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

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

Ольга Маркес

Аннотация
Ольга Маркес. #SEKTA. Путь к идеальному телу. Истории до и после
«Я узнала. Что у меня есть огромная семья»
Интересно, какого поворота вы ждете сейчас?
Закон человеческой души
Дай себе время – и все получится
Чем дальше, тем интереснее и глубже эти уроки
Я уверена – дело в людях
От редактора-составителя. Дарья Гонцова
Первый куратор сообщества #SEKTA: Екатерина Зыкова
Фото-видео-продакшн #SEKTA куратор очного направления #SEKTAMEN: Кира Шелехов
Первый «день свободного куратора». Пост от первого «свободного куратора» – Оли
Руководитель «научного отдела» #SEKTA: Елена Дегтярь
Правила жизни Елены Дегтярь
Управляющая отделением #SEKTAMAMA: Мария

Кардакова
#SEKTA города Санкт-Петербург
Управляющая филиала в Санкт-Петербурге. Менеджер по приему заявок на очное и дистанционное отделение, VIP-куратор: Екатерина Семенова
Шеф дистанса, первый куратор филиала в Перми: Наталья Дудина
SMM-специалист #SEKTA: Юлия Туляева
Правила жизни Юлии Туляевой
Кураторы Санкт-Петербург
Куратор петербургского филиала #SEKTA: Мария Умницина
Правила жизни Марии Умниципой
Пример тренировки в программе #sektalite
#SEKTA города Москва
Главный куратор московского филиала: Дарья Мосягина
Как все начиналось...
О том, что такое настоящая команда
Люди, которых я нашла здесь, стали моей любимой семьей
Перемены
«Секта» в московском ритме
Опыт куратора
Правила жизни Дарьи Мосягиной

Куратор московского филиала: Гордей Простов

Правила жизни Гордея Простова

Пример тренировки в программе

Куратор московского филиала: Ира Мачо

Куратор московского филиала: Антонина Солодянкина

Правила жизни Антонины Солодянкиной

Куратор московского филиала: Адель Шадрина

Утренняя тренировка

#SEKTA города Киев

Главный куратор #SEKTA киевского филиала: Юлия Нечаева

Филиал в Киеве

#SEKTA города Екатеринбург

Региональный директор, один из первых кураторов филиала: Ольга Роднова

Правила жизни Ольги Родновой

Главный куратор филиала в Екатеринбурге: Евгения Чеботарева

Правила жизни Евгении Чеботаревой

Куратор Екатеринбургского филиала: Нюта Блиничева

#SEKTA города Челябинск

Филиал в Челябинске

Главный куратор филиала: Анна Метелева

Один из первых кураторов филиала: Екатерина

Онищенко (Рысь)
#SEKTA города Минск
Главный куратор филиала: Виолетта Безниско
Правила жизни Виолетты Безниско
Юлия Пицко
#SEKTA города Ростов-На-Дону
Главный куратор филиала: Софья Пустошкина
Один из первых кураторов филиала: Ксения Кухаричева
#SEKTA города Казань
Одна из первых кураторов филиала: Динара Абдуллина
#SEKTA города Саратов
Одна из первых кураторов филиала: Ольга Хаснутдинова
#SEKTA города Омск
Главный куратор филиала: Ольга Смолянкина
Быть куратором
Правила жизни Ольги Смолянкиной
Пример тренировочного комплекса для беременных
#SEKTA города Краснодар
Один из первых кураторов филиала: Екатерина Гомиева
#SEKTA города Новосибирск
Главный куратор филиала: Марина Ганзий

Ольга Маркес
Мои отношения с телом сейчас. Питание. Тренировочный процесс
Вторая беременность
Заключение

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.

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 закрывает 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?

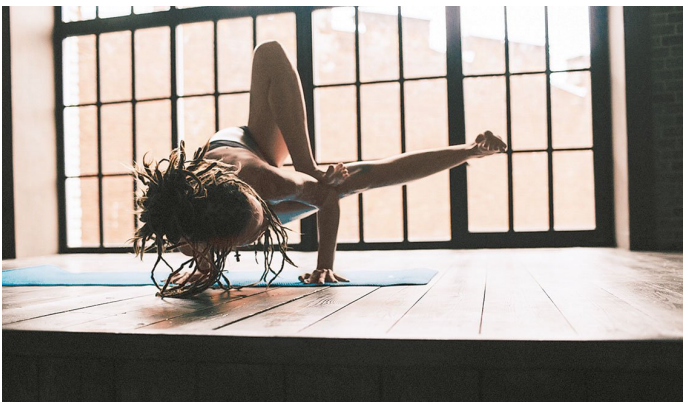
Например, что я начну рассказывать о том, что всегда была верна своему доброму сердцу и прочее? Нет, все было не так. Когда я рассказывала о бедной, никому не нужной девочке, мне хотелось, чтобы вы немного прониклись к ней симпатией, прежде чем я открою все карты, какой я была на самом деле: тщеславие, 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 по-

няла, 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.

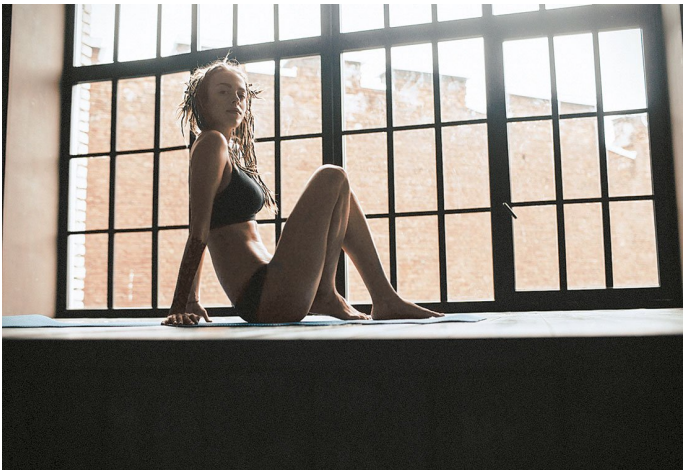


Если говорить сухим языком, #SEKTA предоставляет консультационные услуги в сфере здорового питания и тренировок. Консультации — это всегда слова. Как я писала чуть выше, слова не работают без практики, но все же многим людям наши консультации помогают. На каждую рекомендацию мы предоставляем

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 са-

ми 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 совер-

шенно 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. Ме-

ня 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 недона-

учный 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 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,

[1] Сноски: 1

Дурге — тайный ЖЖ, в котором Ольга Маркес писала свою книгу, прочитать которую могли только самые близкие люди.

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 об-

щества, 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 направлени-

ях — 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 ал-

коголя, 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-одиноч-

ка. 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.

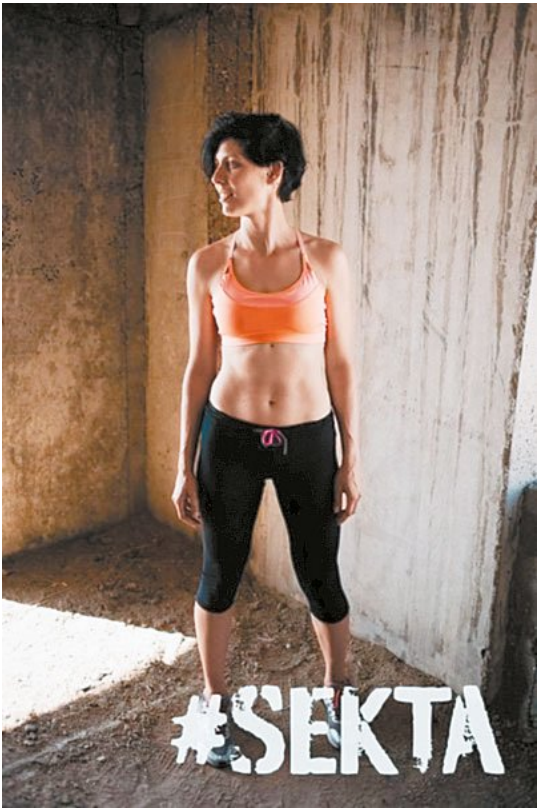
Будучи очень наблюдательным человеком и имея огромное количество людей перед глазами, я наблюдаю некоторых в течение нескольких лет, и есть множество совпадений и тенденций, которые я вижу, – и я так удивляюсь, что в науке это еще не популяризировано, и если проведены исследования – то не переведены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

становился 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.

---

[2] Сноски: 2
Выбери свои битвы *(англ.)*

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.

#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 результа-

ты 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 про-

сто 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-трени-

ровках — 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 «тол-

стушка», 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.

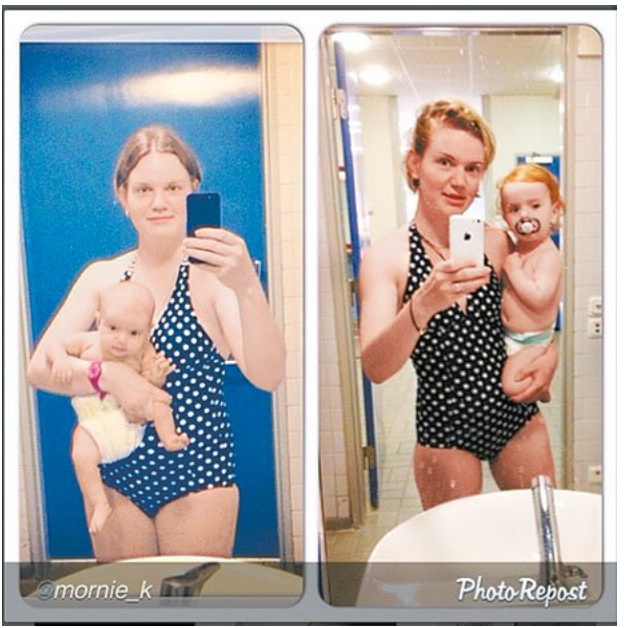
Все они умеют признавать свои ошибки и умеют слушать и помогать людям не только в обретении новой фигуры. Меня продолжают учить и мои ученики, они дают мне силы и вдохновение для всего, что я делаю. И я благодарна

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 пер-

вый 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.

Совсем скоро я стану мамой. Получив благодаря работе такое колоссальное количество знаний, я уже буду несколько иначе смотреть на развитие своего малыша. Я максимально создам ему условия, чтобы он рос здоровым, научился в будущем делать выбор в пользу натуральных продуктов и занимался спортом, как его родители. После рождения сына спустя какое-то время я снова вернусь к работе и к тренировкам, открыв уже новую сферу жизни и попробовав на себе программу для мам, созданную «Сектой». Думаю, что в дальнейшем это направление станет для меня одним из самых значимых и я буду также помогать молодым мамам.

Я совсем не жесткий куратор, как бы ни пыталась воспитать в себе какую-то жесткость и строгость, моя сильная сторона скорее участливость. В работе с учениками мне всегда важно, чтобы у них было понимание того, *что* и *как* они должны делать. Мне несложно лишний раз подойти и объяснить что-то во время тренировки, главное, чтобы человек смог разобраться. Моя за-

дача помочь человеку. Иногда нужно сделать шаг первым, подойти к ученику и предложить поделиться тем, что его тревожит.

Я хорошо помню тех людей, с которыми начинала свой путь, еще как ученик; кто-то из них потом приходил ко мне на тренировки как к куратору, и это было очень приятно. Они действительно были рады за меня, и им было приятно заниматься под моим руководством. Я люблю своих учеников, есть даже такие, которых видишь и просто не можешь сдержаться от улыбки, настолько они яркие и солнечные, шутят, подбадривают своих товарищей. Иногда мы даже вытаскиваем таких учеников на сцену и ведем часть тренировки вместе с ними.

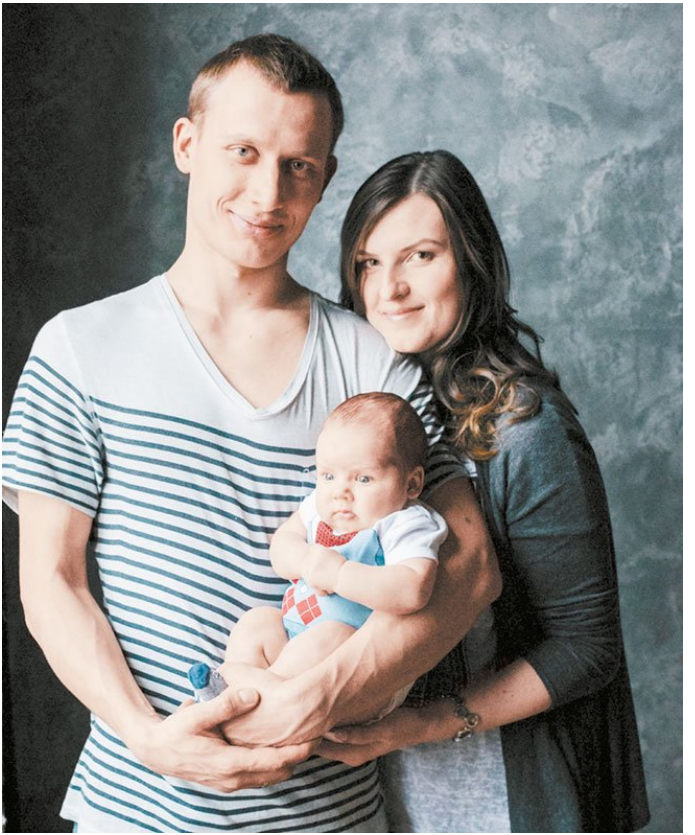
Мне нравится момент, когда в начале или после тренировки мы собираемся в круг, это всегда важно, независимо от того, какой сегодня день или как прошло занятие. В тренировке всегда есть самый яркий и ни с чем не сравнимый момент пика — выполняя вместе с учениками упражнения, порой даже совсем простые, ты смотришь в их глаза, чувствуешь, сколько сил и энергии они вкладывают, чувствуешь единство с ними в высшей степени. Я помню, у меня были такие тренировки, когда мурашки

пробегали от затылка по всему телу, настолько сильная энергетика была в зале. Такие моменты самые лучшие, ты улыбаешься, выкладываешься из последних сил так, что хочется одновременно и смеяться и плакать, потому что ты понимаешь, как это здорово.



В целом вся тренировка, тот процесс, который доставляет удовольствие, — все начинается с предвкушения того, какой тренировка будет на этот раз, как поведут себя ученики, ведь

многое зависит от их ощущений. Во время тренировки ученики и кураторы очень сильно взаимодействуют друг с другом, создавая общую энергетику, мы выкладываемся для них и если чувствуем отдачу, то приходим к тому самому пику, когда уровень работы доходит до максимального. Тренировка заканчивается растяжкой — она необходима для того, чтобы расслабиться и как следует вытянуть каждую клеточку уставшего тела.



Вместе с Катей все девять месяцев #SEKTA ждала появления ее малы-

ша, переживая и поддерживая ее. семья Семеновых – это настоящая #SEKTAFAMILY, Катя и Денис оба продолжают работать, развивая не только семью, но и свои карьеры.

Тем людям, которые занимаются здесь, в Петербурге, действительно повезло, что Оля живет в этом городе, ее присутствие очень заряжает нас. На первой вводной лекции, куда я пришла еще как ученик, она буквально заворожила меня, так я здесь и осталась. Когда Оля сама вела занятия как куратор, она могла просто остановить тренировку, если чувствовала, что в зале нет настроя. Тогда она сажала учеников на коврики и говорила: «Стоп, мы не делаем дальше тренировку, я не вижу в вас искры, вы должны хотеть делать то, что вы делаете, и даже если вы думаете, что больше не можете — вы можете!» — примерно так все и происходило, мы прекращали тренироваться, слушали ее две-три минуты, а потом, как заново родившись, начинали заниматься. Сейчас Оля также приходит на тренировки и помогает новым стажерам-кураторам, где-то похвалит, где-то подскажет и поддержит.

За беременность я набрала ни много ни ма-

ло — 15 килограммов, мне кажется, это средний показатель. Я совсем не переживала за свое тело и как буду возвращаться в форму, ведь я уже знаю все инструменты, которые могут мне помочь в этом при необходимости. В роддоме после родов я с удивлением смотрела на животики своих соседок, потому что у меня все было иначе — живот был плоским, и это очень радовало. В голове все время крутилось: «Спасибо #SEKTA и «Стасу» в свое время за такое количество упражнений на пресс». К своему обычному весу я вернулась уже через месяц, после того как родила, и сейчас выгляжу еще лучше, чем до беременности, и тело свое люблю еще больше! После большого перерыва в тренировках я начала с программы #SEKTAlite — эти нагрузки идеально подходят для восстановительного периода, при этом я не перестаю пробовать что-то новое или давно забытое старое: плавание, танцы, йога.

С появлением малыша неожиданно для самой себя я стала активнее, чем прежде. После такого события ценности меняются достаточно сильно и жизнь приобретает новые оттенки. С осознанием того, что ты несешь в себе новую жизнь, сил и энергии как будто прибавилось, это стало хорошим толчком к саморазвитию и стремитель-

ному прогрессу в работе.

Я не истязала себя мыслями о декрете и свободе от офисного заключения, как это делают большинство девушек в положении, а жила полноценной жизнью, наслаждаясь каждым моментом беременности.

Я рада возможности постоянно развиваться, ведь у меня такая уникальная и интересная работа. Именно поэтому ни для кого не было удивлением, когда в час ночи я отправила кураторам базу с дистанционными чатами, а через час уже ехала рожать. Возвращение к работе произошло уже через неделю после родов, сейчас я уже полностью включилась в процесс и продолжаю трудиться на всех своих должностях в #SEKTA, которых у меня целых четыре. Как это получается?

Планирование удивительная вещь — мой день разделен равномерно между семьей, самой собой и работой. Этот баланс помогает мне выстраивать муж, он заботится о нас с сыном, помогает по дому и поддерживает меня во всех начинаниях. Одинаковые взгляды на жизнь и постоянное стремление двигаться вперед делают нашу се-

мейную жизнь очень динамичной и интересной. Родительство изменило нас, сделав значительно более зрелыми и в какой-то степени более успешными во всех сферах жизни. Секрет заключается в том, что внешний мир, частью чего является работа, должен соответствовать внутреннему, именно это создает гармонию с собой, которую поддерживают любовь и семья. Вместе сыном Ником мы постоянно ездим то в офис, то на встречу, то на фотосессию — думаю, он вырастет таким же активным, как и мы с мужем.

Мне бы хотелось посоветовать секта-мамам, чтобы они обязательно учились самоорганизации; безусловно, это важный инструмент в жизни каждого человека, но в жизни молодой мамы, пожалуй, самый важный.

Будь то работа, семья или ежедневные заботы, подходите ко всему с любовью и вдохновением, чтобы это происходило легко и естественно. Наша жизнь складывается из сплетенных привычек, а привычка — это результат повторения. Для начала приложите немного усилий, затем вы увидите, как это перерастет в привычку, а потом и вовсе станет потребностью.

Займитесь тайм-менеджментом: составляйте себе образ будущего дня/недели/месяца. Важно

все записать, ведь любой план, пока он есть только в нашем воображении, — это только мечты. Мои записанные планы превращаются в цели, а потом реализуются. Обязательно отмечайте свои удачи и достижения, любым удобным способом выделяйте выполненное и достигнутое — это будет хорошим стимулом и наградой.

Правила Екатерины Семеновой

#1 Необходимо придерживаться состояния осознанности, без нее многое в нашей жизни лишено смысла.

#2 Мое истинное предназначение — помощь людям, потому что это самое ценное, что можно привнести в мир.

#3 Всего должно быть в меру. В еде, в спорте, в жизни.

#4 В жизни каждое занятие должно приносить удовольствие.

#5 Живите без правил, не ставьте себе лишние рамки.



Шеф дистанса, первый куратор филиала в Перми: Наталья Дудина

Оля Маркес:

Я никогда не забуду, как мы открывали филиал в Перми. Во-первых, мы отправили туда лучших кураторов московского филиала: Дашу с Гордеем, во-вторых. праздник открытия совпадал с нашим концертом там. Была осень, и мы ехали из Петербурга в Пермь на машине (по пути у нас было еще несколько городов. в которые мы заезжали по делам «секты» или с концертами, и мы решили совершить такое путешествие). Ежи спал в автолюльке (ему было четыре-пять месяцев). Рядом с ним на заднем сиденье ехала Катя Зыкова, а Андрей (мой муж), как всегда, был за рулем. Где-то после Ижевска навигатор решил показать нам более близкий путь. И мы решили срезать – уж очень хотелось успеть к первой вводной лекции. В итоге мы оказались на окраине глухой деревни. Намертво

застряв на дороге, которой на самом деле не было: дожди размыли ее. Сровняв с распаханным полем. На отступление времени не было. Андрей ушел и через двадцать минут вернулся с трактористом. Трактор протащил нас на буксире через поле. И мы снова оказались на дороге. Оставалось всего сто километров. Когда я зашла в зал. Все ученики и команда были уже в сборе. И я начала лекцию. В то время каждая «вводная» была для меня праздником. Так мы познакомились с Наташей. Через год они с Олей Родновой сидели в нашем «секта» – офисе в Петербурге за большим круглым столом и обдумывали мое предложение переехать сюда и возглавить два направления нашей работы: дистанционное и очное обучение.

– Ох… это столько работы. – Тихо вздохнула Наташа. И я молча с ней согласилась.

В тот момент мы столкнулись с первыми трудностями нашего быстрого роста. Количество людей, желающих учиться у нас, резко увеличилось. а вот

качество нашего обучения было далеко от желаемого нами. В то время очередь на обучение могла достигать четырех недель. А кураторы могли разговаривать «как роботы» – отвечая набором клише и формул. Мы давали кураторам знания. Основные принципы здорового питания и тренировочного процесса. Давали им образование уровня фитнес-колледжа.

В то время многие кураторы уже имели сертификацию тренеров и фитнес-консультантов – они сдавали экзамены в специальных учебных заведениях. Но этого было мало. Обучение куратора должно было быть гораздо шире, чем обучение базового фитнес-инструктора. Ведение группы, умение слушать и адаптировать систему под любого человека. Чуткое ощущение нашей миссии и сути: учить человека не правилам, а свободе, правильному отношению к процессу и к своему телу.

Очень просто дать человеку знания об анатомии, физиологии и диетологии. Самое сложное лежит на стыке наук и там, где соединяется био– и психосфе-

ры. Нам предстояло разработать собственные инструменты для подготовки и обучения кураторов. Это включало в себя и разработку структуры: от института волонтерства, стажерства и до высшего обучения на куратора. Задача построения кадровой структуры, института линейных руководителей, работа с методологией. С предварительным тестированием и последующими экзаменами, разделенными на этапы. Когда Наташа сказала: «„Это столько работы». – Я увидела, что она осознала все масштабы и фантастическую сложность задачи. Мне казалось, что она откажется – думаю, что 99 человек из 100 отказались бы от такой авантюры: уехать из своего города и ввязаться в построение такой большой структуры фактически с нуля. Но она согласилась.

В то время люди приходили к нам и получали свой результат. Желающих было больше, чем мы могли взять. И многие на нашем месте предпочли бы остановиться на этом этапе, чтобы делать прибыль. Нас ситуация не устраивала,

потому что суть #SEKTA несла в себе гораздо больше, чем кураторы могли передать на тот момент без этого соответствующего обучения: мы не просто «худели» людей, мы могли дать им полную свободу в этой сфере. Жизнь без ограничений и ненависти к своему телу. Без бесконечных усилий воли и срывов. Но если кураторы знают только «принципы» – они не смогут это передать. Наташа понимала это и чувствовала так же остро, как я. Как много мы недодаем людям. И если в тот момент я не могла представить, что однажды мы сможем похвастаться тем, что все наши кураторы проходят многоступенчатое глубокое обучение. То Наташа просто взяла и сделала это. И ей так же, как и мне, кажется. что совершенство в этой работе – недостижимо. Совершенство – это вектор. Направление нашей мысли. У нас все еще очень, очень много работы. Но пока Наташа руководит дистанционным отделением – моя душа спокойна. Потому что она сделала «всю ту работу» и уже давно принялась за новую. Мне остается только

смотреть и восхищаться.



В «Секту» я пришла достаточно сильным и прокачанным человеком как в физической подготовке, так и в плане знаний о питании и тренировках. Но, как и многим, мне не хватало мотивации, понимания того, что такое циклы и почему я живу в перманентном состоянии «похудения».

С детства я не была стройной девочкой, меня скорее можно было отнести к категории «самая толстенькая девочка в классе». Но так или иначе, достигнув более-менее сознательного возраста, я поняла, что весить 80 килограммов при росте 160 сантиметров — это не очень хорошо как для моего внутреннего состояния и ощущения себя в обществе, так и для здоровья.

За три-четыре года попыток похудеть я испробовала многое — от «не есть после двух часов дня» до посещения фитнес-клуба по два-пять часов в день. Тем не менее мне знакомы такие понятия, как «качели веса», спады мотивации и прочие. В «Секту» я пришла после нескольких подобных циклов, когда поняла, что нуждаюсь в большем количестве информации и знаниях о своем теле. Но, конечно, это было не единственной причиной — меня очень завораживало само сообщество и люди, которые составляли его яд-

ро, — хотелось быть частью этого всего.

Уже на второй неделе своего обучения мне захотелось стать куратором. Это было именно внутренней потребностью. Так уж вышло, что я очень люблю отдавать и делиться знаниями, обучать людей и помогать им разбираться в чем-то неизвестном. Посмотрев на построение кураторской деятельности, взаимопомощи и внутреннего устройства системы, я поняла, что это полностью мое. На третьей-четвертой неделе своего обучения я написала Оле Маркес, что очень хочу быть частью команды и готова делать для этого все что угодно двадцать четыре часа в сутки семь дней в неделю — так меня взяли в стажеры.

