

ЭМИ НЬЮМАРК, БРУК БЕРК-ЧАРВЕТ

КУРИНЫЙ БУЛЬОН

для души

САМОЕ ВАЖНОЕ

расстаться с ненужным
и обнаружить, что счастье
всегда было рядом



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

Порой хорошая история
человеку нужнее, чем пища

ЭМИ НЬЮМАРК, БРУК БЕРК-ЧАРВЕТ

КУРИНЫЙ БУЛЬОН

для души

САМОЕ ВАЖНОЕ

расстаться с ненужным
и обнаружить, что счастье
всегда было рядом



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 821.111-3(73)
ББК 84(7Coe)-44
Н93

Amy Newmark and Brooke Burke-Charvet
CHICKEN SOUP FOR THE SOUL:
The Joy of Less: 101 Stories about Having More
by Simplifying Our Lives

Copyright © 2016 by 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. Самое важное /
Эми Ньюмарк, Брук Берк-Чарвет ; [перевод с ан-
глийского А. В. Раздобудько]. — Москва : Эксмо,
2025. — 320 с. — (Куриный бульон для души. Кар-
манный формат).

ISBN 978-5-04-223936-6

В новом сборнике вы познакомитесь с героями, кото-
рые пожертвовали карьерой ради детей, но успех пришел
к ним с неожиданной стороны. Очистили свои ящики,
полки и головы от хлама и плохих воспоминаний. Убрали
телефоны и научились сохранять моменты прямо в сердце.
Полюбили простую жизнь, где для счастья уже все есть.

УДК 821.111-3(73)
ББК 84(7Coe)-44

© Раздобудько А. В., перевод
на русский язык, 2021

© Оформление.

ISBN 978-5-04-223936-6 ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Содержание

Предисловие	
<i>Брук Берк-Чарвет</i>	13

Глава 1 НАЧИНАЮ ЗАНОВО

Женщина с прошлым	
<i>Луиза Роджерс</i>	19
Ненавижу понедельники	
<i>Ава Пеннингтон</i>	22
Уборка как терапия	
<i>Синтия МакГонагл МакГарити</i>	27
Розовый жираф	
<i>Барбара Дейви</i>	31
Погорельцы	
<i>К. Д. Кинг</i>	35
Маленькие перемены с большим эффектом	
<i>Даллас Вудберн</i>	39
Жизнь без кредитных карт	
<i>Марша Портер</i>	43
Магический суп	
<i>Элизабет Этуотер</i>	49
Воспоминания останутся	
<i>Мэгги Хофштедтер</i>	54

Глава 2

САМОЕ ВАЖНОЕ

До и после <i>Камия Тейлор</i>	61
Дети и трудности — пополам <i>Джема Андерсон</i>	64
Идиллия безделья <i>Салли Фридман</i>	68
Рождество без электричества <i>Кристофер Кантрелл</i>	72
Приоритеты <i>Эйприл Серок</i>	76
Подарки своими руками <i>Мэри Крабтри</i>	79
Лучший выбор <i>Брианна Белл</i>	82
Мамочка, с тобой что-то не так! <i>Диана Старк</i>	88
Гора Фудзияма <i>Стейси Тибида</i>	92
Деревенская жизнь <i>Мэрибет Митчам</i>	99

Глава 3

С «НЕТ» НАЧИНАЕТСЯ СВОБОДА

Чужая американская мечта <i>Кэти Дрю</i>	105
---	-----

Сказать «нет» и отойти в сторону <i>Д. С. А.</i>	111
Испытание естественностью <i>Салли Фридман</i>	114
Реальная жизнь вместо телешоу <i>Джилл Бернс.</i>	118
Ненужные уроки <i>Мэри К. М. Филлипс.</i>	121
Заглушая монстра «я должна» <i>Сидней Логан</i>	125
Слишком много хорошего <i>Лиз Ролланд</i>	129
Помогать животным не всегда значит брать их к себе <i>Сьюзен Киммел Райт.</i>	133
Три вопроса, прежде чем согласиться <i>Моника А. Андерманн.</i>	139

Глава 4
**МЕНЬШЕ ВЕЩЕЙ -
БОЛЬШЕ ЖИЗНИ**

Склад № 91 <i>Филлис МакКинли</i>	143
Шопоголик <i>Кэти Бангерт</i>	148
Девочка, которой не купили джинсы <i>Крис Рис.</i>	153

Громкое счастье	
<i>Хайди Маклафлин</i>	158
Счастливое избавление	
<i>Т. Дженсен Лейси</i>	162
Немного погнутой флюгельгорн	
<i>Марк Рикерби</i>	165
Маленькая сумочка для большой уверенности	
<i>Келти Гуди</i>	167
Избавиться, чтобы освободиться	
<i>Джон П. Буэнтелло</i>	170

Глава 5
**РАДОСТЬ В ТОМ,
 ЧТОБЫ ДЕЛИТЬСЯ**

Вечеринка «Передай это дальше»	
<i>Мириам Ван Скотт</i>	175
Один на всех	
<i>Мэри Грант Демпси</i>	180
Одной курткой меньше	
<i>Лия Ширер Нунан</i>	183
Дом для мебели	
<i>Нэнси Эммик Панко</i>	186
Даром — веселее	
<i>Джерри Моран</i>	190
Маленькие бесплатные библиотеки	
<i>Таня Янке</i>	194

Отдавать проще, чем выбрасывать	
<i>Брук Берк-Чарвет</i>	198
Наследство	
<i>Мириам Хилл</i>	200
Уродливые носки	
<i>Натали Джун Рейли</i>	203
Часы моего отца	
<i>Пола Шервин</i>	206

Глава 6
БЫТЬ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС...
ОФЛАЙН!

