



Екатерина Мириманова

Плакаты в Плакательную

Психологическая книга:
найди свой рецепт счастья



Москва

2024

УДК 159.92:641.55
ББК 88.5:36.997
М63

В оформлении книги использованы фотография
Богданы Опанасик

Иллюстрации *Виктории Давлетбаевой*

Литературный редактор *Марина Рид*

Мириманова, Екатерина Валерьевна.

М63 Плакать в Плакательную. Психологическая книга: как найти свой рецепт счастья / Екатерина Мириманова. – Москва : Эксмо, 2024. – 288 с. : ил. – (Модные диеты).

ISBN 978-5-04-186064-6

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 найдете не только 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 ни 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 решается. 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!

УДК 159.92:641.55
ББК 88.5:36.997

© Мириманова Е.В., текст, 2024

© Давлетбаева В.В., иллюстрации,
2024

© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-186064-6

Содержание

Введение 7

Глава 1. Что такое «Плакательная»,
как в нее попадают и, самое главное,
как из нее выходить 16
 Рецепт морковного торта 31
 Резюме 34

Глава 2. У царя Соломона было кольцо...
А у вас были «отмазки» 36
 Рецепт пирожков с мясом 60
 Резюме 62

Глава 3. Жизнь — боль 64
 Рецепт торта «Полет» 85
 Резюме 88

Глава 4. Мужчины — работа над ошибками 90
 Рецепт паэлы 109
 Резюме 112

Глава 5. Как выбирать мужчин?
И где их вообще брать? 114
 Рецепт тортильи с луком 149
 Резюме 151

Глава 6. Как уйти от мужчины	154
Рецепт гаспачо	171
Резюме	173
Глава 7. Внешность и самооценка	176
Рецепт оливье высокой кухни	198
Резюме	200
Глава 8. Проработайте это	202
Рецепт идеального картофельного пюре	220
Резюме	221
Глава 9. Дети – цветы жизни?	224
Рецепт шоколадного мороженого	247
Резюме	249
Глава 10. «Если я заболею...»	252
Рецепт хлеба на закваске	274
Резюме	277
Заключение	280
Эпилог	282
Алфавитный указатель	283

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 изменить ситуацию», «любите себя», «делайте маленький шагок каждый день, и все получится». Шагок 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, шагок??? Мне бы не сдохнуть от тоски и изнеможения! Если бы я могла сделать шагок, 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

ВВЕДЕНИЕ

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.

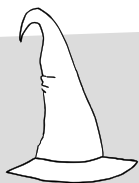
Я постараюсь дать вам простые рецепты с пошаговой инструкцией для каждой «сложной ситуации» в вашей жизни. В кавычках, потому что в действительности все проблемы идут оттого, что вы ищете решения не там, где их нужно искать, и либо сами придумываете себе сложности на ровном месте, либо даже не пытаетесь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

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

Прочитайте еще раз. Вдумайтесь.

ВВЕДЕНИЕ

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.

ВВЕДЕНИЕ

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, закликаниями 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

Плакать в плакательную

Е. Мириманова

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

