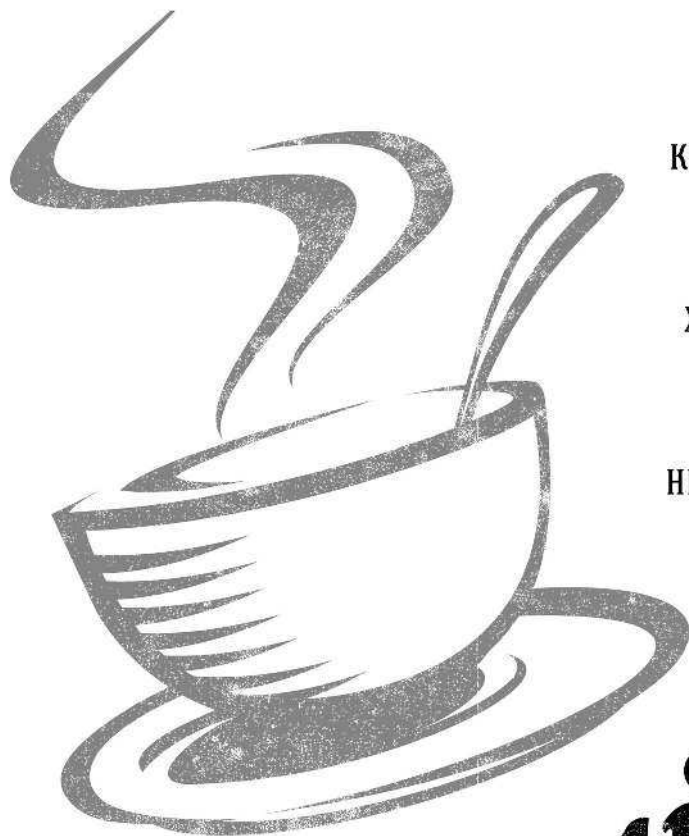


*Chicken Soup*  
for the *Soul.*







ДЖЕК  
КЭНФИЛД

•

МАРК  
ХАНСЕН

•

ЭМИ  
НЬЮМАРК

# Куршный бульон для души

101 ЛУЧШАЯ  
ИСТОРИЯ

БОМБОРА™

Москва 2019

УДК 821.111-3(73)  
ББК 84(7Coe)-44  
К98

CHICKEN SOUP FOR THE SOUL  
20th Anniversary Edition  
All Your Favorite Original Stories Plus 20 Bonus Stories  
for the Next 20 Years

This edition published under arrangement with Chicken Soup for the Soul Publishing, LLC, PO Box 700, Cos Cob CT 06807-0700 USA.

Copyright © by Chicken Soup for the Soul Publishing, LLC. All Rights Reserved.  
No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the written permission of the publisher.  
CSS, Chicken Soup for the Soul, and its Logo and Marks are trademarks of Chicken Soup for the Soul Publishing, LLC.

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. CSS, Chicken Soup for the Soul, и логотипы являются торговыми марками Chicken Soup for the Soul Publishing LLC.

**Кэнфилд, Джек.**

К98 Куриный бульон для души: 101 лучшая история / Джек Кэнфилд, Марк Хансен, Эми Ньюмарк ; [пер. с англ. Г. Власова]. — Москва : Эксмо, 2019. — 352 с. — (Куриный бульон для души).

ISBN 978-5-699-97486-3

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

Маленький мальчик из простой семьи знакомится с тремя президентами. Мать-одиночка заводит Книгу Желаний — и все ее мечты исполняются. Неудавшаяся актриса обретает истинное счастье, узнав, что у нее... рак. Самая красивая девушка города влюбляется в горбуна после двух фраз. Учительница устраивает похороны вместо урока. 13-летняя девочка продает 45 526 коробок печенья, чтобы осуществить мамину мечту. И другие 95 поразительных историй, от которых вы не сможете оторваться.

