

Порой хорошая история
человеку нужнее, чем пища

AMY NEWMARK

Foreword by Joi Gordon

Chicken Soup for the Soul[®]

THE EMPOWERED WOMAN

101 Stories about Being Confident,
Courageous and Your True Self



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

ЭМИ НЬЮМАРК

Предисловие Джои Гордон

КУРИНЫЙ БУЛЬОН

для души

Я РЕШИЛА - СМОГУ!

101 история о женщинах,
для которых нет ничего
невозможного

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 821.111-3(73)
ББК 84(7Сое)-44
Н93

Amy Newmark, with a foreword by Joi Gordon
**CHICKEN SOUP FOR THE SOUL: THE EMPOWERED
WOMAN: 101 Stories about Being Confident,
Courageous and Your True Self**

Copyright © 2018 by Chicken Soup for the Soul, LLC
This edition is published by arrangement with
Sterling Lord Literistic and The Van Lear Agency LL

Ньюмарк, Эми.

Н93 Куриный бульон для души. Я решила — смогу!
101 история о женщинах, для которых нет ничего
невозможного / Эми Ньюмарк ; [перевод с англий-
ского Э. Мельник]. — Москва : Эксмо, 2026. —
512 с. — (Куриный бульон для души. Карманный
формат).

ISBN 978-5-04-239199-6

Героини этого сборника танцуют, не дожидаясь, пока закончится дождь.

Сталкиваясь с предательством мужчины, учатся забивать гвозди и по-прежнему считают себя желанными. Борются с болезнью с помощью кошек и творчества. А с неуверенностью в себе – с помощью красной помады. Отказываются от головокружительной карьеры ради детей. И все равно потом становятся успешными.

Удивительные, ранимые, смелые, они рассказывают, как годами жили внутри очерченных кем-то границ. И как трудно, непривычно и прекрасно оказалось снаружи.

**УДК 821.111-3(73)
ББК 84(7Сое)-44**

© Мельник Э., перевод на русский язык, 2019

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-239199-6

Содержание

Предисловие. *Джои Гордон* 11

Глава 1

ОТКАЗЫВАЮСЬ БЫТЬ ЖЕРТВОЙ

Вот теперь все. <i>Эйприл Найт</i>	18
Не забывай дышать. <i>Мэрилин Хайт</i>	23
Из жертвы в преследователя. <i>Эва Картер</i>	26
Утреннее вторжение. <i>Келли Рэй</i>	30
День без волос. <i>Элисон Ламберт</i> и <i>Дженнифер Розенфельд</i>	33
Как я решилась на побег. <i>Би-Би Лойд</i>	37
Красные фургончики. <i>Патрисия Лоренц</i>	42
Трудное признание. <i>Мишель Брюс</i>	47
Сегодня я дерьмово себя чувствую. <i>Кэтлин Шуп</i> ...	50
Она летит на своих крыльях. <i>Рут Кенхарт</i>	55

Глава 2

У ВСЕГО ЕСТЬ ПРЕДЕЛ

Говорить себе «да». <i>Холли Инглиш</i>	58
Плохая секретарша. <i>Л. М. Лаш</i>	63
Номер на одну персону. <i>Дана Д. Кларк</i>	68
Больше не могу! <i>Клэр Макгэрри</i>	82
В первых лучах рассвета... <i>Кристи Адамс</i>	87
Золушка. <i>Вирджиния Старк</i>	93

Под напряжением. Патрисия Фиш	98
«Нет» означает нет. Диана Бодер	102
Харассмент в бухгалтерии. Мария Морин	106
Сигнальная сумка. Кэти Ламарш	111
Бывшая миссис Несчастная. С. А. Тибодо	117

Глава 3

ЭТО МОЙ ВЫБОР!

