

Содержание

Предисловие. Эми Ньюмарк и Лорен Слокум Лахав 11

Глава 1

Я ВСЕ МОГУ

| | |
|---|----|
| Жизнь без Эда. Дженни Шефер | 19 |
| Ниже некуда, теперь только вверх. Мэтт Чандлер | 23 |
| Друзья на несколько минут. Джанет Перез Эклес | 26 |
| Много курицы не бывает. Майк Конрад | 30 |
| Застенчивый волонтер. Ронда Маллер | 34 |
| Любовь, зубы и социальное пособие. Энджи Рейнолдс | 37 |
| Приходится больше стараться. Челса ДюХайме | 41 |
| Теперь точно пора. Диана Грейвмен | 44 |
| Найти выход из сложной ситуации. Джуди Фитцсиммонс | 46 |

Глава 2

ЭТО МОЯ ЖИЗНЬ!

| | |
|--|----|
| Больше не хочу быть жертвой. Хайди Фицджеральд | 51 |
| Это моя жизнь. Мария Морин | 55 |
| Я одна. Анна Лукас | 59 |
| Шикарный свитер! Эмили Оман | 62 |
| Сила слова «нет». Лорен Слокум Лахав | 66 |
| Как я рассталась с Чарли. Алана Мари | 69 |

Глава 3

НОВЫЙ ПОВОРОТ

| | |
|---|-----|
| Из пашки в дамки. <i>Бет Левин</i> | 73 |
| Кровь, пот и одиночество. <i>Кристал Клумп</i> | 77 |
| Рискнуть и выиграть. <i>Джуди Маркс-Уайт</i> | 81 |
| Жизнь как танго. <i>Кей Кэмпбелл</i> | 84 |
| Команда мечты. <i>Джон Форест</i> | 87 |
| Моя собственная теория относительности. <i>Бенни Вассерман</i> | 91 |
| Да-эксперимент. <i>Эрика Калер</i> | 94 |
| Железная леда. <i>Анжела Волтуис</i> | 97 |
| Теперь я знаю. <i>Элизабет Титус</i> | 100 |
| В поисках себя настоящей. <i>Мелани Адамс-Харди</i> | 105 |

Глава 4

ПЕРЕЖИТЬ И ИДТИ ДАЛЬШЕ

| | |
|---|-----|
| Хватит! <i>Сэнди Стейтон</i> | 113 |
| Кто уберет паука?! <i>Кристал Тиерингер</i> | 116 |
| Терапия бисером. <i>Рут Нокс</i> | 119 |
| С новой силой. <i>Бет Саадати</i> | 121 |
| Не сдаваться. <i>Лорен Болл</i> | 125 |
| Отпустить. <i>Сейдж де Бейксидон Бреслин</i> | 129 |
| Передать эстафету. <i>Сара Клауда</i> | 133 |
| Список. <i>Джин Моррис</i> | 135 |
| Как обрести смысл жизни после трагедии. <i>Джейн МакБридж Чоти</i> | 138 |

| | |
|--|-----|
| Почему я? <i>Кортни Кэмпбелл</i> | 140 |
| Шаг в будущее. <i>Сэм Джорджес</i> | 143 |
| Газ в пол, жизнь — это риск! <i>Сэлли Родман</i> | 147 |
| Форт. <i>Дэйвид Воррен</i> | 151 |
| Открытое сердце. <i>Линда М. Джонсон</i> | 154 |
| Много вопросов, ответ один. <i>Кристин Доуни</i> | 158 |

Глава 5

БОЛЬШЕ НЕ МОГУ! НУЖЕН ПЕРЕРЫВ

| | |
|---|-----|
| Перерыв на кофе. <i>Люси Лемай Челлуччи</i> | 163 |
| Путь к себе. <i>Шейла Вассерман</i> | 167 |
| «Ты должна». <i>Эллисон Ворд</i> | 171 |
| «Первая овца!» <i>Лиза Поулак</i> | 174 |
| Папа, выскочивший из «беличьего колеса». <i>Гитаджали Кришна</i> | 179 |
| То, что случилось возле мотеля. <i>Мишель Хаузер</i> | 183 |
| Мамочке нужно отдохнуть. <i>Кортни Фрайз</i> | 186 |
| Мои понедельники. <i>Ребекка Хилл</i> | 189 |
| Дача на берегу океана. <i>Бонни Бьют</i> | 192 |

