ШКОЛА ИДЕАЛЬНОГО
#SEKT
НАС БОЛЕЕ 200 ТЫСЯЧ
ПО ВСЕМУ МИРУ
ПУТЬ
К ИДЕАЛЬНОМУ ТЕ
ИСТОРИИ ДО И ПОСЛЕ
105 ТЫСЯЧ
ПОДПИСЧИКОВ
100 ТЫСЯЧ
ПОДПИСЧИКОВ

Ольга Маркес

#SEKTA. Путь к идеальному телу. Истории до и после

Серия «Звезда Рунета»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=17800603
#SEKTA. Путь к идеальному телу. Истории до и после / Ольга Маркес: АСТ; Москва; 2016
ISBN 978-5-17-090824-0

Аннотация

Школа Идеального Тела #SEKTA – это не просто уникальная методика по изменению пищевых привычек и программа тренировок, по которым ежедневно занимаются более 200 000 человек. Это растущее сообщество, подкованное научной практикой, которое выросло из блога в Живом Журнале до многочисленных филиалов по России и дистанционных практик за рубежом. #SEKTA объединила самых разных людей, истории которых трогают: падения и взлеты, сомнения и уверенность – каждый из них прошел путь настоящего воина, изменивший множество жизней. Дисциплина и нравственность всегда идут рука об руку. Ты начинаешь с себя, и мир вокруг тебя меняется. Но это не простой путь, не каждому хватает сил идти по нему. Одному это делать сложно. Сложно каждый день находить в себе мотивацию продолжать, сложно разобраться во всем огромном объеме информации. Именно поэтому, несмотря на расстояние, все эти люди стали большой семьей и поддержкой друг для друга. Каждый, кто обрел этот опыт, никогда о нем не забудет. Возможно, именно с этой книги начнутся перемены и в тебе.

В формате pdf A4 сохранен издательский дизайн.

Содержание

«Я узнала. Что у меня есть огромная семья» 5
Интересно, какого поворота вы ждете сейчас? 7
Закон человеческой души 8
Дай себе время – и все получится 10
Чем дальше, тем интереснее и глубже эти уроки 11
Я уверена – дело в людях 14
От редактора-составителя 15
Первый куратор сообщества #SEKTA: Екатерина Зыкова 18
Фото-видео-продакшн #SEKTA куратор очного направления #SEKTAMEN: Кира Шелехов 24
Первый «день свободного куратора» 30
Руководитель «научного отдела» #SEKTA: Елена Дегтярь 34
Правила жизни Елены Дегтярь 40
Управляющая отделением #SEKTAMAMA: Мария Кардакова 42
#SEKTA города Санкт-Петербург 48
Управляющая филиала в Санкт-Петербурге. Менеджер по приему заявок на очное и дистанционное отделение, VIP-куратор: Екатерина Семенова 49
Конец ознакомительного фрагмента. 52

Ольга Маркес
#SEKTA. Путь к идеальному телу. Истории до и после

Книга составлена Дарьей Гонцовой. Иллюстрации выполнены Ольгой Денисовой.

Фотографии предоставлены архивом сообщества #SEKTA

© Маркес О., текст
© ООО «Издательство АСТ»

* * *

«Я узнала. Что у меня есть огромная семья»

Сегодня это высказывание очень хорошо отражает меня. Когда я перечитала второй том нашей #SEKTA-книги, я прочувствовала это еще сильнее. Хотите расскажу вам еще одну свою мечту из почти детства, того периода моей жизни, когда мне очень хотелось хорошо выглядеть, чтобы нравиться людям?

Хорошо выглядеть – это не только быть стройной и спортивной. Еще раньше, чем это, мне хотелось хорошо одеваться, чтобы люди, те, что встречают по одежке, давали мне хотя бы один шанс. Я училась в гимназии, куда отдавали своих детей многие обеспеченные люди. На контрасте с опрятной и дорогой одеждой сверстников моя одежда с лотка на автовокзале всегда смотрелась, мягко говоря, невыигрышно. Да, сейчас стыдно это писать – и мне самой со стороны прожитых лет кажется, что я прибедняюсь, не веря самой себе. Но все же это правда.

Сейчас жизнь сильно изменилась, у меня есть свой concept store с коллекционной одеждой, и я летаю на Неделю моды в Париж, чтобы выбрать вещи, которые будут представлены в магазине в следующем сезоне. Я знакома со многими дизайнерами, кто-то из них даже говорит, что у меня есть вкус. Но где-то внутри все еще есть та девочка, которая примеряет джинсы, стоя на картонке в проходе между рыночными рядами. Пожилой кавказец закры-

вает меня выцветшей шторой, параллельно торгуясь с бабушкой: 200 рублей или 250? Нравится или нет – таких вопросов мне не задавали.

Так вот, вернусь к своей мечте. Я начала этот рассказ не для того, чтобы вы меня пожалели. Мне хотелось, чтобы вы лучше поняли того человека, которым я была в то время: я действительно *никому не нравилась*. Без обид! А за что меня было любить? Мне не давался легко ни один предмет, я училась на тройки и не умела ни рисовать, ни танцевать, ни петь, ни играть на музыкальном инструменте. Не было в этом мире ничего, в чем я была хороша и уж тем более лучше других. Прибавьте к этому мой стиль «с рынка», и вы сами все поймете.

Я много размышляла про себя: «А что, если в мире было бы такое место, где все странные люди вроде меня могли просто жить так, чтобы их никто не трогал». Когда я начала делать первые робкие попытки заниматься творчеством, то столкнулась не просто с волной, а с цунами из болезненной критики со всех сторон. Тогда я вывела формулу: «Когда ты начинаешь действовать – мир начинает пружинить». Любое действие рождает противодействие. Конечно, никто не раскатывает передо мной бархатную дорожку, но хотя бы что-то происходит.

Я читала книги, смотрела фильмы и видела вокруг много живых примеров того, как жесткие и уверенные в себе люди добивались успеха. Казалось, что вокруг меня был мир, где люди играют и переигрывают друг друга, а простаки и добряки находятся у таких в вечном подчинении. Я росла в 90-е, когда образ «лоховатого интеллигента» невыгодно контрастировал с бандитами из «Бригады» и героями из «Generatipon P» Виктора Пелевина.

Интересно, какого поворота вы ждете сейчас?

Например, что я начну рассказывать о том, что всегда была верна своему доброму сердцу и прочее? Нет, все было не так. Когда я рассказывала о бедной, никому не нужной девочке, мне хотелось, чтобы вы немного прониклись к ней симпатией, прежде чем я открою все карты, какой я была на самом деле: тщеславие, жадность, зависть, лицемерие – на каждый из своих грехов я могу накидать немало живых иллюстраций.

Чем неуютнее мир снаружи, тем больше в нас злого. Ведь мы приходим сюда для любви, для того, чтобы быть счастливыми, нужными, неодинокими, а оказывается, что все это нужно как-то заслуживать, завоевывать, но никто не рассказывает, как именно и где взять на это сил. Я говорю сейчас за всех, потому что мне тогда казалось, что я ничем не отличаюсь от большинства людей. Во всяком случае, я ничем не лучше.

Закон человеческой души

Ближе к своим 30 годам я все же знаю свои сильные стороны, и они просто не могли проявиться в раннем возрасте так явно. Во-первых, у меня есть особого сорта аналитический ум: я умею видеть некие духовные закономерности. К сожалению, этот предмет не преподают в школе, но, думаю, по нему у меня бы точно была пятерка, и он бы назывался так: «Закон человеческой души». Моментами я вижу его столь же простым, как принцип работы нашего пищеварения и его психологию: когда ты долго голодаешь и ограничиваешь себя в чем-то – твой организм компенсирует потери, ты набираешь вес и бесконтрольно ешь все, что было запретным. Знакомо? Я тоже читала об этом, но, прежде чем я перестала что-либо себе запрещать, я прошла великое множество циклов голодания-переедания. Так что просто прочитать об этом недостаточно. Приходится, как собаке Павлова, усваивать это на уровне инстинктов. Кому-то это дается быстрее, кому-то (в том числе мне) приходится проходить один и тот же урок годами. С «Законом души» у меня получалось гораздо проще – я поняла, что все мои двуличные и жадные мотивы приводят меня к поражению, а не к победе. Любая попытка «пойти по головам», обмануть, пойти за жаждой наживы быстро заканчивалась, и так плохо, что у меня не оставалось никаких сомнений в том, что так делать не надо.

Уже около двадцати лет я точно знала, что у меня Fast Carma – это значит, что за любой свой подлый поступок или мысль я быстро получаю от Вселенной по лбу и чаще всего точно знаю, за что конкретно. Бог (или Вселенная, если вам так удобнее) воспитывал меня так тщательно, что у меня вошло в привычку даже извиняться про себя, когда я думаю про кого-то плохо, когда осуждаю или когда моя гордыня начинает говорить о том, какая я классная. Моей маленькой молитвой-извинением «Боже, помоги мне не думать так» я останавливаю внутренний голос, который говорит что-то подленькое. Я не писала об этом раньше и не считаю, что этим инструментом нужно делиться с людьми в соцсетях, как комплексом упражнений. Если не почувствовать на своей шкуре, как мир работает, – это будет бесполезно. Если твое эго не встанет с тобой на одну сторону в борьбе с нечистыми намерениями – ты проиграешь. Поясню: ты должен быть на сто процентов уверен, что жить по совести,

честно, забыть о себе и думать о других – это выгодно прежде всего для тебя. Так ты сможешь реализовать свой потенциал, найти любимое дело и любимых людей, стать полезным обществу. Так ты сможешь стать счастливым. Пока у тебя будут альтернативные варианты – ты не сможешь вложить в этот путь все свои усилия и всю веру. И если есть сомнения, значит, еще не время, но это время обязательно придет.

С питанием, как ни странно, все так же: пока ты веришь в путь «усилия воли», в путь ограничений, ты не сможешь раскрыть весь потенциал свободного пути, когда все, о чем ты мечтал, приходит к тебе само. Когда ты перестаешь ограничивать себя и не замечаешь, как выстраивается твой рацион и режим, как меняется тело. «Но как?! Как это сделать?!» – набегают комментарии к каждой моей публикации на подобную тему «Как перестать себя ограничивать и принять себя таким, какой ты есть». Все ждут универсальной формулы, схемы, алгоритма, но этой формулы нет. У каждого свой путь и свой «инсайт». Что бы я посоветовала себе самой, уставшей и отчаявшейся на середине пути? Я бы сказала: придумай, какой ты хочешь быть, и пусть это будет не о внешней, а о внутренней красоте, мудрости и гармонии. Мудрость – это гораздо больше, чем красота. Она нетленна. Придумай себе цель, которая полна здравым смыслом и чистым намерением, и просто дай себе время.

