

Кулинарная исповедь



СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

18+

Ольга Смольникова

Ольга СМОЛЬНИКОВА

Завтраками сыт будешь

«Автор»

2026

Смольникова О.

Завтраками сыт будешь / О. Смольникова — «Автор», 2026

Эта книга родилась, как кульминация прожитого опыта. Как результат большой проделанной работы одним маленьким человеком. Это не просто список из 21 рецепта завтраков, это дневник ироничных заметок об одном из отрезков на пути к новой версии себя и о том, как на самом деле проходит трансформация. Все изображения созданы с помощью нейросети firefly (файерфлай).

© Смольникова О., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Описание	5
Пролог	6
1. Признание	7
2. Количество	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Ольга Смольникова

Завтраками сыт будешь

Описание

Как один прием пищи поборол зависимость

Эта книга родилась, как кульминация прожитого опыта. Как результат большой проделанной работы одним маленьким человеком.

Это не просто список из 21 рецепта завтраков, это дневник ироничных заметок об одном из отрезков на пути к новой версии себя и о том, как на самом деле проходит трансформация.

Пролог

Я почти уверена, что не удивлю вас рецептами в этой книге.

Но возможно затрону самые тонкие струны вашей души. Или заставлю посмеяться над метафорами и самоиронией, которыми пропитана эта книга.

Вероятно кого-то я даже разочарую, но для меня это будет лишь символом того, что я иду своим путем.

Когда я придумала выпустить сборник рецептов, я поняла, что нужно что-то еще. То, что стояло за этими завтраками. Нужна история.

У меня не было и тени сомнения делиться ли таким признанием с миром. Если оно поможет хотя бы одному сердечку изменить свою жизнь или приготовить хотя бы один не похожий на ваш привычный уклад жизни завтрак, значит все случилось не зря.

Если вы хотите просто изучить рецепты и начать готовить красивые завтраки - они все удобно собраны в конце книги с точными дозировками.

Если вы хотите чуть-чуть приоткрыть завесу тайны над тем, что такого я прожила в последние два года - давайте уже отправимся в первую главу, потому что, лично я терпеть не могу читать эти прологи. А я еще тот книжный червь и это тоже важная часть моей истории.

1. Признание

Я начну с самого дерзкого пожалуй - с признания.

Я - Оля и я - бытовой алкоголик.

Целый год я была алкоголиком.

Не таким, как могли бы представить себе все, кому сейчас за 30: опойным бездомным, кланчившим на еду у дверей магазина.

Нет, я была современным алкоголиком.

Веселая любительница вина, гедонист, эстет, вечно ищущая себя одинокая девушка, которой просто нравится красиво пить вино из красивого бокала.

Тусовки с друзьями, игристое на завтрак, шикарные ужины в ресторанах, домашние посиделки с друзьями и обязательно вином.

Вы сейчас скажите: Так же живут все?

Я отвечу: Мы все - алкоголики.

И вы тут же захотите со мной поспорить.

Хочу сразу все пояснить:

Я не демонизирую алкоголь и никого не призываю от него отказываться навсегда

Я сама не перестала пить алкоголь, но теперь все происходит иначе

Если вы считаете, что у вас нет этой проблемы - просто читайте дальше, если вас что-то насторожило, ответьте себе честно на вопросы ниже и делайте выводы сами - это книга не поставит вам диагноз

- Возникает ли у вас страстное желание выпить, когда наступают выходные?

- Есть ли у вас нерушимые убеждения, что определенную еду нельзя употреблять без алкоголя?

- А что нельзя и определенные виды отдыха проводить без него?

- Есть ли у вас минимум 5 поводов, чтобы позволить себе бокальчик, а то и два и три в любой день недели и любое время суток?

- Можете ли выпить бутылочку винца перед сном, а утром как ни в чем не бывало пойти на работу?

- Пьете ли вы каждый день?

