

Порой хорошая история  
человеку нужнее, чем пища

JACK CANFIELD, MARK VICTOR HANSEN,  
JENNIFER READ HAWTHORNE, MARCI SHIMOFF

# Chicken Soup for the Woman's Soul<sup>®</sup>

Stories to Open  
the Hearts and Rekindle  
the Spirits of Women



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


ДЖЕК КЭНФИЛД, МАРК ВИКТОР ХАНСЕН,  
ДЖЕННИФЕР РИД ХОУТОРН, МАРСИ ШИМОФФ

# КУРИНЫЙ БУЛЬОН

*для души*

101 ИСТОРИЯ О ЖЕНЩИНАХ

которая заставит вас  
снова влюбиться  
в жизнь

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

УДК 821.111-3(73)  
ББК 84(7Coe)-44  
К93

Jack Canfield, Mark Victor Hansen,  
Jennifer Read Hawthorne, Marci Shimoff  
Chicken Soup for the Woman's Soul: Stories to Open  
the Hearts and Rekindle the Spirits of Women

© 2012, Chicken Soup for the Soul Publishing, LLC  
This edition is published by arrangement with  
The Van Lear Agency LLC

В оформлении обложки использована фотография:  
Alena Ozerova / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

**К93** **Куриный** бульон для души, 101 история о женщинах / Джек Кэнфилд, Марк Хансен, Дженнифер Хоуторн, Марси Шимофф ; [перевод с английского А. Андреева, А. Малышевой]. — Москва : Эксмо, 2025. — 384 с. — (Куриный бульон для души. Карманный формат).

ISBN 978-5-04-209026-4

В детстве, когда вы болели, ваша бабушка давала вам куриный бульон. Сегодня питание и забота нужны вашей душе. Маленькие истории из «Куриного бульона» — исцеляют душевные раны и укрепят дух, дадут вашим мечтам новые крылья и откроют секрет самого большого счастья — счастья делиться и любить.

Удивительная коллекция вдохновляющих историй от женщин. Как они любят и как переживают потери, как жертвуют многим ради семьи и сколько радости получают взамен, как они стареют и сталкиваются с болезнями и как они прекрасны и сильны.

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

© Малышева А., перевод на русский язык, 2021

© Андреев А., перевод на русский язык, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

**ISBN 978-5-04-209026-4**

# Содержание

Предисловие. . . . . 11

## Глава 1

### О ЛЮБВИ

Белая гардения. <i>Марша Аронс</i> . . . . .	14
Слова от самого сердца. <i>Бобби Липпман</i> . . . . .	17
Как раз вовремя. <i>Дэн Кларк</i> . . . . .	20
Подарки от чистого сердца. <i>Шерил Николсон</i> . . . . .	22
Другая женщина. <i>Дэвид Фаррелл</i> . . . . .	26
Прикосновение Рамоны. <i>Бетти Абусси Эллис</i> . . . . .	31
«Вы — Бог?» <i>Дэн Кларк</i> . . . . .	34
Электрические свечи. <i>Марша Аронс</i> . . . . .	35
Больше, чем стипендия. <i>Стефани Буллок</i> . . . . .	40
Это было не больно. <i>Сэнди Эзрин</i> . . . . .	43
Поцелуй на ночь. <i>Филлис Волкенс</i> . . . . .	45
Подарки. <i>Пейдж Ламберт</i> . . . . .	50
1716 писем. <i>Луиза Шимофф</i> . . . . .	54
Секретный ингредиент Марты. <i>Журнал «Reminisce»</i> . . . . .	57

## Глава 2

### ОБ ОТНОШЕНИИ И САМООЦЕНКЕ

Дом там, где сердце. Роберта Л. Месснер . . . . .	61
Притча о двух городах. Лучшее из лучшего . . . . .	66
А русалкам куда? Роберт Фулгам . . . . .	67
Пират. Марджори Уалле . . . . .	70
Что ты взрастишь в себе? Филип Чард . . . . .	72
Бабушка Руби. Линн Робертсон . . . . .	75
Проблема или решение? Эдгар Бледсоу . . . . .	77
Такой, как есть. Дженнифер Рид Хоуторн . . . . .	79
Истинная красота. Шарлотт Уорд . . . . .	82
Слово Анджелы. Барбара К. Бассетт . . . . .	84
Дама с мешком. Бобби Пробиштейн . . . . .	88
Просто скажи «да». Фрэн Капо . . . . .	90
Дар общения. Линн Роджерс Петрак. . . . .	93
В шестом классе я была пугалом. Линда Джессап . . . . .	96

