



AMY NEWMARK



THE POWER OF YES!

**101 Stories about Adventure,
Change and Positive Thinking**



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

ЭМИ НЬЮМАРК



сила «Да»

101 история о смелости
пробовать новое

БОМБОРА™

Москва 2021

УДК 821.111-32(73)
ББК 84(7Coe)-44
Н93

Amy Newmark

CHICKEN SOUP FOR THE SOUL: THE POWER OF YES!
101 Stories about Adventure, Change and Positive Thinking

Copyright © 2018 by Chicken Soup for the Soul, LLC
This edition is published by arrangement with Sterling Lord
Literistic and The Van Lear Agency LLC

Ньюмарк, Эми.

Н93 Куриный бульон для души. Сила «Да» : 101 история о смелости пробовать новое / Эми Ньюмарк ; [перевод с английского Т. О. Новиковой]. — Москва : Эксмо, 2021. — 400 с.

ISBN 978-5-04-154862-9

«Да» — такое короткое слово, но оно обладает огромной силой. Герои этого сборника «Куриного бульона» победили свой страх, вышли из зоны комфорта, попробовали нечто новое, и это изменило их жизнь к лучшему. Или просто превратилось в яркий незабываемый опыт.

Хотите ли вы найти любовь или освоить новую профессию; страдаете от застенчивости или фобии; думаете заняться спортом или завести новые знакомства с интересными людьми; мечтаете совершить путешествие в одиночку или покорить крутые американские горки — на этих страницах вы непременно встретите родственных души и найдете вдохновение.

**УДК 821.111-32(73)
ББК 84(7Coe)-44**

ISBN 978-5-04-154862-9

© Новикова Т. О., перевод на русский язык, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Содержание

Предисловие.	11
-------------------	----

Глава 1

СКАЗАТЬ «ДА» - ВНУТРЕННЕМУ ЗОВУ

Побег из тюрьмы. Эрин Хэзлхерст	17
Австралийская сказка. Шери Холл	20
Влюбленная в вино. Дженнифер Симонетти-Брайан ..	24
Возраст — мое преимущество. Джон Дэвис Уокер	29
Все с нуля. Даг Слеттен	32
Мой путь к любимой работе. Гэри Стейн	34
Сочиняя новую историю. Тулика Сингх	39

Глава 2

ПРИНЯТЬ ПЕРЕМЕНЫ

Мисс Ягуар. Нэнси Джонсон	45
40 дел, которые нужно успеть до 40. Лиа Исбелл	48
На краю света. Кэролайн Маклин	52
Лучшее — впереди. Карен Гриффалд Пац	55
Мир размером с комнату. Грейс Куикмен	58
Позитивный шаг. Бет Вуд	62

Избавиться от зависимости. Джеймс А. Геммелл	65
Заполнить пустоту. Сьюзен Г. Матис	68
Добро пожаловать в Голландию. Эмили Перл Кингсли . . .	71

Глава 3

СКАЗАТЬ «ДА» ЧЕМУ-ТО НОВОМУ

Целый год под девизом «да». Виктория Отто Франсезе	75
Бабушка была права. Дебби Эклин	77
От отчаяния к 40 долларам чистой прибыли. Джон Пирс	81
Клайдесдейл. Стив Хехт	85
Экстремальная кухня. Энн Морроу	88
Она звала меня Ольгой. Лиса Колл Николау	92
«Rock and roll all nite». Тамара Моран-Смит	95
От оперы к хоккею. Ева Картер	98
Ну, ты даешь, дед! Марк Мейсон	101
Красотка. Дебра Мейхью	105
«Игровое пятно». Кристен Май Фам	109
Пенсия — не конец жизни. Присцилла Дэнн-Кортни . . .	112
Да-эксперимент. Эрика Калер	115
Крафтс. Дэвид Халл	118
Еще один шаг, дорогая. Женевьев Госселин	122
Писатель поневоле. Пол Виник	126

