Рецепты для души,
которые работают

Кулинарная книга счастья



Евгения Лазутина

Евгения Лазутина

Кулинарная книга счастья. Рецепты для души, которые работают

«АБ Паблишинг Трейд»

2025

Лазутина Е.

Кулинарная книга счастья. Рецепты для души, которые работают / Е. Лазутина — «АБ Паблишинг Трейд», 2025

ISBN 979-8-89489-294-8

Вам кажется, что жизнь – это череда дней, которые нужно просто “пережить”? Чувствуете себя опустошённым, даже когда внешне всё прекрасно? Испытываете усталость от постоянной борьбы со стрессом и ищете не временное облегчение, а устойчивое, глубокое чувство благополучия? Тогда эта книга станет для вас настоящим открытием! Это практическое пособие, структурированное как настоящая кулинарная книга. Здесь вы найдете конкретные, проверенные рецепты для души, которые помогут вам справляться с любыми жизненными ситуациями. Осознав, что счастье – это не случайная удача, а навык, который можно освоить, вы научитесь «готовить» гармонию и радость из самых простых ингредиентов, которые всегда есть под рукой в вашей повседневной жизни. “Кулинарная книга счастья” подойдет для самого широкого круга читателей. Она станет незаменимым помощником для занятых людей, ценящих свое время, – все практики просты и эффективны. Она для тех, кто устал от эмоциональных качелей и хочет обрести внутреннюю стабильность. Для родителей, которые стремятся не только сами освоить язык эмоций, но и передать эти навыки детям, подавая им осознанный пример. В конечном счете эта книга – для каждого, кто готов перестать ждать чуда и взять ответственность за свое счастье в собственные руки. Хватит терять время в ожидании того, что счастье подадут на блюдечке. Научитесь готовить его сами – каждый день, как утренний кофе!

ISBN 979-8-89489-294-8

© Лазутина Е., 2025
© АБ Паблишинг Трейд, 2025

Содержание

Введение 7
Глава первая 9
Конец ознакомительного фрагмента. 12

Евгения Лазутина
Кулинарная книга счастья. Рецепты для души, которые работают

Издается в авторской редакции

© Евгения Лазутина, текст 2025
© AB Publishing, 2025

Введение
Добро пожаловать на кухню счастья

Представьте, что вы входите в кухню лучшего ресторана мира. Здесь царит особая атмосфера: движения шеф-повара продуманы, ингредиенты отобраны с любовью, каждое блюдо рождается из понимания того, как простые продукты превращаются в произведение искусства.

Повар знает секреты: когда добавить щепотку соли, чтобы раскрыть сладость, как одно движение ножа может изменить текстуру, почему время и температура так же важны, как и сами ингредиенты.

А теперь представьте, что такой же подход можно применить к созданию счастья в вашей жизни.

История одного открытия

Три года назад я лежала на полу своей квартиры в два часа ночи, рыдая от ощущения полной безнадежности.

Снаружи всё выглядело прекрасно: успешная карьера, любящая семья, стабильность. Но внутри поселилась странная пустота, которую не могли заполнить ни достижения, ни покупки, ни даже моменты радости с близкими.

В ту ночь я задалась вопросом: почему одни люди излучают такую естественную радость, а другие – даже имея всё необходимое для счастья – чувствуют себя опустошенными? Почему некоторым достаточно простого разговора с другом, чтобы воспрянуть духом, а другим не помогают даже самые яркие события?

Ответ пришел неожиданно, когда я наблюдала за своей бабушкой на кухне.

Ей было семьдесят восемь лет, она готовила обычный борщ из самых простых продуктов, но делала это с такой любовью и вниманием к каждой детали, что результат получался волшебным.

Она знала, когда добавить лавровый лист и когда его убрать, как долго томить овощи, чтобы они отдали всю сладость, почему важно дать супу “отдохнуть” перед подачей.

– Бабуля, – спросила я, – как ты каждый раз делаешь это так вкусно?

– Дело не в продуктах, дорогая, – ответила она. – Дело в том, что я знаю рецепт. И готовлю с душой.

В этот момент меня озарило: счастье – это не случайная удача и не результат внешних обстоятельств. Это навык, которому можно научиться. Как любая кулинария, оно требует знания рецептов, понимания процессов и, главное, ежедневной практики.

