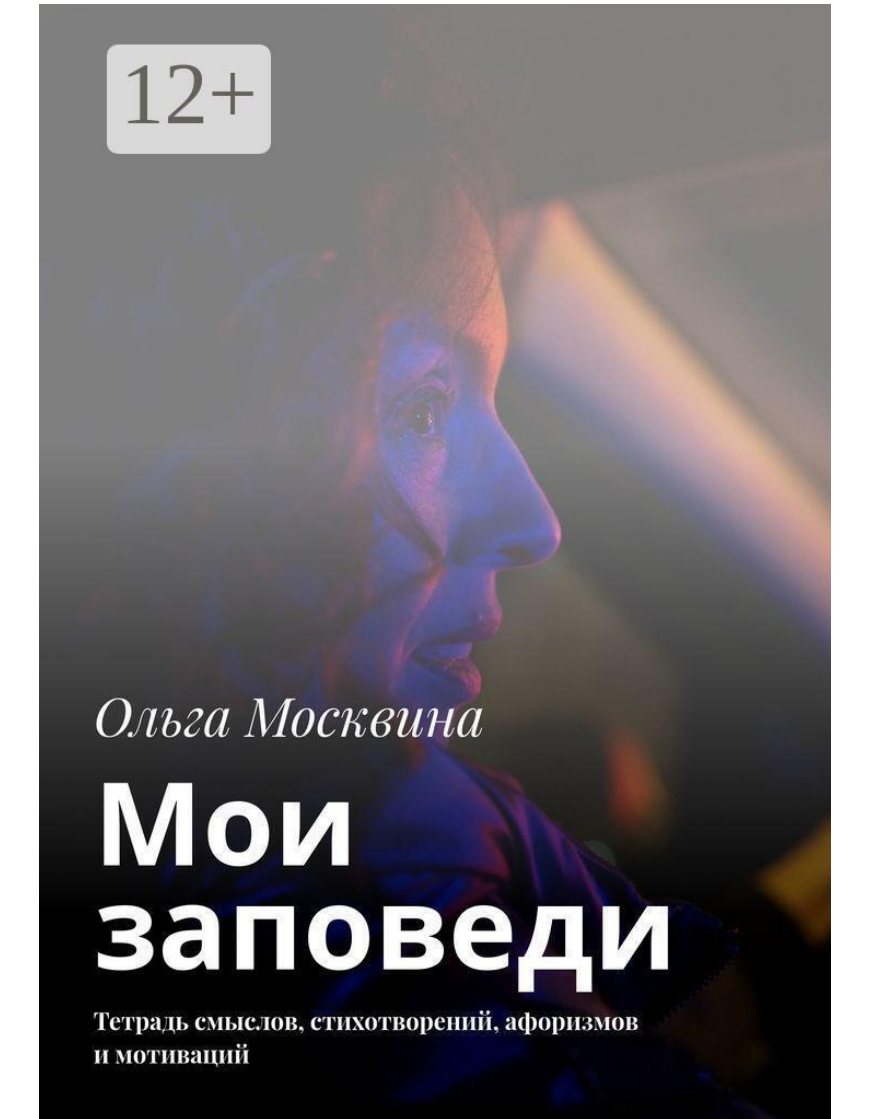


A close-up, profile portrait of Olga Moskvina, looking towards the right. The image is dimly lit with a strong blue and purple color cast. Her face is partially illuminated, showing her eyes and features in profile. The background is dark and out of focus.

12+

Ольга Москвина

Мои заповеди

Тетрадь смыслов, стихотворений, афоризмов
и мотиваций

Ольга Москвина
Мои заповеди. Тетрадь
смыслов, стихотворений,
афоризмов и мотиваций

<https://litres.ru/71946109>

ISBN 9785006579170

Аннотация

Сборник создан автором для слушателя. Для тех людей, которые посещают концерты Ольги Москвиной, в ком откликается ее творчество и смыслы.

Тетрадь заповедей поможет вам посмотреть вглубь себя, на свое окружение, пространство, деятельность. Задуматься о своем мировоззрении, реализации, внутренней свободе, обретении счастья бытия.

Сборник легко читается. В мотивации и афоризмы органично вплетаются стихотворения автора.

Книга наполнена творческими фотографиями певицы из личного архива.

