

Порой хорошая история
человеку нужнее, чем пища

DR. JEFF BROWN

Chicken Soup
for the Soul®

**THINK
POSITIVE
FOR
GREAT
HEALTH**




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

ДОКТОР ДЖЕФФ БРАУН

КУРИНЫЙ
БУЛЬОН
для души

КОГДА СЕРДЦЕ
УЛЫБАЕТСЯ

Рассказы о целительной
силе оптимизма

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 821.111-3(73)
ББК 84(7Coe)-44
Б87

Dr. Jeff Brown
CHICKEN SOUP FOR THE SOUL: THINK POSITIVE FOR GREAT
HEALTH: USE YOUR MIND TO PROMOTE YOUR OWN HEALING
AND WELLNESS

© 2012, Chicken Soup for the Soul Publishing, LLC

Браун, Джефф, доктор.

Б87 Куриный бульон для души. Когда сердце улыбается : рассказы о целительной силе оптимизма / доктор Джефф Браун ; [перевод с английского Е. В. Галиулиной]. — Москва : Эксмо, 2025. — 208 с. — (Куриный бульон для души).

ISBN 978-5-04-212174-6

Чувствовали ли вы, как наполняетесь внутренним светом: тревоги отступают, дыхание становится ровнее, а сердце — спокойнее? Это не просто эффект доброты и надежды, а доказательство того, что позитивное мышление действительно лечит — тело, душу и отношения с миром.

Новый «Куриный бульон для души» — сборник тёплых и вдохновляющих историй о целительной силе оптимизма. В рассказах из жизни реальных людей добрые мысли, вера в лучшее и благодарность приносят позитивные перемены — болезни отступают, возвращаются силы и становится легче преодолеть трудности.

УДК 821.111-3(73)
ББК 84(7Coe)-44

ISBN 978-5-04-212174-6

© Галиулина Е.В., перевод на русский язык, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Содержание

Предисловие	9
-------------------	---

Глава 1

ТЕЛО И ДУША НЕРАЗДЕЛИМЫ

Оставь себя в покое. <i>Дебора Эллис</i>	13
Как я лечила свое сердце. <i>Бэт Арвин</i>	17
Выбери главное. <i>Мэрилин Уэйд Кох</i>	20
Однажды я запретила себе страдать. <i>Моника Э. Андерманн</i>	24
Слово доктора Джеффа Брауна	28

Глава 2

ТАЙНЫ РАЗУМА ЗДОРОВЫХ ЛЮДЕЙ

Выбор. <i>Моника Э. Андерманн</i>	39
Только не останавливайся. <i>Пегги Персер Фриман</i>	44
Цифры не лгут. <i>Кэтрин Уилкенс</i>	47
Спорт — это для всех. <i>Кэтрин Лэй</i>	51
Слово доктора Джеффа Брауна	55

Глава 3

НАДЕЙТЕСЬ НА ХОРОШЕЕ И ЖДИТЕ ЛУЧШЕГО

Открытое сердце. <i>Кристен Финни, 18 лет</i>	67
Ритм моей жизни. <i>Ронда Армстронг</i>	71
Слово доктора Джеффа Брауна	75

КУРИНЫЙ БУЛЬОН для души

Глава 4

ДОКТОР, С КОТОРЫМ ВАМ ПО ПУТИ

Мой партнер по танцу живота. <i>Фелисия Ф. Браун, доктор наук</i>	83
Переломный момент. <i>Линн Сандэй</i>	87
Человеку нужен человек. <i>Анна Купман</i>	91
Слово доктора Джеффа Брауна	95

Глава 5

СПЛАНИРОВАТЬ ДОЛГУЮ ЖИЗНЬ

Однажды я уговорил свое сердце <i>Джон П. Буэнтелло</i>	107
Белый свет. <i>Конни К. Помбо</i>	110
Ледники тают очень медленно. <i>Карен Майерс</i>	115
Слово доктора Джеффа Брауна	119

