

Елена Малик

*Любовь, здоровье  
и спорт*

СТИХИ

Одесса

2019

# Аннотация

Здравствуйте, дорогие читатели!

В данной книге раскрываются такие темы, как любовь, взаимоотношения, здоровье, красота и спорт. Конечно же, всем известна такая поговорка, как "здоровый дух в здоровом теле". Так вот, к чему я веду — с правильно выбранным рационом питания и, собственно, режимом дня, можно в жизни... строить отношения и заниматься спортом. А также, в общем, трудиться. Желаю Вам вдохновения и интересов в жизни. Найдите своё хобби, развивайте его, цените при этом себя и каждый свой прожитый день, людей, которые рядом с Вами. Следите за Вашим здоровьем и будьте в форме. Всех благ!

Ссылка на сайт: [stihi-i-muzyka-dlya-dyshi.com.ua](http://stihi-i-muzyka-dlya-dyshi.com.ua)

Елена Малик

# Содержание

Люблю, когда в душе цветет весна.....	5
Быть женщиной.....	6
Ухоженность.....	7
Молодость.....	8
Взаимная симпатия.....	9
Иду навстречу счастью.....	10
Лебединая нежность.....	11
Горизонт.....	12
Пусть любовь в этом мире.....	14
Весна и любовь.....	15
Белые лебеди.....	17
Говори о любви.....	18
Уют.....	19
Любовь пусть царствует.....	20
Белые крылья любви.....	21
В Чёрном море дельфины.....	22
Не молчи когда приходит любовь.....	23
Здоровый дух в здоровом теле.....	24
Занимайтесь, люди, спортом.....	25
Укрепляйте дух и тело.....	26
Сила духа.....	27
Спорт.....	28
Упражнения.....	29
Тренировка.....	30
Открытая дорожка.....	31
Спорт — энергия и сила.....	32
Спорт – победа.....	33
Крепатура, крепатура.....	34
Здоровый образ жизни.....	35
Как будто птица в воздухе летает.....	36

Наконец-то тренировка.....	37
Синхронный труд.....	38
Вновь иду на тренировку.....	39
Окунуться.....	40
Здоровый образ жизни.....	41
Бассейн.....	42
Выдох в воду.....	43
Идут тренировки.....	44
Занимайтесь, люди, спортом.....	45
Лёгкость в движениях.....	46
Спорт, искусство и культура.....	47

## *Люблю, когда в душе цветет весна*

Люблю, когда в душе цветет Весна,  
Люблю, когда поникли холода.  
Люблю, когда в душе цветут сады,  
Люблю, когда со мною рядом Ты.

Люблю, когда в душе цветет, Весна,  
Люблю, когда береза расцвела.  
Люблю, когда в душе цветут Сады,  
Люблю, когда со мною рядом ты.

Люблю, когда в душе цветет Весна,  
Люблю, когда природа расцвела.  
Люблю, когда в душе цветут Сады,  
Люблю, когда со мною рядом ты.

Март 2019

## *Быть женщиной*

Быть женщиной,  
Прекрасно от природы.  
Заботиться, любить, любимой быть.  
Заботиться о муже и плодиться.  
И сердцем верить, человеком быть.

Ах, женщины,  
Вы существа прекрасны,  
Добавьте нежности в свой взгляд  
и доброты.  
Уверенно живите, Вы — прекрасны,  
Любите — будете любовью спасены!

Апрель 2019

# *Ухоженность*

Тушь и помада  
С зеркалом рядом.  
Тушь и помада  
Вновь возле меня.

Благая привычка,  
Сердцу отрада.  
Благая привычка,  
И вновь красота.

Сентябрь 2019 г.

# *Молодость*

Молодость,  
                    Прекрасная такая,  
Чувства нежности,  
                                    добра,  
Пора любви.

Когда любишь,  
                    Молодость благая,  
Ты на мир  
                            с любовью посмотри.

Каждый день  
                    Становиться нам в радость.  
Каждый миг,  
                            По-новому велик.  
Когда любишь,  
                    Сердцем молодая,  
Когда любишь мир,  
                            И Бог Велик...

Сентябрь 2019 г.



## *Взаимная симпатия*

Легкий флирт,  
В глазах улыбка.  
В сердце радостно,  
В душе.  
Тихий разум и спокойно  
От общения везде.

Жизнерадостность и благо,  
И уходит суета.  
На душе сияет радость,  
И утихла злоба вся.

Сентябрь 2019 г.

## *Иду навстречу счастью*

Иду навстречу счастью,

И с любовью.

Тихонечко всем сердцем промолчу.

Иду навстречу счастью,

И с любовью.

Что сквозь меня прошло,

На то забью.

Иду навстречу счастью,

И с любовью.

