

СОДЕРЖАНИЕ

Твои следы	4	Дар/Стихофразы	58
ВРЕМЕНА ГОДА		Холодное слово	60
Настроение — на весну!	8	Смелость быть собой	61
Цветочек из теплицы	10	Ролл накопленных дел	62
Летний дождь	12	Путь	64
Осень — сказка	14	Кнопка «Старт»	66
Одинокий ноябрь	16	Вечные вопросы	68
Королева Зима	18	Просто быть	70
СТИХИИ И ПРИРОДА		Дело жизни	72
Танец с огнём	22	Уроки и учителя	74
Диалог с морской волной	24	Награда	76
Я держу в своей ладони	26	Привязанности	78
Мудрость	28	Перемены	80
Сегодня мой любимый день!	32	Зрелость	82
Капля в океане	34	Подарок	84
Счастье...	36	Дыши	86
Ресурс	38	Страхи	88
ЛЮДИ ИСКУССТВА		Эра Водолея	90
Юная пианистка	42	Творить не бойся	91
Самородок	44	Свобода	92
Люди искусства	46	Неравнодушие	94
МОТИВИРУЮЩИЕ		Платье жизни	96
ОТКРЫВАТЬ В СЕБЕ СЕБЯ		Свет всегда поддержит меня	98
Мечтать	50	О чём мы мечтали в детстве	99
«Доверься миру, будь открытым...»	52	СТИХИ ДРУЗЬЯМ	
Ритм города	53	И О ДРУЖБЕ	
Фильм «Твоя жизнь с нуля»	54	Друг	104
Школа жизни	56	О-ла-ла. <i>Песня</i>	106
		Счастья, Дима и Саша. <i>Песня</i>	108
		Сестра по духу	110
		Подруге, что навсегда ушла	112

Любовь и дружба	116
Желаю тебе	118
Позволь себе	120
Твой друг	121

О ЛЮБВИ

Весеннее откровение	124
Я всё могу	126
Моему мужу	128
Это правда!	130
Свидание под вишнями	132
Лисичка	134
Он любит тебя не за это	136
Тебе	138
Если б не было тебя рядом.	
<i>Песня</i>	140
Разлука	141
Лодочка	142
Меня всегда к нему влекло	144
Помню	146

РОДИТЕЛЯМ

Твои следы	150
Маме	152
Любовь	154

О ДЕТЯХ

Саша. <i>Песня</i>	158
Близость с дочкой	160
За горизонтом	162
Сын	163

О ВОЙНЕ

Война. Рассказ мальчика	168
Размышления солдата	172

ЖЕНСКОЕ

Мой сад	176
Мой дом	178
Бог создал Женщину	
такой	180
Чутьё	182
Подруги	184
Путеводная звезда	186
Мужское и Женское	188
Её душа	190
Внутренние миры	194
Бабочка	196
Каких-то лет	
двадцать назад	198
О женщина!	200

РАЗНОЕ

Сила слова	204
Пермь моя, душа Урала.	
<i>Гимн городу Перми</i>	206
Невозможное возможно	208
Два кота	210
Питомцы	212
Семейный альбом	214
Рана	218
Голоса	220

ТВОИ СЛЕДЫ

Дорогой читатель, благодарю тебя за доверие. Это первый официальный сборник моих стихов, изданный не «только для своих», а «взрослым» тиражом.

Здесь я делюсь своим мировоззрением, исследованиями, открытиями и переживаниями. Моя цель — помочь другим обнаружить свои собственные ценности. Мои размышления лучше всего понравятся людям без предрассудков. Остальным рекомендую просто поверить и почитать, без глубинных раскопок и доказательств. Возможно, что-то примерить на себя. Ведь лучший способ оставаться живым изнутри — почаще вытаскивать голову из песка.

Для удобства, большей наполняемости чувствами, для вхождения в соответствующие стихам состояния, они разделены на группы по темам.

В конце книги я разместила мандалы, которые можно заполнить цветом, когда (или если) появится такое желание.

Я познаю настоящую себя, когда смотрю на мир. Предлагаю и тебе, прочитай несколько стихов, раскрасить мандалы, что-то заметить, почувствовать, расставить по местам любимые роли, восполнить пробелы, а через время снова вернуться к стихам. И, возможно, ты найдёшь для себя ресурс в новых местах.

Благодарю своего мужа, детей, мамочку и своих самых любимых друзей, которые меня вдохновили на создание сборника. Без вас он бы не состоялся.

Я также благодарна многим: тем, кто научил меня доверять и возвращать источник опоры себе, тем, кто научил самой верить в себя, несмотря ни на что, не искать одобрения снаружи. Я не смогла бы пройти этот путь без вас. Спасибо!

Я посвящаю книгу папе, который был полон энергии, безусловной любви и творчества, всегда верил в меня, поддерживал и понимал.

ВРЕМЕНА ГОДА

НАСТРОЕНИЕ — НА ВЕСНУ!