Это был тот период становления «Секты», когда стажерские чаты и стажерство как таковое стали зарождаться. Нам было немного страшно, но очень интересно! Со временем во мне все больше стало разрастаться желание выйти за рамки онлайн-формата и открыть филиал в своем городе, в Перми, и уже на шестой неделе я отправилась на стажировку в Екатеринбург, чтобы набраться там опыта. Спустя время начались поиски зала, погружение в организационный процесс, а за ним приезд московских курато-

ров для открытия филиала, первые тренировки и множество другого, что было для меня тогда совсем еще новым.

Опыт кураторства сыграл колоссальную роль в моей жизни — по-другому даже не описать все произошедшее в тот период. Понятие «быть куратором» для меня всегда приравнивалось к тому, чтобы быть всесторонне развитым и подкованным человеком, который постоянно самосовершенствуется. За время работы на очном отделении я научилась выступать на публике, общаться вживую с самыми разными людьми, работать с критикой, умея грамотно реагировать на нее, а также находить выход в самых нестандартных ситуациях. Это только маленькая часть приобретенных навыков, не говоря о доскональном изучении техники упражнений и того, как отзывается на них тело.

Работа на дистанционном отделении прежде всего помогла мне в развитии навыков структуризации, обобщения, анализа, умения найти подход к любому ученику. В целом дистанционное отделение — это идеальная возможность обрести максимально полный багаж знаний, который так или иначе пригодится тебе в жизни.

Мой родной город — Пермь, именно там

несколько лет назад я открывала филиал, работая одновременно очным и дистанционным куратором больше года. Но даже этой деятельности казалось мало, хотелось вкладывать себя еще и в развитие самого проекта, поэтому я предложила сделать то, что умею и люблю больше всего — помогать в обучении и развитии компетентности и квалификации кураторского состава. Как-то давно меня попросили прописать обучение для всех кураторов — это было одним из самых трудных заданий, которое только можно придумать: базовые знания по анатомии, физиологии, биохимии, диетологии и другим необходимым дисциплинам, представленные в формате учебников, по которым мы проводили семинары в каждом филиале, а затем сдавали очень сложные тесты (несколько семинаров и один тест в неделю; одна неделя — одна дисциплина). Несмотря на все сложности, у меня получилось, и даже сейчас порой встречаю отзывы о том, что это обучение было самым полезным (больше такого опыта мы не повторяли).

Когда я готовилась сдавать диплом в институте по государственной молодежной политике и проектной работе в этой сфере и была уже почти на стадии защиты, мне предложили стать руко-

водителем дистанционного отделения. Сказать, что это было неожиданно, — значит не сказать ничего. Наверно, после прихода в «Секту» это был второй значимый этап, который я прожила здесь. Предложение означало, что мой вклад действительно был высоко оценен, хотя, сказать по правде, я просто делала то, что мне очень нравилось. Еще это означало, что я переезжаю в Петербург, где началась моя новая история, которая длится и по сей день.

Мое рабочее утро теперь начинается в самом сердце города, на Невском проспекте, где располагается главный офис. Круг обязанностей расширился, я руковожу дистанционным отделением, занимаюсь развитием профессиональных и личных компетенций кураторов, а также созданием и развитием обучающих проектов внутри компании и многим другим.

Что касается «сектантской жизни», то мой путь, конечно же, претерпел изменения. Быть частью офиса — это значит пробовать на себе все новое, экспериментировать, перекладывать свой опыт на всю систему дальше — так мы и развиваемся, так меняется подход #SEKTA в целом. Благодаря экпериментам я уже давно питаюсь осознанно. Что это значит? Да, я выбираю ту еду, которую

мне хочется, но это совсем не значит, что я ем все, что вижу. Путь ощущений — это путь прогресса. Что касается моего питания в целом, то можно сказать, что я питаюсь очень разнообразно, обычно каждый новый прием пищи — это новый вкус, который в течение дня не повторяется. Так я всегда держу себя в форме и не переживаю по поводу еды.

В тренировках методом проб и ошибок я нашла свой идеальный вариант: пара силовых и пара интервальных/кардиотренировок в неделю, которые по настроению я выполняю или рано утром перед завтраком, или уже после рабочего дня. Плюс еще одна или две тренировки на растяжку или йога.

Движение – это жизнь, об этом особенно следует помнить при ежедневной офисной работе.



SMM-специалист #SEKTA: Юлия Туляева

Наталья Дудина:

Для меня рассказывать про юлю особенно приятно, потому что она один из тех людей, с кем связана моя большая история #SEKTA. Для нас обеих она началась в филиале Перми. Юля – тот человек, который за свои три месяца ни разу не пропустил ни одну тренировку. Она вставала в 5:30 утра, чтобы сделать утроворк, ехала на работу из очень отдаленного района города, после работы ехала в наш зал, иногда спала там в чайной перед тренировкой, а потом ехала обратно домой, на последнем автобусе, в самый далекий район города, как и я. Так и началась наша дружба. Когда юля стала стажером, я поняла, что без этого человека пермская «Секта» уже не будет пермской «Сектой». Взять ее в команду стало одним из самых важных решений, которое я приняла. Мне очень хоте-

лось, чтобы Юля нашла себя и делала то, что ей нравится. А тренировать людей, заводить их, помогать им и учить ей действительно очень нравилось. Через год, когда я решила уехать жить в Петербург, сомнений – кого сделать главой филиала – у меня абсолютно не было, потому что Юлины руки – самые надежные и лучшие.

Сейчас юля не просто куратор, она проявила себя как человек со вкусом и несет ответственность за большую маркетинговую составляющую #SEKTA. Я всегда с огромной гордостью буду говорить о том, насколько она старательна и талантлива и что такой человек нужен в любой команде, потому что ее адекватный подход, осознанность, юмор, даже порой переходящий в легкий сарказм, никого не оставят равнодушным.

– А можно ли есть обезжиренный творог? – спрашивает ученик у Юли как у куратора.

– А смысл? – отвечает Юля, и в этом вся она.

В своем подходе к ученикам она всегда

знает, когда нужно поддержать, когда просто спросить: «Как дела?» – пошутить (как про творог), строго посмотреть или проявить безразличие. В этом, наверно, и есть истинный талант преподавателя (между прочим, до того, как стать куратором #SEKTA, Юля работала преподавателем в лицее полиции). Ученики тянутся к ней, видя в ней профессионала, слушают ее очень внимательно, относясь к обучению ответственно и с интересом.



#SEKTA началась для меня в октябре 2013 года, с первым очным набором в Перми. Многим нужно время, чтобы решиться, но для меня это было решение одного мгновения. Должна признаться, что на тот момент практически ничего не знала про «секту», единственное, что я видела, — это фотографии результатов людей в Сети.

Я была очень вдохновленным и примерным сектантом: несмотря на то что работала по одиннадцать часов, каждый день ездила на тренировки, после тренировки меня ждала полуторачасовая дорога домой, а утром я снова отправлялась рано на работу с десятком контейнеров с едой. Я прошла полный курс «12 недель», после которого поняла, что хочу стать частью команды. Мой куратор Наташа Дудина все еще рассказывает нашим общим знакомым историю о том, что было легче взять меня в стажеры, чем выгнать из «Секты».

В конце декабря 2013-го я стала стажером — это было самое невероятное время. Как человек, который никогда до этого не занимался спортом настолько активно, я была просто в восторге от возможностей, которые открыла в собственном теле. Пожалуй, я все еще отношусь к спорту с азартом «вечно толстой девочки». Если вы это

читаете, то, возможно, тоже испытали нечто подобное: состояние, когда ты большую часть жизни считал себя непригодным для спорта, а потом вдруг оказалось, что ты можешь сделать сто пятьдесят бурпи без перерыва и не особенно устать. Это невероятно чувство, скажу я вам!

После того как я немногим меньше года была стажером и прошла несколько курсов внутреннего обучения, я приняла решение уйти со своей основной работы и стать куратором #SEKTA. Спустя время я стала управляющей пермского филиала, а впоследствии еще куратором дистанционного и VIP отделений.

Сейчас я SMM-специалист: занимаюсь развитием всех наших сообществ в социальных сетях, специальными проектами #SEKTA, такими как #bigsektabattle и #недожидаясь2016, маркетинговыми коммуникациями, визуальным контентом и многим другим. Но несмотря на такой список дел, я продолжаю вести очные тренировки, потому что считаю необходимым иметь возможность всегда быть на связи с теми, ради кого ты ежедневно ходишь на работу.

Иногда меня спрашивают: «За что ты любишь свою работу?» — тогда я не долго думая отвечаю, что это работа мечты. Я ежедневно помогаю

людям стать немного счастливее и точно знаю, что все, что я делаю, не бессмысленно, а еще у меня самые замечательные коллеги на свете.

Сейчас я очень часто езжу в командировки, и бывает, что в субботу днем я еще читаю вводную лекцию для нового набора в Перми, в воскресенье уже снимаю с командой новую серию спецпроекта в Москве, а в понедельник утром «Сапсан» уносит меня в Петербург. Конечно, бывает и так, что из-за насыщенного графика хочется просто лечь и проспать тридцать часов подряд, но эту часть своей работы я тоже очень люблю, не забывая найти время на то, чтобы позаботиться о своем питании и тренировочном процессе. Придерживаться питания по «Секте» всегда давалось мне вполне легко, я все еще с удовольствием начинаю свой день с овсянки на воде. У меня нет правил, которых я строго придерживаюсь, или еды, которую мне нельзя. Мой рацион на 90 % состоит из натуральных продуктов, просто потому что мне это нравится.

Так как я куратор очного отделения, чаще всего я тренируюсь четыре-пять раз в неделю. Когда у меня есть возможность тренироваться для себя, то чаще всего это две вечерние тренировки в неделю.

Правила жизни Юлии Туляевой

#1 Я искренне считаю, что, прежде чем начать работать над собой, **необходимо принять себя таким, какой ты есть сегодня.**

#2 Полюбить себя вместе со всеми складками, «ушками на бедрах», «жиром над коленями» и всем подобным. Потому что схема «я полюблю себя, когда буду весить 50 килограммов» не работает.

#3 Изменения должны приходить от любви, а не от ненависти к своему собственному телу.

#4 Идеальное тело — это не картинка в журнале и шесть кубиков пресса, это то тело, которое тебя не ограничивает. Ноги, которые легко взбегают вверх на пятый этаж, дыхание, которое не сбивается после десяти минут на танцполе. Идеальное тело — это свобода делать то, что вам всегда хотелось.


#SEKTA


#SEKTA


#SEKTA

Кураторы Санкт-Петербург

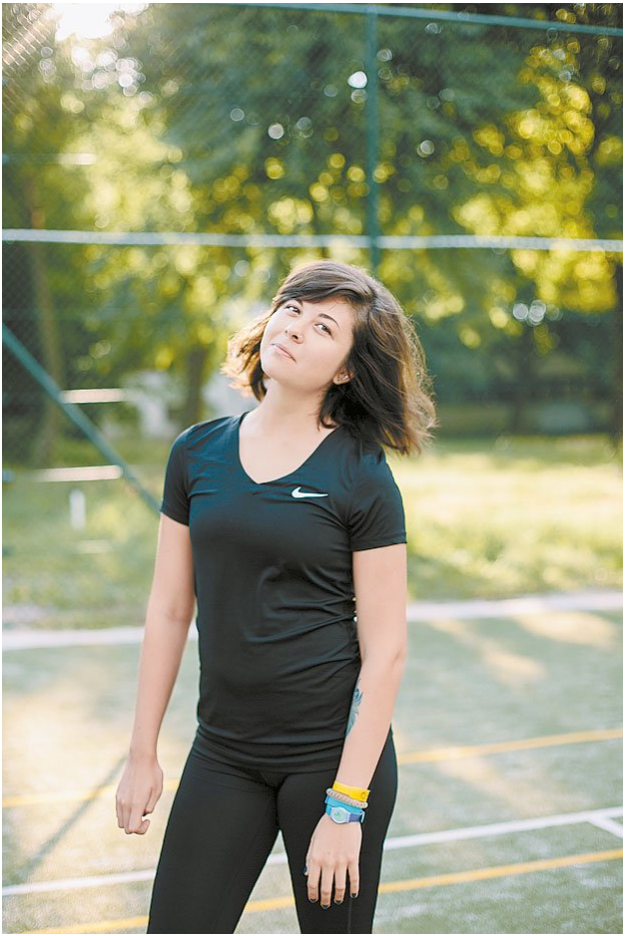


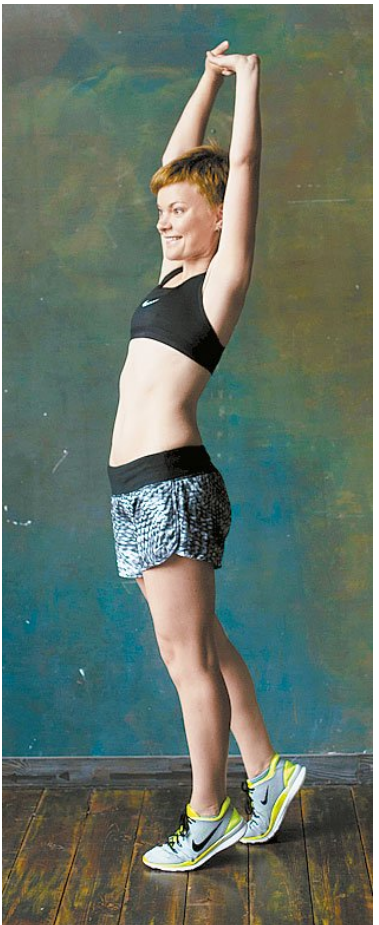


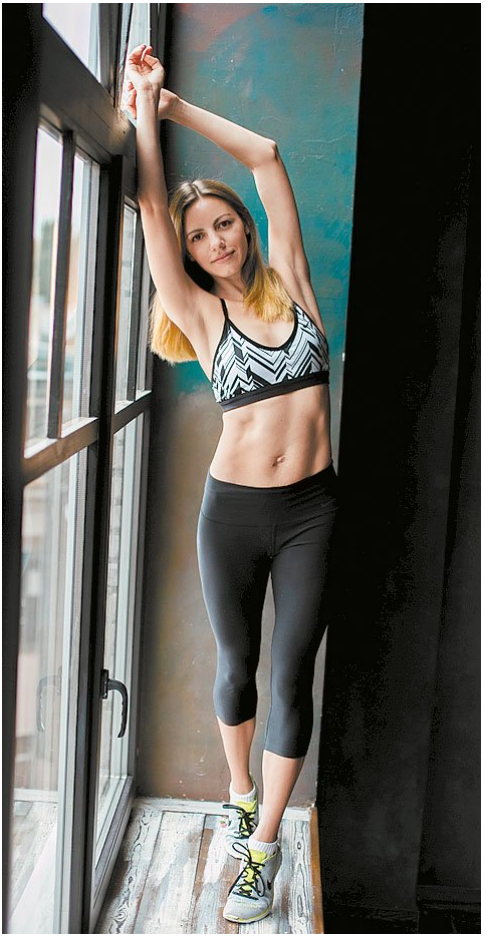



















#SEKTA

Куратор петербургского филиала #SEKTA: Мария Умницина

Екатерина Семенова:

Полтора-два года назад в #SEKTA приходило очень мало людей с высоким индексом массы тела. это не удивительно, ведь обычно у таких людей присутствует страх выделяться, страх, что они не смогут справиться с предложенной нагрузкой и выть наравне со всеми. Теперь все изменилось, мы с гордостью и уважением встречаем новых учеников, которые приходят к нам на одно из самых востребованных направлений – #SEKTAlite. В марте 2014 у нас появилась одна загадочная ученица, звали ее Маша. Чаще всего со стороны могло сложиться впечатление, что у маши недобрый взгляд и она очень закрытая. Знаете, такая своеобразная «колючка». Но в то же время она была по-настоящему харизматичной, что-то в ней притягивало. Маша ходила в самую позднюю группу

и вставала всегда в самый последний ряд подальше от всех. Ей было тяжело, какие-то упражнения она не могла выполнять, начинала, но потом останавливалась, кураторы давали альтернативные варианты и с удовольствием вставали рядом с ней, чтобы выполнить упражнение вместе, подбодрить и поддержать. Мы все верили в нее, потому что знали, что эта сильная девушка обязательно все сможет и она ни в коем случае не сдастся, как бы тяжело ей ни было. так и получилось, Маша с упорством прошла весь курс на очном отделении питерского филиала. Как-то она поймала меня в коридоре и сказала: «Катя, я хочу быть в команде! Я хочу помогать таким же, как я!» так маша начала стажироваться. Было видно, как она раскрывается все больше и больше. Она легко может вдохновить десятки людей, делясь своей историей и помогая им поверить в себя. Маша сама твердо верит, что каждый ученик может добиться своей цели, она адаптировала программу так, что каждому человеку вне зависимости от телосложе-

ния и возраста здоровое питание и спорт в радость. Сейчас Маша заслуженно является руководителем направления #SEKTAlite, ученики с изумлением слушают ее лекции, обожают ходить к ней на интересные и веселые тренировки, а кураторы и стажеры с вдохновением перенимают ее опыт, благодарят за возможность учиться у нее.



Будучи учеником очного отделения, я столкнулась с проблемами на тренировках, которые возникают, если твой ИМТ выше среднего. Я не всегда находила ответы на вопросы у кураторов, поэтому искала их сама, и, став стажером, заметила нескольких девушек, которые обладали параметрами, схожими с моими. Именно с ними и началась моя работа, мы создали отдельный чат, где я делилась советами из личного опыта и подбирала замены упражнений. Со временем количество людей с такими данными начало расти, что и привело нас к мысли о создании целого направления.

Для кого-то может показаться, что #SEKTAlite слишком легкая программа, но это не так. Тренировки не уступают в своей эффективности классической программе, но они станут доступнее и каждый обучающийся почувствует качественную нагрузку и эффективную работу своих мышц.

Задачи #SEKTAlite также немного отличаются, здесь на первый план выходит работа над телом для хорошего физического самочувствия и снижения нагрузки на тело за счет веса.

Выходя с таких тренировок, ты выхо-

дишь с чувством того. что ты победитель, ты постарался и смог выполнить всю тренировку от начала и до конца.

Одну из самых значимых ролей играет психологический аспект. Случается так, что в группе из двадцати человек, где все примерно одной комплекции, один или двое могут оказаться людьми действительно с избыточным весом. На своем опыте могу сказать, что в такой ситуации бывает тяжело, бывает сложно рассказать о том, что тревожит, особенно тем людям, кто не сталкивался именно с такой сложностью, как у тебя. Большинству людей легко дается высокий темп тренировок, но есть те, кто не может их выполнять. Так появляется психологическая подмена, от которой возникает желание не просто тренироваться, а именно соответствовать заданному другими темпу, которого по физиологическим причинам бывает сложно достичь.

Когда ты оказываешься в ряду с людьми, равными себе, где ваша нагрузка одинакова и темп совпадает, то заниматься становится намного комфортнее. Эти упражнения не проще, но они доступнее, возможно, у них ниже темп, но тем не менее, выходя с таких тренировок, ты вы-

ходишь с чувством того, что ты победитель, ты постарался и смог выполнить всю тренировку от начала и до конца.

От учеников с дистанционного отделения, которые выполняют тренировочные комплексы #SEKTAlite, мы неоднократно получаем отзывы: «Я сделала этот ворк, я чувствую себя победителем!» — именно это чувство самое главное. Важно, чтобы ученики понимали — упражнения проще не потому, что они слабее других, а потому, что такова их физиология. Все это делается для того, чтобы снизить нагрузку на сердце и суставы, которым и так приходится больше работать из-за высокого веса, но это не менее эффективно. Человек получает доступные ему упражнения в комфортной обстановке, среди людей, которые делают то же самое, что и он.

Самое интересное в этом направлении, что оно работает в режиме исследования. Все разрабатывается исходя исключительно из потребностей людей, с которыми мы работаем. Благодаря научному отделу у нас есть возможность продумать всю программу до мельчайших нюансов и подробностей. В дальнейшем мы планируем строить работу таким же путем. Если у следующего потока пойдет что-то иначе, то мы будем

также брать именно их опыт и их потребности.

Когда мы читали теоретические вводные лекции, я видела множество грустных глаз, возможно, они думали: «У меня не получится», или: «Это не для меня», «Она рассказывает то, что может у нее получилось, но у меня не такое здоровье/характер». Все изменилось, когда начались сами тренировки, глаза людей начали постепенно загораться, было видно, что их сомнения и страхи уходят, они не чувствуют себя слабыми. С тренировки вышли как будто совсем другие люди, они действительно хотели продолжать. В первых отзывах после тренировок они писали, что начали чувствовать свои мышцы и удивлялись тому, что простые на первый взгляд упражнения могут так эффективно работать.

Я могу понять тех, кто пришел с недоверием и сомнением, потому что сама через это проходила, а с другой стороны, я думаю, что с ними будет намного проще работать, чем мне казалось. Я вижу людей, которые всю жизнь боролись с лишним весом, тех, которые заранее настроены на то, что не получится. Но видя, что все это реально и перед их глазами есть люди, которые прошли тот же самый путь, который предлагают,

с этими проблемами мы легко справимся.

Мне очень хорошо запомнились слова Оли Маркес: «Не надо бояться того, что ты медленно худеешь, нужно радоваться, ведь это значит, что такой процесс уменьшения объемов не будет стрессом для кожи и организма в целом. А вес либо не вернется никогда, либо если будет возвращаться, то не сразу». Нужно быть готовым к тому, что нельзя всю жизнь набирать вес, а потом решить за месяц его сбросить. Это долгий путь, но он интересный: с одной стороны, он очень сложный, но с другой, он полон открытий и исследований самого себя.

Чем отличается #SEKTA и #SEKTAlite в частности от фитнеса? Здесь люди понимают, что с ними происходит, они учатся слушать свой организм как во время питания, так и во время тренировок. Весь процесс выполняется в удовольствие себе. После тренировки у человека действительно есть возможность почувствовать себя победителем, почувствовать свои мышцы, причем не нанося вред своему организму.

Если ученик видит, что его куратор обладает схожими данными и при этом чувствует себя уверенно, тренируется

и находится в ладу с собой, то это дает ему стимул и веру, что он ничуть не хуже и ему под силу измениться, начав с личного восприятия.

Как-то, будучи еще учениками, мы гуляли после тренировки и разговаривали, кто как в дальнейшем видит себя в рамках «Секты». Кто-то сказал, что он уйдет, кто-то сказал, что хочет быть стажером или куратором, в тот момент я подумала, что мне хотелось бы каким-то образом помогать людям, которые сталкиваются с такими же проблемами, как и я. Кураторы #SEKTA — это те люди, которые делятся своим опытом; куратор, не сталкивавшийся с подобными проблемами лично, не сможет помочь. Для меня это то, в чем я себя комфортно чувствую, потому что могу сказать: «Да, со мной было так же, — и ученик поверит. Здорово осознавать, что теперь у большого количества самых разных людей появилась возможность тренироваться, в том числе на дистанционном обучении. И это не только люди с высоким весом.

В первую очередь чувство красоты, направлено оно на мир или на наше самоощущение, рождается в сознании. Красота — это не цифры

на весах, не платье на размер меньше, это состояние души, внутреннее ощущение, что ты красивый и здоровый. Если ученик видит, что его куратор обладает схожими данными и при этом чувствует себя уверенно, тренируется и находится в ладу с собой, то это дает ему стимул и веру, что он ничуть не хуже и ему под силу измениться, начав с личного восприятия.

Когда я начала свой путь в #SEKTA, мне было сложно делать почти все, и это пугало, только спустя время я поняла, как важно слушать себя, не пытаясь угнаться за куратором и ребятами, которые занимаются рядом. Я пришла на тренировку для себя и делаю то, что нужно мне и моему телу. Но до тех пор, пока ко мне не пришло это осознание, внутри жило огромное количество переживаний и тревог. Я утешала себя мыслью, что это временно, пройдет месяц, я изменюсь, сброшу вес и буду также как все. Казалось, что только так и не иначе я начну чувствовать себя хорошо. Но через месяц этого не произошло, и я подумала, что, наверно, еще рано и я поставила себе слишком маленький срок, но прошел еще месяц, и внутри начал нарастать психологический кризис. К седьмой неделе питание не вызывало у меня трудностей, тренировки бы-

ли регулярными и практически ежедневными, общение с группой и кураторами было налажено, но по какой-то причине я больше не могу и не хочу приходить в этот уже ненавистный зал. Внутри горело желание соревноваться и соответствовать другим, но у меня не получалось. Именно это стало самой большой трудностью. Помощь пришла от стажера, с которым мы очень близко общались, он помог мне понять происходящее и осознать, откуда берется трудность, помог осознать, что я должна это делать только для себя, а не для того, чтобы опередить других или стать равной кому-то. Тогда мне было психологически очень сложно. Представляете как это на протяжении семи недель постоянно просить замены упражнений и слышать в своей голове: «Я не могу, не могу, не могу…» — такое было сложно не только осознавать, но и произносить. Для меня это было как будто вместе с каждой фразой ставить где-то внутри себя крест. Но благодаря поддержке и тем словам, что я услышала от стажера, барьер был снят. Мой путь в «Секте» в роли ученика еще не закончен, несмотря на то, что для кого-то я уже стала тем, кто учит. Я знаю, что есть еще множество вершин, которые хочу покорить.

Правила жизни Марии Умниципой

#1 Лучше сделать что-то, чем не делать вообще ничего.

