

Порой хорошая история
человеку нужнее, чем пища

AMY NEWMARK

Chicken Soup for the Soul®

TOUGH TIMES WON'T LAST BUT TOUGH PEOPLE WILL

101 Stories about
Overcoming Life's Challenges



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

ЭМИ НЬЮМАРК

КУРИНЫЙ
БУЛЬОН
для души

ВНУТРЕННЯЯ ОПОРА

101 светлая история
о том, что делает нас сильнее

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 821.111-3(73)
ББК 84(7Coe)-44
Н93

Amy Newmark

CHICKEN SOUP FOR THE SOUL:
TOUGH TIMES WON'T LAST BUT TOUGH PEOPLE WILL:
101 STORIES ABOUT OVERCOMING LIFE'S CHALLENGES

Copyright © 2021 by Chicken Soup for the Soul Publishing, llc.
This edition is published by arrangement
with The Van Lear Agency LLC

Ньюмарк, Эми.
Н93 Куриный бульон для души. Внутренняя опора : 101 светлая история о том, что делает нас сильнее / Эми Ньюмарк ; [перевод с английского Е. А. Кваша]. — Москва : Эксмо, 2024. — 432 с. — (Куриный бульон для души).

ISBN 978-5-04-195684-4

В новой книге из серии «Куриный бульон для души», как всегда, собраны истории простых людей. Но их истории совсем не простые, они про сложные времена и тяжелые испытания. Как сохранить свой маленький мир, когда все вокруг рушится?

У каждого из авторов этих рассказов свой рецепт, но их роднит главное — понимание того, и что выход есть из любого лабиринта. Ведь, как сказал герой одной из историй: «Чем страшнее буря, тем ярче после нее сияет солнце».

УДК 821.111-3(73)
ББК 84(7Coe)-44

ISBN 978-5-04-195684-4 © Кваша Е.А., перевод на русский язык, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Содержание

Глава 1

НОВАЯ НОРМА

Andrà Tutto Bene. Дженин Циммерс	11
Разбитый сосуд. Голд Медоуз	16
Пустая комната. Аманда РеКупидо	19
Нет слов. Даниэль М. Вонг	24
На краю света. Кэролайн Маклин	28
Наш лес. Лора Уитмен Хилл	32
Посмотри вверх. Шерил Л. Форши	36
Как двигаться вперед в мире, который встал на паузу Дайен Старк	40
Роза. Лорри Данциг	45
Я была там. Ингар Ламмерс	49

Глава 2

СЧИТАЙТЕ, ЧТО ВАМ ПОВЕЗЛО

Худший день в нашей жизни. Джоан Доннелли-Эмери	55
Монетки. Лекси Рил	59
Огонь на горе. Ширли Редмонд	62
Будь как папа. Анжела Роллеман	66
Лысая голова — это прекрасно. Пола В. Миллет	70
Такие моменты, как сейчас. Стивен М. Кауфман	72
Свет надежды. Чандра Томас Уитфилд	75
Все началось с доллара. Донна Л. Робертс	78
Как дела? Что нового? Брайан Рашид	81
Пазл. Никки Кампо	84

Глава 3

НАЙДИ ВНУТРЕННЮЮ СИЛУ

Как я стала бабочкой. Лакиша Н. Краммел	91
Уже достаточно. Мария Виктория Эспиноса	95
Моя жизнь удалась. Наташа Уильямс	98
Как выглядит любовь? Одри Вик	101
О пользе яичных желтков. Уитни Костбот	105

КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

Как я вырос. <i>Джош Грановски</i>	108
Сначала вы будете рыдать. <i>Пола В. Миллет</i>	113
Терпение и костыли. <i>Ри Пэшли</i>	118
Золотая петля. <i>Ребекка Гардеа</i>	122
Укулеле. <i>Сюжетт Мартинез Стэндинг</i>	126

