

A full-page illustration of a woman with long, wavy brown hair, wearing a flowing white dress, floating or standing among large, billowing clouds. She is looking upwards towards a bright sun in the upper right corner, which creates a strong lens flare and illuminates the scene with a warm, golden light. The clouds are rendered in shades of white, yellow, and soft blue. In the background, a distant landscape with mountains and a body of water is visible under the sunset sky.

Елена Тимофеева

**Стихотерапия. Женские
стихотворения для настроения**

18+

Елена Тимофеева

**Стихотерапия. Женские
стихотворения для настроения**

«Автор»

2026

Тимофеева Е.

Стихотерапия. Женские стихотворения для настроения /
Е. Тимофеева — «Автор», 2026

Сборник женских стихов на каждый день, которые можно выбирать, читать несколько раз в день, ставить на заставку телефона, применять на практике, чтобы стать увереннее, спокойнее, прожить сложную ситуацию. Когда проснувшись не в духах, Ты смотришь, что в душе, не ах. Когда для разрешения сметения, Хочется поддержки или воодушевления. К моим стихам ты обратись, Внутри к себе ты возвратись. Иль Часто для воодушевления, Создать надо настроение. Или если есть тревога, То найти ей путь-дорогу. Выбирай как одеяние, Создавай свое состояние. Все картинки созданы с помощью ИИ. Все персонажи и события вымышлены, любые совпадения с реальностью случайны.

© Тимофеева Е., 2026

© Автор, 2026

Содержание

О книге:	5
Доверие себе и внутренний голос	6
1. Раствориться в природе	6
2. Доверие Вселенной	8
3. Состояние женщины	10
4. Интуиция	12
5. Воодушевление	14
6. Слушать себя	16
7. Разум и душа	18
8. Ответы внутри	20
9. С высоты	22
10. Твой новый мир	24
11. Тишина души	26
12. Планы и доверие	28
13. Просто быть	30
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Елена Тимофеева

Стихотерапия. Женские стихотворения для настроения

О книге:

Предисловие: Сборник стихов о внутренних опорах, чувствах, границах, тревоге, самоценности и осознанном выборе.

Доверие себе и внутренний голос

1. Раствориться в природе

Как приятно в расслаблении
Тихо плыть, как по течению.
Ты — вода, а жизнь — река,
Перетекающая в моря.
Можно уединиться
И в природе «раствориться».
Просто быть самой собой
И увидеть, что мир — друг твой.



2. Доверие Вселенной

Чтобы жизни доверять,
Надо ли всё проверять?
Или можно постепенно
Жить в доверии Вселенной?
Пробуй минуту, день или час
Жить, доверяя здесь и сейчас!



3. Состояние женщины

Женщине важно понимать,
В каком состоянии пребывать.
Чувствовать течение,
Эмоций направление.
Какая я утром? Какая я сейчас?
Какой я быть хочу сегодня и через час?
Весь мир вокруг меня,
Весь мир есть внутри нас.



