

*Chicken Soup*  
for the *Soul*.<sup>®</sup>

AMY NEWMARK

Foreword by Joi Gordon

# Chicken Soup for the Soul®

## THE EMPOWERED WOMAN

101 Stories about  
Being Confident, Courageous  
and Your True Self



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

ЭМИ НЬЮМАРК

предисловие Джои Гордон



я решила - смогу!

**БОМБОРА™**

Москва 2021

УДК 821.111-3(73)  
ББК 84(7Coe)-44  
Н93

Amy Newmark,  
with a foreword by Joi Gordon  
CHICKEN SOUP FOR THE SOUL  
THE EMPOWERED WOMAN:  
101 Stories about Being Confident,  
Courageous and Your True Self

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.

**Ньюмарк, Эми.**

Н93 Куриный бульон для души : я решила — смогу! / Эми Ньюмарк ; [перевод с английского Э. Мельник]. — Москва : Эксмо, 2021. — 416 с.

ISBN 978-5-04-121279-7

Героини этого сборника танцуют, не дожидаясь, пока закончится дождь.

Сталкиваясь с предательством мужчины, учатся забивать гвозди и по-прежнему считают себя желанными. Борются с болезнью с помощью кошек и творчества. А с неуверенностью в себе — с помощью красной помады. Отказываются от головокружительной карьеры ради детей. И все равно потом становятся успешными.

Удивительные, ранимые, смелые, они рассказывают, как годами жили внутри очерченных кем-то границ. И как трудно, непривычно и прекрасно оказалось снаружи.

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

© Мельник Э.,  
перевод на русский язык, 2019  
© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2021

ISBN 978-5-04-121279-7

# Содержание

Предисловие. <i>Джош Гордон</i> .....	11
---------------------------------------	----

## Глава 1

### ОТКАЗЫВАЮСЬ БЫТЬ ЖЕРТВОЙ

Вот теперь все. <i>Эйприл Найт</i> .....	17
Не забывай дышать. <i>Мэрилин Хайт</i> .....	21
Из жертвы в преследователя. <i>Эва Картер</i> .....	23
Утреннее вторжение. <i>Келли Рэй</i> .....	26
День без волос. <i>Элисон Ламберт и Дженнифер Розенфельд</i> .....	29
Как я решилась на побег. <i>Би-Би Лойд</i> .....	32
«Судебный процесс: США против моей матери». <i>МакКензи Вот</i> .....	36
Трудное признание. <i>Мишель Брюс</i> .....	40
Сегодня я дерьмово себя чувствую. <i>Кэтлин Шуп</i> .....	43
Она летит на своих крыльях. <i>Рут Кенхарт</i> .....	47

## Глава 2

### У ВСЕГО ЕСТЬ ПРЕДЕЛ

Говорить себе «да». <i>Холли Инглиш</i> .....	51
Плохая секретарша. <i>Л. М. Лаш</i> .....	54
Номер на одну персону. <i>Дана Д. Кларк</i> .....	58

Больше не могу! <i>Клэр Макгэрри</i> .....	69
В первых лучах рассвета... <i>Кристи Адамс</i> .....	73
Золушка. <i>Вирджиния Старк</i> .....	77
Под напряжением. <i>Патрисия Фиш</i> .....	81
«Нет» означает нет. <i>Диана Бодер</i> .....	84
Харассмент в бухгалтерии. <i>Мария Морин</i> .....	87
Сигнальная сумка. <i>Кэти Ламарш</i> .....	91
Бывшая миссис Несчастливая. <i>С. А. Тибодо</i> .....	96

### Глава 3

#### ЭТО МОЙ ВЫБОР!

Дети или карьера? <i>Джуди О'Келли</i> .....	103
Старая дева. <i>Марша Портер</i> .....	108
Правильные слова. <i>Аннетт Гулати</i> .....	111
Закон и порядок. <i>Кэти Моррис</i> .....	116
Выздоровление. <i>Нэнси Панко</i> .....	119
Что ж я делаю?! <i>Ли Энн Джешуэй</i> .....	123
Спасибо, но я все равно попробую. <i>Мирна Валерио</i> .....	127
Любовь без границ. <i>Дженнифер Хилл. Рассказано Чету Дембеку. Отрывок из Woman's World Magazine</i> .....	131
Серьезная работа. <i>Ферида Вульф</i> .....	134
Свой собственный голос. <i>Митра Рэй</i> .....	136

### Глава 4

#### ПУТЬ К СЕБЕ НАСТОЯЩЕЙ

Я не из тех, кто пользуется красной помадой. <i>Миранда Бойер</i> .....	141
--	-----

