

Курячий бульйон

№ 1 THE NEW YORK TIMES BESTSELLER

ФЕНОМЕН В ІСТОРІЇ КНИГОВИДАННЯ

Життя щодня випробовує нас на міцність. Перевіряє, з якого ми тіста. Підкидає несподіванки, здатні вибити з колії. Іноді здається, що більше не до снаги рухатися далі. Ось вона — межа сили та витримки...

Та насправді всі ми набагато сильніші, ніж гадаємо. І найкраще це підтверджує 101 історія про людей, які змогли подолати життєві труднощі та сповнитися надією. Історії сміливих, мужніх особистостей, якими неможливо не захоплюватися. Вони — приклади для нас усіх. Звичайні люди, які мужньо переживають тяжкі хвороби, інвалідність, фінансову скруту, втрату коханих тощо. У певний момент вони спинаються на ноги й починають діяти. Ці приклади дарують віру в те, що кожен здатен гідно здолати перешкоди. Адже сила — всередині нас!

Ці історії про людей, які прийняли виклики долі, розв'язали проблеми і змінили життя, допоможуть вам віднайти внутрішню силу та стійкість.

Amazon

www.bookclub.ua

ISBN 978-617-12-4972-1



9 786171 249721

Емі
Ньюмарк

Курячий
бульйон

Емі
Ньюмарк

Chicken Soup
for the Soul

Курячий бульйон

для душі
Знайди свою
внутрішню силу

Понад
500 000 000
проданих книг

101 історія про життєву стійкість, позитивні думки
та подолання труднощів

Курятний
бульйон

Емі
Ньюмарк

Кур'ячий
бульйон
для душі

Знайди свою
внутрішню силу

ХАРКІВ  КЛУБ
СІМЕЙНОГО
2019  ДОЗВІЛЛЯ

УДК 821.111(73)
Н93

Жодну з частин цього видання
не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі
без письмового дозволу видавництва

Перекладено за виданням:

Newmark A. Chicken Soup for the Soul. Find Your Inner Strength:
101 Empowering Stories of Resilience, Positive Thinking &
Overcoming Challenges / Amy Newmark, foreword by Fran
Drescher. — Cos Cob : Chicken Soup for the Soul, 2014. — 448 p.

Переклад з англійської *Євгенії Канчури*

Передмова *Френ Дрешер*

Дизайнер обкладинки *Аліна Белякова*

Популярне видання

НЬЮМАРК Емі

**Курячий бульйон для душі. Знайди свою
внутрішню силу. 101 історія про життєву стійкість,
позитивні думки та подолання труднощів**

Керівник проекту *С. І. Мозгова*

Відповідальний за випуск *А. В. Альошичева*

Редактор *Н. В. Бордукова*

Художній редактор *А. В. Белякова*

Технічний редактор *В. Г. Євлахов*

Коректор *Р. С. Маринич*

Підписано до друку 11.06.2019. Формат 84x108/32. Друк офсетний.
Гарнітура «Bookman Old Style». Ум. друк. арк. 23,52.
Наклад 4750 пр. Зам. №

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»

Св. № ДК65 від 26.05.2000

61001, м. Харків, вул. Богдана Хмельницького, 24

E-mail: corp@bookclub.ua

Віддруковано у ПРАТ «Харківська книжкова фабрика «Глобус»»

61052, м. Харків, вул. Різдяна, 11.

Свідоцтво ДК № 3985 від 22.02.2011 р.

www.globus-book.com

ISBN 978-617-12-4972-1
ISBN 978-1-61159-939-8 (англ.)

- © Chicken Soup For The Soul Publishing LLC, 2014
- © DepositPhotos.com / Krivosheev, обкладинка, 2019
- © Nemigo Ltd, видання українською мовою, 2019
- © Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад та художнє оформлення, 2019

ЗМІСТ

Передмова	9
Вступ	13

Розділ 1

<i>Здолати саморуйнацію та залежність.....</i>	<i>19</i>
--	-----------

1. По спіралі	20
2. Ти що, тут найсвятіша?.....	23
3. Я божевільна?.....	28
4. Не чинить, як я.....	33
5. Знайти справжніх друзів	38
6. Цей шлях — Його, а не мій.....	43
7. Учатися радості.....	47
8. Дивлюся вперед, озираюся назад	51
9. Жахливі спогади.....	55
10. Пишу своє зцілення	58
11. Безліч можливостей.....	61

Розділ 2

<i>Кинути виклик хворобі.....</i>	<i>65</i>
-----------------------------------	-----------

12. Надія перемагає ВСЕ.....	66
13. Що зробив зі мною рак.....	71
14. Дякувати за неможливе.....	75
15. Мама поруч, заспокойся.....	79
16. Поклавши руку на серце	84
17. Як я вижила.....	88
18. Наїстися.....	93
19. Порцеляновий бог.....	98
20. Здорова доза гумору.....	103
21. Несподівані дарунки	107

Розділ 3

<i>Пройти крізь утрату.....</i>	<i>109</i>
---------------------------------	------------

22. Батькові слова	110
23. Мамина обіцянка.....	113
24. Я кохала цього хлопця	117

25. Крок за кроком.....	121
26. Дарунок	125
27. Перший день народження.....	129
28. Радість долає страх.....	133
29. Саморобні листівки	137
30. І не покину тебе аж до смерті	140
31. Приз.....	144

Розділ 4

Жити з обмеженими можливостями 149

32. На візочку заради любові	150
33. Нова усмішка	155
34. Півтора кілограма.....	159
35. Побачити мене справжню	162
36. Мій внутрішній митець	166
37. Втрата, плач і карамельки.....	170
38. Друзі у дзеркалі	173
39. Добрі зміни	177
40. Прозріння внутрішнім зором.....	181

Розділ 5

Прийняти нову норму..... 185

41. Виклик, завдовжки із життя	186
42. Це все у твоїй голові	191
43. У нього все добре	195
44. Надія на диво	199
45. Життя, «дай п'ять»!	204
46. Краса варта винагороди.....	207
47. Найважливіша струна	211
48. Де тато?	216
49. Обирати надію.....	219
50. День за днем.....	222
51. Негода.....	226
52. Перемога над смертю	230
53. Банани для Гарі.....	234

Розділ 6

Прийняти свою інакшість 237

54. Торбинка надії.....	238
55. Так, я товста, ну то й що?	241
56. Бути королем	245

57. Пальці	249
58. Внутрішній ворог	252
59. Чому вона особлива	257
60. Знайти своє місце	262
61. На його власних умовах	266

