

Порой хорошая история
человеку нужнее, чем пища

AMY NEWMARK

Chicken Soup for the Soul®

MAKING «ME TIME»

101 Stories About
Self-Care and Balance



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

ЭМИ НЬЮМАРК

КУРИНЫЙ БУЛЬОН

для души

НАЙДИ ВРЕМЯ ДЛЯ СЕБЯ

101 история заботы
о себе и поиска баланса

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 821.111-3(73)
ББК 84(7Coe)-44
Н93

Amy Newmark
Chicken Soup for the Soul: Making Me Time:
101 Stories About Self-Care and Balance

© 2021, Chicken Soup for the Soul Publishing, LLC
This edition is published by arrangement
with The Van Lear Agency LLC

Ньюмарк, Эми.
Н93 Куриный бульон для души. Найди время для себя :
101 история заботы о себе и поиске баланса / Эми Нью-
марк ; [перевод с английского Е. А. Кваша]. — Москва :
Эксмо, 2024. — 400 с. — (Куриный бульон для души).

ISBN 978-5-04-180542-5

Если мы чему-то и научились за последние два года, так это тому, что жизнь непредсказуема и ничто не гарантировано. И так важно ценить и проживать каждый момент — радоваться, проводить как можно больше времени с любимыми людьми, заниматься делом, которое вас наполняет, и относиться к себе, как к дорогому гостю.

Когда мир выводит нас из равновесия, достаточно остановиться и прислушаться к себе. Энн так и сделала. Анкит тяжело переживал потерю отца и обрел покой только в одинокой хижине в лесу. Бренда вдруг осознала, что иметь воображаемого друга не так уж плохо. С ним можно «ужинать» и говорить обо всем на свете. Бренда использовала это время, чтобы побыть наедине с собой. «Каждый день делай что-нибудь, что приносит тебе радость» — вот чему Ребекка хотела научить свою маленькую дочь.

УДК 821.111-3(73)
ББК 84(7Coe)-44

ISBN 978-5-04-180542-5

© Кваша Е.А., перевод на русский язык, 2023
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Содержание

Вступительное слово. Эми Ньюмарк. 16 ноября 2020 г. 9

Глава 1

ВСЕГО ОДНО МГНОВЕНИЕ

Мое имя. Мелисса Фейс	13
Здравствуй, я. Космо ДеНикола	15
Лосьон для загара и новые маршруты. Лорен Барретт	19
Искусство баланса. Энн Расс	21
Я днем и ночью. Аннелиз Роуз Бисон	23
Жалобная книга. Моника А. Ангерманн	25
Последняя сигарета. Лаура М. Мартин	28
Вечер пятницы. Линн Киннаман	33
Стрекоза. Джон Кевин Аллен	37

Глава 2

ШАГ ВПЕРЕД

Птицы и пчелы. Кэт Готтлиб.	43
Перестань жонглировать. Энн Морроу	46
План В. Джон Пирс	50
Жизнь на пляже. Джеймс С. Магрудер	53
Лишний час. Барбара Лехтиниemi	55
Ужин с Кей. Бренда Битти.	58
Моя главная роль. Джошуа Дж. Марк	61
Я много гуляю. Тианн Шелдон Роу.	65
Волшебный мир синрин-ёку. Джей Си Салливан.	69
Полчаса в день. Джина Гуцвиллер	73

Глава 3

ПРИНЯТЬ ПОМОЩЬ

Здесь нет супергероев. Бринн Манке	79
Самый важный урок. Джули Салцевич	83
Перезарядка. Джонет Ниплинг	87

КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

Неожиданный подарок. <i>Венди Кеннар</i>	90
Пожалуйста, не оставляй меня. <i>Кэрол Броди Флит</i>	93
Неважно, кто готовит ужин. <i>Дайан Старк</i>	97
Моя новая жизнь. <i>Терри Ханс</i>	102
Клуб любительниц завтрака. <i>Филлис Кокран</i>	105
Руководство по уходу. <i>Венди Портфорс</i>	108