Это лишь чуть вопросов, которые уже своими формулировками кого-то повергнут в шок, а кого-то заставят задуматься.

Передо мной не стоит задачи вылечить зависимых, да и я глубоко уверена, что это не возможно с помощью книги. Но рассказав вам честно всю свою историю, возможно я натолкну вас на другой выбор в жизни.

Начала сразу с душного, да?

Давайте вернемся к увлекательным воспоминаниям молодости.

Я всегда любила выпить. Как только дорвалась до возможности в 18, так сразу начала брать все, что могу от юного тела, которое моментально восстанавливается и от всех возможных тусовок.

Клубы до 5 утра, фаст фуд на парковках на рассвете, самые душевные и философские разговоры на кухне перед пустыми рюмками - все, что было связано с тем, чтобы выпить вызывало восторг, согласие и готовность делать все, что угодно.

Нравился антураж, атмосфера и, конечно, бунт против семьи.

Для девочки, которая выросла в правильных условиях, в теплице заботы, закрытых базовых потребностей и имения всего - самым логичным выходом во взрослую жизнь были тусовки.

Пока я училась в университете, работать мне не разрешали, поэтому все свободное время я посвящала познанию развлечений.

Очень вовремя на моем пути встретилась компания друзей, которые отрицали вообще все моральные устои и учили меня расслабляться по настоящему.

Отношения с алкоголем складывались дружественные, доверительные и теплые. Молодой организм легко переваривал конские дозы этилового спирта, не показывая похмелья и это затягивало еще больше.

Уже более взрослой, когда нужно было совмещать ответственность в работе и желание безудержного веселья, я балансировала на страхе облажаться - он заставлял с утра поднимать голову с постели и хоть иногда тормозить. Вечеринки заняли свое место по выходным, в будние была работа. Все как у всех.

Проживая этот абсолютно знакомый каждому паттерн, ты не задумываешься что что-то не так. В окружении тебя - это нормально.

Становишься старше, появляется семья, дети, работа и большое долженствование - и вот ты уже тихий алкоголик по вечерам, чтобы не застукали - запиваешь свои разбитые мечты.

Мой путь пошел иначе. У меня не было причин останавливаться или скрывать от кого-то свой образ жизни. И потому я продолжала долгое время думать, что проблемы нет.

Проблема в том, что она есть. Когда вы встаете на путь: делать как все или мимикрировать под определенную группу людей, чтобы не быть одиноким - это уже проблема.

Алкоголь не нужен для того, чтобы социализироваться или найти друзей. Алкоголь не нужен, чтобы лучше узнать себя. Алкоголь вообще не нужен.

И все же я прекрасно понимаю желание выпить бокальчик кремана на террасе у Лувра. Скорее даже сфотографировать его, чем выпить, потому что это большая продающая индустрия.

Со временем из тусовок отношения с алкоголем приобрели эстетику и обросли нашими ритуалами.

Однажды я даже писала оду вину. И призналась в глубочайшей любви. И даже тогда я не видела проблемы.

Когда я стала замечать, что пью каждый день - я успокаивала себя тем, что делаю это из радости. (Ага щас - все мы пытаемся задурманить разум из состояния счастья)

Сформировала свою философию «Пью из удовольствия. мне нравится вкус вина и совершенно случайно в меня залетает по 1-2 бутылки за вечер»

Наличие связи между катастрофическим отсутствием реализации и бочками влитого внутрь я не наблюдала.

Имитировала бурную деятельность. Строила творческий путь фотографа. Страдала, что не могу себя продавать людям. И вообще - художник очень тонкая натура.

Это все формировало в моем подсознании глубокую нейронную связь, которая потом разрослась, как интернет по всему миру, по моему телу и завладела им, отключив контроль души.

Первый звонок прозвенел в начало пандемии. Ежедневное сидение дома без смысла породило не желание познавать мир через онлайн или прочитать все не прочитанные книги, а привычку каждый день ходить в магазин в доме и покупать 1-2 бутылки вина.

