

*Chicken Soup*  
for the *Soul*®

AMY NEWMARK,  
LOREN SLOCUM LAHAV

# Chicken Soup for the Soul®

## TIME TO THRIVE

101 Inspiring Stories about  
Growth, Wisdom, and Dreams



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

\* ЭМИ НЬЮМАРК,  
ЛОРЕН СЛОКУМ ЛАХАВ



сердце уже знает

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

Amy Newmark, Loren Slocum Lahav  
CHICKEN SOUP FOR THE SOUL: TIME TO THRIVE  
101 INSPIRING STORIES ABOUT GROWTH, WISDOM, AND DREAMS

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

Copyright © 2015 by Chicken Soup for the Soul, 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, LLC.

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

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована,  
воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи  
в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована  
в любой информационной системе без получения разрешения от издателя.

CSS, Chicken Soup for the Soul, и логотипы являются торговыми марками  
Chicken Soup for the Soul Publishing LLC.

## **Ньюмарк, Эми.**

Н93 Куриный бульон для души. Сердце уже знает : 101 история  
о правильных решениях / Эми Ньюмарк, Лорен Слокум Ла-  
хав ; [перевод с английского А. В. Андреева]. — Москва : Эксмо,  
2022. — 400 с.

ISBN 978-5-04-121276-6

Иногда перемены приходят в нашу жизнь в виде событий, которые  
мы не в силах изменить. А иногда мы сами понимаем: дальше так жить  
нельзя. Некоторые герои этого сборника решились на кардинальные пере-  
мены: переехали в новый дом или даже страну, поменяли сферу деятель-  
ности, избавились от пагубных привычек или отношений, которые от-  
равливали им существование. А кто-то просто сместил приоритеты, уделяя  
своему здоровью и душевному состоянию больше внимания и времени, и  
от этого хорошая жизнь стала еще лучше.

Мы надеемся, что эти истории подарят вам вдохновение, веру, вернут  
страсть и помогут решиться на те перемены, к которым лежит ваша душа.  
Расправьте крылья, у вас все получится!

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

**ISBN 978-5-04-121276-6**

**© Андреев А.В., перевод на русский язык, 2018**  
**© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022**

# Содержание

Предисловие. Эми Ньюмарк и Лорен Слокум Лахав . . . . . 11

## Глава 1

### Я ВСЕ МОГУ

Жизнь без Эда. Дженни Шефер . . . . .	19
Ниже некуда, теперь только вверх. Мэтт Чандлер . . . . .	23
Друзья на несколько минут. Джанет Перез Эклес . . . . .	26
Много курицы не бывает. Майк Конрад . . . . .	30
Застенчивый волонтер. Ронда Маллер . . . . .	34
Любовь, зубы и социальное пособие. Энджи Рейнолдс . . . . .	37
Приходится больше стараться. Челса ДюХайме . . . . .	41
Теперь точно пора. Диана Грейвмен . . . . .	44
Найти выход из сложной ситуации. Джуди Фитцсиммонс . . . . .	46

## Глава 2

### ЭТО МОЯ ЖИЗНЬ!

Больше не хочу быть жертвой. Хайди Фицджеральд . . . . .	51
Это моя жизнь. Мария Морин . . . . .	55
Я одна. Анна Лукас . . . . .	59
Шикарный свитер! Эмили Оман . . . . .	62
Сила слова «нет». Лорен Слокум Лахав . . . . .	66
Как я рассталась с Чарли. Алана Мари . . . . .	69

## Глава 3

### НОВЫЙ ПОВОРОТ

Из пашки в дамки. <i>Бет Левин</i> .....	73
Кровь, пот и одиночество. <i>Кристал Клумп</i> .....	77
Рискнуть и выиграть. <i>Джуди Маркс-Уайт</i> .....	81
Жизнь как танго. <i>Кей Кэмпбелл</i> .....	84
Команда мечты. <i>Джон Форест</i> .....	87
Моя собственная теория относительности. <i>Бенни Вассерман</i> .....	91
Да-эксперимент. <i>Эрика Калер</i> .....	94
Железная леда. <i>Анжела Волтуис</i> .....	97
Теперь я знаю. <i>Элизабет Титус</i> .....	100
В поисках себя настоящей. <i>Мелани Адамс-Харди</i> .....	105

## Глава 4

### ПЕРЕЖИТЬ И ИДТИ ДАЛЬШЕ

Хватит! <i>Сэнди Стейтон</i> .....	113
Кто уберет паука?! <i>Кристал Тиерингер</i> .....	116
Терапия бисером. <i>Рут Нокс</i> .....	119
С новой силой. <i>Бет Саадати</i> .....	121
Не сдаваться. <i>Лорен Болл</i> .....	125
Отпустить. <i>Сейдж де Бейксидон Бреслин</i> .....	129
Передать эстафету. <i>Сара Клауда</i> .....	133
Список. <i>Джин Моррис</i> .....	135
Как обрести смысл жизни после трагедии. <i>Джейн МакБридж Чоти</i> .....	138

