

A woman with long brown hair, adorned with a red flower and a gold headband, stands in profile, looking towards a large, glowing orange moon in a cloudy sky. She is wearing a long, flowing red dress with a white long-sleeved top. The scene is set in a forest with trees covered in vibrant autumn foliage of red, orange, and yellow. The overall mood is serene and contemplative.

**Эссе и Цитатник от Алены
Ефремовой**

Алена Ефремова

Алена Ефремова

Эссе и Цитатник от

Алены Ефремовой

<https://litres.ru/74279007>

SelfPub; 2026

Аннотация

«Сборник цитат и эссе о том, как не потерять себя в мире чужих голосов. О людях, которые обсуждают за спиной. О любви, в которой один любит, а другой позволяет. И о предательстве, после которого остаётся только один выбор — остаться верной себе. Для тех, кто ищет опору в своих собственных словах».

Содержание

1.Цитаты на освобождении от чужого мнения	4
2.Цитаты про дружбу	6
3.Эссе. О тех, кто смеётся за спиной	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Алена Ефремова

Эссе и Цитатник от

Алены Ефремовой

1.Цитаты на освобождении от чужого мнения

1. «Иногда мы так хорошо думаем о людях, что забываем спросить себя: а соответствует ли этот образ реальности?»
2. «Те, кто говорит о нас за спиной, редко имеют смелость сказать то же самое в глаза. Это говорит о них, а не о нас».
3. «Я не жду, что меня оценят. Я просто выбираю быть там, где мой труд и моё время имеют цену».
4. «Привыкая к чужому шуму, мы перестаём слышать себя. Иногда самый смелый шаг — нажать на паузу».
5. «Быть честным — иногда дорого. Но быть дешёвкой в собственных глазах — обходится ещё дороже».
6. «Молчание — это не слабость. Это отказ участвовать в чужом спектакле».
7. «Я не злюсь на тех, кто говорит обо мне за спиной. Я просто выбираю быть там, где обо мне говорят с уважением».
8. «За спиной шепчут те, кому не хватает смелости сказать

в лицо. Но я не оборачиваюсь — я смотрю вперёд».

9. «Люди обсуждают тех, кто ярко светит. Это не проблема света — это проблема тех, кто привык к темноте».

10. «Шёпот за спиной — это часто единственный способ, которым люди пытаются заявить о своём существовании. Я выбираю другие способы».

11. «Когда ты перестаёшь ждать одобрения от других, ты начинаешь уважать себя по-настоящему».

12. «Они говорят за спиной — я пишу страницы. Пусть каждый остаётся при своём».

2. Цитаты про дружбу

1. «Настоящая дружба не знает иерархии. Если человек рядом только пока ты на высоте — это не дружба, это инвестиция»

2. «Некоторые называют дружбой то, что на самом деле является арендой статуса. Но истинная дружба не сдаётся в аренду»

3. «Когда дружба строится на выгоде — она прочна лишь до тех пор, пока выгода есть. Как только она исчезает — исчезает и человек рядом»

4. «Дружба, которая держится на должности, — это всего лишь вежливое корыстолюбие. Не путай тепло с дымом»

5. «Человек, который дружит с тобой только потому, что ты у власти, не станет твоим другом, когда ты потеряешь эту власть. Но ты это уже знаешь»

6. «Истинная дружба не смотрит на твой бейдж или твою роль. Она смотрит в глаза»

7. «Иногда мы принимаем удобство за близость. Но удобный человек — не всегда настоящий друг. Настоящий друг — тот, кто останется, даже когда ты перестанешь быть кому-то нужным»

8. «Дружба по расчёту — это игра, в которой один всегда даёт, а второй всегда берёт. И это не дружба — это сделка с улыбкой»

9. «Если человек дружит с тобой только тогда, когда ты на посту, — он дружит с твоей ролью, а не с тобой. И это не про дружбу — это про выгоду»

10. «Настоящие друзья не спрашивают: "А какая у тебя роль в жизни?". Они спрашивают: "Как ты?"

3.Эссе. О тех, кто смеётся за спиной

Когда она впервые переступила порог этого места, она не искала друзей. Она искала тишину — ту, в которой можно работать, не оглядываясь. Но тишина оказалась занята. Она была заполнена шёпотом, который звучал за её спиной, как негромкий, но настойчивый ветер. Она не сразу поняла, что этот ветер дует именно в её сторону. А когда поняла — не удивилась.

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.