

**Законы Вселенной без
занудства: личный
дневник девушки,
которая решила жить
легко**

Тамара Федулова

Тамара Федулова

**Законы Вселенной без занудства:
личный дневник девушки,
которая решила жить легко**

«Автор»

2026

Федулова Т.

Законы Вселенной без занудства: личный дневник девушки,
которая решила жить легко / Т. Федулова — «Автор», 2026

Вселенная не пытается усложнить нам жизнь, а просто подсказывает, куда двигаться дальше? Тома — обычная женщина, которая ошибается, влюбляется не в тех мужчин, переживает провалы и пытается найти своё место в этом безумном мире. Через личные истории, нелепые ситуации и неожиданные открытия она постепенно знакомится с семью законами Вселенной и учится применять их в повседневной жизни. Почему наши мысли влияют на решения? Как перестать бороться с обстоятельствами? В чём секрет благодарности, намерения и внутреннего равновесия? С юмором, самоиронией и без заумных теорий Тома рассказывает о том, как изменить отношение к себе и миру, научиться замечать возможности и перестать наступать на одни и те же грабли. Это не инструкция по исполнению желаний, а живая история о поиске гармонии, принятии себя и искусстве жить легче. Ведь иногда, чтобы жизнь изменилась, нужно начать с самого простого — изменить себя.

© Федулова Т., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Тамара Федулова

Законы Вселенной без занудства:

личный дневник девушки,

которая решила жить легко

Глава

Законы Вселенной без занудства: личный дневник девушки, которая решила жить легко

Предисловие

Знаете, я никогда не планировала становиться мудрецом, сидеть под деревом и вещать истину для заблудших душ. Чаще всего в моем исполнении это выглядело куда прозаичнее: я сидела на кухне в протертых домашних штанах, пила остывший чай и пыталась понять, почему наступила на те же грабли в тридцатый раз.

Меня зовут Тома. Если вы думаете, что я родилась с просветленным лицом и ореолом над макушкой, спешу разочаровать. Я обычная девчонка из спального района, которая всю жизнь пыталась плыть против течения, бешено работая руками, ногами и вообще всеми доступными частями тела. Я строила планы, которые рушились карточными домиками, влюблялась не в тех, спотыкалась о собственные амбиции и искренне не понимала, за что мне всё это.

А потом в один прекрасный день я устала. Seriously, это лучшее, что может случиться с человеком — дойти до ручки и перестать барахтаться.

Я вдруг оглянулась и заметила, что у этой Вселенной есть свои правила. Нет, не скучные параграфы из школьного учебника физики, а живые, мудрые и чертовски ироничные законы. Оказывается, мир вовсе не пытается нас уничтожить. Он просто работает по четким чертежам, а мы упорно пытаемся забить шурупы молотком, а потом жалуемся, что инструмент плохой.

Раньше я думала, что духовный рост — это какая-то сложная заумная штука. Мол, надо медитировать по пять часов в день, есть одну пророщенную пшеницу, отречься от всех мирских радостей и разговаривать исключительно шепотом. Ан нет! Настоящее следование законам Вселенной происходит не на коврике для йоги, а в самый разгар рабочей недели, когда на тебя наорал начальник, в метро наступили на ногу, а дома перегорела лампочка.

В этой книге я не буду сыпать сложными терминами или учить вас жизни свысока. Я расскажу вам о семи законах Вселенной через свои собственные шишки, синяки и неожиданные озарения. И самое главное — я поделюсь с вами простыми, работающими практиками. Мы разберем не просто то, как устроен мир, а то, как именно встроить эти знания в нашу сумасшедшую, обычную жизнь, чтобы перестать страдать и начать наконец жить легко и радостно.

Мы поплачем, посмеемся над моими эпичными провалами и научимся ловить волну бытия. Устраивайтесь поудобнее, заваривайте свой любимый чай — желательно зеленый, чтобы не разгонять лишнюю драму, — и погнали.

Глава 1. Закон Отражения

Помню день, когда я решила, что весь мир против меня. Это было во вторник — самом отвратительном дне недели, когда ты уже не в выходном кураже, но до пятницы еще ползти и ползти.

Я шла по улице, хмурая как туча над Зарайском, наступила в лужу (конечно же, глубокую и грязную), чертыхнулась на всю Ивановскую, а тут еще какая-то тетка в метро толкнула меня плечом и даже не извинилась.

— Ну вот! — завопила я мысленно в небеса. — Опять! Все вокруг хамы, жизнь — боль, а я несчастный цветок асфальта!

Я притащилась на работу, злая как черт, и с порога начала выговаривать коллеге за какую-то мелочь. Бедный Серега только хлопал глазами, а потом выдал гениальную фразу:

— Тома, у тебя на лбу табличка «Не подходи, укушу». Ты чего такая злая?

И тут меня переклинило. Я подошла к зеркалу в туалете и посмотрела на свое отражение. На меня смотрела фурия с опущенными угольками губ, насупленными бровями и взглядом маньяка-рецидивиста.

Вот тебе и Закон Отражения во всей красе. Мы думаем, что мир — это телевизор, который показывает нам какую-то чужую трансляцию. Ан нет. Мир — это огромная зеркальная стена в спортзале. Если ты подходишь к ней с улыбкой и чашкой кофе, она улыбается тебе в ответ. Если ты строишь ей страшные рожи и машешь кулаком — будь готова, что в тебя прилетит точно такой же кулак.

Вселенная не судит нас. Ей абсолютно всё равно, в хорошем вы настроении или нет, она работает по принципу «какой привет, такой ответ».

Но как научиться следовать этому закону в реальной жизни, когда внутри всё кипит, а начальник на работе ведет себя как самодур? Ведь легко быть просветленной, когда ты сидишь на Бали с кокосом в руке, а попробуй поймать дзен, когда на тебя орет кассир в Пятерочке!

Я вывела для себя несколько простых шагов, которые помогают перенастроить внутреннее зеркало.

Шаг первый. Правило паузы и зеркальной проверки.

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.