Розділ 7

<i>Дотягнутися</i>	269
62. Знайти Бога на телешоу	270
63. Її власне життя	275
64. Зроби добре	279
65. Кривенький малюнок	283
66. Інші	288
67. Усі гуртом	292
68. Отруйний плящ	296
69. Хвилі вдячності	301

Розділ 8

<i>Прийняти виклик</i>	307
70. США проти моєї мами	308
71. Чого навчить клоун	312
72. Я біжу заради життя	316
73. Розпочати після вісімдесяти	320
74. Покажи, на що ти здатен	323
75. Ще крок, сонечку	327
76. Мати серце	331
77. Сила в дитячому голосі	335
78. Шлях до зцілення	340
79. Конверт із надією	345
80. Неторований шлях	349

Розділ 9

<i>Справдити мрії</i>	353
81. Ми чекаємо Кіру	354
82. Джон	359
83. Друзі того, в кого друзів немає	363
84. Визначаючи нові межі	368
85. Стати тим, ким ти мав стати	372
86. Відчуття дороги	377
87. Тато і Великий Каньйон	380
88. Кожен день — понеділок	385
89. А тепер — терапія!	389

Розділ 10

<i>Повернути собі своє життя.....</i>	<i>393</i>
90. Дзвони надії	394
91. Колишня пані Нещасна	398
92. Мовчання не золото	403
93. Захистити наших дітей	407
94. Старі новини	411
95. Пробачити й не забути	415
96. Моя сила, що плаче і тремтить	419
97. Подих надії	423
98. Краса старіння	428
99. Трагедія без лиходіїв.....	431
100. З попелу	435
101. День незалежності	439
Подяки.....	443
Ділімося щастям, натхненням і добробутом.....	444

ПЕРЕДМОВА

Гадаю, мене попросили написати передмову до цієї книжки, бо я була досить відвертою. Я винесла на широкий загал своє особисте лихо. І розповідь про нього стала розповіддю про те, як мені вдалося вижити: не лише вижити, а й досягти успіху — це все завдяки моїй боротьбі.

Подивімося правді у вічі: добру людину може спіткати недоля. Це — прикрий факт нашого життя. Проте, коли стається біда, ми проходимо через неї по-різному, дуже важливо усвідомити, на що ми перетворюємося в результаті!

Більшість того, що з нами відбувається, хороше чи погане, надає нам змогу стати новими, вдосконалити себе. Я маю на увазі — стати кращими людьми: з більшою мірою співчуття, дбайливішими, щирішими, сповненими любові, готовими прийти на допомогу. Саме труднощі допомагають нам побачити, якими ми є насправді.

Так буває: життя зненацька завдає вам прочухана — якогось звичайнісінького вечора, наприклад, у середу або якогось іншого дня. Раптом, без попередження, ваш світ, такий знайомий і привітний, змінюється назавжди.

Страшенно важко осягнути розумом те, що трапилося з тобою. Ще важче збагнути, що це сталося без вороття, що воно — назавжди, а отож, на жаль, усвідомити, що виходу немає. Як довго я зможу терпіти цю агонію? Який рівень болю мені дозволено витримати, перш ніж він стане остаточно нестерпним?

Ми виринаємо з безодні розпачу, ми робимо вибір: плекати своє горе, потопати в жалю до себе або витягти себе із трясовини, зібратися на силі та діяти — у тих обставинах, що склалися, приймаючи речі, якими вони є, діючи якомога майстерніше і сміливіше!

На це перехрестя, так чи інак, виходить кожен. Яку дорогу ви оберете: шлях *живого мерця*, чи того, хто приймає *нову норму життя*? Я обрала *нове*.

Я пережила рак. Два роки я тинялася від одного лікаря до іншого, змінила вісім спеціалістів, і аж тоді нарешті почула діагноз: рак матки. У віці сорока двох років я дізналася, що потребує радикальної гістеректомії. «Що?! Повторіть, будь ласка. Ми про МЕНЕ зараз говоримо?!»

У мене ніколи не було дітей. І вже ніколи не буде.

Не можу передати, яку страшенну лють я відчула, як розчавила мене ця звістка. Мене зрадили всі: лікарі, медицина, моє власне тіло. Знову і знову я запитувала: «Чому я?» Адже це я зазвичай дбаю про всіх навколо! Я не та, хто потребує допомоги!

Чесно кажучи, я уявляла себе кимось на зразок супержінки, яка опинилася на цій землі, щоб бути тут найсильнішою, найрозумнішою людиною, здатною досягти найвищих вершин. Я відчувала свою відповідальність за весь світ, вимагаючи від себе лише досконалості.

Отже, коли мені діагностували рак, я не лише була вражена в самісіньке серце: я відчула, що діагноз розтрощив мій захисний зовнішній лоск, *несправжню мене*, ту, якою я вважала себе більшість мого життя.

Уперше в житті я відчула, як воно: бути страшенно переляканою, жахливо вразливою й беззахисною та цілком позбавленою можливості контролювати ситуацію.

Рак одразу ж опустив мене нижче від плінтуса. Раптом я виявила, що не здатна приховати чи ігнорувати це, не можу лишатися на самоті з тим, що мене спіткало. Я мусила зізнатися собі: я не супержінка, я просто жінка, яка торує свій шлях по землі разом з усіма іншими смертними.

Після зустрічі з лікарем я мусила набратися відваги для розмови з батьками. Я добре знала, якого болю завдадуть їм ці новини. Я ніколи не хотіла ставати тягарем для когось, а надто — для моїх батьків!

Мене вразило те, що мама сприйняла цю звістку мужньо і спокійно, хоча я впевнена: поклавши слухавку, вона волала з болю. Я дозволила батькам подбати про

мене (зрештою, в мене був рак) та погодилася на їхній приїзд до Лос-Анджелеса на час операції й післяопераційний період.

Тієї миті я відчула, як глибоко змінюється моє життя: колись безжурне, воно тепер виявилось сповненим турбот. Раніше я дбала про інших, тепер догляд був потрібен мені.

Усе моє життя до того часу було геть невпорядкованим. Я впевнена, що це, насамперед, і спричинило хворобу.

Хочу сказати, що людина не може постійно давати, давати й давати, не беручи нічого натомість. Так ти доходиш емоційного вигорання. Якщо чесно, я вже тривалий час працювала на межі своїх можливостей.

Однак в житті немає лиха без добра, і потроху, це добро почало проявлятися.

Мій колишній чоловік Пітер — іще один приклад. Ми тоді навіть не розмовляли. Він протидіяв нашому розлученню, казав, що я його кинула, завдала йому болю: він навіть переїхав до Нью-Йорка, щойно ми завершили останній сезон «Нянечки» (*The Nanny*) (і це стало невичерпним джерелом болю, провини та журби). Утім, коли наша менеджер Елейн розповіла йому, що в мене рак, він розридався, і тієї миті вся його лють розтанула, лишилось тільки кохання. Ми досі — найкращі друзі.

