

Chicken Soup
for the *Soul*®

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



я решила - смогу!

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 821.111-3(73)
ББК 84(7Coe)-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 LLC.

Ньюмарк, Эми.

Н93 Куриный бульон для души : я решила — смогу! / Эми Ньюмарк ; [перевод с английского Э. Мельник]. — Москва : Эксмо, 2022. — 416 с.

ISBN 978-5-04-121279-7

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(7Coe)-44**

© Мельник Э.,
перевод на русский язык, 2019
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2022

ISBN 978-5-04-121279-7

Содержание

Предисловие. <i>Джош Гордон</i>	11
---------------------------------------	----

Глава 1

ОТКАЗЫВАЮСЬ БЫТЬ ЖЕРТВОЙ

Вот теперь все. <i>Эйприл Найт</i>	17
Не забывай дышать. <i>Мэрилин Хайт</i>	21
Из жертвы в преследователя. <i>Эва Картер</i>	23
Утреннее вторжение. <i>Келли Рэй</i>	26
День без волос. <i>Элисон Ламберт и Дженнифер Розенфельд</i>	29
Как я решилась на побег. <i>Би-Би Лойд</i>	32
«Судебный процесс: США против моей матери». <i>МакКензи Вот</i>	36
Трудное признание. <i>Мишель Брюс</i>	40
Сегодня я дерьмово себя чувствую. <i>Кэтлин Шуп</i>	43
Она летит на своих крыльях. <i>Рут Кенхарт</i>	47

Глава 2

У ВСЕГО ЕСТЬ ПРЕДЕЛ

Говорить себе «да». <i>Холли Инглиш</i>	51
Плохая секретарша. <i>Л. М. Лаш</i>	54
Номер на одну персону. <i>Дана Д. Кларк</i>	58

Больше не могу! <i>Клэр Макгэрри</i>	69
В первых лучах рассвета... <i>Кристи Адамс</i>	73
Золушка. <i>Вирджиния Старк</i>	77
Под напряжением. <i>Патрисия Фиш</i>	81
«Нет» означает нет. <i>Диана Бодер</i>	84
Харассмент в бухгалтерии. <i>Мария Морин</i>	87
Сигнальная сумка. <i>Кэти Ламарш</i>	91
Бывшая миссис Несчастливая. <i>С. А. Тибодо</i>	96

Глава 3

ЭТО МОЙ ВЫБОР!

Дети или карьера? <i>Джуди О'Келли</i>	103
Старая дева. <i>Марша Портер</i>	108
Правильные слова. <i>Аннетт Гулати</i>	111
Закон и порядок. <i>Кэти Моррис</i>	116
Выздоровление. <i>Нэнси Панко</i>	119
Что ж я делаю?! <i>Ли Энн Джешуэй</i>	123
Спасибо, но я все равно попробую. <i>Мирна Валерио</i>	127
Любовь без границ. <i>Дженнифер Хилл. Рассказано Чету Дембеку. Отрывок из Woman's World Magazine</i>	131
Серьезная работа. <i>Ферида Вульф</i>	134
Свой собственный голос. <i>Митра Рэй</i>	136

Глава 4

ПУТЬ К СЕБЕ НАСТОЯЩЕЙ

Я не из тех, кто пользуется красной помадой. <i>Миранда Бойер</i>	141
--	-----

Хозяйка своей судьбы. <i>Эйприл Найт</i>	145
Чья-то мать, чья-то жена. <i>Джейн Макбрайд Чоут</i>	148
Красотка. <i>Дебра Мейхью</i>	150
Идеальная жена. <i>Диана Л. Уолтерс</i>	154
Никогда не поздно стать тем, кем ты мог бы стать. <i>Линда Лохридж</i>	158
Горячая штучка. <i>Линда Хофф Ирвин</i>	162
Отважная мама. <i>Молли Ингленд</i>	165
Чужая среди чужих. <i>Кристен Май Пхам</i>	168
Любить, не съезживаясь. <i>Кристал Бирмингэм-Овермейер</i>	171

Глава 5

НЕ ОДИНОКАЯ, А САМОДОСТАТОЧНАЯ

Самостоятельная. <i>Нэнси Дж. Виллалобос</i>	175
Пустая комната. <i>Минди Сасман Эллис</i>	178
Наличие партнера — необязательно. <i>Дебора Шаузе</i>	182
Не представляю, как ты с этим справляешься. <i>Эме Дюфрене</i>	185
Мистер 99,89%. <i>Люси Александер</i>	189
Близка к поражению. <i>Рейчел Э. Райан</i>	193
Цистерна лимонада. <i>Дон Белт</i>	196
Возьмите с собой мужчину. <i>Мейсон К. Браун</i>	199
Список. <i>Джин Моррис</i>	202
Большая дохлая крыса. <i>Дженнифер Кэтлин Гиббонс</i>	205

