

Chicken Soup  
for the Soul.

# КУРИНЫЙ БУЛЬОН

*для души*

**ВЫХОД ЕСТЬ!**

101 история о том,  
как преодолеть любые трудности

ЭМИ НЬЮМАРК

В РОССИИ  
ПРОДАНО  
2 000 000  
КНИГ



**Марк Виктор Хансен**

**Джек Кэнфилд**

**Эми Ньюмарк**

**Куриный бульон для души. Выход есть! 101**

**история о том, как преодолеть любые трудности**

**Серия «Куриный бульон для души. Карманный формат»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=73883592](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73883592)*

*Куриный бульон для души. Выход есть! 101 история о том, как преодолеть любые трудности / Джек Кэнфилд, Марк Виктор Хансен, Эми Ньюмарк; [перевод с английского Е. Кваша].: Эксмо; Москва; 2026*

*ISBN 978-5-04-246387-7*

### **Аннотация**

Феномен в истории книгоиздания.

В мире продано – 500 000 000 книг.

В России продано – 2 000 000 книг.

В детстве, когда вы болели, ваша бабушка давала вам куриный бульон. Сегодня питание и забота нужны вашей душе.

Маленькие истории из «Куриного бульона» исцеляют душевные раны и укрепят дух, дадут вашим мечтам новые крылья и откроют секрет самого большого счастья – счастья делиться и любить.

Иногда перемены приходят в нашу жизнь в виде событий, которые мы не в силах изменить. А иногда мы сами понимаем: дальше так жить нельзя. Некоторые герои этого сборника решились на кардинальные перемены: переехали в новый дом или даже страну, поменяли сферу деятельности, избавились от пагубных привычек или отношений, которые отравляли им существование. А кто-то просто сместил приоритеты, уделяя своему здоровью и душевному состоянию больше внимания и времени, и от этого хорошая жизнь стала еще лучше.

Мы надеемся, что эти истории подарят вам вдохновение, веру, вернут страсть и помогут решиться на те перемены, к которым лежит ваша душа.

Расправьте крылья, у вас всё получится!

Начав читать, вы уже не сможете оторваться.

Анна ненавидела свою работу, пока заявление об увольнении не открыло ей дверь в новую жизнь.

Болезнь – повод выстроить путь к выздоровлению. Так подумал Майкл и не сдался.

Джуди отказалась от карьеры ради детей и все равно преуспела.

И другие 98 мотивирующих историй!

# Содержание

Предисловие	8
Глава 1	12
Аллигаторов не кормить	12
Дар ограничений	17
Лучший подарок в жизни	21
Конец ознакомительного фрагмента.	23

**Джек Кэнфилд,**

**Марк Виктор Хансен,**

**Эми Ньюмарк**

**Куриный бульон для души.**

**Выход есть! 101 история**

**о том, как преодолеть**

**любые трудности**

*Порой хорошая история человеку нужнее, чем пицца*

Серия «Куриный бульон для души. Карманный формат»

Jack Canfield, Mark Victor Hansen, and Amy Newmark

CHICKEN SOUP FOR THE SOUL. FROM LEMONS TO  
LEMONADE: 101 Positive, Practical, and Powerful Stories  
about Making the Best of a Bad Situation



Copyright © 2013, Chicken Soup for the Soul Publishing, LLC This edition is published by arrangement with The Van Lear Agency LLC.

Перевод с английского *Е. Кваша*



# **БОМБОРА**

## **ИЗДАТЕЛЬСТВО**

© Кваша Е., перевод на русский язык, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

# Предисловие

*Мы можем жаловаться на то, что розы имеют шипы, или радоваться, что на кустах с шипами растут розы.  
Авраам Линкольн*

Это потрясающе. Я до сих пор не отошла от этой 101 истории от самых вдохновляющих людей на свете. Я рада познакомить вас с мужчинами и женщинами, которые с помощью позитивного мышления, творчества и упорного труда превратили испытания, выпавшие на их долю, в потрясающие возможности. Именно за это мы и любим истории «Куриного бульона для души» – за возможность учиться на примере обычных людей, оказавшихся в *необычных* обстоятельствах. Мы специально подбираем для вас истории, которые вдохновляют, помогают и показывают, как любой человек может изменить свою жизнь.