Глава 6

ВСЕЛЕННАЯ ГОВОРИТ: УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ

Под прикрытием. <i>Максин Янг</i>	129
Взглянуть под другим углом. <i>Энн Холбрук</i>	132
Прикосновение творит чудеса. <i>Тим Мартин</i>	135
Я улыбаюсь на бегу. <i>Дженни Айви</i>	138
Слово доктора Джеффа Брауна	140

Глава 7

СЛОВО НА БУКВУ «Б». БЕССИЛИЕ И КАК ЕГО ИЗБЕЖАТЬ

Наследство, от которого я отказалась. <i>Суприа Амвани</i>	153
Мое озеро. <i>Валери Д. Бенко</i>	156
Найди виноватого. <i>Хайди Дж. Круменаур</i>	158

- СОДЕРЖАНИЕ -

Время для себя. <i>Дебора Шуз</i>	162
Слово доктора Джеффа Брауна	165

Глава 8

УКРОТИТЬ ЗВЕРЯ ПО ИМЕНИ ТРЕВОГА

Радость жизни. <i>Ребекка Мэнселл</i>	173
А что дальше?. <i>Эрика Хоффман</i>	177
Могло быть и хуже. <i>Линн С. Элберс</i>	180
Слово доктора Джеффа Брауна	185
Познакомьтесь с нашими авторами	193
Познакомьтесь с доктором Джеффом Брауном	200
Благодарности.	201

Предисловие

Позволить себе болеть в современном мире, с его балансирующей на грани краха экономикой и безбожно высокими ценами на медицинское обслуживание, не может никто. Раньше люди начинали разговор с обсуждения погоды, политики или вопросов религии — сейчас обсуждают здоровье и цены на услуги врачей.

И все чаще, говоря о здоровье, мы переключаемся на тему денег. Скажу прямо: хорошее здоровье сейчас — товар массового спроса, за который еще и приходится торговаться. Похоже, эта проблема не исчезнет ближайшие годы, а значит, пришло время взять все в свои руки.

Пусть вашим первым шагом станет правильный настрой. Ведь наверняка для вас не секрет, что мысли материальны, они имеют способность ранить и исцелять. Разумеется, это непросто. Придется уложить в голове все принципы и стратегии, но здоровье того стоит. Если изменения и случатся, то только вашими стараниями. Не ждите удачного момента, чтобы начать. Работайте вместе со своим разумом, чтобы развить оптимизм и приобрести положительные эмоции, визуализировать процесс реабилитации и преодолеть все препятствия на пути, сформировать здоровые ментальные установки

КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

и уменьшить чувство фрустрации и тревоги. Узнайте больше о психологических приемах, которые позволят вам принимать верные решения и обрести новые привычки.

Новый сборник из серии «Куриный бульон для души» имеет подзаголовок — «Жить долго и счастливо». Его герои смогли справиться с многими трудностями. Они не опустили руки даже тогда, когда жизнь, казалось, не оставляла им ни малейшей надежды. Пусть так будет и с вами.

*Джефф Браун, доктор наук, психолог,
член Американской психологической ассоциации*

Глава 1



ТЕЛО И ДУША НЕРАЗДЕЛИМЫ

Chicken Soup
for the *Soul*.

Оставь себя в покое

В старшей школе мы дружили втроем — я, Сью и Луиза. Мы были тремя мушкетерами, тремя защитницами на волейбольной площадке, тремя разноцветными шариками неаполитанского мороженого. Брюнетка Сью, платиновая блондинка Луиза и рыжая я. Длинные волосы, джинсы клеш и короткие топы — неудивительно, что машины сигналили нам вслед.

