



**Здравствуй не
хочешь
посидеть?!**

абк абк

18+

абк абк

Здравствуй не хочешь посидеть?!

«Автор»

2025

абк а.

Здравствуй не хочешь посидеть?! / а. абк — «Автор», 2025

"Здравствуй, не хочешь посидеть?!" — это не просто книга. Это разговор. Тихий, честный, без масок. Это внутренний диалог с тем, кого мы так часто забываем — с самим собой. Здесь нет громких лозунгов и пафоса. Только дыхание. Только правда. Страница за страницей ты словно садишься напротив себя — уставшего, настоящего — и начинаешь слушать. О тишине. О словах, что не были сказаны. О прощении. О памяти. О вере. Это книга-пауза. Книга-дыхание, которое ты выпускаешь каждый день. Прочти её не спеша. А потом... просто посиди. С собой.

© абк а., 2025

© Автор, 2025

абк абк

Здравствуй не хочешь посидеть?!

Привет, как ты, что нового! Не знаю даже с чего начать наше общение, я сейчас попробую, что-то придумать, дашь мне время, не знаю даже, как ты сюда попал. Может быть случайно. А может быть, потому что что-то внутри захотело тишины. Я даже не знаю о чем будет эта книга, может о дружбе, воспоминаниях, о любви, семья и опора, может быть о бытие, хотя возьму все сразу. Это книга – не урок, не исповедь, не правда в последней инстанции. Это – разговор. Со мной. С тобой. С собой.

Понимаешь я сам иногда не знаю, что я говорю и делаю другое, скорей всего это было с каждым из Вас, и все же просто внутри все копится, а я не такой, чтобы сказать ответить, понимаю, что это нельзя и некоторые скажут, что ты глупый в мягком выражении этого слова, но я боюсь лопнуть и выразить гнев на кого-то, лучше так подумал я и может быть и ты согласишься.

Я не обещаю тебе ответы. Но, возможно ты узнаешь в моих вопросах свои. Здесь будет всё:

Память, боль, смех, одиночество, мечты, любовь, пустота.

Но в каждом слове будет попытка – попытка жить. По-настоящему.

Если хочешь – останься.

Ты ведь и сам знаешь, зачем ты читаешь это. Может в попытках услышать кого-то. Может услышать себя в конце концов. Потому что давно молчишь. Слишком давно.

Ты ведь тоже не знаешь, что говорить. Слова, как будто застревают, а внутри так же все копится. Скажут: “Соберись”, “Не выдумывай”, “Ты же сильный”.

А ты не хочешь быть сильным.

Ты просто хочешь быть.

Жить.

Дышать.

Без боли.

Но иногда боль – это тоже ты. Твоя часть.

Ты ведь не просто так чувствуешь.

В каждом шраме – история.

В каждом молчании – крик.

И ты читаешь это, и, может быть, впервые не чувствуешь себя одиноким. Потому что кто-то, пусть даже сквозь зубы, говорит то, что ты сам боялся сформулировать.

Быть может ты не должен быть идеальным.

Ты не должен быть удобным.

Ты вообще ничего не должен.

Ты просто можешь быть собой.

Здесь. Сейчас.

Без притворства. Без роли. Без страха.

Знаешь, это странное чувство – когда читаешь, будто про себя, и даже немного страшно: “Откуда он знает?”

А я и не знаю. Ты сам написал это. Где-то глубоко внутри себя. Я – это просто отражение. Ты говоришь с собой. И, может, впервые – честно.

Глава 1. “Кто ты, когда молчишь?”

Скорее всего, каждый раз, когда ты собирался лечь спать, ты задавал себе вопрос – “Кто же я”, “Когда-нибудь, кто-то слышал меня по-настоящему”.

- Не перебивая. Не советуя. Не исправляя.
- Просто были рядом – молча, но с теплом в глазах.
- Если да – тебе повезло, нам повезло.
- Если нет – научись делать это сам для себя.

Стань тем, кто может быть рядом с собой в тишине.

- Молчание – это не слабость. Это выбор.
- Сложнейший выбор сделает лишь сильнейший.*
- Когда все бегут – ты остаёшься.
- Когда все говорят ты слушаешь.

Только слушатель может понять, кто говорит правду.

Когда все доказывают – ты принимаешь. Представь себе комнату. Пустую. Без часов. Без телефона. Без чужих голосов. Тыходишь. Садись на пол. Ты один. Нет никого, кто бы сказал тебе, кто ты. Ты не сын. Не друг. Не “успешный” или “усталый”. Ты – просто – ты. И в этом – страшная, но настоящая свобода. Ты можешь заново придумать себя. Или вспомнить, кем ты был, когда еще не притворялся.

Время показывает: всё складывается так, как должно.

Может ты скажешь: “Но как же слушать себя, если внутри хаос?”

А я скажу: не глуши хаос – наблюдай его. Он как ребенок – шумный, но искренний. Если ты не будешь на него кричать, он сам успокоится.

Каждая встреча и каждый шаг оставляют след, который ведет нас туда, где мы должны быть.

Молчание учит прощать. Себя в первую очередь.

- За то, что не сделал.
- За то, что сделал.
- За то, что слишком долго молчал, когда нужно было говорить – и наоборот.

Слово-серебро, а молчанье-золото.

- Молчание – это дверь.
- Ты можешь войти в себя – и выйти другим.
- И когда вернешься к шуму, ты уже будешь знать: “Если ты закроешь дверь, то обязательно откроешь другую, и она будет намного лучше.”

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.