Дай себе время – и все получится

Сейчас я далеко не совершенна внутренне, я ученик, который продолжает учиться у этого удивительного мира. Все наши пороки: зависть, тщеславие, ненависть, жадность, алчность – имеют много «уровней», и когда ты перестаешь видеть самые простые их проявления в себе, это еще не значит, что ты избавился от них. Например, я долгое время думала, что помочь человеку, решив все его проблемы, – это добро. Теперь я вижу это иначе: если я беру кого-то под опеку, избавляя его от всех трудностей, я краду у него время. Это время он мог посвятить практике того, как справляться с трудностями самостоятельно. Так просто дать человеку денег и так сложно научить его трудиться, работать и зарабатывать эти деньги своим трудом. Здесь вступают в некое «перетягивание каната» жадность и тщеславие. Тебе не жалко денег, ты не жадный, тебе благодарны, и ты чувствуешь себя хорошим человеком. Но действительно ли хорошо ты поступаешь? Насколько чисты были твои намерения и насколько мудро ты поступил?

Чем дальше, тем интереснее и глубже эти уроки

Я не устаю исследовать и анализировать «Закон человеческой души», и я искренне жалею, что не могу написать и защитить кандидатскую диссертацию по этой теме. Но есть и хорошая новость – работа с телом в точности повторяет все механизмы работы с душой: исследование и анализ своего организма так же увлекательны, и прогресс в этой сфере так же безграничен. А еще вы можете получить подробные обоснования и подтверждения всех теорий в научных трудах – эти знания помогают на практике уже здесь и сейчас. Поэтому работу по воспитанию своей личности я оставлю себе. А вот навыками в создании своих принципов здорового образа жизни я с радостью делюсь со всеми, кому интересна эта тема.

На презентации первой книги я рассказывала о своей мечте образца 2011–2012 годов. Тогда я познакомилась с художницей Олей Денисовой (ее иллюстрации вы еще увидите на следующих страницах) и удивилась, насколько хрупким и ранимым может быть творческий человек. Я казалась себе ранимой, пока не встретила ее и некоторых похожих на нее людей. Они словно стеклянные или живущие без кожи, настолько хрупкие, что нуждаются в особенной заботе и любви. Мало кто видит это, мало кто чувствует. Те, кто еще находится на этапе мировоззрения «выживай или умри», даже не верят, что такие случаи бывают. Так вот, в тот момент я подумала, что было бы здорово построить дом для таких людей: дом, где они просто будут творить в атмосфере любви и одобрения, потому что иначе они не умеют. Я подумала, что хотела бы заботиться о людях с чистыми намерениями и давать им время и возможность раскрыться, почувствовать себя, познать свою красоту и силу.

Когда появилась #SEKTA, я не сразу поняла, что происходит. Люди, которые оказались рядом, были так мне близки и так похожи на меня, что я не видела в этом странности. Помните, мне ведь всегда казалось, что я «такая, как все». И только со временем я увидела, что в команду приходят люди, которые физически не умеют предавать, желать зла и делать бесполезную работу. Обучать куратора – это долгий и трудоемкий процесс, и невозможно обучить человека, который не имеет особенного строения души. Я думаю, что подобными качествами обладают врачи и учителя: невозможно быть хорошим врачом и учителем только ради денег Ты делаешь это, потому что просто не можешь иначе. И нет большего счастья, чем видеть, что у твоего ученика все получилось.

Ни слава, ни деньги, ни даже власть не могут тронуть сильнее и глубже, чем слова благодарности того, кто больше не нуждается в твоей помощи. Когда человек говорит: «Теперь я сам знаю, что мне нужно. Я не воюю с собой, я выбираю то, что я хочу», – и ты знаешь, что это на девяносто девять процентов его работа и лишь один процент твоего труда и искреннего желания помочь. Вот ради этого хочется и жить, и работать.

Если говорить сухим языком, #SEKTA предоставляет консультационные услуги в сфере здорового питания и тренировок. Консультации – это всегда слова. Как я писала чуть выше, слова не работают без практики, но все же многим людям наши консультации помогают. На каждую рекомендацию мы предоставляем научную аргументацию и факты, потому что только в этом мире выживают идеи, не противоречащие здравому смыслу. Думаю, это делаем не только мы. Многие ученые, целые кафедры и институции трудятся над тем, чтобы помочь людям научиться следовать здоровому образу жизни. Так почему же так много людей обращаются к нам?

Я уверена – дело в людях

В тех, которые стали частью этой книги, и в тех, которые остались «за кадром», но каждый день делают нелегкую работу куратора, стажера, волонтера. Дело в том, что моя мечта уже давно живет вокруг. Особенные люди, которые созданы для помощи другим, находят здесь пространство для реализации своего потенциала. Не везде можно работать, сохраняя чистые намерения, в некоторых сферах бизнеса они только мешают. А если ты не стал врачом, не стал учителем или ученым, какие еще у тебя есть шансы? Не знаю, чем бы я занималась, если бы не было #SEKTA. Была бы я настолько счастливым и благодарным Вселенной человеком? А так как #SEKTA – это прежде всего вы, моя команда, и вы, те, ради кого мы работаем, я посвящаю вам весь наш труд и каждую страницу этой книги. Пускай она вдохновляет вас и дарит надежду!

От редактора-составителя
Дарья Гонцова

Такие истории, как история #SEKTA, чаще всего начинаются с идеи или решения одного человека поделиться своей безумной идеей с другими. Прочитав эту книгу, у вас может сложиться ощущение, что так не бывает, что все эти люди слишком положительные, а их истории чересчур позитивны. Возможно, вы даже решите, что это все не очень-то способно повлиять на вас и не поможет изменить жизнь. Когда-то не зная о #SEKTA то, что знаю сейчас, так думала и я.

Все случайное в нашей жизни не случайно, определенный ряд привычек, образ жизни и мышления всегда приведут тебя к людям, в которых ты увидишь единомышленников. Именно так случилось мое знакомство с Олей Маркес. Оно началось не с желания похудеть, а с желания быть полезной и делать что-то, чтобы помогать людям найти себя. Так, спустя время Оля предложила мне создать эту и предыдущую книги, работа над которыми заняла у нас довольно много времени. Мне посчастливилось быть тем, кто поговорит со всеми кураторами и соберет их истории, узнав, насколько они реальны.

Разговоры, записанные на диктофон, километры переписок с вопросами и ответами, бесконечные архивы… Мы хотели показать и рассказать вам еще больше, но боюсь, что для этого не хватит и пяти книг. Не все эти истории могут показаться вам четкими и полными, возможно, даже где-то они окажутся простыми и наивными, но мы хотели оставить их именно такими, живыми и настоящими.

«Все счастливые семьи похожи друг на друга», а «Секта» – действительно настоящая семья, пусть и совсем не в классическом понимании этого слова. Эта семья действительно помогает каждому, кто приходит в нее стать немного счастливее. Я помню свои первые походы на тренировки, очень нерешительные, тогда я только приходила смотреть на них со стороны, чтобы понять. Мне потребовалось время собраться и прийти туда с формой, встать рядом со всеми и сделать ворк. А потом я поняла, что именно это то место, где я могу почувствовать себя с собой – на коврике, среди таких же, как я. Это все история не про тело, а про то, кто ты, кто этот каждый из нас, решивший однажды измениться. Когда я здесь наедине с собой среди других, я перестаю быть одинокой и чувствую, насколько сильной могу быть. А потом выйти в мокрой футболке из зала и перенести все обретенные уроки в жизнь. Потому что состояние тела влияет и на состояние души или, выражаясь более рационально, на психологическое состояние.

Мне хочется сказать спасибо Оле за то, что так или иначе она меня принимала, за то, что всегда находила чем вдохновить и дать толчок идти дальше, даже если она сама того не понимала. Очень важно, чтобы в тебя поверили, и именно благодаря тому, что она поверила в меня, я нахожусь там, где нахожусь. В этом здесь и сейчас, в этих отношениях с собой, которые сформировались и, возможно, станут основой, чтобы формироваться во что-то еще дальше.

Кому-то может показаться, что все это звучит слишком высокопарно, но на самом деле в этих словах нет ничего особенного, это лишь путь каждого из нас к себе, через тело, через питание, через поиск осознанности. Я начинала несколько раз, и только сейчас получилось сделать это более осознанно, чем раньше. Через ощущения, через то, чтобы отдавать себе отчет в своих действиях. Это произошло именно благодаря всем тем людям, о которых написана книга, которую сейчас вы держите в руках. Их опыт стал и моим опытом тоже, но только после того, как я решилась попробовать его на себе. Именно это помогло мне еще больше понять, на сколько эти люди достойны того, чтобы о них узнали. Узнали о том, какую работу они выполняют каждый день, почему они решили сделать свою жизнь такой, через что им пришлось пройти, чтобы измениться, как они сами меняли себя. О том, что практически каждый из них не был спортивным и не представлял, что вообще сможет переносить такие нагрузки, про их переезды в другие города, про бессонные ночи, материнство, нелюбовь к себе и людям, которая со временем уходила, и они начинали раскрывать себя миру, про срывы, усталость от людей и понимание того, что они не могут жить по-другому, а еще, конечно же, про любовь. Я думаю, что даже если их жизнь изменится со временем и они найдут себя еще в чем-то, то «Секта» все равно останется с ними, и будут те вещи, к которым все эти люди (и я вместе с ними) будут возвращаться. Они будут возвращаться к инструментам для работы над собой, о которых узнали здесь. Потому что каждого из нас это сделало только лучше и больше.

#SEKTA
DAYS
WEEK 1-4

Первый куратор сообщества #SEKTA: Екатерина Зыкова

Оля Маркес:

Про Катю писать сложно. Сложно писать отдельную главу, потому что она везде – между строк и в каждой эпохе моей жизни. на днях я посмотрела документальный фильм про Эми Уайнхаус, и у меня в памяти так остро всплыл тот период жизни, когда я первый раз увидела Катю. Я стояла на сцене, вряд ли кто-нибудь замечал мой потухший взгляд и севший голос – кажется, в Череповце мы выступали первый раз, и людям было просто не с чем сравнить. Я снова начала курить после долгого для себя перерыва – и сложно описать, что я чувствовала по этому поводу. Это была смесь отчаяния и радости «последней дискотеки». Я не знала, что делать дальше и где конец этого плавного спуска по спирали на дно, я знала только то, что выгляжу неважно и пою не лучшим образом, и нет совершенно никаких сил – представляете, можно петь песню, а головой быть совершенно в другом месте. Напротив меня, так напротив, что мне было не по себе, стояла смешная девочка в очках. Она пела все слова всех песен так, как будто она проживает их здесь и сейчас. Как будто это её песни. А не мои. От этого мне становилось еще стыднее и хуже. В какой-то момент я сказала в микрофон: «всё, я устала», – взяла девочку в очках за руку и вытащила на сцену.