Дети или карьера? Джуди О'Келли	124
Старая дева. Марша Портер	130
Правильные слова. Аннетт Гулати	135
Закон и порядок. Кэти Моррис	142
Выздоровление. Нэнси Панко	146
Что ж я делаю?! Ли Энн Джешуэй	151
Спасибо, но я все равно попробую. Мирна Валерио	156
Любовь без границ. Дженнифер Хилл. Рассказано Чету Дембеку. Отрывок из Woman's World Magazine	161
Серьезная работа. Ферида Вульф	165
Свой собственный голос. Митра Рэй	168

Глава 4

ПУТЬ К СЕБЕ НАСТОЯЩЕЙ

Я не из тех, кто пользуется красной помадой. Миранда Бойер	173
Хозяйка своей судьбы. Эйприл Найт	177
Чья-то мать, чья-то жена. Джейн Макбрайд Чоут	181
Красотка. Дебра Мэйхью	183
Идеальная жена. Диана Л. Уолтерс	188

Никогда не поздно стать тем, кем ты мог бы стать. <i>Линда Лохридж</i>	193
Горячая штучка. <i>Линда Хофф Ирвин</i>	198
Отважная мама. <i>Молли Ингленд</i>	201
Чужая среди чужих. <i>Кристен Май Пхам</i>	205
Любить, не съезживаясь. <i>Кристал Бирмингем-Овермейер</i>	210

Глава 5

НЕ ОДИНОКАЯ, А САМОДОСТАТОЧНАЯ

Самостоятельная. <i>Нэнси Дж. Виллалобос</i>	213
Пустая комната. <i>Минди Сасман Эллис</i>	217
Наличие партнера — необязательно. <i>Дебора Шаузе</i>	222
Не представляю, как ты с этим справляешься. <i>Эме Дюфрене</i>	226
Мистер 99,89 %. <i>Люси Александер</i>	231
Близка к поражению. <i>Рейчел Э. Райан</i>	236
Цистерна лимонада. <i>Дон Белт</i>	239
Возьмите с собой мужчину. <i>Мейсон К. Браун</i>	242
Список. <i>Джин Моррис</i>	246
Большая дохлая крыса. <i>Дженнифер Кэтлин Гиббонс</i>	249

Глава 6

ТО, ЧТО ПРАВИЛЬНО ДЛЯ МЕНЯ

10 минут в день. <i>Лорна Холден</i>	253
Неподходящий город для девушки с амбициями. <i>Эрин Э. Форсон</i>	258
Бежать, чтобы выжить. <i>Сю ЛеБретон</i>	263
Самый большой риск — не рисковать. <i>Мелисса Валкс</i>	268
Дебет с кредитом. <i>Диана Старк</i>	273

Как я рассталась с Чарли. Алана Мари	277
Нечаянные уроки. Николь Л. В. Маллис	280
Найти свой дом. Шейла Тейлор-Кларк	283
Последняя коврига хлеба. Николь Рук-Макалистер	287
Моя одержимость «глухарем». Дженнифер Кэтлин Гиббонс	293

Глава 7

УМНАЯ... КАК МУЖЧИНА

Неучтивый клиент. Эстер М. Бейли	302
Ваше дело — менять подгузники. Дженни Павлович	306
Мужчинам — деньги, женщинам — цветы. Эми Ньюмарк	308
Вот комедия! Илана Лонг	312

Глава 8

НИКОГДА НЕ СДАВАЙСЯ

Выдохшаяся. Тами Шейх	317
Колокола надежды. Диана Лоу Маклахан	321
Бойся, да делай. Шери Зек	326
Блестящие монетки. Гарретт Бауман	330
Аутотренинг в туалете. Джулиэнн Селден	335
Не сдаваться. Лорен Болл	340
Идти до конца. Джульетта Нардонэ	345
Провал? Нет! Только временное отступление. Дотти Уолтерс	351
Три ангела. Патрисия Лоренц	356

Глава 9

НЕ ОЖИДАЛА ОТ СЕБЯ

Золотые бусы. <i>Л. А. Струк</i>	362
Уязвимая и бесстрашная. <i>Эми Мермелштейн</i>	367
Больше не буду стоять в стороне. <i>Сюзан А. Карас</i>	373
С пьяным на дороге. <i>Элли Браун-Хейли</i>	379
Воскресший жених. <i>Д. Б. Зейн</i>	384
Очень страшный микрофон. <i>Кристина Кларк-Джонсон</i>	387
Встать и удержаться. <i>Джей-Си Салливан</i>	392
От страха к радости. <i>Бренда Диллон-Карр</i>	398
Принцесски. <i>Вирджиния Элизабет Хэйес</i>	404
Побить рекорд Гиннеса. <i>Фрэн Капо</i>	411