Отже, це сталося! Я здобула наснагу, яка допомогла мені на шляху до *нової норми життя*. Я вирішила написати книгу, але те, що спіткало мене (хибний діагноз і лікування), не спіткало інших людей.

Мені довелося зробити чотири рукописні чернетки, аж поки я відновила свій комедійний хист. Це був справжній катарсис. Та він допоміг мені усвідомити, що *поруч із журбою завжди йде радість*.

Мій приятель вигадав назву «Рак-Шмак», і книжка стала бестселером за версією «Нью-Йорк Таймс». Ось так почалося моє *нове нормальне життя*.

Книга надихнула мене провести цикл лекцій, під час яких я виробила своє бачення проблеми. Я зрозуміла: коли йдеться про здоров'я, нам треба наново погоджувати наш

спосіб мислення, життя, нашу суспільну активність. Отже, так розпочався рух «Рак-Шмак».

Ми закликаємо:

- Перетворися з пацієнта на *споживача медичних послуг*.

- Зрозумій: Знання — це Сила, а Перша стадія, коли рак підлягає лікуванню, є запорукою зцілення!

- *Очисти свій дім*, бо дім — найтоксичніше місце, де ми проводимо більшість часу.

- Виборцям та обраним посадовим особам треба боротися за підвищення обізнаності, освіти й хімічних норм.

Ви не повірите, але я навіть допомогла прийняти закон!

Завдяки моїм зусиллям мене згадано у Протоколі Конгресу. Як представник громадськості з питань охорони здоров'я я мала офіційну зустріч у Державному Департаменті США. Мені відкрився глобальний світ політики, літератури й медицини.

Я збагнула, що моя спроба перетворити *біль на мішень*, яку треба вразити, є шляхом зцілення, допомогла мені *знайти сенс у безглузді*. Я пропоную цей шлях кожному, хто прагне досягти у своєму житті глибини та рівноваги.

Зараз я почуваюся значно здоровішою, ніж була до хвороби. Я відчуваю справжній зв'язок зі своїми почуттями, я знаю власні дошкульні місця.

Нарешті, я навчилася не лише віддавати, а й брати. Тепер, ухвалюючи рішення, я беру до уваги *свої* потреби.

Я вийшла із хвороби активісткою, філантропом та захисницею довкілля.

Моє зростання зумовило нові зрілі стосунки, сповнені кохання. Тепер зі мною дивовижний чоловік Шива — кохання всього мого життя.

Я не хочу сказати, що тішуся з того, що в мене був рак. Я нікому такого не побажаю. Та я пройшла крізь це і стала кращою!

Іноді найкращі дарунки виявляються в найпотворніших пакунках.

ФРЕН ДРЕШЕР

ВСТУП

Напевно, я сильніший, ніж гадаю.

Томас Мертон

Усі редактори «Курячого бульйону для душі» одностайні: ми чимало завдячуємо цим розповідям. Нашій серії вже двадцять один рік, але, на мою думку, саме ця збірка може бути однією з найпотужніших за всю історію нашої роботи. Нетерпеливилосся представити вам людей, які надихають найдужче, найсильніше за будь-кого з тих, кого ви зустрічали на цих сторінках.

У цих історіях мене безмежно вражає сила людського духу: наші автори переживають тяжкі хвороби, інвалідність, фінансову скруту, втрату коханих — чимало інших критичних ситуацій. Проте вони не нарікають на долю, вони спинаються на ноги й починають діяти, розв'язуючи проблему.

І, звісно ж, переднє слово до цих дивовижних історій відновлення та відродження належить Френ Дрешер — актрисі, коміку, продюсерці й активістці, яка веде нас шляхом своєї боротьби з раком. Френ перетворила біль на мішень, наповнила сенсом безглузде. Вона заснувала рух «Рак-Шмак», неприбуткову організацію, спрямовану на боротьбу з онкохворобами. Її організація сприяє здоровому життю, пропагуючи три базові принципи: раннє виявлення, запобігання й захист. Френ є прикладом для нас усіх, ми вдячні їй за те, що вона долучилася до цієї важливої книги, створеної з метою допомогти вам віднайти власну внутрішню силу, вижити й досягти успіху, як це вдалося Френ.

Добираючи й редагуючи ці розповіді, я перебувала під дуже сильним враженням. Важко було не прийняти

як особисту історію кожного з наших оповідачів, не зігнутися під їхнім важким тягарем. Утім, з іншого боку, не можна було опиратися тому піднесенню, яке відчуваєш, торкнувшись їхньої стійкості, доброго гумору, відсутності жалю до самих себе, нарікань на долю. Ці сміливі люди, які стільки витримали та вийшли зі своїх випробувань сильними, — надзвичайно потужне джерело наснаги для кожного з нас. І, звісно ж, вони дають нам змогу об'єктивно, з нової позиції, подивитися на наші проблеми!

Багато наших дописувачів дивувалися з того, скільки внутрішньої сили в них приховано. Ця сила просто чекала на свій час, коли може стати у пригоді. Якщо ви, просто зараз, ведете свою власну боротьбу за життя, поза сумнівом, ви **ЗМОЖЕТЕ** керувати нею, прочитавши кілька зібраних у цій книзі оповідань. Це історії пересічних людей, таких, як ми з вами, котрі виявили, що стали надзвичайними, коли в цьому виникла потреба.

У першому розділі ви познайомитеся з тими, хто подолав саморуйнівну поведінку, серед них — Лі Штейнберг, видатний спортивний агент, чие життя надихнуло творців фільму «Джеррі Магвайр» (він є прототипом героя, якого грає Том Круз). Лі ділиться досвідом перемоги над алкоголізмом та перебудови своєї кар'єри і, що найважливіше, побудови нових стосунків із дорогими йому людьми.

Рісса Воткінс подарує вам натхнення у другому розділі, присвяченому боротьбі з важкими недугами. Вона розповість, як лікувала гострий лімфобластний лейкоз, намагаючись не порушити душевного спокою свого шестирічного сина. Вона подарувала йому почуття справжнього героя через усе те, що він зробив для неї.

У третьому розділі ви прочитаєте захопливі розповіді про те, як пережити втрату близької людини. Не кожному з нас випадає спізнатися з раком, але кожен, так чи так, проходить крізь неминучу втрату того, кого любить. Ці історії допоможуть вам розробити свій власний спосіб подолати горе. Розповідь Шеріл Гарт про те, що її батько нарешті зізнався, що любить її, лише на похороні її матері, розчулила мене до сліз. Це — чудовий приклад

того, що ми можемо відновити стосунки навіть тоді, коли у відчаї.

