

Порой хорошая история
человеку нужнее, чем пища

JACK CANFIELD,
MARK VICTOR HANSEN, AMY NEWMARK

FOREWORD BY HEIDI KRUPP

THE ORIGINAL!

Chicken Soup
for the **Soul**®

20th Anniversary Edition

ALL YOUR FAVORITE
ORIGINAL STORIES
PLUS 20 BONUS STORIES
FOR THE NEXT 20 YEARS



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


ДЖЕК КЭНФИЛД,
МАРК ВИКТОР ХАНСЕН & ЭМИ НЬЮМАРК

ПРЕДИСЛОВИЕ ХЕЙДИ КРУПП

ОРИГИНАЛЬНЫЙ!
КУРИНЫЙ
БУЛЬОН
для души

101 ЛУЧШАЯ ИСТОРИЯ

которая открывает сердце
и исцеляет душу

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 821.111-3(73)
ББК 84(7Coe)-44
К98

Кэнфилд, Джек.

К98 Куриный бульон для души: 101 лучшая история / Джек Кэнфилд, Марк Виктор Хансен, Эми Ньюмарк; [перевод с английского Г. Е. Власова]. — Москва : Эксмо, 2026. — 384 с. — (Куриный бульон для души. Карманный формат).

ISBN 978-5-04-239013-5

В детстве, когда вы болели, ваша бабушка давала вам куриный бульон. Сегодня питание и забота нужны вашей душе. Маленькие истории из «Куриного бульона» исцелят душевные раны и укрепят дух, дадут вашим мечтам новые крылья и откроют секрет самого большого счастья — счастья делиться и любить.

Маленький мальчик из простой семьи знакомится с тремя президентами. Мать-одиночка заводит Книгу Желаний — и все ее мечты исполняются. Неудавшаяся актриса обретает истинное счастье, узнав, что у нее... рак. Самая красивая девушка города влюбляется в горбуна после двух фраз. Учительница устраивает похороны вместо урока. 13-летняя девочка продает 45 526 коробок печенья, чтобы осуществить мамину мечту.

И другие 95 поразительных историй, от которых вы не сможете оторваться.

**УДК 821.111-3(73)
ББК 84(7Coe)-44**

© Власов Г.Е., перевод на русский язык, 2016

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-239013-5

Содержание

Как все начиналось. <i>Джек Кэнфилд</i>	11
Предисловие. <i>Хейди Крупп</i>	23
Вступление	29

Глава 1

О ЛЮБВИ

Бракованный щенок. <i>Дэн Кларк</i>	32
Подарок. <i>Записано со слов Беннет Серф</i>	34
Настоящий пожарный. <i>Джек Кэнфилд и Марк Виктор Хансен</i>	35
Браки заключаются на небесах. <i>Барри и Джойс Висселл</i>	38
Капля в море. <i>Джек Кэнфилд и Марк Виктор Хансен</i>	40
Как найти вторую половинку. <i>Марк Виктор Хансен</i>	42
Любовь всегда дает шанс. <i>Эрик Баттервос</i>	51
Боль проходит, любовь остается. <i>Бобби Пробштейн</i>	53
Обнимающий судья. <i>Джек Кэнфилд и Марк Виктор Хансен</i>	56
Вот такой брат. <i>Дэн Кларк</i>	60
А сердце продолжает любить. <i>Пэтти Хансен</i>	62
О мужестве. <i>Дэн Миллман</i>	65
Простой жест. <i>Джон У. Шлаттер</i>	67
Улыбка. <i>Хэнок МакКарти</i>	69

Я ценю тебя и то, что ты делаешь.	
<i>Хэлис Бриджес</i>	73
Эми Грэхем. <i>Марк Виктор Хансен</i>	76
История на День святого Валентина.	
<i>Джоанна Ларсен</i>	80
Лови момент! <i>Алан Коэн</i>	84
Нежная необходимость. <i>Фред Т. Уилхелмс</i>	90