Глава 10

ВЫЙТИ ИЗ ЗОНЫ КОМФОРТА

Комплекс Золушки. <i>Паскаль Дюге</i>	415
Сделать это ради Билла. <i>Уэнди Энн Рич</i>	419
Приключение на одну персону, пожалуйста! <i>Деон Тобан</i>	423
Прививка от низкой самооценки. <i>Дарси Дэниелс</i>	427
Как избавиться от вредных привычек. <i>Габриэлла Бернштейн</i>	431
Толстый фитнес-инструктор. <i>Тоня Абари</i>	434
Аквалангистка поневоле. <i>Сара Рис</i>	438
Лучше, чем галстук. <i>Линда Барбоса</i>	443
Плохой пример для дочери. <i>Малинда Данлэп Филлингим</i>	449
Прыжок в неизвестность. <i>Ронда Пейн</i>	451

Глава 11

ВОЗРАСТ КАК ПРИВИЛЕГИЯ

Седина в голову. <i>Одри Эйдс</i>	457
Гламур для сорокалетних. <i>Лесли Джейн Сеймур</i>	462
Чем заняться на пенсии? <i>Нэнси-Ли Дэвис</i>	469
Наравне с двадцатилетними. <i>Ребекка Дж. Платт</i>	474
Покорить гору в шестьдесят. <i>Ширли Дек</i>	477
Не трогай мои колеса! <i>Нэнси Джульен Копп</i>	483
Девочка, которую никто не приглашал танцевать. <i>Элинн Чаплик-Алескоу</i>	488
Знакомьтесь с нашими соавторами	491
Знакомьтесь — Эми Ньюмарк	504
Знакомьтесь — Джои Гордон	506
Поделитесь своей историей	508

Предисловие

Двадцать один год назад у Нэнси Лаблин родилась смелая идея, как изменить жизни многих людей за 5000 долларов. С момента первоначального вложения, сделанного Нэнси, компания *Dress for Success* выросла из стартапа, ютившегося в церковном подвале, в глобальное предприятие, которое помогло более чем 1 000 000 женщин в тридцати странах ощутить свою силу.

Все годы, пролетевшие с тех пор, как я пришла в *Dress for Success*, мне посчастливилось общаться с замечательными женщинами, сильными, независимыми и смелыми. Я наблюдала за ними с того момента, как они впервые переступали наш порог, и видела, как они сами начинали открывать двери другим. Они взламывали барьеры, одерживали победы над невзгодами, делились своими историями с миром — и теперь страницей возвращают полученное компании *Dress for Success* и обществу как благотворители, наставницы и волонтеры.

Я видела, как женщины делают то, что считалось невозможным, преодолевают немислимое и преображаются прямо на моих глазах. В *Dress*

for Success наша задача — взрастить внутреннюю уверенность женщины. Многие, кто к нам обращается, пережили домашнее насилие, тюремное заключение, нищету, долги, зависимости, бездомность, тяжелые болезни и травмы, потери близких. Мы предлагаем им самую разную помощь — от консультаций психотерапевта до курсов профессиональной переподготовки. Цель всех наших программ — помочь женщине найти свою внутреннюю силу и достичь экономической независимости.

Когда составители серии «Куриный бульон для души» обратились к нам с идеей своего нового сборника **«Я решила — смогу!»**, мы поняли, что это идеальное партнерство. Часть выручки от продажи этой книги пойдет на финансирование разных программ *Dress for Success*, доступных для женщин, которым мы служим; но еще лучше то, что эти истории смогут вдохновить их и поддержать на пути к независимости и счастливой жизни.

Стать сильной женщиной — значит выйти за пределы зоны комфорта, посмотреть в лицо своим страхам и победить их. Найти в себе смелость, чтобы сбежать из страны от мужа-тирана с двумя маленькими детьми, как это получилось у героини истории «*Как я решилась на побег*» Би-Би Лойд. Или просто отважиться самой и без визгов убрать «*Большую дохлую крысу*», обнаруженную на заднем дворе, как это сделала Дженнифер Кэтлин Гиббонс.

Так же страшно может быть отстаивать себя и свою позицию, и женщины, которые делают

это, имеют полное право гордиться собой. Когда Эйприл Найт, 45-летняя вдова, подала в суд на своего начальника за сексуальные домогательства на рабочем месте, ее не поддержали даже дети. Им казалось, что она только опозорит семью, и больше ничего. Тем не менее Эйприл добилась выплаты суммы в размере ее зарплаты за пять лет, а также письменных извинений и рекомендательного письма, которое помогло ей получить другую работу. Об этом вы прочтете в истории *«Вот теперь все»*.

