

С любовью для _____

От _____

Дата _____

**JACK CANFIELD, MARK VICTOR HANSEN,
AMY NEWMARK**

FOREWORD BY DEBORAH NORVILLE

Chicken Soup
for the **Soul**®

FIND YOUR HAPPINESS



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

ДЖЕК КЭНФИЛД, МАРК ВИКТОР ХАНСЕН,
ЭМИ НЬЮМАРК

ПРЕДИСЛОВИЕ ДЕБОРА НОРВИЛЛ

КУРИНЫЙ БУЛЬОН

для души

ИСТОРИИ О СЧАСТЬЕ



 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2024

УДК 821.111-3(73)
ББК 84(7Coe)-44
К98

Jack Canfield, Mark Victor Hansen and Amy Newmark.
Foreword by Deborah Norville
Chicken Soup for the Soul: Find Your Happiness
101 Inspirational Stories about Finding Your Purpose,
Passion, and Joy

This edition published under arrangement with Chicken Soup for the
Soul Publishing, LLC, PO Box 700, Cos Cob CT 06807-0700 USA.

Copyright ©2011 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. Russian
language rights handled by Nova Littera SIA, Moscow in conjunction
with Montreal-Contacts/The Rights Agency

Кэнфилд, Джек.

К98 Куриный бульон для души. Истории о сча-
стье / Джек Кэнфилд, Марк Хансен, Эми Нью-
марк ; [перевод с английского Е. А. Кваша]. —
Москва : Эксмо, 2024. — 288 с. — (Куриный
бульон для души).

ISBN 978-5-04-205984-1

В попытках найти рецепт счастья мы часто оказыва-
емся разочарованы. В этом сборнике «Куриного бульона
для души» истории специально подобраны так, чтобы
показать: к счастью ведет множество дорог. Одни герои
подарят вам надежду. Другие заставят улыбнуться и обра-
тить внимание на то хорошее, что уже есть в вашей жизни.
А две-три истории из сборника станут для вас настоящим
вдохновением и путеводной звездой.

УДК 821.111-3(73)
ББК 84(7Coe)-44

© Кваша Е. А., перевод на русский
язык, 2017

© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-205984-1

Содержание

Глава 1

БЛАГОСЛОВЛЯЮ СУДЬБУ

Озарение. Энджела Сэйерс	10
Великое испытание Днем благодарения. <i>Рут Джонс</i>	18
Проект моего личного счастья. <i>Алейна Смит</i>	24
Книга счастья. <i>Дженнифер Кваша</i>	30
Счастье иметь детей. <i>Рэй М. Вонг</i>	33
Счастья в новом году... <i>Кортни Коновер</i>	37
Счастье. Этюд в контрастных тонах. <i>Джинни Ланкастер</i>	43

Глава 2

НАЗАД К ИСТОКАМ

Чудо. <i>Марджи Пасеро</i>	47
Чему может научить лабрадор. <i>Рита Лассье</i>	52
Хотеть и иметь. <i>Мириам Хилл</i>	55
Объезд через Боливию. <i>Линда И. Аллен</i>	58
Жить полной жизнью. <i>Виктория Лафэйв</i>	62
Кексы и карма. <i>Глория Хандер Лайонс</i>	67

Глава 3

В ПОИСКАХ СТРАСТИ

Детская игра. Александр Брокау	71
Мой поезд. Кейтлин Маклин	76
Никогда не говори «никогда». Джуди Харч	79
Написано на веку. Валери Д. Бенко	83
Уроки танцев. Джудит Фитцсиммонс	86
Мой большой побег в писательство. Марша Портер	89

Глава 4

НОВОЕ НАСТРОЕНИЕ

Жизнь в «медленном» ряду. Бетси С. Франц	94
Это как посмотреть. Джон П. Буэнтелло	98
Кнопка перезагрузки. Памела Гилсенан	102
Счастлива сегодня. Мелинда Данлап Филлингим	104
Выбор. Трейси Скарбо	107
«Купонное везение». Мегейл Ривера	110
Перемена в подарок. Нэнси Хаттен	113

Глава 5

ПРЕОДОЛЕНИЕ ТРУДНОСТЕЙ

Шрам. Челси Коллин Хэнкинс	117
Сожженное письмо. Дженнифер Готье	120
Конверты надежды. Марша Джордан	123
Мое счастье. Кей-Ти Бэнкс	128

Пурпурные свечи. <i>Шерон Дански Вермонт</i>	131
Корзина. <i>Джули Б. Косгроув</i>	135
И день стал лучше. <i>Моника Киджано</i>	139

Глава 6

ДАРИТЬ РАДОСТЬ

Дневник добрых дел. <i>Шеннон Андерсон</i>	144
Друг в беде. <i>Линда Беркс Ломан</i>	148
Величайший секрет нью-йоркской подземки. <i>Морин С. Бруски</i>	153
Булка хлеба. <i>Сара Бергман</i>	158
Ничего особенного. <i>Дебора Шус</i>	163
С каждым пакетом становится лучше. <i>Сара Мэтсон</i>	167