– Текст «рудбоя» знаешь?

– Знаю, – обескураженно посмотрела она на меня.

– Ну так и пой. А вы, – я махнула в сторону музыкантов, – вы играйте.

И она стала петь. я села на край сцены и закурила свой «Кент-8». Сейчас сложно представить, что я могу сделать на сцене, да и в жизни что-то подобное. Но это – чистая правда. Я думаю, что где-то в параллельной реальности Эми могла бы тоже победить своих демонов и потом с ужасом вспоминать, как перед многотысячной толпой людей она не могла подойти к микрофону, запеть, ровно стоять на ногах. Я не знала тогда, чем все это кончится и что будет дальше, будет ли у этого фильма хеппи-энд, и я даже близко не могла представить, как судьба меня свяжет с этим человеком, который единственный раз в моей жизни пел за меня мою песню во время моего концерта.

Она была рядом всегда, даже когда я не знала об этом. с самого первого поста в FAT-IS-DEAD, с самого первого йога-семинара в «доме солнца». С самого первого «южного», с первой моей командой самых близких и верных учеников – со «Спарты». Она была первым куратором FAT-IS-DEAD вместе с Кирой, и она была первой, о ком я подумала, когда решила открыть первый ма-а-аленький зал #SEKTA в Петербурге.

Катя всегда умела слушать и слышать. Она всегда могла сфотографировать меня и написать обо мне так, как я чувствовала «о себе» сама. Она читала мне вслух – читала, когда мне было плохо, в аудиосообщения в Whats App мою «тайную» книгу «дурге» – читала так, как я ее писала. и при этом она всегда была наравне со мной – такая красивая, уникальная личность… творческая и во многом гораздо более талантливая, чем я. У нас миллион историй, потому что мы уже давно стали

одной семьей, но главной историей – или красной линией, идущей сквозь все повествование нашей жизни, – всегда будет наше общее и любимое дело – #SEKTA с самых ее истоков. спасибо, родной мой человек, любимый тысячами людей. И будь, пожалуйста, всегда.

Все началось с любви. По-другому в этой истории и не бывает.

Когда меня спрашивают о знакомстве с Олей Маркес, всегда становится смешно и слегка неловко.

Будучи подростком, я наткнулась на песню каких-то ребят из Екатеринбурга. В них все было настоящее: вера в лучшее, тепло, доброта и большие горящие глаза, это цепляло и бесповоротно влюбляло и в музыку, и в людей. Вокалистка вела блог в ЖЖ, писала о жизни, о том, что видела, что чувствовала. Это был Хантер Томпсон в юбке, современная литература в действии, гонзо-журналистика во всеоружии, смелая и отрывистая.

На первом концерте в Череповце я стояла недалеко от сцены. Кирпичные стены темного зала, красные лампы, бьющие в лицо, жара, духота. Маркес вся в белом, а в душе – черная дыра, эмоционально тяжелый период. Хорошо помню, как ей захотелось курить, и она позвала к микрофону кого-то из зала. По непонятным для меня причинам это была я, смешная, в клетчатых штанах и с торчащими дредами из-под платка. Оля всегда шутит что-то про слишком счастливое лицо. Первый и единственный раз, когда на концерте Alai Oli пел случайный человек. Меня запомнили.

В декабре 2010 года Маркес писала в Twitter про тренировки bodyrock – наше знакомство с интервальными нагрузками. В середине января появился пост: «Хочешь похудеть – спроси меня “Как?”» – был создан блог fat-is-dead, появилось сообщество #SEKTA, а у меня началась какая-то совсем другая жизнь.

Тренировки каждый день, дневник питания, ответы на вопросы в комментариях, поддержка тусовки, ощущение близости к своим учителям. Есть такое правило – мы все равны в этой движухе, но вместе с тем почти всегда есть кто-то сильнее, чем ты. Мы скоро стали «стариками»: брали на себя инициативу, устраивали «беговые» дни, постили фотографии, вели группу, вводили в курс дела новичков, поддерживали тех, кто в этом нуждался. Такой своеобразный костяк.

Потом летние каникулы и первый лагерь #SEKTA в Лоо. Занятия на открытом воздухе, скакалка, купание в море, подъем в 4.00, когда над головой только звезды и ночь обнимает тебя пространством; йога с Ваней в 5.00, потом еще одна с Олей, ворк и вечерняя практика, сыроедение, триста с лишним ступенек до воды и абсолютная любовь. До сих пор помню, как впервые захожу на кухню; между столом и плитой, прижавшись спиной к стене, сидит Маркес, поднимает голову и говорит: «А ты что здесь делаешь?» Запомнили.

8 ноября 2011 года Оля предложила мне и Кире Шелехову (kira_never_die, на момент написания книги – ответственному за весь видеопродакшн #SEKTA) взять на себя ведение блога и выкладывание тренировок, когда они с группой колесили по стране.

Я до сих пор вспоминаю это время как самое вдохновленное в своей жизни. Очарованный идиот, чистый вирт.

Через день пост: у Киры техничный, у меня личный и эмоциональный. Каждый день новая тренировка. Мы исследовали и экспериментировали, стремились разложить все по полочкам, в то время когда информации становилось все больше и больше. Съемки «обращения президента», создание дня «свободного куратора», первые истории «до-после» от наших учеников, ежедневные ответы на вопросы, составление FAQ, инструктажа и прочего-прочего. Эти истории до сих пор можно найти на fat-is-dead, если вскрыть архивы. Все это – наш первый недонаучный отдел.

Самое яркое впечатление от тех месяцев – огромный эмоциональный подъем и безумная работоспособность. Лютая зима на сыроедении, когда я постоянно мерзла, отпаивалась чаями и спала по 3 часа в день, но все равно продолжала существовать в режиме гипермотивации. На какое-то время меня отстраняли, потом я снова писала в блог, брала у Оли интервью на одном из концертов. Тогда же появилась Дурге[1], и знать о ее существовании было

[1] Дурге – тайный ЖЖ, в котором Ольга Маркес писала свою книгу, прочитать которую могли только самые близкие люди.

сродни посвящению в орден тамплиеров, признание тебя «своим». Наверное, тогда началась эта дружба.

Дальше – больше: #SEKTA лагерь в Южном под Туапсе и образование нашей команды Sparta – самых верных учеников Маркес, там же запись моего любимого интервью «Правила жизни». Это было золотое время: мы все были счастливы и свободны, вне жестких правил и ограничений, тесно общались всей тусовкой, писали в блог, встречались в Москве, создали чатик ВКонтакте. Тогда же Оля позвала нас к себе на свадьбу в Екатеринбург и рассказала о беременности. А зимой, парой месяцев спустя, предложила мне переехать и создать йога-студию.

Все началось здесь – среди мостов и каналов. Питер навсегда останется для нас особенным.

8 марта 2013 года я оказалась в городе на Неве, 10 марта я и Доронины заселились в квартиру на Васильевском острове. Это было начало.

Целую неделю мы готовились к открытию: делали дизайн, писали посты, придумывали тренировки, организовывали раздаточный материал – все сами, все с нуля, дома за компьютером, на Рубинштейна в типографии, по замерзшему городу на автобусе.

17-го числа мы набрали группу сорок человек, и первый #SEKTA филиал считался открытым. В то утро мы пришли в зал Madstyle на Невском, затаив дыхание, закрыв глаза от волнения и скрестив пальцы за спиной. Мы не знали, захочет ли кто-то учиться с нами. Сто человек на открытии стали для нас сюрпризом.

Я никогда не забуду месяцы работы очным куратором – это какое-то особое эфемерное состояние, когда тебя нет и есть только зал и свет, что сквозит через тебя. Слова, которые ты произносишь в кругу или на растяжке или шепчешь наедине ученику в коридоре, – они не твои вовсе. Безумная энергетика. Везде было нужно успеть: показать упражнение, объяснить, проверить правильность выполнения, посчитать, поправить, подбодрить, и все ты один. Без помощников и стажеров. Дневники проверялись тут же, на месте, в тишине после ворка, сидя на сцене среди кирпичных стен «голубятни», свесив ноги. Они еще были понедельные и в виде большой книжечки формата А4. Это потом мы их сложили вдвое, втрое и еще позднее сделали блокноты. Первое время состав группы обновлялся еженедельно. Каждого в зале знаешь в лицо и по имени. Про каждого знаешь какую-то историю.

Первые – всегда самые любимые.

У нас была сцена на пятом этаже, а люди распределялись по стометровому помещению. Я тогда кричала Кате, которая пришла на первую лекцию со своим мужем: «Семенова-а-а! Таз ниже!» – а теперь она ответственный куратор в питерском филиале, а Денис – шеф-повар #SEKTAfood. Рита Овчинникова, Женя Горелова, Саша Баженова – эти и многие другие помнят воскресные free yoga и workout days. Это те, кто застал и наши чайные тусовки в зале, и открытые лекции и донаборы посреди месяца, которые мы проводили.

Утро начиналось с чатиков и ими же заканчивалось. Тогда у всех, кто работал в «Секте», была фобия выключенного телефона: всегда существовал риск, что когда ты его включишь – увидишь что-то очень нехорошее, в лучшем случае это мог быть непроверенный дневник.

Вся система была «ручной»: заявки по смс, ученики в друзьях, диалоги, созданные с моей страницы. Помню текст сообщения: «Секта, я в тебя хочу!» – долго смеялись. Тогда в чатах были все работающие кураторы – человек по пять минимум. Отвечали, когда могли, почти у всех были другие основные источники заработков. Мы тогда не предполагали, как все будет серьезно.

Самый веселый и самый печальный случай, который все вспоминают, был о том, как я ушла вечером в кино и не зарядила телефон. Невский тогда был перекрыт, и на нем случилось какое-то невероятное гулянье с разрисованным мелом асфальтом и фрисби. Если

коротко, в два часа ночи я вдруг заорала: «***, ВОСКРЕСЕНЬЕ!!!» – вспомнив про чаты и, конечно же, разведенные мосты. Когда к трем добралась до дома, то оказалось, что меня не только чуть не уволили, но и группа учеников уже почти обзвонила все окрестные морги. Обыскались. Вот так.

