

12+

Когда солнце светит в груди

Сборник мотивирующих стихов



Ольга Лукиных

Ольга Лукиных
Когда солнце светит в груди.
Сборник мотивирующих стихов

<https://litres.ru/74503932>

ISBN 9785007129220

Аннотация

Стихи из сердца своего
я в этой книге оставляю.
Да, помогали мне они.
Другим помогут — точно знаю.

В любой непонятной ситуации я начинаю писать. Стихи — это мой способ распутать чувства, привести мысли в порядок, найти выход и умиротворение внутри себя. А главное — дают силы и энергию для жизни.

Разожги своё солнце внутри — открой эту книгу.

Содержание

Часть 1. Утро. Настрой и сила	5
Небо знает	5
Ещё одно утро	7
Энергия любви	8
Жизнь люблю	10
Путь к себе	12
Про страхи	13
Всё как надо	14
Пожелание	17
Свети моё солнце	18
Дыши	20
В новый день	21
Ну и что, что сложный день	23
Когда сбываются мечты	24
Мой выбор	26
Похвала	28
Конец ознакомительного фрагмента.	29

**Когда солнце
светит в груди
Сборник
мотивирующих стихов**

Ольга Лукиных

© Ольга Лукиных, 2026

ISBN 978-5-0071-2922-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Часть 1. Утро. Настрой и сила

*Важен ты сегодня миру.
Что-то сможешь передать
(Слово, свет, улыбку, опыт).
Что твоё, то не отнять.*

*Новый день тебе открылся.
Так откройся ты ему.
Принимай лишь что по нраву,
Излучая доброту.*

Небо знает

Облака плывут по небу.
Знают много облака.
Сверху очень много видно,
Знают всё наверняка.

Я люблю смотреть на небо,
Солнце там ищу, луну.
С благодарностью, с любовью
Их лучи всегда ловлю.

Даже дождик обожаю.
Так свежо после него.
С солнца зайчиком играю,
Отвлекает хорошо.

Небо дарит мне улыбку.
Облака чудно плывут,
Обращаясь то в сердечко,
То на радугу зовут.

Звёздным небом любоваться
Тоже очень я люблю.
Подмигнёт звезда игриво,
О мечте ей расскажу.

Небо видит, небо знает.
Знаки шлёт на землю нам.
И согреет, и умоет,
Даст энергию мечтам.

Ещё одно утро

Как хорошо проснуться рано утром,
Услышать добрых сильных слов настрой,
С улыбкой этим утром насладиться,
Впустить в сердечко солнце и покой.

Ты знаешь, ты уверен, всё отлично
Пройдёт сегодня, чтоб ни загадал!
Смакуя воду пьёшь уже привычно.
Зарядка. И дела вершить помчал.

С настроем получаешь всё, что хочешь.
Когда здоров, заряжен, всё идёт!
Ты чувствуешь энергию и силы.
Твоя душа ликует и поёт.

И это просто утро, что ж такого...
Но важно, как ты новый день начнёшь.
Каким сегодня было твоё утро?
Какое утро, так ты и живёшь.

Энергия любви

Как происходит чудо?
Что нужно для него?
Когда оно случается?
И только для кого?

А чудо происходит
Там, где любовь живёт.
Когда наполнен чувством,
Желанное придёт.

Всё лучшее на свете
С любовью рождено.
Любовь к тому приходит,
Кто делает добро.

Когда любви так много,
Что хочется летать,
Весь мир без исключения,
Всем сердцем взять обнять,

Тогда своей энергией

Ты чудо создаёшь!
И все в недоумении:
«Откуда что берёшь?»

А ты позволил чувствам
Собою завладеть.
С любовью можно много
Чего преодолеть.

Энергия любви большой,
Когда внутри живёт,
Она на всё влияет
И чудо создаёт.

Так если ту энергию
Впустить во внутрь себя,
Становишься творцом и ты,
Чудишь, весь мир любя.

Жизнь люблю

Всех люблю и обнимаю!
Вот настал и новый день!
Встать пораньше и под дождик
Мне идти совсем не лень.

Ведь ещё вчера — так жарко,
А сегодня благодать!
Ветерочек свежий дует.
Будем о жаре мечтать?

Всё во благо и как надо.
Всё ко времени пришло.
Знаю, чувствую, однако,
Всё дурное утекло.

Покидают боль, печали
Моё тело, а взамен
Лёгкость, радость, наслаждение...
Как ждала я перемен!

Я сияю в предвкушении!