Глава 6

НОВЫЙ ДОМ, НОВАЯ ЖИЗНЬ

| | |
|--|-----|
| 10 лет застоя. <i>Николь Росс</i> | 197 |
| Новая школа, новая я. <i>Брианна Мearз</i> | 201 |
| Сто пар обуви. <i>Базз Макарти</i> | 204 |
| «Домашний очаг». <i>Линда Аллен</i> | 207 |

| | |
|--|-----|
| Страна, где все стало проще. <i>Кейт Ван</i> | 210 |
| Прыжок в неизвестность. <i>Лорри Данциг</i> | 213 |
| Место силы. <i>Марша Уоррен Миттман</i> | 217 |
| Мечта о жизни в горах. <i>Джилл Бернс</i> | 221 |

Глава 7

Я У СЕБЯ ОДНА

| | |
|--|-----|
| Фото «после». <i>Дженнифер Азантиан</i> | 225 |
| Королева красоты. <i>Лорейн Кеннистра</i> | 230 |
| От любви не должно быть больно. <i>Берни Ксионг</i> | 233 |
| Толстая и свободная. <i>Карен Фрейзер</i> | 236 |
| Мыло для гостей. <i>Паула Клендворс Скори</i> | 240 |
| Как я начала заботиться о своем здоровье. <i>Лола Бендана</i> | 242 |

Глава 8

РИСКНУТЬ ХОРОШИМ РАДИ ЛУЧШЕГО

| | |
|---|-----|
| Застигнутая врасплох. <i>Барбара Дейви</i> | 247 |
| Влюбленная в вино. <i>Дженнифер Симонетти-Брайан</i> .. | 250 |
| Разрушить стереотипы. <i>Денис Маркс</i> | 255 |
| Пишущий человек. <i>Райан Клюфтингер</i> | 259 |
| Свой собственный голос. <i>Митра Рэй</i> | 262 |
| Замечательный возраст. <i>Неха Гупта</i> | 266 |
| От кризиса к прорыву. <i>Кейти Каприно</i> | 269 |
| Это изменит всю твою жизнь. <i>Дейл Бурк</i> | 274 |

Глава 9

ПРИВЫЧКИ, КОТОРЫЕ МЕНЯЮТ ЖИЗНЬ

| | |
|---|-----|
| Меньше вещей, больше жизни. <i>Элисон Мартинез</i> | 279 |
| Шагай, худей, меняйся! <i>Конни Кейсветтер Пуллен</i> | 281 |
| Невыпитая чашка чая. <i>Дирде Хиггинс</i> | 284 |
| Чему меня научила Дайана Росс. <i>Тимоти Петерсон</i> | 288 |
| Новая традиция. <i>Жозефина Оверхалзер</i> | 291 |
| Потому, что могу. <i>Шерон Розенбаум Ирлз</i> | 294 |
| Книга счастья. <i>Дженнифер Кваша</i> | 296 |
| Каждый день — пятница. <i>Элейн Бридж</i> | 299 |
| Наполовину полный стакан. <i>Денис Девалд</i> | 301 |
| Проект моего личного счастья. <i>Алейна Смит</i> | 303 |
| Насколько мы сыты? <i>Ребекка Хилл</i> | 307 |

Глава 10

САМА ОТ СЕБЯ НЕ ОЖИДАЛА

| | |
|---|-----|
| Дорогой, тебе лучше присесть. <i>Шерил Николсон</i> | 313 |
| Вернулась туда, откуда пришла. <i>Терри Элдерс</i> | 319 |
| Изгой тридцать лет спустя. <i>Сю Сандерс</i> | 323 |
| Прыжок в воду. <i>Линетта Смит</i> | 326 |
| Рождение активиста. <i>Пэт Фиш</i> | 329 |
| Пока муж в командировке. <i>Тамара Моран-Смит</i> | 332 |
| Голое испытание. <i>Карен Николсон</i> | 335 |
| Отказываюсь быть осторожной. <i>Эйприл Найт</i> | 337 |
| Бабушка была права. <i>Дебби Эклин</i> | 341 |

