

Editor: Luminița Bratu
Copertă: Flory Preda
Tehnoredactare: Gabriela Stan
Corectură: Roxana Barbu și Georgeta Nicolae

We know
books

Titlul original: READER'S CHOICE
The Chicken Soup for the Soul Stories
that Changed Your Lives

Copyright © 2013 by Chicken Soup for the Soul, LLC

Copyright © 2022 Editura Prestige pentru ediția în limba română

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

CANFIELD, JACK

Supă de pui pentru suflet: alegerea cititorului/Jack Canfield, Mark
Victor Hansen și Amy Newmark. - București: Prestige, 2022
ISBN 978-630-6506-06-4

I. Hansen, Mark Victor
II. Newmark, Amy

821.111
159.9

Tel.: 0732.55.88.33

www.edituraprestige.ro

www.facebook.com/edituraprestigeoficial

Supă de pui pentru **Suflet**® **Alegerea** **cititorului**

A 20-A EDIȚIE ANIVERSARĂ
POVESTIRILE COLECȚIEI SUPĂ DE
PUI PENTRU SUFLET CARE V-AU
SCHIMBAT VIAȚA

Jack Canfield,
Mark Victor Hansen,
Amy Newmark

Traducere de Irina Cimut


PRESTIGE
București – 2022

Cuprins

Introducere, <i>Amy Newmark</i>	11
Elimină negativul, concentrează-te pe pozitiv, <i>Georgia Shaffer</i>	17

1

– Revelații –

Trăind după lumina unui zâmbet, <i>Sophonra Scott</i>	23
Zâmbetul, <i>Hanoch McCarty</i>	27
Semnalul meu de trezire, <i>Susan Elizabeth Smith</i>	30
Revelația mea, <i>Angela Sayers</i>	32
Cere ajutor, <i>J. Fullerton</i>	39
Prieteni ai lui Bill W., veniți, vă rog, la poarta..., <i>Jim C., Jr.</i>	41
Bețe și pietre, <i>Janet N. Miracle</i>	44
Două cuvine micuțe cu un impact uriaș, <i>Linda O'Connell</i>	47
Camera decorată cu dragoste, <i>Jane McBride Choate</i>	51
Intrând în zona recunoștinței, <i>Jeannie Lancaster</i>	54
Sufrageria, <i>Brittany Perry</i>	57
Joaca e ceea ce contează, <i>Jayne Jaudon Ferrer</i>	59
Când te angajezi familiei, <i>Megan C. Hjelmstad</i>	61
CV-ul inimii, <i>Kathleen Swartz McQuaig</i>	65

2

– Schimbări în atitudine –

Eu sunt eu și sunt bine, <i>Annabel Sheila</i>	69
Propria declarație de stimă de sine, <i>Virginia Satir</i>	72

Prânzul cu David, <i>Emily Parke Chase</i>	74
Prânzul cu bunica, <i>Teri Batts</i>	78
Paharul prea umplut, <i>Joseph P. Guerrero</i>	82
Succesul - Cine îl poate judeca? <i>Tom Lagana</i>	86
Teama de cicatrice, <i>Aletheia D. Lee</i>	89
Pentru că mă iubea, <i>Ginger LeBlanc</i>	92
Bună dimineața, bunico! <i>Marcia Rudoff</i>	96
Fața scăpătată nu e de rușine, <i>Robert Tell</i>	100
Ocoliri, <i>Lynne Leite</i>	102
Un anotimp al dârzeniei, <i>Penelope Vazquez</i>	105
O clasă de excelență pentru cei care țin diete, și nu prea..., <i>Dr. Sally Willard Burbank</i>	110
Clasa de excelență, <i>Jennie Ivey</i>	115
Reformarea unei anxioase, <i>Michele Ivy Davis</i>	119
Două lucruri pentru care să nu-ți faci griji, <i>Autor anonim</i> ...	122
Mergând mai departe, <i>Catina Noble</i>	123
Dansând în ploaie, <i>Jeannie Lancaster</i>	126

3

– Sfaturi grozave –

Drumul amintirilor, <i>Susan Yanguas</i>	131
Nu o luați personal, <i>Janey Konigsberg</i>	136
Cu schimbări sănătoase, înainte! <i>Donna Finlay Savage</i>	148
Talia subțire a anilor '50, <i>Carole A. Bell</i>	151
Călători prin lume, <i>Nancy B. Gibbs</i>	156
Fereastra, <i>George Target</i>	159
Viața pe scaunul pliant, <i>James C. Magruder</i>	161
Puterea relaxării, <i>Gregg Levoy</i>	166
Cum am învățat să citesc o carte	
Supă de pui pentru suflet, <i>Linda A. Lohman</i>	172
Ce mi-a dat mama înainte să moară, <i>Brad Meltzer</i>	174