Ви зустрінетеся з дивовижними людьми в четвертому розділі, присвяченому особам з обмеженими можливостями. Одна з них — Лоррейн Канністра, прикута церебральним паралічем до інвалідного візка. Вона живе незалежним життям. Лоррейн на своєму візку самостійно проїхала велосипедною доріжкою п'ятнадцять миль, щоб зібрати кошти на операцію з відновлення сухожилля для свого службового собаки. П'ятий розділ розповідає про прийняття нової норми. У ньому ви зустрінетеся з багатьма сміливцями, які живуть із хронічними хворобами та інвалідністю, зокрема із Джилл Девіс, яка впоралася з біполярним розладом і нині живе повним, щасливим життям зі своїм відданим чоловіком.

У п'ятому розділі ви прочитаєте також розповідь Керол Гудмен Гейзер про те, як їй удалося пережити перші місяці свого вдівства. А знаєте, про що Керол не говорить у своїй розповіді? Невдовзі після смерті її чоловіка геть несподівано помирає її син. А потім їй діагностують рак молочної залози. Проте Керол, як і більшість наших дописувачів, не переказує нам усіх своїх проблем. Вона лише хоче поділитися власними засобами пережити горе з тими вдовами, які з'являться після неї. Ця історія нагадує мені про Френ Дрешер. Хіба вона згадує у своєму передньому слові, що, крім розлучення й раку, вона стала жертвою жорстокого зґвалтування? Жодним словом. Френ зосереджує увагу на позитиві, на тому, як вона може допомогти іншим.

У шостому розділі ви прочитаєте слова тих, хто навчився приймати свою інакшість: людей із розладами аутистичного спектра, занадто повних, занадто малого зросту, обтяжених хронічною недугою. Джо Ігер говорить про те, як відвідини іншого хлопчика, хворого на діабет, допомогли її маленькому сину, в якого виявили цю-таки недугу. Коли новий приятель пояснив сину Джо значення ін'єкцій, той легше сприйняв доконечну потребу в уколах і почав заспокоюватися.

Як важливо навчитися звертатися по допомогу, як приймати її, — про це йдеться в сьомому розділі, де ви познайомитеся з Елейн Сміт, яка, несподівано втративши роботу, усвідомила, що мусить скористатися підтримкою друзів. Мені ще дуже до душі те, що вона визначила термін подання своєї розповіді до «Курячого бульйону» як той день, відколи розпочала складати подяку частиною своїх повсякденних справ. У сьомому розділі ви познайомитеся з Ніком Фагером. Він розповідає, що відчуває учасник реаліті-шоу «Той, хто вижив» (*Survivor*), коли суперники постійно голосують за те, що він має покинути острів; як допомагають зберігати спокій і зосередженість сумлінні практики й щира віра.

Мене глибоко вразила зріла позиція юної дівчини Маккензі Во, яка щойно почала навчатись у коледжі. Її самотня мати-наркоманка потрапила до в'язниці за розповсюдження наркотиків. Проте Маккензі змогла жити самостійно, закінчити старшу школу, ба навіть поєднувала роботу з навчанням на підготовчих курсах. Вона ділиться своєю історією у восьмому розділі, де ви дізнаєтеся про тих, хто зміг досягти успіху попри всі виклики, які кидало їм життя.

Історія Шеннон Франклін у дев'ятому розділі вчить нас справджувати мрії. Ви захочете розшукати її в Інтернеті, а я саме так і вчинила. І ви побачите Шеннон та її чоловіка — двох спортсменів на інвалідних візках. У неї паралізовано всі кінцівки, він — напівпаралізований. А ще ви побачите їхню чарівну маленьку донечку, яку Шеннон виносила сама, бо не було іншого способу отримати таку бажану для них дитину.

Десятий розділ зветься «Повернути собі своє життя», він присвячений тим, хто пережив розлучення, хвороби, катастрофи, а потім — попри все — і далі жив власним життям. Я в захваті від оптимізму Сандри Сладкі, яка прибрала весь дім, згори донизу, перед тим, як евакуювати свою родину під час лісових пожеж у Сан-Дієго. Вона добре знала, що дім може спалахнути кожної миті. Я напевне знаю, що зробила б те саме! Коли її дім обер-

нувся на попіл, вона знайшла на згарищі дещо дивовижне: розфарбовану вручну різдвяну шопку. Вогонь не завдав їй ніякої шкоди, лише витопив усю фарбу з фігурок, і ті залишилися зовсім білими. Сандра тієї миті зрозуміла: з її родиною все буде гаразд.

Здається, всі ми є сильнішими, ніж гадаємо... коли виникає потреба. Зібрані в цій книзі перекази сповнюють мене надією: я теж зможу гідно відповісти на виклики, що їх колись кине мені життя. Сподіваюся, так само гідно, як зробили це наші дописувачі. Всі вони сміливі, мужні особистості, якими я захоплююся. Вони — приклади для нас усіх.

Емі НЬЮМАРК

Розділ 1

**ЗДОЛАТИ
САМОРУЙНАЦІЮ
ТА ЗАЛЕЖНІСТЬ**

1

По спіралі

Усе, чого треба, щоб перемогу
здобуло Зло, це бездіяльність хоро-
ших людей.

Едмунд Берке

Я валявся в рідному домі, на ліжку покійного батька, та дудлив горілку. Так воно й було тоді: мені шістдесят один, маю трьох дітей і єдину думку про майбутнє — де взяти ще горілки. Мій бізнес і моя квартира — під заставою. Я протринькав усі гроші, які здавалося, ніколи не скінчаться, відгородився від родини і друзів. Останні три роки я котився дедалі нижче, вже не намагаючись протидіяти своїм невдачам. Надії не було. Я почувався, мов той Гуллівер на березі, — безсилий, оплетений мотузками, оточений ліліпутами, які штрикають його вилами. Безпорадний. Прагнув лише втекти від проблем, розв'язку до для яких не існувало. І ще горілки.

Нарешті настало прозріння, мене осяяла думка. Батько колись навчив мене двох головних правил життя: по-перше, цінуй стосунки, а надто ж родину; по-друге, роби щось добре для світу, допомагай тим, хто не може допомогти собі сам. Він навчив мене бачити ситуацію: я не вмирав із голоду, як селянин у Дарфурі, моє ім'я не забруднене зв'язком із нацистською Німеччиною, я не хворію на рак, не є невеликовним інвалідом, — тоді що ж може виправдати мою бездіяльність і небажання

виборсатися зі своїх негараздів? Це — моє єдине життя, я не можу марнувати його, вгрузаючи в багнюку саморуйнування.

