

Содержание

Предисловие. *Дебора Норвилл* 11

глава 1

БЛАГОСЛОВЛЯЮ СУДЬБУ

1. Озарение. *Энджела Сэйерс* 21
2. Великое испытание Днем Благодарения.
Рут Джонс 27
3. Поиски радости. *Дебра Мэйхью* 32
4. Проект моего личного счастья. *Алейна Смит* 35
5. Цвет счастья. *Хизер Макгоун* 40
6. Счастливчик. *Полковник Джордж Р. Смаули* 42
7. Книга счастья. *Дженнифер Кваша* 46
8. Синдром Аспергера и дружба. *Ричард Накаи* 49
9. Счастье иметь детей. *Рэй М. Вонг* 52
10. Счастья в Новом году... *Кортни Коновер* 55
11. Счастье. Этюд в контрастных тонах.
Джинни Ланкастер 59

глава 2

НАЗАД К ИСТОКАМ

12. Палатка. *Линди Шнайдер* 63
13. Истинное удовлетворение. *Джорджия Брутон* 67
14. Восемь часов за рулем. *Джон М. Скенлан* 70
15. Чудо. *Марджи Пасеро* 73
16. Чему может научить лабрадор. *Рита Лассье* 77
17. Хотеть и иметь. *Мириам Хилл* 80

КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

18. Обезд через Боливию. *Линда И. Аллен* 82
19. Жить полной жизнью. *Виктория Лафэйв* 85
20. Кексы и карма. *Глория Хандер Лайонс* 89
21. Мой городок. *Тимоти Мартин* 91

глава 3

В ПОИСКАХ СТРАСТИ

22. Детская игра. *Александр Брокау* 97
23. Мой поезд. *Кейтлин Маклин* 101
24. Как я нашла свое призвание. *Джейн Конгдон* 104
25. Зачем я все еще путешествую. *Энн Сигмон* 108
26. Никогда не говори «никогда». *Джуди Харч* 111
27. Подарок Энтони. *Дженни Скарборо* 114
28. Написано на веку. *Валери Д. Бенко* 119
29. Уроки танцев. *Джудит Фитцсиммонс* 121
30. Мой большой побег в писательство.
Марша Портер 124
31. Настоящая перемена. *Лиза Макманус Лэнг* 127

глава 4

НОВОЕ НАСТРОЕНИЕ

32. Жизнь в «медленном» ряду. *Бетси С. Франц* 133
33. Это как посмотреть. *Джон П. Буэнтелло* 136
34. Кнопка перезагрузки. *Памела Гилсенан* 139
35. Счастлива сегодня. *Мелинда Данлап Филлингим* 141
36. Карьера и магия жизни. *Ларри Шардт* 143
37. Выбор. *Трейси Скарбо* 147

- СОДЕРЖАНИЕ -

38. Возможности для нового роста. <i>Тереза Брайтуэлл</i>	149
39. «Купонное везение». <i>Мегейл Ривера</i>	153
40. Перемена в подарок. <i>Нэнси Хаттен</i>	155
41. Как обращаться со счастьем. <i>Кимберли Мисра</i>	158

глава 5

ПРЕОДОЛЕНИЕ ТРУДНОСТЕЙ

42. Счастье в прощении. <i>Николь Гилтинан</i>	165
43. Я такой же, как все. <i>Крэйг Венделл Лерн</i>	168
44. Поверить Анне. <i>Эбигейл Хефт</i>	172
45. Шрам. <i>Челси Коллин Хэнкинс</i>	177
46. Сожженное письмо. <i>Дженнифер Готье</i>	179
47. Конверты надежды. <i>Марша Джордан</i>	181
48. Мое счастье. <i>Кей-Ти Бэнкс</i>	185
49. Пурпурные свечи. <i>Шерон Дански Вермонт</i>	188
50. Корзина. <i>Джули Б. Косгроув</i>	191
51. И день стал лучше. <i>Моника Киджано</i>	194

