

УДК 821.111-32(73)
ББК 84(7Сое)-44
Н93

Amy Newmark

CHICKEN SOUP FOR THE SOUL: THE POWER OF YES!
101 Stories about Adventure, Change and Positive Thinking

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

Фото на обложке: © Westend61 / GettyImages.ru

Ньюмарк, Эми.

Н93 Куриный бульон для души. Сила «Да». 101 история о смелости пробовать новое / Эми Ньюмарк ; [перевод с английского Т. О. Новиковой]. — Москва : Эксмо, 2019. — 400 с. — (Куриный бульон для души).

ISBN 978-5-04-101572-5

«Да» — такое короткое слово, но оно обладает огромной силой. Герои этого сборника «Куриного бульона» побороли свой страх, вышли из зоны комфорта, попробовали нечто новое, и это изменило их жизнь к лучшему. Или просто превратилось в яркий незабываемый опыт.

Хотите ли вы найти любовь или освоить новую профессию; страдаете от застенчивости или фобии; думаете заняться спортом или завести новые знакомства с интересными людьми; мечтаете совершить путешествие в одиночку или покорить крутые американские горки — на этих страницах вы непременно встретите родственные души и найдете вдохновение.

УДК 821.111-32(73)
ББК 84(7Сое)-44

ISBN 978-5-04-101572-5

© Новикова Т. О., перевод на русский язык, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Содержание

Предисловие.	11
----------------------	----

Глава 1

СКАЗАТЬ «ДА» - ВНУТРЕННЕМУ ЗОВУ

Побег из тюрьмы. <i>Эрин Хэзлхерст</i>	17
Австралийская сказка. <i>Шери Холл</i>	20
Влюбленная в вино. <i>Дженнифер Симонетти-Брайан</i>	24
Возраст — мое преимущество. <i>Джон Дэвис Уокер</i>	29
Все с нуля. <i>Даг Слеттен</i>	32
Мой путь к любимой работе. <i>Гэри Стейн</i>	34
Сочиняя новую историю. <i>Тулика Сингх</i>	39

Глава 2

ПРИНЯТЬ ПЕРЕМЕНЫ

Мисс Ягуар. <i>Нэнси Джонсон</i>	45
40 дел, которые нужно успеть до 40. <i>Лиан Исбелл</i>	48
На краю света. <i>Кэролайн Маклин</i>	52
Лучшее — впереди. <i>Карен Гриффалд Пац</i>	55
Мир размером с комнату. <i>Грейс Куикмен</i>	58
Позитивный шаг. <i>Бет Вуд</i>	62

Избавиться от зависимости. Джеймс А. Геммелл	65
Заполнить пустоту. Сьюзен Г. Матис	68
Добро пожаловать в Голландию. Эмили Перл Кингсли . . .	71

Глава 3

СКАЗАТЬ «ДА» ЧЕМУ-ТО НОВОМУ

Целый год под девизом «да». Виктория Отто Франсезе	75
Бабушка была права. Дебби Эклин	77
От отчаяния к 40 долларам чистой прибыли. Джон Пирс	81
Клайдесдейл. Стив Хепт	85
Экстремальная кухня. Энн Морроу	88
Она звала меня Ольгой. Лиса Колл Николау	92
«Rock and roll all nite». Тамара Моран-Смит	95
От оперы к хоккею. Ева Картер	98
Ну, ты даешь, дед! Марк Мейсон	101
Красотка. Дебра Мейхью	105
«Игровое пятно». Кристен Май Фам	109
Пенсия — не конец жизни. Присцилла Дэнн-Кортни . . .	112
Да-эксперимент. Эрика Калер	115
Крафтс. Дэвид Халл	118
Еще один шаг, дорогая. Женевьев Госселин	122
Писатель поневоле. Пол Виник	126

Глава 4

ВАС НИКТО НЕ СЪЕСТ

Вечеринка у интроверта. Кейт Лемери	133
Когда Ричард встретил Синди. Ричард Берг	136

