

АЛЁНА БОРЦОВА

# НЕДЕЛЯ

# СО ВКУСОМ СЧАСТЬЯ

ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ  
СЧАСТЬЯ И ВКУСНЫХ БЛЮД



**Алёна Олеговна Борцова**  
**Неделя со вкусом счастья.**  
**Простые рецепты**  
**счастья и вкусных блюд**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=43619197](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43619197)  
ISBN 9785005023582*

**Аннотация**

История о молодой женщине, которая в поисках счастья прошла путь от успешной бизнес-леди до отчаянной домохозяйки, после чего смогла обрести внутреннюю гармонию, стать счастливой и сделать счастливой свою семью. На примере личных историй автора вы узнаете, как успевать все важное без помощников и нянь: семью, работу, домашние хлопоты. Найдете множество идей для домашнего досуга и свиданий, а также 29 рецептов простых и быстрых блюд и 33 совета, как быть счастливой в гармонии с собой и родными.

# Содержание

Об авторе	5
Пролог	6
Кружка горячего молочного улуна	6
Подарок судьбы	10
Отчаянная домохозяйка	15
Рождение системы. Первый шаг к своему счастью	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19

**Неделя со вкусом счастья  
Простые рецепты  
счастья и вкусных блюд**

**Алёна Олеговна Борцова**

© Алёна Олеговна Борцова, 2019

ISBN 978-5-0050-2358-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Об авторе

Алёна Борцова – эксперт по организации пространства и времени. Основатель iDeAl place laboratory – лаборатории по созданию идеального места для счастья и успеха. Дипломированный конфликтолог, знающий как обрести внутреннее счастье и сделать счастливой свою семью и окружение. В недавнем прошлом топ-менеджер, директор по развитию крупного регионального медиа-холдинга и руководитель лидирующего в регионе проекта в сфере бизнес-образования. Предпочла столице провинциальный городок, где вышла замуж и стала мамой. Прошла путь от успешной бизнес-леди до отчаянной домохозяйки, после чего смогла обрести внутреннюю гармонию, стать счастливой и сделать счастливой свою семью. На личном опыте, подкрепленном профессиональными навыками, знает, как успевать и совмещать все важное без помощников и нянь: воспитание и развитие ребенка, домашние дела, работу, а также время для себя и мужа.

# Пролог

## Кружка горячего молочного улуна

Всего одна неделя и мой мир просто перевернулся с ног на голову. Конечно же от счастья к еще большему счастью! А вы как подумали? Но чтобы распознать, что это то самое счастье, а не конец света мне потребовалось время, предшествующее той самой неделе, любопытство, немного смекалки и без преувеличения космически огромное желание измениться, чтобы изменить ситуацию. Ах, да, ещё немного меда и щепотка соли;)

Я обычная девушка двадцати девяти лет, живу в провинциальном городке, замужем за Алексом, есть маленькая дочка Амели четырёх лет. Может, не каждый, но множество топ-менеджеров нашего города знали меня как руководителя лидирующего проекта в сфере бизнес-образования, профессионального провайдера ведущих бизнес-тренеров и талантливого евент-менеджера в организации бизнес-мероприятий. Все складывалось наилучшим образом, пока я не почувствовала потолка в своем развитии и острого желания что-то изменить и начать двигаться в другом направлении. Банально, не правда ли?! Однако с этой мысли все и началось...

Октябрь... Офис... Вокруг гул менеджеров, то и дело отвлекающих глупыми вопросами, обсуждениями нового каталога популярной косметики, выяснениями отношений и бесконечными жалобами на жизнь, обстоятельства, коллег. Ничего особенного, типичная офисная обстановка. Но как-то было особенно нервно...

Может еще и возраст... Слышали что-нибудь про кризис тридцати лет у женщин? Да, этот кризис возрастного развития довольно часто встречается даже у тех, кто вполне уверен в себе, и может стать причиной беспокойства и тревоги. Меня постоянно одолевали тревоги и сомнения в правильности того, чем я сейчас занимаюсь. Я прошла кучу тренингов и марафонов, чтобы понять в чем мое предназначение и по какому пути двигаться. Но ни один из них не помог мне понять себя. Мне только лишь больше казалось, что я ничего о себе не знаю. Каждый вечер, ложась спать, я судорожно вспоминала свои главные достижения, и они мне уже не казались такими яркими и значимыми как раньше. Ощущение одиночества беспощадно поглощало меня. Мне казалось, что я достойна большего, чем то, что имею и при том, моя неуверенность в себе росла бешеными темпами и казалось, что я никогда не смогу достичь чего-то значимого.