В этих историях меня больше всего поразила стойкость человеческого духа в борьбе с проблемами в любой сфере: будь то здоровье, карьера или отношения. Люди не жалуется на свою судьбу, а просто встают на ноги и идут вперед. Именно так и делают лимонад, когда жизнь выдает одни лимоны.

Вы прочитаете множество историй от авторов, которые чуть не умерли или сильно заболели, однако этот тяжелый

опыт привел их к новой карьере, улучшению отношений или открытию себя. Вот, например, Джо Игер пришлось заново учиться ходить после укуса гремучей змеи. Теперь у Джо новая жизнь: она подрабатывает тренером по фитнесу. Вас также вдохновит Эстер Макнил Гриффин, которая раздала почти все свое имущество, узнав, что ей осталось жить всего год. Она последовала за своей мечтой и теперь, спустя четверть века, все еще продолжает проживать каждый год как последний. Вы прочитаете про Алисию Бертин, которая решила щегольнуть лысой головой после химиотерапии и стала успешной моделью. Можете посмотреть на нее воочию на YouTube.

Меня также вдохновила храбрость, с которой многие наши авторы бросили надежную, но бесперспективную должность или привычные, но несчастливые отношения и начали жизнь заново. Одну из таких историй рассказывает теперь успешная писательница Маргарет Нава. Она ушла от жестокого мужа ни с чем и постепенно начала писать и издала несколько своих книг. В этом сборнике вы найдете истории людей, которые оставили прежнюю службу – зачастую не по своей воле – и осознали, что стали намного счастливее на новом карьерном пути или вообще без работы. Например, Мэри Хансен постоянно испытывала стресс на работе, тяжело болела, пока не поняла что не хочет оставаться на своей должности. Теперь она помогает детям полюбить учебу.

Вы прочитаете, как доктор Дженнифер Арнольд, которая

вместе с мужем снимается в реалити-шоу «Маленькие люди» на TLC, поборолa предубеждения против людей с карликовостью и поступила в знаменитую школу медицины Джонса Хопкинса<sup>1</sup>. Вы прочитаете, как специалист по боли доктор Рита Хэнкок узнала собственный диагноз. Оказывается, ее хронические боли были вызваны раскаянием в том, что она не могла ухаживать за своей стареющей матерью, живущей в другом штате.

Меня всегда восхищает позитивный настрой нашего постоянного автора Синди Чарлтон, которая лишилась трех конечностей из-за некротического фасциита<sup>2</sup>, а теперь написала забавный рассказ о том, как однажды утром бегала по делам, пока сломанный протез лежал рядом с ней на автомобильном сиденье. Она показывала искусственную ногу, чтобы объяснить людям, что не может выйти из машины и нуждается в помощи. И я даже не знала, что еще один наш автор, Карен Хессен, усыновила ребенка, подвергшегося самому тяжелому насилию в Америке. Ее история – это урок про-

---

<sup>1</sup> Школа медицины Университета Джонса Хопкинса – одна из лучших медицинских школ Соединенных Штатов по – количеству исследовательских грантов, присуждаемых Национальным институтом здравоохранения. Была основана в 1893 году американским предпринимателем, инвестором и филантропом Джонсом Хопкинсом.

<sup>2</sup> Некротический фасциит – это редкая, но серьезная бактериальная инфекция, поражающая подкожно-жировую клетчатку, а также окружающие мышцы. Иногда это заболевание называют «болезнью поедания плоти», хотя вызывающие ее бактерии (*Streptococcus pyogenes* или *Clostridium perfringens*) не «поедают» плоть, а выделяют токсины, которые повреждают близлежащие ткани.

щения, который малыш преподал ей, когда решил сообщить бывшему обидчику, что теперь у него все хорошо.

В драматичной истории о превращении лимонов в лимонад... и обратно в лимоны вы прочитаете, как несправедливо отстраненная от работы скорбящая вдова Кэрол Гудмен Хейзер провела вместе с сыном месяц «отпуска», в конце которого тот скоропостижно скончался. Она была очень благодарна за это свободное время, которое смогла полностью посвятить сыну.

Этот проект зарядил меня энергией и вдохновением. Истории наших авторов заставляют по-новому взглянуть на проблемы и источники стресса. Если уж этим людям удалось преодолеть испытания, выпавшие на их долю, то мы уж точно справимся! Нам всем хочется относиться к жизни позитивно, но мы не всегда понимаем, как это сделать. И вот тогда на помощь приходит эта книга.