глава 6

ДАРИТЬ РАДОСТЬ

52. Дневник добрых дел. <i>Шеннон Андерсон</i>	199
53. Вот что мы делаем. <i>Шонель Элиасен</i>	202
54. Друг в беде. <i>Линда Беркс Ломан</i>	206
55. Всегда есть чем поделиться. <i>Шинан Н. Баркли</i>	210
56. Величайший секрет нью-йоркской подземки. <i>Морин С. Бруски</i>	214
57. Булка хлеба. <i>Сара Бергман</i>	218

КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

58. Ничего особенного. *Дебора Шус* 221
59. С каждым пакетом становится лучше.
Сара Мэтсон 224
60. Поиски мантры. *Кэролин Рой-Борнстин* 227

глава 7

ПОИСК ПРЕДНАЗНАЧЕНИЯ

61. Я не сдаюсь. *Лиа Ширер* 233
62. Удовлетворение нужды. *Робин Прессналл* 237
63. Я нашла себя. *Бетси С. Франц* 240
64. Карусель. *Шон Мэри Манн* 243
65. Слишком глупая для медсестры. *Кэрол А. Гибсон* 246
66. Объятия, надежда и арахисовое масло.
Марша Джордан 250
67. Слушаю свое сердце. *Даниэль М. Драйк* 254
68. Молодец, сестренка! *Дженис Флад Николс* 257
69. Перевоспитание себя. *Рут Спиро* 261
70. Путь к моей судьбе. *Мишель Л. Смит* 264

глава 8

ПРОСТЫЕ РАДОСТИ

71. Мелочи. *Мишель Вандервист* 271
72. «Зона жадности». *Дебора Шус* 273
73. Охота за сокровищем. *Лори Лил* 276
74. Свет всегда возвращается.
Майкл Д. Джинджерих 278
75. Повседневные чудеса. *Фейт Полсен* 280
76. Новый взгляд. *Донна Полсон* 284

- СОДЕРЖАНИЕ -

77. Десятый размер. <i>Джейми Энн Ричардсон</i>	286
78. Полные карманы счастья. <i>Патрик Сип</i>	289
79. Подлинное счастье. <i>Эрика Хоффман</i>	293
80. Иногда блаженство — это место. <i>Жаннетт де Бовуар</i>	296

глава 9

НЕ ПАДАТЬ ДУХОМ

81. Болезнь дарит силы. <i>Трейси Миллер Оффутт</i>	303
82. Вижу свое призвание. <i>Дженет Перез Эклз</i>	307
83. И вот я стою. <i>Диана Деандреа-Кон</i>	311
84. Слушаю свою внутреннюю страсть. <i>Карен Гриффалд Пау</i>	314
85. Как я убедила себя стать счастливой. <i>Лиза Макманус Лэнг</i>	317
86. Новый лучший друг. <i>Дина А. Ликок</i>	320
87. Питер Пэн. <i>С. М. Дауни</i>	323
88. Больше не жду Годо. <i>Жанин Уэлет</i>	327
89. Девочки в автобусе. <i>Нэнси Джулиен Копп</i>	330
90. Пальма. <i>Каролин Л. Уэйд</i>	334

глава 10

ВЫХОД ИЗ ПОРОЧНОГО КРУГА

91. Если выиграешь в лотерею. <i>Джей-Си Салливан</i>	341
92. Новые награды. <i>Кэрри О'Мэйли</i>	345
93. Переписывая свое будущее. <i>Ребекка Хилл</i>	347
94. Перед закрытием. <i>Морин Флинн</i>	351

КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

95. Когда я вырасту, я стану профессором. <i>Кэри Г. Осборн</i>	354
96. Я выбрала любовь. <i>Рита Бозель</i>	359
97. Пустячная цена спокойствия. <i>Аннмари Б. Тайт</i>	362
98. Чем ты занимаешься? <i>Шери Гаммон Дьюлинг</i>	366
99. Созрел для перемен. <i>Мартин Уолтерс</i>	369
100. Мой тайный любовный роман. <i>Шеннон Кайзер</i>	373
Последнее слово. <i>Энджи</i>	376
Познакомьтесь с нашими авторами	379
Познакомьтесь с нашими создателями	395
О Деборе Норвилл	397
Благодарности. <i>Эми Ньюмарк</i>	398
Делайте жизнь лучше каждый день	400
Поделитесь своей историей	401

Предисловие

*Одни люди гонятся за счастьем,
другие его создают.*

— МАРГАРЕТ БОУЭН

Всем известно, что мы имеем право быть счастливыми. Помнится, в детстве я не раз говорила своей раздраженной матери, что «имею право быть счастливой», когда переворачивала дом вверх дном. А она справедливо замечала, что если я хочу наслаждаться свободой, то должна немедленно приняться за уборку! Кому не хочется быть счастливым? Счастье не просто лучше несчастья, оно обладает весьма заманчивыми преимуществами. Исследования показали, что жизнь счастливых людей длится где-то на девять лет дольше!