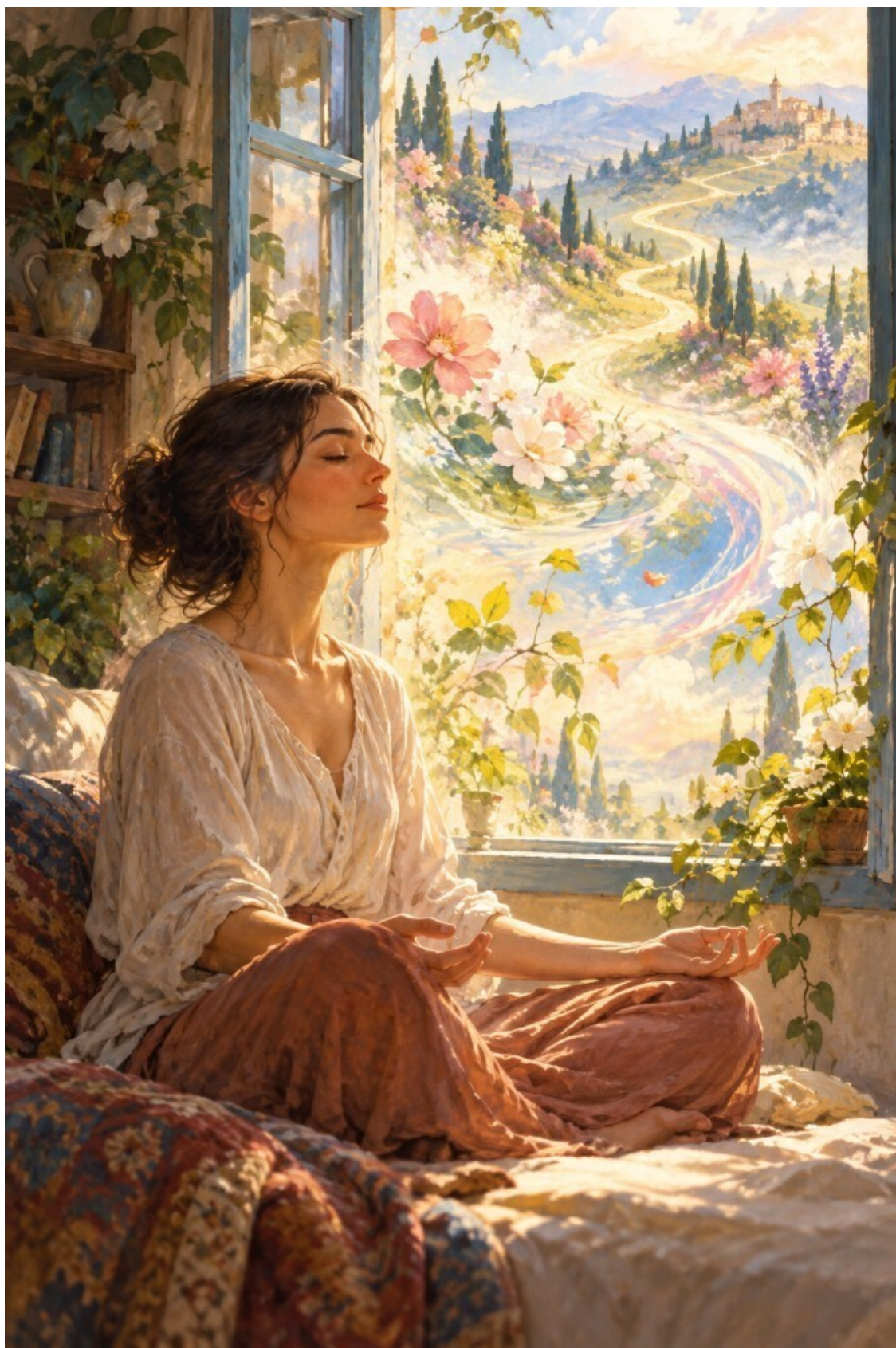
4. Интуиция

Чтобы женщине мерцать,
И лучиться, и сиять,
Слушать каждый день себя,
Ангела внутри храня.
Интуиция всегда
Говорит издали:
То тихонько зашепчит,
То радостью подсветит,
Путь от бед отгородит.



