

ТАТЬЯНА ТАНИЧЕВА

СТИХИ,
КОТОРЫЕ
СПАСАЮТ

Лихие 90-е.
Личный дневник
выживания в стихах.



18+

Татьяна Таничева

СТИХИ, КОТОРЫЕ СПАСАЮТ

<https://litres.ru/74226623>

SelfPub; 2026

Аннотация

Лихие 90-е. Отчаяние, страх, темнота. Стихи, которые я писала ночами, стали моим спасением. В них - дыхание, сила и психологические установки, которые возвращали меня к жизни. 25 лет спустя я издаю их, чтобы помочь тем, кто сейчас на грани. Внутри - не просто стихи, а проверенные слова-якоря, которые стали моим первым лекарством. Если вам сейчас страшно, если кажется, что сил больше нет - эти стихи помогли мне тогда, помогут и вам сейчас. Просто читайте. Держитесь. Вы не одни

Татьяна Таничева

СТИХИ, КОТОРЫЕ СПАСАЮТ

СТИХИ, КОТОРЫЕ СПАСАЮТ

Эти стихи родились в лихие 90-е, когда мир вокруг рушился, а внутри было так темно, что казалось - выхода нет.

Я писала их по ночам, чтобы не сойти с ума. Чтобы зацепиться за жизнь, когда руки опускались. В каждую строчку я вкладывала не просто рифму - я вкладывала психологическую установку, которая работала как якорь. Каждое утро я читала их и повторяла: «Ты справишься. Ты сильная. Ты дышишь - значит, ты живая». И это спасало. Стихи не просто успокаивали - они возвращали меня к себе.

Но именно эти стихи - в них моя душа - стали моим самым первым лекарством.

Позже я записала аудиокассету с методикой работы со стрессом. Я долго разрабатывала её, собирая по крупицам информацию из книг по психологии - в 90-е их было катастрофически мало. Когда я изучала аффирмации Луизы Хей, я поняла главное: если повторять позитивные установки каждый день, они снижают уровень стресса. Я соединила дыхательные упражнения, свои установки и наложила голос

на успокаивающую музыку. Это было 25 лет назад. Я слушала эту запись постоянно – и боль постепенно уходила.

А потом моя методика стала помогать другим. Одна женщина, страдавшая фобиями всю жизнь, избавилась от них после прослушивания моей методики. В ближайшее время я оцифрую аудиокассету и опубликую свою методику работы со стрессом, которая реально помогает.

Только через 25 лет, я решилась написать книгу «Пиковая Дама лихих 90-х», которая стала мотиватором к выживанию. В настоящее время собираю архивы мужских и женских судеб для продолжения серии «Свидетели лихих 90-х», чтобы сохранить память о том, что пришлось пережить людям на сломе эпох.

Я не знаю, в какой точке вы сейчас находитесь. Может быть, вам тоже страшно. Может, кажется, что сил больше нет. Но если эти стихи помогли мне тогда - они помогут и вам сейчас.

Просто читайте. И знайте: тьма не длится вечно, а боль можно превратить в силу.

Держитесь. Вы не одни.

© Татьяна Таничева, 2026

ПИКОВАЯ ДАМА

Стать Дамой Пиковой пришлось,

Чтоб защитить свои права.

Обидно стало мне до горьких слез,

От шефа слышать грязные слова.

Обидчиков я призвала на суд,

Чтоб статус свой восстановить.

Имела право на законный труд.

Не позволяя им себя гнобить.

Они, как Герман, проиграли все:

Свободу, деньги, массу перспектив.

За правду была брошена на дно,

Трагедией семьи невольно заплатив.

Жизнь все расставит по местам.

Получит каждый, что он заслужил.

Давно простила я своим врагам.

Хочу для Счастья, чтоб хватило сил.

ЖИВИ СЕЙЧАС

Наступит квантовый скачок в сознание,

Преобразиться все живое на Земле.

Используя духовных практик знание,

Ты это сможешь применить к себе.

Освободись от гнета своих мыслей,

Прими реально все как есть.

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.