Толстый фитнес-инструктор. <i>Тоня Абари</i>	140
Хорошие люди, которым не повезло. <i>Робин Р. Айрленд</i>	144
Неожиданный разговор. <i>Кристи Хейтгер-Юинг</i>	148
Слишком застенчива. <i>Авива Джейкобс</i>	151
Ни с кем не говори. <i>Элли Браун-Хейли</i>	154
Два свободных дня. <i>Андреа Аткинс</i>	158
Развлечения для богатых. <i>Джо-Энн Бартон</i>	161
Плавание с дельфинами. <i>Роберта (Расти) ван Сикль</i>	165
Звуки жизни. <i>Анджела Лебовиц</i>	172
Девушка в дверном проеме. <i>Лора Олнатт</i>	175

Глава 5

ПРИТВОРЯЙСЯ, ПОКА НЕ ПОЧУВСТВУЕШЬ

<i>Na'aseh V'Nishma. Джен Валлоун</i>	181
Не жди совершенства. <i>Мэри С. М. Филлипс</i>	185
Повеселимся? <i>Марианна Фосноу</i>	187
Очки для уверенной женщины. <i>Кристи Адамс</i>	190
Синдром самозванца. <i>Бет Кейто</i>	194
Нежные девочки могут перекинуть мужчину через плечо. <i>Джинни Хафф Конахан</i>	198
Я не из тех, кто пользуется красной помадой. <i>Миранда Бойер</i>	201

Глава 6

ПРЕОДОЛЕТЬ СТРАХ

Все началось с открытой двери. <i>Нэнси Бофот</i>	207
Пытка для интроверта. <i>Кэти Дрю</i>	210

Страшно! <i>Дженнифер Критс</i>	213
Теперь ты сама. <i>Тэмми Николь Гловер</i>	216
Назад нельзя, только вперед. <i>Линда Холланд</i> <i>Ратконф</i>	219
Быть примером. <i>Гретхен Нильсен Лендрум</i>	222
Кофе для убийц. <i>Кэролайн Макговерн</i>	226
Рассвет на горе. <i>А. Л. Томпкинс</i>	229
Из библиотеки на ток-шоу. <i>Роз Уоррен</i>	233
Прыжок. <i>Дэвид Майкл Смит</i>	237
168 сантиметров страха. <i>Кэти Берньер</i>	241
Сила педалей. <i>Элана Рабиновиц</i>	244
Без сожалений. <i>Анна С. Кендалл</i>	246

Глава 7

ПОВЕРИТЬ В СЕБЯ

Заслужила ли я большой стол? <i>Сара Этген-Бейкер</i>	251
Спасибо, Бон Джови. <i>Мириам Ван Скотт</i>	254
Время испытаний. <i>Сью Доэрти Гелбер</i>	257
Никто не должен знать. <i>Патриция Войс</i>	262
Главная роль. <i>Элейн Лайнер</i>	265
Трезвый писатель. <i>Сьюзен Дж. Андерсон</i>	269
Концерт. <i>Ханна Фэй Гарсон</i>	271
Брак крупным планом. <i>Джанин Л. ДеХани</i>	274
Бабушка Мозес и я. <i>Лайя Крафт-Кристэйн</i>	277
Недостаточно хороша. <i>Меган Пинкас</i> <i>Каджитани</i>	278
Счастливый гольфист. <i>Ник Карназес</i>	281
Широко расправь крылья. <i>Сю Агустин</i>	285
Смелый трюк. <i>Элли Браун-Хейли</i>	288

Глава 8

ПОМОЧЬ И ПОЛУЧИТЬ ЕЩЕ БОЛЬШЕ ВЗАМЕН

Домой. Джо Керкап	293
Смело вперед. Дэвид Халл	297
Обезболивающее. Энни Нейсон	300
Настоящий пожарный. Джек Кэнфилд и Марк Виктор Хансен	303
Никогда не думала. Вэлори Уэллс Фентон	305
Попрошайка. Шэрон Пирсон	309
Святая ночь. Марла Стюарт Конрад	312
Вот такой брат. Дэн Кларк	315
Учительница в Таиланде. Рутанна Мартин	317
Сделать это ради Билла. Уэнди Энн Рич	321
Подарок дочери. Тони Л. Мартин	324