УДК 821.111-3(73)  
ББК 84(7Coe)-44

ISBN 978-5-699-97486-3

© Власов Г.Е., перевод на русский язык, 2016  
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2019

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ  
«КУРИНЫЙ БУЛЬОН ДЛЯ ДУШИ»

«Взяв сотни интервью с богатыми и знаменитыми людьми, я понял, что богатство и слава не всегда делают людей счастливыми. Счастье приходит изнутри. Лучше миллион улыбок в сердце, чем миллион в кармане. *Куриный бульон для души* поможет вам впустить в свое сердце миллион улыбок».

РОБИН ЛИЧ, ТЕЛЕВЕДУЩИЙ И ПИСАТЕЛЬ

«Рассказывать истории — один из самых убедительных способов воспитания. *Куриный бульон для души* — пестрая коллекция, в которой каждый найдет для себя что-то близкое. Это тот опыт, который хочется сохранить и поделиться им».

НАТАНИЕЛЬ БРЭНДЕН,  
ПИСАТЕЛЬ, АВТОР КНИГИ *СИЛА САМОУВАЖЕНИЯ*

«Эта удивительная, согревающая, вдохновляющая и поднимающая настроение книга наполнена идеями и открытиями. Воспользоваться ими может каждый, стоит только захотеть улучшить что-то в своей жизни. Книгу нужно читать, обдумывать и перечитывать снова и снова».

БРАЙАН ТРЭЙСИ,  
ПИСАТЕЛЬ, БИЗНЕС-ТРЕНЕР. ОДИН ИЗ ЛУЧШИХ КОНСУЛЬТАНТОВ  
ПО РАЗВИТИЮ ЛИЧНОСТИ И МЕНЕДЖМЕНТУ В МИРЕ

«Эта книга — мудрость и утешение в любом возрасте. Она современна, как прогулка в открытом космосе, и находится вне времени, как египетские пирамиды. Рассказчики нужны миру, с их помощью мы находим смысл в неразберихе и хаосе нашего непростого времени. Джек и Марк — непревзойденные рассказчики и коллекционеры историй из реальной жизни. Это настоящий подарок — учителям, составителям речей, каждому, кто совершает свой путь роста и исцеления. Все это здесь, и все описано мудро, сострадательно и цельно».

СИДНИ САЙМОН, ПОЧЕТНЫЙ ПРОФЕССОР  
МАССАЧУСЕТСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

«Я получил удовольствие от каждой страницы. Эти истории трогают сердце и заставляют нас совершать замечательные поступки; поэзия их прекрасна, а цитаты полны значения и смысла. Они дают представление обо всех сторонах жизни.

Книга станет отличным подарком для тех, кого вы любите, и я непременно куплю ее для своих родных и близких».

РИЧАРД ЛАФЛИН,  
ПРЕЗИДЕНТ КОМПАНИИ CENTURY 21 REAL ESTATE CORP.

«Какая замечательная книга! Она обладает тем же эффектом, что и куриный бульон моей бабушки... Она согревает и исцеляет. Я собираюсь обращаться к ней каждый раз, когда мне будет не хватать любви».

ДАУН СТИЛ,  
БЫВШИЙ ПРЕЗИДЕНТ КОМПАНИИ COLUMBIA PICTURES

«Какой прекрасный подарок вы сделали нам своей коллекцией вдохновляющих историй! И каким прекрасным подарком она станет для моих друзей! Уверен, что книга *Куриный бульон для души* должна лежать у каждого на тумбочке у кровати. Ее нужно читать в конце дня, чтобы сохранить веру в человека и главные человеческие добродетели.

Собранные здесь истории согревают сердца и защищают от новостей, которые СМИ обрушивают на нас каждый день. Книга дает душе новые силы, рождает у человека позитивный взгляд на жизнь. Отличная работа! Уверен, ее ждет огромный успех».

