

Алёна Комина

РАСКРОЙ СВОЙ ПОТЕНЦИАЛ



Алёна Комина

Раскрой свой потенциал

«Автор»

2026

Комина А.

Раскрой свой потенциал / А. Комина — «Автор», 2026

Сборник стихов о возвращении к себе. О теле, которое говорит с нами через ощущения. О чувствах, которые важно не подавлять, а проживать. О страхе, гневе, любви, сексуальности, самооценке, предназначении, принятии и внутренней опоре. Эти стихи родились на пересечении телесной психологии, личного опыта и желания помочь человеку услышать себя чуть внимательнее. Здесь нет готовых рецептов и правильных ответов. Есть вопросы, чувства и тихие подсказки, которые иногда остаются незамеченными в повседневной суете. Возможно, среди этих строк вы узнаете себя, почувствуете поддержку или найдёте мысль, с которой захочется что-то изменить. Потому что потенциал не нужно искать где-то снаружи. Он уже есть внутри каждого из нас. Иногда ему просто нужно позволить раскрыться.

© Комина А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

От автора	5
Вступительное	6
Наш организм	7
Болит голова	8
Не торопись — везде успеешь	9
Времени нет	10
Куда идти не знаю	11
Когда ВСЁ не по плану	12
Предназначение	13
Начало нового	14
Про Фокус	15
Про блокировки и ограничения	16
Про Деньги	17
Самооценка	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Раскрой свой потенциал

От автора

Друзья, перед вами не просто сборник стихов. Это путешествие к себе настоящему. К той части души, которая долго молчала, ждала, когда её услышат, почувствуют и примут.

Как телесный психолог, я каждый день вижу, как много ответов хранит наше тело. Оно помнит переживания, мечты, страхи и силу, о которой мы порой забываем.

Стихи, собранные в этой книге, родились на пересечении чувств, внутреннего опыта и желания помочь каждому человеку раскрыть свой истинный потенциал.

Сборник произведений «Раскрой свой потенциал» — это приглашение остановиться, прислушаться к себе и сделать шаг навстречу своей подлинной природе. Возможно, в этих строках вы узнаете себя, найдёте поддержку, вдохновение или тот самый вопрос, который станет началом важных перемен.

Пусть каждое стихотворение станет для вас не только красивым словом, но и живым прикосновением к собственной душе. Ведь именно там рождается сила, любовь к себе и смелость быть собой.

Желаю вам искренних открытий, внутреннего света и вдохновения на пути к себе. Ведь самый большой потенциал всегда живёт внутри нас. И нам остаётся лишь позволить ему раскрыться во всей красе!

Вступительное

Совсем не думая об этом,
Раскрыла свой талант поэта
И вот сижу, пью молоко,
А строки льются так легко.

Зачем работать без желания,
Когда ты — сила созидания.

Твои таланты — Божий дар,
Почувствуй назначения пожар.

Не получается пока, доверься, отдыхай,
Исследуй, расслабляйся и мечтай.

Все распакуется само без напряжения.
Глубокий вдох... пошло освобождение.

Наш организм

Наш организм — единый механизм,
Все в нем отлажено и совершенно.
Уменьши сверхконтроль, активизируй пофигизм,
Увидишь знаки, как пространство говорит: ВСЁ ВЕРНО!

Направь свой фокус на свои желания,
Твори из состояния ХОЧУ.
Дай свет зеленый своему сознанию,
Что откликается, то точно по плечу.

Болит голова

Голова болит не просто так,
Не от шума и тревожных мыслей.
Это тело шепчет: Хватит так,
слишком долго ты меня не слышал!

Головная боль не враг, не сбой системы,
Она лишь лакмус телесных тревог.
Где стерты границы, а чувства — проблемы,
Где перебрал на себя ты в долг.

Попробуй не гнать её силой таблеток,
А просто сесть рядом, как с другом своим.
Где ты предал себя? Стал слишком крепок?
Где не позволил себе быть живым?

И, может быть, боль станет мягче и тише,
И растворится в тепле твоих рук.
Ведь тело не хочет тебя разрушить,
Оно просто снова зовёт тебя в круг.

Не торопись — везде успеешь

Стараться все везде успеть опасно,
Лучше сбавь оборот... стоп-паника.
И где-то опоздать бывает классно.
Как подтверждение — пример Титаника.

А чтобы успевать, что нужно, замедляйся,
Сядь в тишину и получи ответ.
Где на сейчас девиз твой — расслабляйся,
А где твой важен вклад и твой совет.

