

Дорогая _____ !

Восходи же смелее на свой престол,
Чтоб девиз этой славный в твоем взоре сиял,
И звездой путеводной на Пути твоем стал:

“Ах, какое блаженство,
Знать, что я совершенство,
Знать, что я идеал!”

Знай! Тебя вот такую Сам Создатель Создал!

С любовью, Татьяна Ерина.

Мои благодарения грузьям - единицам, Певцам Любви!

Всегда-всегда, из века в век
Ответ о смысле жизни ищет человек.
В любое время были мудрецы,
Но знали истину лишь только единицы.

Но, наконец, проснулся мир,
И гонг победный затрубил,
И пробуждается в сердцах и душах вновь
И истина, и радость, и любовь!!!

И весть летит во все концы,
Её разносят вестники, посланники, гонцы
О том, что человек - волшебник, создатель и творец,
Такой, каким его задумал Бог Отец!

На разные лады сейчас об этом говорят.
Казалось бы, зачем ещё пишу об этом я?
Уже подобного написано немало...
Но сделать это мне моя душа сказала.

Я останавливать себя не стала,
Все свои мысли в строчки записала.
Использовала мудрость тех, кого люблю,
Их мысли так близки мне, что я
Слова чужие без кавычек говорю.

Я ВАС благодарю, глашатаи, пророки!
Раскрыть Секрет Любви настали сроки.
Держите крепче мудрой правды знамя.
И пусть из искры возгорится пламя
Того огня, который есть ЛЮБОВЬ!!!

На волне позитива! Гениальная простота/простая гениальность

*“Мир - это зеркало, в котором каждый видит собственный лик свой.
Хмурься перед ним, и оно покажет тебе рожу угрюмую;
Улыбайся ему, смейся перед ним –
и ты встретишь в нём весёлого товарища”.*
(Теккерей.)

Уж много слышал мир теорий разных.
Позвольте мне ещё одну в стихах вам подарить.
Попала я в какое-то пространство,
Оно мне не даёт обычно говорить.

Когда мои рифмованные строки Вы прочтёте,
Возможно, на мою волну Вы попадёте,
И тоже станете стихами говорить.
Но можно всё и в прозе выразить.

Вы обнаружите в моём произведении
Курьёзов и серьёзов странное переплетение.
Я выражаюсь иногда иносказательно,
Но не ис - ка - зи - тель - но.

И, чтобы разобрать причудливый витиеватый почерк,
Читать порой придётся между строчек.
И там, где голова понять не сможет,
Найти ответ душа тебе поможет.

Я попытаюсь показать, как можно проще
Воспринимать знакомые Вам вещи.
Слова другие лучше говорить, совсем наоборот,
И сразу по пути другому Ваша жизнь пойдёт.

Идея позитива, я должна сказать,
Для пессимистов-нытиков совсем не подойдёт.
А вот того, кто сможет негатив преобразать,
К счастливой жизни непременно приведёт.

Ну, а кому покажется смешно,
Так смейтесь, это ж хорошо!
Ведь ежели для смеха есть причина,
То Вы уже совсем не дурачина.

Начнём с того, что Вы решили измениться,
Исправить всё, во всём преобразиться,
Идее позитива верной быть
И минус в плюс всегда переводить.

И чтобы добрые плоды собрать,
Давайте будем в добрых фей играть.
Реальность в сказку превратим,
Игрою жизнь преобразим.

Играйте с телом, с головой,
Играйте с мужем, с детворой.
Возьмитесь, рукава повыше засучив,
Из негатива делать позитив.

Всё, что Вас раньше раздражало,
Вдруг сильно нравиться Вам стало.
Теперь мы любим всё, что раньше не любили...
Играем мы. Вы не забыли?

Чтоб ни случилось, всё у нас - О'Кей!
Попробуйте, попробуйте скорей!

Прочтите эту удивительную чушь,
Мистическое чудо-наваждение.
И если не понравится, то пусть
От сказки Вам придёт освобождение.

Начнём работу над собой со слов высокопарных
(Найти подобные слова легко сумеет каждый):
“Ах, как я хороша! Я собой восхищаюсь!
Я от внешней себя, внутрь себя обращаюсь!
Создаю новый образ, за идею держусь,
Я само совершенство! Я собою горжусь!”

1. Пункт первый - избавление от лени.

Подружке Лени заявите строго
(Не бойтесь, не обидится, уйдёт своей дорогой):
“Прощай, любимая, прощай!
И никогда меня не посещай.