Я готова к новизне!
Будет всё, как загадала!
Мне везёт всегда, везде!

Ещё много я успею!
Пользу миру принесу.
Потому что очень верю!
Потому что жизнь люблю!

Путь к себе

Где-то уверенно, где-то несмело
Шла я навстречу к себе,
Чтобы сегодня сердечко запело
Привет пролетающей звезде.

Всё, что однажды мной было загадано,
Шаг я за шагом найду.
Знаки, что посланы мне от Всевышнего,
Я разберу и пойму.

Путь мой навстречу к себе был извилистый,
Много блуждала не там.
И неизвестность, колдуньей пугающей,
Шла тут и там по пятам.

Но обрела я себя настоящую.
Дело нашла по душе.
Всё как-то проще, яснее и радужней,
Когда верен сердцу, себе.

Про страхи

Страшно, когда есть в фантазиях что-то дурное.
Страшно, когда тут и там о плохом слышишь вот уж с утра.
Страшно себя потерять, обменявшись на что-то чужое.
Страшно, ещё не поживши, уже ни за что умирать.

Мне вот не страшно сейчас, я лежу улыбаюсь.
Радуюсь солнцу, пишу этот стих для себя и тебя.
Знаю я твёрдо, что всё хорошо разрешится!
Важно на то, что так хочешь, настроить себя!

С радостью я отпущу, что мне в жизни мешает!
И с наслаждением твёрдо по миру с улыбкой пойду.
Маленький шаг, плюс шажочек ещё совершаю.
Знаю куда. Так чуть-чуть и исполню мечту.

Страхи, они где-то рядом, всегда наготове.
Да, меня тоже порой может взять на чуточек, накрыть.
Но пожирать себя страхам давать не желаю.
Я буду с добрыми мыслями, веря в хорошее, жить!

Всё как надо

Я верю, всё как надо, всё как правильно!
Пусть даже иногда и невдомёк...
Пусть кажется, что планы как-то рушатся.
Но мне же важен главное итог!

А у Вселенной как же дать желанное
Есть вариантов множество, поверь.
И не всегда мы видим очевидное.
Пойдём смелей в открывшуюся дверь!

Нас иногда уводят от опасности,
Нас направляют в правильном пути.
Когда мы пожелаем, что нам хочется,
За знаками останется идти.

Уверенно шагай вперёд, но чувствуя,
Когда тебя уводят от беды,
Когда остановиться, иль свернуть тебе,
Ведь мы не знаем, что там впереди.

А у Вселенной есть обзор на тысячи...

Да что там, в миллиарды шире нас...
И то, что мы предвидеть не способны,
Она всё просчитает, и на раз.

Ведь если оглянуться и задуматься...
Всё для чего-то и зачем-нибудь!
Ничто не происходит в жизни попусту.
Нам важно прошагать весь этот путь.

Пусть мы пока не видим для чего, зачем...
Но позже мы узнаем почему
Вселенная дала нам испытания,
Направила на эту нас тропу.

А ведь всему виной наши желания,
Что загадали мы в сердцах тогда...
И выбраны для нас все испытания,
Чтоб достижимой стала та мечта!

Меняются события со скоростью,
Которой и подумать не могли.
Но всё как надо, всё как и задумано,
Куда хотели, чтобы мы дошли!

Когда же вдруг все планы поменяются,
Пусть самым неожиданным путём...
То верьте, всё как надо, всё как правильно!
Оценим всё, когда к мечте дойдём!

Пожелание

Пусть слова — лишь только добрые!
Пусть моменты — лишь приятные!
Пусть же люди — с пониманием!
Пусть задачи — нам понятные!

Пусть всё сложится и сбудется,
Как задумали, представили!
Пусть дойдут запросы важные,
Ведь с надеждой мы отправили!

Пусть же помощь — своевременна!
Пусть любимые — здоровы все!
Пусть же вести — чаще с радостью!
Пусть всегда тебе везёт везде!

Свети моё солнце

Свети моё солнце, свети!
Гони из груди всё дурное!
Ведь столько вокруг теплоты!
А чувство ты держишь иное.

Не надо, себя не вини!
Не тухни от чьих-то реакций.
Ведь их выбираешь не ты.
Не слушай ненужных натаций.

Свети моё солнце, свети!
Согрей моё слабое тело.
Очисти от боли его.
Под силу тебе это дело!

Твой свет как по телу идёт,
Он мысли мои очищает.
Когда солнце светит в груди,
Весь мир это видит и знает.

Свети моё солнце, свети!

