



# Содержание

Предисловие. Эми Ньюмарк ..... 11

## Глава 1

### ВЕРНИТЕ СЕБЕ СВОЮ ЖИЗНЬ

Итальянский рецепт счастья. Франческа Монтильо ..... 17

Обнажена и прекрасна. Мари Петрарк ..... 21

Как я нашла родную мать. Клара Эмбер ..... 24

30 дней без перерыва. Митали Рутс ..... 28

Спасатель, которого нужно спасти. Каури Путнэм ..... 33

Начни с ресниц. Филлис МакКинли ..... 36

Не сдаваться. Лорен Болл ..... 41

Человек-Приключение. Сьюзан Мэдди Джонс ..... 45

Пересечь океан во имя любви. Джон Эстебан ..... 50

Свобода и риски независимости. Яшика Р. Смит ..... 54

## Глава 2

### ОТКРОЙТЕ СЕРДЦЕ

Каждому нужен дом. К.Л. Нэш ..... 59

Шаг навстречу миру. Марк Рикерби ..... 62

Вмешательство в чужую жизнь. Джоди Лебел ..... 67

Наш дом — ваш дом. Пола Скотт Бикнелл ..... 71

Привет, чудак. <i>Сэл Пэтел</i> . . . . .	76
Друзья на несколько минут. <i>Джанет Перез Эклез</i> . . . . .	81
Робин Уильямс, приходи. <i>Мишлен Биргер</i> . . . . .	85
Друг из лифта. <i>Рут Лехрер</i> . . . . .	88
Джерри. <i>Деби Смит Пулио</i> . . . . .	92
Мучения интроверта. <i>Мария Морин</i> . . . . .	95

### Глава 3

#### НЕ БОЙТЕСЬ МЕНЯТЬСЯ

Следуя зову сердца. <i>Рэнди Нельсон</i> . . . . .	103
Больше нельзя откладывать мечту. <i>Тим Рэмси</i> . . . . .	106
Вершина еще впереди. <i>Мишель Эмери</i> . . . . .	110
Сбежать с цирком. <i>Кэт Кенуэлл</i> . . . . .	114
Из сантехников в писатели. <i>Гари Спраг</i> . . . . .	118
Телеведущая с ужасной челкой. <i>Мелисса Вутан</i> . . . . .	121
Преображение. <i>Арлен С. Байс</i> . . . . .	124
От книг к штангам. <i>Мэри Джейн Майклс</i> . . . . .	126
Вещи и воспоминания. <i>Джин Беванмаркез</i> . . . . .	131
Просто собрала вещи и уехала. <i>Пэтти Поэт</i> . . . . .	135

### Глава 4

#### РИСКНИТЕ

История от сердца. <i>Луанн Тови Цуксари</i> . . . . .	141
Как насчет чашечки чая? <i>Ди Ирби</i> . . . . .	145
Мокрое свидание. <i>Марта А. Оппенгеймер</i> . . . . .	150
Вьетнам. <i>Том Локхарт</i> . . . . .	156

Неограниченные возможности. <i>Дана Карпентер</i> . . . . .	159
Плохая секретарша. <i>Л. М. Лаш</i> . . . . .	163
На западе ожидаются осадки. <i>Ник Уокер</i> . . . . .	167
Мы называем это приманкой. <i>Кристи Адамс</i> . . . . .	172
Настоящий комик. <i>Барбара Беннетт</i> . . . . .	175
Одно простое слово. <i>Кей Престо</i> . . . . .	179

## Глава 5

### ВЗГЛЯНИТЕ В ЛИЦО СВОИМ СТРАХАМ

Неспособная ученица. <i>Лиз Томпсон</i> . . . . .	187
Путь к моей судьбе. <i>Мишель Л. Смит</i> . . . . .	192
Урок моего отца. <i>Лоррейн М. Лаш</i> . . . . .	196
13-секундный бой. <i>Джейми Ли Миллер</i> . . . . .	200
Время испытаний. <i>Сью Доэрти Гелбер</i> . . . . .	203
Свободное место. <i>Ронда К. Хенсли</i> . . . . .	208
Шаги к выживанию. <i>Эмили Парк-Чейз</i> . . . . .	211
Челюсти. <i>Конни Браун</i> . . . . .	215
Прыжок в неизвестность. <i>Ронда Пейн</i> . . . . .	218
Спокойствие в облаках. <i>Л.А. Струк</i> . . . . .	222

## Глава 6

### ДЕЙСТВУЙТЕ СПОНТАННО

Всплеск славы. <i>Барбара Брейди</i> . . . . .	229
Урок смирения. <i>Ким Тендлэнд-Френетт</i> . . . . .	233
Слушаю свое сердце. <i>Даниэль М. Драйк</i> . . . . .	237
Я — карате-мама. <i>Элис Джонс Уэбб</i> . . . . .	240

