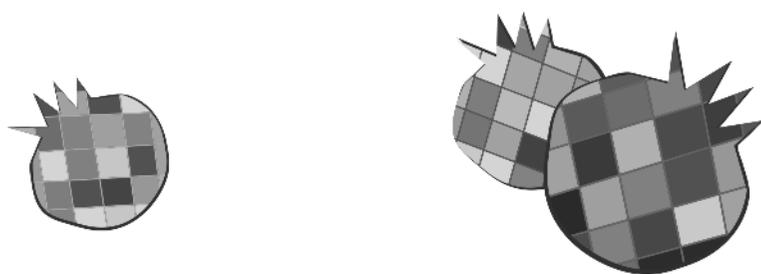
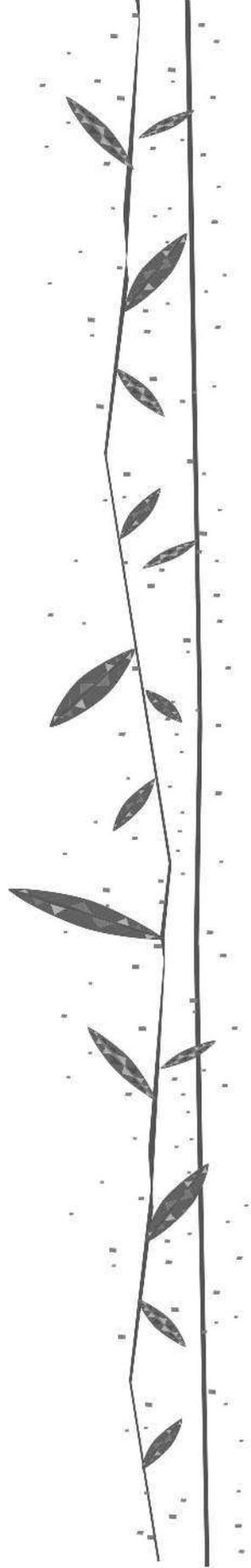


Chicken Soup
for the *Soul*.

Куриный бульон

для души





Содержание

Предисловие. Дебора Норвиль 11

глава 1

ПОБЕЖДАЯ БОЛЕЗНИ

1. Положительный результат. Шон Деккер	23
2. Лимонад для «железного человека». Доктор Рут Хайдрих	27
3. Когда Бог подмигивает. Кэтлин Малдун	32
4. Прогулка с параличом. Сарали Перел	35
5. Разбита, но не сломлена. Доктор Сэйдж де Бокседо Бреслин.	41
6. Еще один раз. Бет Моррисси	45
7. Шагая вперед. Джойс Садбек.	48
8. Разделяя веру. Джин Кинси	53
9. Я женщина. Доктор Сэйдж де Бокседо Бреслин.	58
10. Моя цель. Джин Кинси	62

глава 2

СЛОВА, ИЗМЕНИВШИЕ ЖИЗНЬ

11. В поисках себя настоящей. Мелани Адамс-Харди.	69
12. Танцующие под дождем. Джинни Ланкастер	74
13. День, когда я встретил Нормана Винсента Пила. Джеймс Скотт Белл	77

КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

14. Мудрые слова. Кей Коннер-Плишка	82
15. Два незнакомца. Мэгги Коллер	83
16. Бабушка была права. Дебби Эклин	87
17. Просто покажите себя. Сарали Перел	92
18. Каждый день — шедевр. Даллас Вудберн	97
19. Лицензия на улыбку. Джули Хавенер	101
20. Плохие новости. Лоис Уилмот-Беннетт	103

глава 3

КАЖДЫЙ ДЕНЬ - ОСОБЕННЫЙ

21. Каждый день — пятница. Элейн Бридж	109
22. Благословен рак мозга. Том Шумм	112
23. Одиннадцать минут. Хизер Гайегос	117
24. Все кроется в мелочах. Дайан Старк	129
25. В полном цвете. Энни Манникс	133
26. Своевременный урок. Линдси Нильсен	138
27. Сила момента. Цгойна Танцман	144
28. Корзина «Какая разница?». Сарали Перел	149
29. Детские удовольствия. Джин Ферратьер	152
30. Люди превыше всего. Дженнифер Оливер	156

