

Порой хорошая история  
человеку нужнее, чем пища

AMY NEWMARK, foreword by FRAN DRESCHER

# Chicken Soup for the Soul®

## FIND YOUR INNER STRENGTH

101 Empowering Stories  
of Resilience, Positive Thinking  
& Overcoming Challenges



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

ЭМИ НЬЮМАРК, предисловие ФРЭН ДРЕШЕР

# КУРИНЫЙ БУЛЬОН

*для души*

101 ВДОХНОВЛЯЮЩАЯ ИСТОРИЯ

О СИЛЬНЫХ ЛЮДЯХ  
И УДИВИТЕЛЬНЫХ  
СУДЬБАХ

БОМБОРА™

Москва 2021

УДК 821.111-32(73)  
ББК 84(7Coe)-44  
Н93

Amy Newmark. Foreword by Fran Drescher  
CHICKEN SOUP FOR THE SOUL:  
FIND YOUR INNER STRENGTH  
101 EMPOWERING STORIES OF RESILIENCE,  
POSITIVE THINKING & OVERCOMING CHALLENGES

This edition published under arrangement with Chicken Soup for the Soul Publishing, LLC, PO Box 700, Cos Cob CT 06807-0700 USA. Copyright © 2014 by Chicken Soup for the Soul Publishing, 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 logos and Marks are trademarks of Chicken Soup for the Soul Publishing 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.

*Перевод Алексея Андреева*

**Ньюмарк, Эми.**

Н93 Куриный бульон для души: 101 вдохновляющая история о сильных людях и удивительных судьбах / Эми Ньюмарк ; предисл. Фрэн Дрешер ; [пер. с англ. А. Андреева]. — Москва : Эксмо, 2021. — 464 с. — (Куриный бульон для души).

ISBN 978-5-04-167496-0

Иногда плохие вещи случаются с хорошими людьми. Это сложно принять. И еще сложнее согласиться с тем, что от перемен никуда не деться и к старой жизни нет возврата. Перед нами выбор: страдать и жалеть себя — или встать на ноги, вытереть слезы и начать решать проблемы по возможности смело и красиво.

Мы гораздо сильнее, чем думаем, по крайней мере, становимся сильными, когда этого требует от нас жизнь. Вдохновляющие истории из этого сборника «Куриного бульона» помогут преодолеть любые испытания.

**УДК 821.111-32(73)  
ББК 84(7Coe)-44**

**ISBN 978-5-04-167496-0**

© Андреев А.В., перевод на русский язык, 2017  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

# Содержание

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Предисловие. Фрэн Дрешер ..... | 11 |
| Вступление. Эми Ньюмарк .....  | 16 |

## Глава 1

### КАК БОРОТЬСЯ С САМОРАЗРУШЕНИЕМ

|                                                                         |    |
|-------------------------------------------------------------------------|----|
| Выход из пике. Ли Стейнберг .....                                       | 23 |
| Таблетки. Мария Морин .....                                             | 26 |
| Я сошла с ума? Джей Льюис .....                                         | 31 |
| Не будьте такой, как я. Венди Хоард .....                               | 36 |
| Как я нашла настоящих друзей. Зое Найтли .....                          | 42 |
| Господь помог, когда я стоял у последней<br>черты. Том Монтгомери ..... | 47 |
| Научись радоваться жизни. Хэйли Грэхам .....                            | 51 |
| Мысли о будущем, воспоминания о прошлом.<br>Жаклин Лори .....           | 55 |
| Страшная история. Сюзан Рэндалл .....                                   | 59 |
| Писать, чтобы выздороветь. Барбара Алперт .....                         | 62 |
| В жизни так много возможностей! Меган МакКэнн .....                     | 64 |

## Глава 2

### КАК ПОБЕДИТЬ БОЛЕЗНЬ

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| Надежда — лучшее лекарство. Рисса Воткинс .....     | 71 |
| Рак, моя история. Гейл Моррис .....                 | 76 |
| День благодарения за невозможное. Джинджер Бода ... | 80 |

|                                                              |     |
|--------------------------------------------------------------|-----|
| «Мать рядом, ребенок спокоен». <i>Сюзанн Ковен</i> . . . . . | 84  |
| Клянусь своим сердцем. <i>Гвин Шнек</i> . . . . .            | 89  |
| Как я выжила. <i>Алис Мусчани</i> . . . . .                  | 93  |
| Избавиться от анорексии. <i>Саманта Молинаро</i> . . . . .   | 97  |
| Фарфоровый бог. <i>Кэйти ЛаМарш</i> . . . . .                | 101 |
| Здоровая доза юмора. <i>Ник Никсон</i> . . . . .             | 106 |
| Неожиданные подарки. <i>Дебби Сингер</i> . . . . .           | 110 |