Я готовила вкусные ужины, наливала вино в красивые бокалы, делала фотки для соцсетей и уходила в другую реальность - сериалы.

Я хочу пояснить - во всех этих развлечениях: пить вино, смотреть сериалы, есть вкусную еду, курить кальян - нет абсолютно ничего плохого. Пока вы не становитесь рабом привычки, которая уводит вас от реальности.

Это происходит не сразу. Незаметно для вас просмотр 5 серий сериала становится важнее, чем приборка или встреча с друзьями. Допить последний бокал вместо утренней работы, съесть фаст фуд вместо пробежки.

Вы начинаете погружаться на темную сторону, где бесконечно шепчут: «Тут и так хорошо. Ты же все еще выполняешь свои роли. Никто не знает, а тебе же нравится - делай это чаще и больше»

Любой путь - есть выбор. В том числе и путь на дно.

Для себя я выделила три ступеньки этой винтовой лестницы, на которых я основательно оступилась.

Когда я усыпила свою собаку, я ушла в запой почти на месяц.

Это был в прямом смысле запой. Когда просыпаешься - тут же идешь покупаешь новый алкоголь, потому что перед сном ты обязательно допил все, что было и в два часа дня завариваешь доширак, открываешь пиво, обязательно с мыслью, что вот сегодня это последний день и завтра все будет иначе.

Пока пиво расходуется по венам и меняет структуру крови, ты планируешь пробежку на завтра, встречи по работе, даже может пишешь какие-то желания. И все они на одном большом корабле «Вранье» разбиваются об скалы страха увидеть реальность.

Внутренняя боль от потери - это состояние выбора.

И никому не желаю узнать, что это на самом деле такое.

Есть неоспоримый факт: наш мир конечен, во всех его живых проявлениях. И в масштабах одной безусловно важной личности - потеря - это трагедия и боль. Но в масштабах всего мира, чьей частью мы являемся - это процесс, в котором все живое движется.

Испытывать чувства нормально, ощущать потерю, грусть, боль - тоже.

Погружаться в них, как в утеранный смысл - нет.

У меня достаточно ясное сознание. И любая игра мозга - она про глубокое отрицание происходящего.

Логично было отрицать потерю, не логично было так долго ее запивать.
На физическом уровне я окончательно прилипла где-то там. Но едва ли это осознавала.

Почему я решила говорить о зависимости через завтраки?

Вокруг завтрака всегда ходило множество слухов и убеждений. Помню, еще лет в 12 услышала от дяди, что он никогда не завтракает и чувствует себя прекрасно, поэтому - все эти ваши советы врачей - ерунда.

Люди обожают создавать свои убеждения и ненавидят, когда их подвергают сомнениям или пытаются разрушить.

Дядя, который много лет по утрам в силу привычки брал сигарету и кофе, наполняя организм никотиновой жидкостью, не ощущал голода и считал, что прием завтрака - чушь.

И когда я с удовольствием затягивалась на рассвете под вытяжку на кухне - я была уверена в том же.

Но в долгую я устроена иначе. Почему то мне нравится ломать свои же внутренние убеждения и преодолевать оковы того, что держит меня в отсутствии свободы выбора.

И при этом я человек очень вовлеченный, который может впасть в зависимость за несколько мгновений.

Так я однажды уже бросала курить, отношения с абьюзером манипулятором и в этот раз, бросала лишний вес и зависимость между мной и вином.

Опыт создания новых нейронных связей внушительный получается. И я четко знаю, что каждый раз это происходит не как проживание Ада, а как переход через чистилище.

Ад длится недолго, в самом начале. А потом начинается путь, где, как на дорожке у Ивана царевича, у тебя всегда есть выбор куда пойти и от него будет зависеть куда мы придем.

Странно, что эту глубокую мысль из сказки никто не замечает в детстве.

И я всегда выбирала идти - к новому, неизвестному и тому, где я могу быть другой.