БОБ РИЗОНЕР,  
РЕЗИДЕНТ МЕЖДУНАРОДНОГО СОВЕТА ПО САМОУВАЖЕНИЮ,  
АВТОР КНИГИ *ВЫСТРАИВАНИЕ САМОУВАЖЕНИЯ*

# Содержание

Как все начиналось. <i>Джек Кэнфилд</i> . . . . .	13
Предисловие. <i>Хейди Крупп</i> . . . . .	22
Вступление. . . . .	27

## глава 1

### О ЛЮБВИ

1 Бракованный щенок. <i>Дэн Кларк</i> . . . . .	31
2 Подарок. <i>Записано со слов Беннет Серф</i> . . . . .	33
3 Настоящий пожарный. <i>Джек Кэнфилд и Марк Виктор Хансен</i> . . . . .	34
4 Браки заключаются на небесах. <i>Барри и Джойс Висселл</i> . . . . .	37
5 Капля в море. <i>Джек Кэнфилд и Марк Виктор Хансен</i> . . . . .	39
6 Как найти вторую половинку. <i>Марк Виктор Хансен</i> . . . . .	41
7 Любовь всегда дает шанс. <i>Эрик Баттервос</i> . . . . .	48
8 Боль проходит, любовь остается. <i>Бобби Пробштейн</i> . . . . .	50
9 Обнимающий судья. <i>Джек Кэнфилд</i> <i>и Марк Виктор Хансен</i> . . . . .	53
10 Вот такой брат. <i>Дэн Кларк</i> . . . . .	56
11 А сердце продолжает любить. <i>Пэтти Хансен</i> . . . . .	58
12 О мужестве <i>Дэн Миллман</i> . . . . .	60
13 Простой жест. <i>Джон У. Шлаттер</i> . . . . .	62
14 Улыбка. <i>Хэнок МакКарти</i> . . . . .	64
15 Я ценю тебя и то, что ты делаешь. <i>Хэлис Бриджес</i> . . . . .	67
16 Эми Грэхем. <i>Марк Виктор Хансен</i> . . . . .	69

## КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

- 17 История на День святого Валентина.  
*Джоанна Ларсен* . . . . .72
- 18 Лови момент! *Алан Козн* . . . . .75
- 19 Нежная необходимость. *Фред Т. Уилхелмс* . . . . .79

## *глава 2*

### УЧИТЬСЯ ЛЮБИТЬ СЕБЯ

- 20 С вами все в порядке. *Роберт Холден* . . . . .83
- 21 Мой внутренний врач. *Крис Карр* . . . . .87
- 22 Еще не Будда. *Мастин Кипп* . . . . .92
- 23 Золотой Будда. *Джек Кэнфилд* . . . . .96
- 24 Начни с себя. *Анонимный автор* . . . . .98
- 25 Ничего, кроме правды! *Утренние новости Далласа*. . . . .99
- 26,
- 27 Нет места для скромности. *Жак Холл*. . . . . 101
- 28 Моя декларация самоуважения. *Вирджиния Сатир* . . . . . 102
- 29 Дама с мешком. *Бобби Пробштейн*. . . . . 104
- 30 Способность отвечать за себя. *Бернард Гюнтер* . . . . . 106
- 31 Правила человеческой жизни. *Чери Картер-Скотт*. . . . . 109

## *глава 3*

### О ВОСПИТАНИИ

- 32 Они замечают. *Патриция Флипп*. . . . . 113
- 33 Тренировочный лагерь. *Даррен Харди* . . . . . 114
- 34 Видеть чудо. *Эрик Хендлер*. . . . . 117
- 35 Дети учатся у жизни. *Дороти Л. Нолт* . . . . . 121
- 36 Мой отец. *Бетти Б. Янгс*. . . . . 123



## - СОДЕРЖАНИЕ -

37	Звериная школа. <i>Джордж Х. Ривиз</i> . . . . .	130
38	Я люблю тебя, сын. <i>Виктор Б. Миллер</i> . . . . .	132
39	Что мы оставляем после себя. <i>Бобби Ги</i> . . . . .	135

