


ЭМИ НЬЮМАРК
ЛАХАВ ЛОРЕН СЛОКУМ

КУРИНЫЙ БУЛЬОН

для души

СЛУШАЙ СВОЕ СЕРДЦЕ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 821.111-3(73)
ББК 84(7Coe)-44
Н93

Amy Newmark and Loren Slocum Lahav

CHICKEN SOUP FOR THE SOUL: TIME TO THRIVE:
101 Inspiring Stories about Growth, Wisdom, and Dreams

Copyright © 2015 by Chicken Soup for the Soul, LLC

Ньюмарк, Эми.
Н93 Куриный бульон для души. Слушай свое сердце /
Эми Ньюмарк, Лорен Слокум Лахав ; [перевод с ан-
глийского А. В. Андреева]. — Москва : Эксмо, 2025. —
352 с. — (Куриный бульон для души).

ISBN 978-5-04-225104-7

Иногда перемены приходят в нашу жизнь в виде событий, кото-
рые мы не в силах изменить. А иногда мы сами понимаем: дальше так
жить нельзя. Некоторые герои этого сборника решились на кардиналь-
ные перемены: переехали в новый дом или даже страну, поменяли
сферу деятельности, избавились от пагубных привычек или отноше-
ний, которые отравляли 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

© Андреев А.В., перевод на русский
язык, 2018

© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-225104-7

Содержание

Предисловие.

Эми Ньюмарк и Лорен Слокум Лахав 9

глава 1

Я ВСЕ МОГУ

Жизнь без Эда. *Дженни Шефер* 17

Ниже некуда, теперь только вверх.

Мэтт Чандлер 22

Друзья на несколько минут.

Джанет Перез Эклез 26

Много курицы не бывает.

Майк Конрад 31

Любовь, зубы и социальное пособие.

Энджи Рейнолдс 36

Найти выход из сложной ситуации.

Джуди Фитцсиммонс 41

глава 2

ЭТО МОЯ ЖИЗНЬ!

Больше не хочу быть жертвой. <i>Хайди Фицджеральд</i>	45
Это моя жизнь. <i>Мария Морин</i>	50
Шикарный свитер! <i>Эмили Оман</i>	56
Сила слова «нет». <i>Лорен Слокум Лахав</i>	62
Как я рассталась с Чарли. <i>Алана Мари</i>	66

глава 3

НОВЫЙ ПОВОРОТ

Рискнуть и выиграть. <i>Джуди Маркс-Уайт</i>	70
Команда мечты. <i>Джон Форест</i>	74
Моя собственная теория относительности. <i>Бенни Вассерман</i>	80
Да-эксперимент. <i>Эрика Калер</i>	84
Железная леди. <i>Анжела Волтуис</i>	87
Теперь я знаю. <i>Элизабет Титус</i>	91
В поисках себя настоящей. <i>Мелани Адамс-Харди</i>	97

глава 4

ПЕРЕЖИТЬ И ИДТИ ДАЛЬШЕ

Хватит! <i>Сэнди Стейтон</i>	105
С новой силой. <i>Бет Саадати</i>	109
Не сдаваться. <i>Лорен Болл</i>	114
Отпустить. <i>Сейдж де Бейксидон Бреслин</i>	119
Список. <i>Джин Моррис</i>	124
Почему я? <i>Кортни Кэмпбелл</i>	127
Шаг в будущее. <i>Сэм Джорджес</i>	131
Газ в пол, жизнь — это риск! <i>Сэлли Родман</i>	136
Форт. <i>Дэйвид Воррен</i>	142

глава 5

БОЛЬШЕ НЕ МОГУ! НУЖЕН ПЕРЕРЫВ

Перерыв на кофе. <i>Люси Лемай Челлуччи</i>	146
«Ты должна». <i>Эллисон Ворд</i>	151
Папа, выскочивший из «беличьего колеса». <i>Гитаджали Кришна</i>	154
То, что случилось возле мотеля. <i>Мишель Хаузер</i>	159
Мамочке нужно отдохнуть. <i>Кортни Фрайз</i>	163
Мои понедельники. <i>Ребекка Хилл</i>	167
Дача на берегу океана. <i>Бонни Бьют</i>	171

