
Ольга Власова
Себе на заметку
30 мыслей о жизни, людях и о себе
Мечтай
Люби
Живи
Иногда одна мысль меняет всё…

Ольга Власова

Себе на заметку

«Автор»
2026

Власова О. С.

Себе на заметку / О. С. Власова — «Автор», 2026

«Себе на заметку» — это 30 искренних мыслей о жизни, людях, отношениях и о нас самих.О простых истинах, которые мы часто понимаем не сразу. О любви и разочарованиях, о переменах, принятии себя и умении ценить то, что действительно важно.Эта книга не учит жить. Она просто напоминает о том, что порой мы забываем в повседневной суете: жизнь одна, и в ней нельзя потерять самого себя.

© Власова О. С., 2026
© Автор, 2026

Ольга Власова
Себе на заметку

СЕБЕ НА ЗАМЕТКУ
30 мыслей о жизни, людях и о себе
Автор: Ольга Власова

Глава 1. Не пытайся нравиться всем

В какой-то момент жизни начинаешь замечать, сколько сил уходит на то, чтобы кому-то понравиться. Подбираешь слова, сдерживаешь эмоции, соглашаешься, когда хочется возразить, улыбаешься, когда совсем не до улыбок. И всё это только ради того, чтобы о тебе подумали хорошо.

Но правда в том, что всем понравиться невозможно.

Для одного ты будешь слишком громкой, для другого — слишком тихой. Кому-то покажешься доброй, кому-то — наивной. Один оценит твою искренность, а другой назовёт её слабостью. И сколько бы ты ни старалась, всегда найдётся человек, которому ты будешь не по душе.

И знаешь, что самое неприятное? Пока ты пытаешься соответствовать чужим ожиданиям, можно незаметно потерять саму себя.

Ты начинаешь жить не так, как хочется тебе, а так, как будет удобнее окружающим. Боишься отказать, потому что не хочешь обидеть. Молчишь, чтобы не испортить отношения. Отказываешься от своих желаний, чтобы никого не разочаровать.

Но ведь твоя жизнь — не экзамен, на котором нужно заслужить хорошую оценку каждого встречного.

Необязательно всем объяснять свои решения. Не нужно оправдываться за то, что ты выбираешь себя. И совершенно нормально, если кому-то не нравится твой характер, твои взгляды или твой образ жизни.

Люди имеют право на своё мнение. А ты имеешь право не подстраивать под него всю свою жизнь.

Оставайся доброй, но не позволяй пользоваться своей добротой. Будь искренней, но не раскрывай душу каждому. Уважай других, но не забывай уважать себя.

И самое главное — не превращай свою жизнь в бесконечную попытку заслужить чужое одобрение.

Потому что однажды ты поймёшь: гораздо спокойнее быть собой, чем всю жизнь играть человека, которым тебя хотят видеть другие.

Себе на заметку: не все обязаны меня понимать, принимать и одобрять. Главное — чтобы, оставаясь собой, я могла смотреть на себя без сожаления.

Глава 2. Цени тех, кто рядом

Мы часто слишком поздно понимаем, насколько важны люди, которые находятся рядом с нами.

Привыкаем к их звонкам, сообщениям, заботе, привычке спрашивать, как прошёл день. Нам кажется, что так будет всегда. Что этот человек никуда не денется, что он обязательно поймёт, простит, поддержит и снова окажется рядом, когда понадобится.

Но ничто в жизни не даётся нам навсегда.

Иногда мы настолько погружаемся в собственные заботы, что перестаём замечать тех, кто искренне переживает за нас. Не замечаем маленьких поступков, не слышим важных слов, откладываем встречи на потом. Нам кажется, что ещё успеем сказать спасибо, обнять, позвонить или просто побыть вместе.

А потом однажды понимаем, что скучаем даже по самым обычным моментам.

По разговорам ни о чём. По совместному чаепитию. По голосу, который раньше казался привычным. По человеку, которому можно было рассказать всё и не бояться быть непонятым.