Теперь каждый момент в жизни ценю,

И, выпрямив с любовью твердо спину,

Счастливая – в сердцах тихо скажу.

И улыбнувшись чистою улыбкой,

Навстречу счастью с радостью иду.

## *Лебединая нежность*

Синеют небеса где-то,  
Пара лебедей плывет.  
Синеют небеса где-то,  
Пусть любовь живет.

Синеют небеса где-то,  
Аромат любви.  
Синеют небеса где-то,  
Танец лебедей вдали.

Синеют небеса где-то,  
Пусть любовь живет.  
Синеют небеса где-то,  
Пара лебедей плывет.

Синеют небеса где-то,  
Верность лебедей.  
Синеют небеса где-то,  
Пусть же будет у людей.

Ах же, люди, посмотрите,  
Как любовь живет.

Что же, люди, посмотрите —  
Любовь верностью живет.

Что же, люди, посмотрите,  
И цените жизнь.

Что же, люди, посмотрите,  
И любите жизнь.

Что же, люди, посмотрите,  
Как любовь живет.  
И какая же есть верность,  
Лебединый взлет.

Ах вы, люди, посмотрите,  
Научитесь жить.  
И по-новому любите,  
Чтобы взлетать снова ввысь.

Апрель 2019 г.

# *Горизонт*

Я всё ещё знаю, что мы,  
Мы с тобою вдвоём.  
Я всё еще знаю что мы,  
Видим наш горизонт.

Я всё ещё знаю что мы,  
Вместе вдвоём.  
Ангел любви, ангел родной,  
Видим наш горизонт.  
Милый, родной,  
Мой дорогой,  
Вместе идем в горизонт.

Апрель 2019

## *Пусть любовь в этом мире*

Пусть любовь в этом мире  
Вновь постучится в дверь.  
Пусть любовь в этом мире,  
В душу войдёт, поверь.

Пусть любовь в этом мире,  
Станет в душе светлей.  
Пусть любовь в этом мире,  
Будет сильней и сильней.

Пусть любовь в этом мире,  
Будет семейный круг.  
Пусть любовь в этом мире,  
Нежных объятий рук.

Пусть любовь в этом мире,  
Всё побеждает зло.  
Пусть любовь в этом мире,  
Будет всегда светло.

Апрель 2019

## *Весна и любовь*

Весна и любовь,  
Весна и любовь,  
Весна и любовь пришла.

Открыла вновь дверь,  
Открыла вновь дверь,  
Чтоб в сердце пришла доброта.

Весна и любовь,  
Весна и любовь,  
Заново вновь пришла.

Пусть будет любовь,  
Пусть будет любовь,  
Для счастья и для добра.

Весна и любовь,  
Весна и любовь,  
Весна и любовь пришла.

Пусть будет любовь,  
Пусть будет любовь,  
Пусть вера, любовь расцвела.

Весна и любовь,  
Весна и любовь,  
Весна и любовь пришла

Пусть сбудется вновь,  
Пусть сбудется вновь,  
Пусть вера вновь ожила.

Весна и любовь,  
Весна и любовь,  
Желания все свои.

Ты в сердце своём,  
Ты в сердце своём,  
Ты с верою береги.

Весна и любовь,  
Весна и любовь,  
Весна и любовь пришла.

Пусть сбудется вновь,  
Пусть сбудется вновь,  
Любовь и доброта.

Апрель 2019



## *Белые лебеди*

Белые лебеди,  
Лебеди белые.  
Словно ангелы над головой.

Белые лебеди,  
Лебеди белые.  
Птицы любви  
Над землёй.

Белые лебеди,  
Белые лебеди,  
Вы же птицы любви.

Лебеди белые  
Белые лебеди,  
Верность вы принесли.

Белые лебеди,  
Лебеди белые.  
Грейте любовь на земле...

Белые лебеди,  
Белые лебеди,  
Будьте с нами везде!

Апрель 2019

## *Говори о любви*

Говори о любви  
И обиды свои прости.  
Говори о любви  
И будь искренним ты внутри.

Говори о любви  
И любовь людям дари.  
Говори о любви,  
С чистым сердцем ты в мире живи.

Апрель 2019 г.

## *Уют*

Как приятно, когда горят свечи,  
В доме наполняется уют.  
Как приятно, когда в тихий вечер,  
В доме тебя с чистым сердцем ждут.

Как приятны сильных рук объятия,  
Честная улыбка, доброта.  
Как приятно жить, когда любовью,  
Наполняются и тело, и душа.

Апрель 2019 г.

# *Любовь пусть царствует*

Кто помог,  
Пусть здравствует  
Кто грешил,  
Пусть кается.  
А любовь взаимная  
Пускай в сердце царствует.

Май 2019 г.