Глава 4

ПОЗНАНИЕ СЕБЯ

Марафон ради себя. <i>Эмбер Кертис</i>	115
Мир открывается. <i>Лори Шепард</i>	119
Выход из пике. <i>Ли Стейнберг</i>	124
Что тебе нужно, сынок? <i>Анкит Рагувир Рао</i>	127
Отпустить поводья. <i>Стефани Николопулос</i>	130
Одиночество в купальнях Кабуки. <i>Линн Сандей</i>	133
Как заново родиться. <i>Мэрилин Хейт</i>	136
Глубокий вдох, глубокий выдох. <i>Дана Дросдик</i>	140
Я просто отвечаю «да». <i>К. Эге</i>	144
Как я упала с лестницы. <i>Пэм Гиббс</i>	148
Мои случайные встречи. <i>Аннет Гулати</i>	152

Глава 5

ТОЛЬКО Я

Жизнь как лоскутное одеяло. <i>Ким Хэнсон</i>	159
Кусочек неба. <i>Ребекка Рагиччи</i>	162
Время только для меня. <i>Кристиана Пастир</i>	165
Один день. <i>Венди Хэйрфилд</i>	167
Что-то особенное. <i>Дайан Старк</i>	171
Надо жить сегодня. <i>Джоан Бейли</i>	175
Почитай мне сказку. <i>Кортни МакКинни-Уитакер</i>	179
Лучший подарок. <i>Ванда Стрэндж</i>	182
День, когда у нас все получилось. <i>Кристин Болдуин Хомси</i>	185

Глава 6

ВДОХ И ВЫДОХ

Благодарю и отпускаю. <i>Мэгги Джон</i>	191
Следы на песке. <i>Ким Форрестер</i>	196
Список ненужного. <i>Тимоти Мартин</i>	199

- СОДЕРЖАНИЕ -

Как я простилась с Линдой. <i>Конни К. Помбо</i>	202
Вне зоны доступа. <i>Ноам Паолетти</i>	206
Мой Уолденский пруд. <i>Джонни Скоггин</i>	209
Как мы избавились от всего лишнего. <i>Джуди Стэпп</i>	212
Мои планы на вечер. <i>Роберт Кингетт</i>	215
Больше никакой брюссельской капусты. <i>Барбара Дэви</i>	217
Следи за дыханием. <i>Дон Мари Манн</i>	220
Шесть месяцев. <i>Полин Юг</i>	223

Глава 7 ДАРИТЕ ЛЮБОВЬ

Чуть больше тепла. <i>Жанна Зорнс</i>	229
Всем нужна группа поддержки. <i>Сьюзен Джеллеберг</i>	233
Как выглядит мое счастье. <i>Джилл Келлер</i>	236
Я успеваю не все. <i>Хейли Мосс</i>	240
Тихое место. <i>Лакита Джин Старр</i>	244
Если есть возможность, мы гуляем. <i>Сестра Жозефина Палмери</i>	246
Все ищут друг друга. <i>Маргарет Ли</i>	249
Мне надо больше гулять. <i>Конни Касьютер Пуллен</i>	251

Глава 8 ТЫ ЭТОГО ЗАСЛУЖИВАЕШЬ

В своем ритме. <i>Стефани Дорр</i>	257
Устроим сегодня пижамный день? <i>Марлис Джонсон-Лори</i>	260
Только мы. <i>Эми Ньюмарк</i>	263
Воображаемый отпуск. <i>Энн Э. Окленд</i>	267
Мое отражение. <i>Кристал Шванке</i>	270
Я делаю это для себя. <i>Дженни Айви</i>	274
Время играть. <i>Таня Янке</i>	277
Девичья поездка. <i>Моника А. Ангерманн</i>	280
Хлопья на ужин. <i>Шеннон Маккарти</i>	283
Праздник живота. <i>Доктор Джеймс Л. Снайдер</i>	287

Глава 9 ЛИЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО

Подарок ко Дню матери. <i>Карен Сарджент</i>	293
Лучший вид. <i>Анна Дженсен</i>	297
Отпусти. <i>Кэсси Сильва</i>	300

КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

Равновесие в жизни. <i>Дэвид Халл</i>	305
У меня есть друг. <i>Лиза Лешоу</i>	307
Жизнь как пазл. <i>Дженни Айви</i>	310
Игра в радость. <i>Полли Хэйр Тафрат</i>	313
Как я медитировала. <i>Филлис Эбейт Уайлд</i>	318
На призрачном озере. <i>Илана Лонг</i>	321