В тот самый нервный день в офисе, налив в кружку горя-

чего молочного улуна, я вышла посмотреть в окно и перевести дух. Нужно было отвлечься и просто побыть наедине с собой и своими мыслями. За окном уже смеркалось и шел дождь. Я наблюдала, как капли дождя одна за одной стекали по стеклу и без остатка погрузилась в свои размышления. Это была моя самая сильная и глубокая медитация, после которой я приняла важные решения.

Доработав до конца года и передав все дела, я покинула компанию и дело, которому отдала девять лет своей жизни, а вместе с ними душу, энергию, всю себя без остатка. На удивление, это оказалось очень легко. И пусть хоть кто-нибудь мне скажет, что время – это деньги! Нет, дорогие мои, время это ЖИЗНЬ! И ничего нет ценнее в этой жизни быть с теми, кто тебе дорог и делать то, что тебе нравится!

Теперь я представляла в деталях, как меняется моя жизнь. Будучи отпетым перфекционистом и очень ответственным человеком, я спланировала каждое свое действие и каждый свой шаг в движении к новой себе и новой жизни. После чего со спокойной душой и радостью на сердце отправилась на зимние каникулы, чтобы погрузиться в счастье быть со своей дочкой и семьёй. Это было чудесное и сказочное время. Мы просто купались в любви и заботе. А дальше... Дальше каникулы закончились и настало время претворять в жизнь задуманное. Но всего предусмотреть мне, конечно,

не удалось. Судьба сделала нам долгожданный и очень щедрый подарок...

# Подарок судьбы

Середина января... Очень холодные дни... Отвезя нашу доченьку в садик, мы с мужем возвращались домой, чтобы не ездить через весь город в офис. Муж работал в нашем домашнем мини-офисе в гостиной, а я организовала себе уютное рабочее место за кухонным столом. Надо признаться это было очень удобно. В десятиминутные перерывы между решением задач, которые в офисе обычно тратишь на болтовню с коллегами, кружку чая, залипание в соц. сетях или все сразу, работая дома, я занималась домашними делами. Я успевала сделать все и даже больше. Дома порядок, чистота, работа кипит. Мечта, не правда ли?!

К моменту ухода из компании, я подготовила себе «подушку безопасности», взяв пару крупных проектов на организацию и проведение корпоративных бизнес-мероприятий и до конца марта могла не беспокоиться о финансах, что позволяло мне параллельно с текущими задачами по проектам строить свое счастливое будущее. А строить свое счастливое будущее я начала со своим любим делом – организацией пространства. К этому моменту я уже год увлекалась вопросами компактного хранения, эргономики пространства и оптимизации времени на домашние хлопоты по поддержанию порядка и чистоты. И я решила, что пора делиться этим.

Я основала iDeAl place laboratory – лабораторию профессиональной организации пространства, где создается идеальное место для счастья и успеха. Моей миссией стало сделать как можно больше людей счастливыми и успешными, организовывая дом за домом, квартиру за квартирой, офис за офисом, полку за полкой! Мне нравится помогать людям улучшать качество своей жизни, быть более эффективными, успешными и счастливыми, путем наведения порядка. Я искренне считаю, что в руках каждого – целая лаборатория по созданию идеального места для счастья, любви, творчества, самореализации.

Все шло по плану как по маслу. Задачи по бизнес-мероприятиям решались на автомате, благодаря почти десятилетнему опыту. Работа над сайтом iDeAl place, встречи с партнерами, консультации, контент для соц. сетей, первые заказы... Все получалось, будто фея крестная взмахнула волшебной палочкой. Вот, что значит делать то, что тебе действительно нравится!