Глава 11

НИКОГДА НЕ ПОЗДНО ОСУЩЕСТВИТЬ МЕЧТУ

| | |
|---|-----|
| Снова за парту. <i>Анна Хоффман</i> | 347 |
| Бесстрашная. <i>Джозефин Фитцпатрик</i> | 351 |
| Навели шороху. <i>Джанет Боулер</i> | 354 |
| Полагаться только на себя. <i>Пэт Валер</i> | 357 |
| Покорить гору в шестьдесят. <i>Ширли Дек</i> | 360 |
| Новая жизнь. <i>Эди Шмит</i> | 365 |
| Неожиданная встреча. <i>Синди Л. Эли</i> | 368 |
| Как я училась плавать. <i>Мишель Бум</i> | 370 |
| Но ты же был обычным полицейским... <i>Стивен Русиниак</i> | 372 |
| Уроки музыки. <i>Мэри Энн Хэйхерст</i> | 375 |
| | |
| Знакомьтесь с нашими авторами | 379 |
| Знакомьтесь, Эми Ньюмарк | 394 |
| Знакомьтесь, Лорен Слокум Лахав | 395 |
| Благодарности. <i>Эми Ньюмарк и Лорен Слокум Лахав</i> .. | 397 |

Предисловие

Если среди множества сборников «Куриного бульона» вы выбрали этот, значит, вы созрели: к большим и маленьким переменам, к осуществлению своей мечты. Созрели бросить старое и заняться новым, тем, к чему лежит ваша душа, и почувствовать, наконец, что вы живете на максимуме! Не откладывайте перемены в своей жизни, если уверены, что действительно этого хотите.

В этом сборнике вы прочтете вдохновляющие истории обычных людей, которые решили, что настало время изменить свою жизнь. Кого-то подтолкнули новые обстоятельства, кто-то просто устал от прежней рутины.

Некоторые герои обрели смысл жизни, найдя новую работу, хобби или волонтерство. Кто-то просто сместил приоритеты, и от этого хорошая жизнь стала еще лучше. А есть и те, кто вернулся к своим корням, к тем жизненным целям, которые ставил перед собой ранее. Мы надеемся, что их опыт и советы помогут вам изменить свою жизнь к лучшему и добиться новых успехов.

Иногда надо остановиться, перестать суетиться и оценить, что же происходит внутри тебя. В главе **«Больше не могу! Нужен перерыв»** вы прочтете историю Люси Лимай Челлуччи, которая бросила преподавать танцы и два года работала баристой в «Старбакс». Она пишет, что за это вре-

КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

мя справилась с депрессией и снова научилась веселиться и получать от жизни удовольствие.

В главе под названием **«Новый дом, новая жизнь»** мы продолжим разговор о «нелогичных» решениях. Вы прочитаете рассказ недавно овдовевшей Марши Миттман, которая из Нью-Йорка переехала в захолустье и нашла там свое счастье.

В главе **«Новый поворот»** вас ждет история Бенни Вассермана о том, как он в зрелом возрасте смог заработать приличные деньги за счет своего сходства с Альбертом Эйнштейном. Если вы найдете в сети фотографии Бенни, то увидите, что он как две капли воды похож на известного физика. Наш герой никак не ожидал, что на пенсии его ждет такая захватывающая жизнь: съемки, оплаченные командировки, знакомства со звездами.

В главе под названием **«Рискнуть хорошим ради лучшего»** вы узнаете историю Дженнифер Симонетти-Брайан, которая бросила высокооплачиваемую престижную работу на Уолл-стрит, несколько лет вкладывала деньги в свое образование и стала одной из четырех американских женщин, удостоенных титула Знаток Вина. Я слышала, как Дженнифер рассказывает о вине, и лично убедилась, что она обожает свою новую работу. И, что немаловажно, Дженнифер теперь зарабатывает еще больше, чем на Уолл-стрит! Сама она говорит: «Каждое утро я просыпаюсь счастливой, и мне не терпится узнать, что нового несет мне этот рабочий день».

Как и Дженнифер, Кэйти Каприно (история «От кризиса к прорыву») успешно строила свою карьеру, не осознавая,

- ПРЕДИСЛОВИЕ -

что работа не делает ее счастливой. Только оказавшись уволенной, на консультации у психолога она вдруг поняла, что сама всегда хотела помогать людям. Посвятив изучению психологии несколько лет, Кэйти открыла частную практику. Но и это не сделало ее счастливой. И тогда она вновь решила поменять сферу деятельности — во второй раз!