Я больше не намерена лениться.
Активно буду над собой трудиться.
Освобождаю, Лениность, я тебя.
Свободна ты /Свободна я!”

2. Пункт второй - работа над собой.

Теперь гимнастикой займитесь...
Затем примите душ, покрепче разотритесь...
А вот теперь с любовью в зеркало смотрите,
Себе, любимой, мило улыбнитесь:

“Ах, я какая умница, красавица”.
И сделайте массажик лёгкий для лица.
И трепетно произносите любые нежные слова,
Вскружиться от которых может Ваша голова:

«Я помогаю коже моего лица,
Быть молодой, здоровой и упругой.
Что надо предпринять и чем воспользоваться,
Подскажут мне морщиночки – подружки».

Вы скажете, что всё одно и тоже вроде,
Речь о морщинах... Да, но разница в подходе.
Заметив их, не забывайте поблагодарить,
Вы не гоните их, а ПОМОГИТЕ уходить.

Втирая крем, бесценный по цене,
Вы точно переменитесь в лице,
Но не от витаминных комбинаций,
А от ручных совместных с головой манипуляций.

Противоречий нет. Втирайте что хотите.
Морщин не бойтесь, не грустите,
Благословите их уйти:
“Счастливо! Доброго пути!”

Не поняли, за что благодарить морщины?!
Но ведь морщины не приходят без причины.
Не признак возраста они - а лени, скорби, злости, огорчения.
Они уйдут, когда в себе произведёте изменения.

А далее себя с любовью рассмотрите,
Кого ещё Вам надо проводить решите.

Конкретную работу выполняя,
Отдельную часть тела выделяя,
Массажные приёмы примените
И что-нибудь подобное скажите:

“Мой дорогой дружок – жирок (или что-либо другое),

Тебе не надо больше здесь трудиться.
Давай я помогу тебе освободиться.
Иди на волю, на свободу, отдыхай.
Я справлюсь без тебя, ты мне не помогай”.

Ну, а теперь осмотрим грудь
И тоже скажем что-нибудь.

Два дивных яблока, бесценный дар Природы,
Верните в первозданный вид (давно прошли уж роды).
Массаж, вибрацию и мысленную силу примените,
С кем надо попрощаться, уйти тем помогите:

“Прощайте, складки жировые,
И внутренние уплотнения узловые.
Аривидерчи, госпожа мастопатия,
Давай-ка помогу тебе уйти я!

Девчулечки-титюлечки мои!
Я укрепляю вас, снаружи и внутри.
Держитесь крепко, стойко, вверх торчком,
Как молодые наливные яблочки!”

А юным, тем, кому везёт наоборот,
Скажите, старшие, вот ЭТО вот:

“Девочки, не комплексуйте, не грустите,
Наоборот, грудную клетку выше поднимите,
Нос выше, выше взгляд и спину распрямите,
А то не вырастут желаемых форм тити” :)

3. Теперь нам надо в пункте третьем утвердиться:

Чтоб ни случилось, будем веселиться!
С ног на голову всё перевернём,
И минус в плюс легко переведём.

Начнём с домашних лентяев.

Ах, как вы меня любите, как вы мне доверяете,
Всю работу домашнюю мне всегда оставляете.
Что бы я без вас делала, чем бы я занималась?
Только б у телевизора я часами валялась.

Тому, кто плохо моет руки.

Какой же ты у нас чистюля!
Какие яркие на полотенце пятна!
Я думала, ты вытер донышко кастрюли,
А это твои ручки. Как приятно!

Тем, кто забывает разуваться.

Только вымыла я пол, сразу кто-то и прошёл,
Вмиг узорами весь пол разукрашен.
Отвести не могу от узоров свой взор,
Шедевральным люблюсь пейзажем.

Любимому скандалисту.

Мой милый как вошел, с порога – заорал,
И сразу мир прекрасней стал.
Все встрепенулось, задышало, ожило.
Как, милый, весело с тобой, как хорошо!

Любимому мужу тихому пьянице.

Любимое вино, какое наслаждение -
Простой и верный способ от жизни отвлечения.
Опять ты, милый, отключился и снова в космос улетел,
А я опять одна осталась, и снова дом наш опустел...

Я так хочу с тобою вместе быть.
Быть может, мне с тобою вместе пить?!
Мы вместе будем в облаках витать,
При жизни - жить на небесах... какая благодать!

Мужу пьянице – буянице.

Ты, мой родной, наверное, устал,
Ведь ты всю ночь ругался и орал,
И никого и ничего ты не стеснялся,
А протрезвел - и сразу засмутился.