Январь подходил к концу, впереди февраль и одно из корпоративных бизнес-мероприятий. Утром мы отвезли доченьку в садик и вернулись домой, чтобы поработать. Муж в гостиной, я, как обычно, устроилась на кухне. Где-то в середине дня я почувствовала сильный жар и головокружение. Я присела на диван в детской и закрыла глаза, чтобы немно-

го отдохнуть. Когда я почувствовала, что мне стало немного легче, я взяла градусник. Через несколько минут я увидела на нем 37,2. «Наверное, я заболеваю», – промелькнуло в голове. Я приготовила себе горячий напиток из облепихи с медом и, медленно выпивая кружку за кружкой, я буквально протянула до четырех часов после полудня. Ощущение жара так и не спадало. Я посмотрела в зеркало. Щеки наливались алым цветом, будто спелые томаты. Внутри я чувствовала какое-то волнение. Состояние было не совсем обычным для начала простуды. И я решила прогуляться до аптеки. Ничего не сказав мужу, я оделась и вышла из дома. Мороз щипал мои и без того румяные щечки, а ноги просто несли меня в сторону аптеки. Я купила все необходимые лекарства и на всякий случай тест на беременность. «А вдруг», – почему-то пронеслось у меня в голове. Вернувшись домой, я сначала сделала тест, прежде чем принимать лекарства, чтобы в случае, если мои фантазии подтвердятся, не навредить малышу.

Почему я называла свои мысли о беременности фантазиями? Да потому что мы уже полтора года думали о втором малыше и делали все возможное, но ничего не выходило. Поэтому, если это вдруг случится, то это будет настоящим чудом, на которое мы уже и перестали надеяться и отложили эту мысль до лучших времен, пока мой новый проект по организации пространства не станет финансово стабильным,

и мы снова сможем погрузиться в родительские заботы.

Сделав тест, я подождала две минуты и увидев результат я не поверила своим глазам. Тест показывал две полоски. Две! Это чудо! Мы снова станем родителями! А у доченьки появится братик или сестричка, о которых она в месте с нами так давно мечтала! Я тут же побежала с этой лакмусовой бумажкой к мужу, чтобы радоваться вместе! Он, как и я сначала не поверил, а потом мы смеялись и плакали. Мы были в состоянии абсолютного счастья! На следующий день я сдала анализы в клинике, чтобы подтвердить результат, и он подтвердился! Теперь не осталось сомнений – нас ждут перемены.

Но кто бы мог подумать, что перемены эти еще будут и трудными. В первую беременность я не знала, что такое токсикоз, сонливость и прочие прелести первого триместра. Но сейчас я ощущала их сполна. Я ни могла думать больше ни о чем, кроме того, чтобы как-то просуществовать один день, потом еще один и еще один. И так каждый день. Жар, тошнота, сильные боли в желудке. Я постоянно хотела спать, но совсем не могла из-за обострившегося гастрита. Через две недели я сходила на УЗИ, где мне поставили диагноз: гематома и угроза прерывания беременности. И это еще бонусом к моему токсикозу. Большую часть времени я лежала и из последних сил выполняла задачи по корпоративным

заказам бизнес-мероприятий, т. к. я не должна была подвести и провести все безупречно в срок. И это время тянулось очень медленно. Конечно, на iDeAl place ни оставалось ни сил, ни желания, ни времени. И я решила пока оставить эту затею. Муж стал ездить на работу в офис, а я прочно обосновалась дома на диване. Диван был и зоной моего отдыха, и рабочим местом одновременно.

Муж с пониманием отнесся к сложившейся ситуации. Принял мое решение довести до реализации проекты по бизнес-мероприятиям и пока приостановить работу, в том числе и по проекту iDeAl place. Сейчас ведь главное – здоровье. Моё и малыша. «Главное – чтоб был вкусный ужин, об остальном не переживай», – сказал тогда супруг с улыбкой, заботой и исключительно добрыми намерениями. И мы слились в крепких объятиях, скрепив тем самым наши договоренности.