К октябрю в Питере появилась большая стажерская команда, которую в одночасье перед поездкой на Урал пришлось отправить в большое самостоятельное плавание. Долгое время я муштровала их от и до: техника упражнений, теория, техника, объяснения, счет, техника. Питеру всегда было и будет сложнее всех. Может потому, что мы все разного поля ягоды, которые собирались каким-то случайным порядком, в отличие от матриархата Даши Мосягиной в Москве. Может, потому что здесь офис и внимание к филиалу больше: любой мелкий прокол, который остался бы никогда никому не известным в другом филиале (например, сбой в расписании) здесь обычно воспринимается как катастрофа. God knows.

В «Секте» я узнала, что способна на многое: вести чаты, вести тренировки, принимать заявки, отвечать на звонки обеспокоенных мам и непонятливых учеников, разрешать конфликтные ситуации, быть руководителем для огромного количества людей одновременно, договариваться об интервью и съемках, писать хорошие душевные тексты и не очень хорошие рекламные, организовывать печать книги и методичек, координировать работу филиалов, находясь где-нибудь в Казани. Узнала, что ходить в налоговую, страховую и пенсионное – запарно, но не страшно. Обучилась основам консультирования у Светланы Бронниковой. Под конец, правда, сама пошла к психологу.

Благодаря «Секте» мне удалось побывать в таких уголках страны, куда я бы сама не добралась. Чего стоит одна только история про наш автомобильный трип до Екатеринбурга, когда по пути в Пермь нас вытаскивал трактор из грязи деревни Зюзино! Недели, проведенные в Челябинске и Казани. Пара насыщенных дней в Киеве, Минске и Саратове. Недели, прожитые в Москве. Вот лагерь в Южном, где мы впервые встречаемся все вместе, вот первый корпоратив: двадцать шесть американо и один капучино, чаты вторых курсов, где было больше Бога, чем нас. Открытия филиалов, открытия новых залов, десятки вводных лекций, тысячи благодарных историй. Развитие компании от двух человек – вдохновителя (Оли) и исполнителя (меня) до огромного многоуровневого штата в триста человек.

В «Секте» я нашла семью. Из тех, кто принимает тебя всецело, со всем светом и темнотой, со всеми неприглядными потрохами. Семью из тех, кто всегда тебя любит и ждет, пока ты на другом конце света строишь собственную маленькую жизнь, и всегда оставляет для тебя место в своем сердце.

Я перебираю в памяти эти осколки воспоминаний, собираю в голове мозаику историй и чувствую себя Паспорту – хранителем ключей нашего Форта Боярда. Местный домовой, который помнит все и даже больше.

«Живая бесконечность – вот наша вечность».

– Блог жив! – говорит мне девочка в #SEKTAcafe, имея в виду наш сакральный FID ЖЖ, и я на минуту чувствую себя недоцоем. Ожившей легендой юности, артист с обвислой жопой, которого еще каким-то чудом, оказывается, кто-то помнит.

Мариам писала, что Дом не отпускает тебя, если не хочет. И как бы ты ни старался – Лес всегда поблизости, стоит лишь закрыть глаза, чтобы почувствовать под ногами листву.

В этой большой любви мне некуда деться. Я всегда возвращалась, и меня возвращало, даже если все оказывалось перевернутым и уже не будет прежним. Дом не выбирают – он выбирает.

И как же радостно ощущать причастность и быть пазлом этого, стоять рядом, бок о бок, подниматься ступенька за ступенькой, пусть и в совсем других ролях. Какое невероятное чувство знать, что это место все равно *твое*. Навсегда. Даже когда ты думаешь, что не имеешь к этому никакого отношения.

И самое трогательное, что для меня останется, – это апрель, тихий вечер в квартире на Ваське, три чашки, три компьютера за маленьким кухонным столом: Оля, Андрей и я. То, как все начиналось.

Слишком много личного в этой истории. Слишком много любви.

Я никогда не забывала, откуда мы пришли.

Фото-видео-продакшн #SEKTA куратор очного направления #SEKTAMEN: Кира Шелехов

Антонина Солодянкина:

Первые посты в ЖЖ FAT-IS-DEAD датированы зимой 2011 года. Тогда почти сразу вокруг Ольги Маркес сложилась небольшая группа, лучше даже сказать команда единомышленников. Молодые ребята, раскиданные по разным уголкам страны, которые ни разу не видели друг друга, что, впрочем, не мешало им вместе тренироваться, делиться опытом и общаться. Так появились первые кураторы. Всем участникам сообщества FAT-IS-DEAD даже не нужно было пояснять, казалось бы, теперь загадочную аббревиатуру K&K. Катя и Кира. Катя Зыкова и Кира Шелехов. Два человека, для которых #SEKTA стала впоследствии гораздо большим, чем забавное увлечение.

Сейчас Кира живет в Санкт-Петербурге и работает в центральном офисе #SEKTA. Вряд ли можно вообразить хотя бы один день в компании без него. Видеооператор, фотограф, куратор направления #SEKTAMEN – кажется, что этот на первый взгляд, тихий, улыбчивый молодой человек может абсолютно все. Кира один из тех, кто стоял у самых истоков #SEKTA. Он остается верен основным принципам сообщества и по сей день: взаимопомощь, открытость. честность и искренность. кажется, что нет такого дела, о котором нельзя попросить Киру и не быть уверенным, что все будет выполнено в кратчайший срок и на высшем уровне.

В тот момент, когда «Секта» начинала набирать обороты, в ЖЖ было уже достаточно людей, которые писали туда посты. Я немного отошел от «Секты», у меня стояла задача написать и защитить два диплома, помимо которых, в силу жизненных обстоятельств, мне предстояло после защиты пойти служить в армию. Было достаточно тяжело, но я решил принять это как испытание, как неповторимый жизненный опыт и, в конце концов, как приключение (а это было тем еще приключением!).

Как известно, Интернет в армии под запретом, и все, что типичный срочник имеет право иметь, – это обычный телефон, который выдают позвонить на выходные. Поэтому на первые несколько месяцев я практически полностью потерял связь с «Сектой», но мне,

тем не менее, удавалось какими-то невообразимыми танцами с бубнами отправлять твиты при помощи смс и еще оставить адрес для писем – тут как раз началось самое интересное!

Знаете чего больше всего не хватает в армии? Поддержки. Ты остаешься один на один с этим миром, а при условии, что ты достаточно интровертная личность (какой я и являюсь), у тебя отсутствует малейшая возможность быть вне общества, быть не в строю. Когда я стал получать первые письма от ребят из «Секты», то каждый раз я читал их с замиранием сердца.

Шли месяцы, а вместе с ними становилось все тяжелее морально переносить армейскую обстановку и оторванность от близких, но когда Оля Маркес писала: «Возвращайся скорее, мы тебя ждем!» – на душе становилось легче, и переживания отступали, ведь я знал, что есть те, кто про меня помнит.

Седьмой и восьмой месяцы оказались для меня самыми трудными, и единственный способ, который я находил, чтобы справляться со стрессом, – заедание негативных эмоций и переживаний сладким. Через некоторое время у меня появилась возможность изредка заходить в Интернет – и что вы думаете я нашел? – статьи в «Секте» про заедание и про осознанное питание, которые в тот момент оказались действительно нужны.

Армия закончилась, и в тот день, когда я вернулся домой, у меня абсолютно не было представления о том, что делать дальше и куда двигаться. К тому моменту у «Секты» было уже достаточно много филиалов – но я еще не знал об этом ничего. Я просто решил, что напишу Оле, и уже через несколько недель я ехал в летний лагерь #SEKTA, в тот самый лагерь в Крыму, который все поменял в моей жизни. Всего за несколько недель этот мир, от которого меня отделил год армии, снова поглотил меня, а люди, которых я встретил там, стали мне куда ближе, чем многие друзья за годы. Когда лагерь подходил к концу, я уже искал жилье в Петербурге и мечтал скорее увидеть жизнь центрального филиала.

Я очень хотел стать куратором и прикладывал все усилия, чтобы скорее научиться всему и вобрать в себя как можно больше знаний, еще я имел некоторый опыт в работе с видео и фото, поэтому взялся за продакшн-отделение «Секты». Мы начали с тренировок в лагере, снятых на одну камеру с рук без особых подробностей и техники. Сейчас же, спустя год, у нас выходит три полноценные тренировки с двумя кураторами в неделю, эти записи также включают в себя замены упражнений для тех, у кого проблемы с суставами или есть иные ограничения. Мы записали курс из пятнадцати часовых занятий по пилатесу, двадцать пять часов практики йоги, рассчитанных на три уровня подготовки, одиннадцать комплексов для беременных, провели большой видеопроект об основных направлениях – bigsektabattle, записали большое количество лекций и бесчисленное количество тренировок, которые с каждым месяцем становятся все лучше и лучше. Сейчас помимо видео- и фотоконтента нашей Школы я являюсь куратором очного направления #SEKTAmen. Наше направление с октября 2014 года уже запустило больше десяти наборов, собрало множество отличных результатов и отзывов и изменило представление многих о том, что #SEKTA, вопросы питания и тренировок – это только удел девушек.

Катя и Кира были первыми кураторами. Которые начали вести блог FAT-IS-DEAD вместе с Ольгой Маркес.

Kira Never Die

13 янв. 2012 г.

Зовут меня Кира, и живу я в городе Иваново, его еще называют городом невест, но на самом деле то еще гетто, ничем не отличающееся от остальных мелких городков нашей большой страны.

Ко времени появления #SEKTA меня жутко мучали проблемы с лишним весом, причем больше психологического характера, чем обоснованные, реально мешающие существованию. Наверное, первые полгода #SEKTA была чем-то вроде просто интересного опыта, способом похудеть, к тому же когда с тобой столько человек, продуктивность процесса увеличивается. Но потом это превратилось в нечто большее, чем просто заставлять себя тренироваться и питаться правильно. Люди, принимающие в этом участие, начали сближаться и стали друг для друга главной опорой и мотивацией не сдаваться во время возникающих срывов. А что сейчас?

Сейчас это образ жизни. У меня нет никаких потребностей в снижении веса или обретении физической формы. Теперь тренировка сама по себе стала хорошей привычкой, она дает мне возможность почувствовать себя настоящим человеком, живым и счастливым.

#SEKTA – это огромная семья, и мы все вместе, несмотря на сотни километров, разделяющие нас, несмотря на все попытки мира заставить нас провести жизнь слабыми, сквозь дым сигарет и пары алкоголя, мы настоящие воины, кто бы что ни говорил! Обращаясь к каждому из вас, я желаю вам всем стать еще сильнее, не накачать побольше мышц, а именно стать сильнее, чтобы ничто в жизни не могло сломать вашу волю и ваши мечты.

Mika Sueno

13 янв. 2012 г.

Когда год назад я открыла для себя #SEKTA в рамках ЖЖ, я была пухловатой девушкой, которая с удовольствием поедала сладкое, калорийное, вредное и вообще не особенно заботилась о своем здоровье. Я занималась танцами и думала, что этого достаточно. Вместе с тем природа одарила меня не только любовью к sugar junk, но и критичным взглядом как на себя, так и на окружающих.

