЕХУ

Выбор. <i>Эми Э. Заяц</i>	209
Возвращение моего сына. <i>Тэмми Рагглз</i>	213
Правда, исцелившая меня. <i>Доктор Рита Хэнкок</i>	217
Честный разговор. <i>Марша Дейл и Марк Сильвер</i>	221
Диабет — мой враг. <i>Дебби Аклин</i>	226
Моя счастливая жизнь. <i>Глория Хендер Лайонс</i>	230
Нежданный гость. <i>Лоретта Шен</i>	232
Сломанное сердце. <i>Лиза М. Вулф</i>	236
Крепкая цыпочка. <i>Эмили Рэймонд</i>	238
День благодарения. <i>Э. Дж. Каттапан</i>	243

Глава 7

ОТ ПРОБЛЕМ К ПРЕДНАЗНАЧЕНИЮ

Командная работа. <i>Джудит Фицсиммонс</i>	249
Стьюи спешит на помощь. <i>Харрис Блум</i>	253
Вопрос, который изменил мою жизнь. <i>Линда Ломан</i> ..	257
Большие мечты маленького человека. <i>Доктор Дженнифер Арнольд</i>	261

Потерянная и одинокая. <i>Стейси Ритц</i>	265
Сила танца. <i>Кристофер Чарлз Макдэниел</i>	268
Самая ценная работа в моей жизни. <i>Том Лагана</i>	271
Благословение в рюкзаке. <i>Кэсси Кальцунис</i>	277
Препятствие на пути под названием «жизнь». <i>Нэнси Гиллиам</i>	280
Бирюзовое движение. <i>Глинис М. Белек</i>	284

Глава 8

ОТ ГОРЯ К СЧАСТЬЮ

Шляпа. <i>Элинн Чаплик-Алесков</i>	289
Пожар! <i>Карен Экстрем</i>	293
Она всегда была рядом. <i>Д'этт Корона</i>	297
Моя разухабистая дорога к менопаузе. <i>Кей Томанн</i>	299
Надежда, восставшая из пепла. <i>Сьюзен Лугли</i>	303
Крышки с любовью. <i>Сьюзен Фарр Фанке</i>	306
Мамино благословение. <i>Морин Т. Коттер</i>	311
Принимаемая жизнь такой, какая она есть. <i>Э. М. Миллер</i>	314
Правильное направление. <i>Тереза Амборд</i>	318
Семейные узы. <i>Нэнси Пикок</i>	321

Глава 9

ОТ ВРАЖДЕБНОСТИ К ОБОЖАНИЮ

Грузовик. <i>Оливия Митчелл</i>	327
Вы совершенно здоровы. <i>Рита Бозел</i>	329
Красный конверт. <i>Кэролайн Беннетт Фрейзер</i>	333
Выпускной Бет. <i>Деана Дж. Скотт</i>	337
Положительный тест. <i>Мэйтленд Маллен</i>	340
Как работник стал владельцем. <i>Кэролайн Сили</i>	343
Перестройка. <i>Робин Рей Айрленд</i>	346

Подарок. <i>Джуэлл Джонсон</i>	350
Искатель кладов. <i>Линн Лейт</i>	353
Дары моего отца. <i>Харриет Купер</i>	357

Глава 10

ОТ СТРАХА К ВЕРЕ

Победоносная Вэл. <i>Вэллори Джонс</i>	363
Счастье в служении. <i>Николь Хоун Вебстер</i>	366
Это заставило меня задуматься. <i>Уильям Хогг</i>	368
Две стороны монеты. <i>Бернадетт Флеминг</i>	371
Вспоминая мою страсть. <i>Стефани Уэлчер Томпсон</i> ...	373
Четыре недели без оплаты. <i>Кэрол Гудмен Хейзер</i>	377
Паук, который спас мне жизнь. <i>Мелани Адамс Харди</i>	380
Держаться вместе. <i>Арлин Рейнс Грейбер</i>	384
Никакого рака. <i>Преподобная Мэри Эдвардс</i>	388
Желтая бабочка. <i>Дебора Дерозье</i>	390
Чудесная девочка взаймы. <i>Джонна Стейн</i>	392
Познакомьтесь с нашими авторами	396
Познакомьтесь с нашими создателями	415
Благодарности	418

Предисловие

Мы можем жаловаться на то, что розы имеют шипы, или радоваться, что на кустах с шипами растут розы.

АВРААМ ЛИНКОЛЬН

Это потрясающе. Я до сих пор не отошла от этой 101 истории от самых вдохновляющих людей на свете. Я рада познакомить вас с мужчинами и женщинами, которые с помощью позитивного мышления, творчества и упорного труда превратили испытания, выпавшие на их долю, в потрясающие возможности. Именно за это мы и любим истории «Куриного бульона для души» — за возможность учиться на примере обычных людей, оказавшихся в *необычных* обстоятельствах. Мы специально подбираем для вас истории, которые вдохновляют, помогают и показывают, как любой человек может изменить свою жизнь.

