

Порой хорошая история  
человеку нужнее, чем пища

AMY NEWMARK, LOREN SLOCUM LAHAV

# Chicken Soup for the Soul<sup>®</sup>

## 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

# КУРИНЫЙ БУЛЬОН


*для души*

## СЕРДЦЕ УЖЕ ЗНАЕТ

101

история

о правильных решениях

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

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

Copyright © 2015 by Chicken Soup for the Soul, LLC

### **Ньюмарк, Эми.**

Н93 Куриный бульон для души. Сердце уже знает : 101 история о правильных решениях / Эми Ньюмарк, Лорен Слокум Лахав ; [перевод с английского А. В. Андреева]. — Москва : Эксмо, 2025. — 480 с. — (Куриный бульон для души. Карманный формат).

ISBN 978-5-04-186998-4

Иногда перемены приходят в нашу жизнь в виде событий, которые мы не в силах изменить. А иногда мы сами понимаем: дальше так жить нельзя. Некоторые герои этого сборника решились на кардинальные перемены: переехали в новый дом или даже страну, поменяли сферу деятельности, избавились от пагубных привычек или отношений, 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 978-5-04-186998-4**

# Содержание

Предисловие. Эми Ньюмарк и Лорен Слокум Лахав . . 11

## Глава 1

### Я ВСЕ МОГУ

Жизнь без Эда. <i>Дженни Шефер</i> . . . . .	19
Ниже некуда, теперь только вверх. <i>Мэтт Чандлер</i>	23
Друзья на несколько минут. <i>Джанет Перез Эклес</i>	27
Много курицы не бывает. <i>Майк Конрад</i> . . . . .	32
Застенчивый волонтер. <i>Ронда Маллер</i> . . . . .	37
Любовь, зубы и социальное пособие. <i>Энджи Рейнолдс</i> . . . . .	41
Приходится больше стараться. <i>Челса ДюХайме</i> . . .	46
Теперь точно пора. <i>Диана Грейвмен</i> . . . . .	49
Найти выход из сложной ситуации. <i>Джуди Фитцсиммонс</i> . . . . .	52

## Глава 2

### ЭТО МОЯ ЖИЗНЬ!

Больше не хочу быть жертвой. <i>Хайди Фицджеральд</i>	57
Это моя жизнь. <i>Мария Морин</i> . . . . .	62
Я одна. <i>Анна Лукас</i> . . . . .	67

Шикарный свитер! Эмили Оман .....	71
Сила слова «нет». Лорен Слокум Лахав .....	76
Как я рассталась с Чарли. Алана Мари .....	80

### Глава 3 НОВЫЙ ПОВОРОТ

Из шашки в дамки. Бет Левин .....	85
Кровь, пот и одиночество. Кристал Клумп .....	90
Рискнуть и выиграть. Джуди Маркс-Уайт .....	95
Жизнь как танго. Кей Кэмпбелл .....	99
Команда мечты. Джон Форест .....	102
Моя собственная теория относительности. Бенни Вассерман .....	107
Да-эксперимент. Эрика Калер .....	111
Железная леди. Анжела Волтуис .....	114
Теперь я знаю. Элизабет Титус .....	118
В поисках себя настоящей. Мелани Адамс-Харди .....	124

### Глава 4 ПЕРЕЖИТЬ И ИДТИ ДАЛЬШЕ

Хватит! Сэнди Стейтон .....	133
Кто уберет паука?! Кристал Тиерингер .....	137
Терапия бисером. Рут Нокс .....	141
С новой силой. Бет Саадати .....	143
Не сдаваться. Лорен Болл .....	148
Отпустить. Сейдж де Бейксидон Бреслин .....	153
Передать эстафету. Сара Клауда .....	158
Список. Джин Моррис .....	160

Как обрести смысл жизни после трагедии.	
<i>Джейн МакБридж Чоти</i> . . . . .	163
Почему я? <i>Кортни Кэмпбелл</i> . . . . .	166
Шаг в будущее. <i>Сэм Джорджес</i> . . . . .	169
Газ в пол, жизнь — это риск! <i>Сэлли Родман</i> . . . . .	174
Форт. <i>Дэйвид Воррен</i> . . . . .	179
Открытое сердце. <i>Линда М. Джонсон</i> . . . . .	182
Много вопросов, ответ один. <i>Кристин Доуни</i> . . . . .	187

## Глава 5

### БОЛЬШЕ НЕ МОГУ! НУЖЕН ПЕРЕРЫВ

Перерыв на кофе. <i>Люси Лемай Челлуччи</i> . . . . .	193
Путь к себе. <i>Шейла Вассерман</i> . . . . .	197
«Ты должна». <i>Эллисон Ворд</i> . . . . .	201
«Первая овца!» <i>Лиза Поулак</i> . . . . .	204
Папа, выскочивший из «беличьего колеса».	
<i>Гитаджали Кришина</i> . . . . .	209
То, что случилось возле мотеля.	
<i>Мишель Хаузер</i> . . . . .	213
Мамочке нужно отдохнуть. <i>Кортни Фрайз</i> . . . . .	216
Мои понедельники. <i>Ребекка Хилл</i> . . . . .	219
Дача на берегу океана. <i>Бонни Бьют</i> . . . . .	222