Вшитая программа любви к изменениям безусловно помогает в таких трансформациях.

Большинство людей способны меняться. И более того, они меняются: внутри, во многих вопросах и процессах, но эти изменения очень трудно зафиксировать и оцифровать и поэтому они проходят фоном, обесцененные и незамеченные.

Не надо так, пожалуйста.

Да, я решила удариться об доньшко, чтобы достигнуть эффекта ВАУ и это мой выбор. Трюк выполнен профессионалом и не советую никому повторять.

Мне всегда все настолько легко давалось в жизни, что самооценку именно меня не сформировалась.

Я не понимала зачем и кому нужна именно Я, если мне уже все принесли в виде десерта на блюдечке, игристое в бокал налили - сиди, кайфуй по жизни.

И я кайфовала. Достаточно долго прикрывая этим кайфом состояние большой невероятной дыры в душе.

В 2023 году в дыру пришлось заглянуть. Упасть скорее.

Сначала я взлетела в эйфорию. Качели так работают, понимаете. Вверх-вниз.

В январе (а когда же еще) я снова решила начать новую жизнь и пойти непривычными для меня дорогами. Внутри все вопило о том, что все не то и не так. Но добраться до ответа «Что» тогда не представлялось возможным.

Но на Бали можно хотя бы попробовать. и я отправилась на випасану.

«Випасна - практика нахождения в молчании и бездействии»

У просветленных, извините, вот такие развлечения.

Суть была в том, чтобы проводя огромное количество времени в медитациях, тишине и вакууме от информационного мусора можно найти ответы.

И я их «нашла». Я исписала целую тетрадь инсайтами, мыслями, идеями. Сформировал структуру своего клуба про наслаждения в жизни, придумала задания, как я буду все это вести и делать. Увидела Будду в 5Д, познала дзен и максимально воодушевилась.

Проблема подобных практик в том, что крайне редко создатели беспокоятся о том, как ты свои просветленные мысли унесешь потом в погрязший в материализме и социализации мир.

Вылетев довольной и счастливой. После трех дней на чистом питании, отсутствии алкоголя и информации извне - я буквально сияла. Кожа светилась, улыбка тоже. Помню это состояние - прям лампочка посреди острова, к которой хотели слетаться все бабочки.

Увиделась с другом. Выпила с ним вина и съела мяса за ужином - а что, после ретрита, как подарок себе же можно? (Это самый важный урок, который будет сквозить через всю книгу - Не нужно!!!)

Естественно по дороге домой тоже прикупила бутылочку и выпила ее дома.

Но даже это не сразу сломило мои планы стать гуру наставником по Наслаждению в жизни.

Я взяла себя в руки и какое-то время продолжала улучшать структуру курса. Я больше скажу - я даже выложила один раз сториз о продаже этого курса. Целый один раз. я абсолютно серьезно шла с мыслью, что даже если это будет хоть один человек - я впишусь. Это будет мое начало. Я думала, что я так уже могу.

Потом прилетели мои друзья. Мы увиделись на ужин. болтали обо всем. И зачем-то я решила поделиться своей идеей. Еще неокрепшей, требующей бережного отношения и ласки идеей.

Мой вам непрошенный совет: на первых порах, когда вы создаете что-то, идете в новое и в вас еще теплится сомнения, неуверенность, не идите проверять себя на станок критики к суровым всезнайкам или вашим близким. Ищите единомышленников извне вашего окружения. Они дадут вам гораздо больше поддержки. Потому что им будет интересно в первую очередь то, что вы придумали - а не то, кем вы были или являетесь.

Чужое осуждение равносильно вашей вере в то, что вы собираетесь делать. Таков закон.

Как в игре дженга - если достать один брусок с нужной стороны - башня останется стоять, но если в вашей башне и так много дыр - она может рухнуть почти от любого прикосновения.

Моя башня, признаться, рухнула еще до того, как я ее достроила.