глава 4

ПРИМЕРЫ ДЛЯ ПОДРАЖАНИЯ

31. Королева парковки. Дебора Зигенис-Лаури	161
32. Истинное благодарение. Алиса Саймон	165
33. Нерушимая вера. Джоди Северсон	169
34. Сила иллюзии. Донна Миллиган-Мидоуз	173
35. Хорошее настроение. Лидия Калдер	176

- СОДЕРЖАНИЕ -

36. И ключ выброси. <i>Дебора Шоуз</i>	180
37. Завтрак с другом. <i>Эрин Фуэнтес</i>	183
38. Она изменила мое отношение к жизни. <i>Крис Флаа</i>	186
39. Спасибо, мистер Регулировщик. <i>Дженни Айви</i>	191
40. Яркая звездочка среди тьмы. <i>Дебби Ролосон</i>	194

глава 5

ЦЕНИТЕ, ЧТО ИМЕЕТЕ

41. Думая о хорошем. <i>Джейн Макбрайд-Чот</i>	199
42. Благодарная старость. <i>Барбара Блоссом-Ашмун</i>	203
43. Отставить грусть!. <i>Патриция Лоренц</i>	208
44. Блестящие монетки. <i>Гарретт Бауман</i>	212
45. Без электричества. <i>Шайнен Барклай</i>	217
46. Сто плюсов. <i>Мириам Хилл</i>	221
47. Жизнь — это не чрезвычайная ситуация. <i>Дебби Штумпф</i>	227
48. Звезда смерти. <i>Пол Каррер</i>	230
49. Из паразита в спасение. <i>Терри Элдерс</i>	235
50. Жизнь в «Доме мечты Барби». <i>Эннмари Тейт</i>	239
51. Счастье среди стресса. <i>Линда Лири</i>	242

глава 6

ПРЕОДОЛЕВАЯ ТРУДНОСТИ

52. От страха к радости. <i>Бренда Диллон-Карр</i>	249
53. Не сдаваясь. <i>Джо Вайнерт</i>	254
54. Путешествия с Аспергером. <i>Рой Барнс</i>	258
55. Взгляд на жизнь. <i>Спринг Стаффорд</i>	262
56. Я справлюсь. <i>Тереза Сандерс</i>	266

КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

57. Всегда есть исключение... и обычно это я. <i>Грейс Гонсалес</i>	270
58. Уверенность в позитиве. <i>Дженнифер Бергер</i>	274
59. Без жалоб. <i>Донна Сэвэйдж</i>	279
60. Жизнь после диагноза. <i>Дебора Шоуз</i>	282
61. Его медаль за отвагу. <i>Джесси Миеко-Сантала</i>	285

глава 7

СВЕТЛАЯ СТОРОНА МЕДАЛИ

62. Сила слова. <i>Джанет Бреннан</i>	293
63. Выбор. <i>Синди Гор</i>	297
64. Когда подводит здоровье, делай маникюр. <i>Шон Мари Манн</i>	301
65. Сорняки. <i>Кэти Лесснер-Шафер</i>	304
66. Волшебство. <i>Сарали Перел</i>	305
67. Позитивный шаг. <i>Бет Вуд</i>	308
68. Замечая хорошее. <i>Эрика Хоффман</i>	312
69. Шаги к выживанию. <i>Эмили Парк-Чейз</i>	317
70. Двигаясь вперед. <i>Шоунель Элайсен</i>	320
71. Стакан наполовину полон. <i>Линда Ньютон</i>	325
72. Капли вдохновения. <i>Джеральд Длубала</i>	329

глава 8

НЕ БЫЛО БЫ СЧАСТЬЯ...

