



ШАГНИ В СЕБЯ

УЛЬЯНА БУШУЕВА

Ульяна Бушуева

Шагни в себя

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=49788864

ISBN 9785449806529

Аннотация

А ты уверен, что знаешь себя? Ни того, кого ты каждый день видишь в зеркале, а того, кем ты являешься на самом деле? Попробуй заглянуть внутрь и познакомиться с собой настоящим. Это знакомство откроет перед тобой новый мир – твой мир, с твоими правилами. Это знакомство позволит тебе ощутить единение с собой, наполнив тебя гармонией, умиротворением и радостью просто от ощущения того, что ты у себя есть. Попробуй. Поверь, оно того стоит.

Содержание

Вместо предисловия...	5
Карьера без координат – к себе	7
А что тебе нужно для счастья?	10
И, всё-таки, источник вдохновения внутри тебя	12
Ты бесценен сам по себе	14
А ты уверен, что знаешь кто ТЫ?	16
Она выбрала себя	18
А нужно ли тебе быть сильной?	20
Бесценен тот, кому от нас нужны лишь мы	24
Дай мне сил	27
Свет	29
Она дышит, жизнь возвращается	31
Раскрывайся, оставаясь собой	33
Внутри неё не мир, а бесконечность	35
Пустота	37
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Шагни в себя

Ульяна Бушуева

Фотограф Ольга Романова

Фотограф Руслан Максимов

Фотограф Ольга Коновалова

Фотограф Антон Арсёнов

Дизайнер обложки Ульяна Бушуева

Корректор Ульяна Бушуева

© Ульяна Бушуева, 2020

© Ольга Романова, фотографии, 2020

© Руслан Максимов, фотографии, 2020

© Ольга Коновалова, фотографии, 2020

© Антон Арсёнов, фотографии, 2020

© Ульяна Бушуева, дизайн обложки, 2020

ISBN 978-5-4498-0652-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вместо предисловия...

Шагни в себя – себе навстречу.

Найди внутри огонь души.

Поверь себе. Расправив плечи,

Дыши любовью, крыльями шурши!



Карьера без координат – к себе

Сквозь пустоту, сквозь страх, сквозь боль,
Она однажды прикоснулась к вере
В себя... И в то, какую на пути её познания дали роль,
Которую без репетиций ей пришлось играть в своей
премьере...

Она сыграла и, играя, поняла,
Что её жизнь – премьера за премьерой,
В которой роль за ролью неспеша она прошла
Свои уроки, ставшие её стремительной карьерой...

Карьерой без координат – к себе,
Познав которую она приятно удивилась
Тому, что столько лет пыталась изменить себя с собой
в борьбе,
Но, лишь приняв себя как есть, вдруг поняла, что
изменилась...

Она увидела, что всё внутри, —
Она есть всё. Теперь она свободна
И в глубине души, любя, себя же за себя благодарит
От осознания того, на что она теперь способна...

Аплодисменты. Занавес. Погашен свет.

Зал пуст. Премьера завершилась.
Она уходит, унося с собой полученный ответ,
В тот новый мир, куда ей дверь сама-собой открылась...



А что тебе нужно для счастья?

А что тебе нужно для счастья?
Денег? Признанья? Любви?
Может солнца вместо ненастья?
Или же край далекой земли?

Что тебе нужно? Ты знаешь?
Удача? Успех? Благодать?
О чём ты ночами мечтаешь?
Чем хочешь ты обладать?

Что для тебя быть счастливым?
Быть впереди? На коне?
Может быть милым? Красивым?
Может быть главным в семье?

Подумай! Попробуй открыться...
Наедине. В тишине. Сам себе
С собою позволь объясниться,
Разобравшись, что нужно тебе.

Поняв, чего так не хватает,
Ощувив его изнутри,
Ты поймешь, что тебе ничего не мешает
Просто так быть счастливым, себя полюбив...



И, всё-таки, источник вдохновения внутри тебя

И, всё-таки, источник вдохновения внутри тебя...
Ни где-то там вдали за горизонтом,
Ни в ком-то, кто целует каждый день тебя, любя,
Ни в чём-то, что решается простым ремонтом.

*Э*тот источник – твоя сила изнутри, —
Она тебя обогащает, исцеляет;
Она даёт уверенность тебе на непростом пути
И двигаться вперёд всё время заставляет.

*О*ткрыв его в себе, ты сможешь всё:
Уйдешь от страхов и условностей, стандартов;
Найдешь в себе себя, который приведёт
К тебе тебя... Для новой жизни старта.