Я полгода собиралась прийти в «Секту», потому что боялась, что здесь будут все красивые, стройные, а на меня будут смотреть косо. Я боялась испытать дискомфорт. В тот момент, когда я решилась прийти, передо мной встала проблема свободного времени. Я работаю два через два до позднего вечера и не успеваю даже на последнюю тренировку. Поэтому я стала ходить на тренировки три-четыре раза в неделю, ведь это лучше, чем не буду ходить вообще. Если вы не можете делать что-то, то делайте что-то другое. Нет возможности или сил сделать тренировку — найдите другой способ движения, гуляйте пешком час или два, купите себе шагомер и наблюдайте за тем, какое количество километров вы прошли сегодня. Не получается следовать всем рекомендациям по питанию — следуйте тем, которым так или иначе вы следовать способны. Главное — делать.

#2 Внешний образ не повлияет на ваши взаи-

моотношения с окружающими.

Я пришла в «Секту», будучи очень закрытым и обозленным человеком, казалось, что меня никто не любит, никто не хочет со мной общаться — но все эти мысли были только в моей голове. Многие считают, порой даже не признаваясь себе в этом, что когда они похудеют, преобразятся внешне, их все будут любить. Нет! Пока вы не станете красивыми внутри, пока вас будут одолевать ваши личные демоны, ничего не изменится. Все становится хорошо тогда, когда внутрь приходит спокойствие, когда вы чувствуете любовь к себе, и окружающие любят вас независимо от веса, физических возможностей и еды, которую вы выбираете. Я до сих пор над этим работаю.

#3 Становясь куратором, ты чувствуешь, что становишься для кого-то примером.

Это рождает чувство ответственности, дает какой-то внутренний тонус, потому что ты уже не только ответственен перед собой, но и перед другими людьми.

Как-то меня спросили: «Наверно, тяжело работать с людьми, ведь они забирают твою энергетику и уходят?» — «Нет, это не так». Да, действительно, ты отдаешь, но тебе всегда

возвращается. Не бойтесь делиться своим опытом, своими эмоциональными силами, потому что это нужно тому, кто к вам обратился, и оно обязательно вернется.

#4 Относитесь к неудачам более философски и во всем ищите положительные стороны.

Если не получилось что-то одно, значит получится другое. Не нужно плакать и забиваться в угол. Не ставьте на себе крест. Обязательно есть та сфера, в которой вы будете сильнее, будете лучше, главное, чтобы у вас было желание.



Пример тренировки в программе *#sektalite*

Тренировка состоит всего из 3 кругов.

Интервалы: 40 секунд работы и 15 секунд отдыха.

УПРАЖНЕНИЕ 1. Подтягивание коленей к рукам

Исходное положение: стоя.

Подтягиваем колено к противоположному локтю.





УПРАЖНЕНИЕ 2. Полувыпад

Исходное положение: стоя.

Сгибаем опорную ногу в колене, вторую ногу уводим прямую назад. Меняем ноги.



УПРАЖНЕНИЕ 3. Отжимания с колен

Исходное положение: планка, опускаем колени на пол, кисти под плечами, таз подкручен.

Выполняем отжимание, сгибая локти и уводя их в сторону.



УПРАЖНЕНИЕ 4. Скручивания на пресс

Исходное положение: лежа на спине, руки за головой, прижимаем поясницу к полу.

Отрываем лопатки от пола и выполняем скручивание за счет мышц пресса.



УПРАЖНЕНИЕ 5. Подъем таза и сведение коленей

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, руки вдоль корпуса.

Отрываем лопатки от пола и выполняем скручивание за счет мышц пресса.

Отрываем таз от пола и поднимаем его вверх, максимально напрягая ягодицы, сводим и раз-

водим колени, опускаем таз вниз и снова поднимаем.



#SEKTA_ЛЮДИ

ВТОРНИК

WEEK 9

дата _____

WORKOUT УТРО

High knees/Mountain Climbers

Интервалы: 15/15

Круги: _____



Олька, 9 неделя, #SEKTAlife

1 2 3 4 5 6 7 8

Про «Секту» я знала почти с самых первых месяцев ее существования, очень интересовалась, читала статьи и мечтала однажды подать заявку, но всегда были какие-то *«но».* Я ни разу в жизни не была на физкультуре, не качала пресс и даже не пыталась отжиматься. Не могла никак бросить курить и считала, что алкоголь с пятницы по воскресенье — это весело и расслабляюще. Конечно же, я не чувствовала себя здоровой, от сидячего образа жизни были проблемы с позвоночником, отсюда же появился запрет на прыжки и бег. Я никак не решалась уйти от привычного образа жизни, пока однажды случайно не узнала, что появилось направление #SEKTAlite для тех, у кого ограничения по здоровью, и я решила попробовать.

Это помогло мне бросить курить, ведь это нелепо, если на тренировке сложно дышать. Пить по выходным стало стыдно перед самой собой, заработала голова, и появился вопрос: «Зачем я это делаю и что я от этого получаю хорошего?» Вместо ожидаемых ограничений в еде в рационе появилось много разных новых блюд, оказавшихся гораздо вкуснее и приятнее, чем вечные макароны, шавермы, пиццы и прочее. Теперь я искренне люблю вкус овсянки на воде по утрам,

честно. Мне нравится то, что мы команда, даже если не знакомы, что все улыбаются, здороваются, когда приходят в раздевалку, даже если первый раз друг друга видят. На тренировках тебя не отпускает ощущение того, что кураторы в тебя верят и ты не должен подвести их и себя, ведь ты можешь, ты справишься! Классно быть среди людей, объединенных одной идеей и одним загадочным словом #SEKTA. Прошло ровно девять недель, я шла сюда не столько худеть, сколько работать над собой и преодолевать себя и свою лень. Моя цель, написанная на первом дневнике, — здоровое подтянутое тело, и я почти ее добилась. Я продолжу занятия, потому что #SEKTA — это действительно школа и мне хочется продолжить учиться.

ВТОРНИК

WEEK 9

дата _____

WORKOUT УТРО

High knees/Mountain Climbers

Интервалы: 15/15

Круги: _____



Юлия, 18 недель, #SEKTAkita

1 2 3 4 5 6 7 8

Думаю, что каждая история учеников Школы Идеального Тела #SEKTA — это мотивация в чистом виде, та самая, которая приводит сюда и позволяет получить свое фото «после».

Удивительным образом в понедельник наступает девятнадцатая неделя моего пребывания в #SEKTA. Сейчас моя задача заключается в том, чтобы максимально просто и честно рассказать все, что со мной происходило за эти восемнадцать недель.

Ах да, забыла «огласить результаты».
Вес: −5 кг,
объем талии: −7 см,
объем груди: −5 см,
диаметр бедер: −2 см с каждой ноги.

Впечатляюще? Возможно. Однако сейчас я глубоко убеждена, что это для меня не предел.

В моей жизни, как и в жизни многих девушек, тех понедельников, с которых начиналась «новая жизнь», было завидное множество. Предпоследний такой понедельник ознаменовал начало диеты Дюкана, по итогам которой я потеряла 12,5 килограммов и стала носить одежду на два размера меньше. Как я выжила после двух с половиной месяцев поглощения только живот-

ных белков, изредка разбавляемых клетчаткой, я не знаю.

Тем не менее за прошедшие три года ко мне каким-то магическим способом вернулись обратно 5 килограммов. Несколько раз я давала себе обещание начать эту диету заново, но тело выдерживало только первые три дня, дальше начиналась забастовка ЖКТ. А потом со мной случилась #SEKTA, я попала в сообщество тех людей, которым небезразлично, что происходит с их телом. В сообщество людей, которые, обладая глубокими научными знаниями по физиологии, диетологии, биохимии, микробиологии, психологии, наконец, стремятся поделиться ими с тобой, объясняя все простым и понятным языком. Эти люди занимаются с тобой на тренировках, общаются в чате и готовы бесконечно (поверьте мне, я здесь пять месяцев) делить с тобой все радости и горести первых сектантских шагов, все сложности выбора новых продуктов или преодоления себя на изнуряющих тренировках. Все эти люди прошли такой же путь сами, они искренне и бескорыстно хотят помочь тебе стать лучше. Их энтузиазм и заряд не дают тебе сдаться, сдуться и растерять полученные результаты.

В #SEKTA есть то, чего не даст ни одна диета, —

здесь есть та эмоциональная поддержка, которая не дает угаснуть твоей мотивации! Чат — это действенный инструмент получения информации и эмоциональной зарядки, обмена опытом, кулинарными премудростями, своими достижениями или маленькими грешками:)

Это действительно настоящая школа, которая дает знания, навыки и опыт для дальнейшей самостоятельной работы. Задача #SEKTA — научить тебя принципам правильного питания, ухода за телом, привить тебе привычку вести здоровый образ жизни, а также привычку контролируемого выхода за границы твоего комфорта — с каждой новой неделей, каждым новым заданием в группе и каждым новым фит-тестом.

От силы твоей мотивации и того, какие цели ты себе ставишь, напрямую зависит то, каких результатов ты добьешься. Мотивация определяет все твои результаты в #SEKTA. Поэтому приготовься каждый день преодолевать себя, свои вредные привычки, жалость к себе и лень. Приготовься к тому, что в середине тренировки тебе захочется встать и выйти из зала, выругавшись на себя или на своего куратора, а в середине недели тебе до слез захочется кусочек шоколадки. И только твоя мотивация и твоя осознанность каждую

минуту будут напоминать тебе, зачем ты здесь. Помни: любое твое усилие вознаграждается новым удовольствием не только от созерцания своей новой стройной фигуры в зеркале, но и от того, что каждый новый день ты осознанно выбираешь ту жизнь, которую хочешь вести.

Удивительное дело. По прошествии этих 18 недель я понимаю, что у #SEKTA есть точка начала, но нет точки конца. Вероятно, такое ощущение возникает из-за того, что #SEKTA позволяет развиваться тебе и развивается сама вместе с тобой.

ВТОРНИК

WEEK 9

дата _____

WORKOUT УТРО

High knees/Mountain Climbers

Интервалы: 15/15

Круги: _____



Мария, 26 лет,
9 недель, #SEKTAkita

1 2 3 4 5 6 7 8

Девять недель пролетели очень быстро. За эти два с половиной месяца я успела расстаться почти с 8 килограммами ненужности, а в объемах ушло по шесть-восемь, а то и десять сантиметров. Показатели моих фит-тестов улучшаются с каждой неделей, я чувствую, что стала сильнее, выносливее и спортивнее. Я научилась выбирать правильные продукты и читать этикетки. Я научилась выживать в условиях, когда три дня не находишься дома, продолжая придерживаться режима, есть каждые три часа и делать ворки. Я стала еще большей перфекционисткой, чем когда-либо, смогла бросить курить и не употребляю алкоголь.

Практически все приходят в «Секту» за идеальным телом, а выходят, обретая гораздо более богатый опыт.

Я не создала за это время тело своей мечты, меня не стало вполовину меньше, и работы над собой еще очень много. Но я получила другую, более важную установку: главное — не тело, главное — это любовь к себе. Если ты себя любишь, ты никогда не позволишь себе есть что попало, не следить за собой, курить и портить здоровье другими вредными веществами.

#SEKTA дала мне ключ к пониманию своей

новой здоровой жизни. Научила порядку не только в еде, но и в окружающей меня обстановке и в голове. Здесь я получила все инструменты для поддержания такого образа жизни. «9 недель» — это не конец, это только начало. У каждого в #SEKTA есть первый день, но вот последнего нет и быть не может.

#SEKTA города Москва

Главный куратор московского филиала: Дарья Мосягина

Оля Маркес:

Хотелось начать эту историю в прошлом, ведь Даша – одна из моих первых самых близких и самых верных учеников. Это значит не только, что у нас было много веселых историй – это значит, что были в моей жизни периоды, когда я оставалась на плаву только благодаря любви и вере в меня ее и еще нескольких человек. Иногда для того чтобы найти смысл и силы двигаться дальше, нужно, чтобы кто-нибудь увидел твой потенциал и выдал тебе кредит. Даша выдала мне кредит учителя, когда я не могла помочь даже себе, – она увидела мой потенциал, она поверила, что я могу дать ей что-то, и внутри меня родился новый смысл.

Я знаю, как это работает. Мы все очень мнительные. Мы скептики. Мы так любим обличать: обличать нечестность, бездарность, несовершенство, противо-

речивость. Учить нас могут только идеальные люди с безупречной репутацией. Творчество мы готовы воспринимать только от одаренных и гениальных. Простые люди должны знать свое место. И я знала свое место. Я думала: «Как я могу учить йоге. Если я половину жизни жила, сдавшись вредным привычкам и обстоятельствам?» Я уже заранее списала себя. И тот свет, который я постоянно чувствовала внутри себя и вокруг, – меня разрушала собственная невозможность соответствовать этому свету. Быть такой же красивой внутри и снаружи, как все то божественное, что я видела в людях и во всем вокруг. Тогда мне даже в голову не приходило, что все с чего-то начинают, и всегда есть шанс – кем бы ты ни был и где бы ты ни был – можно изменить все что угодно.

Мои ученики часто бывали милосерднее и мудрее меня. Я не могу вспомнить место и время, но я помню, как Даша появилась в моей жизни и без слов сказала: «Научи меня. можно я буду рядом?» В то время вся я состояла из сомнений:

«Смогу ли я? Достойна ли я этой веры? Не сделаю ли я хуже? Не разочарую ли» А Даша как будто сказала: «Плевать. Я все равно всегда буду рядом». Этого разговора никогда не было на самом деле. Но он был по сути. Эти отношения для меня в жизни – самые ценные, как для любого человека, которому в детстве сильно не хватило безусловной любви. Я хочу, чтобы история запомнилась вам и осталась с вами – она о том, чтобы давать людям шанс. Люди, которым вы дали шанс, никогда этого не забудут. И возможно, вы поможете не только этому человеку – вы сделаете что-то гораздо большее. Ведь добро и вера в людей порождают сами себя и преумножают. Превращаясь в паутину, подари надежду одному – и он сможет подарить ее еще кому-то. Во мне очень много любви и веры в человечество. Но так было не всегда. Если бы не мои люди – у меня не хватило бы сил пережить трудные времена.

Я хотела начать эту историю в прошлом. Но настоящее гораздо сильнее. Даша – настоящий босс. И мне кажется,

что всегда так было. Она начала #SEKTA в Москве с одного маленького зала в олимпийском на полтора часа и за два года построила три только наших зала. В том числе и #бешдворец на Арме. Она воспитала команду в пятьдесят человек. Ее уважают и беспрекословно слушаются. Ее обожают все, кто работает с ней. #SEKTA в Москве началась с нее и растет вместе с ней. Говорят, что в памяти человека часто отпечатывается первая встреча, первое впечатление – но с Дашей у меня было не так. Я могла запомнить ее как маленькую, светлую девочку с гордым взглядом – мою ученицу. Но как будто я всегда знала, что в моей жизни она будет большим человеком. Очень важным, ключевым. Я постоянно думаю о том, удалось ли мне вернуть этот «кредит», о котором я писала в начале. И я очень надеюсь, что удается сейчас. Хотя бы частично. Мне бы хотелось, чтобы каждый день она была счастлива – когда я вижу, как здорово у нее получается вся работа. Я думаю, что она на своем месте. Найти любимую работу, любимого

человека и любимых друзей – это очень важно. Пусть все эти вещи будут у тебя всегда. Даша, я люблю тебя! Ты достойна самого лучшего.

Как все начиналось...

Моя история, как и у многих, началась с ЖЖ, когда Оля Маркес написала тот самый пост «Хочешь похудеть, спроси меня «Как?». Слова Оли нашли большой отклик во мне, и с тех самых пор #SEKTA медленно, но верно начала становиться частью моей жизни. После открытия филиала в Санкт-Петербурге мне захотелось еще активнее участвовать в жизни сообщества, и я предложила свою помощь, которая в дальнейшем переросла в открытие второго филиала #SEKTA уже в Москве. Оля просто написала мне: «Приезжай, будем создавать и придумывать!» — Несмотря на то, что это был будний учебно-рабочий день, я взяла билеты в Санкт-Петербург и приехала стажироваться у Оли. Мы писали планы, ставили задачи, продумывали, как строить работу филиала. По возвращению в Москву я начала искать зал — задача оказалась не из легких, потому что с наступлением весны большая часть

помещений оказалась арендована. Но благодаря упорству и собственной уверенности в успехе мы все-таки нашли место — первый зал московской «Секты» открылся в Олимпийском. В мае был запущен первый набор, и на тот момент кураторов в московском филиале было всего двое — я и Алиса. Нашим планом было начать работу с одной группы, но желающих оказалось гораздо больше, поэтому появилось сразу две полные группы.

Тогда Алиса жила в Красногорске, а я в Подольске, что совершенно не стало для нас преградой! Каждый день мы ездили в Москву из области, чтобы проводить тренировки, ведь это уже стало неотъемлемой частью жизни.

Через какое-то время московская «Секта» начала расти, залов становилось больше с каждым месяцем, сейчас их число выросло до пяти, два зала из которых принадлежат полностью нам. Тренировки идут с утра до вечера, таким образом, ежедневно проходит тринадцать тренировок во всех залах.

О том, что такое настоящая команда

Я считаю победой и заслугой московского филиала именно команду,

потому что нам удалось сделать кураторами не просто лучших учеников, а тех, кто в процессе становился другом, вливаясь в сообщество очень естественно.

Растет не только количество залов, но и наша команда, сейчас это двадцать пять человек, каждый их которых попал сюда не просто так. Я считаю победой и заслугой московского филиала именно команду, потому что нам удалось сделать кураторами не просто лучших учеников, а тех, кто в процессе становился другом, вливаясь в сообщество очень естественно. Такой подход значит для команды гораздо больше, чем просто принять в кураторский состав человека с идеальной техникой и превосходной подачей. Важно, чтобы, несмотря на масштабы роста нашего проекта, кураторами не становились люди со стороны, те, которых мы не знаем лично. Мы не берем фитнес-тренеров, несмотря на то, что они довольно часто присылают свои резюме и желают у нас работать. Система «Секта» построена абсолютно по-другому — мы берем людей, которые прошли обучение у нас и действительно переняли опыт, который передается от куратора к ученику. Такую систему можно

сравнить с передачей традиций от поколения к поколению. Мне кажется, что именно это очень помогает сохранить атмосферу, особенно в московском филиале, где так много людей.

Атмосфера действительно важна, поэтому у нас есть какие-то свои особенности, которые мы стараемся сохранить. Например, субботний круг, когда люди общаются, рассказывают о том, как прошла их неделя, — такого ни в каком фитнес-центре не встретишь. Кураторы всегда знают своих учеников, несмотря на то, что их очень много. Сейчас мы делим кураторов по группам: каждый куратор работает со своей группой в отдельных чатах, так что люди чувствуют внимание к себе. Мы всегда стараемся идти навстречу ученикам, если им в чем-то некомфортно.

У нашей московской команды есть собственный рабочий чат, который не замолкает ни на минуту! Мне кажется, что он живет круглосуточно — это то виртуальное пространство, где мы можем всегда быть рядом и обсудить любые возникшие вопросы. Филиал работает шесть дней в неделю, включая субботу, а в воскресенье, в свой нерабочий день, мы также собираемся вместе, но уже для того, чтобы просто пообщаться и разделить «воскресную вкусняшку», у нас

есть даже свои любимые места и кафе. Также раз в месяц мы проводим большую генеральную уборку в своем зале — это тоже исключительно наша инициатива, туда приходит вся команда.

Люди, которых я нашла здесь, стали моей любимой семьей

С приходом «Секты» в мою жизнь некоторые связи отошли на второй план — это не плохо и не хорошо, ведь пока человек растет и развивается, он находит что-то новое, по-настоящему близкое для него. Для меня этим близким стала моя команда, они именно те люди, с кем мне по-настоящему комфортно. С каждым из них у меня получилось выстроить хорошие надежные отношения, они больше чем рабочие.

Однажды мы решили сделать подарок на день рождения нашему куратору Ире Мачо. Ира мечтала о велосипеде-шоссейнике, стоившем совершенно запредельных денег, которых у нее не было. Недолго думая, мы организовали сборы и купили этот велосипед, подарив его Ире на одной из летних вводных лекций. Мы ввезли велосипед в зал со связкой шаров и бумажных сердечек с пожеланиями от каждого, кто вло-

жился в этот подарок. Сразу после этой вводной лекции Ира отправилась на новеньком желанном велосипеде домой и с тех пор частенько ездит на нем на тренировки.



Еще одним из первых запоминающихся событий стало участие #SEKTA в «Пикнике Афиши». Так сложились обстоятельства, что в общей

сложности мы провели на площадке двадцать четыре часа. Монтаж осуществлялся ночью — только тогда машина могла въехать на территорию парка, но не больше чем на сорок минут и по предварительной записи. Было ощущение, что мы получили настоящее трудновыполнимое спецзадание. Для своей площадки мы создавали большие фанерные буквы, и в последний момент договоренность с фирмой нарушилась. Тогда, закупив большие фанерные листы, мы направились к папе нашей ученицы в Дмитров, чтобы реализовать задуманное. Из Дмитрова мы везли уже готовые буквы ночью на внедорожнике прямиком в Коломенское, где проходил фестиваль. На территории парка мы разбили палатку, в которой остались дружно ночевать после долгого монтажа. Весь следующий день мы провели под палящим солнцем, но даже двенадцать часов на площадке, нескончаемый поток людей, усталость и сгоревшая кожа не могли сделать нас менее счастливыми. На самом деле множество интересных историй происходят с нами и за стенами залов.

Перемены

Круг людей, которые приходят в «Секту», очень поменялся с момента создания сообщества. Сначала это были люди, которые слушали Alai Oli и знали Олю. Этих людей уже интересовало наше сообщество в формате ЖЖ, они уже знали о его существовании и теперь собрались вместе потренироваться и провести время — это была своеобразная сплоченная семейка.

Сейчас в Москве мы берем на обучение уже более пятисот человек, и это не тот узкий круг, где ученики хорошо знакомы между собой, приходят люди абсолютно разные, каждый из них имеет свою цель. Они приходят заниматься с разным представлением о нашей Школе, некоторые из них даже не знали о существовании ЖЖ или об Олиной музыке, они приходят, потому что видят результаты самой Школы и хотят приобрести подобный, но уже свой опыт.

Но есть и то, самое важное, что мы сохраняем в «Секте» со времен ЖЖ, — это отношение куратора к его подопечным. Вначале это были онлайн-комментарии к дневникам питания друг друга, где, прежде чем найти за что поругать че-

ловека, мы старались найти за что его похвалить. Сейчас это перенеслось и на текущую практику. Люди чувствуют себя уютно на тренировках, в особенности в тех залах, которые принадлежат нам, ведь в них мы сами делали ремонт и полностью все обустраивали. Люди приходят и часто говорят, что могут расслабиться там, что они находят для себя возможность отдыха, чувствуя комфорт и удобство.

> «Секта» – это история не только про тело, но и про взаимоотношения в целом как с самим собой, так и с другими людьми. Это место, где люди встречаются и находят друг друга.

Наши ученики разделены на определенные группы, и человек, который занимается со своим соседом по коврику рядом уже месяц, рано или поздно заговорит с ним. Группы между собой общаются, какие-то из них, также как мы со своей командой, проводят шесть дней в неделю вместе на тренировках, а на седьмой отправляются куда-то на прогулку. Сложно поменять свой образ жизни, когда вокруг тебя все пьют, курят и морально разлагаются, поэтому если ты хочешь выйти из этого образа жизни, тебе

очень важно, чтобы твое окружение тебя поддерживало. В своем сообществе мы стараемся давать людям не только правила и привычки, но и то самое окружение, которое поддержит, именно на этом очень сильно держится сама идея нашей Школы. Так случилось в свое время и со мной. Помимо очного отделения существует дистанционное, где люди общаются в чатах и дома самостоятельно выполняют тренировки. Однажды, если можно так сказать, у нас появился самый веселый звездный чат, где оказался Гордей Простов, который в данный момент является моим мужем. Какое-то время он занимался на дистанционном отделении, где мы практически не общались. Но однажды Гордей пришел на вводную лекцию и решил остаться на очном обучении, начав заниматься с нами. Он обладал искрометным чувством юмора, которое цепляло абсолютно всех девушек вокруг, кроме меня, и, наверное, именно это его задело больше всего. Может поэтому, а может нет — он обратил внимание на меня. Мы стали встречаться до и после тренировок и как-то раз пошли гулять после тренировки в парк Горького пешком от Олимпийского. Так все и началось.

Говоря о семейном быте, я знаю, что множество

женщин испытывают трудности в приготовлении еды, потому что если ты хочешь питаться правильно, то тебе нужно готовить отдельно еду для себя, отдельно для мужа и отдельно детям. В моей семье такого нет, мы питаемся одинаково, и я рада этому факту, потому что мне не хочется тратить лишнее время на какие-то бытовые вопросы. Вместе нам легко строить свой быт, потому что мы живем в одном ритме жизни и занимаемся одним делом.



Но наша история далеко не единственная: например, в одном из моих чатов была замечательная история двух ребят, которые пришли на дистанционное обучение и в какой-то момент начали очень много общаться, отвлекая тем самым всю группу. Однажды мы пошутили, что им пора создавать свой собственный чат, — так к концу обучения, на девятой неделе, несмотря на разные города, ребята встретились, а потом решили съехаться, сейчас они уже женаты и ждут ребенка.

«Секта» в московском ритме

Чем больше у тебя дел, чем больше тебе нужно сделать за день, тем больше ты успеваешь. Например, в Петербурге люди обладают несколько другой динамикой, они более размеренны, в Москве же люди просыпаются рано и разгоняют свой темп, именно поэтому, мне кажется, у нас так много залов. Темп жизни москвичей соответствует тому, что нужно успеть как можно больше. Занимаясь карьерой, учебой, посещая курсы, люди прибегают и на тренировки, чтобы позаботиться не только о разуме, но и о теле. У нас есть спрос, а пока он есть, нам будет что предложить,

поэтому мы расширяемся. Мне очень нравится то, чем я занимаюсь, и останавливаться совсем не хочется, если люди хотят новых залов, то залы будут.