Начав изучать нейробиологию эмоций, я обнаружила удивительные параллели между приготовлением пищи и созданием устойчивого благополучия. Оказывается, наш мозг действительно “готовит” эмоции, смешивая нейромедиаторы в точных пропорциях. Дофамин добавляет предвкушение и мотивацию, серотонин создает ощущение удовлетворенности, окситоцин привносит тепло связи, эндорфины дают чувство эйфории.

Как и в настоящей кулинарии, важны не только ингредиенты, но и способ их приготовления.

Одна и та же прогулка может стать источником глубокой радости или остаться незамеченной – всё зависит от того, с каким вниманием и намерением вы ее совершаете. Одно и то же утро может зарядить энергией на весь день или обречь на уныние – всё определяется “рецептом”, по которому вы его проживаете.

Исследования показывают, что люди, регулярно практикующие техники осознанного благополучия, имеют более высокий уровень активности в левой префронтальной коре – обла-

сти мозга, связанной с позитивными эмоциями. Это как развитие мышечной памяти у повара: чем больше практики, тем более автоматически рука тянется к нужной специи в нужный момент.

Как пользоваться этой книгой

Эта книга структурирована как настоящая кулинарная книга. В ней нет абстрактных рассуждений о счастье – только конкретные, проверенные рецепты с точными ингредиентами и пошаговыми инструкциями.

Каждый рецепт содержит:

– Список ингредиентов – конкретные действия, мысли или фокусы внимания;

– Время приготовления – от двух минут до получаса;

– Уровень сложности – от новичка до продвинутого практика;

– Пошаговую инструкцию – что именно делать и в какой последовательности;

– Объяснение, почему этот рецепт работает;

– Варианты подачи – как адаптировать под разные обстоятельства;

– Истории успеха – опыт людей, которые применили эту технику.

Начните с простых рецептов из раздела “Перекусы радости” – они дают быстрый результат и помогают поверить в эффективность подхода. Постепенно добавляйте утренние и вечерние ритуалы. Не торопитесь с “Лечебными бульонами” – это сложные техники для трудных периодов, к которым лучше подходить с уже развитым навыком.

Ведите дневник практики. Отмечайте, какие рецепты работают лучше, в какое время дня, при каких обстоятельствах. Как повар экспериментирует со специями, экспериментируйте с вариациями – добавляйте музыку, меняйте место, пробуйте разную продолжительность.

Помните: каждый великий повар когда-то впервые взял в руки нож и не знал, как правильно резать лук. Не ждите мгновенных результатов. Дайте себе время на обучение, право на ошибки, возможность находить свой уникальный стиль.

Через восемь недель регулярной практики вы заметите первые устойчивые изменения. Через три месяца приготовление счастья станет естественной частью вашего дня. Через полгода вы начнете создавать собственные рецепты, адаптированные под ваш темперамент и образ жизни.

Счастье – это не пункт назначения, это способ путешествия. Не блюдо, которое подают в ресторане, а навык, который вы развиваете на собственной кухне. Каждый день, каждый момент у вас есть возможность выбрать ингредиенты, взять в руки инструменты и приготовить что-то прекрасное из того, что у вас есть прямо сейчас.

Добро пожаловать на кухню счастья. Пора начинать готовить.

Глава первая
Инвентарь шеф-повара счастья

Подготовка внутренней кухни для приготовления радости

Войдите в любую профессиональную кухню, и первое, что вас поразит – это безупречный порядок. Каждый нож заточен и лежит на своем месте, каждая кастрюля сияет чистотой, специи расставлены по алфавиту или частоте использования.

Опытный шеф знает: качество блюда на 70% зависит от подготовки и только на 30% – от самого процесса приготовления.

То же самое справедливо для приготовления счастья. Прежде чем учиться сложным техникам, нужно подготовить свой внутренний инвентарь – развить базовые навыки, которые станут фундаментом для всех остальных практик.

Главный нож шеф-повара: внимание

В кулинарии нож – это продолжение руки мастера. От его остроты и умения им пользоваться зависит не только скорость приготовления, но и вкус блюда. Неровно нарезанный лук будет готовиться неравномерно, тупой нож превратит помидор в кашу вместо аккуратных ломтиков.