Глава 6

ТО, ЧТО ПРАВИЛЬНО ДЛЯ МЕНЯ

10 минут в день. <i>Лорна Холден</i>	209
Неподходящий город для девушки с амбициями. <i>Эрин Э. Форсон</i>	213
Бежать, чтобы выжить. <i>Сю ЛеБретон</i>	217
Самый большой риск — не рисковать. <i>Мелисса Валкс</i>	221
Дебет с кредитом. <i>Диана Старк</i>	225
Как я рассталась с Чарли. <i>Алана Мари</i>	228
Нечаянные уроки. <i>Николь Л. В. Маллис</i>	230
Найти свой дом. <i>Шейла Тейлор-Кларк</i>	233
Последняя коврига хлеба. <i>Николь Рук-Макалистер</i>	236
Моя одержимость «глухарем». <i>Дженнифер Кэтлин Гиббонс</i>	240

Глава 7

УМНАЯ... КАК МУЖЧИНА

Неучтивый клиент. <i>Эстер М. Бейли</i>	249
Ваше дело — менять подгузники. <i>Дженни Павлович</i>	252
Мужчинам — деньги, женщинам — цветы. <i>Эми Ньюмарк</i>	254
Вот комедия!. <i>Илана Лонг</i>	258

Глава 8

НИКОГДА НЕ СДАВАЙСЯ

Выдохшаяся. <i>Тами Шейх</i>	263
Колокола надежды. <i>Диана Лоу Маклахан</i>	266

Бойся, да делай. <i>Шери Зек</i>	270
Блестящие монетки. <i>Гарретт Бауман</i>	273
Аутотренинг в туалете. <i>Джулиэнн Селден</i>	277
Не сдаваться. <i>Лорен Болл</i>	280
Идти до конца. <i>Джульетта Нардонэ</i>	284
Провал? Нет! Только временное отступление. <i>Дотти Уолтерс</i>	289
Три ангела. <i>Патрисия Лорену</i>	293

Глава 9

НЕ ОЖИДАЛА ОТ СЕБЯ

Золотые бусы. <i>Л. А. Струк</i>	299
Уязвимая и бесстрашная. <i>Эми Мермелштейн</i>	303
Больше не буду стоять в стороне. <i>Сюзан А. Карас</i>	308
С пьяным на дороге. <i>Элли Браун-Хейли</i>	312
Воскресший жених. <i>Д. Б. Зейн</i>	315
Очень страшный микрофон. <i>Кристина Кларк-Джонсен</i>	317
Встать и удержаться. <i>Джей-Си Салливен</i>	321
От страха к радости. <i>Бренда Диллон-Карр</i>	326
Принцесски. <i>Вирджиния Элизабет Хэйес</i>	331
Побить рекорд Гиннеса. <i>Фрэн Капо</i>	336

Глава 10

ВЫЙТИ ИЗ ЗОНЫ КОМФОРТА

Комплекс Золушки. <i>Паскаль Дюге</i>	341
Сделать это ради Билла. <i>Уэнди Энн Рич</i>	344

Приключение на одну персону, пожалуйста! <i>Деон Тобан</i>	347
Прививка от низкой самооценки. <i>Дарси Дэниелс</i>	350
Как избавиться от вредных привычек. <i>Габриэлла Бернштейн</i>	353
Толстый фитнес-инструктор. <i>Тоня Абари</i>	355
Аквалангистка поневоле. <i>Сара Рис</i>	358
Лучше чем галстук. <i>Линда Барбоса</i>	362
Плохой пример для дочери. <i>Малинда Данлэп Филлингим</i>	366
Прыжок в неизвестность. <i>Ронда Пейн</i>	367

Глава 11

ВОЗРАСТ КАК ПРИВИЛЕГИЯ

Седина в голову. <i>Одри Эйдс</i>	373
Гламур для сорокалетних. <i>Лесли Джейн Сеймур</i>	377
Чем заняться на пенсии? <i>Нэнси-Ли Дэвис</i>	382
Наравне с двадцатилетними. <i>Ребекка Дж. Платт</i>	386
Покорить гору в шестьдесят. <i>Ширли Дек</i>	388
Не трогай мои колеса! <i>Нэнси Джульен Копп</i>	393
Девочка, которую никто не приглашал танцевать. <i>Элинн Чаплик-Алескоу</i>	397
Знакомьтесь с нашими соавторами	400
Знакомьтесь — Эми Ньюмарк	408
Знакомьтесь — Джои Гордон	409
Поделитесь своей историей	410

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 сторицей 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

КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

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 закрашивать «*Седину*». И хотя она столкнулась с непониманием и неодобрением — ее же сверстниц, — она научилась гордо и высоко держать свою серебристую голову.

- ПРЕДИСЛОВИЕ -

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 Рейчел 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 смогу преодолеть свою болезнь. В *Dress for Success* мне помогли составить резюме и дали костюм от

КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

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 вломилась вора 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».

Такие впечатляющие истории наполняют мою жизнь радостью. Я с гордостью вижу, как сотни тысяч женщин во всем мире обретаю силу, собственный голос, поддерживают других женщин и вдохновляют их своими успехами.

Сегодня я хочу сказать каждой читательнице: спасибо за то, что выбрали эту книгу. Я знаю, что, заканчивая ее читать, вы будете уже совсем другой женщиной — не той, которая открыла первую страницу.

Джои Гордон, главный исполнительный директор Dress for Success Worldwide
1 марта 2018 г.

Глава 1

ОТКАЗЫВАЮСЬ БЫТЬ ЖЕРТВОЙ

Chicken Soup
for the *Soul.*