Глава 4

ВАС НИКТО НЕ СЪЕСТ

Вечеринка у интроверта. Кейт Лемери	133
Когда Ричард встретил Синди. Ричард Берг	136

Толстый фитнес-инструктор. <i>Тоня Абари</i>	140
Хорошие люди, которым не повезло. <i>Робин Р. Айрленд</i>	144
Неожиданный разговор. <i>Кристи Хейтгер-Юинг</i>	148
Слишком застенчива. <i>Авива Джейкобс</i>	151
Ни с кем не говори. <i>Элли Браун-Хейли</i>	154
Два свободных дня. <i>Андреа Аткинс</i>	158
Развлечения для богатых. <i>Джо-Энн Бартон</i>	161
Плавание с дельфинами. <i>Роберта (Расти) ван Сикль</i>	165
Звуки жизни. <i>Анджела Лебовиц</i>	172
Девушка в дверном проеме. <i>Лора Олнатт</i>	175

Глава 5

ПРИТВОРЯЙСЯ, ПОКА НЕ ПОЧУВСТВУЕШЬ

<i>Na'aseh V'Nishma. Джен Валлоун</i>	181
Не жди совершенства. <i>Мэри С. М. Филлипс</i>	185
Повеселимся? <i>Марианна Фосноу</i>	187
Очки для уверенной женщины. <i>Кристи Адамс</i>	190
Синдром самозванца. <i>Бет Кейто</i>	194
Нежные девочки могут перекинуть мужчину через плечо. <i>Джинни Хафф Конахан</i>	198
Я не из тех, кто пользуется красной помадой. <i>Миранда Бойер</i>	201

Глава 6

ПРЕОДОЛЕТЬ СТРАХ

Все началось с открытой двери. <i>Нэнси Бофот</i>	207
Пытка для интроверта. <i>Кэти Дрю</i>	210

Страшно! <i>Дженнифер Критс</i>	213
Теперь ты сама. <i>Тэмми Николь Гловер</i>	216
Назад нельзя, только вперед. <i>Линда Холланд</i> <i>Ратконф</i>	219
Быть примером. <i>Гретхен Нильсен Лендрум</i>	222
Кофе для убийц. <i>Кэролайн Макговерн</i>	226
Рассвет на горе. <i>А. Л. Томпкинс</i>	229
Из библиотеки на ток-шоу. <i>Роз Уоррен</i>	233
Прыжок. <i>Дэвид Майкл Смит</i>	237
168 сантиметров страха. <i>Кэти Берньер</i>	241
Сила педалей. <i>Элана Рабиновиц</i>	244
Без сожалений. <i>Анна С. Кендалл</i>	246

Глава 7

ПОВЕРИТЬ В СЕБЯ

Заслужила ли я большой стол? <i>Сара Этген-Бейкер</i>	251
Спасибо, Бон Джови. <i>Мириам Ван Скотт</i>	254
Время испытаний. <i>Сью Доэрти Гелбер</i>	257
Никто не должен знать. <i>Патриция Войс</i>	262
Главная роль. <i>Элейн Лайнер</i>	265
Трезвый писатель. <i>Сьюзен Дж. Андерсон</i>	269
Концерт. <i>Ханна Фэй Гарсон</i>	271
Брак крупным планом. <i>Джанин Л. ДеХани</i>	274
Бабушка Мозес и я. <i>Лайя Крафт-Кристэйн</i>	277
Недостаточно хороша. <i>Меган Пинкас</i> <i>Каджитани</i>	278
Счастливый гольфист. <i>Ник Карназес</i>	281
Широко расправь крылья. <i>Сю Агустин</i>	285
Смелый трюк. <i>Элли Браун-Хейли</i>	288