Еще один интересный момент заключается в том, что даже в рамках «Секты» в каждом городе чувствуется свой менталитет и специфика. Например, у меня был опыт работы в Перми, куда я ездила открывать филиал, и там совсем другие люди. Их расположение нужно заслужить, как и петербуржцев. В этих городах тебя не будут принимать с распростертыми объятиями, здесь к людям нужно найти подход. В Москве все гораздо проще, ты заходишь в зал и кричишь: «Привет, Олимпийский!» — и восемьдесят человек радостно кричат тебе в ответ, они более открыты и хорошо идут на контакт. Пожалуй, открытость и быструю готовность идти на контакт можно обозначить как общую черту среди москвичей. Но и внутри своих групп мы видим особенности учеников; так, одним из влияющих факторов стало время, в которое они приходят. Очень сильно различаются люди, приходящие на занятия в девять часов утра и девять часов вечера, но те, что приходят в одно время, похожи как по характеру, так и по восприятию. Напри-

мер, группа в красносельском зале, приходящая в десять вечера, стала очень дружной, эти люди действительно сильно поддерживают друг друга, им не нужно, чтобы куратор писал: «Почему ты пропустил занятие?» — они сами заметят отсутствующего и спросят его об этом. Есть и люди, которые приходят в зал просто потренироваться, им не нужно общение и сближение с куратором и группой. Именно поэтому очень важна гибкость куратора, чтобы он успевал подстраиваться под настроение той или иной группы.

Опыт куратора

Изначально, когда мой путь в «Секте» только начался, для меня был очень важен мой личный результат, я работала на себя, внимательно наблюдая за изменениями. Но став куратором, фокус смещается, и ты начинаешь больше думать о своих подопечных, делиться опытом и поддерживать. Как и для многих кураторов, одним из главных аспектов в работе для меня является способность вдохновлять учеников — это совершенно особенное чувство, во мне буквально горело желание дать кому-то мощный толчок для работы, где-то это желание доходило даже

до чувства нетерпимости.

В ЖЖ были воины, которые могли делать одну тренировку за другой, они могли выполнять пятьсот mountain climbers без остановки, как будто это считалось таким своеобразным проходным экзаменом в «Секту». Сейчас у нас совсем другая политика, мы даем каждому желающему человеку пройти этот путь с нами, и мы готовы подстраиваться под него. Такой подход меняет и кураторов, он изменил и меня, сделав где-то мягче и терпимее. Но что еще более важно, я научилась работать с любыми людьми.

Самое большое удовольствие от работы с учениками — это чувствовать их отдачу, без нее очень сложно работать. Не так-то просто работать с людьми, которые не улыбаются, что бы ты ни делал. Совсем другое дело, когда ты видишь и чувствуешь, что ученик начинает раскрываться, отвечая тебе. Я очень люблю, когда человек выкладывается на тренировке, а тех, кто себя жалеет, сразу видно. Есть люди, которые, несмотря на слабую подготовку, работают на максимум, и они чаще выходят удовлетворенными с тренировки. Такой результат важен не только самому ученику, но и его куратору. Появляется чувство, что ты как будто взял человека за руку и пере-

вел через черту, показав, что он может больше. Это значит, что на следующей тренировке он сможет еще улучшить свой результат, а затем еще. Именно так происходит волшебство.

Четыре года назад до «Секты», я была совершенно другим человеком. Изначально это занятие не было для меня чем-то серьезным. Несмотря на то, что это было место, где мне хотелось быть, моей силы воли не всегда хватало. Я приходила, старалась что-то делать, тренировалась и воспитывала свои пищевые привычки, но в какой-то момент не выдерживала и уходила, возвращаясь снова. Потом начался период моего кураторства в ЖЖ, один день в неделю я писала туда пост — это стало новым опытом, благодаря которому я сделала еще один шаг вперед. У меня появилась ответственность перед теми, кто читает, я понимала, что если мой образ жизни далек от правильного, я не имею права делиться с кем-то своим опытом.

Среди учеников у нас есть своеобразная команда девушек Кира, Полина, Маша, которые пришли к нам с очень большим ИМТ Несмотря на это, девушки оказались из тех, кто не позволил себе сдаться, и спустя год у всех троих прекрасный результат — две из них сбросили по 30 килограм-

мов, одна 25 килограммов. Сейчас Кира работает с нами над направлением #SEKTAlite, где будет делиться своим опытом с теми, кому очень сложно начинать.

Правила жизни Дарьи Мосягиной

#1 Все, что дается легко, — не работает. Красивое здоровое тело можно иметь, только если ты вкладываешься в это полномерно, постепенно, ежедневно уделяя этому внимание. Только тогда ты понимаешь, что желанный результат приходит, закрепляясь.

#2 Не бойтесь выходить за рамки и не создавайте их напрасно. В моей работе над московским филиалом значимым оказался тот момент, что у меня была возможность принимать решения. Здесь я научилась принимать ответственность за выбор, который приходилось делать. У меня не было каких-то четких задач, нужно было пробовать разные подходы. Я не пыталась вписываться в какие-то обозначенные границы, стараясь делать как можно больше. Это то, что я люблю в своей работе.

#3 Не стремитесь за ограниченными идеалами, стремитесь сделать немного больше,

чем вы сделали вчера. Только вы являетесь своим мерилом. Хорошим примером может стать история с фото «до» и «после» — потому что только результаты и показатели человека относительно его же самого будут самыми важными. Результаты другого не важны.

#4 Не стоит зацикливаться на себе и своем результате. На личном опыте я поняла, что ежедневный самоконтроль на весах и измерение объемов в ожидании новых изменений со временем становятся пыткой. Но если вы будете вводить спорт и здоровое питание в свою жизнь постепенно — со временем это превратится в совершенно естественную привычку. Результат начнет приносить удовольствие, особенно если сублимировать энергию не только исключительно на собственный результат, но и на какое-то правильное, полезное для других дело.

#5 Необходимо вовремя давать себе возможность отдохнуть. Многие люди, которые тренируются считают, что как только они перестанут это делать, их результат обязательно уйдет и придется все начинать сначала. В «Секте» все иначе, здесь нужно понимать, что интенсивность является регулируемым процессом. Интенсивными должны быть именно первые

девять недель, потом телу нужен отдых, так же как и сознанию. Невозможно тренироваться шесть раз в неделю всю жизнь. Это очень сильно изматывает морально и физически. Данное правило хорошо работает и на других жизненных моментах — время от времени нужно отдыхать от чего-то, чтобы это приносило тебе удовольствие.



Куратор московского филиала: Гордей Простов

Антонина Солодянкина:

Первые чаты дистанционного обучения в #SEKTA были совсем не похожи на те, что сейчас. Тогда мало кто знал о нас, учеников было в разы меньше. В первых чатах были «звезды» – в прямом и переносном смысле. Одному из чатов сейчас уже почти что 150 недель (или даже больше, мы давно сбились со счета), представляете, какая цифра! Катя Кляйн, Степа Марсель, певица Елка – все они там, по-настоящему «звездный» диалог. И в том же чате началась история Гордея.

Первые его дневники питания вызывали ужас, смешанный с истерическим смехом, – настолько необычной была подача. «Дорогой дневник, сегодня я не ел…» А еще он круто рисовал, особенно портреты. Мы долго звали Гордея в гости на очное занятие, он отказывался, гово-

рил, что недостаточно хорош для этого. Но однажды все-таки пришел. Вводная лекция нового набора, странный татуированный парень в самом углу огромного зала в олимпийском, не сводящий глаз с читающей лекцию Даши Мосягиной.

С того момента прошло, страшно подумать, почти три года. Теперь о Гордее знают, кажется, почти все. Официальный аккаунт мужского тренинга Nike выкладывает видео с его отжиманиями, пользователи со всего мира пишут восторженные комментарии – ох уж эти «крейзи рашнз». Среди учеников московского филиала о Гордее ходят легенды, и часто уже не отличаешь, где вымысел, а где правда.

Так кто же он на самом деле? Настоящий куратор, профессионал в своей работе, спортсмен, отличный друг, напарник, любящий муж, талантливый художник, просто красивый молодой человек… Тут невозможно выбрать что-то одно да и не нужно этого делать.



Я начинал так же, как начинает свой путь сейчас большинство учеников, — дистанционно. В это время уже проходили занятия на очном обучении, но я сразу понял, что это не для меня, так как не особо хотел с кем-то знакомиться, общаться и показывать, как нелепо я пытаюсь сделать самые простые упражнения.

Я был среднестатистическим подростком с типичным телосложением, который внезапно проснулся и увидел на весах почти центнер.

До этого я уже предпринимал попытки похудеть, и по весам вполне удачные, но отражение в зеркале все также продолжало не нравиться мне, даже когда я похудел на 20 килограммов.

Но, пожалуй, начну сначала.

Когда-то я растолстел до 95 килограммов, мне сложно сказать, что это происходило долго и что для этого пришлось что-то сделать. Скорее я был среднестатистическим, достаточно худым подростком, который внезапно проснулся и увидел на весах почти центнер.

Так начался мой путь борьбы с лишним весом.

Желая быстрее добиться результата, порой мы идем на крайне радикальные меры. Мой способ

был именно таким и, как казалось на тот момент, самым правильным: я просто перестал есть и пил только воду, следя за тем, как с каждым днем цифры на весах становятся меньше.

Да, в какой-то степени это самый простой способ сбросить вес, но он приводит к последствиям. На первых порах доминирующей мотивацией становится собственная независимость от еды. Кажется, что ты гораздо умнее и сильнее всех толстых, которые все так же едят и набирают вес, а ты весь из себя красавчик можешь этого не делать, ты худеешь и держишь себя под контролем.

В результате такой «диеты» я сбросил 20 килограммов, только вот изначально мы сбрасываем вес за счет своих мышц, их организм отдает в первую очередь, и только потом начинает сгорать жир, да и кожа без физических нагрузок и дополнительного воздействия остается в таком же количестве.

Тело понимало, что откладывая всю еду в жир, оно продлит свое существование в случае очередной «войны»...

Через какое-то время одной водой и кефиром питаться стало невозможно, и я решил начать

есть, но тело уже знало, что с мозгом ему не очень повезло, и что бы я ни съел, откладывало в жировые запасы, на тот случай, если хозяин снова решит объявить голодовку. Тело понимало, что, откладывая всю еду в жир, оно продлит свое существование в случае очередной «войны»… Так, совершенно внезапно на весах я увидел даже не 95, а уже 98 килограммов.

Но это не остановило меня, а помогло прийти к тому, что нужно начать заниматься спортом и правильно питаться. После длительных поисков в Интернете я выбрал рацион, который меня устраивал: в основном там был белок и овощи, вместе с этим моими лучшими друзьями стали скакалка, беговая дорожка и велотренажер. Результатом долгих часов в спортзале, неимоверного количества времени, проведенного за ежедневными тренировками дома, стала потеря 15 килограммов. Но такой ритм жизни давался мне невероятно тяжело — бегать и прыгать, когда ты весишь около 100 килограммов, то еще удовольствие. Но у меня была цель, был образ, к которому я продолжал стремиться. Монотонность повторяющихся тренировок и нагрузок начала выматывать, в какой-то момент я почувствовал, что прогресс замедляется, и все-таки

решил подать заявку на дистанционное обучение в проекте.

В #SEKTA мне рассказали о совершенных ошибках в питании, помогали разбирать каждый прием пищи в течение дня, и скоро я начал понимать, как это работает. Ни на одной диете вам больше не скажут: «Раз ты еще не спишь — иди поешь». Конечно, меня это устраивало: каждый день новые тренировки, после каждой из которых моя голова взрывалась, я хотел выплюнуть легкие, а каждую мышцу в теле сводило. Во времена веселых студенческих лет во мне всегда было больше дыма, чем кислорода, и это тоже оставило свой отпечаток. Но мне нравилось, что было тяжело, я понимал, что раз я так выкладываюсь, результат будет. И он был.

#SEKTA – это особенный «бойцовский клуб», где каждый участник борется со своими недостатками, страхами и комплексами.



После седьмой недели обучения я все-таки набрался смелости и пришел на свою первую очную тренировку (с того момента я не пропустил почти ни одной), это было потрясающе, рядом были люди, которым так же тяжело, как и мне,

но я видел, что они не останавливаются.

Все это становится невероятно сильной мотивацией. Ты видишь кураторов, которые (как мне тогда казалось) не устают никогда, при том, что это девочки, которые в два раза меньше и на голову ниже; ты хочешь выкладываться так же, как они, и успевать за их бешеным темпом.

Даже сейчас, когда я стая куратором, все так же есть люди, которые меня вдохновляют. Те, за кем мне хочется успеть и повторить.

Я скинул еще 15 килограммов.

Кураторство стало для меня возможностью поделиться с людьми тем, чему я научился и чего добился сам. Это возможность постоянно держать себя в форме, ведь если есть хоть один человек, которого я вдохновляю и мотивирую своими результатами, значит, я не зря этим занимаюсь. Проект растет, открываются новые филиалы, и я знаю, что уже сейчас есть несколько городов, где есть люди, которые будут рады видеть меня каждый день в своем зале. #SEKTA — это особенный «бойцовский клуб», где каждый участник борется со своими недостатками, страхами и ком-

плексами. Для меня очень важно осознавать, что я стал частью этой постоянно развивающейся системы.

Правила жизни Гордея Простова

#1 Не стоит всегда доверять своей «интуиции». Интуитивное питание хорошо для тех, у кого уже есть правильные пищевые привычки, людям, у которых проблемы с лишним весом, чаще всего интуитивно не хочется есть часто и небольшими порциями, полезные привычки вырабатываются со временем, сначала это бывает тяжело.

#2 Полюби движение и натуральные продукты — это залог успеха.

#3 Не зацикливайся только на своем теле, есть гораздо более важные и интересные вещи в жизни, в течение дня старайся уделить какое-то время всем важным для тебя делам. **Меньше думай о шоколадке и больше о близких.**

#4 Не забывай отдыхать от тренировок, телу необходим отдых.

#5 Найди то, что тебя мотивирует, выбери фокус, ставь небольшие посильные задачи и добивайся их, постоянно прогрессируй. Спортсмены

на тренировках не думают о теле, они думают о тех качествах, которые помогают им в их спорте, тело становится красивее по мере достижения их целей.

#6 На тренировках должно быть тяжело, не останавливайся, когда мышцы начинают гореть, делай на десять повторов больше, чем, как тебе кажется, ты можешь. Первое время очень много чего кажется, перекрестись и делай дальше.

Пример тренировки в программе

УПРАЖНЕНИЕ 1. Динамичная планка
Исходное положение: стоя.
Количество повторов: 100.

Планка с прямых рук, кисти строго под плечами, таз не торчит и не проваливается, спина прямая, поясницу не прогибаем, ноги вместе.

На счет «раз» на вдохе прыжком ноги ставим врозь, шире плеч, на счет «два» на выдохе возвращаемся в исходное положение.

ВАЖНО: таз подкручен, поясница не прогибается, взгляд вперед. Альтернативный вариант: Динамичная планка предплечий с отшагом.



УПРАЖНЕНИЕ 2. Прыжки звездой
Исходное положение: стоя, ноги вместе.
Количество повторов: 45.

Слегка приседаем и обхватываем колени руками — положение группировки. Выпрыгиваем вверх, расставляя широко руки и ноги — звездой, возвращаемся в ИП, не приземляемся на прямые ноги, сразу уходим в группировку.

Альтернативный вариант: Джампинг джекс.

Исходное положение: ноги чуть шире плеч, колени чуть согнуты. Руки вдоль тела.

С отшагом ставим ноги ближе друг к другу, а руки поднимаем через стороны вверх. Следите, чтобы ваши руки не болтались, а были всегда

напряжены. Спина всегда прямая, взгляд вперед.



УПРАЖНЕНИЕ 3. Вертикальные ножницы

Исходное положение: лежа на полу, поясница плотно прижата к полу. Руки перед собой.

Количество повторов: 100.

Одновременно отрываем лопатки от пола и поднимаем прямые ноги, но следим, чтобы поясница не отрывалась от пола. Скрещиваем ноги в вертикальной плоскости.



Альтернативный вариант: подъем рук из планки с предплечий. Исходное положение: планка с предплечий, пресс напряжен, тело — одна прямая линия, локти строго под плечами.

Отрываем согнутую в локте правую руку до параллели с полом, перенося вес тела на левую руку, возвращаемся в ИП и меняем руки.

УПРАЖНЕНИЕ 4. Выпады вокруг света

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч.

Количество повторов: 90 (1 выпад = 1 раз).

Выполняем выпад правой ногой вперед (вес распределяем ровно между ногами), возвращаемся в ИП. Затем делаем выпад в сторону,

перенося вес на правую ногу (отводим таз назад, угол в колене 90 градусов) и выпрямляя левую. Возвращаемся и делаем выпад назад (вес ровно между ногами). Принимаем исходное положение и повторяем то же самое левой ногой.



ВАЖНО: в выпаде углы в коленях строго 90 градусов, спина прямая, руки всегда идут в противоход! Если вы опускаетесь вниз до касания коленом пола, обязательно делайте это мягко, без удара. Упражнение стараемся выполнять динамично.

Альтернативный вариант: пляжные ножницы.

Исходное положение: боковая планка на левой руке с предплечья, локоть строго под плечом.

Старайтесь не заваливаться в сторону.

Опора идет на левую руку и левую ногу, согнутую в колене. С выдохом поднимаем таз как можно выше, затем поднимаем правую ногу, опускаем ногу, опускаем таз, но не кладем его на пол.

УПРАЖНЕНИЕ 5. Отжимания щучкой

Количество повторов: 30.

Исходное положение: Для того чтобы принять правильное положение тела, сначала встаньте в планку. Из этого положения поднимите таз вверх, руки чуть дальше плеч, поднимите одну ногу вверх, чтобы сделать одну прямую линию с позвоночником. Выполните отжимание, каждый повтор меняя ногу.

Альтернативный вариант: планка с предплечий + самолет.

Исходное положение: Планка с предплечий, локти строго под плечами, таз подкручен, поясницу не прогибаем, смотрим вперед. Из этого положения опускаемся вниз, ложимся на живот, уводим руки перед собой, отрываем ноги от пола, делаем легкий прогиб, задерживаясь в таком положении на несколько секунд, возвращаемся в ИП.



Куратор московского филиала: Ира Мачо

Оля Маркес:

Звезда московского филиала. Неутомимый энерджайзер, за которым невозможно угнаться. У ее глаз такие маленькие лучистые морщинки, потому что она всегда улыбается глазами и немного щурится. Кажется, что она сама – свет. И этим светом все окутаны и накормлены.





«Всем привет, меня зовут Ира, и сегодня мы проведем для вас тренировку», — так начинается каждый вечерний ворк вот уже два года.

Я пришла в «Секту» не за телом и не за похудением, я пришла сюда, чтобы узнать, каково это — «ушатываться» не один на один с ковриком, а с командой таких же, как ты. Тогда я даже подумать не могла, что когда-нибудь буду стоять по ту сторону зала, объяснять упражнения,

следить за техникой, подбадривать тех, кто уже почти сдался, и даже более того — быть кому-то примером.

Мое знакомство с «Сектой» началось, как и для многих кураторов-старичков, с ЖЖ fat-is-dead. Формат тренировок body-rock идеально подошел мне — никакого дополнительного снаряжения, только тело, полчаса времени и огромное желание что-то изменить в себе и, как выяснилось позже, в среде, которая меня окружала. Вначале не было никого, кто смог бы поддержать, кто встал бы рядом на коврик или хотя бы просто дал пинка, когда диван перевешивал. Кстати, хочется сказать спасибо всем, кто тогда выпал из моей жизни, на их место пришло столько добрых сердец, сколько мне не довелось встретить за жизнь «до».



Куратор московского филиала: Антонина Солодянкина

Оля Маркес:

Точечка – замечательный куратор, куратор с большой буквы. Учитель от бога. Ее знает и Москва, и Питер. До «секты» тоня работала учителем в школе, до сих пор переживает за каждую орфографическую ошибку в наших текстах. Такая нежная, ранимая и умеет быть такой жесткой, проводить тренировки, о которых люди неделями вспоминают с благодарностью.



Моя «Секта» началась еще в том, теперь уже таком вроде бы далеком, 2011 году. Случайно найденный блог, первые домашние тренировки, крошечное ЖЖ-сообщество: люди, которых ты никогда не видел вживую, очень скоро ставшие близкими. Нас объединяло что-то большее, чем даже личное знакомство, — нас объединяла идея.

Я помню все: как трудно давались первые тренировки, как хотелось все бросить, сегодня не делать ничего да и завтра пропустить, пожалуй, ведь никто этого даже не заметит. Но мысль о том, что сейчас где-то в далеком Саратове или Калининграде такие же, как я, встают на коврик и делают свою практику, сгоняла с дивана. И вот я снова нажимаю кнопку play и снова слышу: «Hi, bodyrockers!» И делаю, делаю, делаю…

Это не было непрерывным процессом, я много раз бросала и начинала снова. Путь воина — непростое дело. Но ведь правильно говорят: кто не уходил, тот и не возвращался.

Спустя два года, в конце апреля 2013 года, в Москве открылось очное отделение, и практически сразу началась другая моя история — путь не просто ученика, а куратора, наставника.

Быть куратором — это в первую очередь быть другом и помощником. Это трансляция своего опыта и знаний как тем, кого видишь каждый день, так и тем, кто находится за сотни и тысячи километров. Школа #SEKTA — это история не только и не столько про тело, сколько про разумное и бережное отношение к себе и ко всему, что тебя окружает. Научить каждого понимать что он прекрасен, — непростая задача, но тем интереснее становится работа.

Больше всего в своей работе я люблю то, что это не работа. Это скорее такой особый образ жизни, когда любимое дело пронизывает каждый твой день, заполняет собой все. Наши совместные тренировки, музыка, бодрые голоса, улыбки на красных разгоряченных лицах — словно заряд тока, даже когда кажется, что ты устал и больше «не вывезешь».

Правила жизни Антонины Солодянкиной

#1 Я ищу вдохновение в повседневных вещах, в каких-то мелочах, которые меня окружают. Самое важное — учить людей радоваться каждому мгновению жизни.

#2 Видеть глаза учеников — большое счастье. Только так и только тогда появляется чувство, что все не зря.

#3 Каждая тренировка — это вызов, перчатка в лицо своей лени, своему страху, нерешительности и стеснительности. Каждое очное занятие — словно выход на большую сцену. Я считаю, что куратор в какой-то степени артист, звезда.

#4 Большое значение имеет коллектив, команда. Мне повезло быть окруженной самыми талантливыми и прекрасными людьми, работать с которыми ни с чем не сравнимое удовольствие.

#5 Как писала Вера Полозкова: «Нужно очень любить то, чем занят, а если не любишь...» Нет, пожалуй, варианта «если не» тут даже и быть не может.



Куратор московского филиала: Адель Шадрина

Антонина Солодянкиия:

Есть люди, которых можно назвать ангелами-хранителями. Они будто бы незримо сопровождают нас на жизненном пути, оказываясь рядом в самое нужное время, и находятся поблизости, даже будучи далеко физически. Именно такая Адель.

Она никогда не стремилась стать куратором #SEKTA, но при этом была и остается незаменимым человеком в нашей огромной команде. За ее спиной пройденный основной курс и первый курс #SEKTA 2.0 для кураторов, организация и проведение #SEKTACAMP 2014, множество прочитанных лекций по осознанности в питании и работе с эмоциональной составляющей. Если открыть любую видеолекцию на научном портале #SEKTA, то можно увидеть: «Адель Шадрина, магистр психологии, ассоциированный

сертифицированный коуч (acc), мотивационный тренер». Все это она – хрупкая, искренне улыбающаяся, безгранично добрая, смотришь на нее и недоумеваешь: как может быть в человеке одновременно столько кипучей энергии и макрокосмического умиротворения. Даже трудно представить, скольким людям она помогла, словно лучом осветив дорогу вперед к новым знаниям, новому образу жизни. Она настоящий профессионал, которому не страшно довериться, потому что ангелам-хранителям всегда веришь.



Моя история в «Секте» началась, как и все самое лучшее, случайно. Я пролистывала ленту новостей и увидела объявление о летнем йога-туре с Олей Маркес, в котором обещались пять тренировок в день и прочие радости жиз-

ни в этом духе. Я сразу сказала: «Да, это мое!» И купила билет. Только через пару дней в группе йога-тура появился репост про «Секту», я заинтересовалась и решила попробовать, что же такое «ворки», до летней поездки. Погибнув на коврике после первого утреннего ворка, я поняла, что это мое, и до сих пор рядом — с того марта 2013 года, с самого начала.

Первые три недели я отчаянно пыталась разобраться со всеми правилами, выспрашивала все до самых мелочей — иногда мне казалось, что еще чуть-чуть, и меня просто выгонят из чата, чтобы не отвечать. Но… все кусочки мозаики встали на место, и я стала отдавать — помогать всем остальным разобраться с системой и применять ее к себе. Было ли это когда-нибудь работой? Нет, никогда. Это была возможность просто вдохновить еще пару сотен человек обрести себя через свой личный пример.

В йога-туре с группой мы стали очень близки, были и разговоры с Олей про будущее «Секты» как компании. Я спросила, как она видит компанию через пять лет, и она сказала: «Как “Макдональдс” — у каждого метро есть по филиалу, чтобы людям было бы так же легко и просто позаниматься своим здоровьем, гораздо легче,

чем съесть бургер».



В том же выезде я предложила организовать следующий #БЕКТА-лагерь не просто как совместный выезд, а как настоящий лагерь, с объединяющими активностями, с мастерскими и обменом опытом. Это получился потрясающий выезд, в котором поучаствовало около двухсот

пятидесяти человек за две смены.