Почему я? <i>Кортни Кэмпбелл</i> .....	140
Шаг в будущее. <i>Сэм Джорджес</i> .....	143
Газ в пол, жизнь — это риск! <i>Сэлли Родман</i> .....	147
Форт. <i>Дэйвид Воррен</i> .....	151
Открытое сердце. <i>Линда М. Джонсон</i> .....	154
Много вопросов, ответ один. <i>Кристин Доуни</i> .....	158

## Глава 5

### БОЛЬШЕ НЕ МОГУ! НУЖЕН ПЕРЕРЫВ

Перерыв на кофе. <i>Люси Лемай Челлуччи</i> .....	163
Путь к себе. <i>Шейла Вассерман</i> .....	167
«Ты должна». <i>Эллисон Ворд</i> .....	171
«Первая овца!» <i>Лиза Поулак</i> .....	174
Папа, выскочивший из «беличьего колеса». <i>Гитаджали Кришна</i> .....	179
То, что случилось возле мотеля. <i>Мишель Хаузер</i> .....	183
Мамочке нужно отдохнуть. <i>Кортни Фрайз</i> .....	186
Мои понедельники. <i>Ребекка Хилл</i> .....	189
Дача на берегу океана. <i>Бонни Бьют</i> .....	192

## Глава 6

### НОВЫЙ ДОМ, НОВАЯ ЖИЗНЬ

10 лет застоя. <i>Николь Росс</i> .....	197
Новая школа, новая я. <i>Брианна Мearз</i> .....	201
Сто пар обуви. <i>Базз Макарти</i> .....	204
«Домашний очаг». <i>Линда Аллен</i> .....	207

Страна, где все стало проще. <i>Кейт Ван</i> .....	210
Прыжок в неизвестность. <i>Лорри Данциг</i> .....	213
Место силы. <i>Марша Уоррен Миттман</i> .....	217
Мечта о жизни в горах. <i>Джилл Бернс</i> .....	221

## Глава 7

### Я У СЕБЯ ОДНА

Фото «после». <i>Дженнифер Азантиан</i> .....	225
Королева красоты. <i>Лорейн Кеннистра</i> .....	230
От любви не должно быть больно. <i>Берни Ксионг</i> .....	233
Толстая и свободная. <i>Карен Фрейзер</i> .....	236
Мыло для гостей. <i>Паула Клендворс Скори</i> .....	240
Как я начала заботиться о своем здоровье. <i>Лола Бендана</i> .....	242

## Глава 8

### РИСКНУТЬ ХОРОШИМ РАДИ ЛУЧШЕГО

Застигнутая врасплох. <i>Барбара Дейви</i> .....	247
Влюбленная в вино. <i>Дженнифер Симонетти-Брайан</i> ..	250
Разрушить стереотипы. <i>Денис Маркс</i> .....	255
Пишущий человек. <i>Райан Клюфтингер</i> .....	259
Свой собственный голос. <i>Митра Рэй</i> .....	262
Замечательный возраст. <i>Неха Гупта</i> .....	266
От кризиса к прорыву. <i>Кейти Каприно</i> .....	269
Это изменит всю твою жизнь. <i>Дейл Бурк</i> .....	274

## Глава 9

### ПРИВЫЧКИ, КОТОРЫЕ МЕНЯЮТ ЖИЗНЬ

Меньше вещей, больше жизни. <i>Элисон Мартинез</i> . . . . .	279
Шагай, худей, меняйся! <i>Конни Кейсветтер Пуллен</i> . . . . .	281
Невыпитая чашка чая. <i>Дирде Хиггинс</i> . . . . .	284
Чему меня научила Дайана Росс. <i>Тимоти Петерсон</i> . . . . .	288
Новая традиция. <i>Жозефина Оверхалзер</i> . . . . .	291
Потому, что могу. <i>Шерон Розенбаум Ирлз</i> . . . . .	294
Книга счастья. <i>Дженнифер Кваша</i> . . . . .	296
Каждый день — пятница. <i>Элейн Бридж</i> . . . . .	299
Наполовину полный стакан. <i>Денис Девалд</i> . . . . .	301
Проект моего личного счастья. <i>Алейна Смит</i> . . . . .	303
Насколько мы сыты? <i>Ребекка Хилл</i> . . . . .	307