Глава 2

УЧИТЬСЯ ЛЮБИТЬ СЕБЯ

С вами все в порядке. <i>Роберт Холден</i>	93
Мой внутренний врач. <i>Крис Карр</i>	97
Еще не Будда. <i>Мастин Кипп</i>	103
Золотой Будда. <i>Джек Кэнфилд</i>	108
Начни с себя. <i>Анонимный автор</i>	111
Ничего, кроме правды! <i>Утренние новости</i>	
<i>Далласа</i>	112
Нет места для скромности.	
<i>Источник неизвестен, Жак Холл</i>	114
Моя декларация самоуважения.	
<i>Вирджиния Сатир</i>	116
Дама с мешком. <i>Бобби Пробиштейн</i>	119
Способность отвечать за себя.	
<i>Бернард Гюнтер</i>	121
Правила человеческой жизни.	
<i>Чери Картер-Скотт</i>	124

Глава 3

О ВОСПИТАНИИ

Они замечают. <i>Патриция Флипп</i>	127
Тренировочный лагерь. <i>Даррен Харди</i>	128
Видеть чудо. <i>Эрик Хендлер</i>	131
Дети учатся у жизни. <i>Дороти Л. Нолт</i>	135

Мой отец. <i>Бетти Б. Янгс</i>	137
Звериная школа. <i>Джордж Х. Ривиз</i>	146
Я люблю тебя, сын. <i>Виктор Б. Миллер</i>	148
Что мы оставляем после себя. <i>Бобби Ги</i>	151

Глава 4

ОБ УЧЕБЕ

Я — это счастье. <i>Роберт Холден</i>	154
Все самое хорошее. <i>Хелен П. Мросла</i>	157
Свет во тьме. <i>Ник Ортнер</i>	163
Посещение бабушки. <i>Дон Мигель Руиз</i>	165
Теперь я себе нравлюсь. <i>Эверетт Шострум</i>	169
Ты — чудо. <i>Пабло Казалс</i>	170
Мы учимся через труд. <i>Джон Холт</i>	171
Контролируемое варварство. <i>Мехмет Оз</i>	172
Рука. <i>Источник неизвестен</i>	176
Мальчуган. <i>Хелен Э. Бакли</i>	178
Я — учитель. <i>Джон У. Шлаттер</i>	183

Глава 5

ЖИТЬ СВОЕЙ МЕЧТОЙ

Моя собственная судьба. <i>Тори Джонсон</i>	186
Я знаю, ты можешь! <i>Мишель Борба</i>	190
Покойся с миром: похороны «Я не могу». <i>Чик Мурман</i>	193
История про 3-3-3. <i>Боб Проктор</i>	198
Ни одного свободного фургона. <i>Энтони Роббинс</i>	201
Проси, проси, проси. <i>Джек Кэнфилд и Марк Виктор Хансен</i>	206
У вас земля ушла из-под ног? <i>Хэннок МакКарти</i>	210

Маленький предприниматель. <i>Марк Виктор Хансен</i>	212
Просите — и вам помогут. <i>Рик Гелинас</i>	217
Школа Рика Литтла. <i>Пегги Манн</i>	221
Неожиданный взгляд на жизнь. <i>Эдвард Дж. Макграт</i>	227
Книга желаний Гленны. <i>Гленна Сальсбури</i>	228
Очередная отметка в списке. <i>Джон Годдард</i>	232
Крошка, я тот парень, которого ты полюбишь! <i>Джек Кэнфилд</i>	239
Заплатить свою цену. <i>Джон МакКормак</i>	243
У каждого есть мечта. <i>Вирджиния Сатир</i>	247
Следуй за своей мечтой. <i>Джек Кэнфилд</i>	250
Тайна коробки из-под сигар. <i>Флоренс Литтлауэр</i>	253
Поддержка. <i>Нидо Кубейн</i>	257
Уолт Джонс. <i>Боб Муавад</i>	259
Достаточно ли у вас выдержки, чтобы принимать критику? <i>Теодор Рузвельт</i>	264
Риск. <i>Пэтти Хансен</i>	265
Попробуй что-то другое. <i>Прайс Притчетт</i>	267
Сервис с улыбкой. <i>Карл Альбрехт</i> <i>и Рон Зенке</i>	269

Глава 6

ПРЕОДОЛЕНИЕ ТРУДНОСТЕЙ

Чистый лист. <i>МК Асанте</i>	271
Препятствия. <i>Виктор Э. Франкл</i>	274
Знаете ли вы? <i>Джек Кэнфилд</i> <i>и Марк Виктор Хансен</i>	275
Человек, который не умел читать, <i>Гари Смит</i>	279
Не бойтесь неудач. <i>Корпорация Объединенных технологий</i>	284

