

Порой хорошая история
человеку нужнее, чем пища

AMY NEWMARK

Chicken Soup for the Soul[®]

YOUR 10 KEYS TO HAPPINESS

101 Real-Life Stories that
Will Show You How to
Improve Your Life



Chicken Soup for the Soul, LLC
Cos Cob, CT

ЭМИ НЬЮМАРК

КУРИНЫЙ
БУЛЬОН
для души

ПРИГОТОВЬ
СВОЕ СЧАСТЬЕ

101 история о том,
как добавить красок в свою жизнь

УДК 821.111-3(73)
ББК 84(7Coe)-44
Н93

Amy Newmark
Chicken Soup for the Soul: Your 10 Keys to Happiness.
101 Real-Life Stories that Will Show You How to Improve Your Life

© 2022, 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. Приготовь свое счастье. 101 история о том, как добавить красок в свою жизнь / Эми Ньюмарк ; [перевод с английского О. А. Самиевой]. — Москва : Эксмо, 2026. — 352 с. — (Куриный бульон для души).

ISBN 978-5-04-198455-7

Счастье не приходит случайно и не зависит от обстоятельств — его можно «приготовить» самому.

Шаг за шагом, из благодарности, добрых мыслей и маленьких радостей рождается чувство внутреннего тепла и гармонии. В новом сборнике «Куриного бульона» собраны 101 реальная история о людях, которые нашли свой ключ к счастью: научились прощать, помогать, принимать себя и радоваться простым вещам.

Этот сборник вдохновит вас взглянуть на жизнь по-новому добавить красок в будни и почувствовать, что свет внутри нас горит всегда — стоит лишь заметить его.

УДК 821.111-3(73)
ББК 84(7Coe)-44

ISBN 978-5-04-198455-7

© Самиева О.А., перевод на русский язык, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Содержание

Введение	9
----------------	---

Глава 1

ВСПОМНИТЕ, КАК МНОГО ИМЕЕТЕ

О чем вы узнаете из этой главы	12
Книга счастья. <i>Дженнифер Куаша</i>	14
Мытье посуды. <i>Мелоди С. Гроувз</i>	17
Шкатулка с благодарностями. <i>Дженнифер Рид</i>	20
Как просто быть счастливым. <i>Кэтлин М. Баси</i>	23
Каждый день — хороший день. <i>Триша Фэй</i>	25
Вечеринка благодарности. <i>Элисон Герман Крейги</i>	29
Всегда есть за что сказать спасибо. <i>Одри Смит Маклафлин</i>	33
Луковая комната. <i>Салли Уиллард Бербанк</i>	36
Сто благодарностей. <i>М. Скотт Коффман</i>	40
Худший день в нашей жизни. <i>Джоан Доннелли-Эмери</i>	43
За продуктами. <i>Сьюзан Болъц</i>	46

Глава 2

ОСВОБОДИТЕ СВОЮ ДУШУ ПРОЩЕНИЕМ

О чем вы узнаете из этой главы	50
Ты берешь его с собой. <i>Линн Сандей</i>	52
Как я ненавидела Кайла. <i>Кэтрин Мэлнайт</i>	54
Он мой брат. <i>Майкл Т. Смит</i>	57
Ты простишь меня на небесах. <i>Марк Рикерби</i>	60
Любовь не хранит обид. <i>Л. Ю. Леванд</i>	64
Новогодняя вечеринка. <i>Нэнси Бич</i>	67
Я прощаю тебя, мама. <i>Николь Гильтинан</i>	70
Я тоже танцую под дождем. <i>Катина Ноубл</i>	73
Всегда рядом. <i>Лорен Маглиаро</i>	75

Глава 3

ПОМОГИТЕ ДРУГОМУ

О чем вы узнаете из этой главы	78
Будь подарком. <i>Эйми Мэй Уайли</i>	80

КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

Никто не беден настолько, чтобы ему нечего было отдать.