73. Когда на небе ни облачка. <i>Кэрол Гранд</i>	335
74. Обидные травмы. <i>Ли Хаммершмидт</i>	339
75. Все к лучшему. <i>Мэй Эмеральд Гаффи-Эрнандес</i>	342
76. Сочиняя новую историю. <i>Тулика Сингх</i>	346
77. Сокращенный папа. <i>Мэтт Чендлер</i>	350

- СОДЕРЖАНИЕ -

78. Ничего не происходит без причины. <i>Линда Саслоу</i>	354
79. Неожиданное благо. <i>Мелинда Макдональд</i>	358
80. Сигнал к действию. <i>Дебби Дюфрен</i>	363
81. Итальянские уроки. <i>Шейла Соудер</i>	368
82. За поворотом. <i>Карен Маджорис-Гаррисон</i>	373
83. Было бы время. <i>Дженнифер Флэтен</i>	378

глава 9

ДВИГАЯСЬ ВПЕРЕД

84. Сегодня я дерьмово себя чувствую. <i>Кэтлин Шуп</i>	385
85. Наш семейный девиз. <i>Тони Мартин</i>	389
86. Радуюсь прелестям жизни. <i>Джанет Перес-Эклз</i>	394
87. Обретая веру. <i>Бетси Франц</i>	398
88. Сила Марка. <i>Фил Бауэр</i>	400
89. Новая квартира. <i>Дженнифер Куаша</i>	403
90. Чудо. <i>Линн Санди</i>	408
91. Счастье быть живым. <i>Томас Шонхардт</i>	413
92. Радость нервного срыва. <i>Шеннон Кайзер</i>	416

глава 10

БЛАГОДАРНОСТЬ

93. Дневник благодарностей. <i>Нэнси Бейкер</i>	423
94. Неожиданный подарок. <i>Сьюзи Би</i>	427
95. Муравьи. <i>Рейчел Спенсер</i>	430
96. Пятна волшебства. <i>Никси Декон</i>	433
97. Цвет благодарности. <i>Барбара Мак-Кинни</i>	436
98. Простые радости. <i>Виктория Кох</i>	440
99. Первокласный настрой. <i>Мэнди Маасс</i>	444

КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

100. Позитивный взгляд на жизнь. <i>Сэнди Браун</i>	447
101. Ожидая с улыбкой. <i>Лиан Кэно</i>	451
Знакомьтесь с нашими соавторами.....	455
Знакомьтесь с нашими авторами.....	470
Благодарности.....	473
О серии «Куриный бульон для души».....	474
Делитесь своими историями	475

Предисловие

*Измените свое отношение к миру —
и вы измените мир.*

НОРМАН ВИНСЕНТ ПИЛ

Не могу припомнить, когда я впервые прочитала эти слова. «Измените свое отношение к миру — и вы измените мир». Фраза довольно проста, но ее силу сложно переоценить. Для меня она стала своеобразным жизненным девизом. *Измените свое отношение к миру — и вы измените мир.* Когда мне нелегко, когда одно разочарование следует за другим и я никак не могу достигнуть цели, я про себя повторяю эти слова и делаю сознательную, практически физическую попытку изменить курс, пересмотреть ситуацию и повести свой маленький корабль в новом, более *позитивном* направлении.

Несколько дней назад я выступала перед группой женщин, работающих в финансовой сфере, и одна из них спросила меня, чему я обязана своей длинной телевизионной карьерой. Этот вопрос заставил меня на минуту задуматься. На телевидении мне очень повезло. Я начала работать на канале CBS в Атланте, еще учась в университете. Когда мне было всего лишь девятнадцать лет, я в прямом эфире взяла интервью у тогдашнего президента Джимми Картера. (Не знаю, что впечатлило меня больше: само интервью или то, что после него закрепленный за Белым домом корреспондент ABC Сэм Дональдсон спросил меня, что сказал президент! В тот момент меня можно было пристрелить и похоронить под камнем с надписью: «Она скончалась счастливой».)

КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

Даже когда в моей карьере происходили непредвиденные и неприятные повороты, я каким-то образом умудрялась встать на ноги, взять себя в руки и начать все заново. Но в чем секрет моей долгой и по-прежнему успешной карьеры? Обдумывая свой ответ, я поняла, что мне на руку играли три качества — и развить их, к счастью, может каждый. Я невероятно **работоспособна**, безумно **любопытна** и (порой) умею **находить плюсы** в любой ситуации. Мы все способны упорно трудиться, задерживаться на работе и прилагать немного больше усилий, чтобы справиться с задачей. Вопреки старинной присказке, за любопытство никому нос не отрывают. Узнавать новое, изучать темы, в которых мы ничего не смыслим, — вот что дает жизни вкус. Но что насчет плюсов? Как их найти, когда ты потерял работу, узнал о страшном диагнозе или потерпел неудачу в личной жизни?

Думаю, я научилась находить в плохом хорошее, чтобы справляться с жизненными неурядицами. Когда я была маленькой, моя мама страдала хронической болезнью. Помню, после уроков другие дети, замечая на парковке машины своих матерей, жаловались, что им не удалось вдоволь наиграться на площадке, потому что «за ними уже приехали». Я же приходила в восторг, когда видела среди машин наш семейный универсал. Это означало, что у мамы «хороший день». Когда она умерла (мне было уже двадцать), я смогла порадоваться, что ей больше не больно.

Начав свою телевизионную карьеру еще до выпуска из Университета Джорджии, я столкнулась с множеством скептиков. Как ответить женщине, которая говорит: «Тебе здесь не место, ты забираешь работу у квалифицированного сотрудника»? Мне не забыть этот разговор, произошедший возле торговых автоматов на пятом канале. Я пробормотала что-то вроде: «Начальник дал мне шанс, и я надеюсь оправдать его доверие». Я также решила использовать свой шанс по полной. Как знать, вдруг начальник решил бы, что эта женщина-репортер права?

- ПРЕДИСЛОВИЕ -

Позже, когда моя карьера все же *пошла* под откос, я обнаружила, что не могу контролировать все, что происходит в моей жизни, но *могу* контролировать, как это на меня влияет. Древнегреческий философ Эпиктет довольно изящно сказал: «Не проси, чтобы происходящее в мире случалось по твоей воле, желай, чтобы все было так, как происходит, но тебя бы это не заботило». Должна признаться, я сделала это открытие только после того, как на некоторое время погрузилась в депрессию и жалость к себе.

Это непросто. Сколько раз вам отказывали после собеседования? Разве вы не чувствовали удара под дых, когда упустили свой шанс, а зеленый свет давали человеку, который даже не подходил на должность? Может, вам пришлось столкнуться с проблемами со здоровьем? Это несправедливо! Знаю, я и сама такое чувствовала. Это *действительно* несправедливо. Но вот в чем загвоздка: я родила троих детей, но ни разу в палате не оказывалось человека, который бы взглянул на новорожденного и сказал: «Малыш, теперь все будет справедливо». Жизнь устроена иначе.

Есть люди, которым словно все нипочем. Точно так же как люди, которые могут пройти по поляне, заросшей ядовитым плющом, и ничего не почувствовать, и люди, которые принимают удары судьбы, но не ломаются под ними.

Я не из таких. Стоит охраннику не пустить меня в клуб, как мне тут же хочется забиться в угол и зареветь, гадая, чем я ему не угодила. И в то же время я понимаю, что нет никакого смысла с головой окунаться в море жалости к себе. Чем

лучше я противостояю соблазну отдаться на волю тоски, печали или стресса, тем успешнее становлюсь и в личной, и в профессиональной жизни.

