

Екатерина Мириманова

**ПУЛЬТ
УПРАВЛЕНИЯ
ВАШЕЙ ЖИЗНЬЮ**

Включите новую версию себя



Москва

УДК 613
ББК 51.204
М63

Мириманова, Екатерина Валерьевна.

М63 Пульт управления вашей жизнью / Екатерина Мириманова. — Москва : Эксмо, 2026. — 192 с. — (Модные диеты).

ISBN 978-5-04-117951-9

Вы хоть раз задумывались, что, возможно, ваши вредные привычки — это не неизбежность, а всего лишь настройки, которые можно изменить?

Эта книга — ваш «пульт управления жизнью», с помощью которого можно выключить деструктивные привычки и включить спокойствие, отрегулировать сон и вернуть энергию. И самое главное — перестать бороться с собой.

Внутри книги собраны простые техники, реальные истории и рабочие инструменты — они помогут вам изменить ваши привычки навсегда, избавив вас от бесконечных срывов и пустых обещаний.

Если надоело начинать новую жизнь «с понедельника», который никогда не наступает, — эта книга создана для вас. Она даст вам опору, которую вы давно ищете: кнопку «ВКЛЮЧИТЬ себя».

УДК 613
ББК 51.204

ISBN 978-5-04-117951-9

© Мириманова Е.В., текст, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Содержание

Введение	4
Кнопка 1. «Кто я такая, и почему вам нужно найти кнопку “включить” на своем пульте»	8
Кнопка 2. «Поиск сигнала антенны»	27
Кнопка 3. «Как переключить канал с негативной привычки на позитивную передачу? Как начать перестраивать “Запойное мышление”?»	56
Кнопка 4. «Физические и психологические помехи в вашем “телевизоре”».	78
Кнопка 5. «Выбираем новые каналы»	91
Кнопка 6. «Канал “Лебединое озеро” снова включился автоматически». Экстренная помощь для тех, кому хочется сорваться	109
Кнопка 7. «Учимся регулировать “звук”». Что использовать вместо кнопки «Мьют»?	120
Кнопка 8. «Режим “автоматического отключения”». Как наладить сон, отказавшись от дурных привычек, если он и раньше-то был не очень	136
Кнопка 9. «Обещанный канал для взрослых: как вернуть себе сексуальные желания и как они помогают бороться с зависимостями. Самооценка в вашей сексуальной и повседневной жизни»	149
Кнопка 10.«Научитесь регулировать звук в своей голове»	166
Кнопка 11. «Профилактика — почему ее важно делать и что нужно делать».	171
Заключение	177
Приложения	178

Введение

Вот было бы здорово, если бы у нашей жизни был пульт управления, как у телевизора, правда? Хочешь отказаться от еды по вечерам — просто выключила функцию голода и похудела. Или отменила тягу к сладкому и мучному. Или перепрограммировала себя и перестала употреблять алкоголь вообще, вне зависимости от того, сколько сейчас выпиваешь в неделю или даже в день. Или, например, с легкостью бросила курить! Еще было бы здорово добавить туда кнопки управления сном: нажала и отрубилась в 10 вечера! Или тревожность: раз — и выключила. Функцию любви к физическим упражнениям, ну или хотя бы к элементарной ходьбе: раз — и 10 тысяч шагов становятся потребностью, а не пыткой, как гимнастика — физической необходимостью. Кто-то добавил бы «Кнопку сексуального желания»: нажала, и вернулось былое либидо. Ну и, конечно же, кнопку восстановления нормальных отношений с окружающими, вне зависимости, идет ли речь о родственниках, подругах или мужчинах: нажала, и они перестали вас критиковать, говорить гадости, расстраивать и нервировать.

И знаете, что я вам скажу? Такой пульт действительно существует! Вы можете и должны менять свою жизнь, как

по мановению волшебной палочки, и это гораздо проще, чем кажется на первый взгляд.

Что, если я скажу, что все препятствия для достижения ваших целей находятся у вас в голове? Вы до сих пор не похудели, не помолодели, не бросили пить, курить, ругаться с близкими, не нашли «того самого» просто потому, что вам не попала в руки эта книга.

