
Екатерина Мириманова
???
КНИГА, КОТОРАЯ ИЗМЕНИТ ВАШУ ЖИЗНЬ
Плакать в Плакательную
Психологическая книга: найди свой рецепт счастья

Модные диеты

Екатерина Мириманова

Плакать в Плакательную. Психологическая книга: как найти свой рецепт счастья

«Эксмо»
2024

УДК 159.92:641.55
ББК 88.5:36.997

Мириманова Е. В.

Плакать в Плакательную. Психологическая книга: как найти свой рецепт счастья / Е. В. Мириманова — «Эксмо», 2024 — (Модные диеты)

ISBN 978-5-04-211054-2

Екатерина Мириманова – автор системы похудения и самосовершенствования «Минус 60», уже более 20 лет помогает людям снижать вес и улучшать свою жизнь во всех областях. Эта книга действительно уникальна – она кулинарно-психологическая. Здесь вы не только найдете пошаговую инструкцию для выхода из любой сложной ситуации, но и вкусный рецепт, который поможет вам закрепить прочитанное. Да, да, порой приготовление еды может стать отличным терапевтическим приемом. Что бы сейчас в вашей жизни не происходило – эта книга поможет вам: неудачные отношения или их отсутствие, проблемы с детьми, работой, развод, безденежье, чувство неполноценности, неуверенности в себе и даже серьезная болезнь – все это решаемо. Ведь вы не виноваты во всем происходившем до настоящего момента, вами руководил Корявенький. О том, кто это такой и как навсегда выйти из Плакательной, в которую он вас загнал, чтобы стать счастливой по всем направлениям – читайте в этой книге. Если вам не хватает мотивации и сил и вы натолкнулись на данную книгу – это знак! Вы на пороге больших перемен! В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

УДК 159.92:641.55
ББК 88.5:36.997

ISBN 978-5-04-211054-2

© Мириманова Е. В., 2024
© Эксмо, 2024

Содержание

Введение 7
Глава 1. Что такое Плакательная, как в нее попадают и, самое главное, как из нее выходить 10
Рецепт морковного торта 16
Резюме 17
Глава 2. У царя Соломона было кольцо… А у вас были «отмазки» 18
Конец ознакомительного фрагмента. 20



Екатерина Валерьевна Мириманова
Плакать в Плакательную. Психологическая книга: как найти свой рецепт счастья

© Мириманова Е.В., текст, 2024
© Давлетбаева В.В., иллюстрации, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Введение



По статистике, около 90 % нехудожественных книг читатели бросают, не дойдя даже до половины.

Я знаю, почему вам не нравятся книги по прикладной психологии. Потому что они все об одном и том же. И одновременно – ни о чем. В них появляются фразы, которые никак не вписываются в вашу жизнь: «вы заслуживаете», «вы можете», «вы должны попробовать изме-

нить ситуацию», «любите себя», «делайте маленький шажок каждый день, и все получится». Шажок куда? «Эй, я в полной растерянности. Я не знаю, куда мне двигаться дальше. Я устала! Я заколебалась, уж простите. У меня порой нет сил, даже чтобы поесть. Я перестала спать на нервной почве. Какой, к черту, шажок??? Мне бы не сдохнуть от тоски и изнеможения! Если бы я могла сделать шажок, я бы не читала эту книгу, а совершала бы его. Может, даже с удовольствием! Но как лично мне что-то изменить? Это Барбара из штата Огайо, отсудившая у мужа при разводе дом и солидные алименты, смогла преобразиться, но мне, живущей на шее у мужа в Таганроге, как сделать что-то, чтобы изменить мою жизнь? Как стать счастливее, если я живу с родителями в сорок лет? Как найти нормального мужчину, если их с каждым днем все меньше? Как зарабатывать больше денег в отдельно взятом моем случае? Как пережить взросление подростка и не поехать при этом крышей? Не какого-то абстрактного, а моего кровного? Или, еще хуже, не кровного, а моего нового мужа? Как выжить, если врачи мне выносят страшный приговор? И стоит ли вообще выживать в такой ситуации? А если приговор относится к близкому? Или, еще хуже, ребенку?»

Сначала хорошая новость: в этой книге вы найдете подробную пошаговую инструкцию для выхода из любой, даже самой тупиковой ситуации. Плохая новость: у вас больше не будет отмазок, почему вы не можете изменить свою жизнь.

