12+

Минимализмы

Любовь Даниловна Калинкина



Смыслы в миниатюрах

Любовь Калинкина

Минимализмы. Смыслы в миниатюрах

«Издательские решения»

Калинкина Л. Д.

Минимализмы. Смыслы в миниатюрах / Л. Д. Калинкина — «Издательские решения»,

Короткие, афористичные тексты-миниатюры, как капли росы, в которых отражается целое небо смыслов. О верности и предательстве, о силе духа и уязвимости, о свете, что живёт в каждом из нас, и о тишине, где рождаются настоящие ответы. Философская лирика, где проза сливается с поэзией.Книга для тех, кто ищет вдохновение, хочет замедлиться и услышать тишину, наполнить свою жизнь осознанностью и светом.

© Калинкина Л. Д.
© Издательские решения

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ 6
ОТ АВТОРА 7
Раздел 1. СВЕТ ВНУТРИ 8
НЕ ДАВАЙ ЗЛУ ПРОНИКНУТЬ В СЕБЯ! 9
ЕСЛИ СОВЕСТЬ МОЛЧИТ, ЗНАЧИТ, ЕЕ НЕТ 10
НИКОГДА НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ВАШИХ ВНУТРЕННИХ НАСТРОЙКАХ! 11
ТВОЮ ЖИЗНЬ ЗА ТЕБЯ НИКТО НЕ ПРОЖИВЁТ! 12
ОТ СЕБЯ НЕ СПРЯТАТЬСЯ 13
ЗАПАС ПРОЧНОСТИ В НАС — ЗАЛОГ УСПЕХА В СЛОЖНЫХ ЦЕЛЯХ 14
ПОЙМИ, УЯСНИ И ДЕЙСТВУЙ! 15
ПРОСТО, ДА НЕ ПРОСТО 16
БЕРЕГИ ДУШУ ОТ ГРЯЗИ 17
РЖАВЧИНА НЕВЕЖЕСТВА 18
НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О СЕБЕ. НИКОГДА 19
ВСЕГДА СЛУШАЙТЕ СВОЕ СЕРДЦЕ! 20
СТЫД — ЭТО КОГДА ВНУТРИ ВСЕ ГОРИТ ОТ СОЖАЛЕНИЯ 21
БЫТЬ И ЖИТЬ! 22
ВОВРЕМЯ СКАЖИ СЕБЕ «ХВАТИТ» 23
ВСЕМ ПОНРАВИТЬСЯ НЕЛЬЗЯ, НЕ ТЕРЯЙ СОБСТВЕННОГО ЛИЦА 24
МЫ САМИ ЗАДАЕМ ПЛАНКУ НАШЕЙ ОЦЕНКИ ДРУГИМИ 25
ВАШ ВЫБОР 26
Конец ознакомительного фрагмента. 27

Минимализмы
Смыслы в миниатюрах

Любовь Даниловна Калинкина

© Любовь Даниловна Калинкина, 2026

ISBN 978-5-0071-2743-1
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ПРЕДИСЛОВИЕ

В своей профессиональной жизни я привыкла иметь дело с законами писаными — кодексами, статьями, параграфами. Но есть закон, который не записан ни в одной бумаге, и он гораздо важнее. Это закон человеческой души.

Книга Любови Даниловны Калинкиной — именно о нём. О том внутреннем компасе, который не подведёт, даже если все карты потеряны. Её «Минимализмы» — это не наставления, а скорее тихие напоминания: о том, что совесть — главный судья, а доброта — самая надёжная валюта в отношениях.

Читая эти короткие, прозрачные тексты, я ловила себя на мысли: они не учат жить, они возвращают меня к тому, что я и так знала, но в суете забыла. Как будто кто-то заботливо поправляет мне воротник и шепчет: «Ты всё правильно делаешь, просто не торопись».

Это редкое качество — умение говорить о сложном просто. Без пафоса, без желания казаться умнее. Просто — по-человечески. И в этой простоте — вся глубина.