Я не був таким. Від 1975 року я працював із більш як трьомастами професійними спортсменами — НФЛ (Національна футбольна ліга), НБА (Національна баскетбольна асоціація), МЛБ (Професійна бейсбольна ліга), гольф, олімпійці. Я представляв гравців, які ставали першим номером у драфті НФЛ, рекордні вісім разів. Я присвятив себе інтересам спортсменів та прагнув бути агентом змін, а не просто спортивним агентом. Моя робота навіть надихнула авторів фільму «Джеррі Магвайр» на створення образу головного героя. Проте сьогодні я втратив контроль над своїм життям, зійшов із дистанції. І зрозумів, що маю повернутися на свій шлях.

Я пішов до Спілки здорового способу життя «Тверезість», приєднався до їхнього унікального товариства і взяв участь у програмі дванадцяти кроків. За кілька місяців потяг до алкоголю зник, але цей крок виявився найлегшим. Тепер я мусив здолати наслідки безлічі фінансових та емоційних катастроф. Якби мої борги і спроби виправити ситуацію були камінцями, ця гора перевищила б Еверест. Я почувався Сізіфом — немов виштовхував на гору величезну брилу лише для того, щоб вона скотилася додолу, розтрощивши мене на своєму шляху до підніжжя, — або тим хлопчиком на греблі, який затикає одну діру, але одразу з'являється нова. Наді мною висів дамоклів меч боргів і зіпсованих узаємин. Чи зможу я колись відшкодувати їх? Чи захоче мій син говорити зі мною? Чи зможу я колись мати сім'ю, мати стосунки із жінкою? Крок за кроком я йшов шляхом одужання.

Я ніколи не був надто релігійною людиною, та мені вдалося звернутися до Вищої сили, просити її провадити мене в житті. Я почав пригадувати, ким я є. Я згадав, що будував свою працю у спорті, спираючись на цінності самоповаги, дбайливу родину й товариство взаємної підтримки. Я згадав, що допомагав сотням спортсменів заснувати добродійні та громадські програми у старшій

школі, коледжах і серед професіоналів, завдяки яким пощастило зібрати майже мільярд доларів на благодійність та які стали позитивним прикладом для багатьох. І я знав: я зробив крок назад, від краю прірви, саме для того, щоб говорити, щоб писати, щоб знову і знову змінювати світ на краще.

Я почав просувати ідею «Спілки Зеленого Спорту» (*Sporting Green Alliance*), яка консолідує екологічні технології, пов'язані з вітром, сонцем, водою, переробкою сміття та оновленням покриття, запроваджує їх на стадіонах, аренах і тренувальних полях у старшій школі, на колегіальному та професійному рівнях, що дає змогу знизити викиди вуглецю й енерговитрати. Альянс також має трансформувати ці локації в освітні платформи, щоб мільйони вболівальників могли бачити безводні унітази й сонячні панелі, щоб вони мали нагоду подумати про можливість запровадження цих практик удома і на робочому місці — спорт мусить стати авангардом боротьби із кліматичними змінами. Моя місія полягає у встановленні ролі спорту для просування нової свідомості, для боротьби з домашнім насильством, цькуванням, расизмом. Спорт має поліпшувати цей світ.

Якщо я збережу зв'язок із тією Вищою силою, що мене підтримує, збережу свій тверезий спосіб життя та виконаю свою роль дбайливого батька, все інше стане благословенням.

ЛІ ШТЕЙНБЕРГ

2

Ти що, тут найсвятіша?

Щоб змінитися,
ми повинні хворіти,
а ще втомитися
від хвороби й почуття
втоми.

Невідомий автор

Коли я була підлітком, то ставилася до наркотичної залежності, немов упевнена у своїй правоті святенниці. Мабуть, ті, хто потерпав від наркотичних речовин, бачили в мені нетерпимість і прагнення осудити їх. І, я певна, людей навколо мене дратував мій чванливий самоконтроль.

Однак, коли мені було за двадцять, я невдало впала, і через це почала страждати від жорсткого болю у спині. Біль не минав, отож довелося звернутися по медичну допомогу. Наш сімейний лікар відправив мене на рентген, виявив випадіння диска та прописав знеболювальне. Я ніколи не вживала нічого сильнішого за звичайний аспірин. Отож виявилася геть неготовою до того теплого відчуття добробуту й комфорту, яке сповнило все моє тіло. Я одразу ж розпізнала: це той самий «кайф», про який із таким захватом торочать ті, хто накурився травички. Я відчувала, ніби пливу, всі проблеми раптом втратили свою значущість.

Одначе менш ніж за тиждень щасливий серпанок розвіявся, біль повернувся. Я зателефонувала своєму лікареві, а він порадив мені подвоїти дозу й заскочити до нього по новий рецепт. Так я і вчинила. Він швиденько мене оглянув та пояснив, що одужання може забрати до шести місяців. Лікар застеріг мене, що вживати ліки треба обережно, й лише тоді, коли біль стає нестерпним. Озброєна новим щедрим рецептом, який віщував поновлення, та домовившись про новий огляд за три місяці, я собі пішла.

Наступні два тижні я пила таблетки через кожні шість годин. Згодом я потребувала їх уже через кожні чотири години. Потім я подумала, що інтервал між ними надто малий, злякалась і вирішила пити по три одразу, але через п'ять годин. При цьому довелося гарчати на чоловіка, який, турбуючись про мене, пропонував трохи зменшити дозу:

— Ти ж гадки не маєш, що мені доводиться терпіти, відчепися! — верещала я на нього, намагаючись захиститися й не бажаючи зізнатися собі, що він має рацію.

Я і незчулася, як мій другий слоїчок спорожнів. Коли я спробувала його поповнити, фармацевт лагідно нагадав мені, що я вживаю сильний наркотик, який викликає звикання. Він виконав моє замовлення, але попередив, що раніше, ніж за місяць, нового мені не продасть.

Наступного дня одразу після роботи я попросилася на прийом до іншого лікаря у клініці поблизу. Я погодилася на новий рентген, бо знала, що він покаже запалення хребтового диска. Отримавши новий рецепт, я поповнила запаси ліків у іншій аптеці. Тоді ще не запровадили комп'ютерної бази даних, отже, ніхто мене ні про що не питав.