## Глава 3

### КАК ПЕРЕЖИТЬ ПОТЕРЮ

|                                                                         |     |
|-------------------------------------------------------------------------|-----|
| Слова отца. <i>Шерил Харт</i> . . . . .                                 | 115 |
| Обещание моему сыну. <i>Джсинджер Кац</i> . . . . .                     | 118 |
| Парень, которого я любила<br>и потеряла. <i>Гейл Соботкин</i> . . . . . | 121 |
| Шаг за шагом. <i>Кейти Глоу</i> . . . . .                               | 124 |
| Подарок. <i>Джо Дейвис</i> . . . . .                                    | 128 |
| Первый день рождения после смерти. <i>Бетси Льюис</i> . . .             | 133 |
| Радость побеждает страх. <i>Ким Сили</i> . . . . .                      | 137 |
| Самодельные открытки. <i>Рачелл Харп</i> . . . . .                      | 141 |
| Пока смерть не разлучит нас. <i>Роуз Кос</i> . . . . .                  | 144 |
| Бонус. <i>Патриция Галлерос</i> . . . . .                               | 148 |

## Глава 4

### КАК ЖИТЬ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

|                                                                        |     |
|------------------------------------------------------------------------|-----|
| Что я сделала ради любви. <i>Лоррейн Каннистра</i> . . . . .           | 155 |
| Новая улыбка. <i>Кейти Бангерт</i> . . . . .                           | 160 |
| Тысяча шестьсот шестьдесят граммов.<br><i>Дебби МакНотон</i> . . . . . | 164 |
| Увидеть меня такой, как есть. <i>Линн Фитцсимонс</i> . . . . .         | 167 |

|                                                              |     |
|--------------------------------------------------------------|-----|
| Как я открыла в себе художника.<br><i>Тэмми Рагглз</i> ..... | 171 |
| Потери, сожаления и тянучки. <i>Сара Мэтсон</i> .....        | 175 |
| Друзья в зеркалах. <i>Кэрол Луттйцухан</i> .....             | 178 |
| Встречать перемены улыбкой. <i>Барбара Алперт</i> .....      | 181 |
| Понимание и зрение. <i>Кэрол Флейшман</i> .....              | 185 |

## Глава 5

### НОВАЯ НОРМА, И КАК ЕЕ ПРИНИМАТЬ

|                                                              |     |
|--------------------------------------------------------------|-----|
| Не просто на всю жизнь. <i>Джил Дейвис</i> .....             | 191 |
| Это все у тебя в голове. <i>Сидни Логан</i> .....            | 195 |
| У него все хорошо. <i>Су Рославски</i> .....                 | 199 |
| Надежда на чудо. <i>Челси-Энн Лоренс</i> .....               | 202 |
| Когда хочется сказать: «Дай пять!» <i>Валери Бенко</i> ..... | 206 |
| Красота, достойная высшей похвалы. <i>Кейси Хансон</i> ...   | 209 |
| Лопнувшая струна. <i>Лиан Картер</i> .....                   | 212 |
| Где папа? <i>Лиз Тарпи</i> .....                             | 217 |
| Я выбираю надежду. <i>Шерри Вудбридж</i> .....               | 220 |
| День за днем. <i>Кэрол Хайцер</i> .....                      | 223 |
| Штормовое предупреждение. <i>Элизабет Уотерс</i> .....       | 227 |
| Победа над смертью. <i>Женевив Вест</i> .....                | 231 |
| Бананы для Гарри. <i>Дебра Форман</i> .....                  | 234 |

## Глава 6

### ПРИЗНАТЬ, ЧТО ТЫ НЕ ТАКОЙ, КАК ВСЕ

|                                                      |     |
|------------------------------------------------------|-----|
| Аптечка надежды. <i>Джо Игер</i> .....               | 239 |
| Я толстая и свободная. <i>Карен Фрейзер</i> .....    | 242 |
| Каково быть королем. <i>Райкумар Тангавелу</i> ..... | 246 |

|                                                              |     |
|--------------------------------------------------------------|-----|
| Пальцы на ногах. <i>Мелисса Кодилл</i> . . . . .             | 249 |
| Внутренний враг. <i>Френсис ДиКлементе</i> . . . . .         | 251 |
| То, что делает ее особенной. <i>Садия Родригез</i> . . . . . | 255 |
| Найти свое место под солнцем. <i>Луис Кардона</i> . . . . .  | 259 |
| На своих условиях. <i>Лиан Картер</i> . . . . .              | 262 |