И вот лето закончилось, нам удалось организовать тот лагерь, о котором мечтали. Я снова в Москве, с любимым мужем в нашей уютной квартирке. Я смотрю за окно, но вижу верхушки деревьев и поток машин, а не столовую с множеством людей и ставший таким родным внутренний дворик летней базы с качелями. Весь август прошел с #SEKTAcamp — детищем, которое полгода росло и вынашивалось, а потом родилось таким сверкающим фейерверком из потока нашей мечты и идей. Много здоровых, сильных, думающих, задорных, красивых, мудрых и безбашенных в самом лучшем смысле людей собрались вместе.

Ах, никто не знает, как я исподволь любовалась каждым — внешне (черты лица, изгибы губ, родинки и загар, мышцы и линии фигуры — совершенные…) и внутренне (свет глаз, улыбки или слезы, смех, пожатие руки, объятия…)…

Как любовалась чудом сближения всех людей: первый день — и все еще держатся «прилично», знакомятся издалека, но вот и середина смены — огромная дышащая в едином ритме толпа идет к пляжу, делится фруктами, смеется взахлеб, смотрит ночами на звезды, валяясь на одном ков-

рике, и проливает ручьи пота на тренировках. Мы задавали вопросы друг другу и погружались, погружались…

Как только все добрались до домов, то начали слать фотографии, это давало нам возможность зачерпнуть из них еще хоть немного ускользающих искорок нашего лета. Нет, они не пропадут, они всегда с нами, мы теперь внутри друг у друга. Мы выросли за эту смену и одновременно приблизились к своему детству, забыв о возрасте и других условностях. Эти моменты больше никогда не повторятся, но точно будут новые — те, которые мы создадим вместе.

Утренняя тренировка

Утренняя тренировка включает в себя 2 упражнения.

Интервалы: 15 секунд отдыха, 15 секунд работы.

Первые утренние тренировки начинаются с 5 кругов.

УПРАЖНЕНИЕ 1. High knees

Исходное положение: стоя.

Выполняем бег на месте, высоко поднимая колени. Руки работают в противоход, спина ровная, пресс напряжен.




УПРАЖНЕНИЕ 2. Mountain climbers

Исходное положение: планка с прямых рук.

Важно: ладони строго под плечами, таз подкручен, не торчит и не проваливается, спина прямая, поясницу не прогибаем.

Как можно быстрее поочередно подтягиваем согнутую ногу к груди, не касаясь ею пола. Ноги меняем энергично, в темпе быстрого бега.



#SEKTA города Киев

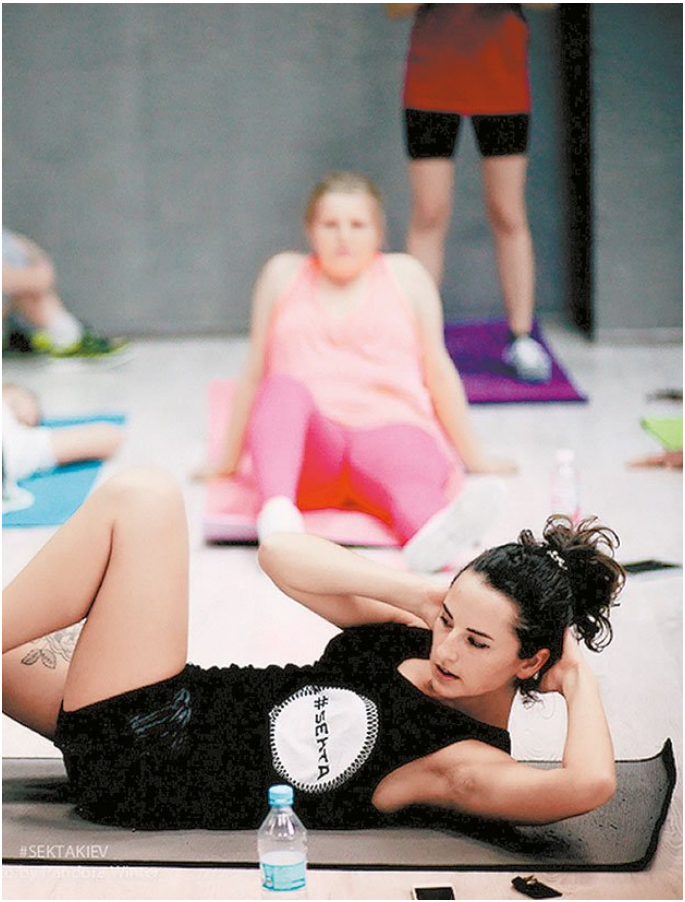
Главный куратор #SEKTA киевского филиала: Юлия Нечаева

Ирина Миронова:

Открытие #SEKTA в Киеве было вторым в моей жизни, где я выступала в роли выездного куратора от имени всего сообщества #SEKTA. Киев – глубокий и атмосферный город, в котором меня встретил не менее глубокий человек – Юля Нечаева. Мы сразу нашли общий язык и погрузились в работу. Ее маленький «Пежо» носил нас по улицам города, а мы придумывали, как улучшить киевскую «секту». За месяц нашли зал с лучшими условиями и переехали в него, подготовив к работе еще трех стажеров из числа первых учеников. У нас не было ни одного конфликта по рабочим вопросам – с Юлей очень просто найти общую волну, потому что она понимающий и отзывчивый человек. Ее энергетика просто бешеная! Зарядить весь зал настроением и потренить от души – это к Юле. Все,

что я говорила, чему учила, она схватывала на лету и сразу использовала в работе, вдохновляя всех своей техникой и подачей. Я очень рада, что у нас была возможность поработать вместе, как настоящим напарникам мы продолжаем держать связь, потому что такие люди не теряются.

Звонкий смех, взрывные эмоции, дружеское плечо, умение выслушать и дать совет, отзывчивость, терпеливость и трудолюбие – это все о тебе, Юля Нечаева!


#SEKTA
#SEKTAKIEV

Мой путь в #SEKTA начался в конце 2010 года, до этого в течение продолжительного времени я провела множество экспериментов, связанных с питанием и различными нагрузками. Несмотря на такой долгий путь, желание прийти к самой сути, выработать идеальную формулу питания и тренировочного процесса всегда было со мной.

Когда открылся первый очный филиал #SEKTA в Петербурге, я поняла, что это моя мечта — собрать единомышленников и вместе с ними заниматься. Я хотела делиться тем, что уже знаю, и развиваться в этом направлении. Мечта сбылась — 4 ноября 2013 года в Киеве открылся филиал.

Первый набор состоял из двадцати пяти человек, тогда же я взяла себе за правило уделять внимание каждому, учиться вместе с ребятами и узнавать их ближе, искать нужный подход, поддерживать. Десять человек того самого первого набора до сих пор с нами и сами помогают новеньким сектантам, для меня это действительно много значит.





Я не могу сказать четко, чем именно отличается наш филиал от филиалов других городов, но я могу сказать уверенно, что у нас получается сохранить ту самую атмосферу и ощущение дружного коллектива даже спустя время. Все люди, которые приходят к нам заниматься, становятся друзьями как для меня, так и друг для друга. Но что еще важнее — есть связь между учениками из разных наборов, они взаимодействуют и общаются, поддерживая друг друга.

Мы собираемся по воскресеньям и балуем себя

воскресной сладостью, порой такие встречи затягиваются на весь день: например, мы можем просидеть, играя в игры или даже просто разговаривая. А однажды организовали совместную поездку на море.

Одна из наших любимых придумок — это так называемая «секта-гугл», а работает это так: ребята набирают запрос в чат о том, что бы им хотелось найти или какой контакт они бы хотели получить, например, это может быть поиск хорошего врача или интересного места, в свою очередь, мы даем клич по всем чатам, и такой запрос обязательно будет услышан, не оставшись без ответа.

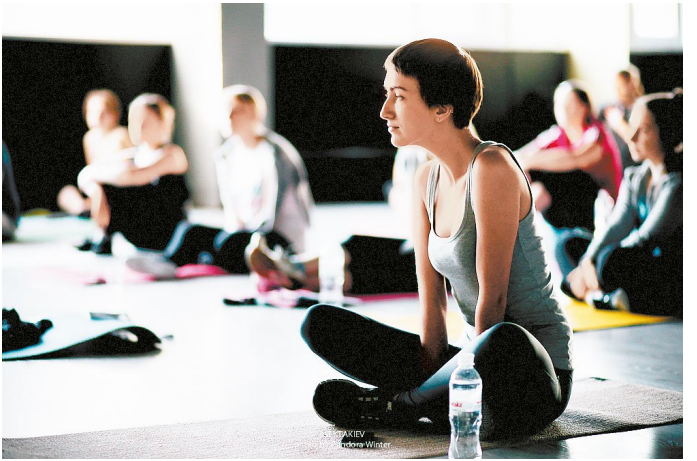
На тренировках у нас всегда весело, отличная музыка и заряд бодрости от ворков, ученики хотят возвращаться к нам.

Я до сих пор помню, начиная с первого набора. Всех учеников по имени и фамилии, и каждый из них для меня по-своему важен. для начала самое важное – это быть человеком, честным с собой и людьми, быть живым, настоящим, открытым, умеющим поддержать, добрым и понимающим.

Я стараюсь постоянно работать над собой и развиваться в разных направлениях и сферах, с которыми мне удается соприкоснуться, ведь нужно жить насыщенной жизнью. Для своих учеников я стараюсь быть положительным примером, который может дать толчок к развитию.

Филиал в Киеве




STOYANOV
Andora Winter










D-SIDE

#SEKTA города Екатеринбург

Региональный директор, один из первых кураторов филиала: Ольга Роднова

Оля Маркес:

Про Олю я могла бы написать отдельную книгу, ведь мы знакомы почти двадцать лет. Кажется, что я давно знаю ее душу, и она всегда была такой, менялись какие-то отдельные черты, а суть оставалась. Эта ровная, гармоничная и совершенная красота – рядом с ней как будто заживают душевные раны, как будто восстанавливаются силы. к ней приходишь за чистой энергией, как за водой к ручью. И она – друг. На нее можно положиться.

Мы встречались почти каждый раз, когда я приезжала в Екатеринбург, чтобы поделиться друг с другом новостями. Я наблюдала за тем, как развивается ее жизнь – любимая работа на радио, сноуборд зимой, велосипед – летом. Потом – свое дело: китайский чай самых

редких сортов и натуральные сухофрукты, высушенные на солнце. У Оли был свой маленький магазин. А когда я приходила к ней в гости, она заваривала мне мои любимые чаи на чайной доске. Казалось, что это – самое лучшее, что можно придумать. Так красиво и изящно она это делала, так хорошо раскрывались под ее руками чаи.

В тот раз я приехала в Екатеринбург с Ежи в переноске (это значит, что первому филиалу #SEKTA было почти полгода). И мы с Олей встретились в кафе. Она выглядела грустной. Даже без слов я почувствовала, в чем дело и что должна сделать я.

– Я очень хочу сделать филиал в Екатеринбурге… Может быть, ты пройдешь курс, и если ты это полюбишь – то почему бы и нет?

В тот момент я думала совсем не о филиале, а о своем любимом друге. Что может так сильно вдохновить, вдохнуть жизнь в каждый новый день, если не любимое дело? И если есть хотя бы один шанс, что мое любимое дело можно разде-

лить с близким, – я этот шанс использую.

Сейчас Оля живет в Санкт-Петербурге и занимается не только филиалами, но и управлением более серьезных процессов в компании. Которая выросла в десятки раз с того момента, когда состоялся наш первый разговор. Она открыла и поставила на ноги филиал в Екатеринбурге. а затем – еще четырнадцать филиалов в России и ближнем зарубежье.

Я до сих пор уверена, что все, чего она касается своими руками, – расцветает. Все, что попадает в ее мысли, – структурируется и обретает систему.



Если начинать историю совсем издалека, то стоит сказать, что мы с Олей знакомы достаточно давно, так как жили и росли в одном городе, вращаясь в одних кругах. О существовании #SEKTA я знала еще с тех времен, когда это было сообществом в Живом Журнале, я следила за проектом, но не очень пристально. Мне, как полному с детства человеку, казалось, что такое питание и тренировки не для меня, слишком жестко. Тогда я решила, что, как они, я не смогу жить никогда.

В один из Олиных приездов в Екатеринбург мы встретились, как обычно, поболтать о жизни. Оля уже стала мамой и держала на руках малыша Ежи, а у #SEKTA появились первые филиалы в Петербурге и Москве. Мы обедали в кафе, и между делом Оля сказала, что хочет открыть филиал #SEKTA в Екатеринбурге, и добавила: «Я хочу сделать это с тобой, мне кажется, у нас должно получиться». Оля поверила в меня, поверила в то, что у меня может быть какой-то результат, что мне это может быть интересно. Так, с ближайшего набора на дистанционное отделение, я начала свой курс.

До «Секты» я не могла представить, что вообще способна преподавать какую-то спортивную дис-

циплину, да еще и целой группе людей. Тем более у меня никогда не было в голове образа куратора, которым я должна стать. На своей первой тренировке в роли стажера я очень волновалась и от этого громко кричала, когда давала счет для упражнений (как сейчас помню, это была тренировка на повторы), но оказалось, что так и нужно.

Уже через несколько недель, когда начал появляться определенный ритм работы, я проводила тренировку и, стоя перед своими учениками, словила себя на мысли, насколько же может быть непредсказуемой жизнь и какие невероятные вещи в ней происходят.

Вот она я, та самая девушка, которая обращалась к спорту на «вы». И сейчас я провожу тренировку для полного зала, полного людей. Показываю упражнения и получаю удовольствие от нагрузки и от того, что веду тренировку сама.

Я вижу горящие глаза учеников. Они сосредоточены и полны старания. Никто из них не смотрит на оставшиеся складочки на моем теле. Никто

не смеется надо мной. Им нравится то, что они делают. Вот это да!

С тех пор именно это ощущение сохранилось во мне и не покидает, я очень хорошо знаю и помню его. Никогда не думала, что смогу вдохновить кого-то на спортивные подвиги, но то, что я видела в зале, впоследствии вдохновляло очень сильно в ответ и меня. Один из моих самых любимых моментов в тренировке — это возникновение синхронности в завершающем интервальном блоке, когда ты видишь, что все ученики начинают бежать в ногу под музыку. В этот момент можно покричать, выдохнуть, похлопать себя, встать в круг и почувствовать, что тренировка удалась.

Работу в «Секте» действительно можно назвать благодарным делом, потому что все люди, которые приходят сюда, обладают живым умом и горящими глазами, что, пожалуй, можно назвать общей чертой для всех филиалов. Конечно, есть люди, которые не проходят программу до конца, но есть и те, кто остается, достигая желанного результата.

С детства у меня было чувство, что я могу сделать что-то действительно стоящее, что-то,

от чего будут загораться глаза, но в подростковый период блужданий я потеряла свое чувство уверенности и не совсем понимала, чем хочу заниматься. Я работала в разных сферах, пробовала открыть свое дело, но мне не хватало какого-то рывка. В более взрослом возрасте внутри откуда-то взялось восприятие себя как тихони, которая живет тем, что имеет. Именно первые девять недель в «Секте» стали для меня своего рода трамплином, вместе с физическими упражнениями и новым образом жизни вернулись силы, я заразилась идеей, которая вернула мне вдохновение. Теперь я знаю, чем хочу заниматься, знаю, какой вижу себя через определенное количество лет, у меня начали получаться вещи, к которым я стремилась долгое время, но не понимала, как их реализовать. Сейчас эти вещи как будто приходят сами, практически все, о чем я когда-либо мечтала.

Я хорошо помню, как на первую вводную лекцию в нашем филиале пришли девочки, с которыми познакомилась в своем дистанционном чате. Эта вводная лекция стала нашей первой встречей, мы сразу же узнали друг друга, девочки подошли ко мне, и мы сели рядом. В тот момент, можно сказать, зародилась наша екатеринбург-

ская команда.

Сейчас, когда я вижу людей с самых первых наборов, я просто не могу сдержать улыбки, столько теплых воспоминаний с ними связано. В момент открытия филиала это все казалось каким-то невероятным; несмотря на то, что я знала, что делаю, и верила в это, внутри были опасения, что мы наберем в группу очень мало людей. Но когда я пришла и увидела полный зал, то была приятно удивлена и взбудоражена количеством заинтересованных лиц! Я знала свои ощущения относительно происходящего, но я не знала, что такое большое количество человек может испытывать те же эмоции.

Помню, как начинала тренироваться на дистанционном обучении дома, и это было совершенно иное чувство, чем то, которое испытываешь, оказавшись на тренировке в зале. Конечно, везде есть свои плюсы и минусы. Первую вводную лекцию у нас прочитала сама Оля, вместе с ней приехала Тоня, которая стала первым выездным куратором. Именно она и провела первую тренировку. Тоня показала нам отличный пример того, как нужно вести занятия, у нее был громкий, поставленный голос, техника и мощная энергия, за пятнадцать кругов ворка она заставила

выложиться всех и каждого, кто оказался тогда в зале. Для меня это стало очень сильным впечатлением, потому что, несмотря на относительно хорошую физическую форму и имеющийся опыт в тренировках, мне тоже было очень трудно. В этот момент ты понимаешь, что находишься уже не дома на своем коврике, рядом с тобой есть другие люди, которые точно так же ушатываются. Именно здесь и прослеживается феномен очного обучения — ты начинаешь чувствовать единение с залом. В конце мы встали в общий круг, похлопали друг другу и обнялись, это было действительно важно и неповторимо.

Самыми запоминающимися учениками для меня стали Варя Лесовая и Таня Фирстова.

Когда Варя пришла к нам, ей было четырнадцать лет. Она была немного инфантильным, очень смешным подростком, который любил баловаться на занятиях и хватал меня за ноги, когда я проходила мимо, — такие вещи очень ярко запоминаются. Она действительно отрывалась от души и веселилась как могла. Но тем не менее, как бы трудно ей ни было, она всегда старалась и ходила на тренировки. Спустя месяц ее присутствия в #SEKTA Варя уже стала любимицей кураторов и группы. В какой-то момент мы

просто поняли, что очарованы этой девушкой, и полюбили ее такой, какая она есть. Варя очень преобразилась. Глядя на нее сейчас и вспоминая то, какой она пришла, кажется, что это два совершенно разных человека. Всем хорошо известно, что поведение человека так или иначе связано с внешностью: где-то мы зажаты, где-то можем быть агрессивны, когда скрываем свои комплексы. Но когда человек становится открыт обществу и на его губах играет искренняя улыбка — это значит, что он доволен собой. В случае с Варей произошло нечто подобное. Новый образ повлиял на нее, Варя стала уже не озорным подростком, а очаровательной, изящной девушкой. Ей повезло попасть на этот путь в таком возрасте, потому что чем раньше ты начинаешь воспитывать в себе здоровые привычки, тем легче они войдут в твою повседневную жизнь и будут приносить удовольствие в дальнейшем. С возрастом искоренять свои привычки, которые отрицательно влияют на здоровье и фигуру, становится гораздо сложней, хотя, конечно, нет ничего невозможного.

С Таней Фирстовой мы были знакомы еще до «Секты», эта девушка всегда была очень яркой и обаятельной, она притягивала людей своей

харизмой. Таня всегда была в центре внимания и жила активной жизнью. Казалось, она не замечала свой вес, как и те, кто ее окружал. При этом никто особо не задумывался над тем, какие у нее могут быть проблемы и что они вообще могут быть. Смотришь на нее и видишь только большой поток энергии. Она завораживала.



Варя Лесовая ДО



Варя Лесовая ПОСЛЕ

Занимаясь в «Секте», Таня не жалела себя и настолько яро взялась за дело, что ее объемы уменьшились в два раза, за весь курс она изба-

вилась от 34 килограммов. Во время субботних встреч она всегда искренне рассказывала о своих переживаниях и проблемах, все знали о том, что она пришла сюда из-за проблем со здоровьем, мы знали о ее тревогах. Вольно или невольно, мы следили за ее жизнью в процессе ее обучения, и невозможно было не заметить, что одновременно с внешними преображениями с ней происходили и внутренние, цель была достигнута — здоровье у Тани действительно улучшилось.

Екатеринбургский филиал можно в каком-то смысле назвать золотой серединой — он не совсем столичный, но и не совсем региональный, там уже три зала, где занимаются сто десять человек. Каждый месяц это около пятидесяти-шестидесяти новых учеников. Филиалы в больших городах, как Москва и Петербург, можно характеризовать большим количеством людей, благодаря которому создается драйв. В таких группах люди чаще всего собираются небольшими кластерами, внутри которых делятся своими успехами. В крупных филиалах с масштабным расписанием люди зачастую не знают, кто занимается в соседнем зале. В маленьких филиалах наборы около тридцати человек, из которых

ежедневно на тренировках бывает восемнадцать-двадцать, там более камерная обстановка, они все знают про друг друга и проводят большое количество времени вместе.

В Екатеринбурге есть одновременно и драйв с большим количеством людей, и некая камерность. Два из трех залов находятся в одном здании, поэтому после тренировок у нас есть возможность объединить занимающиеся там группы и сделать общий заключительный круг. Это исключительно екатеринбургская тема — стажеры стараются построить тренировку таким образом, чтобы закончить ее одновременно. Также у нас нет закрепления группы за определенным залом, на тренировку приходит общая группа и по желанию делится на верхний и нижний залы. Такая система позволяет людям больше общаться между собой и не замыкаться внутри маленькой группы. Благодаря общим чатам и общим группам ученики так или иначе обязательно пересекаются.



Таня Фирстова ДО



ПОСЛЕ

На мой взгляд, именно это и есть отличительная особенность Екатеринбурга.



Правила жизни Ольги Родновой

#1 Всегда прислушиваться к себе, к тому, что происходит внутри на уровне интуиции. Когда я включаю осознанность и слушаю себя, я нахожу правильные пути, это работает лучше, чем нестись куда-то сломя голову.

#2 Никогда не забрасывать надолго физические нагрузки.

Найдите для себя регулярные физические нагрузки разного типа, которые вы сможете че-

редовать. Потому что вместе с работой над телом развивается и мыслительный процесс, улучшается кровообращение, тело становится не обузой, а помощником каждый день.

#3 Верьте, что нет ничего невозможного.

Очень часто у нас бывают мечты, которые просто остаются на уровне фантазий, мы не допускаем, что они действительно могут исполниться. Примите для себя возможность и реальность любой вашей мечты.

#4 «Тело — это просто инструмент работы с волей».

Эту фразу Оли Маркес я всегда держу в уме. Когда вы начинаете работать с телом, возникает любовь к себе и проявляется ваша сущность. То, что заложено в вас изначально, то, каким вы мечтали видеть себя, обязательно проявится в вас, когда уйдут психологические блоки. Через работу с телом, волей, через некий переходный момент аскетичного образа жизни меняется и ваше восприятие себя.

#5 «Вода — утренняя тренировка — каша» — простой ритуал, который всегда помогает мне наладить баланс.





Главный куратор филиала в Екатеринбурге: Евгения Чеботарева

Ольга Родноба:

Осенью 2014 года я переезжала в Санкт-Петербург. И передо мной стояла сложная задача – решить, кому передать управление филиалом в Екатеринбурге. К тому моменту у нас стабильно занимались три группы, был укомплектован кураторский штат, и очень хотелось оставить филиал тому, о ком я была бы на 100 % уверена.

Женя пришла в #SEKTA с самым первым набором филиала. Одна из тех, кто «с самого начала». Она довольно быстро стала куратором. Хорошо усваивала информацию, очень старалась, и было видно, что ей это нужно и важно. Именно такое ответственное отношение к делу и побудило меня сделать выбор в пользу Жени. К тому же по темпераменту она полностью «мой» человек. С самого начала нам было легко работать вместе, сейчас, по прошествии года. Я убедилась,

что выбор был верным: помимо разбития филиала на жене держится и множество других важных дел. Например, документооборот всех региональных филиалов! Терпеливый учитель, справедливый руководитель, ответственный подчиненный. И плюс ко всему в ее голове держится нереальное количество информации про все другие филиалы, находящиеся в отдалении. Весь этот набор качеств достоин искреннего восхищения!



Моя история в «Секте» началась летом 2013 года. Как и многие, я не всегда была довольна своей фигурой и, как было принято, часто сидела на диетах, которые совершенно не помогали. Первой попыткой стать «сектантом» была подача заявки на дистанционное, но, как я поняла позже, тогда для этого было еще не время, и в тот раз лень и страх победили. Когда в середине августа я увидела новость об открытии очного отделения в Екатеринбурге, то поняла, что это знак, мне необходимо быть там. В первые же минуты начала набора я подала заявку, и когда мне пришел заветный ответ, что я попала в группу, — счастью не было предела.

На вводной лекции Оля Маркес вселила в меня невероятную уверенность в то, что все получится, и уже к концу лекции я точно знала, что хочу быть куратором. С питанием проблем особых не возникало, а вот тренировки мне давались очень тяжело: после самых первых занятий поднять кружку с чаем из-за ноющих мышц казалось невыносимым, а спуск по лестнице и вовсе был целой трагедией. Но чувство гордости, которое ты испытываешь, когда заканчиваешь свою тренировку, на которой хотелось рыдать, ни с чем не сравнимо.

У нас часто спрашивают: «А что за “Секта”»? Почему “Секта”? Зачем тебе это надо?» В начале своего пути я очень рьяно настаивала на том, что все должны вести здоровый образ жизни, пытаясь доказать каждому, что им просто необходимо есть правильно, тренироваться, слушать свой организм. А потом сильно расстраивалась, когда людям это было неинтересно. Сейчас я знаю, что невозможно помочь человеку, если он об этом не просил. Необязательно бросаться в омут с головой, садиться на диету, покупать годовой абонемент в фитнес-клуб и отказываться от всех друзей, не разделяющих твоих интересов. Для каждого свой подход, свои маленькие шаги, которые помогут достичь ему поставленной цели.

