

*Chicken Soup*  
for the *Soul*®

JACK CANFIELD,  
MARK VICTOR HANSEN, AMY NEWMARK

FOREWORD BY HEIDI KRUPP

**THE ORIGINAL!**

# Chicken Soup for the Soul®

**20th Anniversary Edition**

ALL YOUR FAVORITE  
ORIGINAL STORIES  
PLUS 20 BONUS STORIES  
FOR THE NEXT 20 YEARS



Chicken Soup for the Soul Publishing, LLC  
Cos Cob, CT

\* ДЖЕК КЭНФИЛД, МАРК ХАНСЕН,  
ЭМИ НЬЮМАРК



101 лучшая  
история

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

## ОТЗЫВЫ О КНИГЕ «КУРИНЫЙ БУЛЬОН ДЛЯ ДУШИ»

«Взяв сотни интервью с богатыми и знаменитыми людьми, я понял, что богатство и слава не всегда делают людей счастливыми. Счастье приходит изнутри. Лучше миллион улыбок в сердце, чем миллион в кармане. *Куриный бульон для души* поможет вам впустить в свое сердце миллион улыбок».

Робин Лич, телеведущий и писатель

«Рассказывать истории — один из самых убедительных способов воспитания. *Куриный бульон для души* — пестрая коллекция, в которой каждый найдет для себя что-то близкое. Это тот опыт, который хочется сохранить и поделиться им».

НАТАНИЕЛЬ БРЭНДЕН,  
ПИСАТЕЛЬ, АВТОР КНИГИ *СИЛА САМОУВАЖЕНИЯ*

«Эта удивительная, согревающая, вдохновляющая и поднимающая настроение книга наполнена идеями и открытиями. Воспользоваться ими может каждый, стоит только захотеть улучшить что-то в своей жизни. Книгу нужно читать, обдумывать и перечитывать снова и снова».

БРАЙАН ТРЭЙСИ,  
ПИСАТЕЛЬ, БИЗНЕС-ТРЕНЕР. ОДИН ИЗ ЛУЧШИХ КОНСУЛЬТАНТОВ  
ПО РАЗВИТИЮ ЛИЧНОСТИ И МЕНЕДЖМЕНТУ В МИРЕ

«Эта книга — мудрость и утешение в любом возрасте. Она современна, как прогулка в открытом космосе, и находится вне времени, как египетские пирамиды. Рассказчики нужны миру, с их помощью мы находим смысл в неразберихе и хаосе нашего непростого времени. Джек и Марк — непревзойденные рассказчики и коллекционеры историй

## КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

из реальной жизни. Это настоящий подарок — учителям, составителям речей, каждому, кто совершает свой путь роста и исцеления. Все это здесь, и все описано мудро, сострадательно и цельно».

Сидни Саймон, почетный профессор  
МАССАЧУСЕТСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

«Я получил удовольствие от каждой страницы. Эти истории трогают сердце и заставляют нас совершать замечательные поступки; поэзия их прекрасна, а цитаты полны значения и смысла. Они дают представление обо всех сторонах жизни.

Книга станет отличным подарком для тех, кого вы любите, и я непременно куплю ее для своих родных и близких».

Ричард Лафлин,  
ПРЕЗИДЕНТ КОМПАНИИ CENTURY 21 REAL ESTATE CORP.

«Какая замечательная книга! Она обладает тем же эффектом, что и куриный бульон моей бабушки... Она согревает и исцеляет. Я собираюсь обращаться к ней каждый раз, когда мне будет не хватать любви».

Даун Стил,  
БЫВШИЙ ПРЕЗИДЕНТ КОМПАНИИ COLUMBIA PICTURES

«Куриный бульон для души — действенное напоминание о том, что смысл нашей жизни — *Любовь*. Книгу стоит рекомендовать каждому».