Открывайте ее, читайте и узнаете, почему все то, что мешало вам жить счастливой и здоровой жизнью (как в телесном, так и в духовном плане), — не реальное препятствие, а лишь дополнительный стимул на пути к устранению проблемы.

Все, что происходило с вами до настоящего момента, — правильно. Даже если было очень больно и тяжело. Все эти неприятные события привели вас к тому, что вы читаете эту книгу, а значит, решили изменить свою жизнь.

Но ведь менять жизнь так сложно! Снова ошибаетесь. С помощью данной книги я докажу вам, что это очень легко, главное — найти правильный подход к себе и собственному мозгу. С помощью специальных тестов, упражнений и хитростей мы сможем обмануть себя и заставить жить наполненной, лучшей версией своей жизни. Я спланировала книгу так, чтобы вы могли прямо на ее страницах делать пометки, записывать и всячески включаться в работу над негативными привычками. Вы со мной?

Вы прочитали не один десяток подобных книг, уверенно кивая головой на каждой странице, но потом никак не можете применить изученное в жизни? А все потому, что обычно такие книги написаны учеными людьми, которые сами через избавление от зависимостей не проходили. Все очень красиво звучит на бумаге, но на практике, увы, оказывается намного сложнее.

Недаром по всему миру существует огромное количество реабилитационных клиник, а также диетологов, тренажерных залов и прочих способов отъема денег у населения. В действительности, они вам не нужны. Достаточно прочесть эту книгу и выполнить все задания последовательно, день за днем, и у вас все получится.

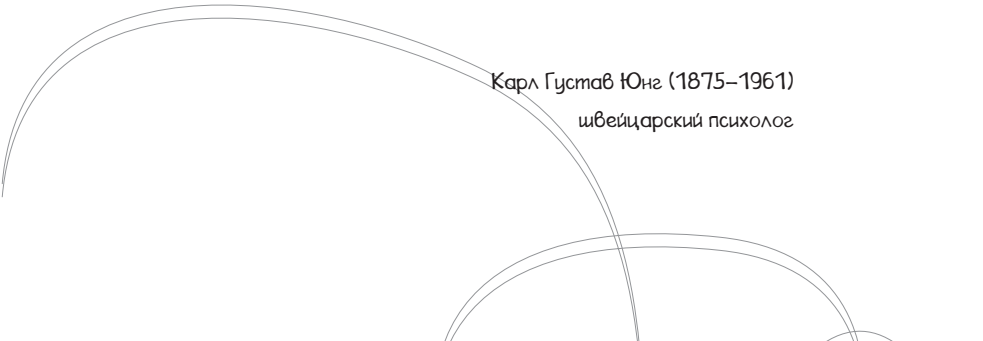
Почему я так в этом уверена? Я не только глубоко изучила теорию зависимостей, химические реакции, которые они запускают в мозгу и во всем организме, но и лично прошла через их устранение из моей жизни, разработав собственную методику избавления. Точно так же, как когда-то случилось в моей жизни с лишним весом: тогда я была вынуждена разрабатывать собственную систему похудения «минус 60», потому что понимала: с обычными диетами избавиться от веса навсегда не получится, с зависимостями мне пришлось столкнуться лицом к лицу. И я успешно преодолела их, благодаря собственной методике «Пульт управления», которую я подробно опишу на страницах этой книги.



”

Нельзя оставлять без внимания то, что ложные невротические пути становятся закоренелыми привычками и что, несмотря на все понимание, они не исчезают до тех пор, пока не заменятся другими привычками, приобрести которые можно только благодаря обучению. Эта работа может осуществляться исключительно через собственное воспитание. Пациент должен быть в полном смысле этого слова «переведен» на другие пути, что может быть осуществлено лишь при наличии у него соответствующего собственного желания.

“



Карл Густав Юнг (1875–1961)
швейцарский психолог

Кнопка А

*«Кто я такая, и почему вам нужно
найти кнопку “включить” на своем
пульте»*

Знаете, какая наша основная ошибка на пути устранения вредных привычек? Думать, будто вы уникальны: то, что происходит с вами, — это очень необычная ситуация и никто через нее ранее не проходил. Таким образом вы создаете избыточный потенциал вокруг своей зависимости, вместо того чтобы искать способ борьбы с ней.