## Глава 7

### КАК СТРОИТЬ ОТНОШЕНИЯ С ЛЮДЬМИ

|                                                           |     |
|-----------------------------------------------------------|-----|
| Встретить Бога на реалити-шоу. <i>Ник Фагер</i> . . . . . | 267 |
| Самостоятельная жизнь. <i>Тереза Сандерс</i> . . . . .    | 272 |
| Проект «Добрые дела». <i>Эндрю Налиан</i> . . . . .       | 276 |
| Очень плохой рисунок. <i>Алиша Бертин</i> . . . . .       | 280 |
| Другие люди. <i>Мелисса Вутан</i> . . . . .               | 284 |
| Всем миром. <i>Фоксглав Ли</i> . . . . .                  | 288 |
| Ядовитый плющ. <i>Дебра Браун</i> . . . . .               | 292 |
| Волны благодарности. <i>Алаина Смит</i> . . . . .         | 296 |

## Глава 8

### КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ТРУДНОСТИ

|                                                                         |     |
|-------------------------------------------------------------------------|-----|
| Судебный процесс: США против моей матери. <i>МакКензи Вот</i> . . . . . | 303 |
| Уроки клоуна. <i>Мэри Зилиак</i> . . . . .                              | 307 |
| Бежать, чтобы выжить. <i>Сю ЛеБретон</i> . . . . .                      | 311 |
| Начать жизнь заново в восемьдесят лет.<br><i>Джоан Дэйтон</i> . . . . . | 315 |
| Помощь. <i>Анн Витале</i> . . . . .                                     | 319 |
| Еще один шаг, дорогая. <i>Женевьев Госселин</i> . . . . .               | 323 |
| Доброе сердце. <i>Анита Стоун</i> . . . . .                             | 327 |
| Сила детского голоса. <i>Кэтлин О'Грейди</i> . . . . .                  | 331 |



|                                                                       |     |
|-----------------------------------------------------------------------|-----|
| Выздоровление. <i>Нэнси Панко</i> .....                               | 336 |
| Конверты надежды. <i>Марша Джордан</i> .....                          | 340 |
| Менее исхоженный путь. <i>Джоан Стеффенсон</i><br><i>Даффин</i> ..... | 344 |

## *Глава 9*

### КАК СКАЗКУ СДЕЛАТЬ БЫЛЬЮ

|                                                                                 |     |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----|
| В ожидании Киры. <i>Шэннон Франклин</i> .....                                   | 351 |
| Джон. <i>Мег Мастерсон</i> .....                                                | 355 |
| Подруга той, с кем никто не дружит. <i>Нелли Дей</i> .....                      | 359 |
| Что для меня означают «ограничения». <i>Джеми</i><br><i>Тадржински</i> .....    | 364 |
| Никогда не поздно стать тем, кем ты<br>мог бы стать. <i>Линда Лохридж</i> ..... | 368 |
| Вот прокатились! <i>Диан Николсон</i> .....                                     | 372 |
| Путешествие на Гранд-Каньон. <i>Барбара Бонли-Пэр</i> ....                      | 375 |
| Понедельник каждый день. <i>Билл Янг</i> .....                                  | 380 |
| Вот это настоящее лечение! <i>Энтони Смит</i> .....                             | 383 |

## *Глава 10*

### КАК ОПРАВИТЬСЯ ПОСЛЕ УДАРА СУДЬБЫ

|                                                      |     |
|------------------------------------------------------|-----|
| Колокола надежды. <i>Диана Лоу Маклахан</i> .....    | 389 |
| Бывшая миссис Несчастная. <i>С. А. Тибодо</i> .....  | 393 |
| Молчание не всегда золото. <i>Джоси Виллис</i> ..... | 398 |
| Как я защищала своих детей. <i>Сил Райан</i> .....   | 402 |
| Старые новости. <i>Диана Старк</i> .....             | 406 |
| Простить, но не забыть. <i>Марла Турман</i> .....    | 410 |
| Внутренняя сила. <i>Даллас Вудберн</i> .....         | 414 |
| Дыхание надежды. <i>Лиза Поулак</i> .....            | 418 |

|                                                        |     |
|--------------------------------------------------------|-----|
| Чудо старения. <i>Мэнди Иан</i> .....                  | 422 |
| Трагедия без злодеев. <i>Бриджет Фокс Хакаби</i> ..... | 425 |
| Восстать из пепла. <i>Сандра Сладкей</i> .....         | 429 |
| День независимости. <i>Элларри Прентис</i> .....       | 433 |
|                                                        |     |
| Знакомьтесь с нашими авторами .....                    | 436 |
| Знакомьтесь с нашими создателями .....                 | 450 |
| Благодарности. <i>Эми Ньюмарк</i> .....                | 453 |