Невдовзі моє життя перетворилося на жахливу спіраль невдоволення, брехні та відчаю. Здається, я постійно ковтала ті пігулки. Кожна моя хвилина збігала або в тумані наркотичного кайфу, або в довгих тривожних умовляннях усе нових лікарів прописати мені ці таблетки знову і знову. Я здавала аналізи, без упину піддавала своє

тіло рентгенівському випромінюванню, брехала про те, як сильно мені болить. Коли чоловік намагався поговорити зі мною про те, що я вживаю, я відключалася та думала про своє. Навіть він не знав, до якої міри зловживання я дійшла. Я заперечувала свою проблему — перед ним, перед собою, перед усіма, хто намагався допитатися про мою потребу передозувати ліки.

Я була переконана, що залежності в мене немає. Ті, хто із залежністю, колються, ховаються по підвалах та закапелках. Вони не працюють. Це все здебільшого жорстокі злодії, вони обкрадають свої сім'ї заради кайфу. У мене є робота, чоловік, я вчасно сплачую за житло. Вживаю я лише легальні препарати, які мені прописали лікарі. Я не наркоманка — пихато запевняла я саму себе!

Я навчилася вести ретельні записи про кожну аптеку та про всіх лікарів, до яких ходила, скрупульозно чергуючи свої візити, щоб не викликати ні в кого підозри. Проте, хай якою розумною я себе вважала, всіх не надурити. Багато лікарів відмовилося подовжувати мої рецепти, або зневажливо виписували дві-три пігулки, просто щоб відкараскатися від мене, застерігаючи, щоб я не надумала повертатися. Не спиняючись, я добирала колір чорнила, дописувала нуль до загальної кількості, підробляла рецепти.

Я дедалі більше потурала своїй залежності. Спина вже вилікувалася. Тож пошуки нових доз ускладнились. У мене дуже сильно впав поріг відчуття будь-якого фізичного дискомфорту. Я не могла пригадати, звідки на моєму тілі з'являлися синці. Я обпеклася біля плити та не помічала цього, поки не виник пухир. Удома зростала напруга, але мені було байдуже. Я переймалася лише наступною дозою кайфу. Чоловік благав мене прийняти допомогу, запевняв мене у своєму коханні, зберігав мені вірність, але я й надалі задовольняла свою залежність.

Якось, на вихідних, він пішов до боулінгу зі своїми друзями, а я відпочивала вдома. Я щойно поповнила новий рецепт, отож на душі панували мир і спокій. Я вирішила трохи поніжитися в розкішній ванні.

Поставила свічки на край ванни. Коли я почала їх запалювати, від сірника відскочила іскра. Жах! Усю мою руку охопило полум'я. Воно зникло за мить, не лишивши жодного сліду.

Я остовпіло дивилася на бездоганно чисте передпліччя. Можна було лише припустити, що всі речовини, які я приймала, почали просотуватися на поверхню шкіри крізь пори, і це викликало таку страхітливу реакцію.

Я гепнулася на підлогу. Мене тіпало. По щоці на губу сповзла сльоза. Злизнувши її, я збагнула, що не відчуваю смаку.

— Вона ж має бути солоною, — прошепотіла я. — Сльози мають бути солоними.

Я підвелася та подивилася на себе у дзеркало. Волосся звисало мертвими брудними пасмами. Вже кілька місяців я не робила зачіски. Зіниці розширилися. Набрякла масна шкіра набула сірого відтінку. Із дзеркала на мене дивилася жінка, яка вмирала. Це була мить розплати.

— То ти наркоманка! — сказала я своєму віддзеркаленню. І коли я це промовила, мені полегшало.

Я обійшла всю оселю, мов той робот, що дістав одне чітке завдання. З усіх своїх численних схованок я витягла пігулки. Схопила слоїчок, який щойно купила. Попрямувала до ванної. Я викинула все в унітаз, не вагаючись, і спустила воду. Я не наважилася відкласти це і відтак позбутись отрути екологічнішим шляхом, бо знала, що не витримаю.

За кілька місяців по тому я пішла на закупи. Після добровільної відмови від наркотиків я пережила болісну ломку, але тепер я знову була здоровою та мала ясну свідомість. Шлюб повернувся у своє щасливе річище, я з любов'ю дбала про свого чоловіка, який допоміг мені пройти крізь це все, я віддавала йому всю ту шану і вдячність, на які він заслуговував.

Я завітала до аптеки, щоб купити крем, підійшла до каси. Опустила руку в кишеню зимового пальта, яке цього ранку витягла з шафи, та пальці мої стислися навколо циліндричного пластмасового предмета. Видобувши його,

я побачила, що це слоїчок із пігулками, про який я геть забула. Мов загіпнотизована, я дивилася на нього. Я майже відчувала смак таблеток.

— Мем? — аптекар допоміг мені вибратися з тієї мари. Я всміхнулася до нього.

— Можна мені якось позбавитися цих ліків? — запитала я, простягаючи йому слоїчок. — Термін придатності добіг кінця.

Розплатившись за покупку, я вийшла з аптеки.

Я крокувала вулицею, сльози без упину котилися по щоках, але я всміхалася, радіючи їхньому теплому солоному смаку.

МАРІЯ МОРІН

3

Я божевільна?

Понад усе: майте почуття гумору. Це дуже потрібна броня. Радість у серці та усмішка на губах — ось ознаки того, що глибоко в душі людини вирує життя.

Г'ю Сіді

У кожного може трапитися нервовий зрив, а надто в тих, хто рятує, підбадьорює, допомагає, у тих, хто завжди мусить бути напоготові, хто має контролювати та берегти. Пригадую ті події, що призвели до мого зриву. Мені було сорок два, мій чоловік служив у морському флоті США. Його корабель жартома називали «Ніколи в море». Як помічник омбудсмена я мала відповідати на телефонні дзвінки з усіма проблемними питаннями. Перелік усього, що мене обтяжувало, здавався нескінченним. Із кожною хвилиною я наближалася до повної емоційної катастрофи.

Я почала роздавати свої улюблені речі — просто для того, щоб якось довести собі: «Я ще здатна себе контролювати!» Але це було не так. Я почала пропускати свої заняття у школі, я дуже багато говорила про смерть. Із Богом я тоді не могла спілкуватися. Тільки вонала десь усередині себе: «Допоможи! Будь ласка!»

Одного дня, після годинного спілкування з жіночкою, яка вирішила вихлюпнути на мене всі свої нескінченні

клопоти, я зрозуміла, що дісталася межі. Всі довкола її нещасну переслідували та цькували, а сама вона була біла й пухнаста. Може, я таки скажу їй, як цьому зарадити? Я намагалася щось підказати їй, але жінка заволала: «Не лізьте в моє життя!» — та кинула слухавку.