## Глава 3

### ПРЕОДОЛЕВАЯ ПРЕПЯТСТВИЯ

Было бы желание. Кэти Ли Гиффорд и Стейси Насалроад. . . . .	104
Мы прошли долгий путь. Пэт Бонни Шеферд . . .	109
Правосудие восторжествовало. Bits & Pieces... . . .	115
День без волос. Элисон Ламберт и Дженнифер Розенфельд. . . . .	117
Хочу быть похожей на вас. Кэрол Прайс . . . . .	121
Красные фургончики. Патрисия Лоренц . . . . .	124

Уроки моего отца. <i>Кэти Даунз</i> . . . . .	130
Кому верить? <i>More Sower's Seeds</i> . . . . .	133
Отметины жизни. <i>Диана Голден</i> . . . . .	136
Парить высоко. <i>Лори Уолдрон</i> . . . . .	139
Слезы радости. <i>Джоан Фонтейн и Кэрол Клайн</i> . . .	143

## Глава 4

### О БРАКЕ

Навеки дома. <i>Джин Бол</i> . . . . .	148
Маленькое праздничное волшебство. <i>К. М. Дженкинс</i> . . . . .	153
Идеальный мужчина. <i>Мэрилэйн Уэйд Кох</i> . . . . .	156
Париж весной. <i>Дженнифер Рид Хоуторн</i> . . . . .	161
Совет для успешного брака из 1886 года. <i>Джейн Уэллс</i> . . . . .	163
Пригоршня изумрудов. <i>Ребекка Кристиан</i> . . . . .	164
Потерянные и обретенные. <i>Элинор Дейли Холл</i> . . .	167
Завтрак и кино. <i>Дэвид Мартин</i> . . . . .	171
Дедушкина «валентинка». <i>Элейн Риз</i> . . . . .	176
Последнее письмо солдата. <i>Салливан Баллу</i> . . . . .	179
Три простых слова. <i>Джеки Флеминг</i> . . . . .	182
Все дни моей жизни. <i>Джин Мари Ласкас</i> . . . . .	184

## Глава 5

### О МАТЕРИНСТВЕ

Это изменит всю твою жизнь. <i>Дейл Бурк</i> . . . . .	189
Я смотрю, как ты спишь. <i>Диана Луманс</i> . . . . .	193
Моему взрослому сыну. <i>Автор неизвестен</i> . . . . .	196

Беглец. <i>Луис Крюгер</i> .....	198
Короткий отдых. <i>Лучшее из лучшего</i> .....	201
Требуется идеальная мать. <i>Джоан Бек</i> .....	202
Выпускной. <i>Мэри Детцлер</i> .....	206
Письмо матери миру. <i>Автор неизвестен</i> .....	210
Подарить жизнь. <i>Пэтти Хансен</i> .....	212
День матери. <i>Шэрон Крэймер</i> .....	215

## Глава 6

### ЗАПОМИНАЮЩИЕСЯ МОМЕНТЫ

Второпях. <i>Джина Шлезингер</i> .....	219
Доброе дело. <i>Донна Вик</i> .....	221
Последняя банка желе. <i>Энди Скидмор</i> .....	224
Рождественская история. <i>Беверли Барлетт</i> ....	227
Так кто же выиграл? <i>Дэн Кларк</i> .....	229
Кеды для госпожи Буш. <i>Кристин Харрис-Амос</i> <i>и Клифф Марш</i> .....	231
Легкая, как перышко. <i>Мелоди Арнетт</i> .....	233
365 дней. <i>Розмари Гиессингер</i> .....	238
Леопардовое пальто. <i>Гразина Смит</i> .....	242

## Глава 7

### МЕЧТЫ СБЫВАЮТСЯ

С попутным ветром. <i>Кэрол Кляйн</i> <i>и Джин Харпер</i> .....	246
Кем ты хочешь быть? <i>Тери Джонсон,</i> <i>священник</i> .....	250
Моя собственная судьба. <i>Тори Джонсон</i> .....	252

