

**ПОСЛЕДНЯЯ  
КАПЛЯ**



ДАНИЛ МУХИН

# ПОСЛЕДНЯЯ КАПЛЯ

как бросить пить  
и за 31 день  
построить жизнь  
без зависимостей



**БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 613.8  
ББК 56.1  
М92

**Мухин, Данил Николаевич.**

М92      Последняя капля: как бросить пить и за 31 день построить жизнь без зависимостей / Данил Мухин. — Москва : Эксмо, 2025. — 336 с. — (С чистого листа. Книги, которые помогут избавиться от зависимости).

ISBN 978-5-04-194728-6

Бросить пить невероятно сложно, но еще сложнее не сорваться. Особенно когда все подначивают: «Такой праздник нельзя не отметить!», «От одного бокала ничего не будет...»

Актер и блогер Данил Мухин не понаслышке знает, что привычка выпивать способна разрушить семью, пустить под откос карьеру и превратить жизнь в бессмысленный день сурка. Поэтому он написал эту книгу в формате дневника, где поделился своими способами, которые помогли ему бросить пить раз и навсегда. Если вы ищете мягкую поддержку без осуждения и морализаторства, предлагаем вам пройти этот нелегкий путь вместе.

**УДК 613.8  
ББК 56.1**

**ISBN 978-5-04-194728-6**

© Мухин Д. Н., текст, 2025  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2025

# СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	7
День 1. ПРИЗНАНИЕ ПРОБЛЕМЫ .....	33
День 2. ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ РАЗДРАЖИТЕЛЕЙ .....	41
День 3. ЗАМЕНА РИТУАЛА ВЫПИВАНИЯ .....	49
День 4. ЧИСТЫЕ РУКИ .....	57
День 5. ПОИСК НОВЫХ УВЛЕЧЕНИЙ .....	65
День 6. ДОКТОРА, ВРАЧИ, ПСИХОЛОГИ .....	75
День 7. БЛАГОДАРНОСТЬ .....	81
День 8. ПЛАНЫ .....	87
День 9. ТАНЦЫ НА КУХНЕ .....	107
День 10. СПОРТ .....	117
День 11. ПРОГУЛКА .....	127
День 12. КАК Я ВЫГЛЯЖУ? .....	141
День 13. РАССКАЖИ ВСЕМ ВОКРУГ .....	153
День 14. ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ .....	165
День 15. Я И ТАК ЭТО ЗНАЮ .....	173
День 16. РЕЖИМ СНА .....	189
День 17. ЧТО В ТАРЕЛКЕ? .....	197
День 18. РАЗВЛЕЧЕНИЯ С ВЫПЛЕСКОМ ЭМОЦИЙ .....	205
День 19. СЕГОДНЯ Я ПРОЩАЮ СЕБЯ .....	211
День 20. ПУНКТЫ .....	219
День 21. ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ .....	231

День 22. РИТУАЛЫ . . . . .	237
День 23. ПОЧЕМУ Я МОЛОДЕЦ? . . . . .	247
День 24. НИКТО КРОМЕ НАС . . . . .	257
День 25. МОЕ ОКРУЖЕНИЕ . . . . .	269
День 26. БУТЫЛКА ВОДЫ . . . . .	283
День 27. ЦВЕТЫ В ДОМ . . . . .	293
День 28. ДЕЯТЕЛЬНЫЙ ОТДЫХ . . . . .	303
День 29. ПИСЬМО САМОМУ СЕБЕ . . . . .	311
День 30. МОИ ПРИНЦИПЫ . . . . .	321
День 31. ДЛЯ ТЕХ, КТО ОСТАЛСЯ . . . . .	329
ГЕНИАЛЬНАЯ КНИГА. Вместо послесловия . . . . .	333

## ВВЕДЕНИЕ

Если уж взялся — иди до конца.

*Чарльз Буковски*

29 марта 2023 года. Гостиничный номер. Сыктывкар. Поздний вечер после спектакля. Рядом со мной почти допитая бутылка коньяка и открытая банка пива. Чтобы одно запивать другим. Я сидел на кровати. Голый. И переживал, что взял мало алкоголя. На телефон пришло сообщение от любимой девушки: «Спокойной ночи, я тебя люблю. Наконец-то завтра увидимся».