Приведу практический пример: когда я писала предыдущую книгу «Плакать в Плакательную», мне было ужасно тяжело это делать. Я находила бесконечные отговорки, почему просто не могу ее закончить. Оправдания были весомые. Каждый месяц в течение трех недель я проверяю домашние задания участвующих в марафоне. А это 300–400 человек. Представляете, какой объем работы? Дальше мне нужно писать тексты и посты для социальных сетей, делать упражнения, убираться дома и готовить еду, гулять с тремя собаками, и в тот момент наша восемнадцатилетняя дочь все еще жила с нами под одной крышей. У меня были ужасные проблемы с кожей всего тела после отмены серьезных гормональных препаратов — было элементарно больно сидеть. А еще я поскользнулась в ванной и упала, сломав два ребра. Тем не менее в один прекрасный день я просто посадила себя

за компьютер и сказала себе: «Хватит, Катя, нужно просто взять и сделать это».

Я не анализировала, не размышляла, не плакала, не жаловалась, а просто села и начала работать. Так выглядит поведение взрослого человека, отвечающего за свою жизнь.

«Величайшая ошибка человека — думать,
что он слабый и дурной от природы. Каждый человек
святой и сильный от природы. Слабые и дурные —
это его привычки, его желания и мысли,
но не он сам».

РАМАНА МАХАРШИ

Безусловно, я привыкла с детства за себя отвечать. Начала работать в 13 лет, в 16 была руководителем небольшого отдела в рекламном агентстве. Приблизительно тогда же скоропостижно скончался от рака мой папа, а еще через год моя мама переехала в Испанию, оставив меня в полном одиночестве. В 20 я первый раз вышла замуж, через пару лет родила дочь, которой поставили кучу диагнозов и сказали, что в лучшем случае она не будет умственно отсталой. Вместо того чтобы схватиться за голову и впасть в истерику, я начала усиленно работать с ней, и когда через год пришла к тому же невропатологу, он ее попросту не узнал. Параллельно я, изрядно растолстевшая перед беременностью и еще больше после, взялась за голову, привела себя в идеальную форму, похудев на 60 кг. Поняв, что мой опыт и метод могут быть полезны многим, я написала первую книгу, и она стала бестселлером в России и за ее пределами.

Когда дочке еще не исполнилось двух лет, я развелась в первый раз, зная, что муж не даст на ребенка ни копейки. Через два года снова сошлась в бывшем мужем («дочке нужен

отец» — знакомо, да?), но быстро поняла, что совершила ошибку, и опять разорвала отношения.

После этого несколько раз была в крайне токсичных отношениях с мужчинами в России, затем вышла замуж в Испании и переехала в Мелилью вместе с дочкой (есть такой город на краю Марокко, принадлежащий Испании, там было легче сделать документы), не говоря почти ни слова по-испански. Уже спустя пару месяцев я свободно говорила на этом языке, а дочку отправила в обычную местную школу, и она тоже очень быстро там освоилась. Выяснив, что у мужа биполярное расстройство, я не знала, что делать. В тот момент мне неудачно прооперировали руку: занесли инфекцию, я почти потеряла правую конечность из-за развившейся гангрены. Снова развелась, потому что психическое состояние мужа только ухудшалось. Долгое лечение огромными дозами тяжелых препаратов (в том числе сильнейшими болеутоляющими, антиэпилептиками и прочими «радостями», вызывающими зависимость), назначенными врачами, адская боль, большое количество алкоголя, чтобы не сойти с ума, длительная реабилитация и прогнозы врачей, что я стану инвалидом. Добавьте сюда суд против врача, который я проигрывала, что предполагало выплату огромной неустойки, а таких денег у меня просто не было. Но я выкарабкалась. Во время преодоления этого безумно сложного периода я снова вышла замуж за испанца, в этот раз очень удачно. Мы вместе почти 10 лет, и я не собираюсь больше разводиться.

Казалось бы, все нормализовалось, но не тут-то было. Меня подстерегала новая неожиданность. После всего произошедшего мне диагностируют фибромиалгию — неизлечимую болезнь непонятного происхождения. Я лезла на стены от боли, узнала, что судороги могут быть даже в носу

и мои собственные мышцы могут сломать кости. Но я снова искала решения, вместо того чтобы придумывать оправдания. И в итоге, проведя огромное количество экспериментов над собой, полностью выздоровела, снова изрядно растолстев от всего того, что принимала.