Мое питание в настоящий момент достаточно свободно: я давно не смотрю на часы и не измеряю свои порции мерным стаканом. За эти два года я прошла всевозможные стадии — от безоговорочного соблюдения всех правил до полного отрицания. Были откаты, было время, когда я из вредности ела совершенно не так, как стоило бы. Но все это мой опыт, благодаря которому я сейчас практически в совершенстве знаю, что необходимо моему телу. Я стараюсь

не разделять продукты на полезные и вредные, я просто помню о том, что во всем важна мера и осознанность. На завтрак чаще всего ем какую-нибудь кашу, но и от омлета тоже не откажусь, если этого попросит мой организм. В течение дня присутствуют и углеводы, и разные белки, и обязательно овощи, без которых было бы очень сложно. Я давно перестала бояться поездок к бабушке, походов с друзьями в ресторан и прочих застольных посиделок. В любом месте я всегда найду что съесть, и это не стоит того, чтобы переживать или беспокоиться.

Тренировки для куратора – это вообще отдельная история. Между тренировками «для себя» и тренировкой «для учеников» огромная разница.

Первое время было невероятно трудно перестроиться, научиться одновременно делать упражнение и считать так, чтобы не сбивалось дыхание, научиться видеть всех и чувствовать ритм зала. Сейчас это все уже давно отработано, и кажется, как будто так было всегда. В неделю я делаю примерно три-четыре тренировки и каждые три-четыре месяца делаю перерыв на пару недель, когда чувствую, что устаю. По-

мимо наших тренировок мне нравится вносить разнообразие: пробую практиковать йогу, бег, различные групповые занятия. Непривычные нагрузки для тела хорошо напоминают мне о том, что мышцы быстро привыкают к нагрузке и нужно больше разнообразия. Помимо этого я очень люблю вести тренировки в группе «хард», где занимаются ученики, которые уже прошли курс. Ребята отлично воспринимают все наши эксперименты в тренировках иногда, проводя у них тренировку, можно забыть, что ты не ученик, а куратор.

В самом начале пути я смотрела на кураторов и понимала, что это именно то, чего я хочу. Эти люди знали ответ на любой вопрос, они всегда были полны энергии и светились счастьем. Теперь я знаю, что это огромный труд, невероятно большое количество информации, которую мы изучаем для того, чтобы знать все, что может быть интересно ученикам. В октябре 2014 года главный куратор нашего филиала Оля Роднова переехала в Санкт-Петербург и доверила управление филиалом мне. Быть управляющим — это одновременно очень ответственно и почетно, а с другой стороны, волнительно и порой непросто. Команда Екатеринбурга на-

чиналась с трех кураторов, а сейчас выросла до десяти — мы все разные, и это прекрасно. Каждый человек из нашей команды вносит свои идеи в развитие филиала, делая все, чтобы мы двигались вперед и становились только лучше. Наше общение не ограничивается совместным проведением тренировок и работой с учениками, мы часто проводим вместе вечера и выходные, потому что мы больше чем команда — мы семья.

В 2013 году набор в Екатеринбурге составлял тридцать человек. Сейчас через нас проходит около ста пятидесяти учеников в месяц — это три основные группы и группа «хард» для выпускников. Нас приглашают на различные мероприятия, посвященные здоровому образу жизни, мы проводим лекции и открытые тренировки для всех желающих. За два года существования мы выпустили сотни учеников, многие из которых сейчас наши друзья, потому что бывших сектантов не бывает!

Правила жизни Евгении Чеботаревой

#1 Делай то, что любишь, и люби то, что делаешь.

#2 Уважай и люби свое тело, оно у тебя одно

и другого не будет.

#3 Жизнь слишком коротка, чтобы постоянно сравнивать себя с другими и ждать их одобрения.

#4 Человеку иногда необходим отдых, не принимай это за слабость характера и не кори себя.

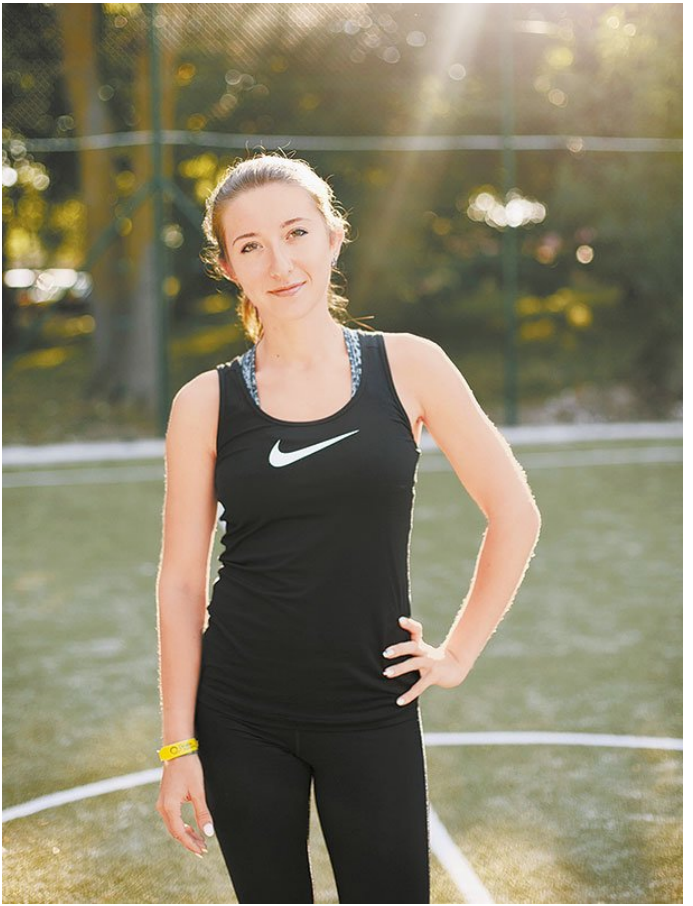
#5 Все люди разные: что хорошо одному, другому может пойти во вред. Прими свою уникальность.

Куратор Екатеринбургского филиала: Нюта Блиничева

Евгения Чеботарева:

Мы часто говорим, что главное в #SEKTA – это люди. Когда ты попадаешь первый раз в зал, где нет ни одного знакомого лица, те, кого ты сразу запоминаешь, становятся твои кураторы. Первый куратор как первый учитель – он для тебя и друг, и наставник, и мама, и твой кумир. Одним из моих первых кураторов была Нюта Блиничева. Она одновременно строгая и добрая, а когда ты смотришь на нее во время тренировки и видишь, как она отжимается, сразу перестаешь себя жалеть и продолжаешь тренировку. Звонкая, яркая, с задором в глазах и нескончаемой энергией. Когда я уже стала стажером на дистанционном отделении, мне посчастливилось попасть в команду Нюты. Это была не просто команда – это была семья. Именно Нюта нас объединила

и была для нас примером. Стремясь стать куратором, я всегда представляла себя такой же, как она. Все ученики знают, что если хоть раз с ней пообщаться, то наверняка ее запомнишь и унесешь в себе хоть немного той нескончаемой энергии, которая живет в этом человеке.



Моя история началась в июле 2013: как случилось и у многих других, однажды ко мне пришло осознание и желание изменить что-то в себе и в своей жизни. Тогда дистанционное обучение в рамках #SEKTA только начиналось, чаты объединяли, у нас было несколько кураторов, и каждый из них был уникален. Тоня была строгой, Мачо — заботливой, Шараева — веселой. Сказать, что было тяжело — ничего не сказать. До #SEKTA я занималась спортом, но он не был частью моей жизни, и первые тренировки это показали. Я устала уже на третьем кругу утреннего ворка.

Несмотря на болезни и ограничения, я тренировала свою выносливость, случались и моменты, когда силы были на исходе, тогда я писала в чат: «Я не могу», — а в ответ ловила множество подбадривающих сообщений с разных уголков нашей необъятной страны.

Примерно на середине курса я узнала, что Оля Роднова (мы были в одном чате) собирается открывать в Екатеринбурге филиал, и тут же поняла, что буду помогать ей во всем, что потребуется. Когда я пришла на первую вводную лекцию, то и не подозревала, какую титаническую работу Оля уже проделала. Помню, как увидела

уютный зал и большое количество девушек, которые сидели на полу: «Привет, Нюта! Рада, что ты с нами», — сказала Оля. Это прозвучало, будто я всегда была частью семьи, а сейчас просто вернулась из далекого путешествия.

Тоня учила нас в чате девять недель и приехала открывать к нам филиал — это было чем-то невероятным. Мы приходили в зал каждый день, учились, сдавали тесты, общались, выкладывались по полной на тренировках, гуляли, и через месяц я уже не представляла жизни без всего этого. С грустью проводив Тоню в Москву, мы продолжили развиваться, учиться друг у друга и обмениваться опытом с остальными кураторами. Сейчас в Екатеринбурге уже три зала и около шестидесяти новых человек после нового набора.

У некоторых кураторов #SEKTA — это основной род деятельности, у кого-то — хобби, но независимо от этого каждый в нашей команде профессионал и воспринимает сообщество как прекрасную часть своей жизни, и все, чем мы делимся с учениками, — это ежедневный опыт свой и коллег. Для меня #SEKTA никогда не была источником дохода, материальная сторона — это приятный бонус, как, например, похудение, к обретению

гармонии с собой.

Ежедневный рацион куратора по составу похож на тот, что мы делаем ученикам, — это дробное питание натуральными сытными продуктами в небольших порциях. Каждый куратор является адептом интуитивного питания, к которому мы ведем своих учеников в конце курса. Нет никаких правил, есть самоощущения и осознанный выбор в зависимости от обстоятельств.

Также у меня есть тренировочный цикл, следуя которому я беру отдых от тренировок примерно раз в три месяца. В обычном ритме веду тренировки в зале три-четыре раза в неделю, но это не считается моей личной тренировкой, ведь все внимание посвящено ученикам. Мой личный бой происходит по утрам, когда я наедине с собой могу сделать простую утреннюю тренировку, а могу выполнить подборку из более сложных упражнений в зависимости от желания.

Каждый ученик – это уникальный мир, и когда мир не съеживается от насажденных правил, а расцветает от гармонии – это настоящее чудо.

Иногда ученики учат меня гораздо большему, чем я их, хотя им, конечно, кажется наобо-

рот. Быть куратором для меня — это в первую очередь помогать людям. Цели у всех разные, но суть всегда одна: научиться любить, уважать и принимать себя, начать наслаждаться каждым моментом жизни. Нет ничего приятнее, чем когда ученики в конце курса наперебой рассказывают, как изменилось их мировосприятие, они перестают беспокоиться о теле и начинают видеть, как они прекрасны. Каждый куратор видит это с первого дня, но, просто сказав об этом человеку, ты ничего не добьешься — твоя задача, чтобы каждый ученик дошел до этого сам, а когда получается, вдохновение бьет ключом и энергия распространяется на других учеников.

#SEKTA города Челябинск

«Наш филиал отличает то, что мы находимся в суровом городе Че. В разных передачах часто иронизировали, что здесь живут только очень «четкие» люди. Сказать по правде, у нас не так много людей, которые готовы работать не только с телом, но и с душой. Но те, кто приходит к нам, получают самую большую поддержку. Это настоящие воины. Просто многие об этом еще не знают. Мы очень стараемся открыть для каждого пришедшего человека его сильную сторону, ведь истинная сила скрыта в каждом. Когда понимаешь это, то какие-то телесные заморочки уходят на второй план. На предстоящую работу смотришь с другой стороны. Не «я хочу похудеть, чтобы стать лучше», а «я стремлюсь стать лучше, поэтому сейчас забочусь о своем теле: делаю его более спортивным и выносливым, я налаживаю пищевые привычки, потому что мне важно, чем питать свой организм». И тогда вокруг начинает меняться весь мир.



С технической стороны вопроса нам очень повезло. Мы ведем тренировки с особым суровым «уральским юмором»: сидим «на кортах» и стоим в «гоп-стоп-планке». Такие шутки очень помогают разгрузить обстановку, игровые моменты так увлекают, что чаще всего мы делаем даже больше, чем планировали. Сначала к нам ходили только избранные. Люди, которые изначально были замотивированы на результат. Им было

тяжело, но мы вместе сражались. Теперь я знаю, что любой, кто придет к нам, получит поддержку. И мы сможем прекрасно работать всей командой. Ученик сразу становится ее частью. Такая у нас политика. Мы делаем парные ворки, так что победителем оказывается каждый. Мы дарим грецкие орехи, чтобы в конце обучения расколоть их взглядом. Мы улыбаемся, когда во время пресса сводит каждую мышцу. Потому что от души. По-другому не скажешь.

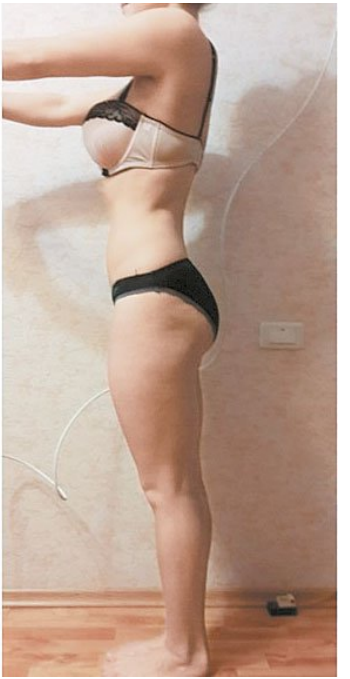
Каждому новому набору я говорю спасибо. Потому что знаю, какую работу они проделали. И сколько еще предстоит. Это волшебство — видеть, как на твоих глазах люди становятся чуточку теплее. Сейчас мы активно разрабатываем план мероприятий для нашего филиала. Хочется, чтобы о Школе знал каждый в городе. Пусть у каждого человека будет шанс узнать, попробовать, сделать шаг, чтобы измениться и научиться менять».

Екатерина Рысь

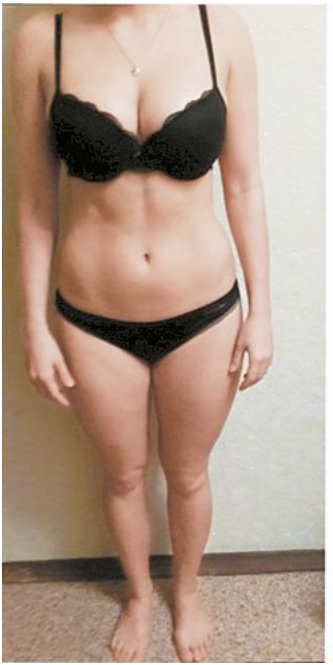
Филиал в Челябинске

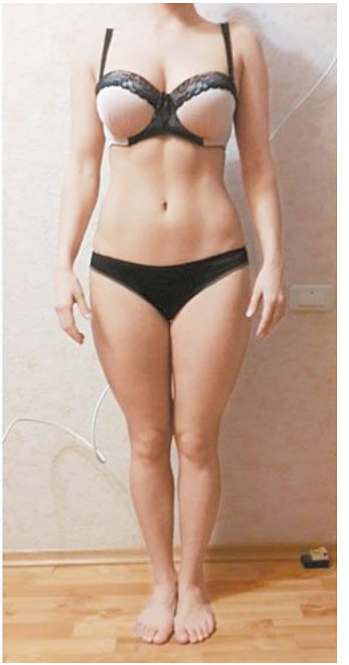







0 неделя
8 неделя












1 неделя
4 неделя


0 недель
6 недель



Главный куратор филиала: Анна Метелева

Евгения Чеботарева:

Есть люди, которым сложно общаться с теми, кого они не знают, этим людям сложно открываться другим, и я одна из них (всегда ожидаю худшего, когда иду на встречу с новым человеком). Но тем и хороша #SEKTA, что в каком городе ты бы ни был, ты всегда чувствуешь себя как дома. Мне довелось посетить филиал в Челябинске, и первым человеком, с кем я там познакомилась, была Аня Метелева – куратор и управляющая филиалом. Красивая и улыбчивая девушка, которая всецело отдает себя любимому делу. Она очень заботлива и внимательна – беспокоится о каждом члене своей команды, знает всех учеников, помнит их особенности, цели и желания. Она открыта всему новому и с неподдельным интересом слушает каждого, с кем говорит. Аня не забывает учиться сама,

делится своим опытом, а еще искренне переживает, если не успевает сделать что-то. Она любит свой филиал и делает все, чтобы это место стало домом каждому, кто в него приходит. Если вдруг вы окажетесь в Челябинске – обязательно загляните на тренировку, почувствуйте тепло, которое излучает команда этого филиала.



Первый день в #SEKTA — это тот день, который останется в памяти навсегда. Думаю, каждый, кто пришел сюда хотя бы на неделю обучения, помнит СВОЙ первый день. У многих учеников есть сформировавшиеся с детства комплексы по поводу каш — меня это обошло стороной, в это сложно поверить, но до «Секты» я ни разу не ела овсянку. Так в свое первое утро девятинедельного курса я даже не заметила, как съела всю порцию.

Еще долгое время углеводные приемы пищи были моими любимыми. Весь первый день я чувствовала себя «не в своей тарелке»: несмотря на частые приемы пищи, чувство голода оставалось, на смену привычному рациону пришли незнакомые, чужие продукты и вкусы. Никогда не забуду и самую первую вечернюю тренировку: прошло лишь пятнадцать минут, а мы уже успели выполнить прыжки, бег и самую мучительную планку; пот стекал ручьями, и казалось, что силы были на исходе, когда куратор сказал, что только что мы закончили разминку и переходим к ворку. Я не поверила! В тот момент казалось чем-то невообразимым, что можно сделать что-то еще, а сейчас даже не верится, что когда-то это был предел.





Пройдя через девять недель обучения, я узнала не только что такое белки, жиры, углеводы, как правильно стоять в планке и отжиматься, я увидела, на что способен человеческий организм, его отзывчивость на подобные изменения.

Став куратором, я все еще помню о том, что каждый ворк должен приносить удовольствие, но и не забываю, как важно видеть ученикам, что куратор может сам все выполнять. Для того чтобы не забывать, как это происходит с обеих

сторон, я все также люблю приходить на тренировки как ученик, вставать рядом с ними на коврик и на равных выполнять полноценную тренировку. Когда тренируешься дома, то получаешь от своего тела максимум, чувствуешь, как работают мышцы, выполняя ровно столько повторов, сколько нужно именно тебе. Мой любимый момент в таких тренировках — чувствовать, как горят мышцы и уже невозможно терпеть, но ты делаешь еще усилие и выполняешь упражнение до конца. Во время тренировки с учениками важно видеть их глаза и усилия. Видеть, что они, так же как и я, выполняют упражнения, чувствуют свои мышцы и продолжают работать.



Сейчас я отвечаю за филиал, но параллельно продолжаю кураторскую деятельность — для меня это значит иметь возможность помочь тем, кому это нужно, каждому, кто к нам приходит. Это значит, что я могу делиться опытом и знаниями, дарить любовь и давать человеку уверенность в себе. Уровень ответственности возрос еще больше, для меня важно не только как пройдет тренировка, но и с какими чув-

ствами и ощущениями люди выйдут из зала, смотреть на то, как меняются их лица.

Через челябинский филиал прошло много людей. Как и другие очные отделения #SEKTA, мы семья со своими традициями. Наш филиал расположен в промышленном городе, где люди не особо доверчивы, но с момента запуска Школы в Челябинске мы не остаемся без внимания. Каждый новый набор у нас очень душевный; не понимаю, как так получается, но ученики всегда вносят тепло в наши трудовые будни, будь то общение в чате или тренировка. За время существования филиала у нас сложилась отличная команда не только из кураторов и стажеров, но и из учеников. Мы устраиваем совместные походы в магазин и рассказываем ученикам про все продукты на полках. Собираемся на воскресные вкусняшки. Такие встречи располагают к откровенным беседам. Ученики раскрываются, мы более глубоко разбираем сложности пути каждого, находим решения. Помогаем найти свои правила. Все дни рождения и другие праздники отмечаем в зале. Каждый месяц мы выбираем дни для особенных самых крутых и веселых тренировок: тысяча повторов, эстафета, парный ворк.

Сейчас филиалу в Челябинске почти два года. За это время мы сильно выросли и изменились.



Один из первых кураторов филиала: Екатерина Онищенко (Рысь)

Антонина Солодянкина:

Говорят, что первое впечатление обманчиво, и часто случается так, что ты благодаришь все высшие силы за то, что люди оказываются намного большим, чем ты изначально мог предположить. Катя Онищенко («Рысь») казалась совсем еще ребенком. Такое юное создание в смешной оранжевой кофте-кенгуру с «ушками», словно ей немногим больше четырнадцати лет. Но вот на лбу «малышки» появлялась морщинка сосредоточенности: Катя хотела открыть филиал #SEKTA в своем родном городе Челябинске и для этого в сентябре 2013 на целый месяц приехала учиться кураторскому мастерству в Екатеринбург, где только-только состоялось открытие. За спиной у нее уже был пройденный курс дистанционного обучения, а впереди ждало еще много-много работы, но Катя отважно

принялась за дело. Ее целеустремленность многих удивляла. Никто не ожидал такой решимости и упорства. Она всегда ходила с тетрадкой, стараясь записывать все, что говорили опытные кураторы. Чтобы ничего не упустить, не потерять, сохранить и запомнить. Катиной старательности, казалось, хватит на целую армию.

И, разумеется, это дало свой результат: уже через месяц. В октябре 2013, открылся филиал #SEKTA в Челябинске. Катя уже самостоятельно вела тренировки, практиковала йогу, воспитывала новых стажеров.

В настоящее время Катя живет в Санкт-Петербурге. И несмотря на то что ее жизнь больше не связана с работой в компании. Можно быть уверенным в одном: ее трудолюбие и старательность позволят ей многого достичь и исполнить еще ни одну мечту.


#SEKTA

Для меня быть куратором — значит быть в первую очередь наставником. Я чувствую, как веду человека, показываю ему новый путь, помогаю немного расширить горизонты. Да, это большая ответственность. И я не сразу к такому привыкла. Важность всей работы мне помогли осознать ученики. Я на собственном опыте поняла, как они ждут моей уверенности, громкой и четкой команды во время тренировки. Им надо знать, что движение идет в правильном направлении.

Когда я прихожу в зал, то немного меняюсь. Это тоже часть меня, серьезная, ответственная, уверенная и сильная. Раньше я бы вряд ли могла сказать о себе такое. Но это важно моим ученикам, а значит, нужно было открывать в себе новые, очень сильные качества. Во время тренировок я часто стараюсь шутить и рассказываю разные истории — это называется «якорение», человек получает положительные эмоции или слушает занимательную историю, лучше усваивает информацию. За полтора года преподавания на очном и дистанционном отделениях я открыла для себя целый новый мир. Как оказалось, это все тот же мир, просто я взглянула на него гораздо шире.



Важность всей работы мне помогли осознать ученики. Я на собственном опыте поняла, как они ждут моей уверенности, громкой и четкой команды во время тренировки.

Часто вспоминаю случай, когда в первый набор пришли две очень стройные девушки и сказали: «Я хочу скорее похудеть». Тогда у меня уже был опыт работы со спортивными учениками, кото-

рые хотят подсушиться более здоровым способом, чем предлагают местные спортпиты, но это было дистанционно. У Даши и Ани было, как я подумала, четыре процента жира в организме, и обе девушки обладали хорошим телосложением. Меня охватило волнение — что, если не смогу им помочь? Вдруг у не получится? Что делать, если человек уже имеет фигуру, о которой многие мечтали? Тогда я просто решила, что сделаю все, что в моих силах. Во-первых, описала им ситуацию, предупредила, что работа может принести плоды как один из вариантов развития событий. Но возможен и другой исход, ведь до этого девушки сидели на очень строгих диетах. Мы договорились, что просто начнем работать. Было сложно, иногда в группе проскальзывали шутки «куда тебе худеть». Но после тренировки я собрала всех в круг, девочки рассказали группе, как им это важно, не меньше, чем кому-либо еще в нашей команде. И тогда весь коллектив начал их поддерживать. Мы наладили питание, оставили в прошлом диетическое поведение. Я продумывала более сложные тренировки, добавляла кардионагрузки, изучила множество информации о том, как сохранить баланс всех витаминов при такой активной работе. Было сложно, потому

что Аня и Даша каждое утро добавляли в кашу тот или иной фрукт, ягоды, больше всего любили овсянку с клубникой и бананом. Говорили, что могут себе это позволить. Приходилось напоминать о конечной цели, задавать наводящие вопросы. И вот однажды вечером они принесли на тренировку фотоколлаж. Это удивительно, но у нас получилось! У всех. Девушки достигли желанного результата, но главное — сказали, что изменили свои цели. Теперь они хотят продолжать тренироваться и питаться здоровой едой без особых ограничений. Да, они достигли цели и нашли что-то более важное.



Говоря о себе, у меня нет особых правил жизни. Зная много правил, я начала просто жить. В Школе я открыла для себя очень много. Открыла для себя же себя. Это я могу сказать с абсолютной уверенностью. Когда ты можешь реализовать потенциал — это очень здорово. Я всегда мечтала быть своего рода коучем, человеком, который направляет, показывает другие пути, позволяет открыть для себя новое видение.

Нельзя изменить всех и каждого. Но можно показать человеку возможность.