<i>Дрема Сайзмор Друдж</i>	83
Всегда будьте другом. <i>Нэнси Б. Кеннеди</i>	85
Мой самый ценный ресурс. <i>Лиза Фаулер</i>	88
Цветы для малыша Уэнделла. <i>Стюарт М. Перкинс</i>	91
Без печали. <i>Мириам Ван Скотт</i>	94
Пожалуйста, возьмите зонтик. <i>Труди Нэш</i>	97
Отдавая любовь, получаешь надежду. <i>Джеймс Стрикленд</i>	98
Сила уязвимости. <i>Мэри Энн Молкан</i>	100
Это пустяки. <i>Дебора Шаус</i>	102

Глава 4

НЕ ЗАЦИКЛИВАЙТЕСЬ НА МАТЕРИАЛЬНОМ

О чем вы узнаете из этой главы	106
Правильная мечта. <i>Пэм Фри</i>	108
Единственная вещь, которую нам не пришлось распаковывать. <i>Амелия Холлингсворт</i>	111
Пора все отпустить. <i>Джон П. Буэнтелло</i>	114
Пятнадцать процентов. <i>Камия Тейлор</i>	117
Ты все еще хочешь жить в горах? <i>Джилл Бернс</i>	120
Семь — идеальное число. <i>Джоан Вассон</i>	122
Половина больше целого. <i>Бренда Кэткарт-Клок</i>	125
Как пожар уничтожил лишнее. <i>Джесси Вагонер</i>	128
Возьмите два. <i>Патриция Лоренц</i>	130
«Предсмертная уборка». <i>М. Элизабет Гейдж</i>	133

Глава 5

МЫСЛИТЕ В ПОЗИТИВНОМ КЛЮЧЕ

О чем вы узнаете из этой главы	138
Мой дом не продается. <i>Эмбер Гарза</i>	140
Привет от путешественника во времени. <i>Ник Уокер</i>	142
Пара часов для перезагрузки. <i>Цгойна Танцман</i>	144
Попробуй улыбнуться. <i>Ферида Вольф</i>	147
Нечто поистине замечательное. <i>Скотт Мартин</i>	149
Час пик. <i>Дебора К. Вуд</i>	152
Дом на улице Крукед Лейн. <i>Аннмари Б. Тейт</i>	155
Весь мир — игровая площадка. <i>Лори Дэвис</i>	159
Побег из зоны комфорта. <i>Лиза Свон</i>	162
Новое начало. <i>Брианна Мирс</i>	166

- СОДЕРЖАНИЕ -

Глава 6

НАЙДИТЕ ВРЕМЯ ДЛЯ СЕБЯ

О чем вы узнаете из этой главы	170
Ужин с Кей. <i>Бренда Бипти</i>	172
В поисках безмятежности. <i>Ларри Шардт</i>	175
Убежище. <i>Бонни Л. Бьют</i>	179
Мои понедельники. <i>Ребекка Хилл</i>	181
Просто сожги это. <i>Джайна Ричардсон</i>	185
Пруд с кувшинками. <i>Кристин Байрон</i>	187
Больше никакой брюссельской капусты. <i>Барбара Дэйви</i>	189
Жизнь в замедленном темпе. <i>Бетси С. Франц</i>	192
Три варианта. <i>Кимберли Росс</i>	195
Обеденный перерыв. <i>Мишель Мак</i>	197

Глава 7

ВЫЙДИТЕ ИЗ ЗОНЫ КОМФОРТА

О чем вы узнаете из этой главы	200
Беги. <i>Эми Ньюмарк</i>	202
Любой, только не белый. <i>Эва Пеннингтон</i>	205
Год новых вещей. <i>Виктория Отто Францезе</i>	208
Большая дохлая крыса. <i>Дженнифер Кэтлин Гиббонс</i>	211
Один смелый поступок. <i>Сьюзан Уокер</i>	213
Стать клеєм. <i>Кейт Лемери</i>	216
Бедрa и все остальное. <i>Кортни Линн Мроч</i>	219
Все, что нужно в моем возрасте. <i>Лори Филлипс</i>	223
Год открытий. <i>Николь К. Росс</i>	225
Покидая гавань. <i>Рейчел Данстан Мюллер</i>	229