И еще одна хорошая новость: можете начинать читать книгу с любой главы, рекомендую к прочтению только первые три (но и это необязательно, просто так вам будет понятнее, откуда появился «Корявенький» и что такое «Плакательная»), а дальше можете переходить к интересующему вас вопросу. Именно поэтому некоторые моменты я повторила в нескольких главах, чтобы, даже если пропустили какую-то часть, вы не остались без пошаговой инструкции к действию.

Я постаралась уподобить эту книгу кулинарной. Почему нам нравятся книги по этой тематике? В них все относительно просто. Они делают нашу жизнь легкой и понятной. Возьмите 100 граммов масла, добавьте теплое молоко, муку и яйца, соду, сахар – и у вас получится печенье. Кусок мяса порежьте на куски, положите морковь, лук, потушите – и через несколько часов у вас готовое рагу. Практически без вашего участия.

Почему все в жизни не может быть так просто? Может! Более того: должно быть именно так.

Но мы постоянно усложняем себе жизнь. Выбираем слишком сложные и непроверенные рецепты – и в итоге получается какая-то ерунда после пяти часов приготовления. Иногда из мяса пытаемся приготовить пирожные, а из сахара, масла и муки – отбивную и потом жалуемся, что готовка – это слишком сложно.

Я постараюсь дать вам простые рецепты с пошаговой инструкцией для каждой «сложной ситуации» в вашей жизни. В кавычках, потому что в действительности все проблемы идут оттого, что вы ищете решения не там, где их нужно искать, и либо сами придумываете себе сложности на ровном месте, либо даже не пытаетесь что-то сделать, сетуя на отсутствие силы воли.

Открою вам страшную тайну: силу воли придумали, чтобы зарабатывать на вас деньги.

Прочитайте еще раз. Вдумайтесь.

Сколько вы потратили на тренажерные залы, волшебные таблетки и книги, чтобы похудеть или отказаться от табака, или на курсы иностранных языков (а язык и ныне там, в заднице, уж простите)? Сколько раз вы собирались разводиться с мужем или расставаться с партнером, который обращается с вами не так, как должен (пьет, бьет, изменяет, сидит на шее)? Сколько раз обещали себе стать образцовой матерью и уделять больше внимания своим детям? И что же? Сюрприз! Ничего из этого вы так и не смогли реализовать. А почему? Ну конечно же потому, что вы слабая тряпка, которая ничего не может довести до ума! Ведь эта самая мысль

первая возникает в вашей голове, правда? Безвольная слабачка! Рохля! Как там вы еще себя обзываете? И знаете, что я вам на это скажу? Вы ошибаетесь.

> Для того чтобы что-то получить от жизни, необязательно быть волевым терминатором. Достаточно понимать некоторые законы, которые работают абсолютно для всех одинаково, вне зависимости от наличия силы воли. Какие? Именно об этом пойдет речь в этой книге.

В моем советском детстве гулял анекдот о тогдашнем мегапопулярном экстрасенсе Кашпировском. Он регулярно зачитывал некоторые отзывы о своих сеансах в телевизионном эфире, и один из них выглядел приблизительно так: «Дорогой доктор, спасибо большое! После первого вашего сеанса у меня начали пропадать трупные пятна, цвет кожи из синего стал розовее…»

Так вот, прочитав мою книгу, мертвые не воскреснут, а люди в инвалидной коляске не начнут моментально ходить (хотя не исключаю возможность, что задумаются о том, что можно сделать для улучшения своей жизни).

Однако эта книга даст вам то, что действительно необходимо для обретения недостижимого: понимание, в какую сторону можно двигаться.

Я свято верю в то, что абсолютно каждая из вас прямо сейчас может взять и изменить свою жизнь, не оглядываясь на возраст, материальное положение или его отсутствие, количество детей, внуков и собак/кошек. Да! Даже если совсем нет силы воли. Даже если раньше вы в жизни не смогли сделать ничего хоть капельку выдающегося, а вам уже далеко не 18 лет.

Но для этого нужно прочитать до конца данную книгу и взглянуть правде в глаза.

Вы ведь не ожидаете, что печенья или рагу приготовятся сами после изучения рецепта? Так почему вы думаете, что ваши проблемы должны решиться автоматически после прочтения книги?

