

Порой хорошая история
человеку нужнее, чем пища

AMY NEWMARK

Chicken Soup
for the **Soul**®

**STEP OUTSIDE
YOUR COMFORT ZONE**

101 Stories about Trying New Things,
Overcoming Fears,
and Broadening Your World

ЭМИ НЬЮМАРК

КУРИНЫЙ БУЛЬОН

для души

**МЫ СИЛЬНЕЕ
НАШИХ СТРАХОВ**

101 история о людях,
которые рискнули
ради мечты

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 821.111-3(73)
ББК 84(7Coe)-44
Н93

Amy Newmark

Chicken Soup for the Soul: Step Outside Your Comfort Zone.
101 Stories about Trying New Things, Overcoming Fears,
and Broadening Your World

Copyright © 2018 by Chicken Soup for the Soul, LLC. All Rights Reserved.
This edition is published by arrangement with Sterling Lord Literistic
and The Van Lear Agency LLC.

Ньюмарк, Эми.

Н93 Куриный бульон для души. Мы сильнее наших страхов: 101 история о людях, которые рискнули ради мечты / Эми Ньюмарк ; [перевод с английского Д. В. Чиглинцевой]. — Москва : Эксмо, 2024. — 480 с. (Куриный бульон для души).

ISBN 978-5-04-187002-7

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

Новый сборник «Куриного бульона» — о людях, вышедших из зоны комфорта ради жизни, о которой мечтали, опыта, который останется в памяти навсегда. Ради того, чтобы стать лучшей версией себя.

УДК 821.111-3(73)
ББК 84(7Coe)-44

© Чиглинцева Д. В.,
перевод на русский язык, 2020
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-187002-7

Содержание

Предисловие. Эми Ньюмарк 11

Глава 1

ВЕРНИТЕ СЕБЕ СВОЮ ЖИЗНЬ

Итальянский рецепт счастья. Франческа Монтильо 17

Обнажена и прекрасна. Мари Петрарк 21

Как я нашла родную мать. Клара Эмбер 24

30 дней без перерыва. Митали Рутс 28

Спасатель, которого нужно спасти. Каури Путнэм 33

Начни с ресниц. Филлис МакКинли 36

Не сдаваться. Лорен Болл 41

Человек-Приключение. Сьюзан Мэдди Джонс 45

Пересечь океан во имя любви. Джон Эстебан 50

Свобода и риски независимости. Яшика Р. Смит 54

Глава 2

ОТКРОЙТЕ СЕРДЦЕ

Каждому нужен дом. К.Л. Нэш 59

Шаг навстречу миру. Марк Рикерби 62

Вмешательство в чужую жизнь. Джоди Лебел 67

Наш дом — ваш дом. Пола Скотт Бикнелл 71

Привет, чудак. <i>Сэл Пэтел</i>	76
Друзья на несколько минут. <i>Джанет Перез Эклез</i>	81
Робин Уильямс, приходи. <i>Мишлен Биргер</i>	85
Друг из лифта. <i>Рут Лехрер</i>	88
Джерри. <i>Деби Смит Пулио</i>	92
Мучения интроверта. <i>Мария Морин</i>	95

Глава 3

НЕ БОЙТЕСЬ МЕНЯТЬСЯ

Следуя зову сердца. <i>Рэнди Нельсон</i>	103
Больше нельзя откладывать мечту. <i>Тим Рэмси</i>	106
Вершина еще впереди. <i>Мишель Эмери</i>	110
Сбежать с цирком. <i>Кэт Кенуэлл</i>	114
Из сантехников в писатели. <i>Гари Спраг</i>	118
Телеведущая с ужасной челкой. <i>Мелисса Вутан</i>	121
Преображение. <i>Арлен С. Байс</i>	124
От книг к штангам. <i>Мэри Джейн Майклс</i>	126
Вещи и воспоминания. <i>Джин Беванмаркез</i>	131
Просто собрала вещи и уехала. <i>Пэтти Поэт</i>	135

Глава 4

РИСКНИТЕ

История от сердца. <i>Луанн Тови Цуксари</i>	141
Как насчет чашечки чая? <i>Ди Ирби</i>	145
Мокрое свидание. <i>Марта А. Оппенгеймер</i>	150
Вьетнам. <i>Том Локхарт</i>	156

Неограниченные возможности. <i>Дана Карпентер</i>	159
Плохая секретарша. <i>Л. М. Лаш</i>	163
На западе ожидаются осадки. <i>Ник Уокер</i>	167
Мы называем это приманкой. <i>Кристи Адамс</i>	172
Настоящий комик. <i>Барбара Беннетт</i>	175
Одно простое слово. <i>Кей Престо</i>	179

