

Содержание

Предисловие. Эми Ньюмарк и Лорен Слокум Лахав 11

Глава 1

Я ВСЕ МОГУ

Жизнь без Эда. Дженни Шефер 19

Ниже некуда, теперь только вверх. Мэтт Чандлер 23

Друзья на несколько минут. Джанет Перез Эклез 26

Много курицы не бывает. Майк Конрад 30

Застенчивый волонтер. Ронда Маллер 34

Любовь, зубы и социальное пособие.
Энджи Рейнолдс 37

Приходится больше стараться. Челса ДюХайме 41

Теперь точно пора. Диана Грейвмен 44

Найти выход из сложной ситуации.
Джуди Фитцсиммонс 46

Глава 2

ЭТО МОЯ ЖИЗНЬ!

Больше не хочу быть жертвой. Хайди Фицджеральд 51

Это моя жизнь. Мария Морин 55

Я одна. Анна Лукас 59

Шикарный свитер! Эмили Оман 62

Сила слова «нет». Лорен Слокум Лахав 66

Как я рассталась с Чарли. Алана Мари 69

Глава 3

НОВЫЙ ПОВОРОТ

| | |
|--|-----|
| Из шашки в дамки. Бет Левин | 73 |
| Кровь, пот и одиночество. Кристал Клумп | 77 |
| Рискнуть и выиграть. Джуди Маркс-Уайт | 81 |
| Жизнь как танго. Кей Кэмпбелл | 84 |
| Команда мечты. Джон Форест | 87 |
| Моя собственная теория относительности. Бенни Вассерман | 91 |
| Да-эксперимент. Эрика Калер | 94 |
| Железная леди. Анжела Волтуис | 97 |
| Теперь я знаю. Элизабет Титус | 100 |
| В поисках себя настоящей. Мелани Адамс-Харди | 105 |

Глава 4

ПЕРЕЖИТЬ И ИДТИ ДАЛЬШЕ

| | |
|--|-----|
| Хватит! Сэнди Стейтон | 113 |
| Кто уберет паука?! Кристал Тиерингер | 116 |
| Терапия бисером. Рут Нокс | 119 |
| С новой силой. Бет Саадати | 121 |
| Не сдаваться. Лорен Болл | 125 |
| Отпустить. Сейдж де Бейксидон Бреслин | 129 |
| Передать эстафету. Сара Клауда | 133 |
| Список. Джин Моррис | 135 |
| Как обрести смысл жизни после трагедии. Джейн МакБридж Чоти | 138 |

| | |
|---|-----|
| Почему я? Кортни Кэмпбелл | 140 |
| Шаг в будущее. Сэм Джорджес | 143 |
| Газ в пол, жизнь — это риск! Сэлли Родман | 147 |
| Форт. Дэйвид Воррен | 151 |
| Открытое сердце. Линда М. Джонсон | 154 |
| Много вопросов, ответ один. Кристин Доуни | 158 |

Глава 5

БОЛЬШЕ НЕ МОГУ! НУЖЕН ПЕРЕРЫВ

| | |
|--|-----|
| Перерыв на кофе. Люси Лемай Челлуччи | 163 |
| Путь к себе. Шейла Вассерман | 167 |
| «Ты должна». Эллисон Ворд | 171 |
| «Первая овца!» Лиза Поулак | 174 |
| Папа, выскочивший из «беличьего колеса». Гитаджали Кришна | 179 |
| То, что случилось возле мотеля. Мишель Хаузер | 183 |
| Мамочке нужно отдохнуть. Кортни Фрайз | 186 |
| Мои понедельники. Ребекка Хилл | 189 |
| Дача на берегу оксана. Бонни Бьют | 192 |

Глава 6

НОВЫЙ ДОМ, НОВАЯ ЖИЗНЬ

| | |
|---|-----|
| 10 лет застоя. Николь Росс | 197 |
| Новая школа, новая я. Брианна Мearз | 201 |
| Сто пар обуви. Вазз Маккарти | 204 |
| «Домашний очаг». Линда Аллен | 207 |

| | |
|--|-----|
| Страна, где все стало проще. <i>Кейт Ван</i> | 210 |
| Прыжок в неизвестность. <i>Лорри Данциг</i> | 213 |
| Место силы. <i>Марша Уоррен Миттман</i> | 217 |
| Мечта о жизни в горах. <i>Джилл Бернс</i> | 221 |