Возможно, сначала вам покажется, что книга написана в слишком жесткой манере. Даже моя редактор была несколько шокирована, насколько прямо и в упор я называю вещи своими именами. Но, к сожалению, когда мы находимся в критической ситуации, это сродни гангрене. Вы можете, конечно, попытаться вылечить ее травами, йогой, заклинаниями и занятиями с психологом или позитивными аффирмациями. В этом случае, уж простите, вы, скорее всего, умрете от общего сепсиса. Когда развивается гангрена, есть только два выхода: антибиотики и дальше, если не помогло, – ампутация. Поэтому давайте не будем лечиться аффирмациями и травами! Не обижайтесь на меня за жесткость и прямолинейность. Иногда это единственный способ достучаться до человека, находящегося в Плакательной.

В конце каждой главы я привожу один из своих любимых кулинарных рецептов, которые, как вы увидите по ходу повествования, выбраны неслучайно. Для меня кулинария – сродни медитации. Когда готовлю, я думаю, анализирую, расслабляюсь. Слышали когда-нибудь про то, что чем больше думаешь о проблеме, подбираешь варианты решений, тем больше шансов ее решить? Пробуя повторить мои любимые рецепты, вы будете возвращаться мыслями к прочитанному и снова и снова анализировать, что можно сделать в вашей ситуации. А значит, становиться ближе к решению.

Глава 1. Что такое Плакательная, как в нее попадают и, самое главное, как из нее выходить



Давайте начнем эту главу с небольшого теста! Отвечаем «да» или «нет», подсчитываем в уме или записываем количество негативных ответов:

1) Вам на все хватает времени?

2) Вы чувствуете себя бодрой и энергичной большую часть времени?

3) Вы редко болеете?

4) Вы довольны тем, как выглядите по большинству фронтов?

5) Вам нравится ваша работа?

6) А количество денег, которые вы зарабатываете?

7) Вы действительно довольны своими отношениями с партнером?

8) Вы живете с партнером только потому, что вам не нравится жить одной, или потому, что ребенку нужен отец?

9) Вы находитесь в хорошей физической форме?

10) Вы находите время на то, чтобы ухаживать за собой?

11) Вы счастливы?

Если ответили «нет» на пять и более вопросов, поздравляю, из этого можно смело сделать ряд выводов:

- вы находитесь в Плакательной;
- вы сами себя туда посадили;
- вы находитесь там уже достаточно давно.

Если вы сейчас мысленно открыли рот, чтобы мне возразить, ведь у вас совсем не такая ситуация, как у других, можете не напрягаться. Я это уже слышала. Не от вас. От других плакальщиц. У них тоже нет времени, денег, сил, здоровья…

Список можно продолжать до бесконечности.

Если вас что-то не устраивает в жизни и вы ничего не делаете, чтобы это изменить, вы в Плакательной.

Если вас как будто все устраивает, но, взглянув на вашу жизнь объективно, понимаете, что она далека от совершенства, вы тоже в Плакательной.

И нет, я не пытаюсь казаться умнее других. Я пишу эту книгу как человек, периодически оказывавшийся в Плакательной и сделавший массу выводов из данного времяпрепровождения.

Первый и самый главный из них: «Это нормально – оказываться в Плакательной. Ненормально проводить в ней всю оставшуюся жизнь». Но почему же, единожды там оказавшись, так тяжело оттуда выходить?

Знакомьтесь. Это – Корявенький. Честно признаюсь, образ не мой. Я «украла» его из сказок, которые мне и моей двоюродной сестре рассказывал наш дедушка Витя.

Корявенький являлся исключительно злобным персонажем, строящим ежедневные козни окружающим. И именно он пришел мне на ум, когда я задумалась, как должен выглядеть тот, кто постоянно заставляет нас сидеть в Плакательной.

Корявенький стар, и у него почти совсем нет энергии. Для того чтобы жить и бодрствовать, ему просто необходима подпитка. Он долго раздумывал, где ее взять, а потом обнаружил, что депрессия, упадок сил, плохое настроение, гнев и прочие негативные эмоции отлично помогают ему подзаряжаться. Но чтобы мы испытывали их постоянно, нам надо немного «помочь»: создать этакую искусственную реальность, матрицу, если хотите, в которой мы будем находиться, тревожась, переживая, комплексуя, будучи уверенными, что из нее нет выхода.

Начинать наше «воспитание» нужно с раннего детства, чтобы к зрелому возрасту не оставалось сомнений, что бывает по-другому.