Важнее всего ты на свете!
Когда солнце светит в груди,
Приятнее жить на планете.

Дыши

Дыши! Давай дыши! Ведь это важно!
Пока ты дышишь, ты ещё живёшь.
Биение сердца своего ты слышишь?
Со вздохом ты себя осознаёшь.

Дыши! Следи за тем, что точно дышишь.
Так вышло, забываем мы дышать.
Мы важным нарекаем слишком много,
Себя забыв при этом посчитать.

Дыши! Дыши особенно при боли.
Дыхание — есть жизнь. Дай жизнь себе!
Дыши, расслабив мышцы, что в неволе.
Дыхание послушай в тишине.

Дыхание — наш выбор, не природы.
Дышать иль не дышать — решаешь ты.
В дыхании мы как-то ближе к Богу.
Не забывай, прошу тебя, дыши!

В новый день

Какой сегодня день хороший!
Сегодня рано встала я.
Дела все шли весь день отлично.
С семьёй я вечер провела.

Чего мы ждём, о чём все мысли,
То к нам приходит всё с лихвой.
Когда проснёшься рано утром,
В игру ныряешь с головой.

Играя в жизнь, какие роли
Ты выбираешь для себя?
И почему их выбираешь?
Кто вдохновляет так тебя?

Себе ответив на вопросы,
Ты корректируешь свой путь.
И ничего, что есть ошибки.
Всегда же можно повернуть.

Ты выбираешь путь на время.

И сделав шаг, потом другой,
Решаешь каждую минуту:
А в радость ли мне путь такой?

Ну и что, что сложный день

Ну и что, что сложный день!
Ты хотел же поживее.
Всё, что день тебе принёс,
Тебя сделало сильнее.

Это всё тебе дано,
Чтобы стать тем человеком,
Что решает всё легко,
Наслаждается успехом!

Ты не плачь, что всё идёт
Не совсем как ожидалось,
Потому что впереди
Ждёт всё то, о чём мечталось.

Трудность делает сильней
И мудрей нас не случайно.
Если путь твой не простой —
Повезло чрезвычайно!

Когда сбываются мечты

Мечты сбываются тогда,
Когда ты это очень хочешь,
Когда энергия бурлит,
Когда об этом ты хлопочешь.

Ты много лет можешь хотеть,
Но никаких шагов не делать.
Иль всех идей заразить,
И что хотел, всё переделать.

Манил меня далёкий берег.
Сегодня там я побывала.
Даже сама погода в ногу
С моей мечтой большой пошла.

Какие б ни были преграды,
Не раздувай в величину.
Напротив, ты понизь их важность.
И делай шаг, другой в мечту.

Так сможешь выловить ты рыбку.

И лыжи так поедут, знай.
Твоя энергия всем рулит.
Заряд её ты не теряй.

Умей ценить свои успехи.
Будь рад и снегу, и дождю.
Один шажок к большому счастью,
И я уже весь мир люблю!

Мой выбор

Сегодня знаю точно я,
Что выбираю всё сама.
Вот эти стены, этот дом...
Я не жалею ни о чём.

Когда-то выбрала тебя.
С тобою быть была мечта.
Ну а сегодня фокус мой
Направлен за другой мечтой.

На выбор мой влиять могли.
Но 40+ мне. Извини.
Сейчас я выберу сама.
Ведь жизнь моя. Она одна.

И помня это каждый раз,
Я выбираю ЖИТЬ сейчас.
Ни чьей-то жизнью жить — своей.
А сколько в ней осталось дней?

Никто не скажет, даже ты.

Кто воплотит мои мечты?
Кто проживёт жизнь за меня?
Вот да! Пусть это буду я.

Чем осуждать, смотреть во вне.
Внутрь посмотри. А сам ты где?
Решила чётко для себя —
Я выбираю всё сама!

Похвала

Да, молодец! — скажу себе игриво.
Хвалить себя полезно иногда.
Ведь часто с чувством мы себя ругаем,
А похвала — считаем ерунда.

Ты для себя хороших слов не прятай.
Они тебе же силы придают.
Другие — не заметят и не скажут.
Быть может скажут. Может — не поймут.

Что хочешь показать, себя ругая?
Другие — не заметят всё равно.
Так свет в глазах затушишь, скрючишь спину,
Энергию растратишь ни про что.

Когда к себе с добром, уже не диво —
Осанка расправляется, есть силы.
Я молодец! — скажи себе игриво.
Слова ведь эти очень сердцу милы.

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.