Не смущайся, любимый, ты всегда такой разный:
То звезда Голливуда, то слизняк безобразный.
Я другим не завидую, я живу их не хуже -
У них только один, а у меня аж два мужа.

Любимому курильщику.

Как хорошо ты, милый, поступаешь,
Полезный никотин в себя вдыхаешь,
Чудесным ароматом вокруг все наполняешь.
Какой мы ловим кайф! О, ты не представляешь...

Хочу сказать тебе красивые слова,
Но почему-то поплыла куда-то голова.
Что я сказать хотела, сердце знает,
Но голова, простите, отдыхает...

Любимому ребенку непослушному.

Все всегда говорят, что с детьми тяжело.
Даже слышать такое мне дико!
Мне с ребенком любимым моим повезло,
Мне легко с ним, ведь он же ИНДИГО!

Заставьте себя поверить в то, что денег у вас много.

Денег много всегда, просто я иногда
Дешевые продукты покупаю.
Это все потому, что я всех вас люблю,
И пищей простой организм очищаю.

Запомните истину великую и чаще повторяйте:

***“Деньги всегда есть! Я есть!
Я огромная ценность на этой земле!”***

Мне в космическом банке всегда выдают
Столько, сколько мне нужно, зачастую и больше.
И финансы мои не романсы поют,
А победные бравые марши.

Только знайте, что деньги - это не самоцель,
Надо иметь настоящую цель.
И тогда деньги просто придут,
Как сопутствующий атрибут.

Не может беден быть имеющий мечту,
Сама мечта и есть уже богатство.
А беден тот, кто и не ведал нищету,
Имея много денег, все продолжает в них нуждаться.

Особенная тема.

Все, что сказано выше, серьёзно вполне,
Правда, очень похоже на шутку.
Но в особенной теме, я позволю себе,
Про шутку забыть на минутку.

Это тема ухода в мир иной, навсегда.
Как нам жить без любимых, что делать тогда?
Есть две жизни, два мира, можно выбрать любой,
Ведь свободная воля управляет судьбой.

Улетает душа, оставляет здесь тело...
Но она так решила, так она захотела.
И не могут случайно оборваться пути.
Это ВЫБОР ДУШИ, есть лишь способ уйти.

Потому ни болезни, ни внезапный уход
Разлучить нас не могут, никогда и никто.
Снова рано иль поздно будем вместе опять
В жизни той или этой... Это надо понять...

*Мы речь ведём лишь о любимых людях,
Тех, кто готовы вместе горы соли съесть,
Быть со своей семьёй и в праздники и в будни.
Но на другие темы вопрос у многих есть.*

Грустно–Радостная тема.

Как пережить, если любимый бросил?
Как ревность укротить, когда ушёл к другой?
Понять - освободил он место просто,
На это место к вам грядёт другой.

Средь множества людей мы ищем близкую нам душу,
С которой будем счастливы весь век.
Душа родная не предаст родную душу.
На то способен лишь случайный человек.

А потому ни плакать, ни страдать не стоит,
Беда такая выеденного яйца не стоит.
И если в корень зреть, то Вас никто не предавал,
Он просто тоже душу свою близкую искал.

Поверьте в неисповедимые пути!
И, чтобы счастье настоящее найти,
Заботьтесь о себе как можно лучше,
И будет Вам другой, да прежнего получше.

Отплачет сердце, отболит душа,
И будет новая любовь по-новому свежа...
Ох, видит Бог, хотела я уменьшить Вашу боль,
А наступила на любимую мозоль.

Стрела Амура сердце разрывает,
А соль живую рану разъедает.
И нужных слов никто не в силах подобрать.
Тогда молитву лучше почитать.

Какой молитвою молиться?
Какою верой верить?
Да той, к какой душа стремится,
В свои стучаться двери.

Чтоб успокоить душу, сердце, разум кришнаит
Свою молитву-мантру напевает: "ХАРЕ КРШНА".
А в русском языке есть чудный лейтмотив
Вибраций высочайших: "ХА - РА - ШО!"

Молитвы этой нет у нас короче,
Проста и эффективна очень.
Произносите столько слово "ХА - РА - ШО",
Пока не станет вам реально хорошо.

Когда на сердце боль или тревога,
Твердите мантру "ХА - РА - ШО" и славьте БОГА!
И вдруг улыбка засияет, дух воспрянет,
И в самом деле хорошо Вам станет!

Ещё есть тема: **"Одиночество вдвоём"**,
Но мы свои напевы только о любви поём.
Пусть эти двое сами разберутся -
Привычкой жить иль в неизвестность окунуться.

