

Порой хорошая история  
человеку нужнее, чем пища

AMY NEWMARK

# Chicken Soup for the Soul®

## TOUGH TIMES WON'T LAST BUT TOUGH PEOPLE WILL

101 Stories about  
Overcoming Life's Challenges



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

ЭМИ НЬЮМАРК

КУРИНЫЙ  
БУЛЬОН  
*для души*

ВНУТРЕННЯЯ ОПОРА

101 светлая история  
о том, что делает нас сильнее

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 821.111-3(73)  
ББК 84(7Coe)-44  
Н93

Amy Newmark

CHICKEN SOUP FOR THE SOUL:  
TOUGH TIMES WON'T LAST BUT TOUGH PEOPLE WILL:  
101 STORIES ABOUT OVERCOMING LIFE'S CHALLENGES

Copyright © 2021 by Chicken Soup for the Soul Publishing, llc.  
This edition is published by arrangement  
with The Van Lear Agency LLC

**Ньюмарк, Эми.**

Н93 Куриный бульон для души. Внутренняя опора : 101 светлая история о том, что делает нас сильнее / Эми Ньюмарк ; [перевод с английского Е. А. Кваша]. — Москва : Эксмо, 2024. — 432 с. — (Куриный бульон для души).

ISBN 978-5-04-195684-4

В новой книге из серии «Куриный бульон для души», как всегда, собраны истории простых людей. Но их истории совсем не простые, они про сложные времена и тяжелые испытания. Как сохранить свой маленький мир, когда все вокруг рушится?

У каждого из авторов этих рассказов свой рецепт, но их роднит главное — понимание того, и что выход есть из любого лабиринта. Ведь, как сказал герой одной из историй: «Чем страшнее буря, тем ярче после нее сияет солнце».

УДК 821.111-3(73)  
ББК 84(7Coe)-44

ISBN 978-5-04-195684-4 © Кваша Е.А., перевод на русский язык, 2024  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

# Содержание

## Глава 1

### НОВАЯ НОРМА

Andrà Tutto Bene. Дженин Циммерс . . . . .	11
Разбитый сосуд. Голд Медоуз . . . . .	16
Пустая комната. Аманда РеКупидо . . . . .	19
Нет слов. Даниэль М. Вонг . . . . .	24
На краю света. Кэролайн Маклин . . . . .	28
Наш лес. Лора Уитмен Хилл . . . . .	32
Посмотри вверх. Шерил Л. Форши . . . . .	36
Как двигаться вперед в мире, который встал на паузу Дайен Старк . . . . .	40
Роза. Лорри Данциг . . . . .	45
Я была там. Ингар Ламмерс . . . . .	49

## Глава 2

### СЧИТАЙТЕ, ЧТО ВАМ ПОВЕЗЛО

Худший день в нашей жизни. Джоан Доннелли-Эмери . . . . .	55
Монетки. Лекси Рил . . . . .	59
Огонь на горе. Ширли Редмонд . . . . .	62
Будь как папа. Анжела Роллеман . . . . .	66
Лысая голова — это прекрасно. Пола В. Миллет . . . . .	70
Такие моменты, как сейчас. Стивен М. Кауфман . . . . .	72
Свет надежды. Чандра Томас Уитфилд . . . . .	75
Все началось с доллара. Донна Л. Робертс . . . . .	78
Как дела? Что нового? Брайан Рашид . . . . .	81
Пазл. Никки Кампо . . . . .	84

## Глава 3

### НАЙДИ ВНУТРЕННЮЮ СИЛУ

Как я стала бабочкой. Лакиша Н. Краммел . . . . .	91
Уже достаточно. Мария Виктория Эспиноса . . . . .	95
Моя жизнь удалась. Наташа Уильямс . . . . .	98
Как выглядит любовь? Одри Вик . . . . .	101
О пользе яичных желтков. Уитни Костбот . . . . .	105

## КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

Как я вырос. <i>Джош Грановски</i> . . . . .	108
Сначала вы будете рыдать. <i>Пола В. Миллет</i> . . . . .	113
Терпение и костыли. <i>Ри Пэшли</i> . . . . .	118
Золотая петля. <i>Ребекка Гардеа</i> . . . . .	122
Укулеле. <i>Сюзетт Мартинез Стэндинг</i> . . . . .	126