И на этих обломках я дрейфовала еще полгода, тусуясь, разрушая себя изнутри и пребывая в полной иллюзии, что все не так уж и плохо...

Финальным ударом об дно можно считать месяц проведенный в Тбилиси.

Вся ситуация была похожа на плохой сериал с канала Рент Тв и я погрузилась во все свои страдания с аквалангом.

Брошенная мужиком с такими же проблемами с алкоголем, который сам не знает чего хочет по жизни. Одинокая, некрасивая, скучная, потерянная.

Механически я выполняла какую-то работу. Я даже делала зарядку по утрам и намазывала на себя баночки красоты после душа. Но Души в этом не было совсем.

Когда я нашла комнату, где проведу месяц, меня расслабило.

Иммиграция в качестве кочевника отдельная тема для разговора и следующей книги - но спойлер: Никогда не переезжайте без плана, если у вас нет лишних 3-4 тысяч евро на адаптацию.

Я разложила все вещи, поняла, что можно 30 дней никуда не торопиться и начала погружение на дно.

Каждый день я вставала часов в 12, раньше мне просто не давал сделать это отек на лице.

Я делала зарядку, умывалась, шла в душ, приводила себя в порядок и даже укладывала волосы. Выходила из номера, доходила до ближайшей кафешки и завтракала. На удивление с кофе.

Я держалась, как могла. Придумала себе аскезу, что не пью в номере и мне приходилось выходить на улицу, чтобы выжить. Потому что горло по утрам саднило, как у вампира после диеты на олених.

Я держалась до обеда. После завтрака возвращалась в кровать с сериалом под предлогом погоды и отсутствия у меня подходящей одежды. 3-4 часа любых шоу, какие находила на просторах сети. Снова одеться, взять наушники, телефон и пойти в ресторан.

За углом у моего дома была Хинкальная № 1. Я приходила часам к 6 вечера - это и был мой обед.

Заказывала порцию хинкали, салат, красное вино. Надевала наушники, включала шоу прям на столе в телефоне и так проводила еще 2-3 часа в ресторане.

Хоть как-то оправдаться - я замечала, что я такая была не одна. Помню, приходил интеллигентный мужчина в пальто с иголки и делал тоже самое, только вместо сериалов и шоу он играл в игрушки в телефоне.

Я смотрела на него и думала: Капец: как ему печально. Он приходит в ресторан, один. Включает игры на телефоне и дружит с официантами, чтобы хоть с кем-то было пообщаться.

Конечно, зачем смотреть на себя, если есть другие. Параллели между нашими состояниями я не наблюдала вообще.

К тому моменту проспиртованность организма достигла максимально возможной отметки и чтобы все таки уснуть, но при этом на своих двоих дойти до номера, я ограничивалась за ужином 1,5 - 2 литрами домашнего грузинского вина.

(Полагаю у большинства людей сейчас эта цифра вызовет ужас) И это действительно ужасно. И я настаиваю на том, что абсолютно не нормально и не нужно потреблять такое количество вина.

Я заказывала его по бокалам, потягивала под сериальчик и мне было хорошо. Насколько возможно вообще быть хорошо, когда ты на дне.

Когда меня спрашивали, как оно в Тбилиси и что я могу там посоветовать - у меня был заранее заготовленный список мест и дел, которые я там делала. Эти дела можно сделать за 2-3 дня (как оно и было) Прикрыться тем, что это был декабрь и ты много работала, и вообще было холодно постоянно гулять в кожаной куртке и поэтому город ты видела, но не достаточно.

Есть локации вкусных ресторанов.

Конечно, лучше хинкальной, где на меня старательно нарастали последние килограммы не видала. Но все же внутренний эстет иногда вставал духом и отправлял меня в какие-то путешествия в новые заведения.

заканчивалось, правда, все равно в хинкальной.

Быстрые удовольствия закрывают потребности на короткий период времени. именно поэтому они в какой-то момент вырастают в зависимости.

