

Психологическая поэзия

Колыбельная воительницы

Часть первая

Алина Мэсэрова

18+

Алина Мэссэрова

Колыбельная Воительницы

«Автор»

2026

Мэссэрова А.

Колыбельная Воительницы / А. Мэссэрова — «Автор», 2026

«Колыбельная воительницы» — это книга стихов о женщине, которая прошла через боль, усталость и потерю себя, но нашла в себе силы вернуться. Это история о том, как быть матерью, женой, дочерью — и при этом не забыть, кто ты есть. Каждая глава — это шаг: от боя к тишине, от тяжести к опоре, от гнева к принятию. Стихи написаны от сердца и для сердца. Они говорят с той, кто устала быть сильной, кто потерялась в быту, кто забыла, как звучит её собственный голос. Эта книга — не просто сборник стихов. Это колыбельная для тех, кто сражается каждый день. Для тех, кто хочет услышать: «Ты не одна. Ты есть. И этого достаточно».

© Мэссэрова А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Психологическая поэзия	5
ПРЕДИСЛОВИЕ	5
ОБ АВТОРЕ	6
ГЛАВА 1 КОЛЫБЕЛЬНАЯ ВОИНА	7
После боя	7
Зеркало	8
Ночь на кухне	9
Утро после бури	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Колыбельная Воительницы

Психологическая поэзия

ПРЕДИСЛОВИЕ

Эта книга — не просто сборник стихов. Это разговор. Тот самый, который каждая из нас ведёт с собой поздно ночью, когда дом затихает, а мысли не дают уснуть. Разговор, который мы редко решаемся начать вслух.

«Колыбельная воительницы» — это путь. От боли к покою, от усталости к силе, от чужих ожиданий к себе настоящей. Я писала эти строки для тех, кто устал быть сильным. Для тех, кто забыл, как это — просто дышать. Для тех, кто потерял себя среди чужих ролей и обязанностей.

«Колыбельная воительницы» — это путь. От боли к покою, от усталости к силе, от чужих ожиданий к себе настоящей. Я писала эти строки для тех, кто устал быть сильным. Для тех, кто забыл, как это — просто дышать. Для тех, кто потерял себя среди чужих ролей и обязанностей.

Здесь нет готовых ответов. Нет советов, как жить. Есть только правда — иногда горькая, иногда светлая, но всегда честная. Есть боль, которая однажды станет топливом. Есть тишина, в которой можно наконец услышать свой голос.

Первая часть — это возвращение к себе. Шаг за шагом. Глава за главой. От боя к тишине, от тяжести к опоре, от гнева к принятию.

Если ты читаешь эти строки и чувствуешь, что они про тебя, — знай: ты не одна. Мы идём рядом. И в конце пути нас ждёт свет.

С любовью, Алина Мэссэрова.

ОБ АВТОРЕ

Алина Мэссэрова — психосоматолог, поэт. Автор книги «Колыбельная воительницы», «От диагноза к себе».

Пишет о женской силе, боли, исцелении и возвращении к себе. Её стихи набрали миллионы просмотров в социальных сетях @messengerova_writes и нашли отклик у тысяч женщин. В своей поэзии Алина соединяет психологическую глубину, женственность и честность. Она пишет о том, что болит, о том, что лечит, и о том, как женщина находит себя даже тогда, когда мир пытается её сломать.

В своей поэзии Алина соединяет психологическую глубину, женственность и честность. Она пишет о том, что болит, о том, что лечит, и о том, как женщина находит себя даже тогда, когда мир пытается её сломать.

Алина завершила работу над поэтическим сборником «Колыбельная воительницы», который станет первой частью большого пути к себе. Она живёт в Уфе, воспитывает троих детей, в ожидании четвертого и продолжает писать стихи, которые помогают другим женщинам чувствовать, что они не одиноки.

ГЛАВА 1 КОЛЫБЕЛЬНАЯ ВОИНА

После боя

Тишина упала на плечи,
Руки всё ещё дрожат.
Ты прошла огонь и свечи,
Ты не та, кто ждёт назад.

Сядь на пол, закрой глаза,
Выдохни всю боль до дна.
Ты не жертва, ты гроза,
Ты воительница, не одна.

Шепчи тихо: «Я жива»,
Пусть слова согреют грудь.
Ты имеешь все права
Просто быть и отдохнуть.

Колыбельная воительницы

Зеркало

Утром встала у стекла,
Там — не я, а тень жила.
Взгляд погас, и губы сжаты,
Словно я не та, что раньше.

Под глазами — синий круг,
Говорит: «устала, друг».
Губы помнят горький вкус,
Я шепчу: «Я не боюсь».

Но внутри, в самой груди,
Свет мерцает — погоди.
Я смотрю и узнаю,
Ту, что таю, но живу.

Я прошу: «Не бойся, встань,
Ты не тень, ты свет и стань.
Зеркало не врёт, я знаю,
Всё, что вижу, принимаю».

Колыбельная воительницы

Ночь на кухне

Ночь. Кухня. Я одна.
Чай остыл — в душе зима.
Дети спят, и муж не слышит,
Только я дышу — и вижу.

Сколько можно быть стеной?
Сколько можно быть немой?
Хочется простого слова:
«Ты жива — и ты не одна».

Я сжимаю кружку крепко,
В ней — усталость, в ней — судьба.
Слёзы падают на стол,
Это мой ночной престол.

Завтра снова улыбаться,
Завтра снова воевать.
А сегодня — разрешаю
Просто быть и просто ждать.

В этой кухне я одна,
Но не сожжена до дна.
Ночь даёт мне тишину,
В ней я снова отдохну.

Колыбельная воительницы

Утро после бури

Утро тихо в дом вошло,
Всё внутри ещё болит.
Ночью сердце не спало,
День сегодня не сулит.

Дети просят кашу есть,
Надо встать и им помочь.
А душа — пустая весть,
Только слёзы гонит прочь.

В зеркале — седой висок,
Взгляд потух, но я жива.
Я проспала свой же срок,
Но иду — идут слова.

Сделать шаг и свет включить,
Детям кашу наварить.
Я устала, но не сплю,
Я иду и всё терплю.

Колыбельная воительницы

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.