Содержание

От автора	5
Посвящение Ольге Москвиной	7
Основная заповедь	9
Стратегия голоса — стратегия личности!	16
Иллюзии и заблуждения	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

**Мои заповеди
Тетрадь смыслов,
стихотворений,
афоризмов и мотиваций**

Ольга Москвина

© Ольга Москвина, 2026

ISBN 978-5-0065-7917-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора

Здравствуй, мой отзывчивый, чуткий, думающий, интеллигентный слушатель!

Благодарю за интерес к моему сборнику «Заповеди»!

Готовя этот сборник для вас, я вижу ваши глаза, представляю нашу очередную живую встречу, чувствую ваши эмоции, слышу ваши аплодисменты. А наши диалоги для меня огромное удовольствие. Та химия и энергия, которая происходит между нами во время концерта, бесценна.

И только благодаря вашей отзывчивости и эмпатии, наши встречи проходят всегда так тепло и душевно. Петь для вас, общаться с вами истинное наслаждение. Вы впитываете все, что я хочу вам донести. Вы слышите, вы понимаете, вы вслушиваетесь и доверяете. Потому что и я доверяю вам. Свою душу, переживания, смыслы. Ответы и решения, выборы и последствия...

Так и сейчас, в этой книге я делюсь с вами своими мыслями, размышлениями, которые стали для меня устойчивыми убеждениями и составляют важную часть моего внутренне-

го мира.

Сегодня уже не секрет, что мое творчество, не просто откликается в вас, но и служит вам полезными ориентирами, создает опорные точки, на которые вы всегда можете опереться в своей жизни.

Сборник создан с любовью и очень приятен в энергетическом плане. Почему вам будет удобно и приятно держать его в руках?

Во-первых: он создан по принципу альбома, где заповеди, стихи и афоризмы перекликаются с моими творческими фотографиями.

Во-вторых: книгу удобно читать, на каждой мысли можно сосредоточиться, погрузиться, подумать.

В-третьих: с помощью моей тетради вы сможете поиграть в игру — подсказки от Вселенной — загадываем страницу, читаем, что нам говорят высшие силы.

В-четвертых: это издание будет отличным подарком для вас, ваших близких и друзей.

Я буду очень рада, если мои заповеди придутся вам по душе и будут доставлять вам удовольствие. Возможно, они станут вашими проводниками в прекрасный мир самопознания. Ими можно начинать день или его заканчивать с любого места, на любой странице.

С верой в вас, ваша Ольга Москвина

Посвящение Ольге Москвиной

Карменсита

Карменсита, яростная птица
С тонкою израненной душой,
Вновь мечтаешь к свету обратиться
За гитарной ловкою струной...

И летишь, преград не разбирая,
В такт ломая ветки на ветру,
Боль привычную почти не замечая
И латая раны на ходу...

Прикоснуться я к тебе не смею,
Лишь дыханьем робким берегу,
Феникс тебя лаской обогреет,
Обратив к заветному лучу.

*Художественный руководитель
камерного театра «Площадка у Грибоедова» —
Ольга Ермакова. 10.05.2023.*



Основная заповедь

Не соглашайся на меньшее

Не соглашайся на меньшее, не соглашайся.
Пусть рукава тебе будут в пору.
Не соглашайся на меньшее, не соглашайся,
Если можешь идти, иди в гору.

Не соглашайся сегодня гулять с дураками.
Помни, каждый твой день — дело хрупкое.
Глупость всегда громко машет руками,
Высмеивая недоступное.

Честность пугает бедных, несчастных Духом,
Выпучивших глаза загоняет в угол.
Лучше жевать дерьмо, веря грязным слухам,
Оставив себе обличье вороньих пугал.

Не соглашайся играть ни в какие игры —
Фальшь незаметно затянет — ты станешь пешкой.
Если взглядеться сможешь — увидишь иглы,

Всего себя забирай, уходи, не мешкай.

Серость неумолимо ползет, как плесень,
Корча от безобразия гнусные рожи,
За выхолощенными глотками не слышно песен,
Души просто нет, только кожа.

Не соглашайся на меньшее, сделка — смерть.
Позволишь себя втоптать и назад нет ходу.
Проживи так, чтобы своей смертью умереть.
Чтобы после тебя пить живую воду...

30.09.2022.

Свобода начинается с выбора. Выбор начинается со слова «нет».

«Белая полоса» начинается с выбора пути к свету.

Встань на путь «Белой полосы» — повышай свою осознанность, бери ответственность на себя, исключай злое, двигайся в сторону своей мечты, живи свою жизнь, радуйся.

