

ДЖЕК КЕНФИЛД, МАРК ВИКТОР ХАНСЕН,
ЭМИ НЬЮМАРК

КУРИНЫЙ БУЛЬОН

для души

ВЫХОД ЕСТЬ!

101 история о том,
как преодолеть любые трудности



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

Порой хорошая история
человеку нужнее, чем пища

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



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

ДЖЕК КЕНФИЛД, МАРК ВИКТОР ХЭНСЕН,
ЭМИ НЬЮМАРК

КУРИНЫЙ БУЛЬОН

для души

ВЫХОД ЕСТЬ!

101 история о том,
как преодолеть любые трудности

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 821.111-3(73)
ББК 84(7Coe)-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 трудно-
сти / Джек Кенфилд, Марк Виктор Хансен, Эми
Ньюмарк ; [перевод с английского Е. Кваша]. —
Москва : Эксмо, 2025. — 544 с. — (Куриный
бульон для души).

ISBN 978-5-04-221666-4

Иногда перемены приходят в нашу жизнь в виде
событий, которые мы не в силах изменить. А иногда
мы сами понимаем: дальше так жить нельзя. Некото-
рые герои этого сборника решились на кардинальные
перемены: переехали в новый дом или даже страну,
поменяли сферу деятельности, избавились от пагуб-
ных привычек или отношений, которые отравляли им
существование. А кто-то просто сместил приоритеты,
уделяя своему здоровью и душевному состоянию боль-
ше внимания и времени, и от этого хорошая жизнь
стала еще лучше.

Мы надеемся, что эти истории подарят вам вдохно-
вание, веру, вернут страсть и помогут решиться на те
перемены, к которым лежит ваша душа.

Расправьте крылья, у вас всё получится!

УДК 821.111-3(73)
ББК 84(7Coe)-44

© Кваша Е., перевод на русский язык, 2022
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо»,
2025

ISBN 978-5-04-221666-4

Содержание

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

Глава 1

ОТ ЖЕРТВЫ К ПОБЕДЕ

Аллигаторов не кормить. Синди Чарлтон	17
Дар ограничений. Мэриджо Херндон	22
Лучший подарок в жизни. Грег Вудберн	26
Для злобы нужно больше сил. Карен Р. Хессен	31
Больше не «Джейн Доу». Донна Паломба	36
Жизнь под угрозой. Джо Игер	42
Как я научилась летать. Лорейн Каннистра	48
Последний год жизни. Эстер Макнил Гриффин	53
Когда вознаграждение получает наша душа. Доктор Салли-Энн Л. Несс	56
Тяжелый опыт, который меня освободил. Топе Сонгонуга	61

Глава 2

ОТ РАЗБИТОГО СЕРДЦА К ИСЦЕЛЕНИЮ

Замок из песка. Барбара Э. Дэйви	67
Винтажная мебель. Мелисса Вутан	74
Булыжник на пути. Джоэль Джарвис	79
Лучший лектор. Роберт Дж. Брейк	83

Снова двое. <i>Рут Смит</i>	88
Отбирая жизнь обратно. <i>Джесс Форте</i>	92
Отпусти. <i>Диана Старк</i>	97
Нежданное благо. <i>Джули Коул</i>	101
Быть готовым к переменам. <i>Пол Джордж</i>	104
Простые слова. <i>Кэрол Эйер</i>	109

Глава 3

ОТ СУЕТЫ К ОТНОШЕНИЯМ

Дух искательницы приключений. <i>Энн Кронвальд</i>	113
Самая трудная, но важная работа. <i>Мэриэнн Карран</i>	118
Мы сами делаем выбор. <i>Дональд Куинн Диллон</i> ..	121
Меня спасло писательство. <i>Маргарет Нава</i>	126
Ваш брак вас убивает. <i>Тина О'Райли</i>	130
Первое слово — «папа». <i>Рене Борегар Лют</i>	134
Приятные побочные эффекты. <i>Флоренс Стрэнг</i> .	138
У меня все получится. <i>Джилл Хеймейкер</i>	142
Сделаем так, как решит папа. <i>Мими Гринвуд</i> <i>Найт</i>	147
Когда я перестала «убеждать» себя. <i>Элейн</i> <i>Картрайт</i>	151
День, когда я потеряла работу. <i>Нэнси Б. Гиббс</i> ...	154

Глава 4

ОТ ПАУЗЫ К ДОСТИЖЕНИЯМ

Идите к Мэри! Она знает, что делать. <i>Мэри</i> <i>Хансен</i>	159
Если одна дверь закрывается — обязательно откроется другая. <i>Макс Эллиот Андерсон</i>	164
Второй шанс. <i>Конни К. Помбо</i>	169

Жизнь нельзя поставить на паузу. Даллас Вудберн	175
Правильное решение. Джин Блэндфорд	181
Удачная неудача. Ребекка Хилл	186
Все хорошо, что... ну, вы и сами знаете. Джейн Тербер-Смит	191
И тогда у меня появилась мечта. М. Бинион	194