Одна - Одинёшенька.

Но как избавиться от одиночества,
Когда быть одинокой Вам совсем не хочется?
Как долго ещё ждать, когда появится любимый,
Который станет Вашей ПОЛОВИНОЙ!

В самом вопросе этом есть ответ -
У Вас в самой себе уверенности нет,
Поэтому укрыться хочется за каменной стеной,
За пазуху забраться, прильнуть к душе родной.

На это мой ответ такой:

Любовь не надо ждать, она сама приходит,
К тем возвращаясь, от кого исходит.
Но чтоб она могла начать вдруг исходить,
Первоначально ей внутри вас нужно быть.

Позволь же быть любви, пойми -
Ты лучшее творение Земли!
Любовь других тогда найдет тебя,
Когда научишься любить саму себя.

Всё дело в том, что ты цены себе не знаешь,
Поэтому так часто ты грустишь, скучаешь.
Одиночество своё переживаешь тяжело,
Думаешь, какая ты бедняжка.

Одиночество, конечно, неприятно,
И печаль твоя вполне понятна.
Но это оттого, что главного не понимаешь -
Ты друга лучшего в самой себе теряешь.

Ты сама себе стань нужной постоянно,
О себе заботься непрестанно.
Пожелай с собою подружиться,
И с тобою чудо вдруг случится.

Не желай стать чьей-то половиной,
А желай быть цельной, неделимой.
До краёв себя собой наполни -
Волю Высшую в себе исполни.

Осознай, что вас и так уж двое -
Тело и душа всегда с тобою.
Сущность в небе, личность на земле -
Вот что надобно объединить тебе.

Ты когда сама себя познаешь,
Радость жизни навсегда узнаешь.
Будет хорошо самой с собой,
Вот тогда появится Друг твой.

Не в довесок, и не в дополнение,
А в ритмичное сердцебиение.
Когда двое - переполненные чаши,
Жизнь становится в два раза краше.

Если две соединились половины,
Разве могут стать они едины?
Половина половиной остаётся,
Или вся в другую перельётся, Но тогда уж ничего не остаётся.

В человеке целый мир заложен.
Мы при встрече мир на мир умножим.
Вот когда два мира сложим вместе,
Будет жить гораздо интересней.

Жизни смысл даяньем украшаем.
Что даём - обратно получаем.
Что получишь ты за половину?
Лучше целый мир из сердца вынуть

И отдать, коль хочешь получить.
Вот с такой моралью лучше жить.
Если хочешь быть во всём удачливой,
Будь сама в себе самодостаточной.

Большой больной вопрос.

Ну вот уж точно - от любви до ненависти только шаг,
Вчера был добрый друг, сегодня злейший враг.
А можно ли наоборот?
Пусть ненависть любовью расцветёт!

Да так уж было много-много раз,
И лучше сей вопрос решить сейчас.
Из жизни в жизнь несём мы отношения,
И ждут они серьёзного решения.

И потому больной вопрос таков:
Как возлюбить своих врагов?
Понять - от пакостей врага ему же хуже,
Вам этот путь вражды совсем не нужен.

Пусть враг Ваш злобой истекает.
Вас это пусть не задевает.
Не тратьте силы и с тропы войны сойдите.
Врага простите, пожалейте, пощадите,
Мотив его поймите и, как можете, любите!

Ведь только тот становится нам враг,
С кем что-то с ним самим не так.
Но если кто-то Вас совсем достал,
Ему пошлите мысленный сигнал:

О, дорогая (ИМЯ), знаю я,
Что ты меня не любишь, презираешь.
Тогда зачем так много мне вниманья уделяешь?
На козни время тратишь, силы расточаешь,
И отчего такая нелюбовь сама не понимаешь.

Пойми, когда другому делаешь ты гадости,
Лишишь себя покоя, счастья, радости.
И что тогда останется тебе?
Оставь хоть что-нибудь хорошее себе.

Как ни старайся, ты меня не выбьешь из седла,
Как ни трудись, из колеи моей меня не вынешь,
И как ни досаждай, я всё равно люблю тебя -
Сильна любовью я, а ты лишь ненавидишь.

Не холодно мне оттого, что ты меня не любишь,
Не жарко - ведь насильно мил не будешь.
Но, правда истинная в том, как ни крути, -
Ты просто греешься теплом моей любви.

Да грейся, душечка, и хоть саму себя люби.
С меня внимание ты на себя переведи.
Собой займёшься и счастливой станешь,
И воевать со мною перестанешь.