### Глава 4

#### С МИРУ ПО НИТКЕ

Хотите одеяло? <i>Лори Брайант</i> . . . . .	133
Все в огне. <i>Барбара ЛоМонако</i> . . . . .	136
Сладкий аргумент. <i>Синтия Бриггс</i> . . . . .	139
Новая жизнь Тодда. <i>Молли О'Коннор</i> . . . . .	142
Никогда не повторяй глупостей. <i>Кассандра Ульрих</i> . . . . .	147
Мы путешествуем с бабушкой. <i>Нико Рочелл</i> . . . . .	150
Фей ReedPop. <i>Эмбер Кертис</i> . . . . .	154
Ограбление «Твинкл». <i>Дэн Шорт</i> . . . . .	158
Слезы плюшевого мишки. <i>Элизабет Арсани</i> . . . . .	163
Как снежный человек помог мне пережить карантин <i>Сара Прагер</i> . . . . .	167

### Глава 5

#### КАК ПЕРЕЖИТЬ COVID

Овощи. <i>Лори Хайн</i> . . . . .	173
Будь светлячком. <i>Тамра Энн Боллес</i> . . . . .	176
Путешествие заново. <i>Дебра Рагу</i> . . . . .	179
Что мне, разорваться? <i>Стефани Шпренгер</i> . . . . .	182
Остатки свадебного торта. <i>Лорен Мортон</i> . . . . .	186
Когда включаются экраны, стены ломаются. <i>Тери Ризви</i> . . . . .	190
Понарошку и по волшебству. <i>Шэрон Хастон</i> . . . . .	193
Еда приехала! <i>Эми Маллис</i> . . . . .	196
Хлебные разбойники. <i>Дарси Дэниелс</i> . . . . .	199
Пусть музыка звучит. <i>Сиджей Коул</i> . . . . .	202

### Глава 6

#### ВСЕ ДЕЛО В ВАШЕМ ОТНОШЕНИИ

Покатаемся на велосипеде, дети? <i>Кристин Мелдрум Денхолм</i> . . . . .	207
Еще один славный год. <i>Джек Байрон</i> . . . . .	214

## - СОДЕРЖАНИЕ -

Проверьте двигатель. <i>Дэвид-Мэттью Барнс</i> . . . . .	218
Розовый — мой любимый цвет. <i>Рэнди Грант</i> . . . . .	221
Игры разума. <i>Энджела Эйерс</i> . . . . .	224
Дерись, как девчонка. <i>Ванда Кристи-Шанер</i> . . . . .	229
Человек, который принес мне надежду. <i>Дориан Ли Квиллен</i> . . . . .	231
Я все еще с вами! <i>Нэнси Эммик Панко</i> . . . . .	234
Исцеление. <i>Эрин Солей</i> . . . . .	237
Кулинарная книга. <i>Лиза Павлак</i> . . . . .	239

### Глава 7

#### НАДО ДВИГАТЬСЯ ВПЕРЕД

Вот что я узнал о маме. <i>Келли Райт</i> . . . . .	245
Мечты о Нью-Йорке и разбитое сердце в маленьком городке. <i>Шелби Кромменакер</i> . . . . .	249
Лучшее доказательство того, что я жила. <i>Трейси Робинсон Уитакер</i> . . . . .	254
Что может простой мясной рулет. <i>Стив Кони</i> . . . . .	258
Моя карта сокровищ. <i>Мишель Айви Дэвис</i> . . . . .	260
Лекарство от сердечной боли. <i>Келли Берли</i> . . . . .	263
Приметы счастья. <i>Натан Бургуан</i> . . . . .	266
Отчаянные времена, скрытые сокровища. <i>Регина Шнайдер</i> . . . . .	269
Не найдется ли у вас ручки? <i>Марвин Янке</i> . . . . .	273
Послание ветра. <i>Л. А. Кеннеди</i> . . . . .	276
Серебряный листок. <i>Памела Джейн</i> . . . . .	278

### Глава 8

#### ВСТРЕЧАЙТЕ НОВОГО СЕБЯ

Огонь внутри. <i>Джон Апель</i> . . . . .	285
Он все-таки был грандиозным. <i>Кирстен Алексис</i> . . . . .	290
Смелое решение. <i>Морган Круз</i> . . . . .	294
Радуга на пути. <i>Диана ДеКаприо</i> . . . . .	297
Мой марафон. <i>Хизер Мартин Жоке</i> . . . . .	301
Солдаты не улыбаются. <i>Лизл Марелли</i> . . . . .	304
Истинное отражение. <i>Кэти Берген</i> . . . . .	307
Кризис материнства. <i>Джули Чавес</i> . . . . .	309
Прекрасна и без волос. <i>Линдси Уолтер</i> . . . . .	313
Розовый мне не идет. <i>Валери Энн Бернс</i> . . . . .	317

