

Лилия Поносова  
*Равновесье*

стихи и проза для всей семьи



Лилия Поносова

**Равновесье. стихи и  
проза для всей семьи**

«Издательские решения»

**Поносова Л.**

Равновесье. стихи и проза для всей семьи / Л. Поносова —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-749080-5

В этом сборнике читатель найдёт самые разные произведения: для детей — сказки и стихи, для взрослых — стихи о природе, любви и вечных ценностях нашей жизни. Есть патриотические стихи, трансерфинг, сатира и юмор.

ISBN 978-5-44-749080-5

© Поносова Л.  
© Издательские решения

## Содержание

Трансёрфинг	6
Аутотренинг	6
Мои мысли	8
Чего хочу от жизни я	10
Добрый совет	11
Мой план – мечта	12
Ёлка новогодняя	13
Новогоднее желание	14
Размышления о вечном	15
«Как услышишь критику —...»	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

**Равновесье**  
**стихи и проза для всей семьи**  
**Лилия Поносова**

© Лилия Поносова, 2016

© Николай Огуля, фотографии, 2016

© Настя Поносова, иллюстрации, 2016

ISBN 978-5-4474-9080-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Трансёрфинг

### Аутотренинг

Пасмурно, дождик и солнца нема.  
Встану я в угол, заплачу сама.  
Что-то нет радости в мыслях моих.  
Кто мне поможет и выгонит их?

В кресло присяду, закрою глаза.  
Мысли представлю я в виде козла.  
Старый, вонючий, с седой бородой.  
Словно на привязи, ходит за мной.

Не отогнать его, не отпустить.  
Будто приклеенный, рядом стоит.  
Тут озаренье приходит ко мне:  
Я представляю козу вдалеке.

Козочка бегаёт взад и вперёд,  
Хвостик задрал и поджавши живот.  
Мой бородатый, увидев козу,  
Бросился к ней, бормоча на ходу.

Я же представила рядом кота:  
Мягкий, пушистый, потрепан слегка.  
Хвостик его гребешком причешу,  
Шёрстку приглажу и спать уложу.

Спи, мой котёночек, спи, мой дружок,  
Рядом со мною, свернувшись в клубок.  
Буду лелеять тебя и любить.  
Будешь мне верой и правдой служить.

Если устану, замёрзну в пути,  
Ты мне горячий источник найди.  
Я искупаюсь в целебной воде,  
Сила и радость вернуться ко мне.

Грусть и усталость уйдут в никуда,  
Пусть же останутся там навсегда!  
А за компанию весь негатив  
Нужно списать и отправить в архив.

Аутотренинг дошёл до конца,  
Медленно я открываю глаза,

Чувствую радость, веселье, и наш  
Больше не кажется грустным пейзаж.

## Мои мысли

Я лечу на карусели.  
Громко музыка звучит.  
И мелькают люди, ели —  
В парке карусель стоит.

Так картина получилась  
Разноцветна и пестра.  
Мысли в голове носились —  
Ни одна не подошла.

Постоянно, дни и ночи  
Мысли бродят в голове.  
Я прошу вас, мысли, очень:  
– Вы постоите налегке!

Встаньте в ряд поодиночке,  
Друг за другом, в стройный ряд.  
Не галдите, словно квочки,  
Что в курятнике сидят.

Буду слушать я отныне  
Вас внимательно сама.  
В кабинет мой заходите  
И садитесь у стола.

Я – начальник, я – ведущий,  
Я – оркестра дирижёр.  
Вы – всего лишь, мои слуги,  
Ну а также – мой дозор.

Там, в пространстве мироздания  
Вы блуждаете в тени,  
Так не бойтесь созерцания  
Светлых образов моих!

Принесите мне на крыльях  
Исполнение мечты!  
Я желаю быть богиней  
Доброты и красоты!

Я хочу писать куплеты  
Песен добрых и простых,  
Обошли чтоб всю планету  
Люди, песни подхватив.

Выходите на свет Божий,  
Мысли добрые мои,  
Будем вместе чистить ложе  
Милой матушки-Земли!

## Чего хочу от жизни я

Чего хочу от жизни я?  
Работа, дом, друзья, семья,

Любимые занятия,  
Обновки: туфли, платья...

Хочу подняться на ступень,  
Чтоб лучше видеть свет и тень.

Хочу, чтобы мужчина  
Со мною жил счастливый,

Красивый, мудрый, озорной  
С душою щедрой, молодой,

Ходить чтоб с ним в музеи,  
Театры, галереи.

Чтоб покупал подарки мне,  
Чтоб было полным портмоне,

Чтоб деньги не кончались,  
И счастье прибавлялось.

Хочу любить, любимой быть.  
Хочу плохое всё забыть.

Хочу быть я полезной,  
Идти по жизни с песней!

Хочу в красивом доме жить,  
Хочу, чтоб был устроен быт:

С теплом, водой и газом  
Решить проблемы разом.