Хозяйка своей судьбы. <i>Эйприл Найт</i> .....	145
Чья-то мать, чья-то жена. <i>Джейн Макбрайд Чоут</i> .....	148
Красотка. <i>Дебра Мейхью</i> .....	150
Идеальная жена. <i>Диана Л. Уолтерс</i> .....	154
Никогда не поздно стать тем, кем ты мог бы стать. <i>Линда Лохридж</i> .....	158
Горячая штучка. <i>Линда Хофф Ирвин</i> .....	162
Отважная мама. <i>Молли Ингленд</i> .....	165
Чужая среди чужих. <i>Кристен Май Пхам</i> .....	168
Любить, не съезживаясь. <i>Кристал Бирмингем-Овермейер</i> .....	171

## *Глава 5*

### НЕ ОДИНОКАЯ, А САМОДОСТАТОЧНАЯ

Самостоятельная. <i>Нэнси Дж. Виллалобос</i> .....	175
Пустая комната. <i>Минди Сасман Эллис</i> .....	178
Наличие партнера — необязательно. <i>Дебора Шаузе</i> .....	182
Не представляю, как ты с этим справляешься. <i>Эме Дюфрене</i> .....	185
Мистер 99,89%. <i>Люси Александер</i> .....	189
Близка к поражению. <i>Рейчел Э. Райан</i> .....	193
Цистерна лимонада. <i>Дон Белт</i> .....	196
Возьмите с собой мужчину. <i>Мейсон К. Браун</i> .....	199
Список. <i>Джин Моррис</i> .....	202
Большая дохлая крыса. <i>Дженнифер Кэтлин Гиббонс</i> .....	205

## Глава 6

### ТО, ЧТО ПРАВИЛЬНО ДЛЯ МЕНЯ

10 минут в день. <i>Лорна Холден</i> .....	209
Неподходящий город для девушки с амбициями. <i>Эрин Э. Форсон</i> .....	213
Бежать, чтобы выжить. <i>Сю ЛеБретон</i> .....	217
Самый большой риск — не рисковать. <i>Мелисса Валкс</i> .....	221
Дебет с кредитом. <i>Диана Старк</i> .....	225
Как я рассталась с Чарли. <i>Алана Мари</i> .....	228
Нечаянные уроки. <i>Николь Л. В. Маллис</i> .....	230
Найти свой дом. <i>Шейла Тейлор-Кларк</i> .....	233
Последняя коврига хлеба. <i>Николь Рук-Макалистер</i> .....	236
Моя одержимость «глухарем». <i>Дженнифер Кэтлин Гиббонс</i> .....	240

## Глава 7

### УМНАЯ... КАК МУЖЧИНА

Неучтивый клиент. <i>Эстер М. Бейли</i> .....	249
Ваше дело — менять подгузники. <i>Дженни Павлович</i> .....	252
Мужчинам — деньги, женщинам — цветы. <i>Эми Ньюмарк</i> .....	254
Вот комедия!. <i>Илана Лонг</i> .....	258

## Глава 8

### НИКОГДА НЕ СДАВАЙСЯ

Выдохшаяся. <i>Тами Шейх</i> .....	263
Колокола надежды. <i>Диана Лоу Маклахан</i> .....	266



Бойся, да делай. <i>Шери Зек</i> .....	270
Блестящие монетки. <i>Гарретт Бауман</i> .....	273
Аутотренинг в туалете. <i>Джулиэнн Селден</i> .....	277
Не сдаваться. <i>Лорен Болл</i> .....	280
Идти до конца. <i>Джульетта Нардонэ</i> .....	284
Провал? Нет! Только временное отступление. <i>Дотти Уолтерс</i> .....	289
Три ангела. <i>Патрисия Лорену</i> .....	293

## Глава 9

### НЕ ОЖИДАЛА ОТ СЕБЯ

Золотые бусы. <i>Л. А. Струк</i> .....	299
Уязвимая и бесстрашная. <i>Эми Мермелштейн</i> .....	303
Больше не буду стоять в стороне. <i>Сюзан А. Карас</i> .....	308
С пьяным на дороге. <i>Элли Браун-Хейли</i> .....	312
Воскресший жених. <i>Д. Б. Зейн</i> .....	315
Очень страшный микрофон. <i>Кристина Кларк-Джонсен</i> .....	317
Встать и удержаться. <i>Джей-Си Салливен</i> .....	321
От страха к радости. <i>Бренда Диллон-Карр</i> .....	326
Принцесски. <i>Вирджиния Элизабет Хэйес</i> .....	331
Побить рекорд Гиннеса. <i>Фрэн Капо</i> .....	336

## Глава 10

### ВЫЙТИ ИЗ ЗОНЫ КОМФОРТА

Комплекс Золушки. <i>Паскаль Дюге</i> .....	341
Сделать это ради Билла. <i>Уэнди Энн Рич</i> .....	344