Ценить близких — это не обязательно устраивать праздники и говорить красивые слова. Иногда достаточно просто спросить: «Как ты?», выслушать, помочь без напоминаний, отложить телефон и уделить человеку немного настоящего внимания.

Не жди особенного повода, чтобы показать свою любовь и благодарность. Не считай, что близкие и так всё знают. Людям важно чувствовать, что они нужны, что их замечают и что их присутствие имеет значение.

И ещё одно: ценить человека не значит терпеть от него всё. Настоящая близость не должна держаться на страхе, унижении или постоянных обидах. Береги тех, с кем тебе хорошо, но не забывай беречь и себя.

Время не умеет возвращать прожитые моменты. Поэтому не экономь добрые слова для тех, кто действительно дорог.

Себе на заметку: не откладывай любовь, благодарность и внимание на потом. Иногда самое ценное в жизни уже находится рядом.

Глава 3. Не держись за тех, кто не держится за тебя

Есть люди, которых мы почему-то очень долго не можем отпустить. Даже когда отношения давно перестали приносить радость. Даже когда разговоры стали редкими, внимание исчезло, а встречи превратились в ожидание, которое снова и снова заканчивается разочарованием.

Мы ищем оправдания чужому равнодушию. Думаем, что человек устал, занят, переживает непростой период. Придумываем причины, по которым он не звонит, не пишет, не интересуется нашей жизнью.

И иногда действительно бывают обстоятельства. Но если человек постоянно оставляет тебя на последнем месте, стоит хотя бы однажды честно посмотреть на происходящее.

Отношения не должны держаться только на усилиях одного человека. Нельзя бесконечно писать первым, искать поводы для встречи, поддерживать разговор и делать вид, что всё хорошо, когда внутри давно накопилась усталость.

Близость не измеряется количеством сообщений. Но она всегда чувствуется. В желании услышать, понять, поддержать, найти время. В простом человеческом участии.

Не нужно устраивать громких прощаний или доказывать кому-то свою ценность. Иногда достаточно перестать стучаться в закрытую дверь.

Это не гордость и не холодность. Это уважение к себе.

И не думай, что если человек ушёл из твоей жизни, значит, с тобой что-то не так. Не все люди приходят надолго. Некоторые остаются на определённый период, чему-то учат нас, оставляют воспоминания и уходят своей дорогой.

Не превращай чужое отсутствие в доказательство собственной ненужности.

Себе на заметку: я не обязана удерживать тех, кто не хочет оставаться. В моей жизни должно быть место не только для тех, кого я люблю, но и для тех, кто выбирает быть рядом со мной.

Глава 4. Смотри на поступки, а не только на слова

Красивые слова умеют производить впечатление. Можно пообещать многое, говорить о преданности, заботе, дружбе и любви. Можно уверять, что ты очень дорогой человек и что на тебя всегда можно рассчитывать.

Но настоящая ценность слов проявляется тогда, когда за ними следуют поступки.

Легко сказать: «Я всегда рядом». Гораздо сложнее действительно оказаться рядом в трудный момент. Легко обещать помощь, но совсем другое — отложить свои дела и протянуть руку, когда она действительно нужна.

Со временем начинаешь понимать: не стоит оценивать человека только по тому, что он говорит. Важно замечать, как он ведёт себя, когда ты нуждаешься в поддержке, как относится к твоим чувствам, уважает ли твои границы и выполняет ли обещанное.

Особенно внимательно стоит относиться к людям, у которых слова постоянно расходятся с действиями. Один раз человек может ошибиться. Все мы несовершенны. Но если обещания повторяются, а ничего не меняется, возможно, перед тобой уже не случайность, а привычный способ поведения.

Не нужно становиться подозрительным ко всем вокруг. Не нужно искать подвох в каждом добром слове. Просто научись не торопиться с выводами и доверять не только обещаниям, но и тому, что человек показывает на деле.

Ведь искреннее отношение редко нуждается в постоянных доказательствах на словах. Оно проявляется в мелочах, внимании, уважении и надёжности.