O alegere înțeleaptă, <i>Sarah Winkler</i>	179
Doar un pahar, <i>Chris Laddish</i>	182
Mami, doar încă un minut? <i>Ritu Shannon</i>	184
Ai grijă ce-ți dorești, <i>Mimi Greenwood Knight</i>	187
Mesaje de dragoste, <i>Patricia Gallegos</i>	190
De citit când ești singur, <i>Mike Staver</i>	194
Supa de pui salvatoare, <i>Carol Commons-Brosowske</i>	196
Ambuscada de Ziua Sfântului Valentin, <i>Kathleene S. Baker</i> .	200
Când l-am pierdut pe Boomer, <i>Timothy Martin</i>	204
Când vine vremea să-ți iei rămas-bun, <i>Bobbie Jensen Lippman</i>	207
Nu a fost vina mea, <i>Maisha C.</i>	211
Niciodată nu e vina ta, <i>Hattie Frost</i>	213

4

– Motivația –

Chestiuni ale minții și ale inimii, <i>Liz Graf</i>	219
Urmează-ți visul, <i>Jack Canfield</i>	224
Tabelul meu cu țeluri de îndeplinit, <i>Jeanette Hurt</i>	227
Carnetul cu obiective al Glennei, <i>Glenna Salsbury</i>	231
Timpul, ca o comoară, <i>Janet N. Miracle</i>	234
Confesiunile unei persoane matinale, <i>Mimi Greenwood Knight</i>	238
Reabilitarea unui scriitor de mâna a doua, <i>Lori Phillips</i>	242
Scrierea poveștii mele, <i>Ava Pennington</i>	246
Ce a spus Saralee, <i>Theresa Sanders</i>	251
Doar apari acolo, <i>Saralee Perel</i>	256
Bună dimineața, Birdie! <i>Dominique Young</i>	261
Ucigașul în cereale, <i>Rebecca Hill</i>	265
Destul de bun pentru a fi mâncat, <i>Valerie D. Benko</i>	270
O viață de câine, <i>Ginny Dent Brant</i>	273

Comitetul de fericire, <i>Debbie Acklin</i>	278
Atitudine de clasă întâi, <i>Mandie Maass</i>	282

5

– Facerea de bine –

Contează pentru unul, <i>Jennie Ivey</i>	289
Una câte una, <i>Jack Canfield și Mark Victor Hansen</i>	292
Lucrurile mărunte, <i>Carol Goodman Heizer</i>	294
Nu ar putea să doară, <i>Sandy Ezrine</i>	297
Întotdeauna profesor, <i>Jacquie McTaggart</i>	299
Eu sunt profesor, <i>John Wayne Schlatter</i>	304
Când știi că sunt iubiți, <i>Judythe Guarnera</i>	307
Acum îmi place cum sunt, <i>Everett Shostrum</i>	311
Să ne rugăm împreună, <i>Nancy B. Gibbs</i>	313
Un tip pe nume Bill, <i>Rebecca Manley Pippert</i>	316
Să crești cu adevărat, <i>Kevin Michael Nastu</i>	318
Aripă frântă, <i>Jim Hullihan</i>	322
Antrenorul Perry, <i>Michelle Duplessis Prudhomme</i>	326
Copilul foarte special al Cerului, <i>John și Edna Massimilla</i> ..	330
Darul dăruirii, <i>Beverly F. Walker</i>	333
Niciodată nu ești atât de sărac, încât să nu ai nimic de dăruit, <i>Drema Sizemore Drudge</i>	336
Ziua îmbrățișărilor, <i>Rebecca Waters</i>	340
Nu se poate întâmpla aici?, <i>Jack Canfield</i>	343

6

– Conexiuni uimitoare –

Am fost pregătită, <i>Tracy Fitzgerald</i>	349
Eroi nou-descoperiți, <i>Carol Howard</i>	352
O carte poștală din trecutul meu, <i>Robert B. Robeson</i>	355