### глава 4

#### ОБ УЧЕБЕ

40	Я — это счастье. <i>Роберт Холден</i> . . . . .	139
41	Все самое хорошее. <i>Хелен П. Мросла</i> . . . . .	142
42	Свет во тьме. <i>Ник Ортнер</i> . . . . .	147
43	Посещение бабушки. <i>Дон Мигель Руиз</i> . . . . .	149
44	Теперь я себе нравлюсь. <i>Эверетт Шострум</i> . . . . .	153
45	Ты — чудо. <i>Пабло Казалс</i> . . . . .	154
46	Мы учимся через труд. <i>Джон Холт</i> . . . . .	155
47	Контролируемое варварство. <i>Мехмет Оз, доктор медицины</i> . . . . .	156
48	Рука. <i>Источник неизвестен</i> . . . . .	159
49	Мальчуган. <i>Хелен Э. Багли</i> . . . . .	160
50	Я — учитель. <i>Джон У. Шлаттер</i> . . . . .	165

### глава 5

#### ЖИТЬ СВОЕЙ МЕЧТОЙ

51	Моя собственная судьба. <i>Тори Джонсон</i> . . . . .	169
52	Я знаю, ты можешь! <i>Мишель Борба</i> . . . . .	173
53	Покойся с миром: похороны «Я не могу». <i>Чик Мурман</i> . . . . .	176
54	История про 3-3-3. <i>Боб Проктор</i> . . . . .	180
55	Ни одного свободного фургона. <i>Энтони Роббинс</i> . . . . .	183
56	Проси, проси, проси. <i>Джек Кэнфилд</i> <i>и Марк Виктор Хансен</i> . . . . .	187

## КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

57	У вас земля ушла из-под ног? <i>Хэннок МакКарти</i> . . . . .	190
58	Маленький предприниматель. <i>Марк Виктор Хансен</i> . . . . .	192
59	Просите — и вам помогут. <i>Рик Гелинас</i> . . . . .	197
60	Школа Рика Литтла. <i>Пегги Манн</i> . . . . .	201
61	Неожиданный взгляд на жизнь. <i>Эдвард Дж. Макграт</i> . . . . .	206
62	Книга желаний Гленны. <i>Гленна Сальсбури</i> . . . . .	207
63	Очередная отметка в списке. <i>Джон Годдард</i> . . . . .	210
64	Крошка, я тот парень, которого ты полюбишь! <i>Джек Кэнфилд</i> . . . . .	216
65	Заплатить свою цену. <i>Джон МакКормак</i> . . . . .	220
66	У каждого есть мечта. <i>Вирджиния Сатир</i> . . . . .	224
67	Следуй за своей мечтой. <i>Джек Кэнфилд</i> . . . . .	227
68	Тайна коробки из-под сигар. <i>Флоренс Литтауэр</i> . . . . .	230
69	Поддержка. <i>Нидо Кубейн</i> . . . . .	234
70	Уолт Джонс. <i>Боб Муавад</i> . . . . .	236
71	Достаточно ли у вас выдержки, чтобы принимать критику? <i>Теодор Рузвельт</i> . . . . .	241
72	Риск. <i>Пэтти Хансен</i> . . . . .	242
73	Попробуй что-то другое. <i>Прайс Притчетт</i> . . . . .	244
74	Сервис с улыбкой. <i>Карл Альбрехт и Рон Зенке</i> . . . . .	246

## *глава 6*

### ПРЕОДОЛЕНИЕ ТРУДНОСТЕЙ

75	Чистый лист. <i>МК Асанте</i> . . . . .	249
76	Препятствия. <i>Виктор Э. Франкл</i> , <i>«Человек в поисках смысла»</i> . . . . .	252
77	Знаете ли вы? <i>Джек Кэнфилд и Марк Виктор Хансен</i> . . . . .	253
78	Человек, который не умел читать. <i>Гари Смит</i> . . . . .	256