Авраам Линкольн не сдавался. <i>Источник неизвестен</i>	285
Урок, который преподал мне сын. <i>Даниэлла Кеннеди</i>	288
Провал? Нет! Только временное отступление. <i>Дотти Уолтерс</i>	292
Чтобы я мог лучше творить, я ожидаю... <i>Давид Б. Кэмпбелл</i>	298
Каждый на что-то способен. <i>Джек Кэнфилд</i>	303
Да, ты можешь. <i>Джек Кэнфилд и Марк Виктор Хансен</i>	307
Беги, Пэтти, беги! <i>Марк Виктор Хансен</i>	310
Сила решимости. <i>Барт Дубин</i>	314
Вера. <i>Рой Кампанелла</i>	317
Как она спасала детей. <i>Джек Кэнфилд и Марк Виктор Хансен</i>	319
Ты собираешься мне помочь? <i>Марк Виктор Хансен</i>	323
Еще один только раз. <i>Хэнок МакКарти</i>	326
Тебя окружает величие — используй его. <i>Боб Ричардс</i>	328

Глава 7

МУДРОСТЬ ОТОВСЮДУ

Сати. <i>Дэн Миллман</i>	332
За одно сердцебиение. <i>Энтони Роббинс</i>	333
Как избавиться от вредных привычек. <i>Габриэлла Бернштейн</i>	338
Самые печальные слова. <i>Эйми Ньюмарк</i>	341
По рукам! <i>Флоренс Литтауэр</i>	344
Найдите время, чтобы увидеть по-настоящему. <i>Джеффри Майкл Томас</i>	347
Если бы я могла прожить свою жизнь заново. <i>Надин Стейр</i>	352

Дар дельфина. <i>Элизабет Гэвейн</i>	354
Прикосновение руки мастера. <i>Майра Б. Уэлч</i>	357
Послесловие. <i>Эйми Ньюмарк</i>	359
Знакомьтесь с рассказчиками новых историй	364
Знакомьтесь с рассказчиками оригинальных историй	368
Знакомьтесь с нашими создателями	373
Благодарности. <i>Эйми Ньюмарк</i>	376
О серии «Куриный бульон для души»	378
Делитесь с нами	380

Как все начиналось

Ваша рукопись, которую только что завернул очередной редактор, — ценная посылка. Не считайте ее отвергнутой.

Считайте, что вы написали на ней «редактору, который сможет оценить мою работу» и что ее вернули назад со штампом «не по адресу».

Просто продолжайте искать правильного адресата.

БАРБАРА КИНГСОЛВЕР

Всю свою жизнь я проработал учителем — сперва учителем старших классов, а последние 40 лет — спикером и тренером в области человеческого развития. По две недели в месяц я бываю в разъездах — перелетаю из города в город и провожу однодневные семинары и недельные курсы обучения.

Я с малых лет понял: хочешь, чтобы твою концепцию или принцип запомнили, — проиллюстрируй их волнующим рассказом. Поэтому я всегда собирал и использовал множество историй. Они помогали мне внедрять в сознание людей основные правила: действовать с любовью, верить в себя и свои цели, всегда следовать сердцу, доверять интуиции, ставить высокие цели, пре-

одолевать препятствия и никогда не предавать мечту.

В 1991 году случилась странная штука. Как-то раз кто-то спросил у меня: «Та история про девочку-скаута, которая продала 3,526 коробки печенья за год, — она описана в книге? Дочка хотела ее прочесть». А на следующий день другой человек спросил: «Та история про мальчика и щенка — она взята из книги? Хочу прочесть ее сыну». И так продолжалось каждый день в течение месяца. «Я хочу прочесть своим подчиненным ту историю про мальчика с ампутированной ногой, который решил стать звездой тенниса. Я хочу доказать им, что у них нет никаких оправданий, чтобы не добиться успеха». «Ту историю про парня, который обгорел при аварии на мотоцикле, можно найти в книге? Хочу послать ее сыну в колледж». День за днем мне задавали один и тот же вопрос: «Эту историю можно прочитать в книге?»