Хочу увидеть Белый Свет,  
Хочу писательский билет,

Хочу, чтоб моё имя  
Узнали во всём мире!

## Добрый совет

В нашем подъезде собака живёт.  
Людам прохода она не даёт:  
Целыми днями сидит у окна,  
Лает на всяких прохожих она.

Люди собаку ту не замечают,  
Только соседи от лая страдают.

Станным покажется добрый совет:  
Не замечайте собачий концерт!  
Вместо того, чтобы в кресле сидеть,  
Лучше в кино вы купите билет!

Лишь раздражение ваше растает,  
Лаять собака сама перестанет.

Правило это запомни, сосед!  
Не раздражайся на вызов в ответ.  
Всё рассосётся само по себе,  
Надо лишь в лучшее верить тебе.

Время уносит событий потоки,  
Солнце же всходит всегда на востоке.

## Мой план – мечта

Решила я построить дом,  
Чтоб всем уютно было в нём,  
Тепло, светло, приятно,  
И жить чтоб ненакладно.

Вода в том доме есть и свет,  
А отопленья газом – нет.  
Но это упущенье  
Исправить нужно всем нам.

Вот пущен газ, дымит труба,  
По батареям мчит вода,  
Тепло распространяя  
И в душевой плескаясь.

Теперь построить нужно нам  
Второй этаж – мансардный наш,  
Поднять детей повыше —  
Пусть спят под самой крышей!

А дальше – баню поменять,  
Чтоб в новой веником хлестать  
Здоровье прибавляя  
И жару поддавая!

И, наконец, обшить весь дом  
Красивым прочным сайдингом,  
Чтоб домик наш любимый  
Стоял вам всем на диво!

А возле домика цветут  
И аромат пускают тут  
Различные сирени,  
В них птичек слышно пенье.

Люблю мой дом прекрасный я!  
Здесь жизнь, здесь Родина моя!  
Хочу, чтоб на планете  
У всех был дом, поверьте!!!

## Ёлка новогодняя

Ёлки зелёные и серебристые,  
У продавца в магазине стоящие,  
Ветки ко мне протянули пушистые,  
Словно в игрушки одеть их просящие.

Рядом лежали гирлянды красивые,  
Дождики длинные, бусы стеклянные,  
Разных игрушек фигурки игривые,  
Деды Морозы, Снегурки румяные.

Выберу я серебристую ёлочку,  
Ту, что сверкала огнями лучистыми,  
В дом принесу и поставлю на полочку  
Между высокими окнами чистыми.

Утром и вечером буду включать её,  
Чтоб поднималось моё настроение.  
Буду желаниями украшать её,  
Чтобы сбылись они все, без сомнения.

Звёздочки счастья, сердечки любовные  
Будут висеть на серебряных веточках.  
А к серпантину-успеху я кровные  
Деньги-бумажки подвешу на скрепочках.

А на вершину той ёлки поставлю я  
Славу-корону – хлопушку блестящую.  
Все свои мысли в момент тот направлю я  
Так, чтоб удачу поймать настоящую!

## Новогоднее желание

Александр и Лилия  
Этой ночью синею  
Новый Год не вместе ждут,  
Друг о друге думают.  
Как друг друга удивить,  
Как суметь в себя влюбить  
Александрю Лилию,  
Александра Лилии.

– Ты мой рыцарь, мой герой,  
Будешь вскоре ты со мной,  
Будешь ты меня любить,  
Будешь ты со мною жить.  
Будешь счастлив ты со мной,  
Как с волной морской прибой, —  
Так мечтает Лилия. —  
В будущем идиллия.

– Ты моя любовь и страсть,  
Насладишься со мной власть,  
Будешь ты меня любить,  
Будешь ты со мною жить.  
Будешь счастлива со мной,  
Как с волна в морской прибой, —  
Александр о Лилии  
Думает с идиллией.

Александр и Лилия  
Этой ночью синею  
У окон своих стоят,  
В небо темное глядят,  
Загадав желание —  
Первое свидание  
Александра с Лилией,  
С Александром Лилии.

Дед Мороз спешит скорей  
Исполнять мечты людей.  
Есть в запасе для идей  
Триста шестьдесят пять дней.  
Будем верить в чудеса  
И позволим небесам  
Управлять судьбой своей  
Триста шестьдесят пять дней.

## Размышления о вечном

### «Как услышишь критику —...»

Как услышишь критику —  
Не «гони коней»,  
А услышишь похвалу —  
«Вознесись» над ней!

Не «скатись» душой своей  
К низменным страстям,  
Будь спокоен, размышляй:  
В чём урок тот дан?

Критикуя, посмотри  
Прежде на себя:  
Можешь ли других судить,  
Если – не судья?

К человеку присмотрясь  
Ты увидишь вдруг:  
Есть и у него душа,  
Все равны вокруг!

## **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.