

Содержание

Предисловие	11
-------------------	----

глава 1

ПОБЕЖДАЯ БОЛЕЗНИ

1. Положительный результат. <i>Шон Деккер</i>	23
2. Лимонад для «железного человека». <i>Рут Хайдрих</i>	27
3. Когда Бог подмигивает. <i>Кэтлин Малдун</i>	32
4. Прогулка с параличом. <i>Сарали Перел</i>	35
5. Разбита, но не сломлена. <i>Сэйдж де Бокседо Бреслин</i> ..	40
6. Еще один раз. <i>Бет Моррисси</i>	44
7. Шагая вперед. <i>Джойс Садбек</i>	47
8. Разделяя веру. <i>Джин Кинси</i>	51
9. Я женщина. <i>Сэйдж де Бокседо Бреслин</i>	55
10. Моя цель. <i>Джин Кинси</i>	59

глава 2

СЛОВА, ИЗМЕНИВШИЕ ЖИЗНЬ

11. В поисках себя настоящей. <i>Мелани Адамс-Харди</i>	65
12. Танцующие под дождем. <i>Джинни Ланкастер</i>	70
13. День, когда я встретил Нормана Винсента Пила. <i>Джеймс Скотт Белл</i>	72
14. Мудрые слова. <i>Кей Коннер-Плишка</i>	76
15. Два незнакомца. <i>Мэгги Коллер</i>	77
16. Бабушка была права. <i>Дебби Эклин</i>	81

КУРИНЫЙ БУЛЬОН для души

17. Просто покажите себя. *Сарали Перел*85
18. Каждый день — шедевр. *Даллас Вудберн*89
19. Лицензия на улыбку. *Джули Хавенер*93
20. Плохие новости. *Лоис Уилмот-Беннетт*95

глава 3

КАЖДЫЙ ДЕНЬ - ОСОБЕННЫЙ

21. Каждый день — пятница. *Элейн Бридж* 101
22. Благословен рак мозга. *Том Шумм* 103
23. Одиннадцать минут. *Хизер Гайегос* 107
24. Все кроется в мелочах. *Дайан Старк* 117
25. В полном цвете. *Энни Манникс* 120
26. Своевременный урок. *Линдси Нильсен* 124
27. Сила момента. *Цгойна Танцман* 129
28. Корзина «Какая разница?» *Сарали Перел* 133
29. Детские удовольствия. *Джин Ферратьер* 136
30. Люди превыше всего. *Дженнифер Оливер* 140

глава 4

ПРИМЕРЫ ДЛЯ ПОДРАЖАНИЯ

31. Королева парковки. *Дебора Зигенис-Лаури* 145
32. Истинное благодарение. *Алиса Саймон* 149
33. Нерушимая вера. *Джоди Северсон* 153
34. Сила иллюзии. *Донна Миллиган-Мидоуз* 157
35. Хорошее настроение. *Лидия Калдер* 160
36. И ключ выброси. *Дебора Шоуз* 163
37. Завтрак с другом. *Эрин Фуэнтес* 165

- СОДЕРЖАНИЕ -

38. Она изменила мое отношение к жизни. *Крис Флаа* . . . 168
39. Спасибо, мистер Регулировщик. *Дженни Айви* 173
40. Яркая звездочка среди тьмы. *Дебби Ролосон* 176

глава 5

ЦЕНИТЕ, ЧТО ИМЕЕТЕ

41. Думая о хорошем. *Джейн Макбрайд-Чот* 181
42. Благодарная старость. *Барбара Блоссом-Ашмун* 185
43. Отставить грусть! *Патриция Лоренц* 190
44. Блестящие монетки. *Гарретт Бауман* 194
45. Без электричества. *Шайнен Барклай* 198
46. Сто плюсов. *Мириам Хилл* 202
47. Жизнь — это не чрезвычайная ситуация.
Дебби Штумпф 206
48. Звезда смерти. *Пол Каррер* 209
49. Из паразита в спасение. *Терри Элдерс* 214
50. Жизнь в «Доме мечты Барби». *Эннмари Тейт* 218
51. Счастье среди стресса. *Линда Лири* 221