8 Jack Canfield, Mark Victor Hansen, Amy Newmark

Cartea poștală, <i>Rocky Bleier și David Eberhart</i>	360
Valoarea infinită a unei monede de cinci cenți, <i>Hana Haatainen Caye</i>	364
Povestea monedei de cinci cenți, <i>Hana Haatainen Caye</i>	369
O carte apreciată, <i>Linda Kaullen Perkins</i>	372
Scriitoarea ratată, <i>Patricia Lorenz</i>	376
O potrivire făcută în Rai, <i>Annmarie B. Tait</i>	382
Ceai pentru două persoane, <i>Terri Elders</i>	386

Să-i cunoaștem pe colaboratorii noștri

392

Să-i cunoaștem pe autorii noștri

409

Mulțumiri

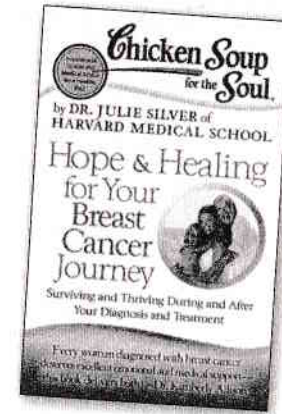
411

Cum îți îmbunătățești viața zi de zi

413

Împărtășiți cu noi

415



Elimină negativul, concentrează-te pe pozitiv

*Întotdeauna am smuls un măcăciune și am plantat o floare
acolo unde am considerat că floarea poate crește.*

– Abraham Lincoln

În urmă cu 22 de ani, într-o zi friguroasă de ianuarie, stăteam în sala de consultație, așteptând rezultatul unei noi biopsii. Cu șase luni mai devreme, la vârsta de 38 de ani, fusesem diagnosticată cu cancer la sân și făcusem o mastectomie cu reconstrucție. Dar, între timp, îmi apăruse o erupție suspectă pe sânul reconstruit, astfel încât așteptam să primesc rezultatele examenului de laborator.

Doctorul meu a intrat în cameră cu o privire îngândurată.

– Georgia, mi-a spus, îmi pare rău, dar cancerul de sân a revenit.

A început să mi se învârtă capul și am simțit acea familiară senzație cumplită în stomac.

Dar emoțiile mele nu au fost chiar ca prima dată când mi s-a spus că am cancer. Nu am mai resimțit nici șoc, nici amorțeală. Nu am mai negat ceea ce se întâmpla. Era ceva serios, iar eu știam asta. Deși nu-mi mai aduc aminte tot ceea ce mi-a spus chirurgul în ziua aceea, îmi amintesc ce s-a întâmplat când a părăsit camera. Asistenta lui, Vickie, care era doar cu câțiva ani mai tânără decât mine, m-a privit adânc îngrijorată.

Ochii mei s-au întâlnit cu ai ei, iar eu am izbucnit în lacrimi.

– Nu vreau să mor! Fiul meu are doar nouă ani, am suspinat. Vreau să trăiesc să-l văd absolvind liceul. Am început să mă legăn înainte și înapoi, repetând fără întrerupere: „Vreau doar să-mi văd fiul absolvind liceul.”

Vickie nu mi-a spus că-l voi vedea pe fiul meu Kyle absolvind și nici că nu voi face asta. Ea doar a ascultat, m-a ținut strâns și mi-a dat șervețel după șervețel.

Nu știu cât am stat în camera aceea de consultații, dar știu că ea a rămas cu mine și a suferit cu mine.

În timpul zilelor ce au urmat, am descoperit că aveam o mică șansă de a mai rămâne în viață încă zece ani. Singura mea speranță pentru a supraviețui pe termen lung însemna chimioterapie, iradiere și un transplant de măduvă osoasă.

Am primit toate aceste tratamente. Când s-au încheiat, cancerul meu intrase în remisie, dar eu rămăsesem ca o umbră. După cum avea să spună ani mai târziu Kyle: „Mamă, erai un spectru într-o coajă.”

Prin experiența mea cu cancerul, am învățat puternicul impact pe care îl are o persoană căreia îi pasă. Fie că e asistenta doctorului, precum Vickie, sau un terapeut, un prieten ori o rudă – e o persoană care poate face o diferență pozitivă.

Crunta realitate e că am devenit acut conștientă și de faptul că unii oameni nu sunt pozitivi și dătători de viață,

ci, mai degrabă, intervențiile lor negative și inconștiente te seacă de puteri și pot fi chiar toxice.

De exemplu, într-o zi, o „prietenă” m-a dus la chimioterapie. Pe parcursul călătoriei de 50 de minute cu mașina, mi-a tot spus povești dureroase despre oameni care au avut cancer. La un moment dat, am întrebat-o:

– Putem să vorbim despre altceva în afară de cancer?