глава 6
НОВЫЙ ДОМ, НОВАЯ ЖИЗНЬ

10 лет застоя. <i>Николь Росс</i>	176
Новая школа, новая я. <i>Брианна Меарз</i>	181
Сто пар обуви. <i>Базз Макарти</i>	185
«Домашний очаг». <i>Линда Аллен</i>	189
Страна, где все стало проще. <i>Кейт Ван</i>	193
Место силы. <i>Марша Уоррен Миттман</i>	197
Мечта о жизни в горах. <i>Джилл Бернс</i>	203

глава 7
Я У СЕБЯ ОДНА

Фото «после». <i>Дженнифер Азантиан</i>	207
Королева красоты. <i>Лорейн Кеннистра</i>	214
От любви не должно быть больно. <i>Берни Ксионг</i>	218
Толстая и свободная. <i>Карен Фрейзер</i>	222
Мыло для гостей. <i>Паула Клендворс Скори</i>	227
Как я начала заботиться о своем здоровье. <i>Лола Бендана</i>	230

глава 8

РИСКНУТЬ ХОРОШИМ РАДИ ЛУЧШЕГО

Влюбленная в вино.

Дженнифер Симонетти-Брайан236

Свой собственный голос. *Митра Рэй*243

Замечательный возраст. *Неха Гупта*248

От кризиса к прорыву. *Кейти Каприно*252

Это изменит всю твою жизнь. *Дейл Бурк*259

глава 9

ПРИВЫЧКИ, КОТОРЫЕ МЕНЯЮТ ЖИЗНЬ

Меньше вещей, больше жизни.

Элисон Мартинез264

Шагай, худей, меняйся!

Конни Кейсветтер Пуллен267

Невыпитая чашка чая. *Дирде Хиггинс*271

Книга счастья. *Дженнифер Кваша*277

Проект моего личного счастья.

Алейна Смит280

Насколько мы сыты?

Ребекка Хилл286

глава 10

САМА ОТ СЕБЯ НЕ ОЖИДАЛА

- Дорогой, тебе лучше присесть.
Шерил Николсон293
- Изгой тридцать лет спустя.
Сю Сандерс301
- Пока муж в командировке.
Тамара Моран-Смит305
- Голое испытание. *Карен Николсон*309
- Отказываюсь быть осторожной.
Эйприл Найт312

глава 11

НИКОГДА НЕ ПОЗДНО ОСУЩЕСТВИТЬ МЕЧТУ

- Снова за парту. *Анна Хоффман*318
- Навели шороху. *Джанет Боулер*323
- Покорить гору в шестьдесят. *Ширли Дек*327
- Как я училась плавать. *Мишель Бум*334
- Но ты же был обычным полицейским...
Стивен Русиниак337
- Уроки музыки. *Мэри Энн Хэйхерст*341

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 сборнике «Сердце уже знает» 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 время 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 прочтаете 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 образо-

вание 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, 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 сменить сферу деятельности — во второй раз!

В этой же главе вы читаете 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 объяснения 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 из-

менилась 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 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 такие возможности, их надо использовать — вне зависимости от вашего возраста».

Мы с таким удовольствием подбирали истории в этот сборник, так полюбили всех героев,

что даже испытали сожаление, когда книга была сверстана и отправлена в типографию. Но теперь настал ваш черед познакомиться с этими удивительными историями. Пусть они подарят вам вдохновение, веру, вернут страсть и помогут решиться на те перемены, к которым лежит ваша душа. Расправьте крылья, у вас все получится!

Эми Ньюмарк и Лорен Слокум Лахав
17 февраля 2015