

*Chicken Soup*  
for the *Soul*®

JACK CANFIELD,  
MARK VICTOR HANSEN, AMY NEWMARK

FOREWORD BY HEIDI KRUPP

**THE ORIGINAL!**

**Chicken Soup**  
for the **Soul**®

**20th Anniversary Edition**

**ALL YOUR FAVORITE  
ORIGINAL STORIES  
PLUS 20 BONUS STORIES  
FOR THE NEXT 20 YEARS**



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

\* ДЖЕК КЭНФИЛД, МАРК ХАНСЕН,  
ЭМИ НЬЮМАРК



101 лучшая  
история

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 821.111-3(73)  
ББК 84(7Coe)-44  
К98

Chicken Soup for the Soul  
20th Anniversary Edition  
All Your Favorite Original Stories Plus 20 Bonus Stories  
for the Next 20 Years

This edition published under arrangement with Chicken Soup for the Soul Publishing,  
LLC, PO Box 700, Cos Cob CT 06807-0700 USA.

Copyright © by Chicken Soup for the Soul Publishing, LLC All Rights Reserved  
No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system  
or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying,  
recording or otherwise, without the written permission of the publisher.  
CSS, Chicken Soup for the Soul, and its Logo and Marks are trademarks  
of Chicken Soup for the Soul Publishing LLC.

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована,  
воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи  
в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована  
в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. CSS,  
Chicken Soup for the Soul, и логотипы являются торговыми марками Chicken Soup for  
the Soul Publishing LLC.

### **Кэнфилд, Джек.**

К98 Куриный бульон для души: 101 лучшая история /  
Джек Кэнфилд, Марк Хансен, Эми Ньюмарк ; [перевод  
с английского Г. Е. Власова]. — Москва : Эксмо, 2022. —  
352 с.

ISBN 978-5-04-122537-7

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.

Маленький мальчик из простой семьи знакомится с тремя президентами. Мать-одиночка заводит Книгу Желаний — и все ее мечты исполняются. Неудавшаяся актриса обретает истинное счастье, узнав что у нее... рак. Самая красивая девушка города влюбляется в горбуна после двух фраз. Учительница устраивает похороны вместо урока. 13-летняя девочка продает 45 526 коробок печенья, чтобы осуществить мамину мечту. И другие 95 поразительных историй, от которых вы не сможете оторваться.

УДК 821.111-3(73)  
ББК 84(7Coe)-44

ISBN 978-5-04-122537-7

© Власов Г. Е., перевод на русский язык, 2016  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

## ОТЗЫВЫ О КНИГЕ «КУРИНЫЙ БУЛЬОН ДЛЯ ДУШИ»

«Взяв сотни интервью с богатыми и знаменитыми людьми, я понял, что богатство и слава не всегда делают людей счастливыми. Счастье приходит изнутри. Лучше миллион улыбок в сердце, чем миллион в кармане. *Куриный бульон для души* поможет вам впустить в свое сердце миллион улыбок».

Робин Лич, телеведущий и писатель

«Рассказывать истории — один из самых убедительных способов воспитания. *Куриный бульон для души* — пестрая коллекция, в которой каждый найдет для себя что-то близкое. Это тот опыт, который хочется сохранить и поделиться им».

НАТАНИЕЛЬ БРЭНДЕН,  
ПИСАТЕЛЬ, АВТОР КНИГИ *СИЛА САМОУВАЖЕНИЯ*

«Эта удивительная, согревающая, вдохновляющая и поднимающая настроение книга наполнена идеями и открытиями. Воспользоваться ими может каждый, стоит только захотеть улучшить что-то в своей жизни. Книгу нужно читать, обдумывать и перечитывать снова и снова».

БРАЙАН ТРЭЙСИ,  
ПИСАТЕЛЬ, БИЗНЕС-ТРЕНЕР. ОДИН ИЗ ЛУЧШИХ КОНСУЛЬТАНТОВ  
ПО РАЗВИТИЮ ЛИЧНОСТИ И МЕНЕДЖМЕНТУ В МИРЕ

«Эта книга — мудрость и утешение в любом возрасте. Она современна, как прогулка в открытом космосе, и находится вне времени, как египетские пирамиды. Рассказчики нужны миру, с их помощью мы находим смысл в неразберихе и хаосе нашего непростого времени. Джек и Марк — непревзойденные рассказчики и коллекционеры историй

## КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

из реальной жизни. Это настоящий подарок — учителям, составителям речей, каждому, кто совершает свой путь роста и исцеления. Все это здесь, и все описано мудро, сострадательно и цельно».

