

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. + This edition is published
by arrangement with Sterling Lord Literistic
and The Van Lear Agency LLC.

Фото на обложке: © aluxum / E+ / GettyImages.ru.

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, 2020. — 480 с. — (Куриный бульон для
души).

ISBN 978-5-04-103556-3

Мы сильнее наших страхов. Больше наших границ, больше чем просто
имя. Новый сборник «Куриного бульона» о людях, которые вышли 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.

ISBN 978-5-04-103556-3

ООО «Издательство «Эксмо», 2020

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.*