Глава 10

СЛЕДУЙ СВОЕЙ СТРАСТИ

Средство от бессонницы. <i>Дебби Джонсон</i>	325
Следуя зову сердца. <i>Рэнди Нельсон</i>	327
Мои священные часы. <i>Лола Ди Джулио Де Маси</i>	330
Теперь я в безопасности. <i>Барбара Сью Канале</i>	333
Это снова я. <i>Миг Пинкус Кагжитани</i>	336
Часть успеха. <i>Бетси С. Франц</i>	340
Танец с монстром. <i>Джюльет Хуанг</i>	343
Мое спасение от боли. <i>Джейн Тербер-Смит</i>	346

Глава 11

ВРЕМЯ ДЛЯ НАС

Как моя жизнь уместилась в два чемодана. <i>Д'Этти Корона</i>	351
Наедине и вместе. <i>Дайан Старк</i>	355
Планы на будущее. <i>Мелисса Л. Уэбер</i>	359
Кувшинки. <i>Кристин Байрон</i>	362
Как я остановилась. <i>Энн Вандич</i>	364
Жизнь в хижине. <i>Тамра Энн Боллес</i>	367
Мои дамы озера. <i>Луиза Батлер</i>	369
Познакомьтесь с нашими авторами	371
Познакомьтесь с Эми Ньюмарк	390
Благодарности	392
Делимся радостью, вдохновением и надеждой	394

Вступительное слово

Если мы чему-то и научились во время этой пандемии, так это тому, что жизнь непредсказуема. Ничто не гарантировано, а значит, надо стараться проводить как можно больше времени с любимыми людьми.

Этот новый сборник рассказов посвящен тому, как прожить свою жизнь осознанно и радостно, не забывая при этом находить время для самого себя. Наши авторы рассказывают о балансе между работой и личной жизнью, любимых занятиях, расхламлении дома. О том, как относиться к себе, словно к дорогому гостю. Вы и так знаете, что хотите все это делать — мы лишь мотивируем вас примерами из жизни реальных людей.

На страницах этой книги много раз говорится о природе. Кажется, мы и правда стали чаще обращать внимание на то, что происходит вокруг нас. «Посмотри, какая в этом году красивая весна!», «Кажется, в этом году птицы особенно распелись», «Неужели в этом году деревья цветут особенно буйно?».

Может, весна в 2020 году действительно выдалась необычная, а может, нас просто вынудили замедлиться. Я точно знаю, что локдаун дал мне время по-настоящему взглянуть на деревья у моего дома и на птичье гнездо над входной дверью, где пара малиновок дважды за время карантина выращивала птенцов. Я впервые увидела, как птенцы встают на крыло. Да, я при этом присутствовала!

КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

Осенью меня зачаровала бурная деятельность в зарослях большого орешника, растущего на подъезде к моему дому. Помню, как стояла под деревом, а маленькие кусочки ореховой скорлупы осыпались вокруг меня, как будто шел дождь. Я буквально слышала, как десятки белок грызут орехи у меня над головой. У меня не было бы такого опыта, если бы мне не пришлось «торчать дома» вместо того, чтобы с утра до вечера сидеть в офисе.

На природе мы свободно двигаемся и понимаем, каково быть крошечной жизнью в огромном мире, дышим одним воздухом с древними деревьями, которые уже многое повидали и все еще будут стоять, когда нас не станет. Это самый мощный инструмент перезагрузки для сердца и души, который я знаю. Очень важно выходить из дома, независимо от времени года или периода нашей жизни.

После пандемии останутся не только потери и экономические проблемы, но и новое понимание того, что действительно важно. Мы надеемся, что вы уделите себе немного времени, задумаетесь над историями из нового сборника и заведете несколько хороших привычек.

Эми Ньюмарк
16 ноября 2020 г.

Глава 1



**ВСЕГО ОДНО
МГНОВЕНИЕ**

Chicken Soup
for the Soul.

Мое имя

Имя человека — самый сладостный и самый важный для него звук на любом языке.

ДЕЙЛ КАРНЕГИ

Меня уже несколько месяцев никто не называл Мелиссой. И я как будто лишилась чего-то очень важного.