Найди сокровище в себе.

Ещё такой вопрос частенько слышу я -
А как простить за промахи себя?
Как не завидовать, не ревновать, не обижать?
Как настроение в позитиве удержать?

Опять попробовать понять:

Мы все не ангелы, все делаем ошибки.
Идём и падаем, и набиваем шишки.
Встаём, опять идём, и снова вниз.
Но надо сделать выбор - вот девиз!

Вы поняли, что что-то сделали не так.
В другую сторону смелей направьте шаг.
И уж, пожалуйста, не надо, ради Бога,
Себя судить, казнить, наказывать так строго.

БОГ никогда и никого не осуждал,
Наоборот, всем навсегда свободу воли дал.
И каждый волен изменить свой путь
И в мир другой попробовать шагнуть.

Добро пожаловать в мир радости и смеха,
Здоровья, бодрости, удачи и успеха!
А всё плохое в прошлом - всё прошло...
Теперь у Вас всё будет хорошо!

Вы снова чистая, как первозданный свет,
И Вас прекрасней в целом мире нет.
И помните, только у Вас есть то,
Чего другим не может дать никто.

И если мы поймём, что каждому своё,
Счастливым станет наше бытие.
Исчезнет зависть, ревность, ненависть и грусть.
Останется лишь радость! ДА!!!
Так будет пусть!

Напутствие тому, кто

В нужный час поддержку получил,
Потом об этом вдруг забыл.
Тропинку к своему Пути нашёл,
И, цель преследуя свою, по головам других пошёл.

Ты помощь получил, не забывай, благодари.
Теперь найти свой Путь другому помоги.
Мы все здесь для того, чтобы себя найти,
Так выбравшись на гребень волн, другого не топи.

Дай Бог тебе встречать по жизни лишь Любовь и Доброту,
А нелюбовь и недобро пускай тебя обходят за версту.
И если приведёт тебя Господь на светлые Пути,
Иди по ним достойно, не сори.

***• Знай, самое трудное в жизни - возвысить себя,
не унижая другого. А самое прекрасное -
помочь возвыситься другому, не умаляя себя, и***

***• Помни!!! Не следует ни с кем соревноваться.
Соревноваться лучше лишь с самим собой -
вчерашним, ибо***

***• Никто не лучше и никто не хуже - все просто разные.
Мы разные части Единого Целого. Мы все ОДНО!
Всё просто. Как всегда. Всё гениальное просто!***

Однако, СТОП!!! Вопросов столько может быть,
Что можно далеко-о-о... от берега уплыть.
Вернёмся в свой родной любимый дом,
Где без Любимой Любимому лететь с одним крылом.

Доверчивым читателям.

Свои стихи или слова, или мои творения
Своим любимым можно подарить,
Но не имеет, в общем-то, значения -
Себе под нос иль вслух кому-то говорить.

Материальна мысль, мы это знаем.
Она творит, реальность вокруг нас производя.
Давайте больше плюсов всем во всем наставим,
И результат - счастливая семья!

Любящим родителям.

У большинства людей закрыты и глаза, и уши,
Они не видят и не слышат родственную душу.
Малыш любимый, что лежал под сердцем,
Вдруг стал ядреным, терпким перцем.

Стенает мать, вопит отец,
А их дитя - любви венец -
Понять не может, почему
Он непонятен никому.

А всё ведь просто, как всегда -
Он уникален, господа.
Он это ОН и сам ОН это знает,
А Мама с Папой под себя его ваяют.

И если удалось его подмять, тогда он ваш.
Но нелегко его сломать, и слава Богу!
Родители, ослабьте хватку, отпустите вожжи,
Позвольте и друг другу, и ему идти своей дорогой.

Гениальному чудо – чаду.

Каждый человек - живая книга.
И книгу эту надо не читать, а видеть.
Вот человек грустит, вот улыбается,
Вся суть его перед тобою раскрывается.

Чтоб человека поддержать иль похвалить,
С ним надо на одной волне скользить.
И нужные слова тебе подскажет интуиция,
А вовсе не словарный хлам и эрудиция.

Любая истина стара как мир,
Но это ты ее вот только что открыл,
И из твоей души вдруг полились слова...
Таких волшебных слов не знает голова.

Успеха в жизни добивается лишь тот,
Кто что-то новое в наш мир несёт,
Иль старое, что хорошо забыто,
По-новому по-своему преподнесёт.

Два равных Пушкина не может быть.
Никто и никого не может повторить.
Путь гениев до гениальности простой -
!!!Всё Просто!!!

