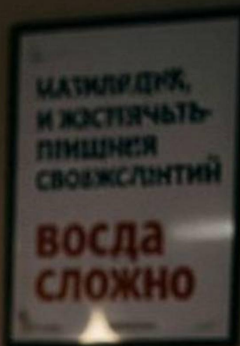
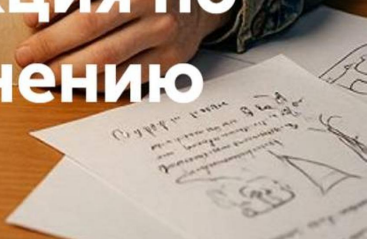
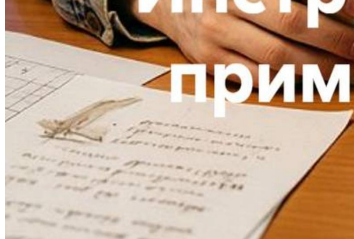


Александр Зельгейм



Мечта, любовь,  
вера, надежда.  
Инструкция по  
применению

Как жить,  
когда  
всё  
сложно



# **Александр Зельгейм**

# **Мечта, любовь, вера, надежда.**

## **Инструкция по применению**

*<https://litres.ru/74540779>*

*SelfPub; 2026*

### **Аннотация**

Что делать, если ты хочешь верить — но боишься? Любить — но уже обжигался? Мечтать — но разочаровывался? Надеяться — но устал?

Эта книга — не руководство. Не тренинг. Не «10 шагов к счастливой жизни». Это попытка разобраться, как жить, когда всё сложно. Как мечтать, когда реальность бьёт по лицу. Как любить, когда сердце уже в шрамах. Как верить, когда вокруг одни сомнения. Как надеяться, когда Надежда, казалось бы, ушла.

Написанная с тёплой иронией и светлым юмором, эта «инструкция по применению» проводит читателя через четыре великие силы человеческого существования — мечту, любовь, веру и надежду. Научные данные соседствуют здесь с личными историями, философские отступления — с притчей о четырёх сёстрах, а на подоконнике неизменно сидит кот, который ни во что не верит — но всегда рядом.

Это книга для тех, кто сомневается, но продолжает. Для тех, кто устал, но идёт. Для тех, кто потерял, но всё ещё ищет. И для

тех, кто просто хочет вечером выпить чаю — с котом, с собой, с тишиной...

# Содержание

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| Глава                             | 5 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 9 |

# **Александр Зельгейм Мечта, любовь, вера, надежда. Инструкция по применению**

## **Глава**

**Пособие для тех, кто хочет верить, но боится; любить, но обжигался; мечтать, но разочаровывался; надеяться, но устал. С научными комментариями, философскими отступлениями и одним котом, который ни во что не верит, но всегда рядом**

### **Эпиграф:**

*«Все мы, люди, мечтаем, надеемся, ждём и верим, что рано или поздно с нами произойдёт что-то самое главное, самое важное, самое великое».*

— Из книги, которую я не читал, но которая права

**Введение. О чём эта инструкция и почему её не нуж-**

## **но читать**

Эта книга — не руководство. Это не тренинг. Это не «10 шагов к счастливой жизни». Это попытка разобраться, как жить, когда всё сложно. Как мечтать, когда реальность бьёт по лицу. Как любить, когда сердце уже в шрамах. Как верить, когда вокруг одни сомнения. Как надеяться, когда Надежда, казалось бы, ушла.

Здесь нет ответов. Здесь есть истории. Про людей. Про кота. Про меня. Про вас. Про всех, кто когда-либо мечтал, любил, верил и надеялся. И про тех, кто перестал. И про тех, кто снова начал.

Инструкция не гарантирует результат. Инструкция гарантирует только одно: вы не будете одиноки. Потому что рядом всегда будет кто-то. Кот. Друг. Или просто тишина. И это — уже что-то.

## **Глава 1. Мечта. Инструкция по применению**

### **Что говорит наука (и почему она не права, но права)**

Психологи предупреждают: чрезмерное увлечение позитивными фантазиями может лишать энергии. Исследования показывают, что у тех, кто усиленно мечтает о достижении цели, шансы на её реализацию могут снижаться: люди теряют энергию, необходимую для действий, словно уже получили желаемое. Те, кто сильнее мечтает, хуже сдают экзамены, реже получают предложения о работе и дольше остаются в

одинокчестве.

Но есть нюанс. Мечта работает, если использовать её правильно. Не как замена действию, а как компас. Не как конечная точка, а как направление. Мечта — это не то, что вы получаете. Мечта — это то, что вы делаете. Каждый день. Маленькими шагами. И тогда — она сбывается. Не сразу. Не так, как вы представляли. Но сбывается. Потому что вы шли. А не сидели.

### **Моя история (и почему я всё ещё мечтаю)**

Я мечтал стать космонавтом. Потом — писателем. Потом — просто человеком, который просыпается с радостью. Не с тревогой. Не с сомнениями. А с радостью. Просто потому, что наступил новый день. И в этом дне есть кофе. И кот. И возможность что-то изменить.

Я не стал космонавтом. Я не стал писателем (хотя, возможно, вы это читаете). Я до сих пор не всегда просыпаюсь с радостью. Но я мечтаю. Каждый день. О чём-то маленьком. О чашке чая. О тёплом пледе. О том, что кто-то улыбнётся мне в ответ. И эти маленькие Мечты сбываются. Не всегда. Но часто. И этого достаточно. Чтобы продолжать.

Кот смотрит на меня с подоконника. Кот не мечтает. Кот просто есть. И это, возможно, самая честная форма Мечты. Быть. Здесь. Сейчас. С собой. С тем, что есть. И не требовать большего. Потому что большее — уже есть. Просто мы его не замечаем. Потому что мечтаем о другом.

## **Глава 2. Любовь. Инструкция по применению**

### **Что говорит наука (и почему она не права, но права)**

Любовь — это не только чувство. Это способность. Психологи называют это «capacity to love» — способность любить. И она связана с тем, как нас любили в детстве. С тем, как мы привязаны. С тем, как мы доверяем.

Любовь бывает разной. Она может быть тревожной. Может быть избегающей. Может быть надёжной. И от этого зависит, как мы строим отношения. Как мы ссоримся. Как миримся. Как молчим. Как говорим.

Но есть одна вещь, которую наука не объясняет. Почему мы всё равно любим. Несмотря на страх. Несмотря на боль. Несмотря на то, что нас бросали. Несмотря на то, что мы бросали. Почему мы снова открываем сердце. Снова рискуем. Снова верим. Наука не знает. И это — прекрасно. Потому что если бы наука знала — Любовь была бы формулой. А формула — это не Любовь. Формула — это математика.

# 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.