## КУРИНЫЙ БУЛЬОН для души

### Глава 9

#### ЛИЦОМ К ЛИЦУ СО СТРАХОМ

Сильнее, чем мы думаем. <i>Дайен Старк</i> . . . . .	323
Танцуй, как будто никто не смотрит. <i>Брэнди Шанталь</i> . . . . .	328
Огромный красный монстр. <i>Сьюзен А. Карас</i> . . . . .	331
Он навсегда останется нашим сыном. <i>Мими Гринвуд Найт</i> . . . . .	335
Что мне подарили на день рождения. <i>Лия Кауфман</i> . . . . .	341
Я отличаюсь. <i>Мэрайя Ри</i> . . . . .	347
Свет в зеркале. <i>Маура Шауэрман</i> . . . . .	350
Вера для сомневающихся. <i>Джеремии Р. Саммерлин</i> . . . . .	353
Дар невзгод. <i>Кристен Май Фам</i> . . . . .	360

### Глава 10

#### УТРАТА, СКОРБЬ И ИСЦЕЛЕНИЕ

Некролог. <i>Алана Педалино</i> . . . . .	365
Записки в его книгах. <i>Нозль Стерн</i> . . . . .	368
Книжка-раскраска. <i>Кристина Вергара</i> . . . . .	372
Ящик с хламом. <i>Бренда Малер</i> . . . . .	375
Когда конец становится началом. <i>Джинни Браун</i> . . . . .	378
Целебный сад. <i>Синди Хадсон</i> . . . . .	383
За пределами тени. <i>Кэт Хекенбах</i> . . . . .	387
О семейных реликвиях. <i>Брэнди Шанталь</i> . . . . .	390
Камни покоя. <i>Кэти О'Коннелл</i> . . . . .	393
Между полночью и рассветом. <i>Джудит Исса</i> . . . . .	396
Возможно все. <i>Мелинда Ричарз Лайонс</i> . . . . .	401
Познакомьтесь с нашими авторами . . . . .	404
Познакомьтесь с Эми Ньюмарк . . . . .	424
Благодарности. . . . .	426
Обмен счастьем, вдохновением и надеждой . . . . .	427
Поделитесь с нами . . . . .	428

*Глава 1*



# НОВАЯ НОРМА

*Chicken Soup*  
for the *Soul*.



# Andrà Tutto Bene<sup>1</sup>

Пусть у вас всегда будет смелость,  
чтобы рискнуть.

ИРЛАНДСКАЯ ПОГОВОРКА

Я так хорошо умею волноваться, что подумываю добавить это в раздел навыков в своем резюме. Я лучше всех умею переживать по мелочам — например, о том, как я буду поворачивать налево на светофоре, где нет стрелки. Еще я волнуюсь по разным глупым поводам — допустим, грозит ли мне смерть от испуга, если я столкнусь с крупным насекомым на кухне.

Разумеется, я беспокоюсь также и о серьезных вещах. Последние десять лет я работала графическим дизайнером в компании, которая постоянно испытывала финансовые трудности. Увольнения происходили часто, и я сбилась со счета, скольких талантливых сотрудников выставили за дверь. На самом деле это было довольно унылое место. Никакого простора для творчества, и к тому же оставшимся сотрудникам приходилось брать на себя работу тех, кто ушел. Одним словом, очень скоро я разочаровалась в графическом дизайне.

К счастью, одно вовремя принятое решение позволило мне снова полюбить творчество. В качестве хобби я начала делать украшения ручной работы и продавать их на сайте Etsy. Сначала у меня приобретали всего по паре изделий в месяц. Но мне было приятно слышать звон уведомлений на iPhone, когда кто-то совершал покупку.

---

<sup>1</sup> «Все будет хорошо» — *ит.* (Прим. пер.)

## КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

Радостно было вкладывать энергию в проект, где основной мотивацией не был страх.

Когда у меня было время, я мастерила новые товары, и мой маленький магазинчик рос. Через восемь месяцев я стала зарабатывать достаточно денег, чтобы время от времени выезжать за город на выходные или ужинать в хорошем ресторане. Уровень стресса на моей основной работе рос, а мой магазин на Etsy был прекрасной отдушиной, лучиком света в темноте.

Когда разразилась пандемия COVID, я занялась тем, что умею делать лучше всего: беспокоиться. Я была уверена, что продажи на Etsy теперь прекратятся. Однако, к моему огромному удивлению, произошло обратное — покупать стали в два раза больше. Заказов было так много, что я еле поспевала за ними. На миг я даже подумала уволиться с основной работы и заняться своим магазином Etsy в полную силу. Но это было бы слишком сложно: ни соцпакета, ни медицинской страховки. Мне всю жизнь говорили, как это важно. Лучше было оставить все как есть.