Отец позитивной психологии Норман Винсент Пил говорил: «Измени свое мышление, и ты изменишь свой мир». Я уверена, что, прочитав эти истории, вы обретете силу позитивного мышления, которая поможет вам преодолеть трудности, найти в жизни новый ориентир и улучшить отношения. Вы увидите, что даже в разгар самой жестокой бури за облаками всегда скрывается лучик света. Спасибо, что читаете.

*Эми Ньюмарк*

# Глава 1

## От жертвы к победе

### Аллигаторов не кормить

*Счастливей человек – это не тот, у  
кого обстоятельства сложились определенным  
образом, а тот, кто определенным образом к ним  
относится.*

*Хью Даунс*

Признаюсь честно, я – самая настоящая Поллианна<sup>3</sup>. Если разразилась гроза, я отправляюсь искать радуго. Я нахожу позитивные черты в любой трудной ситуации. С моего лица круглый год не сходит улыбка, во всех людях я вижу только хорошие качества и иногда «раздражаю» окружающих своим веселым настроением. Большую часть времени я умудряюсь, как говорится, осушить болото, даже если там полно аллигаторов. Но бывают дни, когда аллигаторы упрямятся и кусаются в ответ на каждое мое движение. Они облизываются, предвкушая отхватить кусочек моего оптимизма. А однажды

---

<sup>3</sup> Поллианна – героиня одноименного романа американской писательницы Элинор Портер о неунывающей одиннадцатилетней девочке. – *Здесь и далее прим. пер.*

они чуть не проглотили меня целиком.

Когда мой сын Колин учился в пятом классе, я была в составе родительского комитета. Дело было утром перед праздником по случаю окончания полугодия. Мы с Колином загружали в машину пакеты с конфетами, подарками учителям, едой и играми для вечеринки. Я уже несколько раз сходила к машине и отправилась в дом в последний раз, чтобы взять сумочку и ключи. Неловко повернувшись на своем ножном протезе, я завалилась аккуратно на холодную бетонную дорожку перед домом.

Но почти сразу же я перекатилась на бок и села, как профессиональный футболист, даже не задумавшись о том, что упала. Ступня ногового протеза лежала в метре от меня. Колин до слез перепугался, но я уверила его, что все в порядке (повезло, что у меня пышные бедра), и попросила прикатить кресло на колесиках из кабинета.

В голове крутились слова физиотерапевта: «Синди, ты должна подружиться со своей коляской». Но дружбе не суждено было случиться: через два года после ампутации обеих ног ниже колена я пожертвовала свою несостоявшуюся «подругу» организации, которая отчаянно в ней нуждалась. Пришлось довольствоваться офисным креслом.

Колин позвал на помощь нашу соседку. Общими усилиями они усадили меня в кресло и отвезли к машине. Я уселась за руль, а сломанную левую ступню заботливо пристроила на пассажирское сиденье. Правая же ступня надежно держа-

лась на конце протеза, поэтому я могла жать на педали газа и тормоза.

Когда мы приехали в школу, я заметила на парковке подругу, помахала ей и подозвала к машине.

– Ты не сможешь Колину занести сумки в школу? Сегодня утром я сломала ступню и не могу ходить.

Подруга ахнула. Но когда я как ни в чем не бывало показала ей рукой на ступню, лежащую на пассажирском сиденье, она рассмеялась.

– Боже, Синди, я и забыла, что у тебя ненастоящие ноги. Мы посмеялись и согласились, что, сломай я настоящую ногу, было бы гораздо хуже.

Я позвонила на мобильный Крису, парню, который делает мне протезы, и оставила сообщение с просьбой о помощи – возможно, в моем голосе сквозило отчаяние.

– Мне нужно вечером вернуться в школу на праздник, – объяснила я.

Я помолилась про себя о том, чтобы ногу можно было починить.

Ну и кусачие же сегодня аллигаторы, подумала я, заводя машину, чтобы отправиться в мастерскую Криси, которая находилась в центре Денвера.

Повернув ключ, я обнаружила, что у меня кончился бензин. Я закатила глаза, покачала головой и простонала:

– Да что ж такое-то!

Потом я вспомнила, что всего в нескольких кварталах от

школы находится автомастерская. Я надеялась, что, несмотря на ранний час, она открыта и там есть кто-то, кто поможет мне заправиться.

Я подъехала к мастерской, остановилась у закрытой двери и начала сигналить. Дождаясь чьего-нибудь появления, я вновь попыталась дозвониться до Криса. Бинго! Он взял трубку после второго гудка и велел мчаться к нему в офис.