«Белая полоса» — это не внезапная безоблачная жизнь. Это путь, выбрав который, ты начинаешь иначе думать, иначе делать, из той точки, где ты находишься в данный момент. Постепенно корректируя важные сферы своей жизни. Расширяясь, обновляясь, масштабируя свой внутренний и

внешний ресурс.

Ты меняешься через обретение внутренней свободы, через позитивное мышление и абсолютное доверие к высшим силам. Это и есть твои точки опоры, это то, что поможет тебе двигаться дальше и раз за разом быть лучше, сильнее, мудрее, смелее, чем вчера.

Весь путь «Белой полосы» идет через внутреннее ощущение счастья и благодарности, в первую очередь за то, что у тебя есть возможность проживать этот конкретный день. Что ты еще здесь, на этой Земле, что ты что-то можешь — можешь думать, делать, создавать, делиться. Видеть, впитывать, учиться, расти.

Так, шаг за шагом меняешься ты и твоя жизнь. Когда появляется ощущение легкости бытия, значит ты вышел в сферу максимального проживания своей жизни. Здесь для тебя открыты безграничные возможности — ты можешь все!

Ничто нас не закаляет так, как трудности. Чем сложнее задача, тем интереснее ее решение. Тем мощнее мы станем. Однажды, столкнувшись с серьезными трудностями в своей жизни, я была вынуждена искать выход из сложной ситуации. Моя жизнь изменилась под влиянием новых навыков, техник и познаний. Несмотря на преодоления, я счастлива, что проживаю, прохожу именно свою жизнь, именно Свой Путь. Благодаря знаниям, которые я обрела, изменилось мое мировоззрение. Глубоко изучив энергетические и

информационные взаимодействия, я поняла суть человеческой жизни и задачи человека на Земле. Поэтому не ищу смысл жизни, я его знаю. И мне от этого спокойно. Я доверяю.

Имея в руках профессию и сформировав свою личную философию, сегодня я человек с твердым стержнем, устойчивыми принципами и своими взглядами на жизнь и мироздание в целом. В профессии это обрело черты яркой исполнительской индивидуальности, а в жизни помогло мне создать свой собственный мир, опираясь на свои внутренние потребности и убеждения.

Конечных точек нет. Поэтому, безусловно, я, как и все мы, кто живет на нашей прекрасной Земле, всегда нахожусь в пути...

Мне удалось преодолеть принципы горизонтального мышления и жить в вертикальном сосуде. Вырасти над суетой, освободить свой Дух и обрести крылья.

Через творчество и мою наставническую работу я начала помогать людям обретать себя и свои смыслы. Я помогаю лучше чувствовать себя, понимать. Разбираться в сложных вопросах бытия. И всегда радуюсь, когда мне удастся помочь вам, видя вашу динамику.

Позже, я начала находить ответы о своей миссии из вне. Например, изучая мир цифр, узнала, что я проводник в выс-

шие сферы.

*А расшифровав свою аббревиатуру — ОМ, вот что получилось: ОМ — священный звук. Высшая Духовность. Освобождает Дух и разум от дел приземленных. Помогает преодолевать препятствия и находить решения самых трудных задач.

ОМ — олицетворение звука, который создал все сущее.
Слог ОМ — первоначальный звук, творящий Вселенную.
Означает победу над хаосом.
(*Информация взята из открытых интернет-источников)

Эта тетрадь — мое откровение. Да, я так думаю о жизни, о людях, о событиях, решениях и выборе. Поэтому пишу то, что есть внутри меня.



Вы можете со мной согласиться или нет. Но я, как и всегда пишу только о том, что прожила. Все мое творчество исповедально. Целительно. Абсолютно биографично. Честно. Прожито.

Чего еще нет, значит возможно появится позже. Значит еще не познала, не сформировала или не вспомнила.

Мысли приходят ко мне ежедневно. Четко. Внятно. Поэтому в процессе еще дополняла содержание, вносила коррективы.

Я пишу быстро. На потоке. Пишу то, что идет мне сверху. Очень хотела подарить вам частичку моей души через

строки этой тетради. Книгу писала стремительно. Здесь все, о чем мы часто говорим с вами на моих мастер-классах, на консультациях и со сцены, конечно.

В добрый Путь...

Стратегия голоса — стратегия личности!

Заповедь первая

Наш жизненный путь начинается с познания себя и мира. И для многих эти вопросы так и остаются загадкой на всю жизнь. Пока ты не понимаешь, кто ты есть, невозможно обрести цельность, точки опоры, ценности и цели. Без самоопределения, самоидентификации мы живем в ложном мире. Не понятно кто мы? С кем мы? Где мы? Чем заняты? Куда движемся? Зачем?