Жизнь ярче, если смотреть вверх ногами. <i>Лора Джонсон</i> .....	245
Встреча в автобусе. <i>Девора Адамс</i> .....	250
Утреннее вторжение. <i>Келли Рэй</i> .....	253
Женщины вроде меня не носят платья в обтяжку. <i>Адриана Аньон</i> .....	256
Необычный четверг. <i>Линдси А. Кнут</i> .....	259
Разве это так сложно? <i>Дэвид М. Уильямсон</i> .....	263
Доверься канату. <i>Хейди Джонсон</i> .....	267

## Глава 7

### ДОВЕРЬТЕСЬ (ВЫ СМЕЛЕЕ, ЧЕМ МОЖЕТЕ ПРЕДСТАВИТЬ)

Криптонит. <i>Исаак Саул</i> .....	273
Трамплин на пути к успеху. <i>Джоанна Дилан</i> .....	280
Однажды вечером в Филадельфии. <i>Терри Брюс</i> .....	285
«Черные бриллианты» — не предел. <i>Барбара Барточчи</i> ..	288
Правило трех попыток. <i>Джоди Рене Томас</i> .....	292
Бог его знает. <i>Мэтт Каприоли</i> .....	295
Зацепы в жизни. <i>Коллин М. Арнольд</i> .....	299
Невесомость в раю. <i>Илана Лонг</i> .....	303
Вновь научиться дышать. <i>Арлен Ледбеттер</i> .....	308
Маленькие шаги. <i>Пэт Уолер</i> .....	313

## Глава 8

### НАЙДИТЕ ЛЮБОВЬ

Старший брат. <i>Хейди Аллен</i> .....	319
Как выйти из болота. <i>Кеннет Херд</i> .....	323
Счастливая неудачница. <i>Майли Таймон</i> .....	327

Приемный ребенок. <i>Сара Л. Фауст</i> .....	332
Переступая через бревна. <i>Томас Г.М. Шарп</i> .....	336
Зови меня сестрой. <i>Алисса Каменски</i> .....	340
Романтика на автосвалке. <i>Салли Баир</i> .....	342
Сайт знакомств «За пятьдесят». <i>Линн Николс</i> .....	346
Два упрянца. <i>Сэнди А. Рейд</i> .....	351

## Глава 9

### ПРОСТО СКАЖИТЕ «ДА»

Ветер в крыльях. <i>Мэри Поттер Кеньон</i> .....	357
Побежали! <i>Эми Ньюмарк</i> .....	362
Как я постучала в дверь к незнакомке. <i>Мишель Брюс</i> ...	365
Отличаться от других — это нормально. <i>Джорджия А. Хабли</i> .....	368
Возвращая романтику. <i>Моника Кардифф</i> .....	372
Никогда не говори «никогда». <i>Джоуи Вутан</i> .....	376
Ради себя! <i>Джанет Л. Кристенсен</i> .....	380
Секрет в сине-белую полоску. <i>Мэри Джо Марселлус Уайс</i> .....	383
Попробовать что-то новое. <i>Дэвид Э. Бригэм</i> .....	387
Проект «Искушение». <i>Сара Барнум</i> .....	391

## Глава 10

### ПОЕЗЖАЙТЕ ДАЛЕКО

В Голуэй, с любовью. <i>Эми Б. Чеслер</i> .....	397
Прелесть дискомфорта. <i>Бриттани Л. Сталсберг</i> .....	401
Бабушка за рулем «Хаммера». <i>Рэйчел Элизабет Принти</i> ..	405
Выйдя из джунглей. <i>В.А. Нирууд</i> .....	410

Я выбираю риск. <i>Джон Дуайер</i> .....	415
Как я решилась на побег. <i>Би-Би Лойд</i> .....	417
По всему миру с пустым кошельком. <i>Синтия Грэхем</i> ....	421
С другой планеты. <i>Эми Ньюмарк</i> .....	424
Эксперимент. <i>Дэвид Э. Бригэм</i> .....	428
Пример для подражания. <i>Ребекка Уотерс</i> .....	433
Вместо кресла-качалки — во Францию. <i>Мишель Базан Рид</i> .....	437
Знакомьтесь с нашими авторами.....	441
Знакомьтесь — Эми Ньюмарк .....	460
Поделитесь своей историей .....	461

# Предисловие

*Кораблю безопасно в гавани,  
но не для этого строят корабли.*

Джон А. Шедд

Я главный редактор и издатель «Куриного бульона для души» уже почти десять лет. Каждый год мы выпускаем несколько новых сборников с реальными историями из жизни наших читателей.