## - СОДЕРЖАНИЕ -

79	Не бойтесь неудач. <i>Корпорация Объединенных технологий</i> . . . . .	260
80	Авраам Линкольн не сдавался. <i>Источник неизвестен</i> . . .	261
81	Урок, который преподавал мне сын. <i>Даниэлла Кеннеди</i> . . . . .	263
82	Провал? Нет! Только временное отступление. <i>Дотти Уолтерс</i> . . . . .	266
83	Чтобы я мог лучше творить, я ожидаю... <i>Давид Б. Кэмпбелл</i> ... . . . . .	271
84	Каждый на что-то способен. <i>Джек Кэнфилд</i> . . . . .	275
85	Да, ты можешь. <i>Джек Кэнфилд</i> <i>и Марк Виктор Хансен</i> . . . . .	278
86	Беги, Пэтти, беги! <i>Марк Виктор Хансен</i> . . . . .	281
87	Сила решимости. <i>Барт Дубин</i> . . . . .	284
88	Вера. <i>Рой Кампанелла</i> . . . . .	286
89	Как она спасала детей. <i>Джек Кэнфилд</i> <i>и Марк Виктор Хансен</i> . . . . .	288
90	Ты собираешься мне помочь? <i>Марк Виктор Хансен</i> . . . . .	291
91	Еще один только раз. <i>Хэнок МакКарти</i> . . . . .	294
92	Тебя окружает величие — используй его. <i>Боб Ричардс, олимпийский спортсмен</i> . . . . .	296

## глава 7

### МУДРОСТЬ ОТОВСЮДУ

93	Сати. <i>Дэн Миллман</i> . . . . .	301
94	За одно сердцебиение. <i>Энтони Роббинс</i> . . . . .	302
95	Как избавиться от вредных привычек. <i>Габриэлла Бернштейн</i> . . . . .	306
96	Самые печальные слова. <i>Эйми Ньюмарк</i> . . . . .	309
97	По рукам! <i>Флоренс Литтауэр</i> . . . . .	312
98	Найдите время, чтобы увидеть по-настоящему. <i>Джефффри Майкл Томас</i> . . . . .	315

## КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

99	Если бы я могла прожить свою жизнь заново. <i>Надин Стейр, 85 лет</i> . . . . .	319
100	Дар дельфина. <i>Элизабет Гэвейн</i> . . . . .	321
101	Прикосновение руки мастера. <i>Майра Б. Уэлч</i> . . . . .	324
	Послесловие. <i>Эйми Ньюмарк, издатель, главный редактор и соавтор серии «Куриный бульон для души»</i> . . . . .	326
	Знакомьтесь с рассказчиками новых историй. . . . .	330
	Знакомьтесь с рассказчиками оригинальных историй . . . . .	333
	Знакомьтесь с нашими создателями. . . . .	337
	Благодарности. <i>Эйми Ньюмарк</i> . . . . .	340
	О серии «Куриный бульон для души» . . . . .	342
	Делитесь с нами . . . . .	343

# Как все начиналось

*Ваша рукопись, которую только что завернул очередной редактор, — ценная посылка. Не считайте ее отвергнутой. Считайте, что вы написали на ней «редактору, который сможет оценить мою работу» и что ее вернули назад со штампом «не по адресу». Просто продолжайте искать правильного адресата.*

БАРБАРА КИНГСОЛВЕР

**В**сю свою жизнь я проработал учителем — сперва учителем старших классов, а последние 40 лет — спикером и тренером в области человеческого развития. По две недели в месяц я бываю в разъездах — перелетаю из города в город и провожу однодневные семинары и недельные курсы обучения.

Я с малых лет понял: хочешь, чтобы твою концепцию или принцип запомнили, — проиллюстрируй их волнующим рассказом. Поэтому я всегда собирал и использовал множество историй. Они помогали мне внедрять в сознание людей основные правила: действовать с любовью, верить в себя и свои цели, всегда следовать сердцу, доверять интуиции, ставить высокие цели, преодолевать препятствия и никогда не предавать мечту.