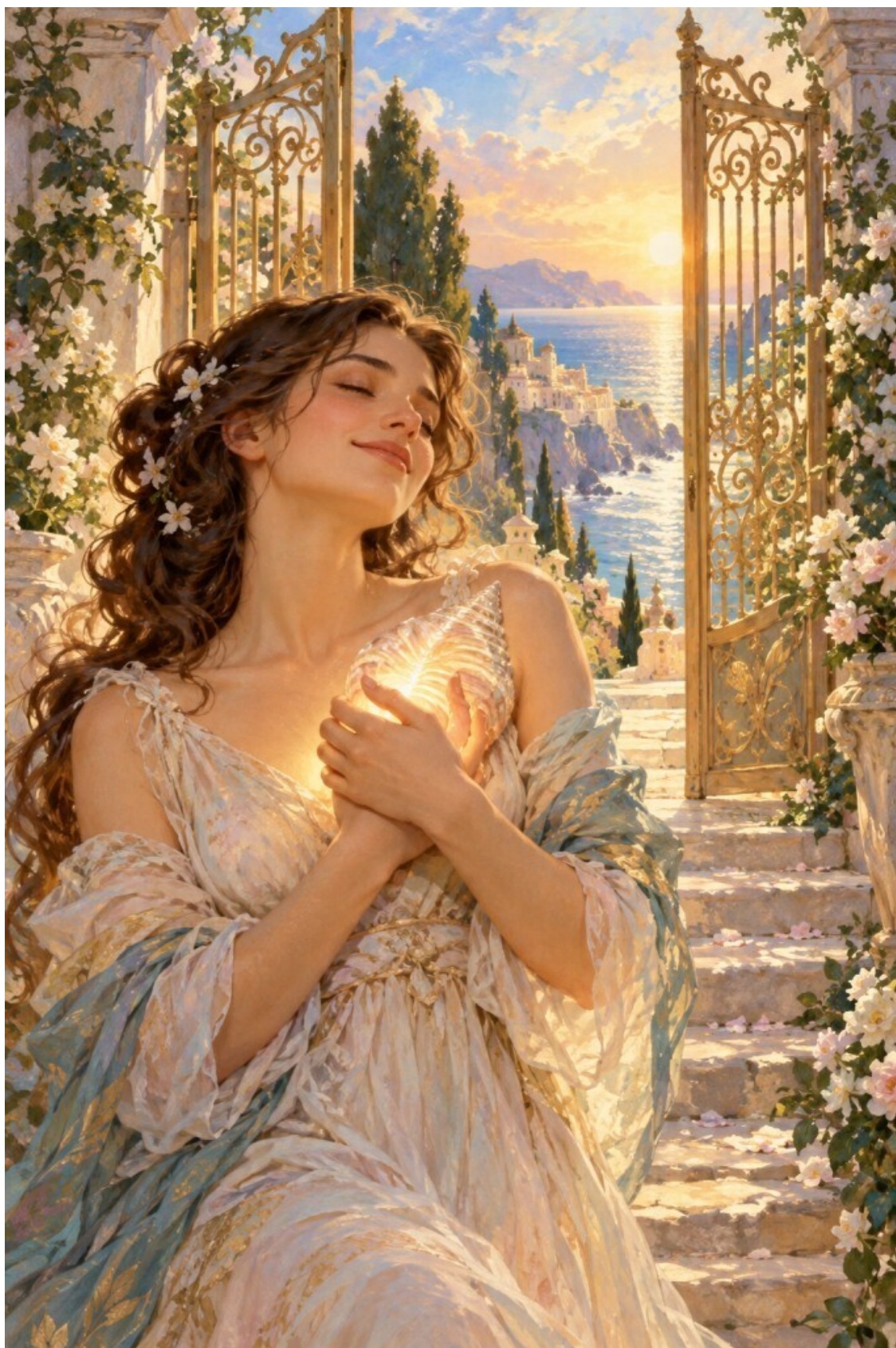
5. Воодушевление

Женщине для настроения
Нужно воодушевление.
Сядь, медленно подыши
И себя спроси:
«Что для счастья я хочу,
Как это заполучу?»
Подожди ответ немножко,
Смотри в себя, как в окошко.
Образ, мысли, наставления
Придут, поднимут настроение.



6. Слушать себя

Если слушаешь себя,
Открываются врата.
Ты находишь вдруг решение,
Плюсом — счастье и веселье.
Главное — услышь себя,
Доверяй миру, любя,
Страху в глаза посмотри
И бриллиант внутри найди.



7. Разум и душа

Я немного задержалась,
Роль сегодня проигралась...
Сложно быть в расслаблении,
Когда мозг даёт решение.
Он стремится защитить
И стремится победить.
Тогда разум весь трепещет,
Весь ликует, радость хлещет.
Только у души спроси:
«А нужны сейчас мозги?»
Как же проще поступить:
Разум, душу помирить?
И послушай тишину,
И поймай любви волну,
Исходя из настроения
Находи всему решение.



8. Ответы внутри

Каждое общение вносит изменения
В мысли, смыслы, размышления.
Ты спроси себя: «А где я?
Что хочу, как получу?» —
И послушай тишину.
Так найти решение проще,
Без сомнения.
Все ответы есть в тебе:
Услышь, прислушавшись к себе.