Себе на заметку: слушай слова, но выводы делай по поступкам. Именно они чаще всего показывают истинное отношение человека.

Глава 5. Не пытайся изменить другого человека

Иногда мы влюбляемся не столько в самого человека, сколько в его возможную версию. Нам кажется, что со временем он станет внимательнее, научится слышать, перестанет обижать, начнёт ценить то, что мы для него делаем.

Мы ждём. Объясняем. Просим. Терпим. Иногда годами надеемся, что однажды всё изменится.

Но есть одна непростая истина: человек меняется только тогда, когда сам этого хочет.

Ни любовь, ни терпение, ни бесконечные разговоры не могут заставить другого стать таким, каким ты его себе представляешь.

Можно помочь человеку увидеть свои ошибки, поддержать его в переменах, дать возможность исправиться. Но нельзя прожить за него его внутреннюю работу.

И самое печальное — пока мы пытаемся переделать кого-то, мы часто забываем о собственной жизни. Привыкаем ждать, подстраиваться и откладывать своё счастье до того дня, когда другой наконец поймёт всё правильно.

Но сколько ещё времени ты готова потратить на ожидание?

Любить человека — не значит соглашаться со всем, что он делает. И принимать его таким, какой он есть, не означает терпеть неуважение или причиняющее боль отношение.

Иногда самое взрослое решение — перестать ждать перемен и честно признать, что перед тобой именно тот человек, каким он является сейчас, а не тот, которым ты надеешься его увидеть.

Себе на заметку: я могу поддерживать, любить и вдохновлять, но не обязана менять другого человека ценой собственного спокойствия.

Глава 6. Умей говорить «нет»

Многим людям гораздо проще согласиться, чем отказать. Даже когда нет времени, сил или желания, мы всё равно произносим привычное «хорошо».

Почему? Потому что боимся обидеть, разочаровать, показаться плохими или услышать в свой адрес неприятные слова.

Нам кажется, что отказ обязательно испортит отношения. Что после него человек станет хуже к нам относиться. Что нужно объяснить каждую причину, привести десяток оправданий и обязательно убедить собеседника в том, что мы не хотели его обидеть.

Но отказ — это не преступление.

Ты не обязана быть доступной круглосуточно. Не обязана решать чужие проблемы, если сама едва справляешься со своими. Не должна соглашаться на встречи, просьбы и обязательства только потому, что кому-то так удобнее.

Твоё время тоже имеет значение. Твои силы не бесконечны. А желание иногда побыть в тишине — совершенно нормальная потребность.

Конечно, важно уметь отказывать уважительно. Не нужно грубить или унижать человека. Иногда достаточно простого: «Извини, сейчас не получится». И точка.

Не каждый отказ требует длинного объяснения. И не каждый человек обязан быть доволен твоим решением.

Поначалу говорить «нет» может быть непривычно. Особенно если ты много лет старалась всем угодить. Но постепенно приходит понимание: люди, которые действительно уважают тебя, способны принять твой отказ.

А те, кому нужна только твоя постоянная готовность помогать, могут быть недовольны. И это тоже многое показывает.

Себе на заметку: моё «нет» не делает меня плохим человеком. Иногда это самое честное «да» по отношению к себе.

Глава 7. Не бойся отпускать людей

Не все люди, которые однажды появились в нашей жизни, останутся в ней навсегда.

Кто-то приходит на годы, кто-то — на несколько месяцев, а кто-то появляется всего на один важный момент. И далеко не всегда мы понимаем, почему наши дороги расходятся.

Иногда люди отдаляются постепенно. Сначала становится меньше разговоров, потом исчезают общие интересы, а однажды вы понимаете, что уже почти ничего не знаете друг о друге.

Бывает и по-другому: вчера человек был самым близким, а сегодня между вами столько недосказанности, что даже обычный разговор даётся с трудом.

И тогда возникает желание вернуть всё как раньше. Написать, позвонить, напомнить о хороших временах, найти причину встретиться. Мы цепляемся за воспоминания, потому что страшно признать: прежних отношений больше нет.

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.