Тогда, наткнувшись на пост с названием «Хочешь похудеть – спроси меня “Как?”», я весила 51 килограмм и меня это не устраивало. Несмотря на то что я не страдала болезненной темой «срочно худеть и голодать!», это не мешало мне ненавидеть свой толстый живот в зеркале. Когда домой купили весы, я готова была сидеть весь день только на кефире или вообще ничего не есть, лишь бы цифры стали хоть немного меньше.

Я во всем не знала да и не знаю меры. Из крайности в крайность – объедалась блинами, потом день голодала. Ругала себя за плохую фигуру, но продолжала есть на ночь. Казалось, что никто не полюбит меня такой толстой, постоянно чувствовала себя большой и заработала комплекс «обтягивающей вещи», то есть узкая одежда, плотно облегающая фигуру, была (да и есть) не для меня.

Все началось с дневника питания, но даже тогда были срывы, желание бросить все, а потом вновь начинать. По-большому счету, я изрядно филонила на протяжении двух месяцев, не веря в свой собственный успех, тогда как другие за это время неплохо поработали и скинули чуть ли не 10 килограммов.

Сегодня, наевшись ночью изюма и фруктов, я не ругаю себя, когда вижу выпавший вдруг живот.

Но однажды друг подарил мне на 8 Марта прекрасный подарок – еженедельник, предназначенный для дневника питания. Я решила, что пора. Навырезала всяких картинок из журналов со стройными девушками и полезной едой, написала туда правила, слова мотивации и поддержки и начала активно тренироваться (в какой-то степени даже с некоторым фанатизмом). Тогда я по несколько часов проводила в зале с командой, готовясь к танцевальным соревнованиям, к тому же была очень занята и спортивна. Весы показывали цифру 47. Потом #SEKTA ушла на каникулы, а я поехала в Петербург, где не могла отказать себе в различных удовольствиях, и снова поправилась. Такие весовые перепады случались несколько раз. А потом я захотела платье, которое мотивировало меня взять себя в руки.

Так и началось, сначала переход на другое питание, большое количество тренировок, бег, велосипед, и вот, казалось бы еще вчера, я весила 44 килограмма с утра, хотя уже в течение недели ем творог и углеводы.

Возможно, со стороны это кажется таким простым действием, но если бы вы знали, сколько сил было в это вложено. Сколько гадостей было сказано своему отражению, как морально я себя ненавидела за то, что ела и не могла остановиться. Как сильно я не любила себя и свое тело. Не хотела тренироваться, не хотела ничего делать. Борменталь мне в помощь – вот о чем я думала. Завидовала «крематориям для еды». А теперь внутри наконец-то появилась гармония. И сегодня, наевшись ночью изюма и фруктов, я не ругаю себя, когда вижу выпавший вдруг живот.

Очень важно понимать, что #SEKTA – это не просто похудательное движение, это борьба со своими самыми темными уголками души.

Это принятие себя и других людей такими, какие они есть, это милосердие, это сила духа и твердое намерение. Это желание быть активным и здоровым, а главное – сильным внутри, чтобы никто тебя не сломал и сам бы ты себя не покалечил. Для меня #SEKTA – это постоянное обучение, крепкая семья, где тебя всегда ждут, несмотря на то, как ты выглядишь и что ты съел. Здесь никто не подтрунивает над тобой, никто никого не оскорбляет. Как будто я сажусь у теплого камина в деревянном доме и каждый рассказывает о прошедшем дне.

Первый «день свободного куратора»
Пост от первого «свободного куратора» – Оли

Nov. 29th, 2011 | 12:49 am

Меня зовут Оля, я сектант не новичок и не второкурсник, меня скорее можно отнести к второгодникам. Я хорошо начала в Лоо с Олей, а потом ушла, жалея себя и зарывая голову в песок. Хочу рассказать не о том, как начать, а о том, каково возвращаться. Я работаю частным репетитором по английскому у детей. И вот занимались мы занимались с ребенком, а потом обстоятельства сложились так, что на 3 недели мы остановились. Когда я пришла к нему спустя почти месяц, заглянула в наши учебники, поняла, что без практики он многое уже забыл, что мы с таким трудом выучили… Мне захотелось расплакаться и уйти. Было лениво начинать сначала по проторенным дорожкам. Он мне надоел, ничего не хотелось. Знакомое чувство?

Только вот не было у меня такой возможности, пришла – работай. И я провела урок. Оказалось, что не так уж много он и забыл. Постепенно я вспомнила, какими интересными и полезными были наши занятия. Мы наверстали старое и пошли вперед.

Я начала урок тогда, потому что у меня просто не было пути назад, ведь иначе меня сочли бы ненормальной – не могу же я просто сказать людям, что не хочу вести сейчас урок. Это называется «ответственность перед другими». Но почему мы не хотим быть ответственными перед собой? Никто не узнает, если сегодня я скажу «устала, надоело»… Потом начну, еще через денек. А вот на работу меня после одного такого поступка уже бы не взяли. В жизни не бывает вторых таймов. Некуда откладывать, завтра тебя могут уже просто не взять на работу, не согласятся на твое предложение, или вообще день начнется без тебя. Нет никакого «потом». Если считаешь что-то нужным и полезным, сделай это немедленно.

День свободного куратора с Анеи!

Mar. 13th, 2012 | 12:12 am

Всем привет.

Меня зовут Аня, и если что, то в #SEKTA я с самого начала. Я сектант-одиночка. Я не пишу комментарии к записям и очень редко вас читаю, потому что в Казахстане блокируют ЖЖ и сайты, помогающие его читать. Мысленно я с вами. Иногда очень хочется прочитать какое-нибудь мотивационное послание или написать, что сегодня я была такой, какой мне очень не нравится быть. Сказать, что я устала и опустила руки, что я не могу идти дальше и мне надоели срывы и начинать все сначала.

У меня много друзей, я делю с мамой свои секреты, но почему-то у меня есть барьер: и о проблемах с едой и ворками я не делюсь ни с кем. Я знаю, что должна каждое утро вставать и бороться ради себя, ради того, чтобы доказать себе что-то, быть сильнее, чем вчера, и настраивать себя так, чтобы хотелось что-то делать. Одному это делать намного сложнее. Мне нравится наше сообщество, нравится, что я до сих пор храню в себе привычку прошлой зимы, просыпаясь, бежать к зеркалу, видеть изменения

и улыбаться им. Бывает тяжело, но я научилась относиться к себе ровно даже тогда, когда я начинаю делать отжимания и понимаю, что сегодня нет сил; встаю и накладываю себе два шарика ванильного мороженого, я знаю, что я смогу собрать себя завтра. Когда становится невыносимо, все летит к чертям, я ложусь на пол, включаю в айподе весь альбом Satta massagana, дослушиваю до конца, и откуда-то появляются новые силы…

С прошлой зимы очень много изменилось. В голове, теле и в отношении к трудностям. Сейчас мне неуютно с людьми, которые, доедая вторую шоколадку, говорят, что они толстые и ничего не помогает, трудно проигрывать себе, трудно бороться со своим перфекционизмом. Нужно понять, что каждый новый день – это война с демонами, собственным эго, с трудностями. Это не всегда легко, не всегда есть силы бороться, и мы не всегда побеждаем в этой борьбе. И даже если сегодня мы проигрываем, завтра будет новый день и мы должны начинать сначала, потому что если остановишься, тебя просто снесет. У вас есть вы, есть те, кто вас поддерживает, те, кто дает вам энергию, – и это очень сильно заряжает, помогая идти вперед. Вы воины. Какой бы этот день ни был для вас и как бы он ни заканчивался, вы сражались. И если сегодня вы были не очень правильным сектантом, говорите об этом, пишите, делитесь. Вас поддержат и придадут веру и силы. Потому что вместе можно справиться с любыми трудностями.

Цените тех, кто вас слушает и протягивает вам руку помощи. Любите себя и прощайте. Все получится.

День свободного куратора с Азизои!

Mar. 6th, 2012 | 12:35 am

Привет, дорогие сектанты!

Я внезапно решила отбросить все сомнения и попробовать написать свое послание вам. Меня зовут Азиза, мне 18 лет, живу в Приазовье Украины, в жутком промышленном городе Мариуполе. С детства я была довольно хрупкого телосложения, поэтому борьба за прежнее состояние стала для меня довольно внезапной. Началось все с того, что я устроилась летом на подработку торговать газетами и от скуки начала есть пиццу. Все бы ничего, но уже через пару недель я заметила отвисшие бока, брюшко и заметный целлюлитец на ляжках. Как оказалось впоследствии, набрать вес было намного легче, чем сбросить. Но благодаря вам и постам Кати и Киры, за которыми я наблюдала около месяца, до того как решилась «выйти из сумрака», мой вес стал привычным, а тело более подтянутым, чем когда-либо. Но для настоящих сектантов это ведь не предел!

Сейчас я взяла на вооружение борьбу не только за пресловутые шесть кубиков, но и за более важную вещь – духовное спокойствие. Последнее время я все меньше ругаю себя за съеденную черную шоколадку, за недавний срыв, за ворк, который проспала. После таких падений ты при желании возродишься, подобно птице Феникс, порой даже более просвещенным и сильным. Но с началом Великого поста мне стало откровенно стыдно за другое – за беспричинную злость, за плохое настроение, за слив негатива на близких… Недавно у нас в «Секте» появилась отличая практика – писать

три положительных момента за день, и все сразу прозрели, как трудно порой их отыскать. А теперь хотелось бы обратить ваше внимание на тот факт, что пока мысленно вы их «ищете», сколько плохого и неприятного всплывает в памяти. Это ничего, если виновница подобного – злобная контролерша в автобусе или угрюмый преподаватель. Но иногда просто диву даешься, сколько мелких пакостей успеваешь сделать сам и как быстро можешь передать негатив того самого контролера от себя к другим. Под горячую руку чаще всего попадают как раз самые близкие. Оглянитесь и подумайте: стоит ли оно того? Ведь все мы живем в одном большом муравейнике, но если обиду на незнакомого грубияна наутро вы уже и не вспомните, то грубые слова и плохие поступки близких ранят особенно сильно. Потом как эти раны ни зашивай, рано или поздно для «швов» места уже не останется. Поэтому призываю вас беречь своих близких и помнить, что хоть с виду они очень сильные, но на обиды очень хрупкие. Не бейте души своих родных, не позволяйте другим неаккуратно с ними обращаться. Ведь они самое драгоценное, что у нас есть. И не важно, о ком вы думаете при слове «близкие»: о маме, лучшем друге или о своей собаке… Берегите их, ведь мы в ответе за тех, кому разрешили нас полюбить.