Возможно, вы взяли эту книгу в руки в надежде прочитать истории, которые помогут скрасить вам день или найти новый путь туда, где будет больше счастья и улыбок, чем сейчас. Сто одна история в этой книге специально подобрана так, чтобы показать, что к счастью ведет множество дорожек. Чтение этих историй подготовит вас к поиску пути и цели, которые подходят именно вам.

*Одни люди гонятся за счастьем,
другие его создают.* Взгляните на цитату Маргарет Боуэн и спросите себя: «Кто из них счастливее? Тот, кто гонится, или тот, кто создает?» Если вам нужна подсказка, посмотрите на слова Виктора Франкла, которые я повесила на стенку, когда была подростком:

Исследования показали, что жизнь счастливых людей длится на девять лет дольше!

КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

Счастье подобно бабочке: чем больше вы гонитесь за ней, тем дальше она улетает; но отвлекитесь, и она сама мягко опустится вам на плечо.

Сколько бы вы ни пытались быть счастливым, эти попытки, вероятно, только разозлят вас. *Don't Worry — Be Happy*: «Не волнуйся, будь счастлив» — это славная идея, но если вы не любите жизнь, совет из этой песенки вам не поможет. Нельзя просто «быть» счастливым. Но отвлекитесь на другое — на то, что *важно*, — и счастье само найдет вас. А что же важно? Я скоро расскажу. Но вот в чем суть: на пути к счастью сам путь и есть ваша цель.

Забавно, что издатели «Куриного бульона для души» обратились именно ко мне за предисловием к книге о поиске счастья, ведь когда-то в моей жизни был невероятно несчастливый период. Наверное, у меня даже была депрессия. Хандра так меня одолела, что я не нашла в себе сил обратиться к врачу. Моя карьера пришла в полный упадок. Мой телефон перестал звонить. Я думала, что никогда уже не буду работать. Так что же случилось? Неужели я однажды проснулась, накрасилась и поехала на телевидение со словами: «Я вернулась! Поставьте меня в эфир»?

Ничего подобного. Вместо этого я извлекла на свет швейную машинку. Погрузившись в пучину несчастья, я отыскала свой старенький «Кенмор», вытащила несколько отрезков ткани и взялась за пошив штор и чехлов для мебели. Утапливая педаль машинки в пол, я спускала всю агрессию на эти длинные швы. Когда видишь результат после нескольких часов труда — покрывало обновило старое кресло, шторы сделали пустую комнату уютной, — непременно ощущаешь удовольствие от работы... и от себя.

Тот давний поиск счастья воссоединил меня с забытым увлечением. Ведь я шила, вышивала, вязала крючком и на

- ПРЕДИСЛОВИЕ-

спицах с восьми лет. Мне становилось лучше, когда я смахивала пыль с машинки и вспоминала приятные часы, проведенные за шитьем. *Одни люди гонятся за счастьем, другие создают его.* Давно заброшенное хобби совершенно случайно осчастливило меня. Сама того не ожидая, я создала свое собственное счастье.

Счастье и случайность тесно связаны. Английское слово «счастливый» — *happy* — происходит от древнескандинавского слова *happ*, которое означало «случай» или «неожиданное происшествие». Мы случайно находим счастье. Как ту бабочку, которую нельзя поймать, если нарочно за нею гнаться.