ПРОСТО НАДО БЫТЬ САМИМ СОБОЙ...

Гимн Свободы! Торжественная Ода!

Быть хотите всегда молодой и красивой???
Просто будьте ВСЕГДА на волне позитива!!!

Вам очень хочется похудеть?!
Но это слово означает – стать хуже, можно сказать, похужеть!
Есть выражение: «Да... худо дело», то есть плохо.
Здесь явный негатив, а нам необходим лишь позитив.

И Вы очень боитесь поправиться?!
Но ведь это значит - стать лучше, то есть - исправиться,
подправиться, выправиться!
Вспомните, как говорят про девушку, что расцвела
– какая СПРАВНАЯ стала Она!

Вы думаете, что толстеете оттого, что много едите?!
Всё как раз наоборот, Вы много едите, оттого что толстеете!!!
А толстеете Вы потому, что жир - Ваш добрый верный ДРУГ!

Удивлены?!
Ещё бы!

Столько долгих лет...
Его так сильно не любить...
Желать избавиться...
Расстаться и забыть...

А сколько?
Как сильно?
Каким путём?
А результат?

А дело в том, что -

Гениальное всегда всё просто:
Друг настоящий Вас в беде не бросит!
Как ни гоните, голодом сколь ни морите,
Друг не уйдёт, не подведёт. Поймите!

В таинственной Волшебнице-Вселенной
Разумно ВСЁ и ВСЁ благословенно!
Приходит ВСЁ, чтоб преподать урок,
Задачу выполнив, уходит в нужный срок.

Всё, что приходит, следует принять,
Зачем и почему пришло - понять.
Болезнь, беду или обиду - всё примите
И, разобравшись, благодарно отпустите.

Друг-жир приходит, чтобы поддержать
Ленивое, ослабленное или беременное тело.
Чтоб организм от разрушения удержать,
Охотно принимается за дело.

Он обволакивает орган слабый, нежит и лелеет...
И от любезной той заботы организм совсем слабеет.
Тогда на помощь к Вам спешат всё новые друзья-подруги
И ставят тут и там подпорки и подпруги.

Безвольный вялый позвоночник - стержень жизни -
Другие верные друзья спасают:
Наросты солевые, уплотнения хрящевые,
И вместо мышц и связок их работу выполняют.

Кипит внутри Вас неустанная работа,
Но на душе у Вас тоскливо отчего-то.
То Вы пытаетесь себя такой как есть принять,
А то мечтаете, чтоб разом жир согнать.

Представьте необычную картинку:

Вы встали утром без своих друзей,
Без жира, без хрящей и без солей.
Шагнули - подломились ножки,

Согнулся позвоночник-стержень, органы повисли,
А внутренняя лента заплелась в узлы...
Поникли сразу Вы и скисли.

Но, к счастью, не найти Вам зелья рокового,
Вреда несущего. В Природе нет такого!
МИР совершенен, всё в нём лишь ЛЮБОВЬ!
МИР любит ВАС, оберегает и спасает вновь и вновь.
ВСЁ В МИРЕ ЕСТЬ ЛЮБОВЬ!!!

Итак, разобрались:
Ваш жир явился к Вам не зря,
Пришёл Вас поддержать в неровен час,
И, Вас спасая, защищая и любя,
Взял на себя ответственность за Вас.

А дальше просто всё:

Чем больше ленится Ваш организм,
Тем большую заботу проявляет жир:
Растёт, становится плотней, растягивает кожу
И... кушать хочет, очень хочет кушать тоже!

Не накормить друзей нельзя!
Недокормить - несправедливо!
Кто хорошо работу выполнял,
Тот хорошо и ест, на диво.

И этой истины простой не зная,
И всякий раз себя терзая, то утешая, то ругая,
Садитесь Вы за стол и... кушаете за двоих,
А то и за троих, а может и за семерых.

И это правильно!

Коль столько завели друзей, что и не счесть,
За них за всех придётся есть!
И можно с этой истиной смириться...
А можно захотеть и измениться,

То есть изнутри Вам надо УКРЕПИТЬСЯ!

И вот когда свой организм Вы укреплять решите,
Тогда друзей своих на волю отпустите.
Когда ответственность возьмёте на себя,
Свободны станете и Вы, и Ваши верные друзья!

Ну а пока, суть этой дружбы зная,
И важность трапезы осозная,
Друзей своих заботливо кормите
И искренне благодарите.
Смакуйте, потчуйте, хвалите
И за едой примерно так скажите:

“Любимые мои! Вы славно потрудились.
И я хочу, чтобы теперь вы подкрепились.
Давайте-ка, родные, угощайтесь,
Всё, что хотите, ешьте, наслаждайтесь!