## *Белые крылья любви*

Белые крылья любви,  
Людям и птицам даны.  
Белые крылья любви,  
Господом Богом даны.

Белые крылья любви,  
Помогают сбересть от беды.  
Белые крылья любви,  
Господом Богом даны.

Белые крылья любви,  
Раскрывайся и смело живи.  
Белые крылья любви,  
Сберегут тебя от беды.

Белые крылья любви,  
Чистым сердцем людям даны.  
Белые крылья любви,  
Сохранят от беды.

Апрель 2019 г.

## *В Чёрном море дельфины*

В Чёрном море плывут корабли,  
И дельфины плещутся вдали.  
Освещается тёплый песок,  
И в душе горит огонек.

В Чёрном море плывут корабли,  
И дельфины плещутся вдали.  
Золотистый тёплый песок  
И в душе горит огонёк.

И пусть люди в Одессе живя,  
Ценят город свой до конца.  
И пусть веру свою укрепят,  
Пусть любовь свою сохранят.

В Чёрном море плывут корабли,  
Ну а близкие где-то в дали.  
И дельфин окружает нас в круг,  
Получается семейный круг.

Апрель 2019 г.

*Не молчи,  
когда приходит любовь*

Не молчи, когда в душе хорошо,  
Не молчи, когда приходит любовь.  
Не молчи, когда весь Мир запоет,  
Не молчи, когда приходит любовь.

Не молчи, когда в душе хорошо,  
Не молчи, когда приходит любовь.  
Не молчи, когда весь Мир запоет,  
Не молчи, когда приходит любовь.

Май 2019 г.

# *Здоровый дух в здоровом теле*

Здоровый дух в здоровом теле,  
Словно молитва для души.

Здоровый дух в здоровом теле,  
Как пост, спасение для души.

Здоровый дух в здоровом теле,  
Сильней семейный станет круг.

Здоровый дух в здоровом теле,  
Прославлен будет Святой дух.

Апрель 2019



## *Занимайтесь, люди, спортом*

Занимайтесь, люди, спортом,  
Чтоб бодрей стала душа.

Занимайтесь, люди, спортом,  
Приведите в порядок себя.

Те, кто плавать с любовью умеют,  
Пусть плывут и любовь принесут.  
Те, кто бегают всё быстрее,  
Пусть победу, добро принесут.

Те, кто борются, пусть защищают,  
Те, кто мяч гоняют ногой.  
Пусть победный гол забивают,  
И пусть верят, что спорт — он благой.

Апрель 2019

## *Укрепляйте дух и тело*

Укрепляйте дух и тело,  
Занимайтесь спортом так,  
Чтобы сердце смело пело,  
Была ясной голова.

Чтобы верой укреплялась,  
Как и в теле, твердый дух.  
Чтобы сердце стало смелым,  
Чтобы жил в нём Святой Дух.

Апрель 2019

# *Сила духа*

Сила духа – в тишине,

Сила духа – в вере.

Сила духа – в доброте,

Сила духа – в деле.

Май 2019 г.

# *Спорт*

Спорт – победа, сила, слава,  
Спорт – свободный, сильный дух.  
Спорт – здоровье, вера, радость,  
Спорт – укрепит разум, дух.

Занимайтесь, люди, спортом,  
Совершенствуйте себя.  
Занимайтесь, люди, спортом,  
С верой в Бога и в себя.

Май 2019 г.

# *Упражнения*

С каждым новым упражнением,  
Обретаю вновь себя.  
И уходят сожаления,  
Вера в сердце ожила.

Окунаюсь, освежаюсь,  
Просвещаюсь и живу.  
И победу обретаю,  
Потому что жизнь люблю...

Май 2019 г.

# *Тренировка*

Тренировка, тренировка,  
К тебе с радостью иду.  
Веру, счастье, получаю:  
И здорова, и люблю.

Май 2019 г.

## *Открытая дорожка*

Вот открытая дорожка,  
Цель и радость мне ясна.  
Тренируюсь на ней столько,  
Чтоб очистилась душа.

Чтобы радость, вкус, победа,  
Вновь окутали меня.  
Пусть утихнут сердца беды,  
Ведь любовь уже пришла.

Май 2019 г.

# *Спорт – энергия и сила*

Спорт – энергия и сила,

Как молитва, дело, пост.

Спорт – здоровье, режим, пища,

Веруй, действуй и здоров.

Май 2019 г.



## *Спорт – победа*

Спорт – победа, сила, правда,  
Спорт – работа над собой.  
Побеждайте, люди, в спорте,  
Укрепляйте образ свой.

Май 2019 г.

# *Крепатура, крепатура*

Крепатура для фигуры,  
Крепатура для души.  
Если ты без крепатуры,  
Значит без толку труды.

