

Роман Нерест



Пока мы живы

Роман Нерест
Пока мы живы

«Автор»

2026

Нерест Р.

Пока мы живы / Р. Нерест — «Автор», 2026

Мы постоянно куда-то спешим. Работаем, устаём, строим планы и откладываем счастье на завтра. Нам кажется, что времени ещё много, что близкие всегда будут рядом, а мечты могут подождать. Но что, если однажды мы поймём, что слишком долго ждали подходящего момента? «Пока мы живы» — книга о жизни и смерти, работе и любви, потерях, мечтах и поиске собственного пути. О людях, которые стараются быть сильными, даже когда внутри у них почти не осталось сил. Это не инструкция к идеальной жизни и не обещание, что всё обязательно получится. Это честный разговор о том, что действительно имеет значение, пока у нас есть возможность чувствовать, любить, меняться и начинать заново.

© Нерест Р., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Посвящение	6
Предисловие. Разговор без масок	7
Глава 1. Пока мы не забыли жить	8
Глава 2. Работа, которая забирает нас	9
Глава 3. Деньги и чувство достаточности	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Роман Нерест Пока мы живы

ПОКА МЫ ЖИВЫ

О жизни, смерти, работе, любви

и смелости не потерять себя

Авторская рукопись

Посвящение

Тем, кто устал быть сильным. Тем, кто возвращается домой после тяжёлого дня и не знает, кому рассказать о прожитом. Тем, кто откладывает мечту на потом, надеясь, что однажды появится подходящее время. И тем, кто всё ещё ищет причину проснуться завтра: пусть эти страницы напомнят, что твоя история продолжается.

Предисловие. Разговор без масок

Я не собираюсь учить тебя жить. У меня нет готовой формулы счастья и ответа на каждый вопрос. Я пишу не с вершины, откуда всё кажется простым, а с обычной дороги, на которой мы устаём, ошибаемся и порой не понимаем, куда идти дальше.

Мне хочется поговорить о том, что мы прячем за повседневными делами: о страхе потерять близких, о работе, которая забирает силы, о любви, о мечтах и о смерти. Не ради мрачных мыслей, а чтобы яснее увидеть ценность жизни.

Эту книгу не нужно проглатывать за один вечер. Иногда одна честная мысль полезнее сотни страниц. Если хоть в одном абзаце ты узнаешь себя, значит, разговор уже начался.

Мы не обязаны немедленно менять всю жизнь. Но можем хотя бы перестать притворяться, будто нас всё устраивает.

Глава 1. Пока мы не забыли жить

«Самое страшное — не однажды умереть. Страшно прожить годы, ни разу по-настоящему не присутствуя в собственной жизни.»

Мы часто говорим: «Вот закончится этот период — и тогда заживу». Когда закончится работа, появятся деньги, решатся проблемы, мы станем увереннее. Мы словно стоим в коридоре собственной жизни и ждём, когда нас пригласят внутрь.

Но день за днём дверь так и не открывается. У жизни нет торжественного момента, когда она объявляет: теперь всё готово, можешь начинать. Она происходит прямо сейчас — в дороге домой, в коротком сообщении от близкого человека, в минуте тишины после шума.

Мы привыкли считать настоящей жизнью что-то большое: переезд, свадьбу, путешествие, победу. Обычные дни будто не засчитываются. Мы переживаем их как подготовку к чему-то важному — и однажды обнаруживаем, что подготовка заняла почти всё время.

Я не говорю, что нужно бросить обязанности и бежать за первой красивой мечтой. Ответственность важна. Но между ответственностью и отказом от себя есть разница. Можно работать и всё равно оставлять место для того, что делает тебя живым.

Вспомни, что радовало тебя без всякой пользы. Музыка? Рисование? Прогулка? Создание чего-то своими руками? Иногда возвращение к себе начинается с двадцати минут, которые ты перестаёшь отдавать чужим ожиданиям.

Мы не знаем, сколько страниц отведено нашей истории. Но пока эта страница открыта, у нас остаётся выбор: прожить её автоматически или поднять глаза и заметить, что мы здесь.

Глава 2. Работа, которая забирает нас

«Зарабатывать на жизнь необходимо. Но нельзя незаметно отдать работе всю жизнь в качестве платы.»

Работа даёт нам возможность покупать еду, оплачивать жильё, помогать семье. Но иногда то, что должно поддерживать жизнь, начинает вытеснять её.

Утром человек встаёт ещё до того, как успел проснуться внутри. Он собирается, выполняет задачи, терпит чужое настроение, возвращается домой без сил. Потом ест, смотрит в экран и ложится спать, чтобы завтра повторить всё снова. Воскресенье превращается в короткую передышку перед следующим кругом.

Особенно тяжело, когда нельзя просто уйти: есть обязательства, близкие, страх остаться без денег. Советы «уволься и занимайся любимым делом» в такой ситуации звучат жестоко. Иногда свободу приходится строить маленькими шагами.

Даже если пока нельзя изменить работу, не отдавай ей право определять всю твою ценность. Ты не ленивый из-за того, что нуждаешься в отдыхе. И ты не обязан терпеть унижение только потому, что получаешь зарплату.

Составь план выхода, если нынешняя работа разрушает тебя: чему научиться, сколько накопить, какие вакансии изучить, какой проект довести до конца. Пусть это будет не прыжок в неизвестность, а лестница, ступень за ступенью.

Труд достоин уважения. Но и человек, который трудится, достоин жизни за пределами труда.

Глава 3. Деньги и чувство достаточности

«Деньги могут облегчить жизнь. Но они не умеют отвечать на все вопросы, ради которых мы живём.»

Было бы нечестно говорить, что деньги не важны. Когда их не хватает, тревога становится конкретной: чем заплатить за жильё, как купить необходимое, что делать, если сломается техника или заболеет близкий. Нехватка денег отнимает пространство для выбора.

Стремиться к финансовой устойчивости нормально. Хотеть хороший дом, путешествия и возможность помогать семье — не стыдно. Проблема начинается там, где мы решаем, будто после определённой суммы наконец получим право уважать себя.

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.