Глава 8

ПОМОЧЬ И ПОЛУЧИТЬ ЕЩЕ БОЛЬШЕ ВЗАМЕН

Домой. Джо Керкап	293
Смело вперед. Дэвид Халл	297
Обезболивающее. Энни Нейсон	300
Настоящий пожарный. Джек Кэнфилд и Марк Виктор Хансен	303
Никогда не думала. Вэлори Уэллс Фентон	305
Попрошайка. Шэрон Пирсон	309
Святая ночь. Марла Стюарт Конрад	312
Вот такой брат. Дэн Кларк	315
Учительница в Таиланде. Рутанна Мартин	317
Сделать это ради Билла. Уэнди Энн Рич	321
Подарок дочери. Тони Л. Мартин	324

Глава 9

ДОВЕРИТЬСЯ

Подарок на день рождения. Шерил Макси	331
Мама. Барбара Л. Уорнер	334
Ну, Бали так Бали. Джулия Ребекка Майрон	337
Я бы никогда этого не сделала. Б. Дж. Дженсен	340
Прыжок в неизвестность. Ронда Пейн	344
Преображение на сцене. Би-Джей Йенсен	348

Глава 10

СКАЗАТЬ «ДА» ПРИКЛЮЧЕНИЯМ

Отпуск со старушками. Дайана Старк	355
Представляя себя рядом с Дженнифер. Дэрин Кук	358

Пауки и горы. <i>Кристи Адамс</i>	361
Микрофон упал. <i>Мелани Селеста</i>	364
Выйти из одиночного заключения. <i>Альвена Стэнфилд</i>	368
У бассейна или на скалах? <i>Хайла Сабесин Финн</i>	371
Приключения в Интернете. <i>Лорель Хаусман</i>	374
 Знакомьтесь с нашими авторами.	379
Знакомьтесь — Эми Ньюмарк	393
Поделитесь своей историей	394

Предисловие

Сказать «да» — значит сделать что-то новое,
познакомиться с новым человеком, изменить свою
жизнь, а может быть, и жизнь других людей...
«Да» — такое короткое слово, но ему подвластно
многое. Говорите «да» почаще.

Эрик Шмидт,
БЫВШИЙ ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР GOOGLE

В этом году **«Куриному бульону для души»** исполняется 25 лет — довольно много для книжной серии. Но оставаться актуальными и современными нам помогает выбранная концепция — мы собираем реальные истории из жизни наших читателей.

Какие темы актуальны сегодня? Быть открытым для всего нового. Говорить «да» — неизведанному. Выходить из зоны комфорта, чтобы достигать новых целей.

Нас буквально завалили потрясающими историями на эту тему. Их было так много, что мы решили сделать целых две книги — эту и еще **«Куриный бульон для души: Выйти из зоны комфорта»**, которая выйдет в следующем году. В этих сборниках авторы рассказывают, как побороли страх и попробовали что-то новое. И как этот шаг сделал их жизнь более осмысленной или придал храбрости и уверенности в будущем.

Вдохновившись замечательными примерами, я и сама стала более решительной как мелочах (например, начала чаще пробовать новые блюда), так и в чем-то более глобальном (занялась параглайдингом и прыгнула с 1000-футовой

КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

скалы). И каждый раз, я, пробуя что-то новое, ощущала свое единство с огромным окружающим миром.

Хотите ли вы найти любовь или освоить новую профессию; страдаете от застенчивости или фобии; думаете заняться спортом или завести новые знакомства с интересными людьми; мечтаете совершить путешествие в одиночку или покорить крутые американские горки — на этих страницах вы непременно найдете родственные души.

В главе **«Сказать «да» чему-то новому»** вы встретитесь с Викторией Отто Франсезе. В свои пятьдесят она решила каждый день в течение года делать что-то новое. Иногда это было непросто: некогда, неохота, непонятно, что бы такое попробовать. Но Виктория упорно продолжала эксперимент, даже если чем-то новым становился необычный кроссворд или онлайн-урок итальянского языка. Через какое-то время она так втянулась, что перестала тяготиться этими обязательными экспериментами. Более того, она поняла, что с нетерпением ждет нового дня и что ее жизнь стала гораздо интереснее, чем была в двадцать или в тридцать лет. Виктория говорит: *«В пятьдесят лет жизнь моя стала полной обещаний. Я могу и дальше расти, расправлять крылья и каждый день узнавать что-то новое»*.