Мои родители назвали меня в честь Мелиссы Манчестер. «Нам понравилось это имя, а других Мелисс в то время не было», — сказала мама. Потом я пошла в детский сад, и в моей группе оказалось целых три Мелиссы. С этого момента и до начала средней школы я была Мелиссой С. Так я подписывала контрольные, так меня называли учителя, и так было написано на классной доске — часто с пометкой, что я слишком много болтаю на уроке.

Честно говоря, мне не слишком нравился этот довесок в виде заглавной буквы «С.», но с самим именем проблем никогда не было. Помню, как некоторые мои подружки забавлялись, примеряя другие имена. В отличие от них, я и представить себе не могла, как еще меня могли бы называть.

С годами многое изменилось. Я избавилась от заглавной буквы «С.» и превратилась в «миссис Фейс». Девятилетний Эван и шестилетняя Делейни называют меня «мама» или «мамуля», и я понимаю, как мне повезло, что в моей жизни есть эти замечательные маленькие люди. Впрочем, зови они меня иначе, я все равно была бы счастлива, лишь бы они не болели и не ныли.

И все же, прежде чем стать миссис Фейс или мамой, я была Мелиссой. Мое имя греческого происхождения,

КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

оно переводится как «медоносная пчела». Во всяком случае, именно так было написано на картинке, которую моя мама вышила крестиком и повесила над комодом у себя в спальне.

Но во время пандемии COVID-19 я перестала слышать свое имя. Постепенно я потеряла всех, кто мог бы меня так называть. И это был особый вид изоляции. Как будто огромная часть меня пропала.

Проведя несколько месяцев дома, я решила сделать что-нибудь только для себя. И записалась на курсы письма, которые давно собиралась пройти. Раньше я не могла себе этого позволить, потому что все мое свободное время уходило на детей. Но теперь занятия проводились онлайн, и мне нужно было только упросить мужа подменить меня на пару часов. Я заказала новую тетрадь, достала свои любимые ручки и навела порядок на столе. Каждый вторник вечером я запиралась в своей комнате.

На первом уроке учительница обратилась ко всем по именам и представила первую тему.

— Я хочу, чтобы вы начали рассказ с фразы: «Прямо сейчас я...», а затем продолжили его сами, — сказала она.

Она объяснила, что это хороший способ избавиться от «ерунды» — всего, что может мешать нам писать искренне.

Я начала свое произведение. Десять минут спустя учительница попросила нас зачитать то, что получилось.

— Мелисса, начнем с тебя, — сказала она.

Я набрала побольше воздуха и прочитала первую строчку:

— Прямо сейчас я счастлива. Я счастлива общаться с другими взрослыми людьми, счастлива писать и особенно счастлива слышать свое имя. Мне кажется, я опять возвращаюсь к себе.

Мелисса Фейс

Здравствуй, я

Познание себя — начало всякой мудрости.

АРИСТОТЕЛЬ

Я хорошо помню этот день: 1 апреля 2005 года. Родственники, друзья и коллеги собрались, чтобы отпраздновать мое пятидесятилетие. На фотографиях с юбилея я улыбаюсь — ничего удивительного: моя жизнь полна успехов и достижений. Логично было бы предположить, что я счастлив. Однако — нет. Случайно взглянув в зеркало в тот вечер, я поймал свой растерянный взгляд. И это меня расстроило.

Было время, когда превыше всего на свете я ценил три вещи: работу, независимость и свободу. Мне казалось, что именно они приведут меня к поставленным целям. Несмотря на счастливую личную жизнь и все материальные блага, мне всегда чего-то не хватало. Однажды я подумал: умри я прямо сегодня, самой правильной эпитафией на моем надгробии была бы фраза «он многого не успел». Но что именно ускользнуло от меня?

Думать пришлось долго. Следующие десять лет я примерял на себя множество новых ролей. Серийный предприниматель, владелец спортивной команды, путешественник... и светский лев. Это было весело и волнующе, мы с женой отлично проводили время. Но чаще всего я чувствовал, что играю роль, а не наслаждаюсь каждым моментом. Я был кем-то, но не собой.

Каждый мой день начинался одинаково: встать пораньше, принять душ, одеться, прыгнуть в машину, заехать в «Макдоналдс», а затем мчаться в офис.