Глава 5

ВЗГЛЯНИТЕ В ЛИЦО СВОИМ СТРАХАМ

Неспособная ученица. <i>Лиз Томпсон</i>	187
Путь к моей судьбе. <i>Мишель Л. Смит</i>	192
Урок моего отца. <i>Лоррейн М. Лаш</i>	196
13-секундный бой. <i>Джейми Ли Миллер</i>	200
Время испытаний. <i>Сью Доэрти Гелбер</i>	203
Свободное место. <i>Ронда К. Хенсли</i>	208
Шаги к выживанию. <i>Эмили Парк-Чейз</i>	211
Челюсти. <i>Конни Браун</i>	215
Прыжок в неизвестность. <i>Ронда Пейн</i>	218
Спокойствие в облаках. <i>Л.А. Струк</i>	222

Глава 6

ДЕЙСТВУЙТЕ СПОНТАННО

Всплеск славы. <i>Барбара Брейди</i>	229
Урок смирения. <i>Ким Тендлэнд-Френетт</i>	233
Слушаю свое сердце. <i>Даниэль М. Драйк</i>	237
Я — карате-мама. <i>Элис Джонс Уэбб</i>	240

Жизнь ярче, если смотреть вверх ногами. <i>Лора Джонсон</i>	245
Встреча в автобусе. <i>Девора Адамс</i>	250
Утреннее вторжение. <i>Келли Рэй</i>	253
Женщины вроде меня не носят платья в обтяжку. <i>Адриана Аньон</i>	256
Необычный четверг. <i>Линдси А. Кнут</i>	259
Разве это так сложно? <i>Дэвид М. Уильямсон</i>	263
Доверься канату. <i>Хейди Джонсон</i>	267

Глава 7

ДОВЕРЬТЕСЬ (ВЫ СМЕЛЕЕ, ЧЕМ МОЖЕТЕ ПРЕДСТАВИТЬ)

Криптонит. <i>Исаак Саул</i>	273
Трамплин на пути к успеху. <i>Джоанна Дилан</i>	280
Однажды вечером в Филадельфии. <i>Терри Брюс</i>	285
«Черные бриллианты» — не предел. <i>Барбара Барточчи</i> ..	288
Правило трех попыток. <i>Джоди Рене Томас</i>	292
Бог его знает. <i>Мэтт Каприоли</i>	295
Зацепы в жизни. <i>Коллин М. Арнольд</i>	299
Невесомость в раю. <i>Илана Лонг</i>	303
Вновь научиться дышать. <i>Арлен Ледбеттер</i>	308
Маленькие шаги. <i>Пэт Уолер</i>	313

Глава 8

НАЙДИТЕ ЛЮБОВЬ

Старший брат. <i>Хейди Аллен</i>	319
Как выйти из болота. <i>Кеннет Херд</i>	323
Счастливая неудачница. <i>Майли Таймон</i>	327

Приемный ребенок. <i>Сара Л. Фауст</i>	332
Переступая через бревна. <i>Томас Г.М. Шарп</i>	336
Зови меня сестрой. <i>Алисса Каменски</i>	340
Романтика на автосвалке. <i>Салли Баир</i>	342
Сайт знакомств «За пятьдесят». <i>Линн Николс</i>	346
Два упрянца. <i>Сэнди А. Рейд</i>	351

Глава 9

ПРОСТО СКАЖИТЕ «ДА»

Ветер в крыльях. <i>Мэри Поттер Кеньон</i>	357
Побежали! <i>Эми Ньюмарк</i>	362
Как я постучала в дверь к незнакомке. <i>Мишель Брюс</i> ...	365
Отличаться от других — это нормально. <i>Джорджия А. Хабли</i>	368
Возвращая романтику. <i>Моника Кардифф</i>	372
Никогда не говори «никогда». <i>Джоуи Вутан</i>	376
Ради себя! <i>Джанет Л. Кристенсен</i>	380
Секрет в сине-белую полоску. <i>Мэри Джо Марселлус Уайс</i>	383
Попробовать что-то новое. <i>Дэвид Э. Бригэм</i>	387
Проект «Искушение». <i>Сара Барнум</i>	391

Глава 10

ПОЕЗЖАЙТЕ ДАЛЕКО

В Голуэй, с любовью. <i>Эми Б. Чеслер</i>	397
Прелесть дискомфорта. <i>Бриттани Л. Сталсберг</i>	401
Бабушка за рулем «Хаммера». <i>Рэйчел Элизабет Принти</i> ..	405
Выйдя из джунглей. <i>В.А. Нирууд</i>	410

Я выбираю риск. <i>Джон Дуайер</i>	415
Как я решилась на побег. <i>Би-Би Лойд</i>	417
По всему миру с пустым кошельком. <i>Синтия Грэхем</i>	421
С другой планеты. <i>Эми Ньюмарк</i>	424
Эксперимент. <i>Дэвид Э. Бригэм</i>	428
Пример для подражания. <i>Ребекка Уотерс</i>	433
Вместо кресла-качалки — во Францию. <i>Мишель Базан Рид</i>	437
Знакомьтесь с нашими авторами.....	441
Знакомьтесь — Эми Ньюмарк	460
Поделитесь своей историей	461

Предисловие

*Кораблю безопасно в гавани,
но не для этого строят корабли.*

Джон А. Шедд

Я главный редактор и издатель «Куриного бульона для души» уже почти десять лет. Каждый год мы выпускаем несколько новых сборников с реальными историями из жизни наших читателей.

