

Фая Каплан

ЛОВИ МОМЕНТ

*как жить, не откладывая
«жизнь» на потом*



Фая Каплан

Лови момент: как жить не откладывая "жизнь" на потом

<https://litres.ru/74573717>

SelfPub; 2026

Аннотация

Меняешь профессию, запускаешь своё дело, переезжаешь или ищешь новые точки опоры в отношениях? Эта книга поможет двигаться вперёд без давления и пустых лозунгов. В каждой главе — не абстрактные теории, а конкретные инструменты: понятные упражнения, рабочие алгоритмы и реальные примеры, которые можно сразу применить. Сделаешь первый шаг, потом второй — и увидишь, как понемногу складывается новая жизнь.

Если перемены одновременно манят и пугают, а от слова «надо» уже устала — эта книга для тебя. Пора ловить момент и строить СВОЮ жизнь, где есть место и мечтам, и слабостям, и силе.

Содержание

Введение. Книга для тех, кто собирает новую жизнь по кусочкам	4
Конец ознакомительного фрагмента.	6

Фая Каплан

Лови момент: как жить не откладывая "жизнь" на потом

**Введение. Книга для тех, кто
собирает новую жизнь по кусочкам**

Ты стоишь на пороге больших перемен: хочешь освоить новую профессию, запустить своё дело, переехать, выстроить новые правила в отношениях — и при этом не растерять себя в этом водовороте задач. Но каждый раз, когда ты готова сделать шаг вперёд, внутри будто что-то щёлкает: «А вдруг не получится?», «А если я всё испорчу?», «А вдруг меня не поймут?»

Эта книга — не про «успешный успех» и не про то, как стать идеальной. Она про то, как идти вперёд, оставаясь собой. Про то, как замечать, что на самом деле мешает тебе действовать, и как мягко, без насилия над собой, убирать эти преграды.

В этой книге мы соединяем психологию и практику. Ты узнаешь, как устроена твоя «карта реальности» — те пред-

ставления о себе и мире, через которые ты принимаешь решения. Разберёшься, почему одни и те же поступки могут рождаться из совершенно разных мотивов, и как отличить «я должна» от «я хочу». Поймёшь, как работают фильтры восприятия, из-за которых ты видишь риски и не замечаешь возможностей. И самое главное — получишь не абстрактные теории, а готовые инструменты: понятные упражнения, рабочие алгоритмы и примеры, адаптированные под реальные задачи.

Каждая глава — это не только объяснение, но и конкретный способ применить его в реальной жизни. Упражнения, мини-планы, примеры, помогут тебе не просто «понять», а сделать первый шаг, второй, третий. Мы не обещаем, что будет легко. Но обещаем, что будет понятно.

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.