Глава 4

С МИРУ ПО НИТКЕ

Хотите одеяло? <i>Лори Брайант</i>	133
Все в огне. <i>Барбара ЛоМонако</i>	136
Сладкий аргумент. <i>Синтия Бриггс</i>	139
Новая жизнь Тодда. <i>Молли О'Коннор</i>	142
Никогда не повторяй глупостей. <i>Кассандра Ульрих</i>	147
Мы путешествуем с бабушкой. <i>Нико Рочелл</i>	150
Феи ReedPop. <i>Эмбер Кертис</i>	154
Ограбление «Твинкл». <i>Дэн Шорт</i>	158
Слезы плюшевого мишки. <i>Элизабет Арсани</i>	163
Как снежный человек помог мне пережить карантин <i>Сара Прагер</i>	167

Глава 5

КАК ПЕРЕЖИТЬ COVID

Овощи. <i>Лори Хайн</i>	173
Будь светлячком. <i>Тамра Энн Боллес</i>	176
Путешествие заново. <i>Дебра Рагу</i>	179
Что мне, разорваться? <i>Стефани Шпренгер</i>	182
Остатки свадебного торта. <i>Лорен Мортон</i>	186
Когда включаются экраны, стены ломаются. <i>Тери Ризви</i>	190
Понарошку и по волшебству. <i>Шэрон Хастон</i>	193
Еда приехала! <i>Эми Маллис</i>	196
Хлебные разбойники. <i>Дарси Дэниелс</i>	199
Пусть музыка звучит. <i>Сиджей Коул</i>	202

Глава 6

ВСЕ ДЕЛО В ВАШЕМ ОТНОШЕНИИ

Покатаемся на велосипеде, дети? <i>Кристин Мелдрум Денхолм</i>	207
Еще один славный год. <i>Джек Байрон</i>	214

- СОДЕРЖАНИЕ -

Проверьте двигатель. <i>Дэвид-Мэттью Барнс</i>	218
Розовый — мой любимый цвет. <i>Рэнди Грант</i>	221
Игры разума. <i>Энджела Эйерс</i>	224
Дерись, как девчонка. <i>Ванда Кристи-Шанер</i>	229
Человек, который принес мне надежду. <i>Дориан Ли Квиллен</i>	231
Я все еще с вами! <i>Нэнси Эммик Панко</i>	234
Исцеление. <i>Эрин Солей</i>	237
Кулинарная книга. <i>Лиза Павлак</i>	239

Глава 7

НАДО ДВИГАТЬСЯ ВПЕРЕД

Вот что я узнал о маме. <i>Келли Райт</i>	245
Мечты о Нью-Йорке и разбитое сердце в маленьком городке. <i>Шелби Кромменакер</i>	249
Лучшее доказательство того, что я жила. <i>Трейси Робинсон Уитакер</i>	254
Что может простой мясной рулет. <i>Стив Кони</i>	258
Моя карта сокровищ. <i>Мишель Айви Дэвис</i>	260
Лекарство от сердечной боли. <i>Келли Берли</i>	263
Приметы счастья. <i>Натан Бургуан</i>	266
Отчаянные времена, скрытые сокровища. <i>Регина Шнайдер</i>	269
Не найдется ли у вас ручки? <i>Марвин Янке</i>	273
Послание ветра. <i>Л. А. Кеннеди</i>	276
Серебряный листок. <i>Памела Джейн</i>	278

Глава 8

ВСТРЕЧАЙТЕ НОВОГО СЕБЯ

Огонь внутри. <i>Джон Апель</i>	285
Он все-таки был грандиозным. <i>Кирстен Алексис</i>	290
Смелое решение. <i>Морган Круз</i>	294
Радуга на пути. <i>Диана ДеКаприо</i>	297
Мой марафон. <i>Хизер Мартин Жоке</i>	301
Солдаты не улыбаются. <i>Лизл Марелли</i>	304
Истинное отражение. <i>Кэти Берген</i>	307
Кризис материнства. <i>Джули Чавес</i>	309
Прекрасна и без волос. <i>Линдси Уолтер</i>	313
Розовый мне не идет. <i>Валери Энн Бернс</i>	317

КУРИНЫЙ БУЛЬОН для души

Глава 9

ЛИЦОМ К ЛИЦУ СО СТРАХОМ

Сильнее, чем мы думаем. <i>Дайен Старк</i>	323
Танцуй, как будто никто не смотрит. <i>Брэнди Шанталь</i>	328
Огромный красный монстр. <i>Сьюзен А. Карас</i>	331
Он навсегда останется нашим сыном. <i>Мими Гринвуд Найт</i>	335
Что мне подарили на день рождения. <i>Лия Кауфман</i>	341
Я отличаюсь. <i>Мэрайя Ри</i>	347
Свет в зеркале. <i>Маура Шауэрман</i>	350
Вера для сомневающихся. <i>Джеремии Р. Саммерлин</i>	353
Дар невзгод. <i>Кристен Май Фам</i>	360