Потом мы получили права, и прогулкам пришел конец. Теперь мы лавировали по улицам на родительских машинах, вжимая педаль в пол, устраивали тройные свидания и гонки, конечной целью которых был пляж, а после — кинотеатр под открытым небом. Летом Сью, которая жила с тетей, дядей и их двумя детьми, начала работать и откладывать деньги на колледж. Наша с Луизой стипендия была делом решенным, но Сью знала, что ей оплачивать учебу никто не станет.

С июня по сентябрь она, не покладая рук, трудилась сразу на нескольких работах, сэкономила, как могла, и собрала-таки достаточно денег для поступления. Мы с Луизой ходили в летнюю школу, и жизнь уже не казалась нам такой беззаботной, как раньше. Теперь на первый план вышли оценки и вступительные экзамены. В конце концов мы с Луизой попали в государственный

КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

колледж, а Сью приняли в Калифорнийский университет в Лос-Анджелесе.

Довольно быстро мы с Луизой поняли, что если оставить часть учебной нагрузки на лето, то жить станет легче, а оценки не пострадают. Сью же работала и экономила, как и прежде. Она жила в общежитии, и, хотя до него было рукой подать (пятнадцать минут на машине), видели мы ее редко. Впрочем, иногда нам все же удавалось встретиться в Вествуде. Обычно нам приходилось выбирать места неподалеку от общежития, поскольку Сью постоянно или работала, или училась, или делала домашнее задание. Таким был ее типичный день: работа — университет — учеба.

На втором курсе я начала замечать еще кое-что. С тех пор как Сью стала работать (а это случилось еще до одиннадцатого класса), она ни разу не брала отпуск. В выходные она тоже находила, чем себя занять. Мы об этом прекрасно знали, но значения не придавали — просто всем известный факт. Если мы с Луизой хотели куда-то поехать, то точно знали, что на Сью можно не рассчитывать.

Никто не обеспокоился, когда она заболела первый раз. В то время подхватить мононуклеоз — так называемую поцелуйную болезнь — в старшей школе было обычном делом. Начался учебный год, а Сью всю первую неделю пролежала в кровати, потев и то и дело проваливаясь в сон. Хихикая, мы говорили одноклассникам, что она «перецеловалась», но теперь идет на поправку. На следующий год, перед колледжем, Сью опять сразил какой-то вирус, и она вновь провела неделю в постели. Она даже не поехала с нами в Йосемити. Та же история повторилась на следующий год,

- ТЕЛО И ДУША НЕРАЗДЕЛИМЫ -

и тогда до меня наконец стало доходить: раз Сью не хотела брать отпуск, организм сделал это за нее. Хорошо ли она проводила время? Точно нет, но по крайней мере могла передохнуть. Сама того не осознавая, она выбирала идеальное время для «срыва», каждый раз пропуская всего одну рабочую неделю до начала учебы.

Я навестила Сью в сентябре, перед вторым курсом.

— Как ты себя чувствуешь? — спросила я, поставив букет в вазу рядом с ее кроватью.

— Пора уже прекратить встречаться вот так, — пожаловалась она.

— А ты помнишь, когда заболела первый раз?

Сью на секунду задумалась.

— Да! — голос у нее стал чуть резче. — Выпускной класс. Вы с Луизой сочинили, что я целовала мертвецов или что-то такое, и мне было стыдно приходить.

— Мы просто дурачились, — засмеялась я. — Я все думаю: что же такое случается с тобой каждый год после того мононуклеоза?

Сью задумчиво посмотрела на меня.

— Интересное совпадение: ты заболеваешь в аккурат перед началом учебы. Твой организм буквально заставляет тебя взять «отгул»... и провести его в постели.

Глаза Сью расширились — кажется, она начала понимать, к чему я веду.

— Ого! — выдохнула она. — И как мне это исправить?

— Возьми все в свои руки и сама реши, когда тебе отдохнуть. Сделай что-нибудь классное! — предложила я.

— Классное и дорогущее, — язвительно протянула Сью.

— Делай что угодно, где угодно и с кем угодно. Просто отдохни уже наконец!