Далі було ще гірше. День котився під укіс. Я хвилювалася за свого чоловіка, за його непутящий корабель, що ніколи не виходить у море. До мене зверталися по пораду жінки, які нещодавно вийшли заміж, вони залежали від мене. І телефонували мені — одна за одною. Кожну я підбадьорювала. Кожній щось радила. Я була рятівницею рівних можливостей. Усі були порятовані — окрім мене. Я почувалася самотньою, зацькованою, виснаженою.

Потім задзвонив телефон. Цього разу я мала привезти сполучні кабелі якійсь молодиці, котра залишила мене стовбичити на парковці біля ресторану. Була вже майже північ, удома я нічого не встигла зробити. Здавалося, світ навколо мене збожеволів, але насправді це саме я втрачала зв'язок зі світом. Мене заціпило. Я просто робила те, що завжди. Допомогала. Рятувала. Підбадьорювала.

Я вже не пам'ятаю більшість із того, що відбувалося. Життя ніби йшло десь — по той бік окуляра телескопа — далеке й туманне. Не пам'ятаю, як я доїхала додому. Пригадую, як сиділа в машині на під'їзній алеї, двигун працював, а я думала, чи не варто надихатися чадного газу. Проте заподіяти собі шкоди я теж не могла. Просто я не з тих, хто відважується на такий жахливий крок.

Я заглушила двигун, зайшла в будинок. Обидві мої чудові юні дочки сиділи на дивані. Я сказала щось жахливе, вони це почули. Мені дотепер болить, коли згадую, якого болю я могла їм завдати своїми словами. Вони думали тоді лише про мене. Дженні викликала лікаря, нашу приятельку. Вона дала мені єдину пораду, яку мала право дати, не порушуючи закону, і то лише, коли я наполягла.

— На твоєму місці, Джей, я лягла б до психіатричної клініки.

Я знала, що вона має рацію. Приятелька зателефонувала чудовому психіатрові, який одразу погодився прийняти мене як пацієнтку. Він домовився, що я зможу лікуватись у громадській клініці, але мені спочатку треба відписатися від військово-морської, до якої я була прикріплена.

Дженні набрала номер та передала мені телефон. На її юному обличчі змішалися страх і неспокій. Була недільна ніч. На чергуванні у шпиталі сидів молодий лейтенант без медичного досвіду. Він став для мене просто благословенням Божим. Узявши слухавку, я розридалася. Потім, затинаючись, розповіла йому свою історію. Він дуже уважно поставився до мене.

— Жодних проблем, місіс Льюїс. Я все владнаю. Якщо доведеться, то розбуджу кого треба. Не хвилюйтеся. Ми про вас подбаємо, а я й моя дружина помолимося за вас.

Лейтенант записав мої дані. Я подякувала йому крізь гарячкові ридання. Зараз, коли минув час, я гадаю, що саме він повідомив Червоний Хрест, який дав знати моєму чоловікові на корабель. Я була готова вирушити до лікарні. Тепер мені залишилося тільки знайти машину, щоб туди дістатися.

Дженні було тоді п'ятнадцять, у неї не було повних водійських прав, вона мене везти не могла. Ми зателефонували кільком жінкам із нашої групи Підтримки дружин військових моряків. Вони зібралися в нашому домі та завели нескінченну розмову про те, хто зможе завести мене до лікарні. Кожна мала причину відмовитися. Лише згодом я зрозуміла, що вони, мабуть, мене боялися. Я відчула, що мене покинули всі мої друзі.

Нарешті, ці дами вирішили, що в лікарню мене поведе одна із дружин моряків, яка слабує на алкоголізм. Їхати було треба цілу годину. Дуже доброзичлива та приємна жіночка починала кожен день із тридцяти унцій коли, з яких відливала половину та додавала туди чашку рому, віскі чи горілки — що мала під рукою. Між цими коктейлями вона постійно полоскала рота освіжувачем, отож, якби піднести сірника, мабуть, вибухнула б. Хвалити Бога, вона не курила.

Саме її мої довірені приятельки обрали для того, щоб відвезти мене до лікарні.

Десь у глибині мого розуму, за межами болю, почало зростати відчуття кумедності ситуації. Я майже відчувала, як сміх зароджується й булькає десь глибоко в мені.

Тож наші панійки спакували мій одяг, дещо з особистих речей, поклали все в авто цієї жалюгідної жіночки. Я хотіла прихопити із собою плюшевого собачку, якого подарував мені чоловік. Утім, подумала, що коли вони побачать мене з іграшковим песиком, то вирішать, що я таки зїхала з глузду! Привіт, Реальносте! Я їхала до психіатричної клініки з алкоголічкою за кермом! Звісно, я була божевільна. Знову десь там, далеко, було чути прихований сміх. Я лишила песика вдома й забралася до машини.

— Боже, тільки, не дай їй мене вбити! — молилася я.

Всю дорогу жіночка-водій була мила та спокійна. Спочатку ми поїхали протилежним боком траси. Я — в істериці — повідомила їй про це, тоді вона вивернула через розділову лінію та перейшла на правильний бік шосе. Потім вона поїхала по зовнішній смузі й ледь не звалилася в кювет. Ова! Вона одразу крутнула колесами ліворуч, і ми попрямували до розділової лінії. Тут вона повернула назад. Отак — то вперед, то назад — ми кружляли трасою, а все моє життя прокручувалося перед моїми очима.

Я вже не знала, про що молитися: щоб нас спинила поліція, чи щоб вони нас не помітили. Я почала уявляти розмову, яка на нас чекала, якби вони нас спинили.

— Оф-фіцер-ре, — язик у неї мав заплітатися. — Я в-в-вез-з-зу оц-цю ж-жіноч-ч-ку до п-с-с-ихуш-ш-ки.

— О, пробачте, мем. Я маю вас оштрафувати, мусите замінити водія. Пані, — спитав би він, дивлячись на мене, — ви маєте при собі права?

— Так, офіцере, маю, але я не можу кермувати автівкою.

— Ви не вмієте кермувати?

— Ні, сер. Кермувати я вмію, але просто не можу.

— Чому ж ні? — запитав би поліціант, злегка драгуючись.

— Ну, — пояснила б я, — бачте, я прямую до психіатричної клініки. Повірте. Ви не захочете, щоб я кермувала машиною.

Дякувати Богові, янголи оточували наше авто тієї ночі. Ми дісталися клініки цілими й неушкодженими. Коли великі сталеві двері зачинилися за моєю спиною, я відчула неймовірне щастя. Тоді я просто раділа з того, що була жива. Я розсміялась, а добра медсестричка відвела мене до моєї палати. Мені сяйнула химерна думка, що таке могло трапитися лише зі мною, і саме в такий кумедний спосіб. Сміх дав надію. Надія розпочала моє зцілення. Хоч як мені було погано тоді, я розуміла, що завдяки чудовому догляду та ласці Божій я незабаром знову буду здорова.