Правда ли это или всего лишь вымысел? Последние несколько лет я изучала ценности благодарности, уважения, выносливости и веры. Почему некоторые люди более выносливы? Как

Позитивное отношение к жизни приносит ощутимые преимущества. Это доказано наукой!

КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

некоторым удастся не обращать внимания на невзгоды, которые скатываются с них как с гуся вода? Почему некоторые кажутся *сильнее* других? Ответ кроется в главном послании этой книги: *мыслите позитивно*. Новейшие научные исследования доказали, что позитивное отношение к жизни действительно приносит ощутимые преимущества. Благодарные, позитивные люди умеют наслаждаться жизнью и помнить о хорошем. Люди, которые регулярно вспоминают о приятном, демонстрируют большую выносливость даже в самых сложных обстоятельствах. Люди, которые запоминают «все хорошее», что с ними случается, реже страдают от болезней, ведут более активный образ жизни, работают эффективнее — и пользуются большим уважением среди окружающих. Это доказано наукой!

Более того, люди, которые умеют «делать акцент на позитиве», умнее остальных и лучше устанавливают когнитивные связи. Они быстрее и правильнее решают проблемы. Дети, которые вспоминают о хорошем, лучше других сдают экзамены.

Но как тут вспомнить о хорошем, когда дела не очень? Сейчас многим нелегко. После падения финансовых рынков многие потеряли работу и сбережения. Людям пришлось отложить выход на пенсию и перезаложить дома. Террористическая угроза изменила наш подход к путешествиям и отношение к иностранцам.

Измените свое отношение к миру — и вы измените мир.

Давайте признаем, это непросто. Когда все идет не по плану, бодрые присказки — *грех жаловаться; если жизнь дает тебе лимон, сделай из него лимонад; нет худа без добра* — только раздражают. Может, их и здорово вышить на подушке для дивана в гостиной, но, когда становится действительно туго, толку от них никакого. А вот из этой книги выйдет толк.

В этот чудесный новый сборник «Куриного бульона для души» вошла 101 вдохновляющая история реальных людей, живущих обычной жизнью и решающих обычные проблемы — и все

- ПРЕДИСЛОВИЕ -

же находящихся в себе силы преодолеть все невзгоды и сделать жизнь лучше. Их пример поможет вам найти ключ к позитивному мышлению, раскрасить собственную жизнь новыми красками и отыскать мотивацию, необходимую на крутых жизненных поворотах.

На самом деле вся серия «Куриный бульон для души» представляет собой прекрасный пример позитивного мышления. Я влюбилась в эти книги много лет назад, когда были опубликованы первые сборники, но история их появления нравится мне еще больше. Я часто рассказываю ее в качестве примера настойчивости.

Джек Кэнфилд и Марк Виктор Хансен нисколько не сомневались, что их коллекция вдохновляющих историй способна изменить к лучшему жизнь каждого из читателей. Проблема заключалась в том, что они никак не могли отыскать издателя, который согласился бы с ними. Они привозили книгу на множество книжных ярмарок, где сотни издателей упорно игнорировали их. Наконец им удалось отыскать небольшое издательство, которое согласилось отпечатать несколько тысяч книг. После чего они начали продавать «Куриный бульон для души» прямо с рук, путешествуя по стране и устраивая встречи с читателями. В конце концов книга — этот потрясающий «маленький двигатель» — стала мировым бестселлером, а вся серия превратилась в издательское чудо. Теперь она одна из самых успешных книжных серий в истории книгопечатания.

Успех — это еще одна попытка после провала.

Просто нужно верить. Следовать примеру Джея Би, сироты из фильма «Ангелы у кромки поля». Каждый вечер мальчишка ложился спать, надеясь, что завтра он обретет семью. «Все возможно», — говорил Джей Би, сворачиваясь под одеялом. В истинно голливудской манере фильм заканчивается усыновлением Джея Би, которого берет к себе бейсбольный тренер Джордж Нокс в исполнении Дэнни Гловера.