В 1991 году случилась странная штука. Как-то раз кто-то спросил у меня: «Та история про девочку-скаута, которая продала 3,526 коробки печенья за год, — она описана в книге? Дочка хотела ее прочесть». А на следующий день другой человек спросил: «Та история про мальчика и щенка — она взята из книги? Хочу прочесть ее сыну». И так продолжалось каждый день в течение

## КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

месяца. «Я хочу прочесть своим подчиненным ту историю про мальчика с ампутированной ногой, который решил стать звездой тенниса. Я хочу доказать им, что у них нет никаких оправданий, чтобы не добиться успеха». «Ту историю про парня, который обгорел при аварии на мотоцикле, можно найти в книге? Хочу послать ее сыну в колледж». День за днем мне задавали один и тот же вопрос: «Эту историю можно прочитать в книге?»

Однажды вечером я вылетел из Бостона в Лос-Анджелес, где я тогда жил, и тут меня осенило. Все происходило так, будто Бог стучал мне по голове и говорил: «Проснись! Ты должен поместить все собранные истории в одну книгу!» За время полета я составил список всех историй, какие я использовал на семинарах. Когда мы приземлились в Лос-Анджелесе, в нем было 70 историй.

Той ночью я дал себе слово записывать по две истории из списка каждую неделю. И вот каждый вечер примерно с десяти до полуночи я работал над рассказом — записывал и переделывал его, пока не оставался им доволен. Спустя примерно год я разделался с 70 историями из списка, составленного в самолете, плюс еще несколько я добавил в течение года.

Как-то я завтракал со своим приятелем Марком Виктором Хансеном, и он спросил, не работаю ли я над чем-нибудь интересным. Я рассказал ему про книгу, и Марк тут же сказал:

— Пожалуй, я бы поработал над книгой вместе с тобой.

— Но, Марк, — сказал я, — я почти закончил. Зачем мне это?

— Все просто, — отвечал он. — Во-первых, я считаю, что у тебя должна быть 101 история, а не 75. Когда я проходил стажировку в Индии, я узнал, что число 101 означает завершение. Во-вторых, некоторые из твоих лучших рассказов ты изначально узнал от меня. И в-третьих, я кое-что смыслю в маркетинге и продвижении, и вместе мы могли бы составить отличную команду.

Я сказал Марку, что если он добавит от себя остальные 26 историй и если мы и вправду поладим, то, пожалуй, я не стану воз-

ражать. Мне нравился Марк, и я знал его как непревзойденного продавца и промоутера. Верный своему слову, меньше чем через месяц Марк появился с недостающими рассказами — вместе их получилось 101. Теперь нам оставалось продать книгу издателю.

Спустя примерно неделю, на вечеринке в Палм-Спрингс, штат Калифорния, мы познакомились с Джеффом Херманном, литературным агентом. Мы рассказали Джеффу о книге, и идея пришлась ему по душе. Он спросил, как мы хотим ее назвать. Странное дело — мы были так заняты самой книгой, что нам не пришло в голову об этом задуматься. Мы тут же, прямо на вечеринке, провели мозговой штурм, но ни один из вариантов не передавал сути книги. Поскольку мы с Марком оба люди вдумчивые, мы условились каждое утро на следующей неделе не меньше полчаса тратить на поиски названия.

Первые два дня прошли совершенно впустую. Ничего не приходило в голову обоим. Затем на третье утро, пока я медитировал, — я неожиданно увидел образ огромной зеленой доски, на какой пишут в школе мелом. Потом появилась рука — я вообразил, что это рука Бога, — и написала на ней слова *Куриный бульон*. Я сказал:

— Что за чушь, какая связь между куриным бульоном и книгой?

Ответ был:

— Когда в детстве ты болел, бабушка кормила тебя куриным бульоном.

— Разве книга для больных людей? — возразил я.

— Человеческий дух болен. Люди живут в покорности, страхе и без надежды. Книга поможет им встать с колен.

Я прокручивал в голове услышанное. *Куриный бульон для духа*, — подумал я. И тут по моей коже пробежали мураш-