## Глава 10

### САМА ОТ СЕБЯ НЕ ОЖИДАЛА

Дорогой, тебе лучше присесть. <i>Шерил Николсон</i> . . . . .	313
Вернулась туда, откуда пришла. <i>Терри Элдерс</i> . . . . .	319
Изгой тридцать лет спустя. <i>Сю Сандерс</i> . . . . .	323
Прыжок в воду. <i>Линетта Смит</i> . . . . .	326
Рождение активиста. <i>Пэт Фиш</i> . . . . .	329
Пока муж в командировке. <i>Тамара Моран-Смит</i> . . . . .	332
Голое испытание. <i>Карен Николсон</i> . . . . .	335
Отказываюсь быть осторожной. <i>Эйприл Найт</i> . . . . .	337
Бабушка была права. <i>Дебби Эклин</i> . . . . .	341

## Глава 11

### НИКОГДА НЕ ПОЗДНО ОСУЩЕСТВИТЬ МЕЧТУ

Снова за парту. <i>Анна Хоффман</i> .....	347
Бесстрашная. <i>Джозефин Фитцпатрик</i> .....	351
Навели шороху. <i>Джанет Боулер</i> .....	354
Полагаться только на себя. <i>Пэт Валер</i> .....	357
Покорить гору в шестьдесят. <i>Ширли Дек</i> .....	360
Новая жизнь. <i>Эди Шмит</i> .....	365
Неожиданная встреча. <i>Синди Л. Эли</i> .....	368
Как я училась плавать. <i>Мишель Бум</i> .....	370
Но ты же был обычным полицейским... <i>Стивен Русиниак</i> .....	372
Уроки музыки. <i>Мэри Энн Хэйхерст</i> .....	375
Знакомьтесь с нашими авторами .....	379
Знакомьтесь, Эми Ньюмарк .....	394
Знакомьтесь, Лорен Слокум Лахав .....	395
Благодарности. <i>Эми Ньюмарк и Лорен Слокум Лахав</i> ..	397

# Предисловие

Если среди множества сборников «Куриного бульона» вы выбрали этот, значит, вы созрели: к большим и маленьким переменам, к осуществлению своей мечты. Созрели бросить старое и заняться новым, тем, к чему лежит ваша душа, и почувствовать, наконец, что вы живете на максимуме! Не откладывайте перемены в своей жизни, если уверены, что действительно этого хотите.

В этом сборнике вы прочтете вдохновляющие истории обычных людей, которые решили, что настало время изменить свою жизнь. Кого-то подтолкнули новые обстоятельства, кто-то просто устал от прежней рутины.

Некоторые герои обрели смысл жизни, найдя новую работу, хобби или волонтерство. Кто-то просто сместил приоритеты, и от этого хорошая жизнь стала еще лучше. А есть и те, кто вернулся к своим корням, к тем жизненным целям, которые ставил перед собой ранее. Мы надеемся, что их опыт и советы помогут вам изменить свою жизнь к лучшему и добиться новых успехов.

Иногда надо остановиться, перестать суетиться и оценить, что же происходит внутри тебя. В главе **«Больше не могу! Нужен перерыв»** вы прочтете историю Люси Лимай Челлуччи, которая бросила преподавать танцы и два года работала баристой в «Старбакс». Она пишет, что за это вре-

## КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

мя справилась с депрессией и снова научилась веселиться и получать от жизни удовольствие.

В главе под названием **«Новый дом, новая жизнь»** мы продолжим разговор о «нелогичных» решениях. Вы прочитаете рассказ недавно овдовевшей Марши Миттман, которая из Нью-Йорка переехала в захолустье и нашла там свое счастье.

В главе **«Новый поворот»** вас ждет история Бенни Вассермана о том, как он в зрелом возрасте смог заработать приличные деньги за счет своего сходства с Альбертом Эйнштейном. Если вы найдете в сети фотографии Бенни, то увидите, что он как две капли воды похож на известного физика. Наш герой никак не ожидал, что на пенсии его ждет такая захватывающая жизнь: съемки, оплаченные командировки, знакомства со звездами.

В главе под названием **«Рискнуть хорошим ради лучшего»** вы узнаете историю Дженнифер Симонетти-Брайан, которая бросила высокооплачиваемую престижную работу на Уолл-стрит, несколько лет вкладывала деньги в свое образование и стала одной из четырех американских женщин, удостоенных титула Знатока Вина. Я слышала, как Дженнифер рассказывает о вине, и лично убедилась, что она обожает свою новую работу. И, что немаловажно, Дженнифер теперь зарабатывает еще больше, чем на Уолл-стрит! Сама она говорит: «Каждое утро я просыпаюсь счастливой, и мне не терпится узнать, что нового несет мне этот рабочий день».