Глава 10

УТРАТА, СКОРБЬ И ИСЦЕЛЕНИЕ

Некролог. <i>Алана Педалино</i>	365
Записки в его книгах. <i>Нозль Стерн</i>	368
Книжка-раскраска. <i>Кристина Вергара</i>	372
Ящик с хламом. <i>Бренда Малер</i>	375
Когда конец становится началом. <i>Джинни Браун</i>	378
Целебный сад. <i>Синди Хадсон</i>	383
За пределами тени. <i>Кэт Хекенбах</i>	387
О семейных реликвиях. <i>Брэнди Шанталь</i>	390
Камни покоя. <i>Кэти О'Коннелл</i>	393
Между полночью и рассветом. <i>Джудит Исса</i>	396
Возможно все. <i>Мелинда Ричарз Лайонс</i>	401
Познакомьтесь с нашими авторами	404
Познакомьтесь с Эми Ньюмарк	424
Благодарности.	426
Обмен счастьем, вдохновением и надеждой.	427
Поделитесь с нами.	428

Глава 1



НОВАЯ НОРМА

Chicken Soup
for the *Soul*.

Andrà Tutto Bene¹

Пусть у вас всегда будет смелость,
чтобы рискнуть.

ИРЛАНДСКАЯ ПОГОВОРКА

Я так хорошо умею волноваться, что подумываю добавить это в раздел навыков в своем резюме. Я лучше всех умею переживать по мелочам — например, о том, как я буду поворачивать налево на светофоре, где нет стрелки. Еще я волнуюсь по разным глупым поводам — допустим, грозит ли мне смерть от испуга, если я столкнусь с крупным насекомым на кухне.

Разумеется, я беспокоюсь также и о серьезных вещах. Последние десять лет я работала графическим дизайнером в компании, которая постоянно испытывала финансовые трудности. Увольнения происходили часто, и я сбилась со счета, скольких талантливых сотрудников выставили за дверь. На самом деле это было довольно унылое место. Никакого простора для творчества, и к тому же оставшимся сотрудникам приходилось брать на себя работу тех, кто ушел. Одним словом, очень скоро я разочаровалась в графическом дизайне.

К счастью, одно вовремя принятое решение позволило мне снова полюбить творчество. В качестве хобби я начала делать украшения ручной работы и продавать их на сайте Etsy. Сначала у меня приобретали всего по паре изделий в месяц. Но мне было приятно слышать звон уведомлений на iPhone, когда кто-то совершал покупку.

¹ «Все будет хорошо» — *ит.* (Прим. пер.)

КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

Радостно было вкладывать энергию в проект, где основной мотивацией не был страх.

Когда у меня было время, я мастерила новые товары, и мой маленький магазинчик рос. Через восемь месяцев я стала зарабатывать достаточно денег, чтобы время от времени выезжать за город на выходные или ужинать в хорошем ресторане. Уровень стресса на моей основной работе рос, а мой магазин на Etsy был прекрасной отдушиной, лучиком света в темноте.

Когда разразилась пандемия COVID, я занялась тем, что умею делать лучше всего: беспокоиться. Я была уверена, что продажи на Etsy теперь прекратятся. Однако, к моему огромному удивлению, произошло обратное — покупать стали в два раза больше. Заказов было так много, что я еле поспевала за ними. На миг я даже подумала уволиться с основной работы и заняться своим магазином Etsy в полную силу. Но это было бы слишком сложно: ни соцпакета, ни медицинской страховки. Мне всю жизнь говорили, как это важно. Лучше было оставить все как есть.

И тут мне позвонили из компании. В связи с очередными финансовыми трудностями, вызванными пандемией, они сократили количество моих рабочих часов вдвое. При этом мои льготы остались прежними. Для кого-то это, может, и было плохой новостью, но для меня стало настоящим подарком судьбы. Теперь у меня появилось время, чтобы работать над своим магазином.