В этих историях меня больше всего поразила стойкость человеческого духа в борьбе с проблемами в любой сфере: будь то здоровье, карьера или отношения. Люди не жалуются на свою судьбу, а просто встают на ноги и идут вперед. Именно так и делают лимонад, когда жизнь выдает одни лимоны.

Вы прочитаете множество историй от авторов, которые чуть не умерли или сильно заболели, однако этот тяжелый опыт привел их к новой карьере, улучшению отношений или открытию себя. Вот, например, Джо Игер пришлось заново учиться ходить после укуса гремучей змеи. Теперь у Джо новая жизнь: она подрабатывает тренером по фитнесу. Вас также вдохновит Эстер Макнил Гриффин, которая

КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

раздала почти все свое имущество, узнав, что ей осталось жить всего год. Она последовала за своей мечтой и теперь, спустя четверть века, все еще продолжает проживать каждый год как последний. Вы прочитаете про Алисию Бертин, которая решила щегольнуть лысой головой после химиотерапии и стала успешной моделью. Можете посмотреть на нее воочию на YouTube.

Меня также вдохновила храбрость, с которой многие наши авторы бросили надежную, но бесперспективную должность или привычные, но несчастливые отношения и начали жизнь заново. Одну из таких историй рассказывает теперь успешная писательница Маргарет Нава. Она ушла от жестокого мужа ни с чем и постепенно начала писать и издала несколько своих книг. В этом сборнике вы найдете истории людей, которые оставили прежнюю службу — зачастую не по своей воле — и осознали, что стали намного счастливее на новом карьерном пути или вообще без работы. Например, Мэри Хансен постоянно испытывала стресс на работе, тяжело болела, пока не поняла что не хочет оставаться на своей должности. Теперь она помогает детям полюбить учебу.

Вы прочитаете, как доктор Дженнифер Арнольд, которая вместе с мужем снимается в реалити-шоу «Маленькие люди» на TLC, поборолa предубеждения против людей с карликовостью и поступила в знаменитую школу медицины Джонса Хопкинса¹. Вы прочитаете, как специалист по боли доктор Рита Хэнкок узнала собственный диагноз. Оказывается, ее хронические боли были вызваны раская-

¹ Школа медицины Университета Джонса Хопкинса — одна из лучших медицинских школ Соединенных Штатов по количеству исследовательских грантов, присуждаемых Национальным институтом здравоохранения. Была основана в 1893 году американским предпринимателем, инвестором и филантропом Джонсом Хопкинсом.

- ПРЕДИСЛОВИЕ -

нием в том, что она не могла ухаживать за своей стареющей матерью, живущей в другом штате.

Меня всегда восхищает позитивный настрой нашего постоянного автора Синди Чарлтон, которая лишилась трех конечностей из-за некротического фасциита¹, а теперь написала забавный рассказ о том, как однажды утром бегала по делам, пока сломанный протез лежал рядом с ней на автомобильном сиденье. Она показывала искусственную ногу, чтобы объяснить людям, что не может выйти из машины и нуждается в помощи. И я даже не знала, что еще один наш автор, Карен Хессен, усыновила ребенка, подвергшегося самому тяжелому насилию в Америке. Ее история — это урок прощения, который малыш преподавал ей, когда решил сообщить бывшему обидчику, что теперь у него все хорошо.

В драматичной истории о превращении лимонов в лимонад... и обратно в лимоны вы прочитаете, как несправедливо отстраненная от работы скорбящая вдова Кэрол Гудмен Хейзер провела вместе с сыном месяц «отпуска», в конце которого тот скоропостижно скончался. Она была очень благодарна за это свободное время, которое смогла полностью посвятить сыну.

Этот проект зарядил меня энергией и вдохновением. Истории наших авторов заставляют по-новому взглянуть на проблемы и источники стресса. Если уж этим людям удалось преодолеть испытания, выпавшие на их долю, то мы уж точно справимся! Нам всем хочется относиться к жизни позитивно, но мы не всегда понимаем, как это сделать. И вот тогда на помощь приходит эта книга.

¹ Некротический фасциит — это редкая, но серьезная бактериальная инфекция, поражающая подкожно-жировую клетчатку, а также окружающие мышцы. Иногда это заболевание называют «болезнью поедания плоти», хотя вызывающие ее бактерии (*Streptococcus pyogenes* или *Clostridium perfringens*) не «поедают» плоть, а выделяют токсины, которые повреждают близлежащие ткани.

КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

Отец позитивной психологии Норман Винсент Пил говорил: «Измени свое мышление, и ты изменишь свой мир». Я уверена, что, прочитав эти истории, вы обретете силу позитивного мышления, которая поможет вам преодолеть трудности, найти в жизни новый ориентир и улучшить отношения. Вы увидите, что даже в разгар самой жестокой бури за облаками всегда скрывается лучик света. Спасибо, что читаете.

Эми Ньюмарк

Глава 1



ОТ ЖЕРТВЫ К ПОБЕДЕ

Chicken Soup
for the *Soul.*