

Анна Константинова

Золотая сотка



Анна Константинова

Золотая сотка

«Издательские решения»

Константинова А.

Золотая сотка / А. Константинова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-671239-3

Первый сборник стихотворений, в котором собраны радости и печали, счастье и горе, первая любовь, дружба и всё то, что было со мной десять лет.

ISBN 978-5-00-671239-3

© Константинова А.
© Издательские решения

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	6
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Золотая сотка

Анна Константинова

© Анна Константинова, 2025

ISBN 978-5-0067-1239-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Дорогой читатель!

Вашему вниманию представлена моя личная «золотая сотка», над которой я трудилась десять долгих и быстрых лет.

Несмотря на то, что я до сих пор не могу назвать себя поэтом, эти стихотворения я люблю. В них моя душа, мои события, мои печали и радости, счастье и невзгоды. Всё то, что я переживала все эти годы.

Желаю полного погружения в мой мир, надеюсь, вы найдёте здесь частичку себя и выделите что-то своё, родное.

Книга посвящается моей любимой бабушке Капитоновой Ирине Алексеевне.

Бабушка, ты очень долго просила, чтобы я опубликовала стихи.

Время пришло!

Ты первая, кто читал их, ты первая, кто оценил и дал мне уверенность в том, что я делаю всё правильно.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Стихотворения я пишу еще с университета, со второго курса. Каждое событие моей жизни не обходилось без листка с ручкой. Я выливала в рифмы все свои эмоции. Мне не приходится искать вдохновения и сидеть часами, чтобы что-то придумать. В голове появляется идея, и я рифмую её за несколько минут. Так я проживаю свои эмоции.

Сейчас я проживаю интересный этап моей жизни: я нашла себя в тренерстве, в реабилитации, в развитии своего особенного ребёнка.

Но в моей жизни был большой перерыв в написании стихотворений. Мной овладел безумный страх писать, потому что это всё выливалось в ненависть, бесконечное горе и бессмысленность жизни.

Я родила двоих детей, когда мне было 21 год. Всё было бы радужно, если бы не череда врачебных ошибок. Моя двойня, мои девочки родились на сроке 26 недель. Наши жизни долгое время были на волоске. Я потеряла дочь и молилась за то, чтобы выжила Марина.

Долгие 3 месяца я вымаливала её в реанимации. Долгие 3 месяца я не жила, а существовала. Это определённо выльется в отдельную книгу, потому что этот опыт спустя годы я приняла.

Но на протяжении нескольких лет в борьбе за развитие и полноценное существование Марины я забыла, что такое просто быть в этом мире: искренне общаться с людьми, писать стихотворения, доверять. В конце концов, я поняла, что развитие дочки напрямую связано с моим отношением к миру.

Сейчас Марине 6 лет. Ей выставлен диагноз ДЦП первого уровня (самая лёгкая степень). Мы трудимся с рождения, развиваемся, принимаем всё то, что нам суждено прожить. Это даёт свои плоды: Марина ходит в обычный садик и прекрасно общается с детьми несмотря на большую речевую задержку. Она тянется к жизни, интересуется ей и доверяет. И учит этому меня.

Итак, меня зовут Анна Константинова, я тренер-нутрициолог, реабилитолог, и, судя по всему, начинающий писатель, потому что это моя вторая книга (первая книга «По ту сторону выбора» в соавторстве с Ольгой Юговой), и я предлагаю вашему вниманию свои десять лет жизни. И помните: я не волшебник, я только учусь!

Край любимый, край родной,
Ты в душе всегда со мной.
Как поддержка, как отрада,
Как бесценная награда.

Радость, счастье, слёзы, боль
Ты дарил мне. Но с тобой
Легче мне в любом страдании,
Ты любовь и ты – мерцание.

И пусть ты вечно будешь жить
Как в сердце, так и наяву,
Чтоб тех смогла ты приютить,
Кто скажет про тебя: «Люблю!».