Меньше друзей	
<i>Мелисса Вутан</i>	213
Прощайте, сериалы	
<i>Синди О'Лири</i>	218
Почему я сделала	
своему смартфону лоботомию	
<i>Николь Л. В. Муллис</i>	221
Хорошая альтернатива	
<i>Мэри Энглин-Коултер</i>	224
Камера наготове	
<i>Селена Сингх</i>	228
Наблюдатель	
<i>Кейт Лемери</i>	233

Карта памяти	
<i>Шехфина Мамдани</i>	237
Речной поток в тебе	
<i>Видья</i>	240

Глава 7
**ДЛЯ СЧАСТЬЯ
МНОГО НЕ НУЖНО**

Дом мечты	
<i>Сюзанна Кипер</i>	247
Лето, полное недовольства	
<i>Дебби Джонсон</i>	250
Меньше не значит хуже	
<i>Вероника Боуман</i>	254
День благодарения, который я вряд ли забуду	
<i>Сьюзен Янгуас</i>	258
Последняя трапеза месяца	
<i>Джилл Бернс</i>	263
Каким должен быть день рождения	
<i>Ребекка Смит Мастерсон</i>	267
Новое — не всегда лучше	
<i>Робин Герланд</i>	269
Холодильник в гараже	
<i>Брюс Блэк</i>	272
Память не в вещах, а в сердцах	
<i>Джулия М. Тото</i>	274

Глава 8
**КОПИТЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ,
А НЕ ВЕЩИ**

Обмен жильем <i>Марджори Вудол</i>	281
Самые ценные уроки <i>Селия Джарвис</i>	286
Сердце, наполненное впечатлениями <i>Кейтлин Мюррей, 17 лет</i>	289
Полагаясь на счастливые случайности <i>Терри Кафьеке</i>	294
Особенный день рождения <i>Дэвид Халл</i>	300
Путешествуя налегке <i>Сьюзан Лейтж</i>	305
<i>Знакомьтесь, Эми Ньюмарк</i>	309
<i>Знакомьтесь, Брук Берк-Чарвет</i>	311
<i>Слова благодарности</i>	313
<i>Поделитесь своей историей</i>	314

Предисловие

В нашем обществе большинство людей живут завтрашним днем. Им кажется, что для счастья нужен побольше дом, должность повыше, еще одно платье и сумочка, еще пара сотен подписчиков в соцсетях. Я — мама четверых детей, но когда-то боялась, что материнство замедлит или разрушит мою карьеру. Мы все спешим, как будто жизнь — это игра, в которой нужно набрать максимальное количество очков. Или хотя бы больше, чем у соседей. В этой гонке мы часто забываем, что для нас самое важное.

Я давно люблю серию «Куриный бульон для души», но тема этого сборника для меня особенно близка.

Я действительно верю, что «С «нет» начинается свобода» и «Меньше вещей = больше жизни». На собственном опыте я поняла, как важно оберегать личные границы и говорить «нет» всему, что крадет ваше время и пространство. А иногда мы, сами того не желая, обкрадываем время своих детей, стараясь, чтобы каждая минута их жизни прошла с пользой, тем самым лишая их радости беззаботного детства. Я рада, что героини историй «Мамочка, с тобой что-то не так!», «Ненужные уроки» и «Идиллия безделья» вовремя это осознали.

Я также люблю работать с людьми, которые умеют говорить «нет». Для меня это означает, что они могут рассчитать свои силы, адекватно оценивают обстоятельства и стремятся к жизненному балансу. Очень часто за мою карьеру сотрудники, которые говорили всегда только «да», срывали сроки, выполняли задание без души или и вовсе увольнялись через какое-то время, объясняя свой поступок тем, что просто выгорели.

Я подписываюсь под каждой историей из главы «Самое важное», потому что знаю: быть идеальной (или просто очень хорошей мамой) — не значит УСПЕВАТЬ ВСЕ, это значит УСПЕВАТЬ ГЛАВНОЕ. Мои дети знают, что я не буду всю ночь клеить за них поделки или печь печенье, — если они не справляются со школьными заданиями, то, увы, получают плохую оценку. Но они знают, что я всегда найду время, чтобы выслушать их, поговорить с ними, помочь в том, что действительно важно.

Жалею, что не могу отправить этот сборник в прошлое, себе двадцатилетней. Тогда, наверное, я бы не тратила так много времени на общение с людьми, которые были мне неинтересны, на покупку вещей как у всех, чтобы кого-то впечатлить (на самом деле никому не было дела). Но я могу подарить его детям. Я хочу, чтобы они особое внимание уделили главам «Копите впечатления, а не вещи» и «Радость в том, чтобы делиться», потому что как раз этой мудрости мне так не хватало в юности.