Уолли Эймос,  
ОСНОВАТЕЛЬ ИЗВЕСТНОЙ КОНДИТЕРСКОЙ ФИРМЫ  
FAMOUS AMOS COOKIES

«Какой прекрасный подарок вы сделали нам своей коллекцией вдохновляющих историй! И каким прекрасным по-

## КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

дарком она станет для моих друзей! Уверен, что книга *Куриный бульон для души* должна лежать у каждого на тумбочке у кровати. Ее нужно читать в конце дня, чтобы сохранить веру в человека и главные человеческие добродетели.

Собранные здесь истории согревают сердца и защищают от новостей, которые СМИ обрушивают на нас каждый день. Книга дает душе новые силы, рождает у человека позитивный взгляд на жизнь. Отличная работа! Уверен, ее ждет огромный успех».

БОБ РИЗОНЕР,  
РЕЗИДЕНТ МЕЖДУНАРОДНОГО СОВЕТА ПО САМОУВАЖЕНИЮ,  
АВТОР КНИГИ *ВЫСТРАИВАНИЕ САМОУВАЖЕНИЯ*



# Содержание

Как все начиналось. <i>Джек Кэнфилд</i> . . . . .	15
Предисловие. <i>Хейди Крупп</i> . . . . .	24
Вступление. . . . .	29

## глава 1

### О ЛЮБВИ

1 Бракованный щенок. <i>Дэн Кларк</i> . . . . .	33
2 Подарок. <i>Записано со слов Беннет Серф</i> . . . . .	35
3 Настоящий пожарный. <i>Джек Кэнфилд и Марк Виктор Хансен</i> . . . . .	36
4 Браки заключаются на небесах. <i>Барри и Джойс Висселл</i> . . . . .	39
5 Капля в море. <i>Джек Кэнфилд и Марк Виктор Хансен</i> . . . . .	41
6 Как найти вторую половинку. <i>Марк Виктор Хансен</i> . . . . .	42
7 Любовь всегда дает шанс. <i>Эрик Баттервос</i> . . . . .	50
8 Боль проходит, любовь остается. <i>Бобби Пробштейн</i> . . . . .	52
9 Обнимающий судья. <i>Джек Кэнфилд и Марк Виктор Хансен</i> . . . . .	55
10 Вот такой брат. <i>Дэн Кларк</i> . . . . .	59
11 А сердце продолжает любить. <i>Пэтти Хансен</i> . . . . .	61
12 О мужестве. <i>Дэн Миллман</i> . . . . .	63
13 Простой жест. <i>Джон У. Шлаттер</i> . . . . .	65
14 Улыбка. <i>Хэнкок МакКарти</i> . . . . .	67
15 Я ценю тебя и то, что ты делаешь. <i>Хэлис Бриджес</i> . . . . .	70



## КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

- 16 Эми Грэхем. *Марк Виктор Хансен* . . . . . 73  
17 История на День Святого Валентина. *Джоанна Ларсен* . . 76  
18 Лови момент! *Алан Коэн* . . . . . 79  
19 Нежная необходимость. *Фред Т. Уилхелмс* . . . . . 84

## *глава 2*

### УЧИТЬСЯ ЛЮБИТЬ СЕБЯ

- 20 С вами все в порядке. *Роберт Холден* . . . . . 89  
21 Мой внутренний врач. *Крис Карр* . . . . . 92  
22 Еще не Будда. *Мастин Кипп* . . . . . 97  
23 Золотой Будда. *Джек Кэнфилд* . . . . . 101  
24 Начни с себя. *Анонимный автор* . . . . . 103  
25,  
26 Ничего, кроме правды! *Утренняя новость Далласа* . . . 104  
27 Нет места для скромности.  
*Источник неизвестен, Жак Холл* . . . . . 105  
28 Моя декларация самоуважения.  
*Вирджиния Сатир* . . . . . 106  
29 Дама с мешком. *Бобби Пробштейн* . . . . . 108  
30 Способность отвечать за себя. *Бернард Гюнтер* . . . . 110  
31 Правила человеческой жизни. *Чери Картер-Скотт* . . 113

## *глава 3*

### О ВОСПИТАНИИ

- 32 Они замечают. *Патриция Флипп* . . . . . 117  
33 Тренировочный лагерь. *Даррен Харди* . . . . . 118  
34 Видеть чудо. *Эрик Хендлер* . . . . . 121