Я верю, что эта книга станет для многих тем самым тёплым пледом, в который можно укутаться, когда мир становится слишком холодным. И пусть она напомнит каждому: главные законы жизни написаны не на бумаге, а в сердце.

Виктория Шикаева, писатель, ученый-правовоед

ОТ АВТОРА

Дорогой читатель, ты держишь в руках книгу, похожую на тёплый, душевный вечер в уютном доме, где горит лампа, а за окном шумит непогода. Здесь мы поговорим о самом главном — о том, что остаётся за кадром суеты, о тихих и верных основах нашей жизни.

Эти короткие тексты рождались в минуты размышлений о верности и предательстве, о силе и уязвимости, о шуме и тишине. Они — о том, как сохранить внутренний свет, когда вокруг темнота; как отличить родную душу от чужой; как не растерять человеческое в себе, когда мир пытается сделать тебя жёстче.

Здесь ты найдёшь не только утешение, но и твёрдые ориентиры. Это своего рода «нравственный компас», собранный из простых, но вечных истин: о совести как главном законе, о верности как высшей добродетели, о любви как самой большой силе.

Читай эти миниатюры не спеша. Дай им отозваться в тебе. Пусть они станут тем самым «живым словом», которое лечит душу, и тем «внутренним настроем», что помогает идти вперёд, даже когда путь труден.

Я верю, что эта книга станет для тебя тёплым собеседником. Что она напомнит тебе о самом важном: о том, что ты не один, что твоя душа — это крепость, а сердце — самый верный проводник.

С любовью и верой в твой свет, Л. Д. Калинкина

Раздел 1. СВЕТ ВНУТРИ

О совести, вере, силе духа, самоценности и внутреннем стержне.

НЕ ДАВАЙ ЗЛУ ПРОНИКНУТЬ В СЕБЯ!

Истинное спокойствие — это когда душа становится неприступной крепостью: мрачные мысли не проникают внутрь, злые люди не находят пути, печали отступают, а беды минуют.

В сердце царит покой и благодать.

Внутри — лишь свет и ощущение солнца, что исходит от самой жизни.

И ещё — сильная энергия, что движет тобой на пути к добрым делам.

ЕСЛИ СОВЕСТЬ МОЛЧИТ, ЗНАЧИТ, ЕЕ НЕТ

Любая должность способна развратить, если в человеке молчит его внутренний контролёр — совесть.

Та, что верховодит нашими поступками и повелевает нашим выбором. Этот единственный подлинный руководитель не зависит от статуса. И его кара — самая суровая.

Тот, кто пренебрег совестью, взобравшись наверх, будет мучим ею и испепелён собственными страданиями.

НИКОГДА НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ВАШИХ ВНУТРЕННИХ НАСТРОЙКАХ!

В трудный момент именно они — ваш лучший советчик.

Если на душе тоскливо, одолевают уныние и апатия, — переключитесь на режим «Позитив, свет и солнце». Он растопит вашу печаль, наполнит душу солнечными лучами, и вам станет светло и тепло.

Если вы работаете на износ, на грани истощения, — вам нужны настройки «Уверенность и энергосбережение». Они помогут грамотно распределить силы и восстановить ресурсы.

Если в вас горит огонь желания, вы полны оптимизма и решимости, — поздравляем! Вы уже в режиме «Позитив». Оставайтесь на этой волне, не забывайте вовремя «подзаряжаться».

Ваше внутреннее состояние — это самый важный проводник между вами и миром.

Следите за его настройками.

ТВОЮ ЖИЗНЬ ЗА ТЕБЯ НИКТО НЕ ПРОЖИВЁТ!

Рядом идут ангелы.

Они следуют за тобой, а иногда — и впереди, освещая путь.

Их не пугают ни дождь, ни холод, ведь для них важен лишь ты.

Они согреют, подбодрят, наполнят сердце добром и незаметно уберут с пути чужую подножку.