Сидни Саймон, почетный профессор  
МАССАЧУСЕТСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

«Я получил удовольствие от каждой страницы. Эти истории трогают сердце и заставляют нас совершать замечательные поступки; поэзия их прекрасна, а цитаты полны значения и смысла. Они дают представление обо всех сторонах жизни.

Книга станет отличным подарком для тех, кого вы любите, и я непременно куплю ее для своих родных и близких».

Ричард Лафлин,  
ПРЕЗИДЕНТ КОМПАНИИ CENTURY 21 REAL ESTATE CORP.

«Какая замечательная книга! Она обладает тем же эффектом, что и куриный бульон моей бабушки... Она согревает и исцеляет. Я собираюсь обращаться к ней каждый раз, когда мне будет не хватать любви».

Даун Стил,  
БЫВШИЙ ПРЕЗИДЕНТ КОМПАНИИ COLUMBIA PICTURES

«Куриный бульон для души — действенное напоминание о том, что смысл нашей жизни — *Любовь*. Книгу стоит рекомендовать каждому».

Уолли Эймос,  
ОСНОВАТЕЛЬ ИЗВЕСТНОЙ КОНДИТЕРСКОЙ ФИРМЫ  
FAMOUS AMOS COOKIES

«Какой прекрасный подарок вы сделали нам своей коллекцией вдохновляющих историй! И каким прекрасным по-

## КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

дарком она станет для моих друзей! Уверен, что книга *Куриный бульон для души* должна лежать у каждого на тумбочке у кровати. Ее нужно читать в конце дня, чтобы сохранить веру в человека и главные человеческие добродетели.

Собранные здесь истории согревают сердца и защищают от новостей, которые СМИ обрушивают на нас каждый день. Книга дает душе новые силы, рождает у человека позитивный взгляд на жизнь. Отличная работа! Уверен, ее ждет огромный успех».

БОБ РИЗОНЕР,  
РЕЗИДЕНТ МЕЖДУНАРОДНОГО СОВЕТА ПО САМОУВАЖЕНИЮ,  
АВТОР КНИГИ *ВЫСТРАИВАНИЕ САМОУВАЖЕНИЯ*



# Содержание

Как все начиналось. <i>Джек Кэнфилд</i> . . . . .	15
Предисловие. <i>Хейди Крупп</i> . . . . .	24
Вступление. . . . .	29

## глава 1

### О ЛЮБВИ

1 Бракованный щенок. <i>Дэн Кларк</i> . . . . .	33
2 Подарок. <i>Записано со слов Беннет Серф</i> . . . . .	35
3 Настоящий пожарный. <i>Джек Кэнфилд и Марк Виктор Хансен</i> . . . . .	36
4 Браки заключаются на небесах. <i>Барри и Джойс Висселл</i> . . . . .	39
5 Капля в море. <i>Джек Кэнфилд и Марк Виктор Хансен</i> . . . . .	41
6 Как найти вторую половинку. <i>Марк Виктор Хансен</i> . . . . .	42
7 Любовь всегда дает шанс. <i>Эрик Баттервос</i> . . . . .	50
8 Боль проходит, любовь остается. <i>Бобби Пробштейн</i> . . . . .	52
9 Обнимающий судья. <i>Джек Кэнфилд и Марк Виктор Хансен</i> . . . . .	55
10 Вот такой брат. <i>Дэн Кларк</i> . . . . .	59
11 А сердце продолжает любить. <i>Пэтти Хансен</i> . . . . .	61
12 О мужестве. <i>Дэн Миллман</i> . . . . .	63
13 Простой жест. <i>Джон У. Шлаттер</i> . . . . .	65
14 Улыбка. <i>Хэнок МакКарти</i> . . . . .	67
15 Я ценю тебя и то, что ты делаешь. <i>Хэлис Бриджес</i> . . . . .	70

## КУРИНЫЙ БУЛЬОН для души

- 16 Эми Грэхем. *Марк Виктор Хансен* . . . . . 73  
17 История на День Святого Валентина. *Джоанна Ларсен* . . 76  
18 Лови момент! *Алан Коэн* . . . . . 79  
19 Нежная необходимость. *Фред Т. Уилхелмс* . . . . . 84