Порой мы сопротивляемся переменам, потому что боимся стать лучше, сильнее, известнее. В главе **«Поверить в себя»** писательница Сара Этген-Бейкер описывает, как долго она сопротивлялась предложению мужа купить ей большой рабочий стол вместо маленького секретера, которым пользовалась много лет. Позже Сара осознала, что в глубине души не считала, будто заслуживает большой стол. Она пишет: *«Большой стол символизирует амбициозные проекты, огромные возможности, сложные конкурсы. Мне нужно было совершить прыжок веры и выйти из зоны комфорта»*.

Иногда нужно заставить себя преодолеть застенчивость и вылезти из скорлупы. В главе **«Вас никто не съест»**

мама в декрете Кейт Лемери рассказывает, как одиноко себя почувствовала после переезда в другой район, где она никого не знала. По совету сестры она решила организовать у себя дома «мамскую вечеринку», чтобы завести новых подруг, и жутко боялась, что никто не придет или будет скучно. Неожиданно для себя она не только перезнакомилась с огромным количеством молодых женщин, но и стала «связующим звеном», которое объединило матерей со всего района.

В главе **«Сказать «да» — внутреннему зову»** мы поговорим, как обрести себя. Мне больше всего понравилась история Дага Слеттена. У Дага была отлаженная и спокойная жизнь — он работал преподавателем, только что выплатил студенческий кредит и вместе с женой оформил ипотеку. Но ему всегда хотелось стать адвокатом. В какой-то момент он решил рассказать о своей тайной мечте суровому и очень консервативному отцу. Больше всего его смущало, что на образование уйдет четыре года, а начать юридическую карьеру он сможет только после тридцати. *«А сколько тебе будет через четыре года, если ты не решишься реализовать свою мечту?»* — спросил его отец. И Даг понял, что должен попробовать. Несмотря на финансовые трудности, жена поддержала его. Так начались, по его собственному выражению, «четыре самых трудных года его жизни». Даг говорит: *«Я двадцать пять лет работаю адвокатом и до сих пор благодарен отцу и своей семье. Они поддержали мое решение кардинально изменить жизнь и поверили в меня».*

Глава **«Преодолей страх»** — о попытках попробовать что-то новое, даже если это страшно нас пугает. Больше всего в ней мне нравится история Линды Холланд Раткопф, которая решила прокатиться на зиплайне, полагая, что в любой момент может сойти с аттракциона. Ей захотелось это сделать после первого же полета. Однако инструктор сообщил: *«Чтобы сойти с аттракциона, его надо пройти*

КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

до конца». Оказавшись в безвыходной ситуации, Линда взяла себя в руки и продолжила приключение. И с удивлением обнаружила, что с каждым следующим прыжком ее тревожность ослабевает, а в конце она уже могла открыть глаза и в полной мере насладиться роскошными видами джунглей Коста-Рики. Линда говорит: *«Эх, если бы все в жизни подчинялось правилу «Назад нельзя, только вперед», кто знает, может быть, все мы были бы счастливее».*

Это вступление я предварила замечательной цитатой из Эрика Шмидта. «Да» — такое короткое слово, но оно обладает огромной силой. Надеюсь, этот сборник историй станет для вас источником прекрасных идей. Я уверена, что вы составите для себя список, по крайней мере, из десяти новых вещей, которые вам захочется попробовать еще до завершения чтения книги! Расскажите мне о том, как вы использовали силу «да». Пишите на электронную почту amy@chickensoupforthesoul.com. И спасибо, что стали одним из наших читателей!

Эми Ньюмарк

Глава 1



СКАЗАТЬ «ДА» – ВНУТРЕННЕМУ ЗОВУ

*Выбирая, в каком направлении развиваться,
мы меняем не только свою жизнь,
но и окружающий мир.*

СТИВЕН КОВИ

Chicken Soup
for the *Soul*.