ДЖЕЙ ЛЬЮїС

ПОДЯКИ

Ми висловлюємо щирю подяку всім нашим дописувачам. Знаємо, що ви, наші автори, вклали душу й серце в тисячі розповідей, якими ділитесь з нами. Ми цінуємо вашу готовність відкрити своє життя іншим читачам проекту «Курячий бульйон для душі», поділитися своїм досвідом, який часто виявляється дуже-дуже особистим. Читаючи й редагуючи ваші перекази, що надають такого потужного натхнення, я постійно перебувала під враженням від надзвичайного потенціалу цієї книжки, того, як вона здатна надихати людей. І водночас я була глибоко зворушена вашою безкорисливою й доброю волею відкрити світові ваші історії. Багато хто з вас зізнався, що ви вперше розповідаєте про свої неймовірні перемоги широкому загалу. Тож дякуємо вам за те, що довіряєте їх нашим читачам.

Ми змогли оприлюднити лише маленьку частинку того, що нам надіслали. Проте кожна з ваших історій ми прочитали. Кожна з них, навіть ті, що не були опубліковані, справила на нас величезний вплив, і кожна вплинула на остаточний варіант рукопису. Наша редакторка Сюзан Гайм прочитала всі надіслані матеріали та уклала перелік із кількох сотень напівфіналістів. Після того як я відібрала 101 розповідь, наш відповідальний редактор Крістіна Пастир уклала перший варіант рукопису та дібрала більшість із тих чудових цитат, які відкривають кожне з оповідань. На нашу думку, це додає глибини й збагачує читацький досвід. Асистент видавця Діетте Корона працювала з усіма дописувачами, переконуючись у тому, що вони погоджуються з нашими правками. Разом зі старшим редактором Барбарою Ло Монако вони ретельно й майстерно вчитали весь текст.

Хочеться також окремо подякувати нашому творчому директорові та продюсеру проекту Браянові Тейлору з «Пневма Букс» за його блискуче оформлення наших обкладинок і внутрішні ілюстрації.

ЕМІ НЬЮМАРК

ДІЛИМОСЯ ЩАСТЯМ, НАТХНЕННЯМ І ДОБРОБУТОМ

Щодня в усьому світі справжні люди розповідають одне одному свої справжні історії. У 2007 році газета *USA Today* назвала «Курячий бульйон для душі» однією з п'яти незабутніх книжок останнього двадцятип'ятиріччя. На сьогодні в США й Канаді продано понад сто мільйонів примірників, вийшло друком більш як двісті найменувань, наш проект перекладено на понад сорок мов світу. Завдяки цьому «курячий бульйон для душі» наразі є однією з найвідоміших фраз у сучасному світі.

Сьогодні, двадцять один рік по тому, як ми розпочали ділитися щастям, натхненням і добробутом за допомогою наших книг, ми радуємо своїх читачів новими випусками. І поряд із цим виходимо за межі книгарні. Ми розробляємо повноцінний і збалансований корм для ваших улюбленців, а для вас — смачні й поживні делікатеси, що покращать настрій. На вас чекає повнометражний фільм. Хай де ви є, хоч коло чого заходжуєтеся, «Курячий бульйон для душі» завжди стане у пригоді.

Дякуємо, що читаєте нас!

**Видавництво «Клуб Сімейного Дозвілля»
пропонує розміщення реклами
на нашій книжковій продукції :
логотипи, закладки, флаєри, листівки,
буклети тощо.**

Наші конкурентні переваги:

- вашу рекламу буде представлено в найбільшій дистрибуційній мережі України (у 70 книжкових магазинах видавництва «КСД»);
- також на полицях понад 400 бізнес-партнерів (українські книгарні, продуктові та будівельні маркети);
- ви отримаєте доступ до широкої цільової аудиторії (читачі віком від 20 до 40 років, серед них основна частина — від 25 до 35 років; 55—60 % наших покупців становлять жінки);
- ми видаємо бестселери художньої та нон-фікшн літератури, які перебувають у топі вітчизняних книгарень.

З пропозиціями звертайтеся за адресою:

trade@ksd.ua

Джек
Кенфілд

Марк Віктор
Гансен

Емі
Ньюмарк

Chicken Soup
for the Soul.

Курячий Бульйон для душі

101 найкраща історія

Понад
500 000 000
проданих книг



Історії, що зігрівають душу та змінюють життя

Кожному знайоме відчуття, коли душу ніби проймає холодний вітер. Стає сумно й самотньо. Здається, що життя проходить стороною, залишаючи вас у сірих буднях. Якраз у такі хвилини неминуче треба зробити ковток чогось теплого й ароматного. Ідеальний варіант — добірка смачних мотиваційних історій, що надихають, лікують, дають силу рухатися вперед і заряджають позитивом. Ви відчуєте себе спроможними подолати всі випробування та неприємності. Так само як герої 101 найкращої історії: чарівна красуня, здатна закохатися в горбаня лише після кількох його слів, хлопчик із простої родини, націлений заради миру на планеті листуватися зі світовими лідерами, тринадцятирічна дівчинка, готова задля маминої мрії продати понад 45 тисяч коробок печива, та інші звичайні люди, що здійснюють незвичайні вчинки.



«Коли життя підкидає вам лимони — зробіть із них лимонад». Пам'ятаєте цей вислів? Однак слова — це просто слова. І у скрутній ситуації такі вирази лише дражують, та й сумних думок від того не меншає. Утім, де шукати позитиву, коли він життєво потрібен? Тут, у цій книжці. Серед 101 історії реальних людей, які, щодня маючи купу проблем і негараздів, знаходять внутрішню силу впоратися з викликами долі. Сильні особистості, які надихають не опускати руки й шукати ключ до позитивного мислення, поліпшувати своє життя та не втрачати мотивацію й віру в добро. Коли здається, що весь світ проти тебе, коли захворів або втратив кохану людину, коли заїла повсякденність, коли не знаєш, що робити, — просто розкрий цю книжку і дозволь щастю ввійти до твого життя!



Є в цьому світі дещо, про що однаково сильно мріють лікарі та водії, багаті і бідні, високі й низькі, брюнетки і блондинки, молоді та літні люди. І це омріяне щось — кохання. Пам'ятаєте, як у дитинстві ми із захопленням слухали казки про прекрасних принців та принцес, які знаходять вічне кохання, оте саме, де «жили вони довго й щасливо і померли в один день»? Справжнє, щире, несподіване, непідвладне часу — чарівне кохання. І, може, хтось скаже, що любові не існує, але герої 101 історії про кохання переконують вас у протилежному.