Я встал в туалет. У меня слегка закружилась голова. Прошел мимо зеркала и увидел себя — голого, пьяного, толстого и отекающего. И вдруг мне стало тошно. Почему я такой? Сколько лет я хожу в зал и до сих пор не достиг никаких результатов? Сколько времени я работаю, а все еще покупаю какую-то дешевую еду и поганый алкоголь?

Восемь дней назад был мой очередной день рождения. В поздравлениях писали: «Даня, ты такой целеустремленный, такой пробивной, такой молодец». Все прошлые годы они говорили то же самое. Но я не чувствовал себя таким. Как будто речь шла о другом человеке. Поэтому я всегда в противовес их словам говорил: «Нет, вы ошибаетесь, я очень плохой человек и не достоин похвалы. Я же до сих пор на каком-то дне».

## ПОСЛЕДНЯЯ КАПЛЯ

От вновь накативших переживаний стало так невыносимо, что я поспешил к бутылке. Допил коньяк, шлифанул пивом. В один момент у меня закончилось и то и другое. А эти мысли проклятые остались. И продолжали атаковать мое сознание. На часах 22:30. То есть спиртное в магазине уже не взять, а где в Сыктывкаре находились круглосуточные магазины, мне было неизвестно. Отчаяние. Паника. Все это добавилось ко всем мыслям, которые и так не оставляли меня.

И вдруг я почувствовал, что единственное, чего хочу, — остаться здесь, в гостиничном номере, купить столько алкоголя, сколько смогу, лежать и пить дальше, чтобы меня больше никто не трогал. Я не хотел возвращаться в Петербург. Мне было наплевать на мою женщину, на собаку, на Питер, на гастроли, на коллектив. Дайте мне еще алкоголя и оставьте в покое.

Уверен, многие испытывали подобные чувства и находились в схожем состоянии. Ты живешь изо дня в день своей привычной жизнью, погружаешься в иллюзии, и кажется, что не было прошлого, не будет будущего и ты застрял в сегодняшнем дне. И все, что тебе нужно сжечь, — это время, и сжечь как можно быстрее.

Вдруг из обрывков памяти выскользнула фраза: «Не пей с Даней. Когда вы пьете, Сережа напивается». Я вспомнил, как тащил Серегу по мосту, а потом мы пьяные спали в подъезде. Как бывшая жена говорила: «Ты не любишь себя. Тебе не надо пить». Вспомнил диван, на котором сидели мои друзья и говорили: «Даня, у тебя проблемы, ты очень много пьешь». А я отвечал, что пью как все, просто я большой, поэтому мне нужно больше.

## ВВЕДЕНИЕ

Я прокручивал в голове каждый отрывок своей жизни, и так добрался до воспоминаний десятилетней давности. Я у врача. И мне ставят диагноз — алкоголизм. Я смеюсь, выхожу из кабинета и продолжаю пить и вести аморальный образ жизни.

От этих воспоминаний мне стало противно. Я испытал это тянущее чувство в районе груди, которое прибывает тебя так, что ты не можешь встать. Отчаяние. Грусть. Злость. Обида. Жалость к себе. Я лег и вдруг признался себе: «Похоже, у меня проблемы. Похоже, я алкоголик».

Обычно все ждут какого-то драматического финала алкогольной зависимости. Смерть. Потеря близкого. Развод с женой. Кража. Убийство. Преступление. Отключение памяти и испуг. А у меня гостиничный номер. Сыктывкар. И бухло кончилось.

Это была последняя капля. Именно то робкое признание себе стало началом новой истории. С тех пор я не пью. Веду дневник трезвости. Пишу эту книгу. И хочу прожить остаток своей жизни, запомнив только лучшее, а не тот ужас, в котором я находился.

У меня был бизнес, свой бар, кошка и даже брак. Но я все потерял. Я пил. Дрался. Терял деньги. Изменял. Крал. Вламывался в квартиры. Чуть не сел. Сейчас мне 36 лет, живу в Москве. На момент написания этой книги у меня уже два года трезвости. Я прекратил принимать антидепрессанты. Врачи перевели меня в первую группу здоровья. Веду курсы поддержки для зависимых и мотивирующий блог. Своими роликами в социальных сетях я помог сотням людей отказаться от алкоголя.