Тебе, мой милый организм, чтоб было всё полезно,
Питаться тоже надо, наслаждаясь.
Ешь ровно столько, сколько в тебя влезет,
Не больше и не меньше, норму сам ты знаешь.

Кушай, мой хороший, наслаждайся!
Совершенствуйся, где надо исправляйся,
Подправляйся, выправляйся, поправляйся,
И со своей работой сам справляйся.
Пусть наши верные подруги и друзья
Свободны будут также как и я”.

Теперь наметьте цель и к ней стремитесь,
Сначала хоть ползком, потом пешком идите,
И сами не заметите, как очень быстро побежите,
И на Волне Удачи поплывете, и вместе с Птицей Счастья полетите!
Свободу обретёте, Мечту осуществите!

Идею Вашего освобождения
Словами выразить примерно можно так
(слова любые можно взять на Ваше усмотрение):

“Я намерена поддерживать свой организм
В идеальном рабочем состоянии, а тело
В великолепной физической форме.
Я занимаюсь Великой Лепкой!
Я Созидаю Себя!

Я созидаю весело и смело
Здоровый дух и молодое тело.
И этот радостный процесс Великой Лепки
Лучами озарён сияющей Улыбки!
Я - Великолепное Создание!

Мои прелестные жировые отложения,
Мой славный целлюлит,
Мои чудесные солевые наросты,
Мои восхитительные хрящевые уплотнения,

Я благодарю вас за вашу заботу!
Вы мои надежные помощники и верные друзья.
Вы всегда появляетесь в нужное время и в нужном месте
И оказываете мне необходимую поддержку и опору.
Я вас очень ценю.

Но теперь я намерена всё делать сама.
А вас отпускаю на волю.
Спасибо вам. Вы свободны!!!”

Ещё немножечко, ещё совсем чуть-чуть...

Зачем пришли морщинки к Вам - вопрос не возникает.
Давно привыкли думать Вы, что так всегда бывает,
Что старость неизбежно наступает,
И организм сдаётся, увядает.

Увы-увы! Опять наоборот -
Сдаётесь Вы, и старость верх берёт.
И если Вам сказать, что организм не увядает,
Вы скажете - такого не бывает.

И ждёте Вы очередной свой День Рождения
С опаской или со смирением.
Считаете, быть вечно юной невозможно!
А Вы попробуйте, а, может, можно...;))

Ведь Вы свои морщины просто ждёте,
Всегда приходят гости, когда вы их зовёте.
А Вы не ждите их, они и не придут.
Вы вечно молоды... И всё тут!

Стареем мы от лениости ума.
Проверить Ваше право, права я или не права.
Но из своих бесценных наблюдений,
Я точно знаю - всё от наших убеждений.

Во что мы верим, то и получаем.
Что сеем, то и пожинаем.
Плюём в колодец - пьём отраву,
Напрасно ропщем, что вода нам не по нраву.

То, что заставим пережить другого,
Всё бумерангом к нам вернётся снова.
Так лучше говорить друг другу комплименты,
Ценить любви прекрасные моменты.

Быть человеку к человеку человечней,
Сеять разумное, доброе, вечное.
И золотое правило Иисуса применять -
С другими как с собою поступать.

Читать почаще, больше размышлять,
Петь, танцевать, лепить и рисовать.
Полезно наизусть стихи учить, свои писать,
Что-либо мастерить иль конструировать.

Да чем угодно можно заниматься,
Лишь бы всю жизнь расти и развиваться.
И знать, что совершенству нет предела.
Жить так, чтобы душа от счастья пела.
Не хочешь постареть - берись скорей за дело!

Всем - всем друзьям, помощникам моим
Я посвящаю этот ГИМН!
Для всех пою ТОРЖЕСТВЕННУЮ ОДУ!
Я ВСЕХ ВАС ОТПУСКАЮ,
ОТПУСКАЮ НА СВОБОДУ!

Всё, что мне уже не нужно,
Всё, что мне теперь мешает
От души благодарю я,
С уваженьем провожаю.

Прекрасные токсины, замечательные шлаки
И прочие красавцы буки-бяки,
Благодарю вас за усердное старание
И говорю, друзья, вам: "До свидания!"

Очаровательные чудные морщинки
И сладкие хрустальные слезинки,
Прощайте, ненаглядные, прощайте,
Довольно вам трудиться, отдыхайте.