Механизм работает, как лейкопластырь на грязную рану. Ты быстро прикрываешь ее, чувствуешь успокоение. Но из-за грязи пластырь отваливается и ты снова его надеваешь. потом у что лень идти промывать рану. Если обрабатывать - будет щипать. А убирать застрявшие песчинки грязи - больно.

И это парадокс человеческого существования:

Бесконечно погруженные в свои страдания и переживания, мы не любим испытывать боль.

Боль = страдание, скажите Вы. И будете не правы.

Слишком много книг я прочитала и столько уже раз простояла на гвоздях, что как авторитет могу заявить: НЕ ПРАВДА!

Когда я приняла решение заходить в длительный процесс изменений, я понимала, что будет больно. Неприятно. Будут моменты, когда захочется бросить. Единственная установка, которую я себе ставила: не страдать.

Не погружаться в жалость к себе. И в попытки погрузить всех в то, какая я несчастная от того, где я.

Несчастливая - Да, по своей собственной вине. И это очень глупо отрицать.

Так я отправилась в путь.

Это было предисловие.

Первое, что следует понять, когда мы принимаем решение меняться - это масштабы.

Намерение искоренить привычку из жизни - это топор в наших руках, привычка - это многолетний дуб, который больше века наращивал на себе кольца прочности. И вам предстоит его срубить.

Глобально - в одиночку. Возможно будут появляться друзья и близкие, которые в моменте подадут воды и спросят: не устал ли ты, возможно вы наймете коуча и он будет стоять рядом и подбадривать словами, но топор будет всегда только в ваших руках. И нигде больше.

Потому что Дуб этот растет исключительно в вашей голове. И сажали и усердно взращивали его там именно вы.

Мне было важно наточить топор. Не просто придти неподготовленной и начать беспощадно махать орудием.

Можно и не попасть вовсе.

Когда вы уже решили взять ответственность, кажется, что все вокруг помогает тебе не свернуть с намеченной дорожки.

Я взяла консультацию у своего личного астролога. Вероятно, теперь я ее лучший кейс.

Понимание, что я стою перед деревом было, а вот где его корни и как приступить - понятия не имела.

У «плохой» привычки всегда глубокие причины. Мы не бежим напиваться, если нас подрезали на дороге, не режем себе вены, если не получилось приготовить романтический ужин и не накуриваемся до одурения из-за того, что получили тройку (хотя...)

Суть в том, что если вы взрастили это дерево - его корни уходят глубоко. Любой психолог продолжил бы: В детство.

Но нет. Я была счастливым ребенком, у которого было все. И причины я взрастила сама уже в сознательном взрослом возрасте.

И как оказалось, такую природу вещей людям принять сложнее. Разрешить себе ошибаться.

Это было одним из обязательных пунктов на моем пути: продолжать делать, даже если ошибся. Продолжать идти по пути самурая.

Как Мастер постепенно и планомерно овладевает навыками меча, так я с упорством и желанием, рубила свой Дуб.

Главный совет: четко и честно определите размеры своего Дуба и сколько именно вам понадобится сил, чтобы его срубить. Нет цели надрываться - есть цель - убрать чертово дерево.

Мое весило 33 кг и в сердцевине лежала тотальная нелюбовь к себе.

2. Количество

Сначала ты берешь количеством. Если еда полезная - ее должно быть много.

Утро первых дней дается тяжелее всего.

Бессонница от детоксикации, отсутствие видимых результатов, несформированная до конца причина все это делать, в конце концов.

Весь поток сокрушаемой энергии надо направить в контролируемое русло.

Открываешь глаза, отрываешь тяжелую голову от подушки, механически двигаешься в сторону коврика - НЕНАВИДИШЬ каждое упражнение из зарядки. Они причиняют боль. Мышцы в шоке.

Ванна. 20 минут тупишь в сериалы на фоне, пока тело погружается в состояние утробы, чтобы хоть как-то перестать испытывать угрозу.

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.