## ПОСЛЕДНЯЯ КАПЛЯ

Каждый из нас сталкивался с моментами, когда привычки начинают контролировать нашу жизнь. Когда алкоголь становится не просто средством расслабления, а настоящей ловушкой, из которой трудно выбраться. На своем примере я показываю, что это возможно. И я здесь, чтобы сказать вам: вы не одни и у вас есть возможность изменить свою жизнь.

Я вырвался из паутины, в которую сам себя загнал, признал зависимость, отказался от алкоголя. Мне удалось победить самого себя.

.....

Я буквально собрал жизнь заново, но для этого мне пришлось начать с самого начала.

.....

Я написал книгу, которую сам хотел бы прочесть. Она о том, как можно выбраться из тьмы и начать новую жизнь. В ней вы найдете истории и примеры из реального мира о борьбе с собой, о том, как справляться с трудностями и находить вдохновение в простых вещах. Я описал принципы жизни, которые считаю правильными.

В этой книге, помимо историй, вы найдете 32 задания. На каждый день новой жизни. В них сконцентрирован опыт, который я получил за все это время. Каждое задание — это шаг на пути к пониманию себя и своих привычек.

Однажды я стал наставником самому себе и справился с зависимостью. А сейчас я предлагаю вам пройти этот путь со мной. У меня нет для вас мгновенных решений

## ВВЕДЕНИЕ

или волшебных таблеток. Вместо этого я даю вам инструменты и стратегии, которые помогут осознать, почему алкоголь стал частью вашей жизни и как можно заменить его на более здоровые альтернативы. Пройдя со мной этот путь, вы бросите пить и вернете контроль над своим существованием.

Я надеюсь, что моя история поможет вам увидеть свет даже в самые темные времена. Прошу вас, смейтесь, если умозаключения, которые я вывел, покажутся вам смешными. Кидайте эту книгу, если она будет вызывать такие эмоции. Ибо автор, который иногда говорит о себе в третьем лице, совершал такое, читая подобные книги.

## С ЧЕГО ВСЕ НАЧАЛОСЬ

К 34 годам мне не хотелось жить. Способы об этом не думать были разные: алкоголь, сигареты, зависимые отношения, просмотры порно, сериалов, фильмов, скроллинг социальных сетей, потребление шоколада и сладкого кофе. Я провалился в зависимости.

.....

Мне не хотелось оставаться наедине с самим собой и своими мыслями, и потому в ухе всегда был наушник, в котором кто-то разговаривал.

.....

Откровенно говоря, я вел себя как ребенок и с такой же детской позицией смотрел на окружающие меня события. Хотя с детства я ощущал себя взрослым. И воспринимал

## ПОСЛЕДНЯЯ КАПЛЯ

себя соответствующе. Даже был влюблен в воспитательницу и дико переживал по поводу того, что мы не вместе. Поэтому я бесился, когда со мной говорили как с ребенком и когда мне не хватало сил что-то решить. Хотя, по правде сказать, я всегда чувствовал их в себе. Казалось, я могу сломать любые стены и препятствия.

Я родился в небольшом городе на Кольском полуострове, за полярным кругом в городе Полярные Зори. Развал страны. Детство самое обычное. Неполная семья. Прабабушка, мама, бабушка. Я ходил в садик. Проживал обычные, неинтересные будни ребенка. Иногда проявлял характер. Однажды я лег на чужие игрушки, думая, что они мои. После чего получил опыт не лезть к людям через удар по голове кубиком. Помню, как после меня мыли и теплая кровавая вода стекала с моей головы. Яркое воспоминание. Действительно запомнилось.

Я жил и умел радоваться жизни. И в целом все у меня складывалось прекрасно. До поры.

## ПЕРВЫЙ АЛКОГОЛЬ

Я был единственным мужчиной в семье. Меня воспитывали бабушка, прабабушка и мама.

