Всё временно

Фрагмент (PDF)

Автор: Марио Лопес

Версия: 28.02.2026

Включённые главы:

- Несколько слов заранее
- Введение
- Самое древнее доказательство?

Примечание: Этот фрагмент подготовлен для landing page и может быть распространён. Все права защищены.

Несколько слов заранее

Эта книга для тебя. Она о вещах, которые могут случиться с каждым: потеря, боль, страх. Но также и надежда, новый старт и те маленькие моменты, которые снова поднимают нас.

Я пишу не для того, чтобы казаться умным. Я пишу потому, что сам пережил, как быстро всё может измениться. Иногда думаешь, что всё под контролем. А потом приходит жизнь и показывает другое.

Самая главная мысль в этой книге простая: всё временно.

То, что сейчас давит на тебя, не останется навсегда. То, что пугает, не будет вечно висеть над тобой. И даже грусть не имеет последнего слова. Не останется так, как сейчас. И именно это помогает нам идти дальше.

Но это относится не только к тяжёлым временам. Потому что и хорошее тоже не навсегда. Хорошие моменты проходят. Счастье приходит и уходит. И поэтому такие моменты нельзя пропускать, нельзя откладывать, нельзя думать: «по-том наверстаю». Если сейчас хорошо — наслаждайся. Вдохни это. Будь здесь. Потому что и этот момент пройдёт.

Читай эту книгу медленно. Может быть, по одной главе в день. Бери то, что подходит именно тебе.

И если на каком-то предложении ты остановишься — это правильно.

Я желаю тебе, чтобы на этих страницах ты нашёл что-то, от чего станет легче дышать.

Введение

Всё временно. Три простых слова. Но в них больше правды, чем многим хочется признать. Ничто не остаётся таким, как есть: ни боль, ни радость, ни сама жизнь. Всё меняется. И в этом тоже есть смысл.

Эта книга не «учит жизни». Она скорее как спутник: честный, простой, человеческий. Здесь есть мысли и опыт из настоящей жизни. Что-то было красиво, что-то было больно. Но всё это показало одно: даже то, что кажется бесконечным, однажды проходит.

Эта книга написана не потому, что я уже всё понял. А потому, что жизнь многое даёт: иногда тихо, иногда жёстко. Люди приходят и уходят. Времена меняются. И даже те моменты, которые сильнее всего нас формируют, не остаются навсегда.

Для кого эта книга? Для тех, кто слишком много думает. Для тех, кто слишком серьёзно воспринимает жизнь. Для людей, которые тревожатся, сомневаются и не всегда знают, куда деть свои мысли. Для тех, кто хочет научиться отпускать.

Для тех, кто хочет осознаннее проживать «сейчас».

И для тех, кто проходит тяжёлое время и просто нуждается в небольшой опоре.

В жизни мы часто пытаемся удержать: людей, успех, моменты. Но у всего есть своё время. И иногда мы понимаем это только тогда, когда что-то уже прошло.

Жизнь учит терпению. И снова и снова напоминает: ни-что не вечно. Ни хорошее, ни плохое.

Когда ты читаешь эту книгу, я хочу, чтобы ты иногда останавливался. Чтобы ты видел: трудные фазы проходят. И чтобы ты учился замечать и ценить хорошие моменты. Потому что каждый миг, каким бы маленьким он ни был, уникален и не повторится.

И, возможно, эта книга поможет тебе относиться к вещам легче. Потому что в конце остаётся одна и та же правда: всё временно.

Самое древнее доказательство?

Когда думаешь о слове «временно», обычно сначала думаешь о своей жизни: о переменах, о взрослении, о начале и конце.

Но что будет, если посмотреть шире? Намного шире. Так широко, чтобы увидеть «всё целиком».

Учёные считают, что всё началось примерно 13,8 миллиарда лет назад — с Большого взрыва. Это момент, который трудно представить. Из «ничего» вдруг появились пространство и время, энергия и материя. И с тех пор Вселенная расширяется.

Появляются галактики. Они движутся, сталкиваются и меняются. Рождаются звёзды, светят миллионы лет и гаснут. Даже наше Солнце, которое каждый день даёт нам свет и тепло, когда-то погаснет. Не сегодня и не завтра. Но однажды.

Даже планеты, луны и чёрные дыры в конце концов тоже лишь на время. Они появляются, меняются и исчезают.

Если это по-настоящему понять, становится ясно: ничего не остаётся навсегда. Даже звёзды. И, возможно, даже время не останется таким, как мы его знаем.

А теперь поставь рядом вот что: средняя продолжительность жизни в мире — примерно 73 года, во многих странах — около 80 или чуть больше. Если сравнить это с 13,8 миллиардами лет, человеческая жизнь — почти ничто. В процентах это примерно 0,0000005% существования Вселенной. Точка. Такая маленькая, что её почти не видно.

И всё же мы часто воспринимаем свою короткую жизнь слишком серьёзно. Мы злимся, спорим, боремся так, будто всё будет длиться вечно. Но мы здесь лишь гости. Очень короткий этап.

Поэтому стоит использовать это время хорошо: жить, любить, смеяться, чувствовать. И не делать всё таким тяжёлым. Особенно не делать тяжёлым самого себя. Потому что даже самые большие тревоги однажды становятся тише. Они блекнут — как свет звезды, который ещё долго летит к нам, хотя самой звезды уже нет.

Может быть, это и есть самое древнее доказательство: Всё

временно. Ничто не остаётся таким, как было. Даже сама Вселенная. И, возможно, именно в этом красота: мы часть чего-то огромного. Коротко. Мимолётно. И всё же — живые.

Всё временно.