Серым небом морозным нависла
Над Москвой затяжная зима.
Каждый день я считаю числа,
Календарь листаю сама.

Эти месяцы сонные тянутся,
Рукознобные снежные белые...
Ну, а вдруг навсегда останутся
Мои пальцы — обледенелые?!

Нахожу увлекательным даже,
В зеркальное глядя кольцо,
Лицезреть потускневшую кожу
И обветренное лицо...

Солнце поздно зимой просыпается,
По утрам — только тёмная мгла.
Дети спросят: «Мамуль, для чего же
Среди ночи ты нас подняла?»

«Это утро, котят, вставайте,
Наступает в Москве новый день.
Скоро тьма отойдёт, успевайте
Ухватить за хвост её тень».

Чтоб трескучий мороз не кусал нас,
Подготовились мы достойно.
По полчаса собираемся —
Одеваемся многослойно.

Любопытно понять, отчего же
Этот климат к нам так равнодушен?
Неприветливы русские зимы.
Но без вас бы баланс был нарушен...

Провожу я детишек в школу.
И чаёк себе в чашку плесну.
Ощущение — слегка беспросветное,
Но настроение — уже на весну!

ЦВЕТОЧЕК ИЗ ТЕПЛИЦЫ

Я в феврале — «цветочек из теплицы»! —
Хочу бежать из слякотной Москвы
Туда, где солнце, море, птицы,
Где режет глаз от неба синевы.

Скажите мне, (другие больше знают!) —
Как пережить февраль? Нет никаких идей! —
Поочерёдно мудрость изрекают
Уста весьма начитанных людей!

Таблицы витаминов изучила,
Советы докторов все знаю наизусть! —
На подоконнике рассаду посадила —
Зелёный лук, салат, петрушку — пусть

Создастся настроение такое,
Чтобы хотелось петь, творить, летать!
Но главное — мимозу — больше втрое,
Чем мы всегда привыкли, покупать!

В мимозе — столько нежности и сил!
Она хрупка, и в чём-то молчалива...
Её нам луч небесный подарил,
Весною дышит, как весна, красива!

И я — «цветочек из теплицы» — в ней
Ищу отраду, радость и спасение!
Весна — смотрите — около дверей!
Весны — смотрите — скоро День рождения!

ЛЕТНИЙ ДОЖДЬ

Шёл первый июньский дождь —
С крыши хлестал водопад —
На марш военный похож,
И даже на разгром баррикад.

Лавины воды смеялись со мной,
Торопливо бежали прочь.
Ручейки, вздуваясь пеной густой,
Утекали в бессонную ночь.

Эти каскады, гулко дыша,
Совершали новый рывок,
Силой великой своей дорожа,
Стекались в единый поток.



Почта хрустальная эта с небес
Прекратила идти лишь к утру.
Река говорит: «Довольно чудес! —
Ручьи успокою, приму!»»

* * *

Всё стихло, и, как заспанная щека,
Вышло солнце.
В мелком бисере дождинок, легка,
Паутина распустила кольца.

Дышу... Эмоции через край,
В душе радости звучит прибой.
Солнцем и в дождь себя наполняй —
Искрись, танцуй, пой!



A watercolor illustration of a tree with a thick, textured trunk and branches. The leaves are in various shades of autumn colors: orange, yellow, and brown. The background is a soft, light blue and white wash, suggesting a sky or a misty atmosphere. The overall style is soft and painterly.

ОСЕНЬ — СКАЗКА

Осень — старинная сказка,
Что дедушка внуку читает,
Неторопливо, с лаской,
И тихо страницы листает.

Расскажет про жёлтые клёны,
Грозди рябины багряные,
О том, как стоят золочёные
В низине леса туманные.

Опавшие листья стелются
По поляне цветным ковром.
Тепло ещё больше ценится,
Когда — по траве босиком!

А дни всё короче, короче...
Смеркается вечером рано,
Словно играет полночи
Осень на фортепиано.

Мудрая Дева, красавица!
Очи — с налётом печали.
Не каждому осень понравится —
Её ветры ни разу не лгали...

Раскроет лишь правду сюжета,
Неважно, кто что ожидает —
Плодов, что взрастили за лето,
Цыплят ли, которых считают.

Дед шепчет на ушко внучонку,
Что спят уже звёздочки с неба.
А утром покрошит с ребёнком
Он птичкам вкуснейшего хлеба.

В плед до ушей завернувшись,
Дремят они у камина.
А на кухне им бабушка плюшек
От души напекла с ванилином.

Дед проснулся, поправил поленья,
Тонкой струйкой — дымок из трубы.
А на столике — плюшки с вареньем,
В самом сердце счастливой избы!

Осень — волшебная сказка
На уютной и старенькой даче...
Где живут откровенно, без масок.
Где морщин и улыбок не прячут.

Время — смуть проливными дождями
Неурядицы и неудачи.
Осень — бродит сейчас между нами,
Листья клёнов — всё ярче и ярче!..