Однажды вечером я вылетел из Бостона в Лос-Анджелес, где я тогда жил, и тут меня осенило. Все происходило так, будто Бог стучал мне по голове и говорил: «Проснись! Ты должен поместить все собранные истории в одну книгу!» За время полета я составил список всех историй, какие я использовал на семинарах. Когда мы приземлились в Лос-Анджелесе, в нем было 70 историй.

Той ночью я дал себе слово записывать по две истории из списка каждую неделю. И вот каждый

вечер примерно с десяти до полуночи я работал над рассказом — записывал и переделывал его, пока не оставался им доволен. Спустя примерно год я разделался с 70 историями из списка, составленного в самолете, плюс еще несколько я добавил в течение года.

Как-то я завтракал со своим приятелем Марком Виктором Хансеном, и он спросил, не работаю ли я над чем-нибудь интересным. Я рассказал ему про книгу, и Марк тут же сказал:

— Пожалуй, я бы поработал над книгой вместе с тобой.

— Но, Марк, — сказал я, — я почти закончил. Зачем мне это?

— Все просто, — отвечал он. — Во-первых, я считаю, что у тебя должна быть 101 история, а не 75. Когда я проходил стажировку в Индии, я узнал, что число 101 означает завершение. Во-вторых, некоторые из твоих лучших рассказов ты изначально узнал от меня. И в-третьих, я кое-что смыслю в маркетинге и продвижении, и вместе мы могли бы составить отличную команду.

Я сказал Марку, что если он добавит от себя остальные 26 историй и если мы и вправду поладим, — то, пожалуй, я не стану возражать. Мне нравился Марк, и я знал его как непревзойденного продавца и промоутера. Верный своему слову, меньше чем через месяц Марк появился с недостающими рассказами — вместе их полу-

чилось 101. Теперь нам оставалось продать книгу издателю.

Спустя примерно неделю на вечеринке в Палм-Спрингс, штат Калифорния, мы познакомились с Джеффом Херманном, литературным агентом. Мы рассказали Джеффу о книге, и идея пришлась ему по душе. Он спросил, как мы хотим ее назвать. Странное дело — мы были так заняты самой книгой, что нам не пришло в голову об этом задуматься. Мы тут же, прямо на вечеринке, провели мозговой штурм, но ни один из вариантов не передавал сути книги. Поскольку мы с Марком оба люди вдумчивые, мы условились каждое утро на следующей неделе не меньше полчаса тратить на поиски названия.

Первые два дня прошли совершенно впустую. Ничего не приходило в голову обоим. Затем на третье утро, пока я медитировал, я неожиданно увидел образ огромной зеленой доски, на которой пишут в школе мелом. Потом появилась рука — я вообразил, что это рука Бога — и написала на ней слова *Куриный бульон*. Я сказал:

— Что за чушь, какая связь между куриным бульоном и книгой?

Ответ был:

— Когда в детстве ты болел, бабушка кормила тебя куриным бульоном.

— Разве книга для больных людей? — возразил я.

— Человеческий дух болен. Люди живут в покорности, страхе и без надежды. Книга поможет им встать с колен.

Я прокручивал в голове услышанное. *Куриный бульон для духа*, подумал я. И тут по моей коже пробежали мурашки. *Куриный бульон для души: Маленькие истории, которые учат жить!* О, мне это понравилось. Я ликовал. Тотчас я побежал рассказывать об этом жене. Она почувствовала то же самое. Потом я позвонил Марку, и он тоже ощутил мурашки. Как Марк объяснил мне позже, его друзья называют это «божественными мурашками»: они означают, что человек переживает божественное вдохновение. Я не мог с этим не согласиться.

Мы связались с нашим агентом, и ему понравилась моя идея. Имея при себе книгу с готовым названием, мы двинулись в Нью-Йорк, где спустя несколько очень холодных и ветреных февральских дней встретились с рядом издателей, чтобы обговорить условия продажи рукописи.

Увы — никто из тех, с кем мы встречались в Нью-Йорке, не ощутил мурашек на коже. Раз за разом нам сообщали, что сборники коротких рассказов не продаются, что рассказы слишком слащавые, слишком оптимистичные, слишком позитивные и что название, которое успело превратиться в *Куриный бульон для души: 101 история, которая открывает сердце и исцеляет душу*, — глупое.