Даже если попытаетесь выйти из этой Корявой матрицы, все в один голос начнут вас убеждать, что у вас все и так неплохо, что от добра добра не ищут, что вообще лучше даже не начинать пробовать новое, чтобы потом не расстраиваться. Окружающие говорят так не потому, что они плохие. Просто их мамы, бабушки, прадедушки и даже более древние родственники слушали речи Корявенького. И свыклись с ними.

Когда-то давно мне очень нравился морковный торт в одной популярной сети кофеен. Моя мама не особенно любила готовить разносолы, поэтому все детство к праздникам пеклись шарлотки и еще один простой сметанный торт с кучей разрыхлителя.

Я выросла и даже не пыталась сделать что-то сложное, вроде бисквита. Но потом вышла замуж в третий раз за шеф-повара, насмотрелась, с какой легкостью он берется за незнакомые области кулинарии, и начала пробовать делать морковный торт сама. Стоит ли говорить, что в той самой сети кофеен я больше есть его не могу: вкус кажется слишком «химическим».

То же самое с Плакательной. Если все близкие и их родственники всегда находились там, вам очень непросто даже допустить мысль, что оттуда вообще можно выйти. Единожды покинув ее, вы начинаете все чаще задумываться, что там находиться совершенно необязательно.

Однако пока вернемся к Корявенькому и его негативному влиянию лично на вас. **Снова небольшой тест.** Опять отвечаем «да» или «нет», но в этот раз подсчитываем количество позитивных ответов:

1) Вы постоянно находитесь в подавленно-смиренном состоянии?
2) Вы чувствуете себя намного старше своего возраста?
3) Вы боитесь перемен?
4) Вас не устраивает ваша жизнь в целом?
5) Ваша жизнь похожа на бег белки в колесе или «день сурка»: дом – работа – дом?
6) Вы выглядите не так, как могли/хотели бы?

Как вы уже подозреваете, ответ «да» на каждый из приведенных выше вопросов означает, что вы находитесь в Плакательной. Чем их больше, тем глубже вы застряли. Но расстраиваться при любом раскладе не нужно.

В действительности вы просто находитесь в полном подчинении у Корявенького и принимаете его мысли, команды и поступки за свои.

Чем хуже ваша жизнь, тем лучше его, и наоборот. Поэтому в его интересах постоянно поддерживать вас в одной и той же борозде, желательно максимально зашоренной. Дом – работа – дом, отпуск по расписанию, шаг вправо, шаг влево считается побегом, прыжок на месте – провокацией, после которой вас приговаривают к еще более депрессивным мыслям. Назад в Плакательную.

Не верите? Вспомните, когда вам вдруг хотелось вырваться из рутины и вы пытались сделать что-то необычное.

На первых порах все вроде бы шло хорошо. Но так происходило недолго. Просто Корявенький отвлекался на других и ненадолго терял вас из виду. Бросили ненавистную работу, начали заниматься своим бизнесом – и тут хопа, кризис вам. Оставили мужа, которого надо было бросить еще десять лет назад. Вроде даже познакомились с кем-то новым, интересным. И снова – хопа, назад. Вас бросили, новый человек оказался худшим вариантом, нежели бывший. Или вы вдруг чем-то неожиданно заболеваете, как только хотите внести перемены в свою жизнь.

> Бороться с Корявеньким очень сложно. Особенно вначале, когда только пытаетесь выйти из-под его контроля. Он злится, противится этому, осыпает вас проклятиями и проблемами как из рога изобилия.

Но есть и хорошие новости. Вы способны самостоятельно высвободиться из-под гнета злодея. Опять не верите?

Случалось ли вам когда-нибудь находиться на самом дне, плакать целый день или даже всю неделю, а потом вдруг, словно из ниоткуда, внутри возникает что-то, меняющее заевшую пластинку в голове? И вот уже печаль отпустила, жизнь начинает налаживаться, вы снова улыбаетесь, чувствуете, что можете свернуть горы… но это ненадолго. Очень быстро вы снова возвращаетесь в Плакательную.

Тем не менее, если сможете научиться задерживаться в плюсовом состоянии, концентрироваться на позитиве хотя бы на несколько мгновений, постепенно ваши «вылазки на свободу» будут случаться все чаще и становиться более длительными.

Что нужно для этого сделать? Вот одиннадцать простых принципов, которые помогут выходить вам из Плакательной очень быстро:

1) Четко понимайте, что вашим настроением в моменты упадка управляет Корявенький.