И тут мне позвонили из компании. В связи с очередными финансовыми трудностями, вызванными пандемией, они сократили количество моих рабочих часов вдвое. При этом мои льготы остались прежними. Для кого-то это, может, и было плохой новостью, но для меня стало настоящим подарком судьбы. Теперь у меня появилось время, чтобы работать над своим магазином.

Не теряя ни минуты, я принялась за создание новых изделий на продажу. Особенно мне нравился браслет, на котором было написано: «*Andrà Tutto Bene*». Эту итальянскую фразу я увидела на фотографиях из Венеции. Жители города во время карантина вывешивали из окон такие плакаты. В переводе фраза означает «Все будет хорошо».

Прекрасное послание не только для мира, страдающего от пандемии, но и для такой вечной паникерши, как я.

Браслеты никто не покупал, но они мне так нравились, что я не убирала их с сайта — а ведь другие товары продавались хорошо. Мои еженедельные продажи снова удвоились. Я снова испугалась, что не справлюсь с нагрузкой, и тут Вселенная опять сделала мне подарок. К которому я была не готова.

В один прекрасный день раздался очередной звонок с работы. На этот раз директор по персоналу сообщил мне, что моя должность ликвидирована. Пришла моя очередь. «Не принимайте близко к сердцу, в нашем решении нет ничего личного».

Что и говорить, неприятно получать такой звонок, пусть даже и с нелюбимой работы. Я чувствовала себя виноватой — мы как раз недавно сыграли свадьбу, и мой прекрасный муж уже и так пожертвовал ради меня примерно миллиардом вещей. Мне не хотелось взваливать на него еще одну обязанность — оплачивать наши счета. Пока директор по персоналу зачитывал свою подготовленную речь, с сайта пришло уведомление об очередной продаже. Может быть, не стоило отвлекаться в такой ответственный момент, но тут я увидела, что клиент купил два браслета *Andrà Tutto Bene*.

Многие скажут, что это знак свыше. Однако у меня были другие переживания. Сколько стоит медицинская страховка? А вдруг я не найду другую работу? Что, если зеленая стрелка налево никогда больше не загорится?

На другом конце провода наступила тишина. Я еще немного посидела за столом, размышляя. Через пятнадцать минут пришло еще одно уведомление.

## КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

Это была все та же покупательница. Она купила еще три браслета. Вселенная решила повторить для тех, кто в танке.

На следующий день я сделала пять браслетов. Я подумывала рассказать клиентке об этих необычных обстоятельствах, но не хотела загружать ее своими проблемами. Отправив заказ, я принялась перебирать в голове все, что нужно сделать, когда тебя увольняют.

Известно, что тревожные люди нуждаются в постоянной поддержке. Окружающие не всегда это понимают, зато Вселенная знает. Клиентка возвращалась ко мне снова и снова. Пока я вела переговоры о компенсации за увольнение, она заказала еще три браслета. Затем — еще три, пока мы с мужем разбирались с планом медицинского страхования. С каждой новой волной беспокойства она подбрасывала мне заказ, за который я хваталась, как за спасательный круг.

Когда я, наконец, разобралась со своими проблемами, ее заказы прекратились. Зато появились другие, причем в таком количестве, о котором я и мечтать не могла. Большая часть моих клиентов — женщины, и я подумала, сколько из них испытывают трудности и нуждаются в поддержке, как и я? Сколько из них застряли на нелюбимой работе, или испытывают стресс из-за пандемии, или переживают из-за напряженной политической обстановки? Поводы для беспокойства были абсолютно у всех.

Я старалась проявить благодарность, как могла. Каждый заказ я делала уникальным. Писала послания от руки и вкладывала в конверт небольшие подарки. Желала людям замечательного дня. От всего сердца говорила им, какие они невероятные.

Реакция была потрясающей. Я начала получать милые сообщения по электронной почте и даже несколько

- НОВАЯ НОРМА -

благодарственных писем от руки. «Я так обрадовалась, когда открыла вашу посылку... У меня был ужасный день, и вы сделали его гораздо лучше... Так приятно видеть, что вам не все равно». Здорово, когда после стольких лет мрака и обреченности работа может приносить столько позитива.

На сегодняшний день мой магазинчик имеет более 10000 продаж, а еженедельный доход превышает тот, что был на прежней работе. Я бы никогда не подумала, что такое возможно. Но самое приятное — это радость, которую я испытываю, проявляя заботу о своих покупателях и получая от них обратную связь. Все действительно сложилось хорошо, и даже лучше.

*Дженин Циммерс*