- СОДЕРЖАНИЕ -

35	Дети учатся у жизни. <i>Дороти Л. Нолт</i> .....	125
36	Мой отец. <i>Бетти Б. Янгс</i> .....	127
37	Звериная школа. <i>Джордж Х. Ривиз</i> .....	135
38	Я люблю тебя, сын. <i>Виктор Б. Миллер</i> .....	137
39	Что мы оставляем после себя. <i>Бобби Ги</i> .....	140

*глава 4*

ОБ УЧЕБЕ

40	Я — это счастье. <i>Роберт Холден</i> .....	145
41	Все самое хорошее. <i>Хелен П. Мросла</i> .....	148
42	Свет во тьме. <i>Ник Ортнер</i> .....	153
43	Посещение бабушки. <i>Дон Мигель Руиз</i> .....	155
44	Теперь я себе нравлюсь. <i>Эверетт Шострум</i> .....	159
45	Ты — чудо. <i>Пабло Казалс</i> .....	160
46	Мы учимся через труд. <i>Джон Холт</i> .....	161
47	Контролируемое варварство. <i>Мехмет Оз</i> .....	162
48	Рука. <i>Источник неизвестен</i> .....	165
49	Мальчуган. <i>Хелен Э. Бакли</i> .....	166
50	Я — учитель. <i>Джон У. Шлаттер</i> .....	171

*глава 5*

ЖИТЬ СВОЕЙ МЕЧТОЙ

51	Моя собственная судьба. <i>Тори Джонсон</i> .....	175
52	Я знаю, ты можешь! <i>Мишель Борба</i> .....	179
53	Покойся с миром: похороны «Я не могу». <i>Чик Мурман</i> .....	182

## КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

- 54 История про 3-3-3. *Боб Проктор* ..... 186
- 55 Ни одного свободного фургона.  
*Энтони Роббинс* ..... 189
- 56 Проси, проси, проси.  
*Джек Кэнфилд и Марк Виктор Хансен* ..... 193
- 57 У вас земля ушла из-под ног?  
*Хэннок МакКарти* ..... 196
- 58 Маленький предприниматель.  
*Марк Виктор Хансен* ..... 198
- 59 Просите — и вам помогут. *Рик Гелинас* ..... 203
- 60 Школа Рика Литтла. *Пегги Манн* ..... 207
- 61 Неожиданный взгляд на жизнь.  
*Эдвард Дж. Макграт* ..... 212
- 62 Книга желаний Гленны. *Гленна Сальсбури* ..... 213
- 63 Очередная отметка в списке. *Джон Годдард* ..... 216
- 64 Крошка, я тот парень, которого ты полюбишь!  
*Джек Кэнфилд* ..... 222
- 65 Заплатить свою цену. *Джон МакКормак* ..... 226
- 66 У каждого есть мечта. *Вирджиния Сатир* ..... 230
- 67 Следуй за своей мечтой. *Джек Кэнфилд* ..... 233
- 68 Тайна коробки из-под сигар. *Флоренс Литтауэр* . . . 236
- 69 Поддержка. *Нидо Кубейн* ..... 240
- 70 Уолт Джонс. *Боб Муавад* ..... 242
- 71 Достаточно ли у вас выдержки,  
чтобы принимать критику? *Теодор Рузвельт* ..... 247
- 72 Риск. *Пэтти Хансен* ..... 248
- 73 Попробуй что-то другое. *Прайс Притчетт* ..... 250
- 74 Сервис с улыбкой. *Карл Альбрехт и Рон Зенке* . . . . 252