Приключение на одну персону, пожалуйста! <i>Деон Тобан</i> .....	347
Прививка от низкой самооценки. <i>Дарси Дэниелс</i> .....	350
Как избавиться от вредных привычек. <i>Габриэлла Бернштейн</i> .....	353
Толстый фитнес-инструктор. <i>Тоня Абари</i> .....	355
Аквалангистка поневоле. <i>Сара Рис</i> .....	358
Лучше чем галстук. <i>Линда Барбоса</i> .....	362
Плохой пример для дочери. <i>Малинда Данлэп Филлингим</i> .....	366
Прыжок в неизвестность. <i>Ронда Пейн</i> .....	367

## Глава 11

### ВОЗРАСТ КАК ПРИВИЛЕГИЯ

Седина в голову. <i>Одри Эйдс</i> .....	373
Гламур для сорокалетних. <i>Лесли Джейн Сеймур</i> .....	377
Чем заняться на пенсии? <i>Нэнси-Ли Дэвис</i> .....	382
Наравне с двадцатилетними. <i>Ребекка Дж. Платт</i> .....	386
Покорить гору в шестьдесят. <i>Ширли Дек</i> .....	388
Не трогай мои колеса! <i>Нэнси Джульен Копп</i> .....	393
Девочка, которую никто не приглашал танцевать. <i>Элинн Чаплик-Алескоу</i> .....	397
Знакомьтесь с нашими соавторами .....	400
Знакомьтесь — Эми Ньюмарк .....	408
Знакомьтесь — Джои Гордон .....	409
Поделитесь своей историей .....	410

# Предисловие

Двадцать один год назад у Нэнси Лаблин родилась смелая идея, как изменить жизни многих людей за 5000 долларов. С момента первоначального вложения, сделанного Нэнси, компания *Dress for Success* выросла из стартапа, ютившегося в церковном подвале, в глобальное предприятие, которое помогло более чем 1 000 000 женщин в тридцати странах ощутить свою силу.

Все годы, пролетевшие с тех пор, как я пришла в *Dress for Success*, мне посчастливилось общаться с замечательными женщинами, сильными, независимыми и смелыми. Я наблюдала за ними с того момента, как они впервые переступали наш порог, и видела, как они сами начинали открывать двери другим. Они взламывали барьеры, одерживали победы над невзгодами, делились своими историями с миром — и теперь сторицей возвращают полученное компании *Dress for Success* и обществу как благотворители, наставницы и волонтеры.

Я видела, как женщины делают то, что считалось невозможным, преодолевают немислимое и преображаются прямо на моих глазах. В *Dress for Success* наша задача — взрастить внутреннюю уверенность женщины. Многие, кто к нам обращается, пережили домашнее насилие, тюремное заключение, нищету, долги, зависимости, бездомность, тяжелые болезни и травмы, потери близких. Мы предлагаем им самую разную помощь — от консультаций психотерапевта до курсов профессиональной переподготовки. Цель всех наших

## КУРИНЫЙ БУЛЬОН *для души*

программ —помочь женщине найти свою внутреннюю силу и достичь экономической независимости.

Когда составители серии «Куриный бульон для души» обратились к нам с идеей своего нового сборника «**Я решила — смогу!**», мы поняли, что это идеальное партнерство. Часть выручки от продажи этой книги пойдет на финансирование разных программ *Dress for Success*, доступных для женщин, которым мы служим; но еще лучше то, что эти истории смогут вдохновить их и поддержать на пути к независимости и счастливой жизни.

Стать сильной женщиной — значит выйти за пределы зоны комфорта, посмотреть в лицо своим страхам и победить их. Найти в себе смелость, чтобы сбежать из страны от мужа-тирана с двумя маленькими детьми, как это получилось у героини истории «*Как я решилась на побег*» Би-Би Лойд. Или просто отважиться самой и без визгов убрать «*Большую дохлую крысу*», обнаруженную на заднем дворе, как это сделала Дженнифер Кэтлин Гиббонс.

Так же страшно может быть отстаивать себя и свою позицию, и женщины, которые делают это, имеют полное право гордиться собой. Когда Эйприл Найт, 45-летняя вдова, подала в суд на своего начальника за сексуальные домогательства на рабочем месте, ее не поддержали даже дети. Им казалось, что она только опозорит семью, и больше ничего. Тем не менее Эйприл добилась выплаты суммы в размере ее зарплаты за пять лет, а также письменных извинений и рекомендательного письма, которое помогло ей получить другую работу. Об этом вы прочтете в истории «*Вот теперь все*».