Глава 8

БУДЬТЕ СОБОЙ

О чем вы узнаете из этой главы	234
Что тебя сломало. <i>Александра Слипчевич</i>	236
Открыто седая. <i>Робин Ховард Уилл</i>	239
Самое высокое дерево. <i>Билли Холладей Скелли</i>	243
В любой день ищи только себя. <i>Вэл Джонс</i>	247
Семнадцать слов. <i>Триша Фэй</i>	250
Никогда не покупайте бесформенные вещи. <i>Максин Янг</i>	253
Свет в зеркале. <i>Маура Шауэрман</i>	255
Заикание на всю жизнь. <i>Джоди Фуллер</i>	258
Веселись. Будь глупой. Танцуй как сумасшедшая. <i>Таня Абари</i>	261
Естественная, сильная я. <i>Кассандра Л. Таварас</i>	264

КУРИНЫЙ БУЛЬОН для души

Глава 9

СЛЕДУЙТЕ ЗА ЗОВОМ СЕРДЦА

О чем вы узнаете из этой главы	268
Счастье. <i>Мартин Уолтерс</i>	270
Недоступна. <i>Джейн Тербер-Смит</i>	274
Три года. <i>Даг Слеттен</i>	276
Ты сможешь. <i>Нэнси Мартинц</i>	278
Обещание. <i>Дебора Старлинг</i>	281
Требуются новобранцы. <i>Фред Веббер</i>	284
Спасение от бессонницы. <i>Дебби Джонсон</i>	287
Хороший, очень хороший, лучший. <i>Джон Моррис Бенсон</i>	289
Механизм счастья. <i>Алли Пейдж</i>	291
Как в кино. <i>Таня Феке</i>	294

Глава 10

ВЫБИРАЙТЕСЬ НА ПРИРОДУ

О чем вы узнаете из этой главы	298
Волшебный мир синрин-ёку. <i>Джей Си Салливан</i>	300
Мечта, о которой мы не знали. <i>Линда Э. Аллен</i>	303
Крошечное убежище. <i>Таня Эстес</i>	306
Думай как собака. <i>Лорен Мошер</i>	309
Просто выйди из дома. <i>Энн Морроу</i>	311
Жизнь на пляже. <i>Джеймс Магрудер</i>	314
Мое королевство. <i>Кэрол МакАду Рем</i>	316
Птицы и пчелы. <i>Кэт Готтлиб</i>	319
Мои случайные встречи. <i>Аннет Гулати</i>	322
Целебный сад. <i>Синди Хадсон</i>	325
Прогулки с Арчером. <i>Уинтер Дезире Просапю</i>	328
Познакомьтесь с нашими авторами	330
Познакомьтесь с Эми Ньюмарк	345
Делимся счастьем, вдохновением и надеждой	347
Поделитесь с нами	348

Введение

С 2008 года я являюсь издателем и главным редактором серии «Куриный бульон для души». За это время было опубликовано 182 книги, в них вошло около 18 000 историй. Еще порядка 15 000 историй были опубликованы в сборниках «Куриный бульон для души», вышедших до меня, и я тоже прочла их с огромным интересом. Как и десятки тысяч рассказов, которые были присланы в редакцию, но пока не вошли в наши книги.

Как видите, я много читаю. Однако гораздо важнее то, что у меня есть возможность познакомиться с очень личными историями, рассказанными нашими авторами со всей откровенностью. Я отметила несколько тем, которые люди затрагивают чаще всего. Все они связаны с поиском пути к счастью. Мне кажется, за эти четырнадцать лет я стала понимать, что волнует наших авторов и что больше всего помогает им обрести свое счастье.