Глава 7

ПОИСК ПРЕДНАЗНАЧЕНИЯ

Я не сдаюсь. <i>Лиа Ширер</i>	172
Я нашла себя. <i>Бетси С. Франц</i>	178
Карусель. <i>Шон Мэри Манн</i>	181
Слишком глупая для медсестры. <i>Кэрол А. Гибсон</i>	185
Перевоспитание себя. <i>Рут Спиро</i>	190
Путь к моей судьбе. <i>Мишель Л. Смит</i>	194

Глава 8

ПРОСТЫЕ РАДОСТИ

Мелочи. <i>Мишель Вандервист</i>	200
Охота за сокровищем. <i>Лори Лил</i>	203

Свет всегда возвращается.	
<i>Майкл Д. Джинджерих</i>	206
Повседневные чудеса. <i>Фейт Полсен</i>	208
Десятый размер. <i>Джейми Энн Ричардсон</i>	214
Полные карманы счастья. <i>Патрик Сип</i>	218

Глава 9

НЕ ПАДАТЬ ДУХОМ

Вижу свое призвание. <i>Дженет Перез Эклз</i>	224
И вот я стою. <i>Диана Деандреа-Кон</i>	230
Слушаю свою внутреннюю страсть.	
<i>Карен Гриффалд Пац</i>	233
Новый лучший друг. <i>Дина А. Ликок</i>	237
Питер Пэн. <i>С. М. Дауни</i>	241
Девочки в автобусе. <i>Нэнси Джулиен Копп</i>	247

Глава 10

ВЫХОД ИЗ ПОРОЧНОГО КРУГА

Если выиграешь в лотерею. <i>Джей-Си Салливан</i>	253
Перед закрытием. <i>Морин Флинн</i>	258
Я выбрала любовь. <i>Рита Бозель</i>	262
Пустячная цена спокойствия. <i>Аннамари Б. Тайт</i>	266
Чем ты занимаешься? <i>Шери Гаммон Дьюлинг</i> . . .	271
Созрел для перемен. <i>Мартин Уолтерс</i>	276
Мой тайный любовный роман. <i>Шеннон Кайзер</i> . .	282

Глава 1

БЛАГОСЛОВЛЯЮ СУДЬБУ

Лучше сбиться со счета, перечисляя радости, чем перестать радоваться, подсчитывая беды.

Молтби Д. Бэбкок

Chicken Soup
for the Soul.

Озарение

*Я не могу ничего сделать ни с прошлым,
ни с будущим. Я живу сейчас.*

РАЛЬФ УОЛДО ЭМЕРСОН

Когда со мной случается что-то плохое, моя голова будто бы отключается. В такие моменты я начинаю думать по-другому. Мой лозунг — «живи одним днем», он помогает мне хоть как-то взять себя в руки, но в глубине души я продолжаю сходить с ума от страха. Иногда я боюсь, сама еще того не понимая. Недавно я узнала, что переживать тяжелые времена приходится действительно подолгу.

Сейчас я на последней стадии долгой битвы с остеосаркомой, раком кости, который обнаружился, когда мне было четырнадцать; он захватил с собой мою голень и легкое, а недавно распространился и в мозг. Доктора обнаружили у меня в мозге три или четыре новые опухоли. Это страшно потрясло меня, ведь это означает сразу две вещи. Во-первых, у меня и так уже возникли узлы в единственном легком, то есть талидомид, который я принимала, совсем не помогает. А во-вторых, я теперь официально смертельно больна. Врачи сказали, что,

по их подсчетам, мне осталось жить меньше месяца.

Но месяц прошел, а я все еще здесь, и мне хорошо. На самом деле мое состояние совсем не изменилось. Я по-прежнему принимаю лекарство от головной боли, и иногда мне становится труднее дышать. Я простудилась, и, может быть, дело в этом, а может, рак *и правда* прогрессирует. Но мое состояние не изменилось. Я все-таки вряд ли буду жить. Но что-то изменилось в моем восприятии. Я *чувствую* по-другому. Я чувствую вдохновение! Я чувствую энергию! Мне больше не кажется, что я жду смерти сложа руки. Я чувствую, что полна жизни. Неспроста я пережила свой прогноз. Неспроста мое время еще не пришло.

Не знаю, что изменилось первым: мой режим или мое восприятие жизни. Но вместе они работают так, как мне надо. Я чувствую себя настолько хорошо, что на прошлой неделе мы изменили порядок приема лекарств. Сначала мы отменили средство от тошноты, которое я принимала по расписанию вместе с обезболивающим. Оказывается, оно мне вовсе не было нужно, раз с тех пор меня ни разу не тошнило. Мы также уменьшили прием стероидов, которые помогали от отеков, — теперь я ем все, что вижу, и надуваюсь как шарик. Почему-то без этих лекарств я начала чувствовать себя самой собой. Теперь я могу не спать днем! У меня пере-

стало плыть и двоиться в глазах, так что я дочитала книгу... на планшете! И буквы больше не скачут по экрану компьютера. Но это еще не все — несколько дней назад мама убедила меня ненадолго надеть протез. Ей не пришлось меня упрашивать, ведь я думала о нем с тех пор, как мне полегчало. Я не носила его целый месяц, поэтому он стал хуже сидеть. Мышцы ноги ослабли, и теперь он болтается. Но я могу пройтись на нем при помощи костылей, и я очень надеюсь, что скоро снова смогу понемногу им пользоваться.