Ты бесценен сам по себе

Ты бесценен сам по себе, —
Просто так... Потому что родился...
И тот мир, что таится в тебе, —
Дар судьбы, что в тебе воплотился...

Ты бесценен всегда и во всём, —
Просто так... Без угоды кому-то...
Сохрани это знание в сердце своём,
Чтобы вспомнить, когда будет трудно...



А ты уверен, что знаешь кто ты?

*А ты уверен, что знаешь кто ты?
Поперёк или вдоль? Досконально?
Что в тебе для тебя нет зон темноты
И ничто не живёт в тебе нелегально?*

*Ты уверен, что точно знаешь себя?
Там внутри – глубоко... Где не видно?
Там, где тонкая грань между можно/нельзя?
Там где радость и гнев, больно, жалко, обидно?*

*Там, где вдруг теплота накрывает, любя,
Растворяя сомнения, страх и тревогу?
Где от глаз посторонних ты прячешь себя
Под любым мало-мальски удобным предлогом?*

*Ты уверен ещё? Или всё-таки нет?
Не спеши! Сядь, подумай, послушай себя...
И на вопрос о себе найди в себе же ответ,
Растворившись в себе, себя обретя...*



Она выбрала себя

Она так хочет отпустить...
Но всё вокруг кричит: «Не стоит!
Ты точно сможешь это пережить,
А он сумеет новый мир для вас построить!»

Внутри неё идёт борьба, —
Она устала... Душа бьётся,
Проясняя всё то, что ей дала судьба,
А ум на это лишь презрительно смеётся...

Она запуталась и выбрала себя...
Себя, которая устала.
Себя, которая не хочет жить скорбя
О том, что так себя и не узнала...

Себя, которая жила ради других.
Себя, которая была для всех опорой.
Себя, что не делила на «чужих-своих».
Себя, которая в ущерб себе, была актёром...

Себя, которая мечтает танцевать,
ПисАть, творить, затейничать, быть мамой.
Себя, которая собою хочет стать
И для себя же быть родной, любимой, самой-самой...

Она решила. И в душе вдруг тишина.
Ум в замешательстве, не понимая направленье,
Чуть слышно шепчет ей о том, что может быть она больна
Или, быть может, просто сбилось настроенье...

Нет, всё в порядке. Она точно не свернёт.
Она решила для себя и себя ради.
А как же он? А он опять её найдёт,
Родную душу разглядев в её счастливом взгляде...

А нужно ли тебе быть сильной?

А нужно ли тебе быть сильной
И прятать все эмоции в карман?
Когда глаза на мокром месте, общее бессилье?
Когда пьешь чай и от руки твоей дрожит стакан?

Зачем тебе нужна такая сила?
Признай, что это страшно, тяжело!
Зачем для всех и вся казаться милой
И светом быть для тех, кому темно?

Зачем? Спроси себя, смотря в глаза себе же!
Зачем? Ответь! Признайся для себя!
Попробуй стать к себе немного ближе
И разрешить всё то, что раньше было под «нельзя»...

*Попробуй обрести с собой единство, —
Услышь того ребёнка, что внутри!
Позволь себе познать с ним материнство,
Ведь он так долго ждал твоей любви...*

*Позволь себе убрать из жизни все запреты:
Встречай с утра рассвет под пенью соловья!
Проедь в трамвае остановку без билета!
Пусти кораблик из бумаги вдоль ручья!*

*Позволь себе всё то, чего боялась,
Стеснялась, подавляла, не ждала!
Ведь твой ребёнок хочет, чтоб ты улыбалась,
Чтобы ты счастьем изнутри была полна!*

*Ты сможешь! Справишься! Он в тебя верит!
И для него не важно сильная ли ты!
Ему важнее, чтоб исчезли двери,
Что отделяли друг от друга вас средь темноты!*





Бесценен тот, кому от нас нужны лишь мы

Бесценен тот, кому от нас нужны лишь мы.

Кому важны мгновенья, проведенные друг с другом.

*Кто тишину расслышит в тот момент, когда мы вдруг
немы.*

Кто руку помощи нам даст в момент испуга.

Кто будет рядом тихой поступью идти.

Куда не важно. Важно просто рядом.

Кто будет верить безусловно, вопреки.

*Кто вдруг в ночи приедет просто потому, что нам так
было надо.*

Кто никогда не просит объяснить

Зачем и почему так поступили.

Кто сможет по глазам понять и всё простить,

Ведь для него не важно, что мы натворили.

Ему важны лишь мы. То, что у нас внутри.

Что невозможно разглядеть, услышать.

Ему важно то самое, что он о нас в себе хранит, —

Это бесценно и для нас всего превыше.