Иногда у меня спрашивают, откуда я и моя команда берем новые темы.

Нас вдохновляете вы! Все ваши истории уникальны, но у многих — схожий посыл.

Составляя сборник с темой «Счастья»<sup>1</sup>, мы увидели, что некоторые из вас в поисках истинного предназначения рискнули и круто изменили свою жизнь. И родилась идея следующего сборника «Сердце уже знает»<sup>2</sup>. Кому-то из вас преодолевать трудности помогала вера и поддержка близких — вот вам и сборник «Все будет хорошо!»<sup>3</sup>. Многие в попытках разнообразить свою жизнь стали более открытыми для нового опыта — эти истории вошли в сборник «Сила Да»<sup>4</sup>. А те, кто по-настоящему посмотрел

---

<sup>1</sup> Куриный бульон для души. 101 история о счастье. — М.: Бомбора, 2017.

<sup>2</sup> Куриный бульон для души. Сердце уже знает. 101 история о правильных решениях. — М.: Бомбора, 2018.

<sup>3</sup> Куриный бульон для души. Все будет хорошо! 101 история со счастливым концом. — М.: Бомбора, 2018.

<sup>4</sup> Куриный бульон для души. Сила Да! 101 история о смелости пробовать новое. — М.: Бомбора, 2019.



## КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

в лицо своим страхам и сомнениям, заслужил оказаться на страницах *«Мы сильнее наших страхов»*.

Здесь вы познакомитесь с героями, которые побороли свои фобии — или, по крайней мере, нашли способ жить полной и интересной жизнью, несмотря на них (Глава 1, *«Пересечь океан во имя любви»*). Кто-то в середине жизни решился освоить новую профессию (Глава 3, *«Следуя зову сердца»*) или открыть свое дело (Глава 4, *«Плохая секретарша»*) — бросив вызов собственным предубеждениям и экономическому кризису.

Мне очень понравились истории нескольких женщин, которые побороли комплексы по поводу возраста и внешности, например *«Обнажена и прекрасна»*, Глава 1, и *«Секрет в сине-белую полоску»*, Глава 9.

По-настоящему тронули героини, которые не смогли пройти мимо тех, кто нуждался в помощи, будь то бездомный (*«Каждому нужен дом»*, Глава 2), человек с ограниченными возможностями (*«Старший брат»*, Глава 8) или просто очень застенчивый чудак (*«Мучения интроверта»*, Глава 2).

Меня вдохновляет, что ради мечты вы готовы отправиться на край света (ну или *«В Голуэй, с любовью»*, Глава 10) или на *«Сайт знакомств «За пятьдесят»* (Глава 8).

Размещая очередную тему нового сборника на сайте [chickensoup.com](http://chickensoup.com), я и мои коллеги словно отправляемся в путешествие. Приключение под названием *«Мы сильнее наших страхов»* получилось авантюрным, дерзким и очень воодушевляющим.

И сейчас я завидую вам. Ведь вы в начале путешествия, которое для меня уже подошло к концу. Я вернулась из него обновленной и готова поспорить, то же самое ждет и вас. Мне бы очень хотелось узнать, на что вас вдохновляют истории, которые вы прочтете. Пишите мне на электронную почту: [webmaster@chickensoupforthesoul.com](mailto:webmaster@chickensoupforthesoul.com). Я отвечу в подкасте *«Куриного бульона для души»*.

## - ПРЕДИСЛОВИЕ -

Дерзайте! Пробуйте новое, преодолевайте страхи, расширяйте горизонты. А вот вам мой маленький секрет: если вы собираетесь сделать что-то страшное, сначала поищите видео об этом в интернете. Перед тем как отправиться в Коста-Рику кататься на зиплайне, я посмотрела пару видео на YouTube. Их выложили туристы, побывавшие там, куда мы направлялись. Именно поэтому я выглядела такой невозмутимой, собранной и спокойной, когда мы приехали на место. Я уже знала, что будет дальше.

В качестве эпиграфа к вступлению я выбрала свою самую любимую цитату на все времена: «Кораблю безопасно в гавани, но не для этого строят корабли». Это философия моей жизни. Я советую и вам расправить паруса и выйти из своей безопасной гавани. Ощутите ветер, посмотрите новые места, расширьте границы своего мира.

Спасибо вам за то, что вы читаете эту книгу.

*Эми Ньюмарк*



*Глава 1*



**ВЕРНИТЕ СЕБЕ  
СВОЮ ЖИЗНЬ**

*Chicken Soup*  
for the *Soul.*