Я, конечно, могла бы махнуть на себя рукой и сказать: «Ну и ладно, мой муж меня любит и такой», однако снова взялась за себя и пришла в форму, даже в еще лучшую, чем когда мне было двадцать с небольшим лет. Все это происходило «без отрыва от производства» — книг и марафонов, конечно же.

Я рассказываю вам это не для того, чтобы вы сказали: «Ну молодец, но я так не могу, я слабачка, а вы нет!»

Вы тоже так можете. Вне зависимости от того, через что сейчас проходите. Вне зависимости от того, где и с кем сейчас находитесь, сколько весите, от количества детей, родственников, домашних животных и прочих условий для невыполнения вашей жизненной миссии.

«Стойте-стойте, какой еще жизненной миссии? — спросите вы. — У меня нет никакой миссии, я обычный человек, который живет самой обычной жизнью».

А что, если я скажу вам, что вы ошибаетесь? У каждого человека есть свое назначение на Земле. И мы должны его выполнить. Мы можем даже не догадываться, какое оно, но в один прекрасный или ужасный день должны его выполнить, причем, как правило, начать выполнять его надо задолго до того, как вы узнаете, в чем оно заключается.

Что за бред? Как можно приступить к выполнению того, о чем я даже не подозреваю? Все очень просто.

Когда вы берете пульт от телевизора в руки, вы всегда знаете, что будете смотреть? Не думаю. Очень часто вы просто перещелкиваете каналы и меняете платформы, пока

не найдете то, что привлечет ваше внимание. И даже тогда нет никакой гарантии, что вы не бросите фильм или передачу на половине, поскольку, пусть начало и было многообещающим, в процессе все это переросло в полную ерунду.

То же самое с вашей жизнью. Вы можете найти интересный канал, но для этого нужно хотя бы взять пульт в руки и включить телевизор. А дальше пощелкать кнопочками, чтобы найти то, что вам нравится. Вина ли это телевизора, что ваша жизнь превратилась в сплошное «лебединое озеро»? Нет, конечно. Вас никто не заставляет смотреть то, что вам не нравится, просто нажмите кнопку — возможно, ее придется нажимать не один раз, а сто двадцать один, как в моем случае. Но, снова выбрав не ту программу, вы всегда можете переключиться на другую волну.

«Меня не пугает то, что у человека много страстей. Страшно другое: когда у него нет доброго беспокойства, нет желания начать борьбу за свое духовное исправление. Человек привыкает к определенному образу жизни, привычка становится для него второй натурой — и ему уже сложно исправиться и измениться. Он может прожить всю жизнь рядом со святым человеком и так и не извлечь из этого для себя никакой пользы».

СТАРЕЦ ПАИСИЙ СВЯТОГОРЕЦ

Для того чтобы начать пользоваться пультом управления вашей жизни, достаточно соблюдать несколько правил, которые я выработала для себя и всегда применяю на практике. Они действенны для абсолютно любого человека, вне зависимости от его волевых качеств или силы. Проверено на десятках тысяч участников марафонов. Итак, что нужно и не нужно делать.

1. Не жалеть себя и не думать, будто ваши проблемы исключительны. В своей предыдущей книге «Плакать в Плакательную» я подробно разбирала разные ситуации; в этой прошу вас принять на веру, что прямо сейчас, в подобной ситуации или точно такой же, как ваша, находятся как минимум тысячи человек. И вы можете стать одним из многих, кто из нее выкарабкается. А можете похоронить себя заживо под грузом «я не вывожу», «мне тяжело», «я не справлюсь». Выбирать вам.
2. Признать, что вы несете ответственность за все происходящее в вашей жизни. И за то, о чем подумали, тоже. Причем принятие ответственности — читай: взятие пульта управления в свои руки — не подразумевает чувства вины. Вы оказались в этой ситуации, потому что таково ваше предназначение: пройти через весь этот «пипец» и выйти из него с высоко поднятой головой. Даже если кажется, что выхода нет, он всегда есть.
3. Возьмите пульт управления собственной жизнью в свои руки. «Да я даже своей канарейкой не могу управлять, какое уж тут управление жизнью?!» Вы ошибаетесь. Вы не могли управлять своей жизнью, потому что не подозревали, что можно это делать, и не знали как. Теперь вы всему научитесь.
4. Любить себя, даже если считаете, что вы этого не заслуживаете. Знаю, многие из вас умеют себя только ругать. Ежедневно я сталкиваюсь с этим на марафонах: «Вот тут я ничего, конечно, но в остальном...» Когда вы любите человека, то принимаете его таким, какой он есть. Это не подразумевает, что вы будете потакать ему, когда он или она разожрется до 200 кг, или будет выпивать две бутылки водки в день, или годами сидеть без работы. Это подразумевает, что вы его продолжаете любить, не говорите гадости,