Чарующие запахи страданий,
Обид, обманов, разочарований,
Я с благодарностью ваш аромат вдыхаю
И навсегда на волю отпускаю.

Прощайте, боль, и грусть, и утомленье.
Прощальный поцелуй дарю я лени.
Прощайте, раздраженье, страх, и скука, и печаль...
Мне ничего из прошлого нисколючко не жаль!!!

СВОБОДНЫ ВСЕ!

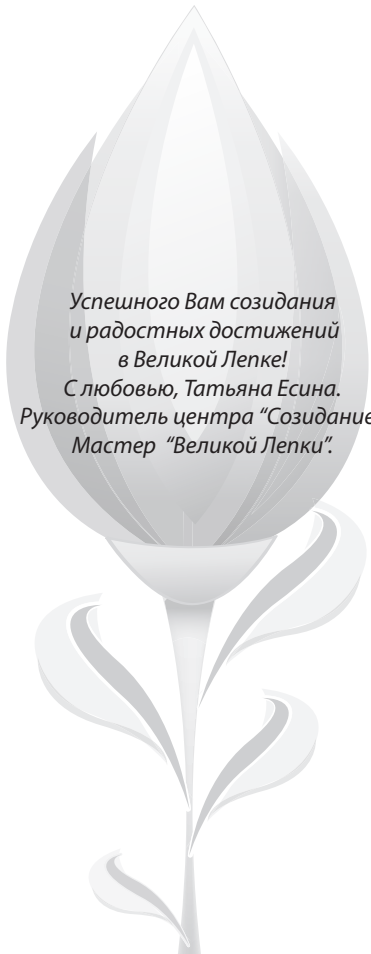
**И Я СВОБОДНА!
САМОСТОЯТЕЛЬНА!
САМОДОСТАТОЧНА!
САМОДОСТОЙНА!
И Я ВСЕГДА СОБОЙ ДОВОЛЬНА!**

И что-нибудь ещё приятное скажите,
Себя как можно краше распишите,
Ликующих восторгов не тая
Для самой драгоценной в мире,
Несравненной и неповторимой,
ДЛЯ САМОЙ СЕБЯ!

Теперь Вы знаете, чтобы
Добиться в Вашем личном мире мира,
Не надо выходить из позитива.
И чтобы навсегда счастливой стать,
Вам надо никогда с лица улыбку не снимать.

Ну, вот и всё. Прощаюсь с Вами я.
Проста моя идея, потому что ге-ни-аль-на-я.
Вы вправе сомневаться и не верить.
А можете попробовать, проверить.

И ДАЙ ВАМ БОГ в себя поверить!
Для Вас всегда везде распахнуты все двери!!!



*Успешного Вам созидания
и радостных достижений
в Великой Лепке!
С любовью, Татьяна Есина.
Руководитель центра "Созидание".
Мастер "Великой Лепки".*

"Бутон Цветка"

«Быть или не быть -
вот в чём вопрос!»
(В. Шекспир).

Я кое-что ещё хочу сказать,
О сокровенной женской тайне рассказать,
Секрет здоровья и любви открыть.
А уж тебе решать, Бутоном быть или не быть.

Пришла пора и девушка созрела,
Плод выносить её готово тело.
Внутри у девушки - тугой бутон,
Но постепенно расцветает он.

Проходит время, плод растёт.
Бутон уже цветком цветёт.
Все лепестки цветок раскрыл -
И миг рожденья наступил.

Свершилось таинство времён...
Пора восстановить бутон,
Распущенные лепестки собрать
И снова очень плотно сжать.

Не стянешь лепестки в бутон,
Цветок расцвёл - увянет он.
Тогда не удивляйся, почему
Вдруг перестанешь нравиться мужчине своему.

Тебя по-прежнему он любит,
Ничто чувств настоящих не остудит.
Но в замешательство приходит он,
Когда не чувствует внутри тебя бутон.

Так долго ждать, чтобы опять,
Что было раньше испытать,
Гореть в объятиях крепкого бутона...
Но распутившийся цветок не дарит сладостного стона.

Так что же?..

Быть или не быть???

Цвести и увядать?

Иль юность возвратить?

Гимнастика "Бутон Цветка" опять

Тебе поможет юной и желанной стать!

Р.В. Многие люди совершенствуют свое тело
для того,
чтобы красиво одеться.

Я работаю под девизом:

"Сделай свое тело настолько Великолепным,
чтобы можно было
КРАСИВО РАЗДЕТЬСЯ!"