Здесь для меня начался новый, невероятно важный опыт и в каком-то смысле вызов самой себе — невмешательство. Каждый человек таит в себе столько скрытых возможностей! И каждый жаждет раскрыть их, но это будет эффективно только в том случае, если человек сделает всю работу сам. Тогда это будет его собственная победа. Еще я поняла, что собственный настрой, энергия, которую ты даешь пространству, очень влияют на мир вокруг. Успокоить ум и позволить выбирать душе, сердцу. Это так просто звучит, красиво на словах, но сложно в реализации. Как это сделать? Куда бежать, что открывать? В какой-то момент просто начинаешь доверять обстоятельствам. Я поняла, что нельзя изменить всех и каждого. Но можно показать человеку возможности.



#SEKTA города Минск

Главный куратор филиала: Виолетта Безниско

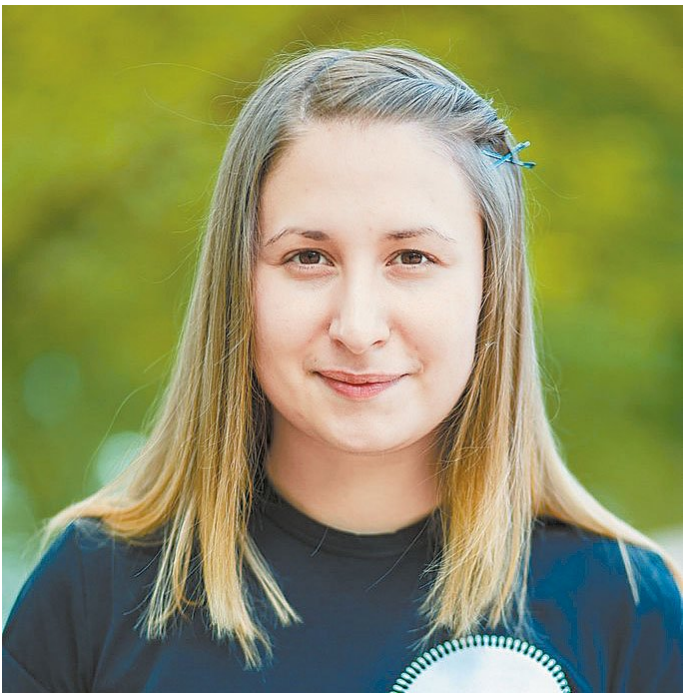
Екатерина Зыкова:

Создание #SEKTA в Минске – подвиг одного человека. Виолетта приехала в Петербург и сказала: «Я хочу, чтобы в Белоруссии тоже была #SEKTA. Буду заниматься здесь столько, сколько потребуется, чтобы вы были во мне уверены, прежде чем уеду». Мы ответили: «Давай попробуем». Так Виолетта стала частью питерской семьи #SEKTA на три месяца очно и заочно до сегодняшнего дня. Она ходила на все тренировки, правила технику выполнения упражнений у учеников, стажировалась, помогала каждую свободную минуту, в том числе и в чатах. Училась, не переставая, у каждого из нас. Днем она подрабатывала, чтобы иметь возможность жить в другой стране и не просить ни у кого помощи. Вернувшись в Минск с новыми знаниями и вдохновением, Виолетта начала вопло-

щать в жизнь свою мечту. В конце марта у Alai Oli был концерт, тогда же решили сделать и открытие. В один солнечный день Виолетта собрала всех желающих в просторном спортивном зале, с огромными окнами под потолок. Через неделю 30 марта 2014 года состоялась первая вводная лекция.

Первое время Виолетта вела группу из тридцати человек самостоятельно – это большой кропотливый труд, тем более для молодого начинающего куратора, несмотря на помощь выездного товарища Риты Овчинниковой. Спустя время удалось собрать отличную команду, в том числе и для направления #SEKTAMEN. Когда говоришь о Виолетте, то сразу представляешь расправленные плечи, поднятый подбородок, прямой спокойный взгляд. Такой, от которого внутри появляется чувство, что все будет хорошо. Она покорила руководство с первого дня своим внутренним светом, уверенностью, любовью и верой в то, что это дело самое нужное на свете, а эта работа – лучшее, что может случиться

с тобой на этой планете. Каждый ученик рядом с ней чувствует себя особенным. Даже сейчас.



Филиал в Минске открывался через год, после

петербургского, что для меня стало весьма значимой датой, потому что именно с открытием первого очного отделения в Санкт-Петербурге родилась мечта открыть филиал в своем городе.

Когда все только начиналось, было сложно. Магистр сложных логических схем в моей голове хотел сделать не хуже, чем тот образец работы филиала, который я видела во время своего пребывания в Петербурге. Когда пришло время работы с резидентами, мне нужны были помощники, люди, которые знают, что такое ответственность, и весьма добросовестно относятся к каждому моменту функционирования филиала. Поэтому в самом начале пришлось очень ревностно относиться к исполнительности каждого участника новой команды. Помимо работы в зале наш филиал отличает еще и то, что передо мной стоит задача оформлять документарно каждого ученика. Сложно не идеализировать процессы и людей, когда так веришь в то, чем занимаешься. Учась принимать все таким, какое оно есть, относиться ко всему так, как будто ты ничего не знаешь и видишь впервые, мне кажется важным для бережного отношения к нервной системе команды.

Как сказала Катя Шараева через месяц после

приезда, мы «малэнький, но очень гордый филиал». Это, конечно, шутка, а скорее переходящий образ на все филиалы, если ты там не был, и в особенности если там побывал. К таким выводам однажды пришла и я, когда поняла уникальность того, чем мы все вместе занимаемся.

Сейчас наш зал находится во Дворце водного спорта, то есть в госучреждении, где существует пропускная система. Это ограничивает время общения ребят, но объединившись, ребята продолжают общаться после зала, вместе организовывают встречи на воскресные сладости, если идет дождь, подбирают товарищей на машине и привозят в зал. Не так давно рядом с залом открылась кофейня, в которой после тренировок мы берем горячие напитки и отправляемся на совместные прогулки. Как ни странно, мужская часть команды общительнее женской и гораздо дружнее. Они задают отличный настрой во время тренировок и за стенами зала.

Одними из самых особенных дней для нас являются выпускные. Мы стараемся собрать и пригласить всех и даже тех, кто окончил давно, не забывая и про друзей наших ребят. Самые первые участники проекта приходят и рассказывают про самые важные и сокровенные

изменения. Во время прохождения обучения мало кто делится своими историями, чаще всего это происходит именно после. Такие моменты становятся самой большой наградой и ярче всего запоминаются, ведь каждый знает, какими ценными оказываются истории с хорошим концом, ну, или продолжением.

Говоря о нашей команде, лучше всего будет сказать словами одного из учеников:

> «Это стажер Женя, которая всегда вставляет что-то смешное в тему. Это стажер Вика, которая не даст сдаться в тот момент, когда думаешь, что нет сил. Это Катя, которая ушатает так, что все проблемы уходят на второй план. И это Виолетта, которая всегда выслушает и поможет разобраться в себе. Наш филиал – одна большая дружная семья, в которую, попав, уже не уйдешь, потому что очень любишь этих людей».
>
> ***Даша Лебедева***

Люди, которые были выбраны стажерами, — это те, на которых, я точно знаю, можно положиться. Они бережно относятся и к ученикам, и к обязанностям, и к кураторам. Были времена,

когда нам было трудно, но сейчас стажеры превратились в ответственных участников команды, которые стараются проявить себя как можно больше во время практики, при этом продолжая работать над собой. Лучшим методом работы стало отсутствие излишнего давления и наличие возможности новым людям реализовать свой потенциал и таланты. Именно это хорошо сказывается на потоке работы и на общей картине.

Как и в любом другом месте, ощущая себя новым человеком, многие в первое время остаются закрыты, но с течением времени они раскрепощаются, открываются, поддерживая приятельские отношения как с кураторами, так и друг с другом. На первый план должна выходить атмосфера дружелюбия, мы стараемся показать себя не только как преподаватели, но и стать друзьями своим ученикам, мне кажется, это помогает им больше доверять нам как свои проблемы и трудности, так и делиться достижениями, успехами.

На тренировках мы стараемся чаще шутить, чтобы ученики улыбались и смеялись. Мне кажется, это отличный показатель, что им приятно находиться в зале. Но при этом важно не забывать, что шутки не должны занимать большую

часть внимания на тренировке, они работают как еще один способ помочь людям чувствовать себя лучше. В дни с плохой погодой или когда общая атмосфера оказывается серьезнее обычной, как это ни странно, лучше всего проходят изнурительные и полные тренировки. После них мокрые и уставшие люди вдруг начинают улыбаться. Вот такая магическая физкультура.

Говорить о себе как о кураторе не вижу смысла. Мне комфортнее быть серым кардиналом или наблюдателем, который, если необходимо, ставит на нужные рельсы тех, кому они оказываются нужны. Гораздо ценнее видеть, что эти рельсы приводят ребят к нужным для них и для всего дела решениям и выводам.



Правила жизни Виолетты Безниско

#1 Отпустить контроль. Быть готовым отказаться от необходимости постоянно контролировать все, что происходит. Позволить всему быть таким, какое оно есть.

#2 Отпустить чувство вины. Освободиться от потребности обвинять других, в том числе и из-за чувств. Перестать распылять свою энергию и брать полную ответственность за свою

жизнь.

#3 Искать вдохновение. Любые мечты и идеи, которые могут тянуться из детства и тормозиться страхами при реализации, наполняют и дают новый толчок, вдохновение.

#4 Делать, а не думать.

#5 Остановить негативный разговор с собой. Научить внутреннего взрослого налаживать диалог с внутренним ребенком. Хвалить его, разговаривать, поддерживать, чтобы чувствовать себя защищенным и спокойным.

#6 Для того чтобы быть счастливым или несчастным, необходимо одинаковое количество энергии. Выбор за нами.

#7 Быть собой и принять себя таким, какой ты есть. Без масок и желания произвести впечатление.

#8 Не бояться перемен. Если что-то разрушилось, стоит подумать, что можно построить на старом месте.

#9 Прощать. Отпустить страх. Не оправдываться. Не строить иллюзий и ожиданий.

#10 И самое важное — **путешествовать с самим собой**. Кто-то скажет, что это бегство от себя и ничего не получится, потому что ты берешь с собой себя. А я скажу, что самое важное я об-

наруживаю, наблюдая за собой в путешествиях. И это самая вдохновляющая школа.

«Быть стажером – значит помогать. Помогать не только ученикам. Но и куратору. Быть полезным своей команде. Нужно учиться. Потому что чем больше знаний имеет стажер. Тем больше он может вложить в учеников и помочь им на их пути. Он сможет стать хорошим советчиком. Стажером быть – значит быть не только кладезем знаний про питание. Многим ребятам проще разговаривать про свои проблемы наедине. А это значит, что стажер должен быть внимателен к ученику. Как показывает опыт, часто люди приходят сюда не только научиться правильно питаться. Часто им бывает одиноко, и надо уметь стать этим учителем-другом. Часто стажером быть – это значит, что проблемы и нужды ты ставишь выше своих проблем. Но, как я это вижу, для меня это не трудно. Наоборот, я тогда умудряюсь справляться со своими делами гораздо быстрее. А значит, стажерство прекрасная возможность

помочь не только другим, но и себе.

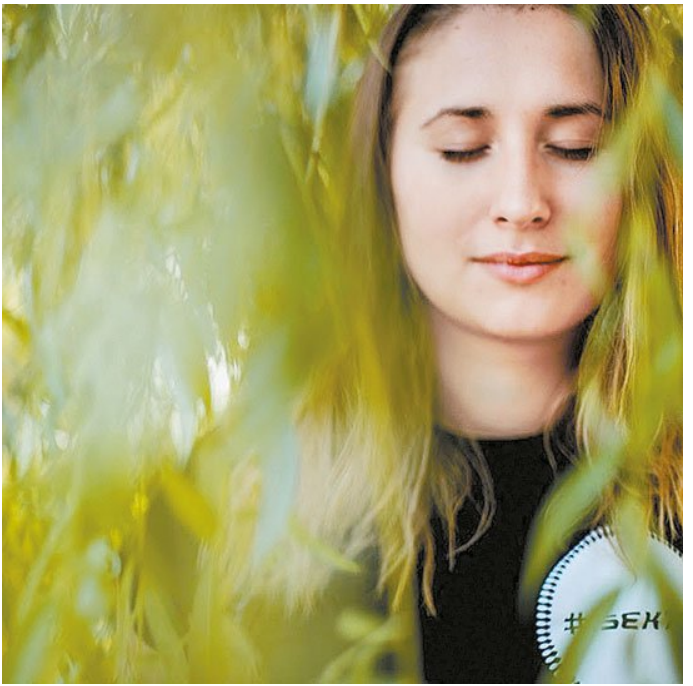
А еще совет для стажеров, не останавливаться. Нет того момента, когда ты можешь сказать «теперь я все знаю».

Для новичков ты всегда можешь выглядеть как энциклопедия ЗОЖа. А тех, кто в проекте, давно еще нужно уметь заинтересовать чем-то новым, нельзя застаиваться».

Женя









ВТОРНИК

WEEK 9

дата _____

WORKOUT УТРО

High knees/Mountain Climbers

Интервалы: 15/15

Круги: _____



Алексей, 30 лет.
Раньше весил 103 килограмма, сейчас – 81.

1 2 3 4 5 6 7 8

Мне тридцать лет, а в этом возрасте плохо выглядеть — плохо, нужно было что-то с собой делать. В целом лишний вес — это нехорошо ни в каком возрасте. Мужчины реже приходят к осознанию того, что им нужно сбросить лишний вес, и это очень плохо. Многие думают, что они могут есть сколько угодно, что они «по любви» с молодости все так же могут есть шашлыки с майонезом или картофель фри с котлетой по-киевски. Это все здорово в студенческие годы, но после тридцати мы становимся не нужны природе, она считает, что мы уже свою основную функцию выполнили, и она попросту перестает о нас заботиться. Поэтому нужно начинать заботиться о себе самостоятельно.

> Вместо «сникерса» – орешки. Вместо колы – сельдерей.

Сейчас существует большое изобилие различных тренировочных программ, я выбрал #SEKTA, потому что, во-первых, мне понравилось название, настоящие сектанты себя таковыми не назовут. Во-вторых, я искал какую-то систему, которой в голове у меня никогда не было, просто банально не понимал, что с чем можно есть. Интернет не окажется хорошим помощником

в этом деле, сейчас там столько информации, которую нужно процеживать, но нужно знать, как это делать. Как в жизни, так и в работе везде нужна система. Она нужна для того, чтобы успешно что-то делать.

Было важно, что на этом пути меня поддержали близкие, особенно сильно поддержала мама. Моя жена всегда старалась питаться грамотно, но у нее не получалось эти знания мне передать, может, потому что у самой они как-то не очень систематизированы. Жена пару раз отговаривала, когда я уже окончательно решил: «Не надо, я не собираюсь тебя после тренировок откачивать». Но я был уверен в своем выборе.

За это время полностью изменились вкусовые привычки и модель питания. Я отказался от жирной еды, от сладкого, но самое главное — я отказался от алкоголя. Раньше я мог себе позволить иногда выпивать виски или не только виски, теперь я отказался от этого полностью и чувствую себя превосходно. Также я отказался от любых сладких напитков, пью чай и кофе без сахара: как оказалось, кофе и так сладкий. Ты учишься питаться правильно, так, как надо питаться.

Сначала я думал, что будет сложно, потому что последний раз физическая нагрузка была

в студенческие годы — и та нерегулярная. А здесь все в порядке: после первой тренировки ощущал нагрузку, но ничего не болело. Я стал есть продукты, которые раньше у меня были в черном списке. Я никогда не любил орехи, а сейчас понимаю, что орехи — это лучше, чем «Сникерс».

Когда меня спрашивают, не боюсь ли сорваться, то отвечаю, что если я захочу мороженое, то съем его. А вообще нет, срывов нет. Я уже «пережил» свадьбу друга под Белостоком, а если кто знает, что такое польские свадьбы, тот меня поймет. По воскресеньям у нас ужины, но я разрешаю себе съесть что-нибудь, что подходит под определение воскресной сладости.

Кто-то читает отзывы и видит в них отрицательное, есть люди, которые быстро сбрасывали вес, но потом набирали его обратно. Но это естественно: ты скидываешь вес и думаешь, что он закрепится навсегда. А потом возвращаешься к своему образу жизни. Конечно, ты будешь снова набирать вес! Если девушка не моет голову и не причесывается, то у нее будет некрасивая прическа.

Сейчас похудел, и друзья спрашивают: «Ты что, больше не будешь есть нормальную еду?» Я им говорю, что ем нормальную еду, а они — ненор-

мальную. У меня появилось осознанное пищевое поведение: например, я уже знаю, когда мне нужно есть. Когда только начинал, всегда на часы смотрел, порции у меня были ровненько двести пятьдесят миллилитров, не больше, даже мерный стаканчик был. Сейчас уже визуально знаю, как должна выглядеть порция. И если я не голоден, то не ем.

Результатом пока не доволен, можно быть еще лучше. Я, честно говоря, не верил, что такое может быть, что я смогу так похудеть. Раньше говорил, что это генетическое, мол, у меня папа тоже здоровый, а сейчас жена смотрит на меня и смеется: «Ну да, генетическое…»


#SEKTA


#SEKTA


#SEKTA

ВТОРНИК

WEEK 9

дата _____

WORKOUT УТРО

High knees/Mountain Climbers

Интервалы: 15/15

Круги: _____



1 2 3 4 5 6 7 8

Юлия Пицко

Год назад я сломала ногу. Тяжелая травма — перелом обеих лодыжек левой голени со смещением. Лето, июль, жара, мне исполняется восемнадцать — моя лодыжка крепится к ноге титановыми спицами и болтами, я лежу на больничной койке, страдаю от болей, не могу встать и постоянно плачу. Врачи говорят, что ходить нормально я смогу не раньше, чем через три месяца, бегать и прыгать вообще не скоро. Хромота будет моим спутником еще долго, а о том, чтобы потянуть носочек на себя чуть сильнее «стандартов», и речи нет.

Сначала с костылями, а потом с тростью я заново училась ходить. Нога не слушалась, мне было тяжело вставать с кровати и заставлять себя сделать еще шажок. Но огромное желание заставляло меня двигаться вперед. И вот — через полтора месяца я уже ходила сама.

Еще лежа в больничной палате, я наткнулась на группу «Секты» и блог. Я подумала: «Здорово! Я тоже так хочу!.. Но мне уже нельзя».

Потом наступил март, я уже ходила не хромая, но нога постоянно отекала, любые изменения

в погоде отдавались сильными болями. От обезболивающих я отказалась еще в октябре, поэтому мне оставалось только сжимать зубы и терпеть.

Я никогда не была худенькой, всегда чуть полнее, чем все остальные. Мне это не сильно мешало, но теперь этот вес мешал моему телу и моей ноге. Врач сказал, что если достать болты, то боли могут уменьшиться, но для этого мне нужно похудеть и полностью восстановить все мышцы. Но как это сделать, если лечебная физкультура не помогает, а тренажерные залы отмахиваются от человека, которому нельзя бегать и прыгать?

И вот я вижу объявление о том, что открывается очное отделение «Секты» в Минске. С огромной надеждой я написала куратору Виолетте, и она сказала: «Приходи, мы будем рады. Для тебя у нас найдутся упражнения-замены, которые станут хорошей альтернативой». Дальше были долгие разговоры с родителями-скептиками, но я настояла на своем.

Сначала мое тело меня не слушалось: я не могла так часто есть, тренировка казалась бесконечной… но я старалась. Меня все чаще хвалили за дневник питания, а от улыбки и подбадривания на занятиях хотелось делать все больше

и лучше. Субботние разговоры в кругу доказывали, что я не одна и что моя проблема решаема.

Через недели три-четыре меня ждет операция. Мне достанут болты. Но я не собираюсь останавливаться. Я точно знаю, что как только я почувствую, что могу. Я вернусь.

В конце четвертой недели случилось чудо: моя нога разогнулась и согнулась так, как это было до травмы. Да, я похудела, я стала сильнее, но именно разработка ноги стала моей главной победой. На седьмой неделе прекратились боли и отечность, я больше не чувствую себя старушкой-предсказательницей погоды. Я — ребенок, который хочет и может бегать и прыгать под дождем. Да, мне теперь можно бегать и прыгать, и я не боюсь это делать, потому что знаю, что мое тело это выдержит.

Восьмая неделя выдалась трудной морально — я закрывала сессию и готовилась к поездке домой. Последний раз я видела маму первого мая, то есть до «Секты». Она отнеслась к моему решению очень скептически, считала это все обычной диетой, а еще ей очень не нравилось название. Каждый день я рассказывала ей о своих успехах,

но каждый раз она отвечала мне: «Увижу — тогда поверю». И вот я приехала домой, папа и брат, встретившие на перроне, сразу сказали: «Лови шорты, а то сейчас свалятся!» Дома мама окинула меня взглядом и сказала: «Да, ты не обманывала». Когда я показывала ей упражнения (особенно разные отжимания и растяжку), она сидела с открытым ртом и не могла понять, как я могу это все делать. И увидев результаты того, как я смогла разработать ногу, родители просто расплакались. Через недели три-четыре меня ждет операция. Мне достанут болты, но я не собираюсь останавливаться. Я точно знаю, что как только я почувствую, что могу, я вернусь в зал.

«Секта» подарила мне веру, силу и уверенность в себе.

Мне не стыдно есть на улице, носить шорты и стоять в планке в любом месте и в любое время.

P.S. Я безумно благодарна Оле Маркес за то, что она это все придумала, Виолетте за то, что сказала: «Приходи», — и поверила в меня, Жене, Вике, Лизе — за ваши улыбки, за поддержку, за атмосферу на тренировках. Всей команде за то, что стоят рядом на ковриках и потеют вместе со мной.

«Секта» – это не легко, но это того стоит».

#SEKTA города Ростов-На-Дону

Главный куратор филиала: Софья Пустошкина

Ксения Кухаричеба:

Филиал в Ростове для меня больше, чем просто филиал нашей школы, так как именно я его открывала. Соня Пустошкина пришла к нам в первый набор. Почти сразу мы заметили, что она отличается от других учеников. У нее всегда были вопросы. Она не отпускала куратора до последнего, пока не выяснит, почему же нужно есть белок после тренировки. И всегда выкладывалась в зале в полную силу. Именно поэтому уже спустя несколько месяцев она стала моей правой рукой. И без нее в филиале не проходило ни одно мероприятие. Соня всегда внимательно и с интересом подходит к любому вопросу. Ее очень любят ученики, потому что вне зависимости от ситуации она всегда сможет найти ответ и нужные слова. Сейчас она стала главой филиала. И я абсолютно уверена,

что работа в нем идет по всем направлениям и ни один ученик не останется без внимания. Потому что с таким руководителем иначе и быть не может!



Моя история в #SEKTA началась в декабре 2013, одновременно с открытием филиала в Ростове-на-Дону. Я случайно нашла группу ВКонтакте и несколько дней изучала фотографии ребят, читала ЖЖ. Когда увидела, что начинается набор в группу в Ростове-на-Дону, не долго думая подала заявку и ждала ответа, затаив дыхание. Почему я поняла, что мне нужно именно в #SEKTA? Я пробовала ходить в разные фитнес-клубы, и на большее, чем на пару тренировок, меня не хватало. Обращая внимание на окружающих девушек, я удивлялась, как у них хватает сил и выносливости выполнять интенсивные тренировки, но смелости заговорить с кем-то из них не находилось. Я испытывала пассивный интерес к построению рациона, возвращаясь к анализу тогдашнего состояния, я понимаю чего мне не хватало — движения. Простая ходьба пешком — это то, на чем держалось мое энергетическое равновесие, при этом неосознанно я лишила себя этого инструмента, что повлекло за собой физический и психологический дискомфорт.

Во время первых тренировок мне было очень тяжело, при этом я получала такой невероятный заряд энергии, что за свои «9 недель» не пропу-

стила ни одной тренировки, регулярно делала утренние ворки и очень вдумчиво относилась к построению своего режима питания. Спустя несколько недель после начала обучения пришло понимание, что очень хочется быть частью команды, для того чтобы помогать таким же, как я, обрести уверенность, полюбить себя и найти комфортный режим жизни. В юности я работала с детьми из детских домов по программам адаптации ребят к самостоятельной жизни и общению в новых социальных группах — уже с того момента я понимала, что оказание поддержки для нуждающегося, — это мой путь. А кто еще может мне помочь себя реализовать, как не дружная и полная сил команда? Это было абсолютно твердое решение.

Очень хорошо помню, как пригласила своего куратора Ксюшу Кухаричеву в кафе перед тренировкой и озвучила желание участвовать в жизни филиала, я понимала, что располагаю ресурсами для этого и мне ничего не было нужно взамен. Через некоторое время я стала стажером очного и дистанционного отделений. Количество диалогов ВКонтакте увеличивалось в геометрической прогрессии, а вместе с тем я получала бесценные знания и опыт. Помню наши первые внутренние

обучения: как человек гуманитарного профессионального образования, я с упоением читала академические учебники по анатомии, биохимии и физиологии человека, черпала новые знания, которые до сих пор применяю на практике. В июле 2014 года мне предложили стать дистанционным куратором, это была новая ступень ответственности и вдохновения, через некоторое время после этого я стала куратором очного отделения и вскоре перешла в статус управляющей нашего филиала. Спустя год после работы куратором дистанционного отделения я стала старшим куратором. На момент повествования — август 2015 — в моей команде пять кураторов и больше сорока волонтеров, мы стремимся к покорению новых вершин знаний и опыта, каждую неделю у нас проходят различные альтернативные тренировки: бег, растяжка и даже айкидо — это дает возможность выбора и создает разнообразие тренировочного процесса наших учеников.

Я веду тренировки пять-шесть раз в неделю, и, конечно, это откладывает определенный отпечаток на формирование моего тренировочного режима. В #SEKTA я научилась прислушиваться к своему телу, чувствовать его, интуитивно я понимаю, когда стоит отдохнуть и снизить ин-

тенсивность нагрузки, а когда можно и стоит фокусироваться на физическом развитии.