A putut. Însă doar pentru cinci minute, după care a început din nou.

După ședințele anterioare de chimioterapie, nu-mi mai fusese niciodată rău. Totuși, după tratamentul acela, mi-a fost rău două zile.

Am învățat pe pielea mea că aveam nevoie să mă protejiez cât mai mult de interacțiunea cu asemenea persoane negative sau insensibile. Cel puțin, trebuia să mă distanțez de anumiți oameni și să capăt obișnuința de a spune nu. Asta mi-a fost greu să fac, deoarece eu fusesem crescută să fiu drăguță cu toată lumea. Nu recunoscusem niciodată importanța setării unor limite clare cu anumite persoane. Nu realizasem până atunci că, așa cum buruienile din grădină fură umezeala, hrana și lumina florilor, tot așa și „buruienile” din viața mea mă vitregeau de energia vitală de care aveam nevoie în bătaia cu cancerul. Nu puteam îngădui ca interacțiunile cu oamenii negativi să-mi consume și puținele resurse pe care le mai aveam.

Într-o lume perfectă, toți s-ar aduna în jurul celor care se confruntă cu cancerul și i-ar sprijini exact așa cum au nevoie; dar cum aceasta nu e o lume perfectă, a fost necesar ca eu însămi să fac două schimbări. Pe cât posibil, a trebuit să elimin negativul din jurul meu și apoi să potențez lucrurile pozitive. Așa cum florile din grădină se îndreaptă către Soare, am decis și eu să mă concentrez pe relațiile frumoase și iubitoare din viața mea. Am ales să apreciez și să prețuiesc cu adevărat oamenii care mă

îndrăgeau și cărora le păsa de mine. Știu că nu aș fi aici astăzi fără toată susținerea pe care am primit-o de la ei.

17 ani mai târziu, am sunat-o pe asistenta Vickie și am rugat-o să ne întâlnim.

– Vickie, i-am spus când am văzut-o, vreau să-ți mulțumesc încă o dată. Nici nu știi cât m-au ajutat atunci căldura și compasiunea pe care mi le-ai arătat. Obrajii îmi erau umezi de lacrimile recunoștinței.

Ea s-a uitat la mine și a scuturat din cap cu uimire.

– N-ai de unde să știi, așa e? Nu mi-am dat seama ce a însemnat asta pentru tine atunci.

La fel ca Vickie, mulți oameni ne dau o îmbrățișare, fac un comentariu pozitiv sau ne oferă o mână de ajutor, fără să se mai gândească apoi la asta. Ei nu-și dau seama ce mult contează aceste acte simple pentru noi, cei care supraviețuim cancerului, atunci când uneori ne întrebăm cum vom reuși să trecem de încă o zi.

Tocmai acea apropiere benefică, ce te conectează și te hrănește la nivelul inimii, este aceea care nu numai că va ține piept acelor sterile sau mașinăriilor medicale pe care le avem de înfruntat, dar va continua să ne încălzească sufletul ani de zile după aceea, chiar și în cele mai reci zile de iarnă.

~ Georgia Shaffer

Capitolul

1

Revelații

Întâlniri divine

Recunoștința ne smerește, oferindu-ne revelații cotidiene – acele momente transcendente de trăire divină, care ne schimbă pentru totdeauna percepția asupra vieții și asupra lumii.

– John Milton



Trăind după lumina unui zâmbet

*Uneori, sursa zâmbetului tău este bucuria, dar,
alteori, zâmbetul poate fi sursa bucuriei tale.*

– Thích Nhất Hạnh

După ce am terminat facultatea, m-am mutat în New York. Am învățat repede că, în general, zâmbetul nu era un lucru bun. Un zâmbet atrăgea atenție nedorită, mai ales din partea bărbaților, care îl luau drept invitație și mă fluierau pe stradă. Fiind o femeie tânără și fără experiență, nu știam cum să mă descurc cu asemenea comportamente. Mă simțeam iritată, hărțuită și neputincioasă. Până la urmă, mi-am creat o formă de expresie neutră a feței, pe care o afixam când ieșeam afară. Dacă zâmbeam vreunui străin, o făceam doar ca să întorc o politețe. Adevăratul meu zâmbet ieșea la iveală doar în compania celor dragi mie.