Глава 9

ДОВЕРИТЬСЯ

Подарок на день рождения. Шерил Макси	331
Мама. Барбара Л. Уорнер	334
Ну, Бали так Бали. Джулия Ребекка Майрон	337
Я бы никогда этого не сделала. Б. Дж. Дженсен	340
Прыжок в неизвестность. Ронда Пейн	344
Преображение на сцене. Би-Джей Йенсен	348

Глава 10

СКАЗАТЬ «ДА» ПРИКЛЮЧЕНИЯМ

Отпуск со старушками. Дайана Старк	355
Представляя себя рядом с Дженнифер. Дэрин Кук	358

Пауки и горы. <i>Кристи Адамс</i>	361
Микрофон упал. <i>Мелани Селеста</i>	364
Выйти из одиночного заключения. <i>Альвена Стэнфилд</i>	368
У бассейна или на скалах? <i>Хайла Сабесин Финн</i>	371
Приключения в Интернете. <i>Лорель Хаусман</i>	374
Знакомьтесь с нашими авторами.	379
Знакомьтесь — Эми Ньюмарк	393
Поделитесь своей историей	394

Предисловие

Сказать «да» — значит сделать что-то новое, познакомиться с новым человеком, изменить свою жизнь, а может быть, и жизнь других людей...
«Да» — такое короткое слово, но ему подвластно многое. Говорите «да» почаще.

Эрик Шмидт,
БЫВШИЙ ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР GOOGLE

В этом году **«Куриному бульону для души»** исполняется 25 лет — довольно много для книжной серии. Но оставаться актуальными и современными нам помогает выбранная концепция — мы собираем реальные истории из жизни наших читателей.

Какие темы актуальны сегодня? Быть открытым для всего нового. Говорить «да» — неизведанному. Выходить из зоны комфорта, чтобы достигать новых целей.

Нас буквально завалили потрясающими историями на эту тему. Их было так много, что мы решили сделать целых две книги — эту и еще **«Куриный бульон для души: Выйти из зоны комфорта»**, которая выйдет в следующем году. В этих сборниках авторы рассказывают, как побороли страх и попробовали что-то новое. И как этот шаг сделал их жизнь более осмысленной или придал храбрости и уверенности в будущем.

Вдохновившись замечательными примерами, я и сама стала более решительной как мелочах (например, начала чаще пробовать новые блюда), так и в чем-то более глобальном (занялась параглайдингом и прыгнула с 1000-футовой

КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

скалы). И каждый раз, я, пробуя что-то новое, ощущала свое единство с огромным окружающим миром.

Хотите ли вы найти любовь или освоить новую профессию; страдаете от застенчивости или фобии; думаете заняться спортом или завести новые знакомства с интересными людьми; мечтаете совершить путешествие в одиночку или покорить крутые американские горки — на этих страницах вы непременно найдете родственные души.

В главе **«Сказать «да» чему-то новому»** вы встретитесь с Викторией Отто Франсезе. В свои пятьдесят она решила каждый день в течение года делать что-то новое. Иногда это было непросто: некогда, неохота, непонятно, что бы такое попробовать. Но Виктория упорно продолжала эксперимент, даже если чем-то новым становился необычный кроссворд или онлайн-урок итальянского языка. Через какое-то время она так втянулась, что перестала тяготиться этими обязательными экспериментами. Более того, она поняла, что с нетерпением ждет нового дня и что ее жизнь стала гораздо интереснее, чем была в двадцать или в тридцать лет. Виктория говорит: *«В пятьдесят лет жизнь моя стала полной обещаний. Я могу и дальше расти, расправлять крылья и каждый день узнавать что-то новое».*