6 мая, 2015

Зови меня, как будет грустно.
С тобой всегда – из года в год.
Ты рядом, и в душе не пусто,
А в лёгких снова кислород.

Смогу сказать я без сомнений:
Дороже золота ты мне.
Твои слова важнее всяких мнений,
С тобою рядом счастлива вдвойне.

Подруга лучшая, я знаю точно,
Что ты со мной всегда, везде.
Наш узелок завязан прочно
И не развяжется в беде.

Ты знай всегда, что я с тобою буду
В любую радость и печаль,
Наш общий мир я не забуду,
И ты его не забывай.

6 мая, 2015

Ты улетел на небеса...
Покинул нас? Да нет, ты вечно с нами.
С твоих цветов лишь утром капает роса,
А наши слёзы днями и ночами.

Как быстро мы расстались вдруг:
Уехал ты и не вернулся.
С тех пор лишь пустота вокруг,
И сложно просто оглянуться.

Понять, что рядом ты всегда
Так сложно, тяжело, невозможно,
Ведь здесь мы не увидим никогда
Тебя, родного, даже на немножко.

7 мая, 2015

Лишь на чуть-чуть мне интересно:
Любил ли ты меня тогда?
Когда нам было так чудесно,

Когда казалось – навсегда.
Любил ли ты меня тогда?

Лишь на чуть-чуть мне интересно:
Нужна ли я тебе?
В грозу, в метель, в вулканах счастья,
А в бесконечные ненастья
Нужна ли я тебе?

Лишь на чуть-чуть мне интересно:
Ты веришь мне?
Тому, что нужен очень, прям до дрожи,
Ты для меня такой хороший.
Ты веришь мне?

Лишь на чуть-чуть мне интересно:
Услышишь ты меня?
Что говорю тебе так нежно
И не хочу с тобой небрежно.
Ты веришь мне?

8 мая, 2015

Так много в людях обмана,
Без него в мире нынче никак.
Превосходим мы часто цыгана,
Нагадал нам который лишь мрак.

Сколько ложного в мире этом?
Нам не счесть ни за что, никогда.
Отзовется когда-то тем эхом,
Кто враньем переполнен сполна.

Но многим ведь дано понять,
Кто врёт, кто правду говорит.
Готовы те от тех бежать,
В ком истина дотла горит.

Пусть будем мы стремиться только к правде,
Чтоб мир добрее и светлее был,
Чтоб искренность мы видели во взгляде,
Чтоб грех людской нас не губил.

10 мая, 2015

А так бежали раньше
Из дома поскорее,

Не думали, что, став мы старше,
Ни капельки не станем мы смелее.

В душе всё те же дети,
А время не жалеет нас.
Нам то же солнце в небе светит,
Но все сложнее из часа в час.

Сквозь будни пропускаем те проблемы,
Которые мы так хотели порешать.
Всё чаще попадаются дилеммы,
В которых сложно верный путь поймать.

Так трудно отыскать дорогу,
Где мир, удача, радость, счастье,
И молимся мы часто Богу,
Чтоб не были ненастья жизни частью.

А так бежали раньше
Из дома поскорее,
Не думали, что, став мы старше,
Вдруг мир к нам станет чуть-чуть злее.

11 мая, 2015

Мы часто любим лишь ушами,
Словам красивым в душу дав войти,
И больно так становится местами,
Что хочется с планеты в миг сойти.

Мы слишком много людям верим,
Даём им верный к сердцу ключ.
Мы открываем смело двери,
Встречая ложный солнца луч.

Лишь с теми нам дышать возможно,
Кто верностью нас окружает,
С кем убегает вся тревожность,
Кто делом слово выражает.

13 мая, 2015

Так быстро пролетает время,
Как семена летают на ветру,
А на душе мы держим бремя,
Которое не сходит поутру.