Дай мне сил

Дай мне сил понять,
Почему всё так. Не иначе.
Дай мне сил принять
Путь, что был мне предназначен.

Дай мне сил простить
Себя за то, что терпела.
Дай мне сил забыть
Всё то, что желала, хотела.

Дай мне сил потерять
Всё, что было дано для потери.
Дай мне сил помолчать, —
Тишине свои мысли доверить.

Дай мне сил рассказать
Всё то, что внутри накопилось.
Дай мне сил наплевать
На всё то, что ждала и не сбЫлось.

Дай мне сил уйти
От того, что не отпускает.
Дай мне сил найти
То, чего так не хватает.



Свет

Свет изнутри и свет снаружи, —
Такой похожий разный свет,
Плетущий по тебе узор из кружев,
Собою растворяя тени след.

Его лучи крадутся незаметно,
Едва касаясь, бережно, стремясь
Обнять тебя в моменте безответно,
Тобою на мгновение становясь.



Она дышит, жизнь возвращается

Она дышит:

Жизнь возвращается.

Чётко слышит:

Тревога прощается.

Она видит:

Туман расступается.

Понимает:

Путь продолжается.

Она выше:

Всё получается.

К цели ближе,

Сердце сжимается.

Она верит:

Всё поменяется.

Вслед за тенью

Рассвет начинается.

Она знает,

Чуть улыбается.

Наблюдает:

Желанье сбывается.



Раскрывайся, оставаясь собой

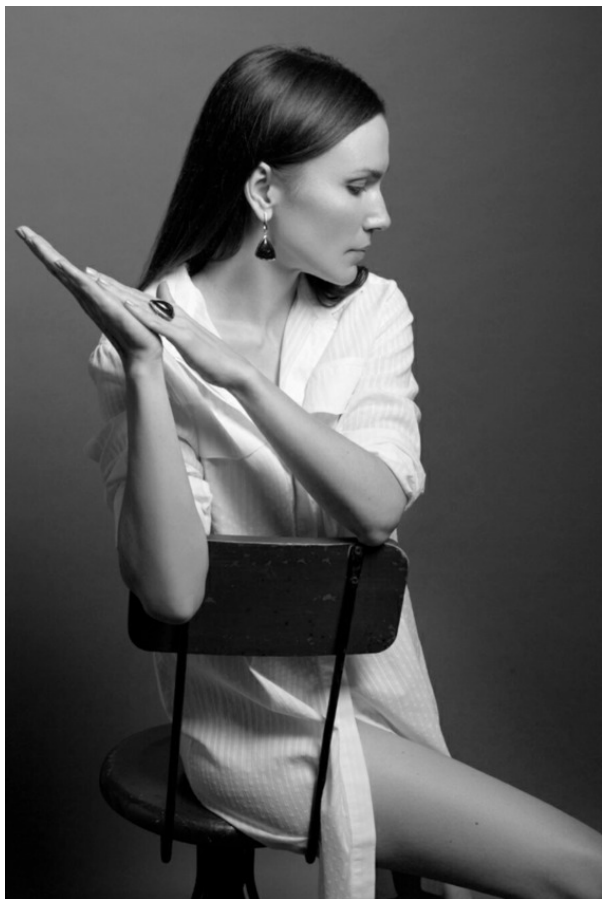
*П*росыпайся, —
Сердце миру открой.
Постарайся, —
Всё ненужное смой.

*В*ыпрямляйся, —
Крылья шире раскрой.
Поднимайся
И лети за мечтой.

*У*дивляйся, —
Жизнь бывает игрой.
Наслаждайся
Своею судьбой.

*З*адавайся
Тем, кто ты такой.
Признавайся, —
Будь честен душой.

*В*ыделяйся, —
Будь над толпой.
Раскрывайся,
Оставаясь собой.



Внутри неё не мир, а бесконечность

*Внутри неё не мир, а бесконечность,
В которой растворилась тишина.
В глазах безмолвие, покрывшее туманом вечность,
В которую она сейчас погружена...*

*Она уже не ждёт. Она нашла.
То самое, что даже не искала:
В себе себя, которая однажды вдруг ушла
И на прощание ни слова не сказала...*

*Теперь им заново узнать друг друга предстоит.
Принять и осознать своё единство.
Простить и отпустить море обид,
Претензий, гнева, раздражения, бесчинства...*

*Им нужно заново друг друга полюбить,
Во внутреннем спокойствии открывшись.
И это чувство бережно хранить,
В тумане вечности безмолвно растворившись...*



Пустота

Ведь пустота притянет пустоту.

И ты не сможешь с нею быть счастливой.

Она лишь обнажит всю наготу

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.