Не просто бывает и нарушить привычное представление окружающих о том, как должна выглядеть женщина. Тоня Абари стала первым *«Толстым фитнес-инструктором»*, хоть и побаивалась, что никто не захочет у нее заниматься. А вот Одри Эйдс устала из кожи вон лезть, чтобы выглядеть моложе своих лет, и первым делом перестала окрашивать *«Седину»*. И хотя она столкнулась с непониманием и неодобрением — ее же сверстниц, — она научилась гордо и высоко держать свою серебристую голову.

Иногда выход за пределы своей зоны комфорта может также означать, что вы впервые решаетесь на что-либо в одиночку, хотя до этого всегда делали это в компании или полагались на ощутимую помощь второй половины. Так, Уэнди Энн Рич из *«Сделать это ради Билла»* устала ждать у моря погоды и одна отправилась в Страну восходящего солнца. Дон Белт из *«Цистерны лимонада»* после развода сама отремонтировала и продала дом. А Люси Александер из *«Мистер 99,89 %»* и Рей-

чел Э. Райан из «Близка к поражению» смирились с предательством мужчины и нашли силу и радость в воспитании детей в одиночку.

У нас в *Dress for Success* есть собственная коллекция историй успеха. Один из примеров — Трейси Энн. Она с двумя детьми бежала от жестокого мужа, сделав первый решающий шаг к тому, чтобы стать самостоятельной и самодостаточной. Мы помогли ей встать на ноги, и вот ее собственные слова: «*Dress for Success* — это сестринство; все мы, попадая сюда, оказываемся в равных условиях. Ты приходишь, чтобы рассказать о себе кругу подруг, а не для того, чтобы ощутить себя хуже кого-то другого».

Мы помогли Трейси получить профессию, и вот что она об этом говорит: «Я осознала, что прежде позволяла другим людям писать историю моей жизни, а надо было писать ее самой. Когда вылезает из своей скорлупы и узнаешь о жизни других людей, возникает ощущение глубокого контакта, и тебе больше не стыдно из-за того, что случилось с тобой. Я словно потеряла себя в силу жизненных обстоятельств, а *Dress for Success* помог мне вернуть меня назад».

Другую нашу клиентку, Роксану из Лос-Анджелеса, уволили с работы, а сразу после этого у нее обнаружилось страшное редкое заболевание. Кто-то порекомендовал ей обратиться в *Dress for Success*, и вот что она вспоминает: «Я оказалась в окружении позитивных женщин. Они стали моей опорой и поддержкой, когда я начала лечение, и у меня появилась надежда, что я смо-

гу преодолеть свою болезнь. В *Dress for Success* мне помогли составить резюме и дали костюм от *Armani*, благодаря чему на собеседовании я чувствовала себя более чем уверенно и получила хорошее предложение. Компания *Dress for Success* стала для меня маяком, лучиком света, который говорил «мы здесь», и я пошла к нему сквозь бурю».

А вот еще одна история для вас — от Шэннон из Портленда, штат Орегон, которая пришла в *Dress for Success* после того, как в мастерскую ее мужа вломились воры и вынесли оборудование, с помощью которого он зарабатывал на жизнь и содержал семью. Шэннон поняла, что они не выживут, если она не устроится на работу. Но она так долго сидела в декрете с детьми, что чувствовала себя потерянной и не знала, с чего начать. В *Dress for Success* Шэннон прошла тест на профориентацию и даже отрепетировала ответы на провокационные вопросы вместе с нашими специалистами. Вот что она сама об этом говорит: «Едва переступив порог *Dress for Success*, я ощутила позитивную энергию и надежду. Эти женщины сразу увидели, что во мне есть — и о чем я сама совершенно забыла. Они подобрали мне костюм для собеседования, в котором я выглядела такой уравновешенной и очаровательной, какой себя ни разу прежде не видела. Я смотрела в зеркало и подумала: «Ого, да я же красавица! Я добьюсь успеха, и мой путь к нему начинается прямо здесь». Это был не просто новый наряд. Это был опыт, перевернувший мою жизнь».