– Позвони, как доберешься, я встречу тебя на парковке. Думаю, что мы быстро все починим.

– Ура! – я стукнула кулаком по приборной панели. – Ха! Аллигаторы меня все еще не сцапали!

Возможно, я произнесла это вслух.

После нескольких сигналов клаксона из мастерской появился угрюмый мужик, который был явно недоволен тем, что я так бесцеремонно его вызываю. Я опустила стекло и начала объяснять, что сломала ступню и мне нужна помощь с заправкой.

– Вы сломали ступню?

Когда он заглянул в окно моей машины, я снова показала рукой на сиденье, где лежала часть протеза. Мужчина опустил взгляд на мою ногу, его брови поползли вверх, и он расхохотался в голос.

– Да уж, не каждый день такое увидишь.

По дороге в офис Криса я позвонила подруге. Мы поговорили всего пару минут, когда у меня разрядился телефон. Я тяжело вздохнула, не зная, как сообщить Крису о своем

прибытии.

Но он вышел из здания ровно в тот момент, когда я заезжала на парковку: увидел мою машину в окно. Крис взял сломанную ногу и понес ее к себе в офис, а через десять минут вышел оттуда с готовым протезом. Я приладила ногу на место, а он немного подрегулировал ступню, чтобы у меня не было проблем при ходьбе. С парковки я уезжала, радостно махая ему рукой.

– Сегодня вам меня не съесть, аллигаторы!

По дороге я заехала в продуктовый магазин. По прогнозу вечером ожидался сильный снег и метель, но у меня в доме никто не останется голодным. Разложив продукты, я присела, чтобы выпить кофе.

Посмотрев на часы, я рассмеялась. Не было еще даже десяти часов, а у меня уже произошло столько событий. Если бы я хоть раз за это утро сдалась и дала аллигаторам меня сожрать, я бы не получила необходимую помощь и не смогла бы твердо встать на обе ноги – хоть они у меня и ненастоящие.

На праздник в школу я приехала задолго до начала. Учительница Колина даже не поверила, что я смогла прийти. Но на пути к этому радостному событию меня не остановит даже сломанная нога (и болото с аллигаторами).

*Синди Чарлтон*

# Дар ограничений

*В любом возрасте можно открыть в себе мечту,  
о которой ты и не подозревал.*

*Роберт Браун*

Я любила свою работу больше всего на свете. Мне был 21 год, и я невероятно гордилась тем, что смогла открыть свой салон красоты. Профессия стилиста позволяла мне заниматься всем, что мне нравилось: я общалась с людьми каждый день, могла фантазировать и помогала другим чувствовать себя лучше. Словом, мне посчастливилось делать то, что радовало сердце.

Я проводила каждый день с таким удовольствием, что мне даже не казалось, что это работа. Мои коллеги и клиенты стали для меня семьей, и от этого атмосфера в салоне была домашней. Там всегда было с кем поболтать и посмеяться. Я находила поддержку и давала ее другим.

Поэтому, когда из-за проблем со здоровьем мне пришлось отказаться от салона, мой мир перевернулся с ног на голову. Я не могла поверить, что это происходит со мной. У меня всегда была больная спина, и в 38 лет дошло до того, что пришлось делать операцию на позвоночнике. Она прошла неудачно, и моя прежняя жизнь закончилась. Я словно оказалась в теле другого человека и не понимала, как жить дальше с такими ограничениями.

О физических нагрузках и речи быть не могло. Из-за постоянных болей в позвоночнике я больше не могла работать, долго ходить, стоять и сидеть. Но это были не только телесные страдания. Мне не хватало клиентов и коллег, остаться без них для меня было все равно, что потерять связь с семьей. Некогда полноценная активная жизнь превратилась в пустоту и тишину. Больше у меня не было ни клиентов, ни коллег. Я осталась одна наедине со своими мыслями и молитвами. Вскоре я поняла, что все, чем я дорожила, было основано на моей карьере и без нее я просто не знала, кто я такая.

Я спрашивала себя: «Как можно сохранить в моей нынешней жизни то, что люблю, когда я настолько ограничена?»