Итак, в этом сборнике историй серии «Куриный бульон для души» представлены десять самых важных ключей к счастью, которые я отыскала в десятках тысяч историй. Я уже применила эти десять ключей в своей жизни и могу сказать, что я определенно чувствую себя более счастливой, благодарной, осознанной и спокойной.

Самое прекрасное заключается в том, что у вас уже есть все необходимые ключи к счастью, нужно лишь научиться ими пользоваться. Из коллекции историй «Куриный бульон для души» я выбрала 101 вдохновляющую историю. Необязательно использовать все ключи сразу. Даже один маленький шаг способен изменить жизнь к лучшему!

КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

Рассказы распределены по главам — по одной на каждый ключ:

1. Вспомните, как много имеете
2. Освободите душу прощением
3. Помогите другому
4. Не заикливайтесь на материальном
5. Мыслите в позитивном ключе
6. Найдите время для себя
7. Выйдите из зоны комфорта
8. Будьте собой
9. Следуйте за зовом сердца
10. Выбирайтесь на природу

В начале каждой главы я даю небольшое вступление, которое послужит для вас пособием к прочитанному. До встречи на страницах книги!

Эми Ньюмарк

Глава 1



**ВСПОМНИТЕ,
КАК МНОГО ИМЕЕТЕ**

Chicken Soup
for the *Soul*.

О чем вы узнаете из этой главы

С тем, кто умеет быть благодарным, гораздо приятнее общаться. Никто не любит нытиков, зато всем нравятся жизнерадостные, оптимистичные люди. Не секрет, что именно они зачастую более счастливы, здоровы и успешны в работе и личной жизни.

Умению испытывать и проявлять благодарность можно научиться. Нужно лишь немного попрактиковаться, и тогда это превратится в привычку, станет частью вашего мировоззрения.

Дженнифер Куаша рассказывает, как она преодолела свое пессимистичное отношение к жизни, в своей истории «Книга счастья». Каждый вечер она записывала одно хорошее событие, произошедшее за день, — всего лишь одно — и не успела оглянуться, как превратилась в оптимиста.

Американский драматург и писатель Торнтон Уайлдер сказал: «Мы чувствуем себя по-настоящему живыми лишь в те моменты, когда наши сердца осознают, как много мы имеем». В этом и заключается суть практики благодарности — она позволяет зарядиться энергией и жить в этом мире с полной отдачей. Нужно лишь решиться на это!

Еще один способ, с помощью которого авторы наших историй развивали в себе чувство благодарности, — это говорить «спасибо» много и часто. Сам акт благодарности помогает сосредоточиться на всем хорошем, что есть в вашей жизни, и на прекрасных людях в вашем окружении. В рассказе Элисон Герман Крейги «Вечеринка благодарности» вы прочтете о том, как она и ее дети прошли через ужасный период после развода и двух смертей в семье. Однажды они решили устроить вечеринку благодарности для людей, кото-

- ВСПОМНИТЕ, КАК МНОГО ИМЕЕТЕ -

рые помогли им за прошедший год, и это стало прекрасной традицией.

Некоторые из нас учатся использовать силу благодарности уже в раннем возрасте, к другим это умение приходит только с годами. Есть черты характера, которые проявляются в нас сильнее всего. Для меня благодарность — одна из самых ярких черт. Я почти всегда чувствую себя счастливой и благодарной за все, что у меня есть. И это наполняет мои дни радостью. Я постоянно думаю о том, как много имею.

Из этой главы вы узнаете, как обрести благодарность, составляя списки, говоря людям «спасибо» или просто встречая каждый день с позитивным настроем. Вы прочтете истории о семьях, которые научились жить по-новому и стали намного счастливее оттого, что стали уделять больше внимания действительно важным вещам. Истории о людях, преодолевших большие трудности, и об уроках, которые они извлекли. Невероятные истории об удаче и счастливом стечении обстоятельств, которые дали авторам надежду в разгар жизненных перипетий.