## Отчаянная домохозяйка

Признаться, я совсем не умела и не любила готовить. Но ведь мы договорились с мужем. И, черт бы побрал мою внутреннюю ответственную перфекционистку, я должна сдержать обещание. Я достала с дальних полок кулинарные книги, подаренные однажды мне родными на самые разные праздники. Начала листать и пришла в изумление. Боже! Какие все рецепты сложные! А это что еще за овощ такой и где его берут? Милые авторы, вы что реально думаете, что мы – простые домохозяйки, будем охотиться в магазинах за этим «иностранцем», а потом по пол дня стоя у плиты, выполняя все ваши рекомендации и повторяя шаг за шагом, готовить эти сложные блюда, где нужно жарить, парить и варить одновременно?! Я закрыла книги и убрала туда, где они лежали. Затем открыла холодильник и изучила его содержимое. Достала сочетающиеся, на мой взгляд ингредиенты и принялась готовить. Нужно признаться, мой первый эксперимент сразу удался. Ужин оказался вкусным! И я незамедлительно получила комплименты от мужа и дочери. Такое хорошее начало окрылило меня, и я была готова на новые кулинарные подвиги.

Так, день за днем, я ставила новые эксперименты и готовила ужин за ужином. Муж привык к этому ежедневно-

му гастрономическому счастью и с воодушевлением наметнул, что неплохо было бы еще готовить и завтраки. С того момента я стала готовить еще и завтраки. И нужно сказать, что они действительно получались очень вкусными и сытными. Потом так же почти невзначай к завтракам и ужинам добавились обеды. Все в семье были счастливы. Кроме меня. Мой обычный день превратился в круговорот вокруг магазина, холодильника и плиты. Я проводила целый рабочий день на кухне как кухарка и целиком и полностью превратилась в отчаянную домохозяйку. И это при всем том, что с остальными домашними хлопотами по наведению порядка и чистоты я научилась быстро справляться. Я все больше задавалась вопросом: «если мне так тяжело, то какого женщинам, которые выполняют по дому все те же работы и не обладают знаниями организации пространства и не догадываются как оптимизировать время на наведение порядка и чистоты?». Еще минимум два часа работы по дому ежедневно плюс к кулинарным? Это же сверхурочные! А еще потом мужья приходят домой и говорят: «что-то ты неважно выглядишь, что же такое случилось, ты же дома сидишь и даже не работаешь?!»

# Рождение системы. Первый шаг к своему счастью

Апрель... Срочные проекты завершены, токсикоз немного отступил и стало значительно легче. Мои будни по-прежнему оставались под девизом отчаянной домохозяйки. Но с отступлением токсикоза ко мне вернулся здравый смысл. И я начала думать, как же оптимизировать процесс приготовления еды, чтобы он занимал не более одного, максимум полутора часов в день. И при этом всегда были вкусными, сытными и свежими завтрак, обед и ужин. Как бы сделать так, чтобы время, которое я проводила раньше на кухне, я могла проводить в бассейне, на прогулке, в салоне красоты, за чтением книги, за работой над любимым проектом? В конце концов я хочу просто больше заниматься развитием дочки и общаться с мужем!

В тот же месяц мы узнали, что гематома на первом УЗИ вовсе не гематома, а второй малыш. У нас будут двойняшки! Это и счастье, и большая ответственность одновременно. Осложнялось положение тем, что первые роды у меня были посредством экстренного кесарево сечения и на матке рубец. С этого момента никаких поднятий тяжести больше двух килограмм, а это значит, что из магазина я смогу унести только лишь одного цыпленка и пакет молока. Осмыслив все это,

в моей голове начала рождаться система вкусного полноценного питания за максимально короткое время.

Я вспоминала и записывала рецепты всех блюд, которые готовила. Составила меню на неделю. Затем выписала все ингредиенты, которые используются в этих блюдах, объединила их по категориям. Так получился простой и понятный список продуктов, которые необходимо купить, посетив магазин всего один раз в неделю. Кстати, этот список помог прилично сэкономить, не тратя средства на что-то ненужное. Ведь продукты брали исключительно те, которые необходимы. Следующим шагом было пробежаться по меню и составить список продуктов, которые можно предварительно приготовить или заранее обработать нужным образом. Так, например, измельчить лук и чеснок, натереть морковь и сыр, нарезать мясо и рыбу на порционные куски можно заранее на всю неделю.

Как только план был готов, я приступила к его реализации. Эта была неделя со вкусом счастья, которая перевернула мой мир с ног на голову. Конечно же от счастья к еще большому счастью! Читайте, вдохновляйтесь и повторяйте! Проживите вместе со мной всего неделю со вкусом счастья, чтобы быть счастливыми всегда!

# 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.