но делаете что-то, чтобы помочь ему совершенствоваться. Точно так же и с самой собой. Можно любить себя, хотеть стать лучше и не ругать при этом. Примите тот факт, что вы чудесны, но постоянно стремитесь стать лучше.

5. Показывайте любовь к себе не на словах, а делом. «Да, я очень люблю себя, поэтому позволю себе кусочек торта на ночь и бутылочку хорошего вина. Это ли не любовь?» Нет. Похожее отношение можно встретить у, например, женатых состоятельных мужчин, которые не собираются уходить от жен и поэтому заваливают любовницу подарками. Не заменяйте истинную любовь подачками, любите и балуйте себя как настоящий верный, любящий партнер: постоянно, каждый день, в течение всей жизни. И нет, я сейчас не про то, что нужно есть торт каждый день, запивая его вином. Я про то, что надо находить здоровые альтернативы.
6. Учитесь находить для себя время, даже в ущерб другим. Ваши дети, собаки, родственники и работа перестанут существовать для вас без вашего присутствия. Я видела много примеров (положа руку на сердце, сама от этого страдала), когда, загоня себя до предела, люди оказывались на грани смерти, не только в переносном смысле, но и в прямом. Если вы умрете, ваши близкие и дальние станут счастливее? Не думаю. Понятно, что бывают экстренные ситуации, из ряда вон выходящие. Но если из ряда вон выходящая ситуация тянется месяцами или даже годами, с ней пора завязывать.
7. Дрессируйте себя. В этой книге я буду обращаться к этому слову, потому что дрессировка животных основана на тех же принципах, что и воспитание каких-то человеческих качеств. Даже если самой умной собаке отдать команду, в первый раз она не будет знать, что делать. Если подробно объясните ей, что нужно делать, и она выполнит упражнение один раз, это не значит, что в следующий раз она снова повторит то, что вы

только что показали. Для закрепления нужно многократное повторение. Точно так же работает ваш мозг. Для закрепления пройденного нужно повторение. Всегда многократное.

- 8.** Не ждите, что все получится очень быстро и с первого раза. Было бы здорово, если бы можно было выучить иностранный язык за один день и говорить на нем в совершенстве, правда? Но это невозможно. Даже если вы вундеркинд. Точно так же и с переучиванием себя. Вне зависимости от того, что вы собираетесь изменить, это не мгновенный процесс и не линейный. У вас будут взлеты, падения, вы будете совершать ошибки, срывать, но вы, по крайней мере, идете к цели.

«Мысль проявляется словом, слово — делом.
Занятие делом рождает привычку. А привычки
укрепляют характер».

БУДДА ШАКЬЯМУНИ

- 9.** Не забывать про нашу цель: помнить о своем предназначении. У каждого человека на земле оно есть, и это — быть максимально счастливым в данный конкретный момент. Да-да! Не делать счастливыми других, не разбиваться в лепешку, а прежде всего, позаботиться о собственном счастье. Потому что, если вы этого не сделаете, никто этим не займется. Уже потом можно подумать о других. Как в самолете: сначала надеваем кислородную маску на себя, потом — на ребенка. Даже занявшись обретением своего предназначения, начав делать себя счастливой, вы не будете только смеяться и улыбаться. Вы будете болеть, сталкиваться с безденежьем, срывами, и ваша жизнь не станет вдруг сплошь розовой и прекрасной. Однако в жизни появится смысл. Делать все, чтобы вам было хорошо, ведь большинство из нас забывает, что нужно стараться не только для других, но и для себя.