Не теряя ни минуты, я принялась за создание новых изделий на продажу. Особенно мне нравился браслет, на котором было написано: «Andrà Tutto Bene». Эту итальянскую фразу я увидела на фотографиях из Венеции. Жители города во время карантина вывешивали из окон такие плакаты. В переводе фраза означает «Все будет хорошо».

Прекрасное послание не только для мира, страдающего от пандемии, но и для такой вечной паникерши, как я.

Браслеты никто не покупал, но они мне так нравились, что я не убирала их с сайта — а ведь другие товары продавались хорошо. Мои еженедельные продажи снова удвоились. Я снова испугалась, что не справлюсь с нагрузкой, и тут Вселенная опять сделала мне подарок. К которому я была не готова.

В один прекрасный день раздался очередной звонок с работы. На этот раз директор по персоналу сообщил мне, что моя должность ликвидирована. Пришла моя очередь. «Не принимайте близко к сердцу, в нашем решении нет ничего личного».

Что и говорить, неприятно получать такой звонок, пусть даже и с нелюбимой работы. Я чувствовала себя виноватой — мы как раз недавно сыграли свадьбу, и мой прекрасный муж уже и так пожертвовал ради меня примерно миллиардом вещей. Мне не хотелось взваливать на него еще одну обязанность — оплачивать наши счета. Пока директор по персоналу зачитывал свою подготовленную речь, с сайта пришло уведомление об очередной продаже. Может быть, не стоило отвлекаться в такой ответственный момент, но тут я увидела, что клиент купил два браслета *Andrà Tutto Bene*.

Многие скажут, что это знак свыше. Однако у меня были другие переживания. Сколько стоит медицинская страховка? А вдруг я не найду другую работу? Что, если зеленая стрелка налево никогда больше не загорится?

На другом конце провода наступила тишина. Я еще немного посидела за столом, размышляя. Через пятнадцать минут пришло еще одно уведомление.

КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

Это была все та же покупательница. Она купила еще три браслета. Вселенная решила повторить для тех, кто в танке.

На следующий день я сделала пять браслетов. Я подумывала рассказать клиентке об этих необычных обстоятельствах, но не хотела загружать ее своими проблемами. Отправив заказ, я принялась перебирать в голове все, что нужно сделать, когда тебя увольняют.

Известно, что тревожные люди нуждаются в постоянной поддержке. Окружающие не всегда это понимают, зато Вселенная знает. Клиентка возвращалась ко мне снова и снова. Пока я вела переговоры о компенсации за увольнение, она заказала еще три браслета. Затем — еще три, пока мы с мужем разбирались с планом медицинского страхования. С каждой новой волной беспокойства она подбрасывала мне заказ, за который я хваталась, как за спасательный круг.

Когда я, наконец, разобралась со своими проблемами, ее заказы прекратились. Зато появились другие, причем в таком количестве, о котором я и мечтать не могла. Большая часть моих клиентов — женщины, и я подумала, сколько из них испытывают трудности и нуждаются в поддержке, как и я? Сколько из них застряли на нелюбимой работе, или испытывают стресс из-за пандемии, или переживают из-за напряженной политической обстановки? Поводы для беспокойства были абсолютно у всех.

Я старалась проявить благодарность, как могла. Каждый заказ я делала уникальным. Писала послания от руки и вкладывала в конверт небольшие подарки. Желала людям замечательного дня. От всего сердца говорила им, какие они невероятные.

Реакция была потрясающей. Я начала получать милые сообщения по электронной почте и даже несколько

- НОВАЯ НОРМА -

благодарственных писем от руки. «Я так обрадовалась, когда открыла вашу посылку... У меня был ужасный день, и вы сделали его гораздо лучше... Так приятно видеть, что вам не все равно». Здорово, когда после стольких лет мрака и обреченности работа может приносить столько позитива.

На сегодняшний день мой магазинчик имеет более 10000 продаж, а еженедельный доход превышает тот, что был на прежней работе. Я бы никогда не подумала, что такое возможно. Но самое приятное — это радость, которую я испытываю, проявляя заботу о своих покупателях и получая от них обратную связь. Все действительно сложилось хорошо, и даже лучше.

Дженин Циммерс