Смело возлагайте вину на него. Перенос ответственности поможет вам не чувствовать себя виноватой. Это как если бы вы попросили кого-то последить за тортом в духовке и он сгорел. Кто виноват в этом случае? Следящий, а не вы. Считайте, что все это время вы не присматривали за своей жизнью с должным усердием, поскольку не знали о существовании злодея, омрачающего ваше существование, регулярно сжигающего вкусности, которые вы пытаетесь готовить. Вам просто нужно снова вернуть себе контроль.

2) Концентрируйтесь на хорошем.

В любом моменте существуют негативные и позитивные события. Даже в худшем дне можно найти что-то хорошее, если начать внимательно всматриваться. Например, вы первый раз печете сложный торт. Естественно, он не выглядит таким, каким должен быть в идеале. Коржи получаются низкими и перекошенными, глазурь неблестящая, единственное – крем получился очень вкусным. Концентрироваться нужно именно на креме. Похвалите себя за то, что у вас получился отличный крем с первого раза. Пообещайте себе, что будете пробовать, экспериментировать еще и еще до тех пор, пока у вас не получится хотя бы хорошо. А дальше дерзайте – и в один прекрасный день испечете идеальный торт. Не сегодня, не завтра, может даже через год или два. Пока просто похвалите себя за крем. Что сегодня у вас получилось хорошо? Пусть это будет мелочь по сравнению с тем, что вышло из рук вон плохо. У вас дурацкий день? Поменяйте маршрут, вернитесь домой по новой дороге. Может, вы увидите что-то красивое. Провалили экзамен или собеседование? Значит, в данный момент так должно было случиться. Можете сделать что-то, чтобы это изменить сейчас? Нет? Тогда перестаньте об этом думать.

3) Не грызите себя.

Вы невкусная. Непропекшийся торт станет вкуснее оттого, что вы будете думать о том, какой он мог бы получиться, если бы вы сделали что-то иначе? Нет, конечно. Этот отдельно взятый торт уже сделан. Вы никак не можете его изменить. Ну, может, добавить много красивой посыпки, чтобы скрыть кривизну готового изделия, или сделать крем послаще, если выпечка получилась пресной, только все это не принесет кардинальных изменений. Торт не удался. Но лишь в этот раз. В следующий сделаете все правильно. Ну или почти все. Чем раньше случится следующий раз, тем лучше, потому что так вы не забудете о своих ошибках и не наступите на те же грабли. А сегодня просто примите загубленный торт как данность и либо выбросьте его, либо украсьте и подайте к столу, если нет других вариантов.

4) Ваши гости не умрут, если съедят ваш невкусный торт.

Если вы не добавили туда цианид, вряд ли он нанесет им физический вред. Ой, нет, даже если добавили, он не окажет негативного эффекта, ведь цианид нейтрализуется сахаром, – вспомним знаменитую попытку отравления Распутина. А если серьезно, мы не будем травить ваших гостей, но пример ведет к следующей мысли: не всё и не всегда в жизни получается «вкусным» для окружающих. Это нормально. Если с чьей-то точки зрения торт не получился, не чувствуйте себя виноватой. Просто сделайте выводы. И в следующий раз постарайтесь исправить погрешности.

5) Не позволяйте говорить гадости о вашем торте, даже если он неидеален.

Это неуважение к вам. У всех может что-то не получиться. Воспитанные люди похвалят вас за попытку сделать хоть что-то, вместо того чтобы сидеть сложа руки. А мнение невоспитанных людей вас не должно касаться. Просто мысленно размажьте им торт по морде лица, если не можете их одернуть, и скажите себе, что в следующий раз у вас получится лучше.

6) Не откладывайте следующую попытку.

Да, торт не получился, но это же не повод страдать до конца жизни? Я выкинула кучу коржей, прежде чем у меня вышло что-то путное. Но я хотела научиться готовить то, что еще не умела, и в конце концов у меня начало получаться.

Главное в этой жизни – практика.»