Только определившись с собой истинной (истинным), поняв и почувствовав себя, мы становимся способны на создание *своей* судьбы в этом воплощении.

Все мечты, идеи, желания достижимы только при определенных условиях: когда ты шаг за шагом заполняешь базовые сферы жизни так, как ты хочешь. И постепенно наращаешь свой ресурс и начинаешь масштабироваться.

Как стратегия голоса связана со стратегией личности?

Что такое голос?

Голос — это наше Сознание. Мышление. Убеждения и Духовность. Голос- это наша воля, зеркало и опыт нашего

жизненного пути. Голос — это проявление нашего Я.

Всего несколько фраз и мы уже многое можем сказать о человеке. Именно голос открывает нам двери во внутренний мир человека, в его интересы, коридоры, горизонты. Голос озвучивает наши желания, потребности, отражает наш ежедневный выбор.

Абсолютно все — амплитуда голоса, сглаженность, легкость речи, подача, содержание, тембр, красочность, осознанность, цели — отражают наше мышление и нашу наполненность.

Как озвучиваешь себя, тем ты и наполнен.

Если вы не любите свой голос — значит вы не любите себя.

Голос-это Я!

Истинный голос он внутри. Позвольте себе себя услышать. Слушать свой голос, управлять им — значит управлять собой и своей жизнью.

Слушайте свой голос, он всегда точно знает, что вам нужно.

Соединяйте свой внутренний и внешний голос — озвучивайте вслух свои желания, проявляйте себя через речь и пение. Коммуницируйте.

Пропишите свою собственную стратегию развития лич-

ности. Что в нее войдет, какие грани вас вы проявляете в первую очередь. А какие будете развивать и наращивать. Что по-вашему входит в формирование стратегии личности? Что это? Чем наполнено?

Личностное развитие — это как внутренняя работа, так и ее внешние последствия. Это полноценность жизни в разных сферах. Расширение возможностей, реализация планов в соответствии с вашим видением, восприятием себя и своей действительности.

Без личного планирования вы живете чужими целями.

Анализируйте свою жизненную ситуацию, будьте честны с собой. Старайтесь видеть и свои сильные стороны и зоны, требующие особого внимания и усилий. Выявляйте свои потребности и возможности на «здесь и сейчас». И выявляйте свои истинные потребности и возможности вашего ближайшего и дальнего будущего.

Личная стратегия — это комплексная работа по достижению своих собственных личных целей и самореализации в обществе.

Начинайте с любого места. С любой точки. Главное знать — зачем? Формируйте свое «зачем» и тогда вы обретете первые устойчивые шаги и наметите траекторию движения.

Создавайте свои заповеди. Свои убеждения. Вам необходимы точки опоры. Работайте над своим мировоззрением. Формируйте свои ценности. Выстройте шкалу своих ценностей и убеждений. Прорабатывайте свою «Я -концепцию».

Структурируйте свою речь. Говорите меньше и точнее. Наша речь дана нам, чтобы выстраивать себя.

Слово транслирует наши мысли. Будьте аккуратнее в том, что говорите.

Мысли, в которые мы верим, формируют нашу жизнь.

Как думаешь, так и живешь.

Цепочка формирования реальности:

Мысль — Слово — Убеждение — Действие — Результат

Помните об одном из законов Вселенной — количество переходит в качество.

И наше с вами качество отражается где?

— На нашем лице;

— внешности;

— речи;

— жизни;

- проявленности;
- окружении;
- реализации;
- удовлетворенности жизнью и собой;
- изобилии;
- здоровью;
- полноценности жизни.

Везде.

Выходите из зомби круга. Станьте свободными.
У вас есть свое мнение, свой разум.

Ваша жизнь — это ваши решения. Ваши выборы.
Ваша ответственность. Ваши последствия.

Будьте хозяином своей жизни. Все в ваших руках.

Реализовывайте свой путь, пишите свой сценарий.

Творите жизнь на своих условиях.



Иллюзии и заблуждения

Заповедь вторая

Мы все живем в мире иллюзий и заблуждений.

Иллюзорно все. Мы смотрим на мир через призму своих собственных и приобретенных искажений.

Мы все во всем заблуждаемся.

Любое убеждение — есть заблуждение. Заблуждения бывают вредными и полезными. Вредные — нас разрушают. Полезные — нас создают.

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.