Не знаю, откуда на меня снизошло мое внезапное озарение. Что-то щелкнуло внутри. Мой пастор приходил навестить меня и рассказал мне одну историю — о человеке, который был смертельно болен. Другой человек спросил его: «Что ты делаешь?» И умирающий ответил: «Я смертельно болен. Я умираю». Человек переспросил его снова или как-то намекнул, что он не прав. Ведь в тот самый момент больной не умирал, он жил. И жил до тех пор, пока не перестал дышать. Вот такое у меня было озарение. Неважно, что будет потом, но сейчас я живу! Я не сижу в ожидании смерти. Я жива прямо сейчас. Я живу.

Вот мое послание вам, и мне не верится, как так долго я жила без него. Цените каждый день. Проще сказать это, чем сделать. Ваши чувства зависят только от того, как вы смотрите на мир.

Иногда нашему сердцу не нужно чудо. Иногда чудес попросту не существует и кажется, что все счастье исчезло из мира. Я знаю, что это такое. В последние месяцы у меня бывали черные дни. Не буду лукавить. Мне тяжело знать, что однажды мне станет хуже. Мне тяжело знать, что на самом-то деле я и вправду сижу и жду, как поведет себя рак.

Я больше не могу так думать. Я хочу думать о том, что способна сделать. О жизни, которую могу прожить. Я, конечно, не поеду кататься на лыжах в этом месяце, но мне все равно лучше, чем ожидалось. Я все еще здесь. Я все еще живу. Жизнь бесценна, и не имеет никакого значения — лежит ли перед вами прямая дорога до самого горизонта или, как у большинства людей, дорожка петляет, теряется в траве и ведет неведомо куда. Идите этой тропкой, следуйте зову своего сердца и не думайте о том, где окажетесь. Моя, похоже, ведет на другую сторону, но однажды мы все там будем. Все люди оказываются у одной развилки, и пусть не видно, что ждет за углом, я знаю: там есть люди, ушедшие раньше меня, которые помогут мне при встрече. Но я пока не там. Сегодня я живу, и мое сердце радуется дням, которые еще впереди.

Всем, кому сейчас нелегко, я хочу передать список из десяти шагов. В прошлом они помогли мне. Я не специалист, и я не стремлюсь

к славе, но эти шаги правда помогли мне, и я хочу поделиться ими. Вот мои «Десять шагов вперед»:

1. Плачьте, кричите, горюйте. Вам может показаться, что это шаг назад, и не один, но без этого нельзя обойтись. Когда жизнь делает крутой поворот, мне кажется, совершенно нормально чувствовать себя расстроенным и подавленным. Я уверена, трудные времена меняют нас. Они меняют наши мысли и взгляды, и, чтобы смириться с новой реальностью, какой бы она ни была, — надо оплакать то, что было, человека, которым вы были. Так дайте же себе вдоволь погоревать, и тогда вы сможете сделать следующий шаг.

2. Когда будете готовы, рассказывайте. Иногда хочется обо всем рассказать, а иногда нет. Когда захотите — найдите человека, которого цените и кому сможете излить свою душу на равных. Иногда просто существование человека, готового быть рядом и поддержать вас в любой ситуации, придает достаточно сил, чтобы двигаться вперед (даже если вам все еще хочется плакать).

3. Когда нужно, прячьтесь, но не слишком часто. Иногда жизнь кажется настолько ужасной, что нет сил адекватно думать и чувствовать. В такие моменты очень важно спрятаться: посмотреть телешоу или фильм, почитать книгу или зависнуть в интернете. Прервитесь,

забудьте на время о том, что вас мучает. Потом вы сможете трезвым взглядом посмотреть на свою беду. Но хочу предупредить: проблемы, от которых вы прячетесь, не исчезают, их все равно придется решать.

4. Начните с малого. Если сложно решать все сразу, начните с малого. Если вы боитесь грядущей встречи, которая может вас огорчить (а вы едва пришли в себя), поставьте перед собой небольшие и нетрудные цели. Вместо того чтобы сидеть мрачным как туча, сделайте зарядку, займитесь уборкой или еще чем-нибудь. На встречу все равно придется идти, поэтому волноваться бесполезно.

5. Найдите музу. Муза — это источник вашего вдохновения. Найдите то, что вас вдохновляет, и впустите это в свой мир. Это может быть все что угодно. Для кого-то это собственные дети, для кого-то музыка или природа, а для меня — это литература или поэзия.

6. Общайтесь. Общение — важная часть жизни любого человека. Необязательно рассказывать всем о своих бедах — лучше найдите приятных людей и с удовольствием проводите с ними время. Даже когда вы смеетесь и подшучиваете друг над другом, вы получаете поддержку. Это не такая всеобъемлющая помощь, которую я описала во втором шаге, но она дает понять, что о вас думают и беспокоятся. Такая поддержка защитит вас от любых невзгод. Это