În 2002, am început să mă pregătesc să devin trainer de dezvoltare personală. Mulți dintre profesorii și colegii mei mi-au recomandat *Supă de pui pentru suflet*. Auzisem despre acest succes de librărie *New York Times*, dar nu

citisem niciodată. M-am gândit că ar trebui să citesc totuși, chiar dacă doar pentru a „bifa” în baza de date a dezvoltării mele personale. Citisem numai 37 de pagini, când am dat peste povestea care mi-a schimbat viziunea despre cum mă înfățișam lumii prin care treceam. Povestea era intitulată „Zâmbetul”.

Scriitorul contributor Hanoch McCarty spunea povestea lui Antoine de Saint-Exupéry, autorul *Micului Prinț*, precum și al unei povestiri mai puțin cunoscute, *Zâmbetul*, bazată probabil pe propria experiență a lui Saint-Exupéry, ca pilot de luptă, capturat în Războiul Civil Spaniol. Pilotul, nervos și speriat pentru că era sigur că va fi executat a doua zi, găsește o țigară în buzunar și îi cere temnicerului un foc. Temnicerul este de acord și îi aprinde un chibrit. Pe măsură ce se apropie, se uită la prizonierul său și ochii lor se întâlnesc pe neașteptate. Pilotul îi zâmbeste. În acel moment, este ca și cum prizonierul, nu temnicerul, ar fi aprins o lumină. Temnicerul începe să se deschidă către prizonier, iar cei doi bărbați se apucă a discuta despre familiile lor și chiar ajung să împărtășească poze. Mai târziu, temnicerul decide să-l elibereze pe pilot și să-l conducă în afara pericolului. Îmi amintesc că am fost absolut uimită de cuvintele: „Viața mea a fost salvată de un zâmbet”.

McCarty continuă, spunând că atunci când pilotul a zâmbit a fost un „moment magic, în care două suflete s-au recunoscut unul pe celălalt”. Am recunoscut și eu acel moment și m-a umplut de speranță și posibilitate. A doua zi dimineață, în drum spre serviciu, m-am oprit într-o cafenea și am cumpărat o ceașcă de ceai. Când chelnerul mi-a înmănat ceașca, am zâmbit și i-am spus mulțumesc. S-a dat înapoi și pentru o clipă a părut confuz. Apoi, a zâmbit și a spus: „Am făcut asta toată dimineața, dar tu ești prima persoană care îmi zâmbeste.” Am dat din cap, am zâmbit din nou și am plecat.

Nu-mi venea să cred cât de bine mă simțeam - de fapt, mă simțeam tot mai autentică! Pe măsură ce am continuat să zâmbesc de-a lungul zilelor, săptămânilor și lunilor, am observat un ciclu uimitor: cu cât zâmbeam mai mult, cu atât totul părea mai prietenos; iar cu cât totul părea mai prietenos, cu atât zâmbeam mai mult. De asemenea, mi s-a părut că zâmbetele pe care le-am primit în schimb nu erau doar zâmbete politicoase. Am simțit conexiunea de moment cu persoana respectivă, de parcă am fi ajuns la un acord că totul este în regulă cu lumea.

Înainte de a citi povestea lui McCarty, mă gândeam că un zâmbet mă făcea pasivă și neputincioasă și că atrăgea atenții nedorite. După aceea, viziunea mea a devenit exact opusul. Zâmbetul mi-a dat putere. M-am putut schimba pe mine și i-am putut schimba pe oamenii pe care i-am întâlnit, pur și simplu zâmbind. De fapt, de-a lungul anilor, am ajuns să observ, așa cum spune Andy Andrews în cartea sa, *The Traveler's Gift (Darul călătorului)*, cum „zâmbetul meu a devenit cartea mea de vizită. La urma urmei, este cea mai puternică armă pe care o dețin.” Boxerii conduc cu loviturile de stânga sau de dreapta. Eu, în schimb, conduc cu zâmbetul meu.

Iată un exemplu. Recent, am devenit șofer înlocuitor pe un autobuz școlar, în districtul școlii fiului meu. Cu cât am condus mai mult, cu atât am început să-i aud pe ceilalți șoferi plângându-se de un nou controlor de trafic, persoana care ghidează fluxul autobuzelor, astfel încât flota uriașă de vehicule școlare să poată avea asigurat accesul rapid și în siguranță atât la intrare, cât și la ieșire. Controlorul, un om mai în vârstă, părea nesigur în luarea deciziilor sale, ceea ce conducea adesea la lungi șiruri blocate de trafic. În cele mai multe din zile, el arăta hărțuit și îngrijorat. Știa că nu face o treabă bună. Puteam să-i văd șoferii de autobuze trecând pe lângă el cu fețe nerăbdătoare, iritate sau chiar furioase de-a binelea.