## глава 2

### УЧИТЬСЯ ЛЮБИТЬ СЕБЯ

- 20 С вами все в порядке. *Роберт Холден* . . . . . 89  
21 Мой внутренний врач. *Крис Карр* . . . . . 92  
22 Еще не Будда. *Мастин Кипп* . . . . . 97  
23 Золотой Будда. *Джек Кэнфилд* . . . . . 101  
24 Начни с себя. *Анонимный автор* . . . . . 103  
25,  
26 Ничего, кроме правды! *Утренняя новость Далласа* . . . 104  
27 Нет места для скромности.  
*Источник неизвестен, Жак Холл* . . . . . 105  
28 Моя декларация самоуважения.  
*Вирджиния Сатир* . . . . . 106  
29 Дама с мешком. *Бобби Пробштейн* . . . . . 108  
30 Способность отвечать за себя. *Бернард Гюнтер* . . . . 110  
31 Правила человеческой жизни. *Чери Картер-Скотт* . . . 113

## глава 3

### О ВОСПИТАНИИ

- 32 Они замечают. *Патриция Флипп* . . . . . 117  
33 Тренировочный лагерь. *Даррен Харди* . . . . . 118  
34 Видеть чудо. *Эрик Хендлер* . . . . . 121

- СОДЕРЖАНИЕ -

35	Дети учатся у жизни. <i>Дороти Л. Нолт</i> .....	125
36	Мой отец. <i>Бетти Б. Янгс</i> .....	127
37	Звериная школа. <i>Джордж Х. Ривиз</i> .....	135
38	Я люблю тебя, сын. <i>Виктор Б. Миллер</i> .....	137
39	Что мы оставляем после себя. <i>Бобби Ги</i> .....	140

*глава 4*

**ОБ УЧЕБЕ**

40	Я — это счастье. <i>Роберт Холден</i> .....	145
41	Все самое хорошее. <i>Хелен П. Мросла</i> .....	148
42	Свет во тьме. <i>Ник Ортнер</i> .....	153
43	Посещение бабушки. <i>Дон Мигель Руиз</i> .....	155
44	Теперь я себе нравлюсь. <i>Эверетт Шострум</i> .....	159
45	Ты — чудо. <i>Пабло Казалс</i> .....	160
46	Мы учимся через труд. <i>Джон Холт</i> .....	161
47	Контролируемое варварство. <i>Мехмет Оз</i> .....	162
48	Рука. <i>Источник неизвестен</i> .....	165
49	Мальчуган. <i>Хелен Э. Бакли</i> .....	166
50	Я — учитель. <i>Джон У. Шлаттер</i> .....	171

*глава 5*

**ЖИТЬ СВОЕЙ МЕЧТОЙ**

51	Моя собственная судьба. <i>Тори Джонсон</i> .....	175
52	Я знаю, ты можешь! <i>Мишель Борба</i> .....	179
53	Покойся с миром: похороны «Я не могу». <i>Чик Мурман</i> .....	182

## КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

- 54 История про 3-3-3. *Боб Проктор* ..... 186
- 55 Ни одного свободного фургона.  
*Энтони Роббинс* ..... 189
- 56 Проси, проси, проси.  
*Джек Кэнфилд и Марк Виктор Хансен* ..... 193
- 57 У вас земля ушла из-под ног?  
*Хэннок МакКарти* ..... 196
- 58 Маленький предприниматель.  
*Марк Виктор Хансен* ..... 198
- 59 Просите — и вам помогут. *Рик Гелинас* ..... 203
- 60 Школа Рика Литтла. *Пегги Манн* ..... 207
- 61 Неожиданный взгляд на жизнь.  
*Эдвард Дж. Макграт* ..... 212
- 62 Книга желаний Гленны. *Гленна Сальсбури* ..... 213
- 63 Очередная отметка в списке. *Джон Годдард* ..... 216
- 64 Крошка, я тот парень, которого ты полюбишь!  
*Джек Кэнфилд* ..... 222
- 65 Заплатить свою цену. *Джон МакКормак* ..... 226
- 66 У каждого есть мечта. *Вирджиния Сатир* ..... 230
- 67 Следуй за своей мечтой. *Джек Кэнфилд* ..... 233
- 68 Тайна коробки из-под сигар. *Флоренс Литтауэр* . . . 236
- 69 Поддержка. *Нидо Кубейн* ..... 240
- 70 Уолт Джонс. *Боб Муавад* ..... 242
- 71 Достаточно ли у вас выдержки,  
чтобы принимать критику? *Теодор Рузвельт* ..... 247
- 72 Риск. *Пэтти Хансен* ..... 248
- 73 Попробуй что-то другое. *Прайс Притчетт* ..... 250
- 74 Сервис с улыбкой. *Карл Альбрехт и Рон Зенке* . . . . 252