Глава 5

ОТ ВРАЖДЕБНОСТИ К ПРИНЯТИЮ

Мое заикание сильно как никогда. Джоди Фуллер	201
Не нервничать и подождать годик. Миранда П. Кернер	206
Почему я? Марша Рудолфф	212
Моя роща — это ваша роща. Мэрилин Сапата ..	216
Лакейская работа. Маргарет Луэбс	220
Здравствуй, меня зовут Клэр, и я алкоголик. Клэр Фуллертон	226
Любовь к Лиаму. Мэри Хикки	231
Где мои цацки? Линда К. Дефью	238
Уже не злая мачеха. Деб Хаггерти	243
Перспектива худшего диагноза. Брайони Дженкинс	250
Лысая, свободная и счастливая. Кейт Уайт	254

Глава 6

ОТ БОЛЕЗНИ К УСПЕХУ

Выбор. Эми Э. Заяц	261
Возвращение моего сына. Тэмми Рагглз	266
Правда, исцелившая меня. Доктор Рита Хэнкок ..	272
Честный разговор. Марша Дейл и Марк Сильвер ..	277

Диабет — мой враг. <i>Дебби Аклин</i>	283
Моя счастливая жизнь. <i>Глория Хендер Лайонс</i> . . .	288
Нежданный гость. <i>Лоретта Шен</i>	291
Сломанное сердце. <i>Лиза М. Вулф</i>	297
Крепкая цыпочка. <i>Эмили Рэймонд</i>	300
День благодарения. <i>Э. Дж. Каттапан</i>	306

Глава 7

ОТ ПРОБЛЕМ К ПРЕДНАЗНАЧЕНИЮ

Командная работа. <i>Джудит Фицсиммонс</i>	313
Стьюи спешит на помощь. <i>Харрис Блум</i>	318
Вопрос, который изменил мою жизнь. <i>Линда Ломан</i>	323
Большие мечты маленького человека. <i>Доктор Дженнифер Арнольд</i>	328
Потерянная и одинокая. <i>Стейси Ритц</i>	333
Сила танца. <i>Кристофер Чарлз Макдэниел</i>	337
Самая ценная работа в моей жизни. <i>Том Лагана</i>	341
Благословение в рюкзаке. <i>Кэсси Кальцунис</i>	348
Препятствие на пути под названием «жизнь». <i>Нэнси Гиллиам</i>	352
Бирюзовое движение. <i>Глинис М. Белек</i>	357

Глава 8

ОТ ГОРЯ К СЧАСТЬЮ

Шляпа. <i>Элинн Чаплик-Алесков</i>	363
Пожар! <i>Карен Экстрем</i>	368
Она всегда была рядом. <i>Д'этт Корона</i>	373
Моя разухабистая дорога к менопаузе. <i>Кей Томанн</i>	376
Надежда, восставшая из пепла. <i>Сьюзен Лугли</i> . . .	380

Крышки с любовью. <i>Сьюзен Фарр Фанке</i>	384
Мамино благословение. <i>Морин Т. Коттер</i>	390
Принимая жизнь такой, какая она есть. <i>Э. М. Миллер</i>	393
Правильное направление. <i>Тереза Амборд</i>	399
Семейные узы. <i>Нэнси Пикок</i>	403

Глава 9

ОТ ВРАЖДЕБНОСТИ К ОБОЖАНИЮ

Грузовик. <i>Оливия Митчелл</i>	411
Вы совершенно здоровы. <i>Рита Бозел</i>	414
Красный конверт. <i>Кэролайн Беннетт Фрейзер</i> ..	419
Выпускной Бет. <i>Деана Дж. Скотт</i>	424
Положительный тест. <i>Мэйтленд Маллен</i>	428
Как работник стал владельцем. <i>Кэролайн Сили</i> ..	432
Перестройка. <i>Робин Рей Айрленд</i>	436
Подарок. <i>Джуэлл Джонсон</i>	441
Искатель кладов. <i>Линн Лейт</i>	445
Дары моего отца. <i>Харриет Купер</i>	450

Глава 10

ОТ СТРАХА К ВЕРЕ

Победоносная Вэл. <i>Вэллори Джонс</i>	457
Счастье в служении. <i>Николь Хоун Вебстер</i>	461
Это заставило меня задуматься. <i>Уильям Хогг</i>	464
Две стороны монеты. <i>Бернадетт Флеминг</i>	468
Вспоминая мою страсть. <i>Стефани Уэлчер</i> <i>Томпсон</i>	470
Четыре недели без оплаты. <i>Кэрол Гудмен</i> <i>Хейзер</i>	475

Паук, который спас мне жизнь.	
<i>Мелани Адамс Харди</i>	479
Держаться вместе. <i>Арлин Рейнс Грейбер</i>	484
Никакого рака. <i>Преподобная Мэри Эдвардс</i>	488
Желтая бабочка. <i>Дебора Дерозье</i>	491
Чудесная девочка взаймы. <i>Джонна Стейн</i>	494
Прощение исцеляет	499
Прости врага своего	504
Познакомьтесь с нашими авторами	510
Познакомьтесь с нашими создателями	536
Благодарности.	539

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, од-

нако 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 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 раскаянием 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 фасциита², 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, подверг-

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.

² Некротический фасцит — 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.

шегося 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.

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