И с великим ожиданием,  
Снова в зал опять иду.  
Физкультура, физкультура,  
Потружусь-ка я в поту.

Май 2019 г.

## *Здоровый образ жизни*

Здоровый сон, свежая пища,  
Фрукты, овощи, белки.  
С перерывом прими пищу,  
Чтоб сгорели все жиры.

Свежий воздух, дом, работа,  
Поход в театр и кино.  
И уют, любовь пусть дома,  
Процветает нам в добро.

Май 2019 г.

## *Как будто птица в воздухе летает*

Как будто птица в воздухе летает,  
Так, тренируясь, почувствуйте добро.  
С каждым движением,  
Веру укрепляя,  
Любите жизнь,  
И жить будет легко.

Май 2019 г.

## *Наконец-то тренировка*

Наконец-то тренировка,  
Наконец-то в зал пришла.  
Вновь открытая дорожка,  
И тревога вся ушла.

Тренируюсь, укрепляюсь,  
Снова радость на душе.  
И здоровье получаю,  
Чтобы жить в любви, добре.

Май 2019 г.

# *Синхронный труд*

Как будто птица,  
С крыльями взлетает.  
Синхронный труд,  
Свобода для души.  
И каждое мгновение  
Обретает,  
Единый смысл  
Истины, любви.

Сентябрь 2019 г.

## *Вновь иду на тренировку*

Вновь иду на тренировку,  
Чтобы снова, победить.  
Чтобы выйти человеком,  
Мир и жизнь свою любить.

И опять на тренировке,  
Обретаю вновь себя,  
Вера в сердце,  
Снова дышит.  
Вперед, смело, до конца.

Сентябрь 2019 г.





## *Здоровый образ жизни*

Здоровый образ жизни,  
В поспе, спорте, труде.  
Здоровый образ жизни,  
Поддерживайте все.

Чтоб спорт для вас был в радость,  
И ясным стал бы ум,  
Займитесь люди спортом,  
И укрепляйте дух.

Сентябрь 2019 г.

## *Бассейн*

Такой большой бассейн,  
В нем так много воды.  
Когда плывёшь в нём,  
Волны, вновь ласкают.

И все заботы, мысли суеты,  
Омылись верою, трудом, в спортзале.  
Трудитесь, люди, и цените труд.  
Ведь труд – есть благо, сердцу утешение.

Любите жизнь  
И помните, что труд  
Дан нам с Небес  
Во благо, во спасение!

Сентябрь 2019 г.

## *Выдох в воду*

Выдох в воду,  
Выдох в воду,  
Выдох в воду,  
И вперёд.  
Отгребая смело воду,  
И плыву, куда несет.

Выдох в воду,  
Выдох в воду,  
Снова к целям,  
И вперед.  
Снова к бортику,  
К победе.  
Снова верю, повезет.

Сентябрь 2019 г.

## *Идут тренировки*

Полный бассейн,  
Идут тренировки.  
Радость на лицах,  
И радость в душе.

Люди  
    Привыкли  
        Над жизнью трудиться,  
И пусть  
    Победа  
        Живёт их  
            в душе.

Кто-то естественно в мячик играет,  
Кто-то синхронно в команде плавёт.  
Кто-то вдали с трубкой ныряет,  
Кто-то тихонько на скорость плавёт.

Тренерский труд, а с ним труд спортсмена,  
Вместе приносит благой результат.  
Верьте в себя, и пусть ваша вера,  
Вас укрепляет во имя добра.

Сентябрь 2019 г.

## *Занимайтесь, люди, спортом*

Занимайтесь, люди, спортом,  
И поверьте же в себя.  
Занимайтесь, люди, спортом,  
Чтоб душа ваша цвела.

Занимайтесь, люди, спортом,  
Смело крепните в душе.  
Занимайтесь, люди, спортом,  
В вере, правде, доброте.

Сентябрь 2019 г.

## *Лёгкость в движениях*

Лёгкость в движениях,  
Лёгкость душе.  
Разуму, телу, спасение...  
Множество волн,  
И правда в душе.  
Мир и любовь, просветление.

Неторопливо, спокойно плывя,  
Словно летающей птицей,  
Руки, как крылья, с победой любя,  
В вере и правде омыться.

Сентябрь 2019 г.

# *Спорт, искусство и культура*

Спорт, искусство и культура,  
И красивая фигура.  
Соблюдение диеты  
И близких людей советы.

Свежий воздух и прогулки,  
В тишине и доброте.  
Бодрый сон, свежая пища,  
Что готова в чистоте.

Спорт, искусство и культура,  
Приучайтесь жить в труде.  
Ибо всякий труд - искусство,  
Смело к правде в доброте.

Сентябрь 2019 г.