Как и Дженнифер, Кэйти Каприно (история «От кризиса к прорыву») успешно строила свою карьеру, не осознавая,

## - ПРЕДИСЛОВИЕ -

что работа не делает ее счастливой. Только оказавшись уволенной, на консультации у психолога она вдруг поняла, что сама всегда хотела помогать людям. Посвятив изучению психологии несколько лет, Кэйти открыла частную практику. Но и это не сделало ее счастливой. И тогда она вновь решила поменять сферу деятельности — во второй раз!

В этой же главе вы прочитаете историю доктора Митры Рэй о том, как долго она жила «не своей жизнью». Родившись в семье иммигрантов из Индии, Митра по настоянию родителей закончила престижный университет, защитила кандидатскую в области биохимии и вступила в брак с мужчиной, которого ей подобрал отец. Но через некоторое время она шокировала своих близких тем, что развелась с мужем, бросила научную деятельность и стала предпринимателем, а также вышла замуж за человека другой национальности и вероисповедания. Сейчас Митра старается научить двух дочерей-подростков, что только они сами, а не окружающие могут выбрать в жизни путь, который приведет их к счастью.

Хотя работа и семейные дела отнимают у вас много времени, вы не должны забывать заботиться о себе и своем здоровье. Только надев кислородную маску сначала на себя, вы сможете помочь окружающим. Именно об этом история Ребекки Хилл, которая по понедельникам занимается только своими личными делами. Она говорит, что в эти дни «чувствует себя независимым человеком, у которого есть свои желания и потребности».

Также об этом и история «Сила слова «нет» Лорен Слокум Лахав, которая научилась отказывать людям без объ-

## КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

яснения причин. Она была поражена, насколько просто это у нее получилось и как сразу стало свободнее и легче на душе. Попробуйте просто сказать «нет», когда не хотите выполнять чью-то просьбу. Мы уверены, вам это понравится.

После того как вы научитесь время от времени отказывать людям, вспомните о тех случаях, когда стоит сказать «да». Однажды Эрика Калер решила провести «Да-эксперимент» и все лето была открыта к любым интересным предложениям и возможностям. Уже к концу года ее жизнь изменилась до неузнаваемости, всего за несколько месяцев ей удалось реализовать то, что она планировала годами, — и все благодаря решению чаще говорить «да».

А вот Эйприл Найт в своей истории «Отказываюсь быть осторожной» пишет, что ее жизнь изменилась к лучшему, когда она решила побороть страхи и заставила себя пробовать новые вещи и испытывать новые переживания. Если раньше она боялась одна пойти в торговый центр, то теперь в одиночестве путешествует по миру и даже объезжает быков во время родео. Она говорит: «Я больше не хочу жить тихой и незаметной жизнью. Пусть даже приду последней, но я участвую в гонке!»

В главе «**Я все могу**» собраны вдохновляющие истории о людях, которые добились большего, чем могли ожидать. Когда Майк Конрад вместе с братом придумали продавать курицу оптом, они просто «хотели перекрутиться». Теперь же их компания «Зайкон Фудс» обслуживает десятки тысяч людей каждый год. Майк пишет: «Чтобы изменить мир, нужно немного смелости и желание помочь людям». Мы встретились

## - ПРЕДИСЛОВИЕ -

с ним и уверяем вас: каждый день он идет на работу как на праздник.

Иногда мы сами меняем свою жизнь, а иногда перемены обрушиваются как снег на голову. В главе **«Пережить и идти дальше»** герои сталкиваются со смертью близких или распадом брака. Каждый из них находит свой способ пережить трагедию и найти новый смысл. Сэм Джордж после смерти жены и нескольких лет затворничества стал профессиональным игроком в покер и теперь часто играет в Лас-Вегасе. Базз МакКарти после развода долго горевала, а потом, распродав почти все имущество, с одним чемоданом вещей и ноутбуком переехала из Австралии в Лондон. Помимо того что ее жизнь наполнилась чудесными знакомствами и культурными мероприятиями, она встретила прекрасного джентльмена, который окончательно развеял ее тоску по прошлому.

Вы найдете много вдохновения в главе **«Никогда не поздно осуществить свою мечту»**. Как полицейский и в прошлом троечник Стивен Русиниак стал писателем, а Ширли Дек в шестьдесят лет — альпинисткой. Как Мишель Бум научилась плавать вместе со своими детьми. А пенсионеры Джанет Боулер и ее муж арендовали мощный «Шевроле Камаро» и навели шороху в окрестностях Сан-Диего. Вот что говорит Джанет: «Мы испытали радость и возбуждение, которые не так часто испытывают пары нашего возраста, давно живущие вместе. Мы всегда придерживались установленного графика и определенного ритма жизни. Но вот появилась эта возможность. А когда вам предоставляются