А я пойду сейчас посылать лучи добра своим людям, включая вас, дорогие сектанты. Вам же желаю сил открывать добро внутри себя каждый день, каким бы неудачным он ни казался.

Руководитель «научного отдела» #SEKTA: Елена Дегтярь

Кандидат биологических наук, руководитель «Научного отдела» #БЕКТА. Более десяти лет занимается научными исследованиями в сфере биохимии, молекулярной биологии, биологии клетки и микробиологии в ряде ведущих израильских вузов, автор десятка научных публикаций. Впоследствии параллельно с работой в НИИ Макса Планка в Берлине (Германия) получает сертификацию в сфере спорта и питания (Certificate in Sports Nutrition and Performance), признанную рядом американских и международных ассоциаций диеты и спорта, таких как Академия питания и диеты (Academy of Nutrition and Dietetics) и Международной ассоциации науки спорта (International Sports Science Association – ISSA). На данном этапе заканчивает научно-исследовательскую деятельность и переходит в прикладную сферу питания и персонального тренинга, возглавляет научный отдел Школы идеального тела #SEKTA, пишет обзоры научных статей в смежных областях, курирует и разрабатывает программы питания, постоянно отслеживая результаты последних исследований в сфере питания и спорта. Увлекается бегом на длинные дистанции (Берлинский полумарафон, марафон Bike&Run), пляжным волейболом, фитнесом и велотуризмом.

Оля Маркес:

Однажды в «рабочем чате» кто-то из кураторов пожаловался на очень дотошную ученицу. Мол, на каждую рекомендацию и принцип она не просто спрашивает: «А почему так?» – она просит обоснований и научных подтверждений. Прочитав пару сообщений от лены, я чуть не захлопала в ладоши от радости. Она приводила ссылки на англоязычные исследования и статьи, старалась найти обоснования и – наоборот – противоречия. Все рекомендации «секты» были «где-то прочитаны и проверены на себе». В моей голове была абсолютная уверенность в основных постулатах: разнообразное, натуральное питание, естественные

вкусы – а вот нюансы, особенности, все, что внутри, и все, что должно быть индивидуализировано, – это было построено на интуитивном уровне, и это нужно было менять. Я хотела, чтобы все наши рекомендации соответствовали здравому смыслу и несли благо, поэтому такой человек, как лена, был просто необходим. И я написала ей письмо: «Привет, это ты – лена? Спасибо тебе большое за научные статьи. Действительно, нам стоит изменить формулировки, и мы сделаем это в ближайшее время.

Я бы хотела предложить тебе поработать с нами. Потому что моя цель – сделать наш подход более научно обоснованным, исправить ошибки, подобрать хорошую теоретическую базу и авторитетные исследования. Например, многие фитнес-гуру бравируют лозунгом: нужно потреблять ккал меньше, чем тратишь, и тогда ты похудеешь. Да, это справедливо – но только первые несколько месяцев. Я проверяла и на себе, и видела множество примеров, когда человек ел маковую росинку один раз в день и не худел. И напротив – сейчас я ем много и выгляжу гораздо лучше, чем когда я ела по крошечке. Но переходный период был достаточно долгий, то есть если человек вдруг ест мало, а потом начинает есть много – первое время он поправляется, но если при этом он выбирает правильную еду – то тогда организм быстрее начинает работать в идеальном для себя режиме потребления-расхода.

Будучи очень наблюдательным человеком и имея огромное количество людей перед глазами, я наблюдаю некоторых в течение нескольких лет, и есть множество совпадений и тенденций, которые я вижу, – и я так удивляюсь, что в науке это еще не популяризировано, и если проведены исследования – то не переведены на русский язык.

Не знаю о твоем уровне занятости и заинтересованности в нашем проекте, но если ты вдруг захочешь помочь и поучаствовать – напиши мне, я буду рада».

Первая наша встреча состоялась в Париже. Лена с легкостью согласилась прилететь ко мне на пару дней. Она появилась в моей жизни с широкой улыбкой и толстой книгой Intuitive Eating под мышкой, и это была любовь с первого взгляда. такая любовь, когда ты понимаешь, что наконец-то нашел столь же очарованного и вовлеченного в тему человека. Не теоретика, а практика с пытливым умом. Аналитика, проектора, лектора – сильнейшего профессионала. Доктора наук с человеческим лицом и веселым, легким характером. Через полтора года работы с Леной я могу с уверенностью сказать, что с удовольствием пойду с ней в разведку, и сколько бы она ни продлилась, нам будет о чем поговорить. Кроме того, в Лене я нашла великолепного Workout Buddy – она, как и я, всегда готова расстелить коврик в любой точке земного шара и в любой ситуации.

Сегодня она руководит всем научным отделом. Созданием программ. Коммуникациями с учеными. Докторами. Психологами и психотерапевтами. Работает и с учениками. И с кураторами. Для меня это замечательный урок о том. Что признание своих слабых сторон и открытость к конструктивной критике могут творить чудеса и по итогу делают нас еще сильнее.

Наверное, глядя на мои «до» и «после», можно только недоуменно покрутить у виска. Я скажу больше: по расценкам общества я даже никогда не была полной. Я пришла в #SEKTA, потому что устала бороться с нездоровым отношением к еде. У меня очень много подруг, которые вечно борются с лишним весом, сидят на диетах, соскакивают с них и остаются недовольны собой, у кого-то это задевает даже здоровье. Мне было жаль их за нездо-

ровое отношение к еде и вечные отказы, диеты и изнасилование воли, но в глубине души я знала, что мне крупно повезло родиться со здоровой генетикой и интуитивным подходом к еде.

Но вдруг все моментально переменилось. Три года назад, когда я переехала одна в новую страну без языка и в очень плохом психологическом состоянии, это сказалось и на моем теле. Сладкое, мороженое, шоколадки – все это никогда меня не притягивало, я любила салаты, но вдруг начала активно есть мучное. Генетика не подвела? и поначалу это никак не влияло, но принципы физиологии у всех одинаковые. Есть приход энергии и расход энергии, и они не сходились в ноль. В зеркале на меня смотрела слабовольная, немного оплывшая девочка, и я себя ненавидела. Тогда я и начала заниматься спортом, чтобы компенсировать неспособность перестать есть. Много еды – много спорта. Мало еды – много спорта. Диеты, дневники, заедания. Все в рамках приемлемого, но я знала, что все неправильно, и не могла вернуться к себе.

> Я здесь не для того, чтобы худеть, а для того, чтобы снова научиться доверять сигналам своего организма, интуитивно выбирая нужное.

К тому моменту, когда я попала в #SEKTA, я уже пять месяцев делала ворки семь раз в неделю, готовилась к полумарафону и активно играла в пляжный волейбол. Но в зеркале я все равно не видела девочку, которую смогла бы полюбить. Какое-то время я пробовала жить по правилам проекта сама, но мне не хватало места, в котором есть возможность обсудить свои срывы, падения и метания. На второй неделе в #SEKTA я узнала, что своими обсессивными тренировками я довела себя до разрыва диска (межпозвоночная грыжа), и все настолько запущено, что у меня отнимается нога. Я знаю, когда это случилось, помню тот день, когда пронзила боль, и все прошло. Те три недели, когда я не обращая внимания на боль в пояснице, продолжала тренироваться. Если бы тогда я остановилась, то организм восстановился бы намного быстрее, но я не могла из-за девочки в зеркале, которой я давно перестала смотреть в глаза, а смотрела только на ее «жирные» ноги.

Был период, когда тренироваться запретили полностью, первые три недели оказались самыми сложными: я рыдала, орала, грустила, страдала. Но рядом со мной была #SEKTA, был режим и система питания, поддержка кураторов и девочек, с которыми мы проходили этот путь вместе. Без них я бы не справилась!

Многие говорят: «Тебе легко, вот если бы у меня была такая фигура, я бы не заморачивалась». Но с момента вступления на этот путь мне бывает так же тяжело, как и другим, возможно, именно потому, что я уже нахожусь в своем идеале. Когда мы поехали с подругой в отпуск, она ест в обалденных ресторанах, а я ношу с собой пайки в коробочках, нередко закрадывается мысль: «Зачем тебе все это, если ты уже и так идально худая?» Но я здесь не для того, чтобы худеть, а для того, чтобы вернуться к себе той, которая доверяет сигналам собственного организма. Это не я против него, а мы с ним заодно, только потеряли общий язык.

Правила жизни Елены Дегтярь

#1 Не лезть со своими советами.

Я стараюсь помогать только тем людям, которые попросили о помощи. Спасать кого-то, вопреки их воле, неблагодарное дело. Но есть люди, которым сложно просить о помощи. Поэтому я стараюсь донести мысль, что я готова, как только они соберутся с духом.

#2 Видеть во всех окружающих людях своих учителей.

В одном из самых давнишних мест работы была у нас уборщица, с которой я каждый день здоровалась и шла дальше. Но однажды я начала замечать, что моя подруга очень внимательно с ней общается, интересуется делами и здоровьем. Для меня было странно, зачем так подробно расспрашивать человека, который… мимолетный, что ли. Но чем больше я наблюдала, тем больше хотела сама стать такой внимательной. Это был хороший урок, он научил меня видеть в людях людей, что оказалось сложнее, чем я могла представить. В своих эмоциях к людям я научилась находить ключ к пониманию собственных процессов. Иногда я вижу в окружающих качества, которых во мне нет, будь то проявления любви или сострадания, умение слушать или быть властным, у всех есть что-то, что мне надо, чему я могу научиться.

#3 Я редко генерирую возможности, но те, что попадаются мне на пути, я обязательно примерять на себя.

История моего переезда в Берлин именно об этом. Окончательно решив остаться, я купила матрац, машину и подписала трехлетний контракт на телефон, а также получила предложение о работе в Берлине. Посомневавшись денек, я решила все-таки попробовать. Ту позицию я отклонила, но это заставило меня продолжить поиск. Через полгода я уже жила в городе моей мечты.

#4 Я очень стеснительная и все время задаю себе вопрос: «Что самое худшее, что может произойти?»

#5 Choose my battles[2].

В переводе это не звучит, но это один из лучших советов, которые мне дали много лет назад. Раньше я часто задавалась вопросом, что является компроми^ом, а что потерей себя. Тогда подруга посоветовала мне расставить приоритеты и решить, что важнее и чем я готова пожертвовать ради мира с тем человеком. С тех пор я выбираю свои битвы.

#6 Решать проблемы по мере их поступления.

О! Я была безумной фантазеркой проблем и тратила безумное количество времени на решение несуществующих.