Вот другой секрет: стремление к самому лучшему не делает вас счастливым. Для этого достаточно «достаточного». Профессор Барри Шварц из Суортмор-колледжа провел исследование и обнаружил большую разницу между так называемыми «максималистами», которые перебирают множество вариантов в поисках самого лучшего, и теми, кто довольствуется малым. Максималисты в своем стремлении к лучшему зарабатывают в год на 7000 долларов больше, но чувствуют себя хуже. Они не так счастливы, как те, кому хватает «нормального». Выбор дается им с трудом, они боятся разочароваться и поэтому не получают никакого удовольствия от возможности тратить больше.

Что же может помочь вам Найти Свое Счастье? Вот мой рецепт.

- Благословите судьбу. Счастье — это восходящий поток; оно питает само себя. Люди, которые замечают в своей жизни хорошее, становятся здоровее, активнее и продуктивнее, — и окружающие ценят их сильнее. Меня бы это осчастливило, а вас? Так следите же за тем, что в вашей жизни хорошо, замечайте перемены к лучшему. Многим людям помог такой подход.

КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

- Поддерживайте связи. Несомненно, связи с другими людьми делают нашу жизнь насыщеннее. Счастье вырастает на основе крепких связей и испытаний, пройденных вместе. Поднимите трубку; напишите сообщение старому другу.
- Знайте себя и следуйте своим желаниям. Чтобы «найти свое счастье», нужно для начала знать, что делает вас счастливым. Возможно, слова немецкого философа Гёте помогут вам: *Поверив себе, ты поймешь, как жить*. Достаньте блокнот с карандашом и попробуйте ответить на эти вопросы: в чем ваша страсть? Какие занятия приносят вам радость? Что у вас хорошо получается? Какие давние мечты вы отложили на потом, потому что они непрактичны, нереалистичны, «никогда не сбудутся»? Забудьте о том, что когда-то сказали вам скептики. Ваши ответы помогут вам найти новый путь к счастью. Процесс приносит не меньше радости, чем «работа на результат».
- Учитесь. День, когда вы перестанете учиться, станет днем, когда вы начнете умирать. Безусловно, люди, которые ставят себе цели и преодолевают трудности, сильнее любят жизнь, чем те, кто лишь поддерживает статус-кво. Вам понравится история Джейн Конгдон, которая бросила наскучившую ей карьеру и опубликовала свою первую книгу в шестьдесят шесть лет.
- Найдите смысл. Счастливы те, кто нашел смысл и предназначение в жизни. Точка. Вы можете начать помогать другим, как Шеннон Андерсон, которая стала делать «одно доброе дело в день». Вы прочитаете историю о том, как она вначале научила семью совершать добрые поступки, а затем вдохновила целый школьный класс

- ПРЕДИСЛОВИЕ-

делать добрые дела и записывать их в дневник. Детям очень понравилось! Ральф Уолдо Эмерсон говорил: *Сделай себя нужным другому*. Помогая другим, вы помогаете себе. Может быть, ваша работа потеряла смысл или не подходит вам. Но даже низкооплачиваемая и непрестижная работа санитарки покажется сложной и требующей знаний, если понимать, что без нее больница не сможет функционировать.

- Успокойтесь. У китайцев есть замечательное высказывание: *Только спокойствие успокаивает*. Забудьте, сколько вокруг шума и суеты. Закройте глаза на минуту и представьте, что находитесь в прекрасном зеленом лесу. Вы сидите на камне, покрытом мхом, и слушаете отдаленное журчание воды в ручье. Дышите. Сидите. Забудьте обо всех жизненных «невзгодах». Не думайте о переполненном графике. Просто дышите. Это минутное упражнение подарит вам ощущение контроля над ситуацией и усмирит напряженные нервы. Помните, что бабочка-счастье не сядет на плечо того, кто несется куда-то сломя голову.

Этот «рецепт» по-разному помог людям, которые поделились своими историями в этой книге.

Бетси Франц думала, что жить нужно на полном ходу. Она рассказывает, как ходила за продуктами: мчалась на всех парах, снося углы и попутно швыряя продукты в тележку. Но однажды жизнь Бетси остановилась. В буквальном смысле. В спешке она забыла проверить бензобак, и ее машина заглохла по пути на важную встречу. Разумная женщина, Бетси поступила как полагается: она закричала и ударила кулаком по рулю.

Потом она вышла из машины, чтобы позвать на помощь, — и увидела то, чего раньше никогда не замечала по