Внимание в эмоциональной кулинарии играет ту же роль. Это инструмент, которым вы «нарезаете» свой опыт, выбираете, на чем сосредоточиться, а что оставить на заднем плане. Острое, натренированное внимание позволяет заметить тонкие оттенки настроения, уловить первые признаки стресса до того, как он захлестнёт вас, распознать моменты радости, которые обычно проскальзывают мимо.

Упражнение "Заточка ножа": тренировка базового внимания

Время: 5 минут ежедневно в течение недели

Сложность: новичок

– Выберите один обычный предмет в вашем доме – чашку, ручку, цветок в горшке.

– В течение двух минут рассматривайте только его, замечая детали, которых раньше не видели: текстуру, цвет, игру света и тени.

– Когда внимание начнет блуждать (а оно обязательно начнет), мягко возвращайте его к предмету.

– Последние три минуты просто держите предмет в руках, чувствуя его вес, температуру, поверхность.

После недели практики вы заметите, что способность концентрироваться улучшилась не только во время упражнения, но и в обычной жизни.

Источник огня: дыхание

Огонь на кухне – это энергия трансформации. Он превращает сырые продукты в готовые блюда, жесткое делает мягким, безвкусное – ароматным.

Но огонь нужно уметь контролировать: если он слишком сильный – блюдо сгорит, если слишком слабый – оно может недовариться.

Дыхание в эмоциональной кулинарии – ваш личный источник огня. Через него вы можете разжечь энергию, когда чувствуете упадок, или приглушить пламя, когда эмоции захлёстывают.

Нейрофизиологи обнаружили, что сознательное изменение ритма дыхания напрямую влияет на активность блуждающего нерва, который регулирует реакцию «бей или беги» и отвечает за состояние покоя. Так, согласно теории поливагальной нервной системы доктора Сте-

фана Порджеса, осознанные дыхательные практики помогают нам регулировать работу этой системы и переключаться в режим восстановления.

Упражнение "Регулировка конфорки": освоение ритмов дыхания

Время: 10 минут

Сложность: новичок

Научитесь трем базовым ритмам дыхания для разных эмоциональных задач:

"Медленный огонь" (для успокоения):

– Глубокий вдох на 4 счёта

– Задержка воздуха на 4 счёта

– Выдох на 6 счётов

– Пауза на 2 счёта

– Повторить 8–10 циклов

"Средний огонь" (для баланса):

– Вдох на 4 счёта

– Выдох на 4 счёта

– Без задержек и пауз

– Повторить 15–20 циклов

"Сильный огонь" (для активации):

– Быстрые, энергичные вдохи и выдохи через нос

– 30 секунд активного дыхания

– 30 секунд обычного дыхания

– Повторить 3 цикла

Практикуйте каждый ритм в течение недели, чтобы почувствовать разницу в воздействии.

Посуда для эмоций: тело

Кастрюли, сковородки, формы для выпечки – это сосуды, в которых происходит волшебство кулинарии.

От их качества и подходящего размера зависит, получится ли задуманное блюдо. Антипригарное покрытие предотвращает пригорание, толстое дно обеспечивает равномерный нагрев, правильный объем позволяет ингредиентам «дышать».

Ваше тело – это посуда, в которой «готовятся» эмоции. Напряженные плечи «пережаривают» стресс, сжатая челюсть не дает «остыть» раздражению, ссутуленная спина «тушит» радость на медленном огне, превращая ее в уныние.

Большинство людей живут в собственном теле как неопытные повара на чужой кухне – не зная, где что находится, не чувствуя, когда пора добавить ингредиент или убавить огонь.

Упражнение "Ревизия посуды": сканирование тела

Время: 15 минут

Сложность: новичок

– Лягте удобно, закройте глаза.

– Начните с макушки головы. Мысленно «пощупайте» эту область изнутри. Есть ли там напряжение? Тяжесть? Легкость?

– Медленно спускайтесь вниз: лоб, глаза, щеки, челюсть, шея.

– Особое внимание уделите «проблемным зонам»: плечам, грудной клетке, животу, нижней части спины.

– Дойдя до стоп, поднимитесь обратно вверх.

– Закончите, представив, как всё тело наполняется теплым золотистым светом.

Делайте это упражнение каждый вечер в течение недели. Вы удивитесь, сколько напряжения носите в себе, не замечая.

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.