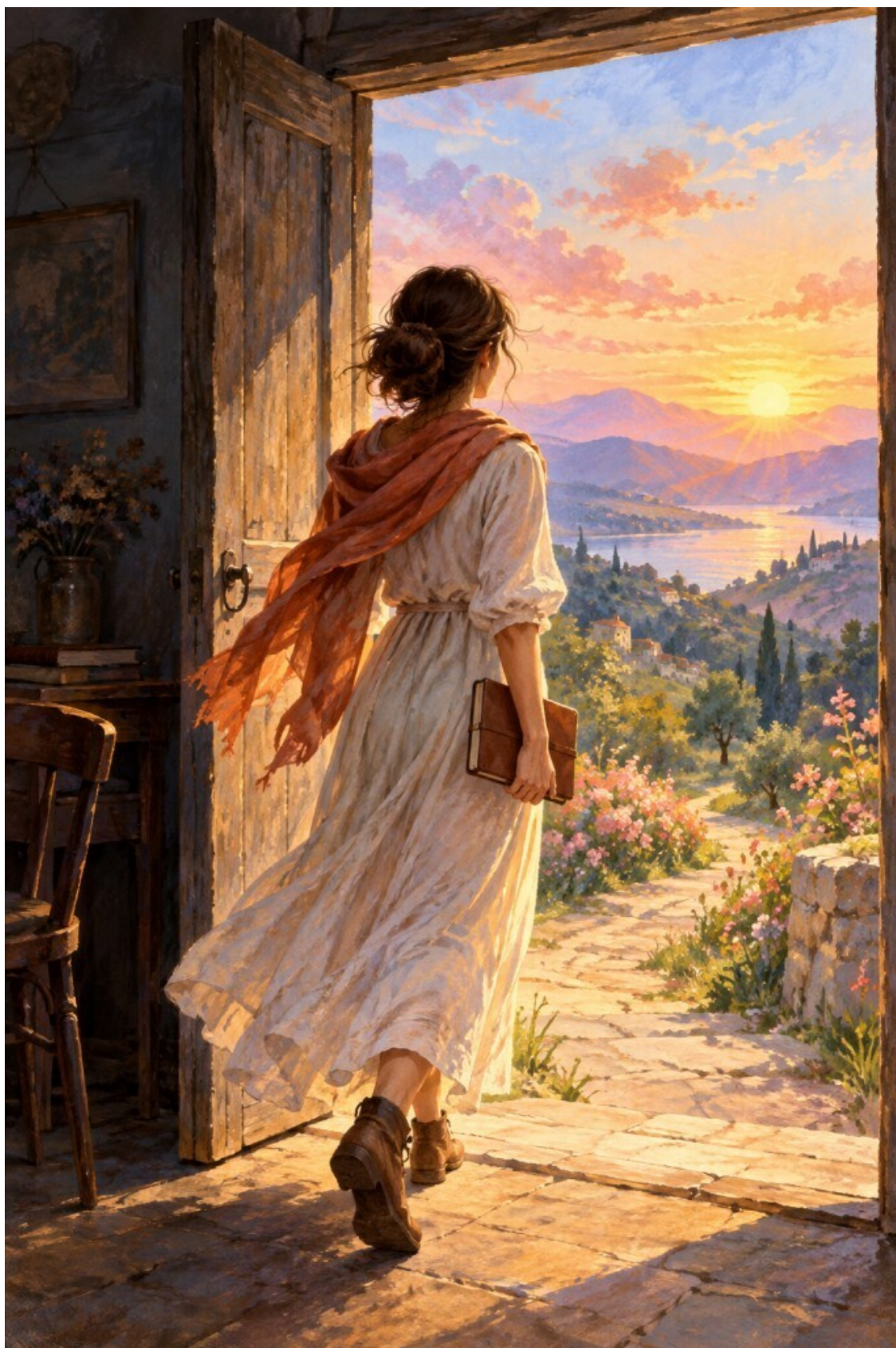
9. С высоты

Поднимаясь над проблемой,
Можно увидеть сто решений.
Почуять страх и замереть,
Боясь чего-то не успеть.
Забыть делать, как привычно,
Пробовать, как необычно.
Глядя страху в глаза,
Пойти вперёд, веря в себя.



10. Твой новый мир

Если тебе некомфортно,
Если сердце недовольно,
То спроси себя: «Для чего тогда здесь я?
Что тут я получаю?
А что я тут теряю?»
Все ответы запиши,
Что важнее, то и реши,
И с поднятой головой
Иди в новый мир твой.



11. Тишина души

Мир продолжает удивлять:
Любить, лелеять, охранять.
Заметить это можно,
Хоть иногда бывает сложно.
Нам есть что есть, нам есть где спать,
Кого любить, о чём мечтать.
Послушай душу в тишине:
Ответ внутри, а не вовне.



12. Планы и доверие

Любишь планы строить?
Любишь всё контролировать?
Если вдруг всё не так, как думала,
То мир что-то против тебя задумал?
Сядь, расслабься, подыши.
На свои цели посмотри,
Важные пропиши
И делай нужные шаги.



13. Просто быть

Как сложно себе разрешить
Без масок просто в жизни быть.
Без роли и без исполнения —
Просто себя осуществлять.
Мечтать, творить, хотеть, любить,
Позволить себе просто быть.
И стоит только разрешить —
Это как дверку приоткрыть.
И можно перестать страдать,
Жалеть, грустить, надоедать.
И душу отпустить в полёт —
Она желания призовёт.
И прилетит воодушевление,
Настигнет тебя озарение.
Побудь собой хотя бы час
И изменяйся, не меняясь.

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.