Я не думаю, что можно быть по-настоящему счастливым, не привнося в свою жизнь благодарность. Именно поэтому я поставила эту главу на первое место. Это самый важный ключ к счастью из всех, которые я знаю.

Книга счастья

*Пожалуй, не каждый день бывает хорошим,
но что-то хорошее определенно бывает в каждом дне.*

АВТОР НЕИЗВЕСТЕН

Большую часть своей жизни я была несчастна. Вообще-то, у меня имелись для этого все основания: мои родители развелись, меня ограбили во время отпуска, двое друзей погибли в автокатастрофе, еще когда я училась в школе, а когда мне было чуть больше двадцати, я стала жертвой жестокого нападения.

Разумеется, на этом список моих несчастий не заканчивается. В средней школе я была не такой умной, как все остальные, у меня не было модной одежды, мама привозила меня в школу на битой машине. Я не могла похвастаться ни ростом, ни худобой, да что там говорить: у меня даже не все молочные зубы выпали. А где вообще моя грудь?

Перенесемся в старшие классы. Мальчики по-прежнему смотрели на других девочек, все по-прежнему были умнее, по-прежнему одевались лучше. Да, у меня наконец-то появилась грудь, но это обстоятельство как-то меркло по сравнению со всем остальным. На своей первой работе после колледжа я зарабатывала не так много, как мои подруги; моя квартира была не такой красивой... Словом, когда я оглядывалась вокруг, всегда находилось что-то, из-за чего можно было почувствовать себя несчастной.

Я отношусь к числу людей, страдающих от диагностированной депрессии. Пока я была не в отношениях, то считала, что это просто моя особенность — такие уж гены мне достались.

- ВСПОМНИТЕ, КАК МНОГО ИМЕЕТЕ -

В двадцать четыре года я встретила своего будущего мужа. Через три года мы поженились, а еще через три у нас родился первый ребенок.

Когда появились дети, оправдание «все дело в генах» перестало меня устраивать, потому что оно означало, что и мои дети будут страдать депрессией. И хотя я понимаю, что это по-прежнему может произойти с ними, все же дала себе слово смотреть на свои несчастья по-новому.

Теперь это было то, над чем предстояло поработать.

На протяжении многих лет разные вещи помогали мне бороться с депрессией: здоровое питание, физическая активность, свежий воздух, друзья, волонтерство, церковь, психотерапия и лекарства. Все это прекрасно.

Но все же есть у меня еще один маленький секрет. Это одно упражнение, которое я делаю каждый вечер перед сном.

У моей кровати лежит небольшой ежедневник. Он охватывает период с января по декабрь, но при этом настолько мал, что в нем можно написать только одну строчку за весь день.

Каждый вечер я задаю себе следующий вопрос: «Что сегодня сделало меня счастливой?»

Чтобы написать всего одну строчку, нужно лишь несколько секунд. Но за эти секунды я прокручиваю в памяти весь прожитый день и выбираю самый яркий момент. В некоторые дни ответы получаются вполне предсказуемыми, в другие — весьма неожиданными. Иногда я пишу: «муж пораньше вернулся с работы», «почитала перед сном с детьми», «поболтала по телефону с подругой», «быстро нашла свободное место на парковке, когда опаздывала... и прямо у входа!».

Но бывает и так: «наконец-то я могу просто лечь в постель», «смогла сохранить самообладание во время ссоры с дочерью», «мне не надо опять готовить ужин».

И все-таки, как ни крути, моя жизнь изменилась. Я активно ищу что-то хорошее. Каждый день.

А иногда, если день совсем не задался, я листаю эту книжечку, читаю и вспоминаю приятные моменты из прошлого.