глава 6

ПРЕОДОЛЕВАЯ ТРУДНОСТИ

52. От страха к радости. *Бренда Диллон-Карр* 227
53. Не сдаваясь. *Джо Вайнерт* 232
54. Путешествия с Аспергером. *Рой Барнс* 236
55. Взгляд на жизнь. *Спринг Стаффорд* 240
56. Я справлюсь. *Тереза Сандерс* 244
57. Всегда есть исключение... и обычно это я.
Грейс Гонсалес 248

КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

58. Уверенность в позитиве. *Дженнифер Бергер* 252
59. Без жалоб. *Донна Сэвэйдж* 256
60. Жизнь после диагноза. *Дебора Шоуз* 258
61. Его медаль за отвагу. *Джесси Миеко-Сантала* 261

глава 7

СВЕТЛАЯ СТОРОНА МЕДАЛИ

62. Сила слова. *Джанет Бреннан* 267
63. Выбор. *Синди Гор* 271
64. Когда подводит здоровье, делай маникюр.
Шон Мари Манн 275
65. Сорняки. *Кэти Лесснер-Шафер* 278
66. Волшебство. *Сарали Перел* 279
67. Позитивный шаг. *Бет Вуд* 282
68. Замечая хорошее. *Эрика Хоффман* 285
69. Шаги к выживанию. *Эмили Парк-Чейз* 290
70. Двигаясь вперед. *Шоунель Элайсен* 293
71. Стакан наполовину полон. *Линда Ньютон* 297
72. Капли вдохновения. *Джеральд Длубала* 300

глава 8

НЕ БЫЛО БЫ СЧАСТЬЯ, ДА НЕСЧАСТЬЕ ПОМОГЛО

73. Когда на небе ни облачка. *Кэрол Гранд* 305
74. Обидные травмы. *Ли Хаммершмидт* 309
75. Все к лучшему. *Мэй Эмеральд Гаффи-Эрнандес* 312
76. Сочиняя новую историю. *Тулика Сингх* 316
77. Сокращенный папа. *Мэтт Чендлер* 320

- СОДЕРЖАНИЕ -

78. Ничего не происходит без причины. <i>Линда Саслоу</i> ...	324
79. Неожиданное благо. <i>Мелинда Макдональд</i>	328
80. Сигнал к действию. <i>Дебби Дюфрен</i>	333
81. Итальянские уроки. <i>Шейла Соудер</i>	338
82. За поворотом. <i>Карен Маджорис-Гаррисон</i>	343
83. Было бы время. <i>Дженнифер Флэтен</i>	347

глава 9

ДВИГАЯСЬ ВПЕРЕД

84. Сегодня я дерьмово себя чувствую. <i>Кэтлин Шуп</i> ...	353
85. Наш семейный девиз. <i>Тони Мартин</i>	358
86. Радуюсь прелестям жизни. <i>Джанет Перес-Эклз</i> ...	363
87. Обретая веру. <i>Бетси Франц</i>	367
88. Сила Марка. <i>Фил Бауэр</i>	369
89. Новая квартира. <i>Дженнифер Куаша</i>	372
90. Чудо. <i>Линн Санди</i>	377
91. Счастье быть живым. <i>Томас Шонхардт</i>	381
92. Радость нервного срыва. <i>Шеннон Кайзер</i>	384

глава 10

БЛАГОДАРНОСТЬ

93. Дневник благодарностей. <i>Нэнси Бейкер</i>	391
94. Неожиданный подарок. <i>Сьюзи Би</i>	395
95. Муравьи. <i>Рейчел Спенсер</i>	398
96. Пятна волшебства. <i>Никки Декон</i>	401
97. Цвет благодарности. <i>Барбара Мак-Кинни</i>	404
98. Простые радости. <i>Виктория Кох</i>	408

КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

99. Первокласный настрой. <i>Мэнди Маасс</i>	412
100. Позитивный взгляд на жизнь. <i>Сэнди Браун</i>	415
101. Ожидая с улыбкой. <i>Лиа Кэно</i>	418
Знакомьтесь с нашими соавторами	422
Знакомьтесь с нашими авторами	441
Благодарности	444
О серии «Куриный бульон для души»	445
Делитесь своими историями	446

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

КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

и похоронить под камнем с надписью: «Она скончалась счастливой».)

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

- ПРЕДИСЛОВИЕ -

оправдать его доверие». Я также решила использовать свой шанс по полной. Как знать, вдруг начальник решил бы, что эта женщина-репортер права?

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 упускали 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, пе-

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

КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

чали 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 некоторым удается 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 же находящих 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.