#7 Быть все время в движении, но не забывать остановиться и понюхать цветочки.

Это правило скорее из серии «как бы я хотела», то, чему я еще учусь, потому что все так же продолжаю скорее нестись вперед к цели, нередко забывая получить удовольствие от путешествия.

[2] Выбери свои битвы *(англ.)*

#8 Доверять жизни.

Я не религиозный человек, но я верю в силу, которая меня ведет. Я искренне верю, что ничто не происходит случайно и что у всего есть свой смысл, даже если на тот момент я его не понимаю. Я стараюсь доверять жизни. Много лет назад, когда я работала над своей кандидатской, я безуспешно пыталась опубликовать результаты своих исследований. После третьего отказа я была в отчаянии, впала в жуткую депрессию, результаты почти трехлетней работы можно было хоронить, и надо было начинать сначала. Так плохо мне было всего несколько раз в жизни. Каждый день я просыпалась, и единственная мысль, которая меня держала на плаву: «Это все к лучшему, ты не знаешь сейчас почему, но ты поймешь». Полгода спустя со мной случилась «эврика», я вдруг поняла, как сделать так, чтобы работало. Еще год спустя я опубликовала результаты в более престижном научном издании. Я всегда стараюсь увидеть в происходящем смысл.

#9 Быть благодарной и возвращать.

Я верю в баланс, равновесие и круговорот энергии в природе. Я считаю себя счастливым человеком. У меня волшебные родители, они мой тыл, хоть и не всегда понимают. У меня есть сестра, которая мой лучший друг и человек, на которого я могу рассчитывать при любых раскладах, всегда и безоговорочно. У меня друзья, которые такие разные и такие прекрасные, что я нередко могу растрогаться только от мысли, что все эти люди рядом. У меня немного денег, и отдавать миру деньгами я не могу. Но я принимаю у себя дома путешественников, потому что могу, делюсь с людьми любой информацией, потому что могу, иногда волонтерствую, потому что могу. Нередко на вопрос, почему я делаю то или иное, я именно так и отвечаю: «Потому что могу. И потому что надо возвращать, передавать дальше».

#10 Говорить правду.

Я могу быть очень резкой и говорить людям вещи, которые другие постеснялись бы, а иногда я жутко застенчивая. Так или иначе, я стараюсь быть верной своим принципам, хоть и не считаю, что все надо озвучивать. Иногда надо свою правду держать при себе, она не всегда нужна.

#11 Быть позитивным.

Из депрессивного пессимиста я превратилась в беснующегося оптимиста. Я знаю, что все будет хорошо.

Управляющая отделением #SEKTAMAMA: Мария Кардакова

Инженер биомедицинских технологий, четыре года лабораторной деятельности в сфере иммунологии, молекулярной биологии, вирусологии в Российском научно-исследовательском центре. Два года работы в качестве технического эксперта в сфере хирургического эндоскопического оборудования, биоматериалов и протезов для костной реконструкции и гемостатических материалов. Не так давно начала проходить программу лидерства La Leche League International (Международная общественная неправительственная нерелигиозная организация для поддержки и предоставления информации кормящим женщинам) в Стокгольме. На данном этапе возглавляет научный отдел Школы идеального тела #SEKTA, а также руководит отделением школы по развитию здорового семейного рациона и питания беременных и кормящих грудью женщин. Параллельно с работой в качестве куратора программ #SEKTA получила Professional Certificate in Family Nutrition (признана Американской академией Nutrition and Dietetics) в университете Вашингтона, а также прошла курсы Стэнфордского университета Child Nutrition and Coocking 2.0. Занимается продвижением идеи здорового питания и активного образа жизни, написанием обзоров научных статей в сфере питания.

Разряды и достижения в таких видах спорта, как спортивные бальные танцы (более девяти лет), плавание (пять лет), биатлон (четыре года), спортивная стрельба (два года), скалолазание (пять лет). В настоящем увлекается короткими интенсивными тренировками и бегом на длинные дистанции.

Оля Маркес:

Впервые Машу я увидела еще до выхода #SEKTA из интернета, в сообществе «один мой день». Тогда меня поразила ее любовь к спорту, бегу с коляской – в то время мне казалось, что материнство – это что-то очень далекое от меня, и смотрела на молодых мам как на другую вселенную.

Уже тогда она жила в Швеции. Они с мужем молодая и очень красивая пара, он – очень крутой IT-разработчик, она – инженер биомедицинских технологий, ученый по своей сути и складу ума. При этом оба они – музыканты, творческие люди, и даже по одному посту было понятно, какие они замечательные родители.

Кажется, есть такие люди, которые приходят и делают мир вокруг себя лучше – так и Маша, придя в «секту» и оставшись в ней, сделала очень много для того, чтобы сегодня наши ученики получали еще больше компетентной и структурированной информации. Они с Леной дегтярь начали создавать базу научных статей и создали два портала: кураторский и обучающий. Первый составлял базу научных знаний и техник для кураторов, второй был создан для учеников, где каждый мог найти научные обоснования всем рекомендациям #SEKTA со ссылками на научные исследования и публикации. Маша сама писала статьи и делала обзоры и даже рисовала к ним иллюстрации.

В «секту» Маша пришла уже после второй беременности. С маленькой дочкой Молли. Ровесницей моего ежи. Тогда она была уже не просто мамой. Но и сертифицированным специалистом по грудному вскармливанию. Зная все особенности тренировок и питания при кормлении. Она первой задумалась о том. Что мамам в #SEKTA нужны не просто дополнительные рекомендации. Им нужно отдельное направление. Тогда мы решили, что необходимо получить хорошее международное образование в этой сфере. И маша прошла курс family nutrition в washington state university. #SEKTAMAMA – это первое специализированное «ответвление» нашей школы. И это машина идея и ее детище. В этом отделении все продумано для удобства и эффективности мам – как начинающих (на этапе планирования). Так и беременных, и тех, кто кормит малышей. И тех, кто заботится не только о своем питании. Но и о питании всей семьи. Подробно о направлении мы рассказывали в первой книге. А сегодня мне бы хотелось еще раз сказать о том, как много маша сделала для «школы». На сегодняшний день #SEKTAMAMA выбирают так же часто, как и обычный курс. Мы разработали специальную программу для беременных и сняли тренировки. Мы сотрудничаем с перинатальным медицинским центром г. Москвы – с лучшим московским роддомом. Нас пригласили к сотрудничеству. Потому что #SEKTAMAMA – это настоящие эксперты в сфере здорового образа жизни для материнства. И без Маши это было бы невозможно.

В настоящее время маша продолжает совершенствовать свои экспертные знания в сфере питания: она учится в университете в Лондоне (London Metropolitan University – MSC Human Nutrition and Public Health). Всей семьей они переехали в столицу Великобритании. И за их жизнью вы можете с удовольствием наблюдать в ее инстаграме: @marrystories

Моя жизнь, как и жизнь многих, делится на определенные этапы, связанные с нашим саморазвитием. Каждый этап дает нам ценный опыт, который мы приобретаем вне зависимости от того, насколько успешно он был завершен.

Раньше я как личность в конце каждого этапа имела определенный багаж знаний, определенный багаж стремлений, идеалов и чувств, в неоспоримости которых я была уверена на сто процентов. А потом на новом этапе появлялось что-то, что заставляло меня ломать

себя, ломать свои взгляды, сдавать позиции, испытывать чувства возмущения, стыда, угрызений совести за свои прошлые, теперь уже ошибочные действия.

Что же мне дала #SEKTA? Она дала мне возможность предвидеть тот факт, что все в моей жизни будет меняться: тело, разум, люди, которые окружают. Судить себя за эти перемены последнее, на что стоит тратить жизненные силы. Сейчас у меня тот период, когда я могу и хочу делиться своим опытом, своими знаниями с другими людьми, я хочу играть музыку, хочу воспитывать детей, воплощать какие-то творческие проекты, путешествовать, бегать марафоны и есть все, что я хочу.

Изменится ли что-нибудь со временем? Обязательно изменится, хотя сейчас вроде как все и так идеально.

Сейчас я принимаю то, что мои нынешние стремления – это лишь подготовка к новым истинам, которые я обрету со временем.

До моего обучения в Школе Идеального Тела #SEKTA у меня был определенный опыт в правильном питании, кое-какой опыт в домашних тренировках, кое-какой опыт в фитнес-тренировках – мне казалось, этого вполне достаточно для того, чтобы содержать тело в порядке, но при этом глаз был падок на диеты вроде «две недели на кефире и на яблоках», которые никогда не соблюдались.

Нужно что-то менять в отношении к себе, ведь моя семья ждет меня здесь и сейчас – сильную, здоровую, классную маму, которая не называет себя «толстушка», проходя мимо зеркала.

После рождения второго ребенка в меня, словно в тряпичную куклу, впились все нерушимые каноны образа «успешной молодой матери» – блог, прогулки, фотоотчеты, «восстановление фигуры после родов», грудное вскармливание, подходящие по возрасту ребенка игрушки и книжки, при этом постоянное чувство неудовлетворенности в происходящем с моей жизнью, чувство вины за то, что не могу полноценно наслаждаться тем, что имею. На тот момент лучше всего получалось жить перспективой какого-либо события: отпуска, праздника, поездки, новых фотографий, новых эмоций, встречи со старым другом, результата похудения… Тогда я поняла, что нужно что-то менять в отношении к себе, ведь моя семья ждет меня здесь и сейчас – сильную, здоровую, классную маму, которая не называет себя «толстушка», проходя мимо зеркала, которая живет в данный момент полной жизнью, а не плачет по каким-то абстрактным причинам в подушку. Которая, быть может, не в курсе последних новинок в индустрии игрушек или детской экипировки на случай непогоды, но при этом спокойно улыбается, смотря на размазанную по полу гуашь.

Тогда я начала пробовать устраивать себе нововведения в жизни. Те, которые держались дольше недели, имели право на дальнейшее существование, имели право влиять на мою жизнь. Я просто начала искать, что новое нужно мне именно сейчас. Я пробовала чтение блогов, политические обсуждения, кулинарию, выпечку, бег. Я снова начала рисовать, увлекалась детскими сообществами, популярными диетами и, конечно, в конце концов, маниакально начала тренироваться в тренажерном зале. Тогда я начала видеть результаты, потому что старалась максимально придерживаться спортивного режима, но при этом отрабатывала в зале каждую съеденную конфету.

Зал давая возможность выплеснуться моим эмоциям, отдохнуть от детей, поэтому для моей семьи я тоже стала совершенно другой – это был определенный этап, который стал для меня нерушимым, – мне казалось, что вот она, золотая середина.