- СОДЕРЖАНИЕ -

глава 6

ПРЕОДОЛЕНИЕ ТРУДНОСТЕЙ

75	Чистый лист. <i>МК Асанте</i> . . . . .	255
76	Препятствия. <i>Виктор Э. Франкл</i> . . . . .	258
77	Знаете ли вы? <i>Джек Кэнфилд</i> <i>и Марк Виктор Хансен</i> . . . . .	259
78	Человек, который не умел читать, <i>Гари Смит</i> . . . . .	262
79	Не бойтесь неудач. <i>Корпорация Объединенных технологий</i> . . . . .	266
80	Авраам Линкольн не сдавался. <i>Источник неизвестен</i> . . . . .	267
81	Урок, который преподавал мне сын. <i>Даниэлла Кеннеди</i> . . . . .	269
82	Провал? Нет! Только временное отступление. <i>Дотти Уолтерс</i> . . . . .	272
83	Чтобы я мог лучше творить, я ожидаю... <i>Давид Б. Кэмпбелл</i> . . . . .	277
84	Каждый на что-то способен. <i>Джек Кэнфилд</i> . . . . .	281
85	Да, ты можешь. <i>Джек Кэнфилд и Марк Виктор Хансен</i> . . . . .	284
86	Беги, Пэтти, беги! <i>Марк Виктор Хансен</i> . . . . .	287
87	Сила решимости. <i>Барт Дубин</i> . . . . .	290
88	Вера. <i>Рой Кампанелла</i> . . . . .	292
89	Как она спасала детей. <i>Джек Кэнфилд и Марк Виктор Хансен</i> . . . . .	294
90	Ты собираешься мне помочь? <i>Марк Виктор Хансен</i> . . . . .	297
91	Еще один только раз. <i>Хэнкок МакКарти</i> . . . . .	300
92	Тебя окружает величие — используй его. <i>Боб Ричардс</i> . . . . .	302

## КУРИНЫЙ БУЛЬОН для души

### глава 7

#### МУДРОСТЬ ОТОВСЮДУ

93	Сати. Дэн Миллман . . . . .	307
94	За одно сердцебиение. Энтони Роббинс . . . . .	308
95	Как избавиться от вредных привычек. Габриэлла Бернштейн . . . . .	312
96	Самые печальные слова. Эйми Ньюмарк . . . . .	315
97	По рукам! Флоренс Литтауэр . . . . .	318
98	Найдите время, чтобы увидеть по-настоящему. Джеффри Майкл Томас . . . . .	321
99	Если бы я могла прожить свою жизнь заново. Надин Стейр . . . . .	325
100	Дар дельфина. Элизабет Гэвейн . . . . .	327
101	Прикосновение руки мастера. Майра Б. Уэлч . . . . .	330
	Послесловие. Эйми Ньюмарк . . . . .	332
	Знакомьтесь с рассказчиками новых историй. . . . .	336
	Знакомьтесь с рассказчиками оригинальных историй . . . . .	339
	Знакомьтесь с нашими создателями . . . . .	343
	Благодарности. Эйми Ньюмарк . . . . .	346
	О серии «Куриный бульон для души» . . . . .	347
	Делитесь с нами . . . . .	348

## Как все начиналось

*Ваша рукопись, которую только что завернул очередной редактор, — ценная посылка. Не считайте ее отвергнутой. Считайте, что вы написали на ней «редактору, который сможет оценить мою работу» и что ее вернули назад со штампом «не по адресу». Просто продолжайте искать правильного адресата.*

БАРБАРА КИНГСОЛВЕР

**В**сю свою жизнь я проработал учителем — сперва учителем старших классов, а последние 40 лет — спикером и тренером в области человеческого развития. По две недели в месяц я бываю в разъездах — перелетаю из города в город и провожу однодневные семинары и недельные курсы обучения.

Я с малых лет понял: хочешь, чтобы твою концепцию или принцип запомнили, — проиллюстрируй их волнующим рассказом. Поэтому я всегда собирал и использовал множество историй. Они помогали мне внедрять в сознание людей основные правила: действовать с любовью, верить в себя и свои цели, всегда следовать сердцу, доверять интуиции, ставить высокие цели, преодолевать препятствия и никогда не предавать мечту.

В 1991 году случилась странная штука. Как-то раз кто-то спросил у меня: «Та история про девочку-скаута, которая продала 3,526 коробки печенья за год, — она описана в книге? Дочка хотела ее прочесть». А на следующий день другой человек спросил: «Та история про мальчика и щенка — она взята из книги? Хочу прочесть ее сыну». И так продолжа-