Порой мы сопротивляемся переменам, потому что боимся стать лучше, сильнее, известнее. В главе **«Поверить в себя»** писательница Сара Этген-Бейкер описывает, как долго она сопротивлялась предложению мужа купить ей большой рабочий стол вместо маленького секретера, которым пользовалась много лет. Позже Сара осознала, что в глубине души не считала, будто заслуживает большой стол. Она пишет: *«Большой стол символизирует амбициозные проекты, огромные возможности, сложные конкурсы. Мне нужно было совершить прыжок веры и выйти из зоны комфорта».*

Иногда нужно заставить себя преодолеть застенчивость и вылезти из скорлупы. В главе **«Вас никто не съест»**

мама в декрете Кейт Лемери рассказывает, как одиноко себя почувствовала после переезда в другой район, где она никого не знала. По совету сестры она решила организовать у себя дома «мамскую вечеринку», чтобы завести новых подруг, и жутко боялась, что никто не придет или будет скучно. Неожиданно для себя она не только перезнакомилась с огромным количеством молодых женщин, но и стала «связующим звеном», которое объединило матерей со всего района.

В главе **«Сказать «да» — внутреннему зову»** мы поговорим, как обрести себя. Мне больше всего понравилась история Дага Слеттена. У Дага была отлаженная и спокойная жизнь — он работал преподавателем, только что выплатил студенческий кредит и вместе с женой оформил ипотеку. Но ему всегда хотелось стать адвокатом. В какой-то момент он решил рассказать о своей тайной мечте суровому и очень консервативному отцу. Больше всего его смущало, что на образование уйдет четыре года, а начать юридическую карьеру он сможет только после тридцати. *«А сколько тебе будет через четыре года, если ты не решишься реализовать свою мечту?»* — спросил его отец. И Даг понял, что должен попробовать. Несмотря на финансовые трудности, жена поддержала его. Так начались, по его собственному выражению, «четыре самых трудных года его жизни». Даг говорит: *«Я двадцать пять лет работаю адвокатом и до сих пор благодарен отцу и своей семье. Они поддержали мое решение кардинально изменить жизнь и поверили в меня».*

Глава **«Преодолей страх»** — о попытках попробовать что-то новое, даже если это страшно нас пугает. Больше всего в ней мне нравится история Линды Холланд Раткопф, которая решила прокатиться на зиплайне, полагая, что в любой момент может сойти с аттракциона. Ей захотелось это сделать после первого же полета. Однако инструктор сообщил: *«Чтобы сойти с аттракциона, его надо пройти*

КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

до конца». Оказавшись в безвыходной ситуации, Линда взяла себя в руки и продолжила приключение. И с удивлением обнаружила, что с каждым следующим прыжком ее тревожность ослабевает, а в конце она уже могла открыть глаза и в полной мере насладиться роскошными видами джунглей Коста-Рики. Линда говорит: *«Эх, если бы все в жизни подчинялось правилу «Назад нельзя, только вперед», кто знает, может быть, все мы были бы счастливее».*

Это вступление я предварила замечательной цитатой из Эрика Шмидта. «Да» — такое короткое слово, но оно обладает огромной силой. Надеюсь, этот сборник историй станет для вас источником прекрасных идей. Я уверена, что вы составите для себя список, по крайней мере, из десяти новых вещей, которые вам захочется попробовать еще до завершения чтения книги! Расскажите мне о том, как вы использовали силу «да». Пишите на электронную почту amy@chickensoupforthesoul.com. И спасибо, что стали одним из наших читателей!

Эми Ньюмарк

Глава 1



СКАЗАТЬ «ДА» – ВНУТРЕННЕМУ ЗОВУ

*Выбирая, в каком направлении развиваться,
мы меняем не только свою жизнь,
но и окружающий мир.*

СТИВЕН КОВИ

Chicken Soup
for the *Soul*.