Широко расправь крылья. <i>Сю Агустин</i> . . . . .	256
Бабушка Мозес и я. <i>Лайя Крафт-Кристейн</i> . . . . .	260
Мы собрались здесь, чтобы учиться. <i>Чарльз Слэж, со слов Бесси Пендер</i> . . . . .	262
«Своя комната». <i>Лайя Крафт-Кристейн</i> . . . . .	265
Книга желаний Гленны. <i>Гленна Сальсбури</i> . . . . .	269
Встреча с Бетти Фурнесс. <i>Барбара Хайнс</i> <i>Ховетт</i> . . . . .	273

## *Глава 8* **О СТАРОСТИ**

Танцующие бабушки. <i>Беверли Джеמידниани</i> <i>и Кэрол Кляйн</i> . . . . .	279
Роман 90-х годов для тех, кому за 70. <i>Лиллиан Дарр</i> . . . . .	283
Бесси. <i>Бесси Деланей</i> . . . . .	287
«Мы уже веселимся?» <i>Ким Миллер</i> . . . . .	291

## *Глава 9* **О МУДРОСТИ**

Драгоценный камень мудрой женщины. <i>Лучшее из лучшего</i> . . . . .	296
Let It Be. <i>Линн Тоус и Мэри Тоус</i> . . . . .	297
Мы не одни. <i>Мэри Миллер</i> . . . . .	301
Угон самолета. Анонимный рассказ, <i>пересказанный Кей Бернард</i> . . . . .	304
Чудо в Торонто. <i>Сю Вест</i> . . . . .	309
Предчувствие войны. <i>Морин Рид</i> . . . . .	313
Связь. <i>Сюзан Уилсон</i> . . . . .	316

Вечная любовь. <i>Сюзан Лолор</i> . . . . .	319
Почему все так, как оно есть? <i>Кристи Коски</i> . . . . .	323
Если бы я могла прожить свою жизнь заново. <i>Надин Стейр</i> . . . . .	326

## Глава 10

### ЧЕРЕЗ ПОКОЛЕНИЯ

О рождении. <i>Кей Витакер</i> . . . . .	329
Кукла для прабабушки. <i>Жаклин Хики</i> . . . . .	330
Отвести друг друга домой. <i>Рита Бреснахам</i> . . . . .	334
Рождение женщины. <i>Дони Тамблин</i> . . . . .	340
Посвящается папе. <i>Дебра Халперин Понеман</i> . . . . .	343
Воспоминания о детстве. <i>Саша Уильямс</i> . . . . .	348
Нити, которые нас связывают. <i>Анн Сили</i> . . . . .	351
Женщинам, которых я встретила на своем пути. <i>Священник Мелиса Боуэрс</i> . . . . .	356
Знакомьтесь с нашими создателями . . . . .	358
Знакомьтесь с нашими соавторами . . . . .	363

# Предисловие

Эта книга стала для нас настоящим подарком. Работая над ней, мы все время ощущали любовь, счастье и неукротимую силу духа тех женщин, о которых здесь рассказывается. Надеемся, что и для вас книга станет источником радости и открытий.

Каждый из нас много выступал перед аудиторией — чаще всего женской, — рассказывая о том, как сделать жизнь более полной и счастливой. Нас всегда восхищала и вдохновляла открытость, с которой женщины делились своими переживаниями, историями и опытом. Из этого вдохновения и родилась книга «Куриного бульона для души. 101 история о женщинах».

Каждый день ее создания в нашей жизни происходило чудо! Слово незримая рука вела нас по этому пути.

Например, мы целый год искали Филлис Волкенс, автора рассказа «Поцелуй на ночь», чтобы попросить у нее разрешения на публикацию. Муж Филлис, Стенли, был невероятно рад, когда мы их наконец нашли. Уже несколько лет они оба были поклонниками «Куриного бульона», но увы, Филлис оставалось жить не больше недели. Для нее было счастьем узнать, что ее рассказ войдет в книгу. Через два дня она умерла.

Женщины, приславшие нам свои истории, в один голос повторяли, как они благодарны нам за возможность выразить свои чувства. Пусть их рассказы не будут напечатаны, но они счастливы уже от того, что смогли ими поделиться. Для них это был своего рода акт очищения и обновления. Благодаря этой книге мы и сами стали другими — она помогла нам понять, что по-настоящему важно в жизни.