Однажды я помогал убирать со стола и носил посуду на кухню. Весь вечер взрослые что-то пили из рюмок. Мне стало интересно попробовать. Я решил перелить эти остатки (капли) в рюмку для себя. Так и убирал со стола: ходил, переливал, относил на кухню. И когда набралась моя рюмочка (я сделал первый в своей жизни коктейль), я ее опрокинул в коридоре. Впервые выпил — и упал.

## ВВЕДЕНИЕ

Как мне потом рассказывали, женщины услышали падение чего-то похожего на мешок с песком в коридоре. Но это был я — упавший в обморок мешок с мясом, костями и прочими жидкостями. Так я впервые попробовал алкоголь. Но на этом вред алкоголя в моей жизни не закончился.

## НОВОЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВО

Жизнь моей семьи изменилась, когда в нее проник чужеродный элемент. А именно — еще один мужик. Мамин ухажер, который впоследствии стал ей мужем, мне — отчимом, а потом человеком, которого я предпочел бы не знать.

Он пытался подружиться со мной через невкусные шоколадки. Потому что, видимо, так принято — дарить детям сладкое. Но ребенком, повторюсь, я себя не ощущал, поэтому я хотел нормального мужского разговора. И повзрослому решить, как девочек делить будем.

Помню один случай. Был поздний вечер. Я услышал крик мамы:

— Коля, не надо!

Тогда я не понимал, что происходит. Этот Коля вел себя неадекватно. Кричал и бросался на маму. Сейчас я знаю, что он был пьян. Нет, он не бил мою маму, но делал ей больно морально. Она бежала от него по квартире. Кричала...

Когда я вспоминаю ту историю, во мне поднимается огромная сила. Ненависть. И случись подобное сейчас —

**Не пей сегодня!**

## ПОСЛЕДНЯЯ КАПЛЯ

я бы отбросил его на экватор. Но тогда эта сила была заперта в маленьком теле. Я помню, как сожалел о том, что ничего не могу сделать. Сделать физически. Но выход я нашел. Я поднял красный телефон и маленькими пальчиками, проникая в ободок телефонного диска, набрал ноль, а потом рядом — два. Мой голос не звучал так уверенно и низко, как он звучит сейчас. Но я описал суть проблемы. Явились милиционеры, и этого Колю увезли на 15 суток.

Этот поступок он припоминал мне до тех пор, пока я не покинул дом. Больше я с ним никогда не пересекался.

Вот так в одно мгновение кончилось мое детство.

И я, как мне казалось, повзрослел. Я же поступил повзрослому. Обзавелся взрослыми проблемами и недругами, которые сильнее меня. Одна сложность тянула за собой другую, а я совершенно не умел их решать.

.....

В жизни семьи, по моим ощущениям,  
я отодвинулся на второй план.  
Все занимались Колей, который приходил  
то трезвый, то вдрызг пьяный.  
Отчим был алкоголиком.

.....

Нормального примера мужчины в семье у меня так и не будет. Не будет и ролевых моделей, которым захочется подражать. Я сам для себя буду примером.

## ВВЕДЕНИЕ

# ЧТО БЫЛО В ОСНОВЕ МОЕЙ ЗАВИСИМОСТИ

В шесть лет я сам захотел пойти в школу. В 16 лет поступил в театральную академию, а в 21 год стал актером Академического Малого драматического театра — Театра Европы.

Я хотел быстрее повзрослеть, быстрее пойти в школу, быстрее закончить институт, быстрее стать известным и богатым. Для того, чтобы ничего больше не делать.

.....

Именно желание быстрых достижений лежало  
в основе моей зависимости.

.....

Это казалось мне парадоксальным, но я мечтал об отсутствии плана на всю жизнь. Если бы возможно было пройти игру под названием «Жизнь» за один день, я бы воспользовался этим шансом. А в конце узнал бы, что проходить ее нужно еще и еще, ведь других игр тут нет. Такой, знаете, день сурка.

Именно героем такого дня я и стал. Когда закончились примитивные уровни типа школы и университета, началась реальная жизнь, где требовалось жить. Жить каждый день. А я не понимал как.

Мне говорили: «Нужно много работать, тогда будет все хорошо».

Я так и делал. Устраивался на всевозможные работы и подработки, чтобы скорее все стало хорошо. И гово-