



# Содержание

Предисловие. Брук Берк-Чарвет . . . . . 11

## Глава 1

### НАЧИНАЮ ЗАНОВО

Женщина с прошлым. Луиза Роджерс . . . . . 17

Ненавижу понедельники. Ава Пеннингтон . . . . . 20

Уборка как терапия.

Синтия МакГонагл МакГарити . . . . . 25

Розовый жираф. Барбара Дейви . . . . . 29

Погорельцы. К. Д. Кинг . . . . . 33

Маленькие перемены с большим эффектом.

Даллас Вудберн . . . . . 37

Жизнь без кредитных карт. Марша Портер . . . . . 41

Магический суп. Элизабет Этуотер . . . . . 47

Воспоминания останутся. Мэгги Хофштедтер . . . . . 52

## Глава 2

### САМОЕ ВАЖНОЕ

До и после. Камия Тейлор . . . . . 59

Дети и трудности — пополам. Джема Андерсон . . . . . 62

Идиллия безделья. Салли Фридман . . . . . 66

Рождество без электричества. <i>Кристофер Кантрелл</i> . . . . .	70
Приоритеты. <i>Эйприл Серок</i> . . . . .	74
Подарки своими руками. <i>Мэри Крабтри</i> . . . . .	77
Лучший выбор. <i>Брианна Белл</i> . . . . .	80
Мамочка, с тобой что-то не так! <i>Диана Старк</i> . . . . .	86
Гора Фудзияма. <i>Стейси Тибидо</i> . . . . .	90
Деревенская жизнь. <i>Мэрибет Митчам</i> . . . . .	96

### Глава 3

#### С «НЕТ» НАЧИНАЕТСЯ СВОБОДА

Чужая Американская мечта. <i>Кэти Дрю</i> . . . . .	103
Сказать «нет» и отойти в сторону. <i>Д. С. А.</i> . . . . .	109
Испытание естественностью. <i>Салли Фридман</i> . . . . .	112
Реальная жизнь вместо телешоу. <i>Джилл Бернс</i> . . . . .	116
Ненужные уроки. <i>Мэри К. М. Филлипс</i> . . . . .	119
Заглушая монстра «я должна». <i>Сидней Логан</i> . . . . .	123
Слишком много хорошего. <i>Лиз Ролланд</i> . . . . .	127
Помогать животным не всегда значит брать их к себе. <i>Сьюзен Киммел Райт</i> . . . . .	131
Три вопроса, прежде чем согласиться. <i>Моника А. Андерманн</i> . . . . .	137

### Глава 4

#### МЕНЬШЕ ВЕЩЕЙ – БОЛЬШЕ ЖИЗНИ

Склад № 91. <i>Филлис МакКинли</i> . . . . .	141
Шопоголик. <i>Кэти Бангерт</i> . . . . .	146

Девочка, которой не купили джинсы. <i>Крис Рис</i> . . . . .	151
Громкое счастье. <i>Хайди Маклафлин</i> . . . . .	156
Счастливое избавление. <i>Т. Дженсен Лейси</i> . . . . .	160
Немного погнутый флюгельгорн. <i>Марк Рикерби</i> . . . . .	163
Маленькая сумочка для большой уверенности. <i>Келти Гуди</i> . . . . .	165
Избавиться, чтобы освободиться. <i>Джон П. Буэнтелло</i> . . . . .	168

## Глава 5

### РАДОСТЬ В ТОМ, ЧТОБЫ ДЕЛИТЬСЯ

Вечеринка «Передай это дальше». <i>Мириам Ван Скотт</i> . . . . .	173
Один на всех. <i>Мэри Грант Демпси</i> . . . . .	177
Одной курткой меньше. <i>Лия Ширер Нунан</i> . . . . .	180
Дом для мебели. <i>Нэнси Эммик Панко</i> . . . . .	183
Даром — веселее. <i>Джери Моран</i> . . . . .	187
Маленькие бесплатные библиотеки. <i>Таня Янке</i> . . . . .	191
Отдавать проще, чем выбрасывать. <i>Брук Берк-Чарвет</i> . . . . .	194
Наследство. <i>Мириам Хилл</i> . . . . .	196
Уродливые носки. <i>Натали Джун Рейли</i> . . . . .	199
Часы моего отца. <i>Пола Шервин</i> . . . . .	202

## Глава 6

### БЫТЬ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС... ОФЛАЙН!

Меньше друзей. <i>Мелисса Вутан</i> . . . . .	209
Прощайте, сериалы. <i>Синди О'Лири</i> . . . . .	214

Почему я сделала своему смартфону лоботомию. <i>Николь Л. В. Муллис</i> . . . . .	217
Хорошая альтернатива. <i>Мэри Энглин-Коултер</i> . . . . .	220
Камера наготове. <i>Селена Сингх</i> . . . . .	224
Наблюдатель. <i>Кейт Лемери</i> . . . . .	229
Карта памяти. <i>Шехфина Мамдани</i> . . . . .	233
Речной поток в тебе. <i>Видья</i> . . . . .	236

## Глава 7

### ДЛЯ СЧАСТЬЯ МНОГО НЕ НУЖНО

Дом мечты. <i>Сюзанна Кипер</i> . . . . .	243
Лето, полное недовольства. <i>Дебби Джонсон</i> . . . . .	246
Меньше не значит хуже. <i>Вероника Боуман</i> . . . . .	250
День благодарения, который я вряд ли забуду. <i>Сьюзен Янгуас</i> . . . . .	253
Последняя трапеза месяца. <i>Джилл Бернс</i> . . . . .	257
Каким должен быть день рождения. <i>Ребекка Смит Мастерсон</i> . . . . .	260
Новое — не всегда лучше. <i>Робин Герланд</i> . . . . .	262
Холодильник в гараже. <i>Брюс Блэк</i> . . . . .	264
Память не в вещах, а в сердцах. <i>Джулия М. Томо</i> . . . . .	266

## Глава 8

### КОПИТЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ, А НЕ ВЕЩИ

Обмен жильем. <i>Марджори Вудол</i> . . . . .	273
Самые ценные уроки. <i>Селия Джарвис</i> . . . . .	277
Сердце, наполненное впечатлениями. <i>Кейтлин Мюррей</i> . . . . .	280

Полагаясь на счастливые случайности. <i>Терри Кафьеке</i> . . . . .	284
Особенный день рождения. <i>Дэвид Халл</i> . . . . .	290
Путешествуя налегке. <i>Сюзан Лейтж</i> . . . . .	294
Знакомьтесь, Эми Ньюмарк . . . . .	298
Знакомьтесь, Брук Берк-Чарвет . . . . .	300
Слова благодарности . . . . .	302
Поделитесь своей историей . . . . .	303



# 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**



## КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

**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 уволились 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.

## – ПРЕДИСЛОВИЕ –

В этом сборнике вы найдете не только вдохновение, но и очень много практических уроков. История «**Маленькие перемены с большим эффектом**» стала для меня настоящим руководством к действию. Мне нравится иметь меньше, потому что это значит, что я уделяю больше внимания всему, что люблю. Обожаю свободное пространство между вешалками в моем гардеробе. Свободный час между двумя деловыми встречами.

Я уверена, что вам понравится этот сборник. Но прошу: не позволяйте ему пылиться на вашей книжной полке. После прочтения подарите другу, коллеге или просто незнакомцу! Живите налегке!

*Брук Берк-Чарвет*



*Глава 1*

---

# НАЧИНАЮ ЗАНОВО

*Chicken Soup*  
*for the Soul.*