Они — твой незримый оберег.

Но помни: ангелы не могут прожить твою жизнь вместо тебя.

Они сопровождают тебя, поддерживают и помогают, но свой путь выбираешь и проходишь ты — и только ты.

Пусть же твои ангелы помогают тебе делать эту дорогу светлее, легче и добрее.

Но идти по ней — твой выбор, твоя сила и твоя ответственность.

ОТ СЕБЯ НЕ СПРЯТАТЬСЯ

Мнение — это твоя точка зрения.

Она принадлежит тебе, а потому не должна подстраиваться под чужие взгляды.

Стоит лишь её «причесать» под иную позицию — и это уже не твоё мнение.

Оно рождено не тобой, тебе не принадлежит и не выражает твоего «я».

Это всего лишь маска, за которой ты прячешься. К маске прибегают, чтобы скрыться и остаться неузнанным.

Но помни: сколько ни прячься под ней, всё остальное — твоё.

И мысли, отражающие твою суть, рано или поздно проявятся — вольно или невольно, — явив тебя в подлинном свете.

От себя не спрячешься.

ЗАПАС ПРОЧНОСТИ В НАС — ЗАЛОГ УСПЕХА В СЛОЖНЫХ ЦЕЛЯХ

Ставьте перед собой сложные цели.

Именно они делают вас собранными и сильными.

Перед лицом настоящего вызова все ваши внутренние ресурсы — физические и нравственные силы — сжимаются в единый кулак, чтобы всей своей мощью достигать задуманное.

От уныния не остаётся и следа.

Сложность цели, на которой вы сосредоточились, пробуждает скрытые резервы вашей личности.

Недаром в такие моменты, кажется, что силы берутся ниоткуда.

На самом деле они всегда были в вас, в вашем внутреннем запасе прочности, и ждали своего часа.

Они приходят в действие, когда появляется великая цель, достойная ваших усилий.

Ставьте достойные вас трудные цели и неуклонно двигайтесь к ним.

И у вас всё обязательно получится!

ПОЙМИ, УЯСНИ И ДЕЙСТВУЙ!

Понять — значит проникнуть в самую суть, уяснить её для себя и верно постичь истинный смысл вещей.

Такое понимание необходимо, чтобы:

— Не ошибиться в чувствах и ясно видеть, насколько они истинны.

— Не заблудиться среди друзей и безошибочно различать, кто из них настоящий.

— Чётко видеть перед собой подлинные, самые важные ценности своей жизни.

В конечном счёте, оно нужно, чтобы осознать: жизнь даётся ради самой жизни.

Для радости от неё, для её продолжения — и для всего человечного, что есть на земле.

ПРОСТО, ДА НЕ ПРОСТО

Просто — улыбка.

Просто — доброта.

Просто — хорошее настроение.

Но чтобы явить миру эту лёгкость, нужно по кирпичику возводить в себе крепость спокойствия.

Нужно каждый день находить силы вопреки.

И тогда за кадром остаётся труд, а на лице — только улыбка.

Та самая, «простая».

БЕРЕГИ ДУШУ ОТ ГРЯЗИ

Не впускай в свою душу тех, кто в грязных сапогах.
Загадят — не расчистить и не отмыть.
Пускай внутрь не каждого, а только своих, родных, тех, кому доверяешь, как себе.
Их помыслы чисты, а обращение бережно.
Они озарят вашу душу любовью и согреют своим теплом.

РЖАВЧИНА НЕВЕЖЕСТВА

Не страшно не знать.
Страшно — не хотеть знать.
Такое невежество непробиваемо: ни карьерой, ни жизненной необходимостью.
Это ржавчина, которая съедает не знания, а желание их искать.

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О СЕБЕ. НИКОГДА

Вам плохо.

Очень плохо.

На душе тяжело, сердце ноет и стонет.

Возьмите себя в руки.

И начните с внешности.

Сделайте причёску и маникюр.