Глава 7

Я У СЕБЯ ОДНА

| | |
|---|-----|
| Фото «после». <i>Дженнифер Азантшиан</i> | 225 |
| Королева красоты. <i>Лорейн Кеннистра</i> | 230 |
| От любви не должно быть больно. <i>Берни Ксионг</i> | 233 |
| Толстая и свободная. <i>Карен Фрейзер</i> | 236 |
| Мыло для гостей. <i>Паула Клендворс Скори</i> | 240 |
| Как я начала заботиться о своем здоровье. <i>Лола Бендана</i> | 242 |

Глава 8

РИСКНУТЬ ХОРОШИМ РАДИ ЛУЧШЕГО

| | |
|---|-----|
| Застигнутая врасплох. <i>Барбара Дейви</i> | 247 |
| Влюбленная в вино. <i>Дженнифер Симонетти-Брайан</i> .. | 250 |
| Разрушить стереотипы. <i>Денис Маркс</i> | 255 |
| Пишущий человек. <i>Райан Клофтингер</i> | 259 |
| Свой собственный голос. <i>Митра Рэй</i> | 262 |
| Замечательный возраст. <i>Неха Гупта</i> | 266 |
| От кризиса к прорыву. <i>Кейти Каприно</i> | 269 |
| Это изменит всю твою жизнь. <i>Дейл Бурк</i> | 274 |

Предисловие

Глава 9

ПРИВЫЧКИ, КОТОРЫЕ МЕНЯЮТ ЖИЗНЬ

| | |
|--|-----|
| Меньше вещей, больше жизни. <i>Элисон Мартинез</i> | 279 |
| Шагай, худей, меняйся! <i>Конни Кейсвенттер Пуллен</i> | 281 |
| Невыпитая чашка чая. <i>Дирде Хиггинс</i> | 284 |
| Чему меня научила Дайана Росс. <i>Тимоти Петерсон</i> | 288 |
| Новая традиция. <i>Жозефина Оверхалзер</i> | 291 |
| Потому, что могу. <i>Шерон Розенбаум Ирлз</i> | 294 |
| Книга счастья. <i>Дженнифер Кваша</i> | 296 |
| Каждый день — пятница. <i>Элейн Бридж</i> | 299 |
| Наполовину полный стакан. <i>Денис Девад</i> | 301 |
| Проект моего личного счастья. <i>Алейна Смит</i> | 303 |
| Насколько мы сыты? <i>Ребекка Хилл</i> | 307 |

Глава 10

САМА ОТ СЕБЯ НЕ ОЖИДАЛА

| | |
|---|-----|
| Дорогой, тебе лучше присесть. <i>Шерил Николсон</i> | 313 |
| Вернулась туда, откуда пришла. <i>Терри Элдерс</i> | 319 |
| Изгой тридцать лет спустя. <i>Сю Сандерс</i> | 323 |
| Прыжок в воду. <i>Линетта Смит</i> | 326 |
| Рождение активиста. <i>Пэт Фиш</i> | 329 |
| Пока муж в командировке. <i>Тамара Моран-Смит</i> | 332 |
| Голое испытание. <i>Карен Николсон</i> | 335 |
| Отказываюсь быть осторожной. <i>Эйприл Найт</i> | 337 |
| Бабушка была права. <i>Дебби Эклн</i> | 341 |

Глава 11

НИКОГДА НЕ ПОЗДНО ОСУЩЕСТВИТЬ МЕЧТУ

| | |
|--|-----|
| Снова за парту. Анна Хоффман | 347 |
| Бесстрашная. Джозефин Фитцпатрик | 351 |
| Навели шороху. Джанет Боулер | 354 |
| Полагаться только на себя. Пэт Валер | 357 |
| Покорить гору в шестьдесят. Ширли Дек | 360 |
| Новая жизнь. Эди Шмит | 365 |
| Неожиданная встреча. Синди Л. Эли | 368 |
| Как я училась плавать. Мишель Бум | 370 |
| Но ты же был обычным полицейским... Стивен Русиниак | 372 |
| Уроки музыки. Мэри Энн Хэйхерст | 375 |
| | |
| Знакомьтесь с нашими авторами | 379 |
| Знакомьтесь, Эми Ньюмарк | 394 |
| Знакомьтесь, Лорен Слокум Лахав | 395 |
| Благодарности. Эми Ньюмарк и Лорен Слокум Лахав .. | 397 |