Совсем недавно было всё не так:
Мы тихо, мирно спали в колыбельной,
И не был нам известен в жизни мрак,
Неведома была любовь поддельная.

Родительские руки нас держали,
И не было счастливей ничего.
От жизненных проблем мы не дрожали,
Не уставали вечно от всего.

Нам детство больше не найти теперь,
Так светит ярко взрослый мир в глаза.
Великих бед не избежать, потерь,
И не сработают на помощь тормоза.

21 мая, 2015

Тёплый воздух совсем не греет,
Когда рядом нет самых родных,
Ведь не существует чего-то в мире важнее,
Чем потребность в людях своих.

И самое больше счастье не в радость,
А печаль в сердце бьёт нас сильнее,
Самое сладкое нам не в сладость,
Когда рядом нет тех, с кем теплее.

Со своим человеком весь мир светлее,
Даже если другие дурят,
С родным человеком душа смелее
Даже в самую страшную бурю.

Берегите тех, кто близок сердцу,
С кем теплее холодный воздух,
С кем в морозе можно погреться,
С кем приятнее в небе звёзды.

23 мая, 2015

Есть что-то прекрасное в лете,
А с летом счастливое в нас,
Мы вместе согрелись на месте,
Где всех наш прекрасных смех спас.

Там все счастьем преданы честно,
А горе забыто совсем.

И вместе нам вовсе не тесно,
И мест у нас нет для проблем.

Закат наш, рассвет и просторы
Забыть мы не сможем вовек,
И смело свернём мы все горы,
Чтоб вновь нам собраться в момент.

3 июня, 2015

Хорошо на свете счастливым жить
И радоваться всему каждый миг,
С пылающим солнцем в гармонии быть,
Чтоб яркий огонь в душе не поник.

Жить самым счастливым даже в страшные грозы,
Когда молния светит в глаза.
Быть ярким и тёплым, как красные розы,
Чтоб с глаз не спустилась слеза.

Не страшен пусть будет дождь сильный,
Который, казалось бы, в душу льёт,
Чтоб каждый день был для нас милым,
Пускай счастьем мир в душу бьёт.

8 июня, 2015

День. Друзья. Знакомства. Встреча.
Рядом он, луна и вечер.

Миг прекрасный, мы влюбились.
В нежных ласках растворились.

Первый танец, шёпот нежный.
Поцелуй и мы не грешны.

День за днём, мы вместе часто,
Сердце дышит только счастьем.

Наш закат и солнца ласки,
Мы с улыбкой и без маски.

Осень, грусть и расставанье.
Друг о друге лишь мечтанья.

Ссоры, ревность, оры, грубость.

На заботе только скупость.

Снова встреча, снова боль.
Лишь на сердце в ране соль.

Сильный злости вдруг порыв,
Здесь и слёзы, здесь разрыв.

Нет любви и нет желаний.
Есть обида, нет мерцаний.

9 июня, 2015

По жизни нам выпадет много точек,
Где будем сдаваться в начале пути.
Где, кажется, нет больше мочи
Свои испытания в мученьях пройти.

Довольны мы будем точно не всем
И жаловаться в горьких слезах.
Потеряем мы к жизни силу совсем,
Когда мир измерим в деньгах.

Не увидим в глаза родных уважение
И будем искать верный путь.
По жизни не мало мы словим сомнений,
Поймаем грустную, но тонкую суть.

Не раз еще помолимся мы Богу,
Чтоб был чуть-чуть добрее,
Чтоб встать нам с миром смело в ногу
И стать еще сильнее.

10 июня, 2015

Мне не хотелось никогда,
Чтоб было всё не по порядку,
Когда в душе лишь холода,
А дни не очень уж и сладки.

Когда всё нужно делать так,
Как сердцу будет нелюбимо.
Мне не хотелось видеть мрак
И быть хоть каплю одержимой.

Но в жизни многим суждено
Стать тем, кем вдруг послали.

