

Маша Канунникова

# Вкус к жизни

Маленькие  
ритуалы  
радости  
на каждый  
день

Иллюстрации  
Art Dalida



Книжная терапия

Мария Канунникова

**Вкус к жизни. Маленькие  
ритуалы радости на каждый день**

«ЭКСМО»

2026

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

**Канунникова М.**

Вкус к жизни. Маленькие ритуалы радости на каждый день /  
М. Канунникова — «Эксмо», 2026 — (Книжная терапия)

ISBN 978-5-04-251355-8

Удивительно, но в детстве нам достаточно было найти красивый камень, увидеть необычного жука или съесть мороженое, чтобы день стал особенным. А сейчас нас часто не радуют ни дорогие украшения, ни путешествия, ни даже, прости господи, свежий ремонт в квартире. Куда с возрастом исчезает вкус к жизни? И можно ли его вернуть? Мария Каннуникова уверена: можно! Вместе с художницей-антидепресссионистом @art\_dalida они создали книгу-гайд по возвращению вкуса к жизни. Здесь собраны советы, реальные истории и даже кулинарные рецепты, которые помогут, как в детстве, испытать бурю эмоций. Прочитав книгу, вы научитесь замедляться без чувства вины, найдете свои источники для вдохновения и вернете себе ощущение яркой и наполненной жизни!

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-251355-8

© Канунникова М., 2026  
© Эксмо, 2026

## Содержание

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| От автора                         | 6 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 8 |

**Мария Канунникова**  
**Вкус к жизни. Маленькие**  
**ритуалы радости на каждый день**

© Канунникова М.П., текст, 2025

© Прищепа Д.К., иллюстрации, 2026

© ООО «Издательство «Эксмо», 2026

## От автора

Знаешь, хочется найти буфет возле мусорки, такой старый, тяжеленный, обшарпанный. Занести его в свою парижскую квартиру (не спрашивай, откуда она возьмётся). Но она должна быть на верхнем этаже с крохотным балконом и окном в скошенной мансардной крыше.

Я бы пришла туда в красном берете, леопардовой шубке и туфельках на босу ногу. И стала бы этот буфет красить. Разумеется, в красный, как берет и моя губная помада. Красить не для того, чтобы. А просто, потому что мне так хочется.

Может быть, я всегда хотела иметь старинный красный буфет в квартире с видом на Париж, чтобы поставить туда чайный сервиз в горошек на кружевную салфетку. А рядом – выющийся цветок в глиняном горшке на стопке книг.



И вот я в этом своём берете и туфельках на босу ногу процокала бы сначала к ретро плите, где нужно зажечь конфорку. Поставила бы туда медную турку, взяла из буфета кружку и блюдечко в горошек, налила дымящийся кофе и улыбнулась сквозь окно красной помадой.

Знаешь, так хочется ощущать любопытство и вкус к жизни, просыпаться в предвкушении чего-то классного, словно тебе пять, и ты ждёшь день рождения. Хочется смаковать каждый день, как шоколадный мусс, когда каждая следующая ложка всё вкуснее и вкуснее. Хочется утром нестись с огоньком в глазах и жаждой приключений, но без спешки, без тревоги, что всё самое важное проходит где-то в другом месте. А вечером хочется засыпать с блаженным ощущением, как же сегодня было круто, а завтра наверняка будет ещё круче.

Я решила написать эту книгу, когда поняла, что мой вкус к жизни как-то приуныл и поубавился.

– А чего ты хочешь после 40? – возмутилась моя приятельница, которой я рассказывала свои переживания.

В смысле, чего? Того самого! Жить: вкусно, ярко, интересно. И в 40, и в 50, и в 70! Я же встречала таких дамочек, взять хотя бы испанку Альбу, которая вместо пенсии вышла замуж.

Знаешь, что я тогда решила? Что не буду больше общаться с приятельницей, для которой после 40 – это время ходить с потухшим взглядом. А ещё я решила, что сяду и досконально вспомню всех тех, от кого веет дерзким вкусом к жизни. Я встречала таких людей и всегда ими восхищалась. А поскольку по образованию я журналист, то возьму и устрою журналистское расследование. Буду разбирать тему, что такое вкус к жизни и как его настроить у себя.

Вот таким нехитрым образом я села однажды дождливым осенним днём и начала писать эту книгу.

Она про то, как жить жизнь с предвкушением праздника, горящим взглядом и интересом ко всему происходящему.

Если тебе уже есть 40 или вблизи того, то возможно ты тоже ловила себя на том, что:

- разучилась искренне радоваться, как радуется ребёнок;
- зато научилась обесценивать маленькие победы, не только чужие, но и свои собственные;
- не умеешь отдыхать, ждёшь выходной, но когда появляется свободное время, дёргаешься, судорожно вспоминая, что ещё надо бы сделать;
- ворчишь на погоду;
- в магазине можешь посмотреть на кассира так, что та откроет вторую кассу ещё до того, как ты начнёшь это требовать;
- в твоём арсенале, помимо фразы «Откройте вторую кассу», есть ещё и «Девушка, администратора позовите» и «Может, мне позвонить на горячую линию?»

Обидно конечно, если окажется, что никто так не делает, кроме меня. Но всё же я надеюсь, что ты – мой человек и понимаешь то, о чём я тут рассказываю.

Итак, я Маша и я бываю жуткой занудой. Но стремлюсь к тому, чтобы быть молодой и задорной. Или хотя бы производить такое впечатление.

В этой книге я буду рассказывать о тех полезных привычках для вкуса к жизни, которые я взяла от людей из самых разных стран, городов и крохотных деревень, а я много где побывала в своё время. Например, когда-то в молодости я была в Париже и взяла себе за правило манеру французов обедать не торопясь и то, что там называется *flâner* – это значит медленно и бесцельно прогуливаться, любуясь окрестностями.

## **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.