## Глава 6

### НОВЫЙ ДОМ, НОВАЯ ЖИЗНЬ

10 лет застоя. <i>Николь Росс</i> . . . . .	227
Новая школа, новая я. <i>Брианна Меарз</i> . . . . .	232
Сто пар обуви. <i>Базз Макарти</i> . . . . .	235

«Домашний очаг». <i>Линда Аллен</i> .....	239
Страна, где все стало проще. <i>Кейт Ван</i> .....	243
Прыжок в неизвестность. <i>Лорри Данциг</i> .....	247
Место силы. <i>Марша Уоррен Миттман</i> .....	251
Мечта о жизни в горах. <i>Джилл Бернс</i> .....	256

## Глава 7

### Я У СЕБЯ ОДНА

Фото «после». <i>Дженнифер Азантиан</i> .....	261
Королева красоты. <i>Лорейн Кеннистра</i> .....	267
От любви не должно быть больно. <i>Берни Ксионг</i> ..	271
Толстая и свободная. <i>Карен Фрейзер</i> .....	274
Мыло для гостей. <i>Паула Клендворс Скори</i> .....	278
Как я начала заботиться о своем здоровье. <i>Лола Бендана</i> .....	281

## Глава 8

### РИСКНУТЬ ХОРОШИМ РАДИ ЛУЧШЕГО

Застигнутая врасплох. <i>Барбара Дейви</i> .....	287
Влюбленная в вино. <i>Дженнифер Симонетти-Брайан</i> .....	290
Разрушить стереотипы. <i>Денис Маркс</i> .....	296
Пишущий человек. <i>Райан Ключфтингер</i> .....	300
Свой собственный голос. <i>Митра Рэй</i> .....	303
Замечательный возраст. <i>Неха Гупта</i> .....	307
От кризиса к прорыву. <i>Кейти Каприно</i> .....	310
Это изменит всю твою жизнь. <i>Дейл Бурк</i> .....	316

## Глава 9

### ПРИВЫЧКИ, КОТОРЫЕ МЕНЯЮТ ЖИЗНЬ

Меньше вещей, больше жизни.

*Элисон Мартинез* . . . . . 321

Шагай, худей, меняйся!

*Конни Кейсвенттер Пуллен* . . . . . 323

Невыпитая чашка чая. *Дирде Хиггинс* . . . . . 326

Чему меня научила Дайана Росс.

*Тимоти Петерсон* . . . . . 331

Новая традиция. *Жозефина Оверхалзер* . . . . . 335

Потому, что могу. *Шерон Розенбаум Ирлз* . . . . . 339

Книга счастья. *Дженнифер Кваша* . . . . . 342

Каждый день — пятница. *Элейн Бридж* . . . . . 345

Наполовину полный стакан. *Денис Девалд* . . . . . 348

Проект моего личного счастья. *Алейна Смит* . . . . 350

Насколько мы сыты? *Ребекка Хилл* . . . . . 356

## Глава 10

### САМА ОТ СЕБЯ НЕ ОЖИДАЛА

Дорогой, тебе лучше присесть.

*Шерил Николсон* . . . . . 363

Вернулась туда, откуда пришла. *Терри Элдерс* . . . . 370

Изгой тридцать лет спустя. *Сю Сандерс* . . . . . 375

Прыжок в воду. *Линетта Смит* . . . . . 379

Рождение активиста. *Пэт Фиш* . . . . . 383

Пока муж в командировке. *Тамара Моран-Смит* . . 387

Голое испытание. *Карен Николсон* . . . . . 390

Отказываюсь быть осторожной. *Эйприл Найт* . . . 393

Бабушка была права. *Дебби Эклин* . . . . . 398

## Глава 11

### НИКОГДА НЕ ПОЗДНО ОСУЩЕСТВИТЬ МЕЧТУ

Снова за парту. <i>Анна Хоффман</i> . . . . .	405
Бесстрашная. <i>Джозефин Фитцпатрик</i> . . . . .	410
Навели шороху. <i>Джанет Боулер</i> . . . . .	414
Полагаться только на себя. <i>Пэт Валер</i> . . . . .	418
Покорить гору в шестьдесят. <i>Ширли Дек</i> . . . . .	422
Новая жизнь. <i>Эди Шмит</i> . . . . .	428
Неожиданная встреча. <i>Синди Л. Эли</i> . . . . .	432
Как я училась плавать. <i>Мишель Бум</i> . . . . .	435
Но ты же был обычным полицейским..	
<i>Стивен Русиниак</i> . . . . .	438
Уроки музыки. <i>Мэри Энн Хэйхерст</i> . . . . .	441
Знакомьтесь с нашими авторами . . . . .	446
Знакомьтесь, <i>Эми Ньюмарк</i> . . . . .	469
Знакомьтесь, <i>Лорен Слокум Лахав</i> . . . . .	471
Благодарности.	
<i>Эми Ньюмарк и Лорен Слокум Лахав</i> . . . . .	473

# 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 время справи-лась 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 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, 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 прочтаете историю доктора Митры Рэй о том, как долго она жила «не своей жизнью». Родившись в семье иммигрантов из Индии, Митра по настоянию родителей окончила 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 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 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 поли-