- СОДЕРЖАНИЕ -

глава 6

ПРЕОДОЛЕНИЕ ТРУДНОСТЕЙ

75	Чистый лист. <i>МК Асанте</i> . . . . .	255
76	Препятствия. <i>Виктор Э. Франкл</i> . . . . .	258
77	Знаете ли вы? <i>Джек Кэнфилд</i> <i>и Марк Виктор Хансен</i> . . . . .	259
78	Человек, который не умел читать, <i>Гари Смит</i> . . . . .	262
79	Не бойтесь неудач. <i>Корпорация Объединенных технологий</i> . . . . .	266
80	Авраам Линкольн не сдавался. <i>Источник неизвестен</i> . . . . .	267
81	Урок, который преподавал мне сын. <i>Даниэлла Кеннеди</i> . . . . .	269
82	Провал? Нет! Только временное отступление. <i>Дотти Уолтерс</i> . . . . .	272
83	Чтобы я мог лучше творить, я ожидаю... <i>Давид Б. Кэмпбелл</i> . . . . .	277
84	Каждый на что-то способен. <i>Джек Кэнфилд</i> . . . . .	281
85	Да, ты можешь. <i>Джек Кэнфилд и Марк Виктор Хансен</i> . . . . .	284
86	Беги, Пэтти, беги! <i>Марк Виктор Хансен</i> . . . . .	287
87	Сила решимости. <i>Барт Дубин</i> . . . . .	290
88	Вера. <i>Рой Кампанелла</i> . . . . .	292
89	Как она спасала детей. <i>Джек Кэнфилд и Марк Виктор Хансен</i> . . . . .	294
90	Ты собираешься мне помочь? <i>Марк Виктор Хансен</i> . . . . .	297
91	Еще один только раз. <i>Хэнкок МакКарти</i> . . . . .	300
92	Тебя окружает величие — используй его. <i>Боб Ричардс</i> . . . . .	302

## КУРИНЫЙ БУЛЬОН для души

### глава 7

#### МУДРОСТЬ ОТОВСЮДУ

93	Сати. Дэн Миллман . . . . .	307
94	За одно сердцебиение. Энтони Роббинс . . . . .	308
95	Как избавиться от вредных привычек. Габриэлла Бернштейн . . . . .	312
96	Самые печальные слова. Эйми Ньюмарк . . . . .	315
97	По рукам! Флоренс Литтауэр . . . . .	318
98	Найдите время, чтобы увидеть по-настоящему. Джефффри Майкл Томас . . . . .	321
99	Если бы я могла прожить свою жизнь заново. Надин Стейр . . . . .	325
100	Дар дельфина. Элизабет Гэвейн . . . . .	327
101	Прикосновение руки мастера. Майра Б. Уэлч . . . . .	330
	Послесловие. Эйми Ньюмарк . . . . .	332
	Знакомьтесь с рассказчиками новых историй. . . . .	336
	Знакомьтесь с рассказчиками оригинальных историй . . . . .	339
	Знакомьтесь с нашими создателями . . . . .	343
	Благодарности. Эйми Ньюмарк . . . . .	346
	О серии «Куриный бульон для души» . . . . .	347
	Делитесь с нами . . . . .	348

# Как все начиналось

*Ваша рукопись, которую только что завернул очередной редактор, — ценная посылка. Не считайте ее отвергнутой. Считайте, что вы написали на ней «редактору, который сможет оценить мою работу» и что ее вернули назад со штампом «не по адресу». Просто продолжайте искать правильного адресата.*

БАРБАРА КИНГСОЛВЕР

**В**сю свою жизнь я проработал учителем — сперва учителем старших классов, а последние 40 лет — спикером и тренером в области человеческого развития. По две недели в месяц я бываю в разъездах — перелетаю из города в город и провожу однодневные семинары и недельные курсы обучения.

Я с малых лет понял: хочешь, чтобы твою концепцию или принцип запомнили, — проиллюстрируй их волнующим рассказом. Поэтому я всегда собирал и использовал множество историй. Они помогали мне внедрять в сознание людей основные правила: действовать с любовью, верить в себя и свои цели, всегда следовать сердцу, доверять интуиции, ставить высокие цели, преодолевать препятствия и никогда не предавать мечту.

В 1991 году случилась странная штука. Как-то раз кто-то спросил у меня: «Та история про девочку-скаута, которая продала 3,526 коробки печенья за год, — она описана в книге? Дочка хотела ее прочесть». А на следующий день другой человек спросил: «Та история про мальчика и щенка — она взята из книги? Хочу прочесть ее сыну». И так продолжа-