

Порой хорошая история  
человеку нужнее, чем пища

JACK CANFIELD, MARK VICTOR HANSEN,  
AMY NEWMARK

FOREWORD BY DEBORAH NORVILLE

# Chicken Soup for the Soul®

## THINK POSITIVE!

101 Inspirational Stories  
about Counting  
Your Blessings and Having  
a Positive Attitude



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

ДЖЕК КЭНФИЛД, МАРК ВИКТОР ХАНСЕН,  
ЭМИ НЬЮМАРК

ПРЕДИСЛОВИЕ ДЕБОРЫ НОРВИЛЬ

# КУРИНЫЙ БУЛЬОН

*для души*

## ВСЕ БУДЕТ ХОРОШО!

101 история  
со счастливым  
концом

БОМБОРА™

Москва 2018

УДК 821.111-3(73)  
ББК 84(7Coe)-44  
К98

Jack Canfield, Mark Victor Hansen  
and Amy Newmark  
Foreword by Deborah Norville

CHICKEN SOUP FOR THE SOUL: THINK POSITIVE  
*101 Inspirational Stories about Counting Your Blessings  
and Having a Positive Attitude*

This edition published under arrangement with Backlist, LLC, a unit  
of Chicken Soup for the Soul, LLC, PO Box 700, Cos Cob CT 06807-0700 USA.

© 2010 by Chicken Soup for the Soul, LLC. All Rights Reserved.

No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system  
or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying,  
recording or otherwise, without the written permission of the publisher.  
CSS, Chicken Soup for the Soul, and its Logo and Marks are trademarks  
of Chicken Soup for the Soul LLC.

Russian Language rights handled by Nova Littera SIA,  
Moscow in conjunction with Montreal-Contacts/The Rights Agency

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована,  
воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии,  
записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом,  
а также использована в любой информационной системе без получения  
разрешения от издателя. CSS, Chicken Soup for the Soul, и логотипы  
являются торговыми марками Chicken Soup for the Soul Publishing LLC.

**Кэнфилд, Джек.**

К98 Куриный бульон для души. Все будет хорошо!  
101 история со счастливым концом / Джек Кэнфилд,  
Марк Хансен, Эми Ньюмарк ; предисл. Деборы Норвилль ;  
[пер. с англ. З.А. Мамедьярова]. — Москва : Издательств-  
во «Э», 2018. — 464 с. — (Куриный бульон для души).

ISBN 978-5-699-99814-2

В детстве, когда вы болели, ваша бабушка давала вам куриный бульон.  
Сегодня питание и забота нужны вашей душе. Маленькие истории из «Ку-  
риного бульона» исцеляют душевные раны и укрепят дух, дадут вашим меч-  
там новые крылья и откроют секрет самого большого счастья — счастья  
делиться и любить.

На что потратить последние деньги, когда лишился работы? Конечно,  
на стартап! Бренда потеряла в автокатастрофе семью, но нашла в себе  
силы начать все снова. Шон решил быть счастливым, несмотря на ВИЧ-  
статус. Лишившись работы, Мэтт и подумать не мог, что это станет для  
него большой удачей. Оказывается, чтобы провести лучший отпуск в жи-  
зни, Шейле с мужем нужно было потерять паспорт и все деньги. Трудно  
грустить, катаясь на велосипеде. И другие 95 поразительных историй, от  
которых вы не сможете оторваться.

УДК 821.111-3(73)  
ББК 84(7Coe)-44

ISBN 978-5-699-99814-2

© Мамедьяров З.А., перевод на русский язык, 2016  
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2018

# 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.<br><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>Лиан Кэно</i> .....             | 418 |
| <br>  |     |
| 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: «Мальш, 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.

---