Иногда у меня спрашивают, откуда я и моя команда берем новые темы.

Нас вдохновляете вы! Все ваши истории уникальны, но у многих — схожий посыл.

Составляя сборник с темой «Счастья»¹, мы увидели, что некоторые из вас в поисках истинного предназначения рискнули и круто изменили свою жизнь. И родилась идея следующего сборника «Сердце уже знает»². Кому-то из вас преодолевать трудности помогала вера и поддержка близких — вот вам и сборник «Все будет хорошо!»³. Многие в попытках разнообразить свою жизнь стали более открытыми для нового опыта — эти истории вошли в сборник «Сила Да»⁴. А те, кто по-настоящему посмотрел

¹ Куриный бульон для души. 101 история о счастье. — М.: Бомбора, 2017.

² Куриный бульон для души. Сердце уже знает. 101 история о правильных решениях. — М.: Бомбора, 2018.

³ Куриный бульон для души. Все будет хорошо! 101 история со счастливым концом. — М.: Бомбора, 2018.

⁴ Куриный бульон для души. Сила Да! 101 история о смелости пробовать новое. — М.: Бомбора, 2019.

КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

в лицо своим страхам и сомнениям, заслужил оказаться на страницах *«Мы сильнее наших страхов»*.

Здесь вы познакомитесь с героями, которые побороли свои фобии — или, по крайней мере, нашли способ жить полной и интересной жизнью, несмотря на них (Глава 1, *«Пересечь океан во имя любви»*). Кто-то в середине жизни решился освоить новую профессию (Глава 3, *«Следуя зову сердца»*) или открыть свое дело (Глава 4, *«Плохая секретарша»*) — бросив вызов собственным предубеждениям и экономическому кризису.

Мне очень понравились истории нескольких женщин, которые побороли комплексы по поводу возраста и внешности, например *«Обнажена и прекрасна»*, Глава 1, и *«Секрет в сине-белую полоску»*, Глава 9.

По-настоящему тронули героини, которые не смогли пройти мимо тех, кто нуждался в помощи, будь то бездомный (*«Каждому нужен дом»*, Глава 2), человек с ограниченными возможностями (*«Старший брат»*, Глава 8) или просто очень застенчивый чудак (*«Мучения интроверта»*, Глава 2).

Меня вдохновляет, что ради мечты вы готовы отправиться на край света (ну или *«В Голуэй, с любовью»*, Глава 10) или на *«Сайт знакомств «За пятьдесят»* (Глава 8).

Размещая очередную тему нового сборника на сайте chickensoup.com, я и мои коллеги словно отправляемся в путешествие. Приключение под названием *«Мы сильнее наших страхов»* получилось авантюрным, дерзким и очень воодушевляющим.

И сейчас я завидую вам. Ведь вы в начале путешествия, которое для меня уже подошло к концу. Я вернулась из него обновленной и готова поспорить, то же самое ждет и вас. Мне бы очень хотелось узнать, на что вас вдохновляют истории, которые вы прочтете. Пишите мне на электронную почту: webmaster@chickensoupforthesoul.com. Я отвечу в подкасте *«Куриного бульона для души»*.

- ПРЕДИСЛОВИЕ -

Дерзайте! Пробуйте новое, преодолевайте страхи, расширяйте горизонты. А вот вам мой маленький секрет: если вы собираетесь сделать что-то страшное, сначала поищите видео об этом в интернете. Перед тем как отправиться в Коста-Рику кататься на зиплайне, я посмотрела пару видео на YouTube. Их выложили туристы, побывавшие там, куда мы направлялись. Именно поэтому я выглядела такой невозмутимой, собранной и спокойной, когда мы приехали на место. Я уже знала, что будет дальше.

В качестве эпиграфа к вступлению я выбрала свою самую любимую цитату на все времена: «Кораблю безопасно в гавани, но не для этого строят корабли». Это философия моей жизни. Я советую и вам расправить паруса и выйти из своей безопасной гавани. Ощутите ветер, посмотрите новые места, расширьте границы своего мира.

Спасибо вам за то, что вы читаете эту книгу.

Эми Ньюмарк

Глава 1

**ВЕРНИТЕ СЕБЕ
СВОЮ ЖИЗНЬ**

Chicken Soup
for the *Soul.*