Наденьте свою самую любимую одежду.

Выберите удобную и красивую обувь.

Не забудьте о лёгком макияже.

А теперь посмотрите в зеркало.

Вы себе нравитесь?

Отлично!

Вы привели себя в форму, в которой вам удобно, легко и красиво.

И вы сами увидите, как за обновлённым внешним видом потянутся ваше настроение, мысли, чувства и эмоции.

Никогда не забывайте о себе.

Никогда.

ВСЕГДА СЛУШАЙТЕ СВОЕ СЕРДЦЕ!

Я говорил сегодня сердцем.

Оно подсказало мне самые тёплые и ласковые слова — те, что рождаются только для самого родного и дорогого человека.

Сердце велело мне окружить его заботой — ту, без которой и жизнь не в радость.

А ещё сердце заставило меня петь и радоваться безудержному счастью от того, что я люблю и любим.

Слушайте своё сердце — оно не обманет.

СТЫД — ЭТО КОГДА ВНУТРИ ВСЕ ГОРИТ ОТ СОЖАЛЕНИЯ

Стыд — это жгучий огонь внутри.

Вслед за ним, не медля ни секунды, накатывает сожаление.

Взглянуть в глаза того, кого ты обидел, становится невыносимо больно.

Сердце сжимается от печали, и страдает душа.

Но именно стыд ведёт к раскаянию.

Он оставляет в памяти суровый урок — отметину на всю жизнь, напоминающую о том, что нельзя повторять никогда.

Чтобы больше не испытывать этой жгучей боли и горького стыда, не чувствовать этой гнетущей тяжести.

БЫТЬ И ЖИТЬ!

Не стараться понравиться и не пытаться переделать другого.
Не лицемерить, не лгать, не угождать.
А просто жить по совести и правилам порядочности.
Именно так рождается та благодать, в которой хочется жить.

ВОВРЕМЯ СКАЖИ СЕБЕ «ХВАТИТ»

«Хватит» — это когда у тебя есть все необходимое.

Когда всего, чего хотел, у тебя вдоволь.

«Лишнее» — это яд пресыщения.

Оно гасит радость, притупляет вкус. От излишеств бывает заворот кишок — и заворот самой жизни.

То, что было в изобилии, стремительно теряет ценность. А потому — учись чувствовать меру.

Умей вовремя сказать себе: «Хватит!». Чтобы не отравиться избытком — ни едой, ни впечатлениями, ни делами. Это единственная защита от обжорства — как в тарелке, так и в жизни.

ВСЕМ ПОНРАВИТЬСЯ НЕЛЬЗЯ, НЕ ТЕРЯЙ СОБСТВЕННОГО ЛИЦА

Хочешь нравиться всем?

Не делай этого.

Не подстраивайся и не пытайся угодить каждому.

В этой погоне ты теряешь своё лицо и перестаёшь быть собой.

Поступай так, как велит тебе совесть.

Руководствуйся жизненной необходимостью и истинными ценностями: жизнью, здоровьем, благополучием детей, внуков и всех, кто тебе дорог.

МЫ САМИ ЗАДАЕМ ПЛАНКУ НАШЕЙ ОЦЕНКИ ДРУГИМИ

Не терпите того, что вас ранит, обижает, унижает или подавляет.

Нисколько, ничуть и никак.

Не допускайте никакого негатива в свой адрес — даже самую малость.

Его нужно пресекать сразу, в чём бы он ни выражался.

Останавливайте его мгновенно.

Вы достойны уважительного, бережного, доброго и искреннего отношения.

Такая самооценка — это посыл всем окружающим: именно так, достойно, они и должны к вам относиться.

ВАШ ВЫБОР

Всё, что с вами происходит, во многом предопределено вашими решениями:

— Выбор дела, ставшего делом вашей жизни — за вами.

— Формирование вашего окружения — тоже ваш выбор.

— Ваши поступки определяются теми нравственными ориентирами, которые вы для себя приняли.

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.