В этой же главе вы прочитаете историю доктора Митры Рэй о том, как долго она жила «не своей жизнью». Родившись в семье иммигрантов из Индии, Митра по настоянию родителей закончила престижный университет, защитила кандидатскую в области биохимии и вступила в брак с мужчиной, которого ей подобрал отец. Но через некоторое время она шокировала своих близких тем, что развелась с мужем, бросила научную деятельность и стала предпринимателем, а также вышла замуж за человека другой национальности и вероисповедания. Сейчас Митра старается научить двух дочерей-подростков, что только они сами, а не окружающие могут выбрать в жизни путь, который приведет их к счастью.

Хотя работа и семейные дела отнимают у вас много времени, вы не должны забывать заботиться о себе и своем здоровье. Только надев кислородную маску сначала на себя, вы сможете помочь окружающим. Именно об этом история Ребекки Хилл, которая по понедельникам занимается только своими личными делами. Она говорит, что в эти дни «чувствует себя независимым человеком, у которого есть свои желания и потребности».

Также об этом и история «Сила слова «нет» Лорен Слокум Лахав, которая научилась отказывать людям без объ-

КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

яснения причин. Она была поражена, насколько просто это у нее получилось и как сразу стало свободнее и легче на душе. Попробуйте просто сказать «нет», когда не хотите выполнять чью-то просьбу. Мы уверены, вам это понравится.

После того как вы научитесь время от времени отказывать людям, вспомните о тех случаях, когда стоит сказать «да». Однажды Эрика Калер решила провести «Да-эксперимент» и все лето была открыта к любым интересным предложениям и возможностям. Уже к концу года ее жизнь изменилась до неузнаваемости, всего за несколько месяцев ей удалось реализовать то, что она планировала годами, — и все благодаря решению чаще говорить «да».

А вот Эйприл Найт в своей истории «Отказываюсь быть осторожной» пишет, что ее жизнь изменилась к лучшему, когда она решила побороть страхи и заставила себя пробовать новые вещи и испытывать новые переживания. Если раньше она боялась одна пойти в торговый центр, то теперь в одиночестве путешествует по миру и даже объезжает быков во время родео. Она говорит: «Я больше не хочу жить тихой и незаметной жизнью. Пусть даже приду последней, но я участвую в гонке!»

В главе «**Я все могу**» собраны вдохновляющие истории о людях, которые добились большего, чем могли ожидать. Когда Майк Конрад вместе с братом придумали продавать курицу оптом, они просто «хотели перекрутиться». Теперь же их компания «Зайкон Фудс» обслуживает десятки тысяч людей каждый год. Майк пишет: «Чтобы изменить мир, нужно немного смелости и желание помочь людям». Мы встретились

- ПРЕДИСЛОВИЕ -

с ним и уверяем вас: каждый день он идет на работу как на праздник.

Иногда мы сами меняем свою жизнь, а иногда перемены обрушиваются как снег на голову. В главе **«Пережить и идти дальше»** герои сталкиваются со смертью близких или распадом брака. Каждый из них находит свой способ пережить трагедию и найти новый смысл. Сэм Джордж после смерти жены и нескольких лет затворничества стал профессиональным игроком в покер и теперь часто играет в Лас-Вегасе. Базз МакКарти после развода долго горевала, а потом, распродав почти все имущество, с одним чемоданом вещей и ноутбуком переехала из Австралии в Лондон. Помимо того что ее жизнь наполнилась чудесными знакомствами и культурными мероприятиями, она встретила прекрасного джентльмена, который окончательно развеял ее тоску по прошлому.

Вы найдете много вдохновения в главе **«Никогда не поздно осуществить свою мечту»**. Как полицейский и в прошлом троечник Стивен Русиниак стал писателем, а Ширли Дек в шестьдесят лет — альпинисткой. Как Мишель Бум научилась плавать вместе со своими детьми. А пенсионеры Джанет Боулер и ее муж арендовали мощный «Шевроле Камаро» и навели шороху в окрестностях Сан-Диего. Вот что говорит Джанет: «Мы испытали радость и возбуждение, которые не так часто испытывают пары нашего возраста, давно живущие вместе. Мы всегда придерживались установленного графика и определенного ритма жизни. Но вот появилась эта возможность. А когда вам предоставляются