Времени нет

В теле моём расписание без пауз,
Сжатое горло считает часы.
Плечи вверху постоянный мой статус:
Некогда жить. Только надо — неси.

Грудь уж не дышит, лишь делает вид,
Что всё под контролем, всё под задачей.
Сердце стучит, но как будто молчит,
Спрятано в ритме быстрее... иначе.

Стопы не чувствуют больше земли,
Им бы бежать, не касаясь момента.
И в бесконечном потоке должны
Нет ни себя, ни простого зачем-то.

Лишь иногда, между вдохом и делом,
Когда вдруг усталость ломает каркас,
И суть кричит нам не словом, а телом:
Ты исчезаешь. Вернись хоть сейчас.

Времени нет — это не про часы,
А про разрыв между надо и быть.
Тело хранит все забытые МЫ,
Которых уже не успели прожить.

Куда идти не знаю

Куда идти не знаю, шаг мой редок,
Как отличить мне истину от лжи.
Так страшно, замерло движение клеток,
Куда же путь мой, тело подскажи...

Где сжалось, там не время,
Мягко, там дорога.
Ступни найдут опору, хоть неясна тревога.
Не знаю, но иду, в себе ловлю ответы:
В движении рождаются простые силуэты.

И в этом непонятном, есть тихая опора,
В пульсации ладоней, в тепле живого взора.
Там гнев, страх — не враги, а силы на подмогу,
Они и выведут на лучшую дорогу.

Когда ВСЁ не по плану

Всё идёт не так, круши, метай,
Выпускай всю злость, что накопилась.
Полегчало? Соберись, подумай,
Где здесь выгода вторичная прикрылась.

Событийный ряд по нашему велению случается,
Даже если нам что происходит и не нравится.
Где-то деструктив мы в мысли подсадили,
И в реальности вот так всё проявили.

Предназначение

Предназначение — тихий зов внутри,
Не громкий крик, не чьи-то ожидания.
Оно растёт, как свет в твоей груди,
Сквозь страх, сомнения, расстояния.

Оно не в славе и не в высоте,
Не в списке дел, не в правильных ответах,
А в том огне, что тлеет в темноте
И греет мир твоим незримым светом.

Ты можешь сбиться, выбрать не туда,
Сменить пути, разрушить построение,
Но если в сердце та искра жива,
Она найдёт путь к твоему предназначению.

И, может, смысл и не в том, чтоб всё успеть,
Не в том, чтоб стать великой чьей-то мерой,
А в том, чтобы однажды разглядеть:
Ты стал собой.
И этот смысл — он верный!

Начало нового

У нового всегда начало.
Сидела женщина, скучала.
Ей было тесно и невыносимо,
Так расширения чувствовала силу.

Что делать? Не поверите, замедлиться.
Хоть тело закипает, пот с лица.
И чем получится быстрее успокоиться,
Тем ярче знак души проявит внешне улица.

Про Фокус

Где фокус твой, там будет результат,
Чего боишься или чему очень рад.
А чтобы цель быстрее реализовать,
Смотри, куда энергию ты хочешь направлять.

О чем ты думаешь, о чем переживаешь?
Где мысли твои бродят в тишине?
Какие ты проблемы разгребаешь?
Энергии в других или в себе?

И в этом есть ответ на ту реальность,
Которую проигрываешь сам.
А в чем здесь сила или может слабость,
Решать только тебе, подсказки там.

Про блокировки и ограничения

В мире блокировок и ограничений
Главное не потеряй себя.
Пусть крутыми будут эти приключения,
Чем-то они ВАУ для тебя.

Для чего такие закидоны?
Распирает злость, и все вокруг вопят.
Ну ведь твой запас эмоций не бездонный,
Помни, где внимание, там будет результат!

Про Деньги

Деньги — не цифры, не звон монет,
А тихий отклик внутри тела:
Где страх сжимает, силы нет,
Там денежный поток идёт несмело.

Дыхание глубже мыслей и тревог,
А стопы чувствуют земли опору.
Там легче брать, давать, идти вперед,
Не задыхаясь, будто всходишь в гору.

И если внутри стало легче и тише,
И тело не прячет свой голос живой,
Деньги приходят не как добыча,
А как естественный обмен с собой.

Самооценка

Самооценка — внутренний твой свет,
Не крик толпы и не чужой совет.
Она не мерит нас чужой линейкой,
Не осуждает ярлыком с наклейкой.

Самооценка не растёт от похвалы,
И не исчезнет от случайной мглы.

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.