Чем больше практикуетесь выходить из Плакательной, тем больше времени проводите в хорошем настроении, тем меньше вашу жизнь контролирует Корявенький. Ваша уверенность в себе растет, вы пытаетесь замахиваться на новые высоты, справляетесь с ними, решаетесь на перемены покрупнее. И так, совсем незаметно, начинаете менять свою жизнь. Когда мы готовили на уроках труда в школе (если вы застали это время, конечно), некоторым казалось сложным сделать даже обыкновенный бутерброд. Кто-то просто никогда не пробовал готовить, другим не разрешали родители, третьи попробовали один раз, порезались и решили не приближаться к кухне. Но есть и четвертые, которые, несмотря на то что им не разрешали готовить, делали это украдкой, резались, обжигались и продолжали пытаться. Именно у них есть шансы стать шеф-поварами. Пусть пока только на собственной кухне.

7) Если готовите один и тот же рецепт из раза в раз и он у вас не получается, может, попробовать что-то поменять в дозировках или температуре?

Например, масляный крем, несмотря на видимую простоту, готовить сложно. Стоит нарушить температурный режим, и он свернется противными комочками. Можно пытаться строго придерживаться инструкций, а можно сделать другой крем, который будет к тому же и менее жирным. Я обожаю крем из сливочного сыра и сгущенки с капелькой ванилина. Он никогда не сворачивается. Отсюда еще одно правило.

8) Не усложняйте себе жизнь.

Зачем выбирать заведомо сложные рецепты, если можно сделать что-то вкусное простым способом? Нет, конечно, можно сдать экзамен на вождение после 50 уроков с инструктором, но это дорого, долго и бессмысленно. А самое главное, не дает гарантий. Так почему бы не пробовать сдавать экзамен после каждых, например, десяти занятий? Или пытаетесь найти работу, но именно в той компании, куда вы стремитесь попасть, в данный момент нет вакансий. Это не повод сидеть без работы. Можно пока устроиться на другую и даже, о Боже, работать не по специальности. Пусть у вас три высших образования и магистратура – если вам нужны деньги (крем), чтобы уйти от плохо обращающегося с вами мужа, не все ли равно, кем работать

прямо сейчас? Главное, чтобы торт получился вкусным. Никто не заметит, если вы не сделаете его строго по ГОСТу. А если и заметит, возвращаемся к пункту 5;)

9) То, что срабатывает в 20 лет, не обязательно продолжит функционировать в 40 или 70.

Сейчас я могу сделать какой угодно крем, но чаще всего делаю немасляный, поскольку последний мне кажется слишком тяжелым для желудка. Если вы когда-то уже добились хорошего результата – похудели, выучили язык, нашли работу или мужа, – необязательно пытаться делать все точно так же спустя энное количество лет. Вы же не пытаетесь печь сегодня торт в дровяной печи, как делали ваши предки?

10) Если мечтаете стать шеф-поваром, но пока не умеете тереть морковь, научитесь хотя бы тереть морковь.

При поступлении во всемирно известную кулинарную школу «Кордон Блю» вас не учат сразу же готовить шедевры. Сначала учат делать… соус. Поэтому в следующий раз, когда начнете жаловаться, что у вас не получается достигнуть глобальной цели, или вы вообразили, что это вообще невозможно, задумайтесь, умеете ли готовить хотя бы соус. Ну или наш многострадальный крем для торта.

11) Не бойтесь неудач.

Чем больше будете страшиться того, что у вас что-то не получится, тем больше шансов, что это случится. И наоборот. Если уверены, что в этот раз торт получится отменным, с высокой вероятностью именно так и случится. И даже если заметите какие-то недочеты – ничего страшного, все люди несовершенны. Замаскируем вкусным кремом!

И на этом пока остановимся. Для «отработки» пройденного материала я оставляю вам рецепт моего любимого морковного торта с тем самым легким кремом и резюме одиннадцати правил, приведенных выше, в качестве памятки по быстрому выходу из Плакательной. А в следующей главе разберем конкретные жизненные ситуации на конкретных кулинарных, и не только, примерах!

Рецепт морковного торта

Для теста:

• 6 яичных желтков + два целых яйца
• 6 яичных белков, взбитых с сахаром в упругую пену, с добавлением щепотки соли
• 100 г сахара
• 100 г муки
• 100 г растопленного сливочного масла + немного, чтобы смазать форму
• 100 г грецких орехов, толченых, но не до состояния порошка
• 3 достаточно крупные моркови, натертые на крупной терке

Для крема:

• 200 г сливочного масла комнатной температуры
• 200 г сливочного сыра (например, «Филадельфия»)
• 120 г сгущенного молока
• ванилин – щепотка

Приготовление:

Взбить желтки и два целых яйца с сахаром до состояния, когда объем массы увеличится вдвое. Просеять муку поверх взбитых желтков и аккуратно перемешать, медленно влить масло. Добавить остальные ингредиенты, кроме взбитых белков. С помощью лопатки, лучше резиновой, постепенно очень аккуратно вмешать желтки к белкам, двигая лопаткой со стороны бортика к центру. Аккуратно добавить морковь и орехи.