Побыть нам теми не дано,
Кем раньше искренне мечтали.

16 июня, 2015

Любимая моя сестрёнка,
Тебя люблю я очень сильно.
Твой смех задорный, славный, звонкий
Мне очень стал родным и милым.

С тобою вместе шаг за шагом,
С тобою я в огонь и воду,
С тобою веселей аншлага,
С тобою вместе в непогоду.

Тебя я защищу всегда
От всех невзгод и огорчений.
С тобой я рядом навсегда
Сквозь все проблемы и мученья.

С тобою мы крови одной,
За это судьбе благодарна.
Пусть в тебе будет душевный покой,
И жизнь пусть будет шикарной.

18 июня, 2015

Природа – сказка в нашем мире,
Ей красоваться можно век.
Она достойней всех сапфиров
И лечит лучше всех аптек.

Ты в ней найдешь уединенье,
С ней так легко и беззаботно.
Ты будешь счастлив без сомнений,
Ты в ней найдёшь свою свободу.

С ней можно насладиться небом,
Дождём, прохладой, солнцем ясным.
С ней на проблемы смотришь слепо,
А мир с ней кажется прекрасным.

Ценить природу нужно точно,
Чтоб сохранилась навсегда
Вся красота и прелесть прочно

И не погибла никогда.

18 июня, 2015 год

Так прекрасна в мире любовь,
Любовь ко всему и ко всем.
А в жилах течёт горячая кровь,
Любовь не сравнить нам ни с чем.

Нам для счастья немного надо:
Чтоб взаимность в жизни была.
И тогда будем очень рады,
Тогда в нас будет много тепла.

Очень в жизни важно любить,
Чтоб было в пути нам светло,
Добро и мир на земле сохранить,
Чтоб сердце всегда в нас цвело.

23 июня, 2015

Пока часы двенадцать бьют,
Мы будем жить, мы будем верить,
И будем создавать уют,
Чтоб можно было нам поверить.

Любить мы будем каждый час,
Взаимность светло принимая,
Любовь же лучше всяких крас,
Любовь все трудности ломает.

Хранить мы будем светлый миг,
Ведь жизнь шальная лишь дебют,
Любой момент с неё велик,
Пока часы двенадцать бьют.

25 июня, 2015

Спасибо тем, кто мне мешал,
Кто беды внёс в моё пространство,
Кто на убогих променял
И проявил ко мне мещанство.

Спасибо за ненужные слова,

Пустые обещанья и обиды,
За то, что в вас царит молва
И лишь гнилые в вас флюиды.

Вы сделали меня сильнее,
Мне лучше стало без сомнений.
Без вас мне стало так теплее,
И мне плевать на обсужденья.

3 июля, 2015

Мы в мире этом лишь играем:
В игрушки, чувства, поддавки,
И иногда расплата дорогая
За то, что от морали далеки.

Нам ничего не стоит лгать,
Ведь все слова пойдут на ветер,
И можно человеком поиграть,
Обиды вовсе не заметив.

Мы также врём самим себе,
Как любим, ценим, ненавидим.
С душой всю жизнь идём в борьбе,
Так правильный ответ и не увидев.

Всем миром править будет ложь,
Ведь всех нас правда не волнует.
В нас истины-то светлой – грош,
А в жизни эгоизм штурмует.

7 июля, 2015

Смотри! Ты видишь? Солнышко сияет!
А ты всё думаешь о том,
Что плохо на тебя влияет,
Что ты идёшь не тем путём.
А кто-то по тебе скучает,
Но ты не думаешь о нём.

Смотри! Ты видишь? Дождь идёт!
Но ты не думаешь об этом,
Ведь у тебя душа ревёт.
И думаешь, что песня спета,
Не замечаешь всех красот,
И ты всё плачешь до рассвета.

Смотри! Ты видишь? Жизнь прекрасна!
И ты же будь всегда такой!
Пусть будет мир твой мил и ясен,

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.