Однако со временем меня стало волновать то, что как только я пропускала тренировку, я выходила из себя, особенно если случайно в доме оказывались сладости. Я бесилась, ела и страдала от того, что нет возможности срочно «похудеть» в зале. При том, что любовь

к спорту во мне привита с детства, здесь она меня не поддерживала, а наоборот, злила, она мне казалась бесполезной, раз не помогала в достижении моих внутренних, более глубоких целей. И тогда я подала заявку на дистанционное обучение… правда, подала из соображений, что «не до конца налажено мое питание». Конечно, я не ожидала того, что смогу обрести здесь. Что смогу стать стажером, а потом даже куратором! Что здесь я смогу вернуться к науке и писать статьи, чтобы приносить пользу другим людям, которые так же, как и я, жаждут разложенных по полочкам знаний. Смогу помогать людям. И что потом я еще и смогу помогать таким же мамам, как я, которые оказываются запертыми в рамках навязанных идеалов.

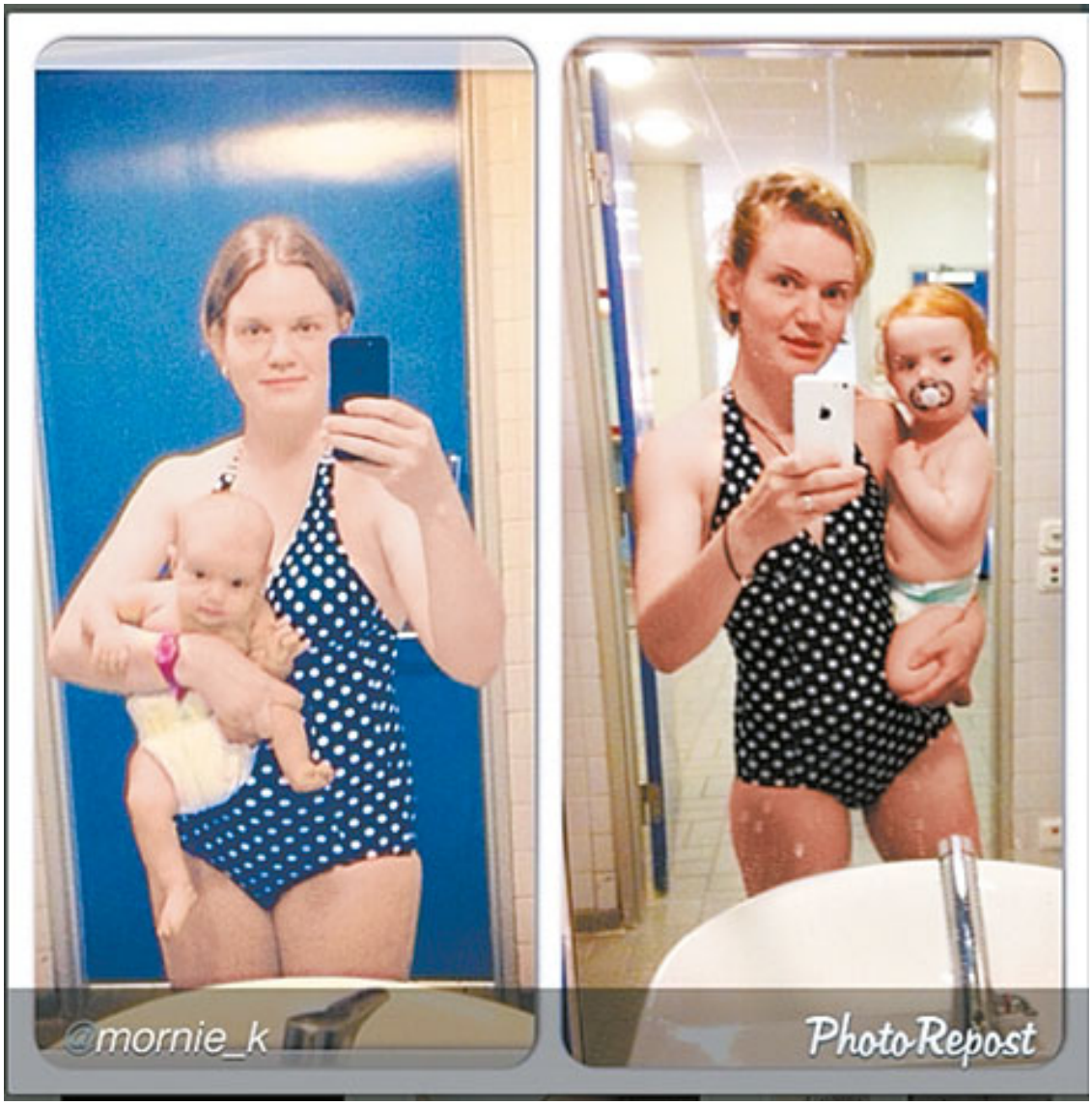
Здесь я обрела новых ценных друзей, каждый со своим багажом знаний, умений, целей, которыми они делятся без тени сомнения с сотнями людей.

Все они умеют признавать свои ошибки и умеют слушать и помогать людям не только в обретении новой фигуры. Меня продолжают учить и мои ученики, они дают мне силы и вдохновение для всего, что я делаю. И я благодарна всем и каждому, с кем я здесь встречаюсь, за то, что они становятся частью моей жизни.

Если вас мучает что-то, вы рассержены, или вы недовольны какими-то результатами, или съели что-то, что, как вам кажется, навредит вашей фигуре, – скажите вашему внутреннему «Я» простые слова: «Я хочу, чтобы ты научился спокойствию и терпению» – слова, которые сказал мне мой куратор, которые изменили мою жизнь.

Год прошел. Это был чудесный год, который буквально перевернул мою жизнь. Несмотря на все сложности, случилось много поездок, много времени с семьей, с детьми, с друзьями, приезжающими в Стокгольм, много нового и прекрасного в самой себе. Любовь к бегу – а ведь год назад я начала с 500-метровой пробежки и потом старалась отдышаться… бежать дальше с коляской, пить воду, пешком и снова бежать. А сейчас готовлюсь к первому полу-марафону. Для меня год стартанул в конце прошлого мая,

потому что много перемен случилось и много целей появилось. А еще в этот год невероятное количество новых друзей, и моя работа куратором дистанционного отделения в #SEKTA свершилась – для меня это большая честь и возможность проявить свою любовь к людям и поделиться своими знаниями. Это немаловажно иметь цели и немаловажно иметь рядом людей, которые поддержат в любой ситуации – пусть и за тысячу километров от тебя.



#SEKTA города Санкт-Петербург

Петербургский филиал #SEKTA появился самым первым, мы начали с одного зала и сорока человек учеников и двух кураторов, Кати Зыковой и Оли Маркес. Сейчас у нас двадцать групп, тринадцать кураторов, девять стажеров, четыре зала на Невском, три из которых принадлежат нам, все залы работают с утра до вечера. Мы закрепляем каждого куратора за определенной группой и собираем учеников два раза в неделю для разговоров в кругу – это дает возможность создать связь между куратором и группой, а также уделить больше внимания каждому, оказать необходимую поддержку и дать возможность высказаться.

Благодаря появлению научного отдела мы также начали развивать и программу, создавать специальные направления, перешли от правил к принципам, обрели еще большую гибкость. У нас нет стандартного шаблона работы, каждый куратор включается в работу аналитически, адаптируя программу под своих учеников. Ведь мы боремся за идею «идеальное тело без правил»!

Имея общий фундамент и основу, со временем каждый куратор так или иначе вырабатывает свой стиль ведения тренировок и общения с учениками. Мы стараемся делиться друг с другом тем, чему научились, и тем, что придумали. Обмен опытом – это лучшее, что может быть в нашей работе, потому что именно так мы можем развиваться».

Екатерина Семенова

Управляющая филиала в Санкт-Петербурге. Менеджер по приему заявок на очное и дистанционное отделение, VIP-куратор: Екатерина Семенова

Екатерина Зыкова:

Первый питерский набор #SEKTA – это сорок спартанцев – зачеркнуто – безумцев. У нас был классный полуразваленный зал-лофт на пятом этаже Madstyle, который ласково прозвали «голубятней», и короткое время для занятий с 22.00 до 23.30. Всего полчаса до закрытия перехода в метро.

Там был один мальчик – Денис. Накачанный и спортивный красавец, который непонятно зачем решил прийти к нам. Через три недели он привел жену. Так мы и догадались, в чем была причина.

Катя всегда занимала коврик в конце зала. Она уступала место новеньким, как «старичок», а ей все равно кричали со сцены: «Семенова, таз ниже!» Катя добилась потрясающего результата за первый курс, но продолжала ходить даже после этого. Она ездила с нами на «воскресную вкусняшку», помогала организовывать йогу по выходным и открытые занятия. А той первой осенью стала ответственной за филиал вместе с командой стажеров, когда руководство уехало открывать челябинский филиал. еще через полгода ей сказали: «давай уже увольняйся из своего турагентства!» так Семенова стала работать в офисе, принимать заявки, помогать с проектом #SEKTAFOOD. Параллельно продолжая вести занятия.

Никита – сын Кати и Дениса Семеновых. Первый 100 % выращенный SEKTAKID после сына Оли Маркес – ежи. Теперь его смех постоянно можно услышать в офисе и на выездных семинарах. Всю беременность катя провела, не отрываясь от команды и работы. А уже через неделю после родов, представьте себе, вернулась к своим делам.

Первые спартанцы – самые надежные, самые верные и преданные. Семенова как одна из хранителей ключей помнит, как все начиналось и откуда мы пришли. Помнит первые чаты и первые тренировки с раскрытыми деревянными окнами во двор-колодец. Помнит и знает, что ее

место здесь. Катя продолжает вкладываться, развиваться, совершенствовать систему. Делая все удобно и просто не только для учеников, но и для своих подопечных. Она любимый питерский босс и друг, руководитель vip-отделения, веселая и сумасшедшая, классная и заботливая. Это теплое чувство, когда спустя пару лет можно снова подняться по той же высокой лестнице. Как в первый раз, увидеть знакомое лицо, встречающее тебя на пороге, – оно ни с чем не сравнимо.

Я пришла в «Секту» вместе со своим мужем Денисом, который сейчас тоже здесь работает. Уже после вводной лекции я вышла с четким пониманием того, что это мое. Здесь мы оба чувствуем, что развиваемся, «Секта» оставила очень большой отпечаток на нашей семье, поменяла наш образ жизни. Мы с Денисом привыкли строить свой быт исходя из каких-то знаний, которые обрели здесь, например, покупая продукты в магазине, в нашей корзине обязательно окажется овсянка, гречка и бобовые – они стали неотъемлемой частью рациона. Кто-то говорит, что мужу и жене нежелательно работать вместе, но это не про нас.

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.