Прогреть духовку при температуре 200 градусов в течение 10 минут. Выстелить форму бумагой для выпечки и смазать маслом.

Снизить температуру до 180 градусов, выложить массу в форму и запекать в течение 50 минут (время может варьироваться в зависимости от мощности вашей духовки, готовность можно проверить зубочисткой или ножом). Выключить духовку, но не доставать торт из нее. Через 30 минут открыть дверцу, чтобы температура начала уменьшаться постепенно. Так бисквит не опадет. Затем достать форму и оставить в ней торт до полного охлаждения.

Крем: взбить масло комнатной температуры со сливочным сыром. Когда они станут однородной массой, постепенно начать добавлять сгущенку и ванилин. Взбить, доведя до консистенции взбитых сливок. Внимание! Все продукты должны быть одинаковой температуры!

Если боитесь, что крем свернется, можно взять по 300 г сливочного сыра и сгущенки и взбить их без масла с ванилином. Тот самый легкий во всех отношениях крем.

Сборка торта: разрезать бисквит – в идеале на три части; если сомневаетесь в своих силах, хотя бы на две. Смазать разрез кремом, накрыть вторым коржом, смазать кремом (если у вас три коржа) и накрыть верхним коржом. Его также смазать кремом и украсить декоративной посыпкой. Оставить в холодильнике на несколько часов.

Резюме

1) Не стесняйтесь снимать с себя ответственность, если чувствуете, что не «вывозите» жизненную ситуацию.

2) Концентрируйтесь на хорошем.

3) Не грызите себя.

4) Если окружающие физически или морально не пострадают от ваших действий, действуйте.

5) Не позволяйте говорить про вас гадости. Ни в лицо, ни за спиной.

6) Не откладывайте следующую попытку.

7) Не получается? Меняйте рецепт под себя.

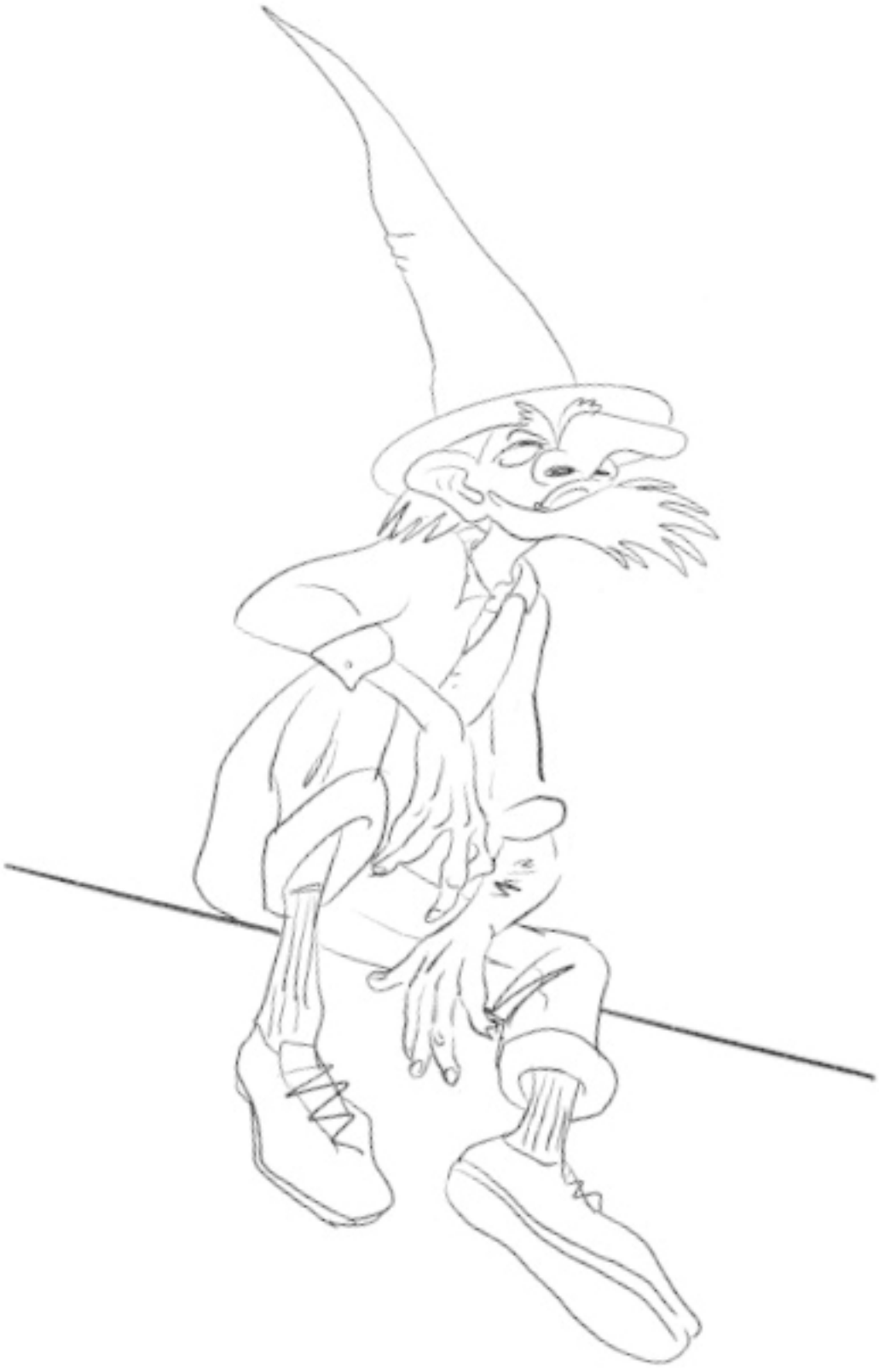
8) Не усложняйте себе жизнь.