Искренность, мудрость этих женщин, их умение сострадать — поистине великий дар всему миру. Мы от всей души желаем, чтобы эти истории день за днем помогали вам научиться ценить самих себя и друг друга, — как помогли они нам.

Одна из написавших нам женщин, Мэри Майчалика, сказала: «Каждая женщина переживает период, когда на нее обрушивается слишком много проблем — семья, работа, супруг, бывший муж, родные и приемные дети, родители. В это время очень важно — просто необходимо — сделать шаг назад и переоценить приоритеты, задуматься о своей миссии в этой жизни. Ведь только тот, кто умеет заботиться о нуждах своей души, способен на истинную заботу о близких».

Итак, от всего сердца предлагаем вам «Куриный бульон для души. 101 история о женщинах». Пусть эти истории прикоснутся к вашей душе и разбудят в ней чудеса любви и вдохновения.

*Джек Кэнфилд, Марк Виктор Хансен,  
Дженнифер Рид Хоуторн, Марси Шимофф*

# Глава 1

---

## О ЛЮБВИ

*Самое лучшее и самое прекрасное в жизни  
нельзя ни увидеть, ни потрогать — его  
можно лишь почувствовать сердцем.*

ХЕЛЕН КЕЛЛЕР,  
ПИСАТЕЛЬ, ЛЕКТОР И ПОЛИТИЧЕСКАЯ АКТИВИСТКА,  
С ДЕТСТВА ЛИШЕННАЯ ЗРЕНИЯ И СЛУХА

*Chicken Soup*  

---

*for the Soul.*

# Белая гардения

С тех пор как мне исполнилось 12 лет, каждый год кто-то присылал мне на день рождения белую гардению. Никакой записки или открытки; звонить в цветочный магазин было бесполезно: покупку всегда оплачивали наличными. Вскоре я оставила попытки выяснить личность дарителя и просто наслаждалась красотой и пьянящим ароматом этого волшебного белоснежного цветка, обернутого в мягкую розовую бумагу.

Это не мешало мне фантазировать о том, кто ее присылал. Мне представлялся некто прекрасный, романтичный и слишком скромный, чтобы открыть свое имя. Подростком я мечтала, что это мальчик, в которого я влюблена, а может, и вовсе незнакомец, сраженный моей красотой.

Мать лишь раззадоривала мои фантазии. Она спрашивала: быть может, я помогла кому-то и он решил анонимно отблагодарить меня? Например, когда я каталась на велосипеде, а мимо проезжала соседка с оравой детей и кучей продуктов, я всегда помогала ей разгрузить машину и следила, чтобы дети не выбегали на дорогу. А может, таинственный почитатель — стари-

чок, живший на другой стороне улицы? Зимой я частенько проверяла его почтовый ящик, чтобы ему не приходилось спускаться по заледелым ступенькам. Маме хотелось развить в своих детях творческое мышление, и еще — чтобы мы чувствовали, что нас любят, что мы небезразличны не только ей, но и всему миру.

Когда мне было семнадцать, один мальчик разбил мое сердце. В тот вечер, когда он меня бросил, я плакала, пока не заснула. Утром я обнаружила на зеркале послание, написанное красной губной помадой: «Сердцем я знаю: когда уходят полубоги, приходят боги». Я долго думала над этой цитатой из Эмерсона<sup>1</sup> и оставила ее там, где написала ее моя мать, пока мое сердце не успокоилось. Когда наконец я решила ее стереть, мама поняла, что со мной все в порядке. И все же были раны, которые она не могла исцелить.

За месяц до окончания школы мой отец внезапно скончался от инфаркта. Я испытала всю гамму горестных чувств: от ощущения, что меня покинули, и страха до утраты веры и отчаянного гнева за то, что отца не будет рядом в важные минуты моей жизни. Я потеряла интерес к учебе и выпускному балу — а ведь совсем недавно я так ждала его! Я даже начала подумывать о том, чтобы пойти учиться в местный колледж, вместо того чтобы уехать, как планировала раньше.

---

<sup>1</sup> Ральф Уолдо Эмерсон (1803–1882) — один из виднейших писателей и мыслителей США (*Прим. ред.*).