После долгих лет страданий от хронической боли я неожиданно стала замечать, что кое-что изменилось к лучшему. Да, я не могла выйти из дома, но обнаружила, что могу работать над собой. Тогда как раньше из-за работы у меня на это просто не было времени. Раньше все крутилось вокруг моей карьеры стилиста – но я с удивлением обнаружила, что роль жены, друга и писателя раскрывает меня с другой стороны и лучше отражает мою суть.

Я стала вести дневник. А через несколько месяцев поняла, что мне есть что сказать людям. Я могу писать не только для себя, но и для других.

В салоне клиенты доверяли мне и изливали душу, рассказывая истории о своих провалах и победах. Я видела, как

растут их дети, как распадаются их браки – все это происходило у меня на глазах. Общение на глубоко личные темы было любимой частью моей работы. Поэтому я решила найти новую группу людей, которая могла бы заполнить пустоту.

Мне позвонила давняя подруга, о которой я не слышала последние лет тридцать, и пригласила на встречу школьных друзей. Нам всем исполнилось 50, и эта встреча оказалась очень кстати. А потом мы стали часто собираться, все время смеялись и поддерживали друг друга, как могут только очень старые приятели, знакомые с детства. Мы очень сблизились и чувствовали себя по-настоящему родными людьми.

Но что самое важное: пока я проходила через эту трансформацию, мой брак стал лучше, потому что у меня появилось время на то, чтобы уделять больше внимания мужу. Он говорит мне: «Теперь ты мне нравишься больше. Ты добрее, чем была. А еще у тебя есть время на готовку!» Раньше вся моя энергия уходила на карьеру. Но как только она закончилась, я начала фокусироваться на действительно важных вещах.

Оказывается, когда я больше не могла гнаться за своей старой жизнью, все нужные вещи нагнали меня сами. Мои истинные желания были закопаны глубоко под требованиями, которые предъявляла мне работа. Без этих требований я наконец прозрела.

Моя жизнь должна была перевернуться, чтобы я прислушалась к себе. Но теперь у меня есть все, о чем я мечта-

ла: смысл и предназначение. И именно такая жизнь имеет ценность. Теперь у меня есть все, чего желает мое сердце. Я жду, что жизнь продолжит раскрываться передо мной самыми прекрасными и невероятными сторонами, которые только можно представить.

*Мэриджо Херндон*

# Лучший подарок в жизни

*Зарабатывая себе на хлеб, не забудь поделиться кусочком с теми, кто в этом нуждается.*

*Цитата из фильма «P. S. Я люблю тебя», записал Г. Джексон Браун-младший*

С начальной школы я был отличным бегуном на длинные дистанции. Но в старших классах я сломал бедро, и на год меня отстранили от соревнований. И хотя травма тогда меня сильно расстроила, сегодня я считаю ее огромным благом. Она показала мне, как глубока моя любовь к бегу и всему, что он дает. Не только азарт, но и товарищеский дух, чувство достигнутой цели и бодрость после хорошей пробежки.

Бегать тяжело, но НЕ бегать для меня – еще тяжелее.

Мои родные, и в особенности старшая сестра Даллас, которая сама в школе занималась бегом, всегда говорили, что преодолевать трудности в своей жизни лучше всего, помогая другим. Это приносит радость и дарит возможность взглянуть на свои проблемы по-новому. Я очень сочувствовал ребятам, которые не могли наслаждаться бегом, но не из-за травм, а из-за того, что у них не было денег на беговые кроссовки.

Я превратил эту проблему в возможность, основав Give Running. С 2006 года наша некоммерческая организация собрала, отчистила и пожертвовала больше 14 200 пар бего-

вой и спортивной обуви молодежи из развивающихся стран и различных уголков Америки. Мы также устраиваем детские лагеря, где проводим семинары по развитию лидерских навыков, и реализуем проекты, помогающие применять качества, которые развивает спорт, во всех сферах жизни.

В декабре 2009 года в рамках инициативы «Здоровье Африки» я отправился в Мали и провел три недели в Сикоро – деревне, где живет всего 450 человек. За это время мы разбили общественный сад и огород, которые обеспечивали бы фруктами и овощами людей, страдавших от их острой нехватки в рационе. Кроме того, сад и огород могли стать источником дохода для женщин, продающих урожай. По малийским устоям у женщин и мужчин доход раздельный. Женщины покупают еду для готовки и другие необходимые товары для семьи на свои деньги. Раньше женщины в Сикоро зарабатывали в основном заготовкой дров. Это привело к тому, что местность вокруг деревни на много километров практически лишилась деревьев.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.