9) Не пытайтесь решать проблемы по старинке, пробуйте свежие решения.

10) Начните делать хоть что-то.

11) Не бойтесь неудач.

Глава 2. У царя Соломона было кольцо… А у вас были «отмазки»



Большинство из вас знают историю о том, что у царя Соломона было кольцо, а на нем надпись: «Все проходит. И это пройдет!»

«Ну спасибо, Мириманова, открыла Америку! Конечно, это изменило мою жизнь! Спасибо еще раз! Закрываю книгу!» Подождите, подождите.

Если читаете эту книгу, в вашей жизни происходило и/или происходит что-то неприятное, или плохое, или даже ужасное:

• проблемы в отношениях на разных уровнях (буллинг, жесткое обращение родителей, партнеров);

• потери близких людей (бабушки, родители, мужья/любимые, дети, аборты);

• отсутствие денег (полное и катастрофическое, временное или постоянное);

• крушение мечты (например, сказочный принц оказался полным идиотом, дело вашей жизни обанкротилось, деньги, отложенные на квартиру, деноминировали, или же дом мечты сгорел в пожаре);

• отсутствие цели в жизни (это все уже было, все надоело, ничего не радует, жизнь дала трещину);

• проблемы со здоровьем (начиная от хронических недомоганий и временных «радостей», вроде переломов и прочих травм, заканчивая критическими состояниями, типа последней стадии рака);

• проблемы в отношениях или отсутствие партнера;

• проблемы в общении с близкими родственниками (родители, дети, бабушки);

• проблемы ориентации, как я их называю (не тот муж, работа, место жительства и так далее);

• нехорошие привычки (обжорство, алкоголизм, курение, употребление запрещенных веществ).

И знаете, что я вам скажу? Практически со всем этим я сталкивалась лично на разных этапах моей жизни. И тысячи, миллионы людей во всем мире тоже через это проходили. Безусловно, кто-то ломался и погружался в Плакательную на веки вечные, но очень многие выживали, делали заметки по ходу пребывания в Плакательной и выходили оттуда с высоко поднятой головой. Как в том анекдоте: «Его послали на х… а он вернулся оттуда загорелым, отдохнувшим и с магнитиками».

Вспомним Ника Вуйчича, ныне известного мотивационного оратора, рожденного с синдромом тетраамелии – редким наследственным заболеванием, приводящим к отсутствию всех четырех конечностей. Да, да, он родился без рук и без ног. Сейчас он женат, у него двое детей, он зарабатывает кучу денег. И не потому, что такой сверхсильный и выдающийся. Просто он смог своевременно выйти из Плакательной.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.