Не просто бывает и нарушить привычное представление окружающих о том, как должна выглядеть женщина. Тоня Абари стала первым «*Толстым фитнес-инструктором*», хоть и побаивалась, что никто не захочет у нее заниматься. А вот Одри Эйдс устала из кожи вон лезть, чтобы выглядеть моложе своих лет, и первым делом перестала закрашивать «*Седину*». И хотя она столкнулась с непониманием и неодобрением — ее же сверстниц, — она научилась гордо и высоко держать свою серебристую голову.

## - ПРЕДИСЛОВИЕ -

Иногда выход за пределы своей зоны комфорта может также означать, что вы впервые решаетесь на что-либо в одиночку, хотя до этого всегда делали это в компании или полагались на ощутимую помощь второй половины. Так, Уэнди Энн Рич из «Сделать это ради Билла» устала ждать у моря погоды и одна отправилась в Страну восходящего солнца. Дон Белт из «Цистерны лимонада» после развода сама отремонтировала и продала дом. А Люси Александер из «Мистер 99,89%» и Рейчел Э. Райан из «Близка к поражению» смирились с предательством мужчины и нашли силу и радость в воспитании детей в одиночку.

У нас в *Dress for Success* есть собственная коллекция историй успеха. Один из примеров — Трейси Энн. Она с двумя детьми бежала от жестокого мужа, сделав первый решающий шаг к тому, чтобы стать самостоятельной и самодостаточной. Мы помогли ей встать на ноги, и вот ее собственные слова: «*Dress for Success* — это сестринство; все мы, попадая сюда, оказываемся в равных условиях. Ты приходишь, чтобы рассказать о себе кругу подруг, а не для того, чтобы ощутить себя хуже кого-то другого».

Мы помогли Трейси получить профессию, и вот что она об этом говорит: «Я осознала, что прежде позволяла другим людям писать историю моей жизни, а надо было писать ее самой. Когда вылезает из своей скорлупы и узнаешь о жизни других людей, возникает ощущение глубокого контакта, и тебе больше не стыдно из-за того, что случилось с тобой. Я словно потеряла себя в силу жизненных обстоятельств, а *Dress for Success* помог мне вернуть меня назад».

Другую нашу клиентку, Роксану из Лос-Анджелеса, уволили с работы, а сразу после этого у нее обнаружилось страшное редкое заболевание. Кто-то порекомендовал ей обратиться в *Dress for Success*, и вот что она вспоминает: «Я оказалась в окружении позитивных женщин. Они стали моей опорой и поддержкой, когда я начала лечение, и у меня появилась надежда, что я смогу преодолеть свою болезнь. В *Dress for Success* мне помогли составить резюме и дали костюм от

## КУРИНЫЙ БУЛЬОН для души

*Armani*, благодаря чему на собеседовании я чувствовала себя более чем уверенно и получила хорошее предложение. Компания *Dress for Success* стала для меня маяком, лучиком света, который говорил «мы здесь», и я пошла к нему сквозь бурю».

А вот еще одна история для вас — от Шэннон из Портленда, штат Орегон, которая пришла в *Dress for Success* после того, как в мастерскую ее мужа вломилась вора и вынесли оборудование, с помощью которого он зарабатывал на жизнь и содержал семью. Шэннон поняла, что они не выживут, если она не устроится на работу. Но она так долго сидела в декрете с детьми, что чувствовала себя потерянной и не знала, с чего начать. В *Dress for Success* Шэннон прошла тест на профориентацию и даже отрепетировала ответы на провокационные вопросы вместе с нашими специалистами. Вот что она сама об этом говорит: «Едва переступив порог *Dress for Success*, я ощутила позитивную энергию и надежду. Эти женщины сразу увидели, что во мне есть — и о чем я сама совершенно забыла. Они подобрали мне костюм для собеседования, в котором я выглядела такой уравновешенной и очаровательной, какой себя ни разу прежде не видела. Я смотрела в зеркало и подумала: «Ого, да я же красавица! Я добьюсь успеха, и мой путь к нему начинается прямо здесь». Это был не просто новый наряд. Это был опыт, перевернувший мою жизнь».

Такие впечатляющие истории наполняют мою жизнь радостью. Я с гордостью вижу, как сотни тысяч женщин во всем мире обретаю силу, собственный голос, поддерживают других женщин и вдохновляют их своими успехами.

Сегодня я хочу сказать каждой читательнице: спасибо за то, что выбрали эту книгу. Я знаю, что, заканчивая ее читать, вы будете уже совсем другой женщиной — не той, которая открыла первую страницу.

Джоу Гордон, главный исполнительный директор *Dress for Success Worldwide*  
1 марта 2018 г.

*Глава 1*

---

# ОТКАЗЫВАЮСЬ БЫТЬ ЖЕРТВОЙ

*Chicken Soup*  
for the *Soul.*