Один из первых кураторов филиала: Ксения Кухаричева

Ольга Родноба:

Не секрет, что кураторами в «секте» становятся наши же ученики, которые проявили себя особым образом: старались, добивались, любили, учились сами и учили. Также за долгие месяцы работы подбиралась административная команда: все, кто ежедневно трудится не покладая рук ради того, чтобы «караван шел», – это либо бывшие, либо нынешние кураторы. Проявившие себя в чем-то, кроме преподавания. Ксения Кухаричева недавно переехала в Петербург из Ростова-На-Дону. Сейчас она является региональным менеджером (на ней держится огромная ответственность за все региональные филиалы). Также Ксюша держит на своих плечах ответственность за весь тренировочный процесс в школе: руководит созданием тренировок для дистанционного отделения. Следит за тем,

чтобы тренировки в группе дистанса появлялись в должном виде и вовремя. Я перечислила только часть ее задач, потому что называть все те важные вещи, которые находятся в ее ведении. Можно очень долго, вот такая сильная и яркая Ксюша сейчас. Но когда-то она была просто ученицей, которая захотела открыть филиал в Ростове-На-Дону. Ученицей, которой пришлось из-за непредвиденных обстоятельств за день до открытия найти новый зал. И она смогла это сделать, совершить невозможное. И желательно позавчера – это к ней, прибавьте к этому совершенно неподражаемое ростовское чувство юмора и готовность вписаться в любой кипиш. И вы поймете, почему мы так ее любим.





Можно измерять пройденный путь в цифрах: около трехсот тренировок в зале, больше ста пятидесяти человек, прошедших полный курс обучения, два стажера, один путь — и бесконечное множество целей у каждого, кто хотя бы раз коснулся #SEKTA. До недавнего времени мы были единственным филиалом на юге России, теперь же у нас есть коллеги и в Волгограде. Для меня это имеет особое значение, так как именно мне выпала честь открыть этот филиал, заложить основу очного обучения, показать «ростовский» уровень работы здесь первому набору, и, воз-

можно, кто-нибудь из них станет стажером, а впоследствии и куратором, а значит — понесет наш стиль дальше уже своим ученикам. Почему это так важно? Наверное, потому, что наша работа, моя работа была признана по-настоящему качественной, той, которую не стыдно показать другим. Как и все мы, я не могу не радоваться, когда в любимой работе достигаю успеха.



Достигнутый успех — не повод останавливаться в своем развитии. В своем филиале мы постоянно ищем новые пути, новые формы, совершенствуем и оттачиваем уже существующее. В багаже нашего опыта открытые лекции и тренировки, где каждую неделю мы видим новые лица, которые, придя раз, возвращаются к нам не только на следующую тренировку, но и на постоянное обучение. Сегодня человек пришел один, в следующий раз с другом, а еще через неделю уже друг привел своего родственника. Но не только тренировки, сама идея, теоретическая основа здорового питания и образа жизни «заражают» все больше и больше людей благодаря нашей подаче, нашей вере в будущее, «нашим горящим глазам», как сказал один из учеников. К слову, один из наших стажеров постепенно привил культуру здорового питания всей своей семье, вслед за ней пришли ее тетя и свекровь, и, по ее словам, такое единодушие она встречала только в двух случаях: в семье и в Школе, хотя отграничить одно от другого все труднее и труднее…

Сегодня человек пришел один, в следующий раз с другом, а еще через

неделю уже друг привел своего родственника.

Качественное разнообразие отличает наши регулярные тренировки. Мы развиваем направление #SEKTArun, доказывая, что «скучный» бег, к которому так или иначе прибегали все, кто хотел привести свое тело в форму, вовсе не такой уж и скучный. Мы помогаем понять, что бегать тоже можно эффективно, что это беспрецедентно положительная нагрузка на все группы мышц.

Мы пытаемся донести до каждого обучающегося, что краеугольным камнем в достижении любой цели является мотивация. Мотивация — как идея: если делить ее с кем-то на двоих, это не значит, что у каждого останется только половинка, но подразумевает только ее приумножение. В связи с этим мы проводим регулярно парные тренировки, где поддержка товарища по команде не только чувствуется морально, но в некоторых упражнениях она просто необходима хотя бы для того, чтобы удержаться на ногах. Как признаются ребята, парная тренировка тем хороша, что тут не получится «схалявить»: если с самим собой еще можно пойти на сделку или уговор, то перед твоим коллегой, который

так же, как и ты, одержим достичь цели, с которой он пришел в Школу, уже просто стыдно не выкладываться на полную. И раз уж мы заговорили о мотивации, расскажу, какую роль играет мотивация командная, как мы пытались ее развить и к чему это в итоге привело…

Мы занимаемся разными вещами. Люди разных профессий. Мы разного возраста, религиозных и политических взглядов. Но мы семья. Семья пришедших в школу идеального тела.

В конце марта нам пришла в голову идея сделать последнюю тренировку месяца особой, запоминающейся. Кто-то выдвинул идею провести эстафету: две команды, набор упражнений — и полная свобода в выполнении заданий. А для подслащения пилюли мы решили поощрить учеников, организовав после тренировки небольшой «фуршет» с кефиром, овощами и сыром прямо в зале. По нашему мнению, как и по единогласному мнению учеников, затея не просто удалась — она прошла на ура! Обыкновенная (ну ладно, не совсем обыкновенная) эстафета вылилась в целый праздник спорта. Команды придумали себе название, подбадрива-

ли товарищей кричалками. Соревновательный дух так подстегнул участников, что многие выложились настолько, что, по собственному признанию, долго еще не могли поверить, что сами на это способны. Посиделки после эстафеты тоже оказались как нельзя кстати: ребята, захлебываясь от эмоций, рассказывали о том, что будут вспоминать этот вечер еще долго. Каждый поделился своей историей, рассказал о своих достижениях, проблемах с командой, словом, получил ту поддержку, которая была так необходима всю неделю, весь месяц. Ту самую поддержку и дополнительную мотивацию, которая так нужна была ему все это время, но многие просто боялись в этом признаться. Эстафета и посиделки с тех пор стали славной традицией нашего филиала. Очень часто продуктов приносят столько, что потом приходится честно делить их поровну и отдавать обратно. Так весело и по-домашнему.

Скоро год, как мой муж получает от меня после тренировки звонок: «Я закончила, скоро приеду». Скоро год, как я живу тем, что некогда начиналось как хобби. Скоро год, как моя жизнь изменилась, а я и не хочу возвращать все обратно. Скоро год, как моя семья каждый

месяц пополняется ранее не знакомыми людьми; мы занимаемся разными вещами, люди разных профессий, мы разного возраста, религиозных и политических взглядов, но мы семья, семья пришедших в Школу идеального тела. И на вопрос: «Кто ты?» — я всегда в первую очередь гордо отвечаю: «Я — куратор!»

#SEKTA города Казань

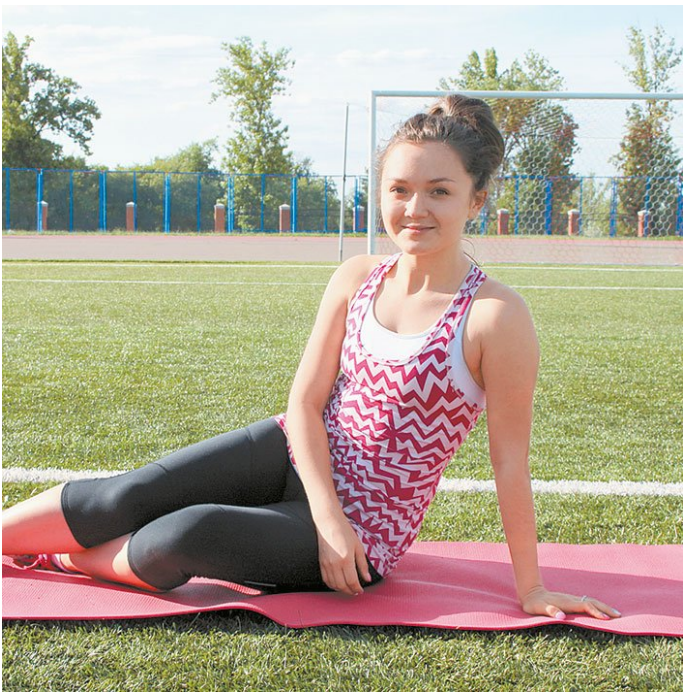
Одна из первых кураторов филиала: Динара Абдуллина

Ольга Роднова:

В истории филиалов #SEKTA есть несколько человек, которые не были первооткрывателями. Но своего рода революционерами – каждый из них вдохнул новую жизнь в свой филиал. Одним из таких кураторов была динара Абдуллина.

В феврале 2014 года динара приняла на себя обязательства руководителя филиала. Мы познакомились с ней лично тогда же, на кураторском слете, куда мы выезжаем, чтобы отдохнуть и поработать вместе каждый год. Удивительно красивая девушка с яркими глазами, широкой, мягкой улыбкой и энергией. Бьющей через край, – такой я ее тогда увидела. Именно благодаря энергичности динары появилось много нового и полезного в работе всех филиалов. Я действительно рада нашему знакомству и сотрудничеству

с Динарой. Сейчас мы больше не работаем вместе, но от нашего сотрудничества остались только теплые воспоминания. Если однажды наши пути вновь пересекутся. То кураторский состав #SEKTA будет очень рад этому.



Я хочу немного приоткрыть занавес и, находясь далеко от вас, передать атмосферу, дать вам возможность мысленно побыть в нашем филиале.

Численность Школы Идеального Тела в Казани не столь велика, и это помогло нам стать сплоченной командой, быть второй семьей друг для друга. Мы приходим в зал и делимся своими успехами не только в области питания, формирующейся выносливости и новых результатов, но и тем, что происходит с нами вне тренировок. Мы не ставим себе цель возрасти количественно на несколько сотен людей, нам важно чувствовать, что мы не теряем единства и даже с притоком новых учеников продолжаем оставаться сплоченной командой. Мы все знаем друг друга по именам, знаем, у кого какие интересы и кто чем занимается. Это позволяет нам быть еще ближе, потому что, выходя из зала, наше общение не заканчивается.

Мне как куратору филиала приятно осознавать, что именно так складывается общение наших учеников, которые прошли курс и которые приходят просто постоять в кругу в начале занятия, узнать, как дела у каждого из нас и последние новости.

Помимо общения в зале у нас случаются и сов-

местные поездки, например пикник, где мы вместе готовили еду, проводили игры и общались на свежем воздухе. Зимой мы ездили в горнолыжный комплекс, чтобы выпустить на волю своего внутреннего ребенка, покататься с горок и устроить бой снежками. Зачастую в таких поездках у нас есть возможность собраться вместе и показать, как можно активно провести время, при этом не забывая о здоровом питании, ведь эту часть поездки мы тоже планируем вместе. Такие теплые и веселые моменты, пожалуй, становятся одними из самых ярких, и благодаря этим поездкам и общению между собой многие из ребят обрели настоящих друзей, в том числе и я. Чем старше ты становишься, тем реже появляется возможность обрести не просто знакомых, а друзей, #SEKTA дает такую возможность. Здесь помимо гармонии в душе, красивого тела, у человека действительно появляется возможность отвлечься от всех невзгод повседневной жизни и найти единомышленников.

Моя работа стала для меня счастьем. Я могу день за днем помогать людям, делиться положительными эмоциями, помогать в поисках нужного направления отдельным ученикам и создавать гармонию внутри команды. Здесь у меня появи-

лось чувство, что я не стою на месте, здесь всегда есть возможность для развития и движению вперед как личностному, так и коллективному. Ведь куратор это тот человек, который проходит путь с каждым учеником, который пришел к нему и обратился с желанием измениться.

Я из тех людей, кто всегда очень сильно за всех переживает, поэтому занимаясь кураторством, выкладываюсь на все 100 %, это та работа, на которой иначе быть просто не может. Благодаря такой работе рождается ощущение, что ты действительно полезен в этом мире и твой вклад может принести пользу кому-то, кто действительно нуждается в этом. Каждый раз, приходя в зал, я знаю, что сейчас придут ученики, будут задавать вопросы, и они мне доверяют. Я знаю, что они доверились нашей системе и я тот человек, который поможет им эту систему соединить, наложить дополнительным слоем на жизнь, которую они уже ведут, таким образом, чтобы получилось найти что-то свое, исключительное.

Я помню, когда несколько дней подряд после «шавасаны» (поза в йоге, направленная на отдых и расслабление после проработки тела асанами) одна девушка подошла ко мне выразить свою благодарность со слезами на глазах, она расска-

зала, как старается день за днем бороться с ленью и возникающими трудностями. Так мы стали разговаривать после занятий каждый раз, я очень хотела поднять в ней уровень мотивации, чтобы она смогла пройти курс, смогла встать на этот путь снова. Раз за разом мы пытались выявлять причины и придумывали наши дальнейшие действия, маленькие шаги, чтобы добиться успеха. И вот совсем недавно эта девушка стала частью нашей команды — стажером. Она нашла в себе то, что я не могла и представить. Она закончила курс и сейчас с огромным желанием помогает другим ученикам, выбрав для себя активную роль в работе филиала.

ВТОРНИК

WEEK 9

дата _____

WORKOUT УТРО

High knees/Mountain Climbers

Интервалы: 15/15

Круги: _____



1 2 3 4 5 6 7 8

Сейчас для меня началась девятая неделя в рамках проекта #SEKTA, но я решила, что буду заниматься до двенадцатой. Но тем не менее сейчас хочется поделиться тем опытом, который я уже получила за время пребывания в проекте.

На второй неделе я не могла сдержать эмоций и написала «отзыв новобранца», как я его называю. Перечитывая его, не могу сдержать улыбки: столько восторга, счастья, удивления! Я не могла поверить, что прожила неделю без соли! Хотя раньше подсаливала все, всегда и везде! Даже пробуя на вкус сыр, теперь я чувствую, что он очень соленый и его достаточно в качестве добавки к блюду. Ненависть к фасоли сменилась непреодолимой привязанностью. Но самым удивительным стало то, что я перестала хотеть сладкого, тогда как раньше могла съесть три шоколадки, даже не запивая. Никогда не забуду, как разочаровал меня любимый «Сникерс» в первое воскресенье. Я его даже выплюнула с досады. Так мои отношения с шоколадом перестали быть настолько близкими, как раньше. Слушая иногда жалобы в раздевалке, я думала, как мне повезло: я удивительно легко приняла систему, с первых дней мой организм начал меня благодарить. Уже на второй неделе я легко взбежала на пятый

этаж к подружке и поняла, что система действительно начала работать!

Ехать стоя в общественном транспорте перестало быть пыткой, пройти пару остановок пешком перестало быть проблемой, лень отступила, давая место энергичности и радости. Я не могла поверить, что разница будет настолько разительной.

Перед глазами примером были «старички», за которыми хотелось тянуться: девчонки значительно превосходили меня в выносливости и скорости, и мне не просто хотелось догнать их, но перегнать, стать еще лучше! Тогда я еще соревновалась с другими…

После четырех недель был перерыв. Мне пришлось уехать в детский лагерь, где я по мере сил следовала программе. Я так ругала себя, что не делала вечерний ворк. Нагрузка в лагере была в четыре раза больше, я занималась по утрам, питалась почти все время по системе, скакала с детишками и бегала по огромной территории туда-сюда часами — но было чувство, что этого недостаточно. Только потом я поняла, что не теряла время зря, но тогда мне казалось,

что месяц проходит, дни идут, а я стою на месте… Наступил тот самый спад мотивации. Когда-то куратор говорила, чтобы я сильно не зверствовала над собой, но тогда еще я ее не слушала. Динара предупреждала меня, что чем сильнее действие, тем сильнее противодействие. И вот внутреннее соревнование с другими стало меня угнетать. Я думала, что пока была в лагере, девчонки полноценно занимались, идеально питались и худели, худели, худели. Я с нетерпением ждала нового месяца, чтобы продолжить.

Когда я пришла на пятую неделю, то обнаружила, что «старички» уже закончили свои занятия, кто-то разъехался, кто-то прогуливал. Зал был полон новых людей, которых я не видела «до» и с которыми уже не могла соревноваться. В этот момент началось самое интересное. То, за чем люди не идут в «Секту». Лично я шла похудеть. Мне были не важны какие-то психологические изменения. Я была уверена: сначала нужно похудеть, только тогда я полюблю себя. Только тогда я буду красавицей! Только тогда у меня все-все наладится.

Но результат не оправдал моих ожиданий получить долгожданные «90-60-90», и я расстроилась. Я пропускала тренировки, потому что

перестала видеть в них смысл, ругала себя за все, начала есть вредную пищу каждый день и ненавидеть себя за это. Естественно, на этом процесс похудения остановился. Как ни странно, я не начала поправляться: просто перестала худеть. Но это была трагедия. Настоящая драма. Все происходящее с нами имеет свой глубокий смысл, порой он просто недоступен человеческому пониманию. Невероятно вовремя стажер прислала нам лекцию о мотивации, которая тогда показалась мне трудной и непостижимой.

Не дочитав текст, я отвлеклась на другие вещи, начала читать различные отзывы и в один момент наткнулась на пост Оли Маркес: «У каждой сказки — хороший конец». Было уже глубоко за полночь, а я плакала, читала и не могла остановиться. Весь месяц я уничтожала себя: сама себя обижала, сама себя доводила, вместо того чтобы просто пожалеть, дать передышку, поддержать… Каким же открытием для меня это было!.. Каким невероятным опытом для меня стало *не ругать* себя за сладкое, *поощрять* себя, *разрешать* себе кушать. До меня наконец дошло, что значит *любить* себя, *слушать* себя, *доверять* себе.

После этого я решила возобновить свои актив-

ные занятия в зале с группой. Каждый раз после тренировки мы закрываем глаза, расслабляемся и говорим «спасибо» себе за работу. Но только на восьмой неделе я начала действительно *благодарить* и *хвалить* себя. Я лежала на коврике с закрытыми глазами, из которых катились слезы. Маленький ребенок внутри меня наконец-то услышал от взрослой и требовательной меня, что он молодец, в это было сложно поверить.

После двадцати лет терзаний, насмешек, укоров, принижений и наказаний две минуты простой благодарности были чем-то неописуемым. Я даже не поверила с первого раза, и потребовалось еще два-три занятия, чтобы перестать плакать. Я вернулась к лекции по мотивации, перечитала ее, и она еще больше меня успокоила: с нами случаются абсолютно разные вещи и за подъемом всегда следует спад. Но и за спадом всегда будет подъем. Моей мантрой стал закон пяти повторений.

На восьмой неделе я открыла для себя щетку, которой, оказалось, чем раньше начинаешь пользоваться, тем лучше. Я пришла к этому со временем, и теперь эта процедура превратилась в любимую. Особенно после ненавистных вакуумных антицел-люлитных банок из про-

шлого!

Пройдя через такие разные периоды, я осознала, какое удовольствие можно получить от процесса, как здорово не загонять себя ради результата, а идти к нему с радостью и легкостью. В «Секте» я нашла свою собственную сказку.

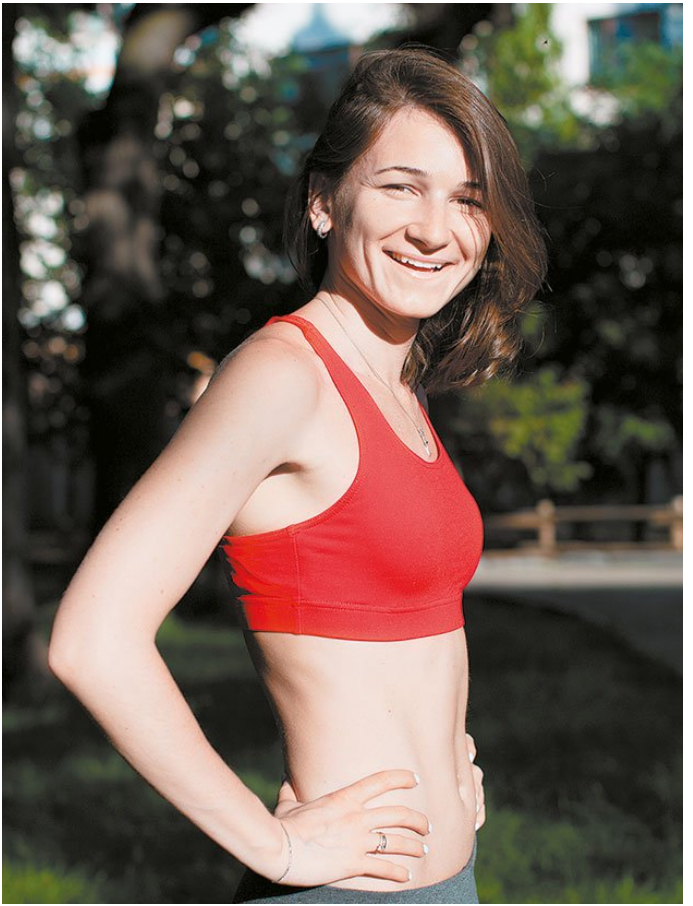
#SEKTA города Саратов

Одна из первых кураторов филиала: Ольга Хаснутдинова

Ксения Кухаричеба:

Оля Хаснутдинова открывала саратовский филиал нашей школы, всеми своими действиями и словами она дала нам понять, что является очень ответственным человеком. У Оли всегда наготове масса вопросов и идей как сделать работу филиала еще эффективнее. Ее стремление постоянно развиваться оказалось столь заразительным, что его быстро переняли остальные члены команды #SEKTA в Саратове. Под руководством Оли постоянно проводились лекции, семинары, открытые тренировки – ученикам и кураторам было некогда скучать, потому что всегда появлялось что-то новое: необычные тренировки, новые виды активности и многое другое. Оля создала настолько жизнерадостный и несгибаемый коллектив, что даже теперь, когда она сама не является его частью, он продолжает

расти и развиваться, а мы в свою очередь всегда вспоминаем Олю с теплотой и благодарны ей за ее открытия и свершения.



Как вы думаете, что чувствует человек, который после девятичасового рабочего дня в офисе едет на вторую работу, чтобы провести тренировку? А возвращаясь домой в 11:00 вечера, еще пару часов работает за компьютером! Усталость? Удивительно, но нет. Прилив бодрости и сил! Когда я ввязалась в эту авантюру с открытием очного отделения #SEKTA в Саратове, то думала, что меня хватит ненадолго. Но удивительным образом сил стало как будто в два раза больше. Это все равно что зарядиться от очень мощной батарейки.

Мне уже почти двадцать восемь лет, но до «секты» никто и никогда в жизни не говорил мне так часто и так искренне слово «спасибо».

Кураторство стало для меня прежде всего источником вдохновения. Ничто так не вдохновляет, как понимание того, что ты кому-то нужен и полезен. Есть некое особенное чувство, что ты делаешь правильное дело. Мне уже почти двадцать восемь лет, но до «Секты» никто и никогда в жизни не говорил мне так часто и так искренне слово «спасибо».

В моей жизни «Секта» появилась в период апатии и полного отсутствия веры в себя. Я всегда

думала, что стройная фигура — это мое главное и неизменное достоинство, но в какой-то момент поняла, что начала терять и его. Это как раз тот случай, когда внешность — единственный хрупкий фундамент, на котором держалась и без того не самая высокая самооценка. Оля Маркес создала невероятно ценное сообщество, которое стало притягивать внимание множества людей из разных городов, стран и, по-моему, даже вселенных. Мы совершенно не похожи друг на друга, но всех нас объединяет желание сделать этот мир лучше. Немного наивно, но ведь получается. Несмотря на то что зачастую общение с командой происходит на расстоянии, у каждого есть возможность получить очень мощный заряд энергии. Этого заряда вполне хватает, чтобы верить: все возможно. Я очень рада, что у меня есть уникальная возможность подзаряжаться от такого сильного источника, приносящего вдохновение и силы.



На момент открытия филиала я не знала лично ни одного человека из «Секты». Ни руководителя регионов, ни кураторов, ни сектантов, ни Маркес. Со всеми я общалась только по переписке и с трудом представляла себе, как буду продолжать дело людей, которых ни разу в жизни не видела. За два дня до открытия я познакомилась с Сеней и Настей (практически единственные, кроме меня, ученики дистанционного отделения) — такой была наша команда на первые несколько месяцев.

На открытие филиала к нам из Петербурга приехали кураторы Катя и Рита. Рита оставалась

на месяц, а Катя улетала сразу после первой вводной лекции. Мне запомнились ее слова на прощание: «Ребята, я за вас вообще не переживаю. В саратовском филиале все будет прекрасно, потому что вы замечательные!» — мы тогда вообще ничего не умели, а она знала нас всего сутки. Когда становится тяжело, я до сих пор вспоминаю ее слова. Ведь если ей хватило всего одного дня, чтобы понять это и поверить в нас, то почему я сомневаюсь?

#SEKTA города Омск

У истоков нашего филиала стоят две девушки — Саша Архипова и Алина Масловская, две мои вдохновительницы.

Саша почти год была куратором нашего филиала, она его открывала под руководством Иры Мироновой (видя, как тренируется Ира, понимаешь, что в мире есть источники бесконечной энергии, и она их захватила!). В #SEKTA Сашу привело счастливое материнство, которое в свое время очень отразилось на ее фигуре, сейчас она стала отличным примером для всех наших будущих мам, которых за год существования филиала стало уже четверо. Они наша гордость и в чем-то даже наша заслуга! Сейчас Саша со своей семьей живет в Тайланде, где занимается творчеством, она прекрасная художница.

Алина — веган, спортсменка и марафонский бегун! Сорок два километра! Омск — место проведения регулярных марафонов в разные сезоны года, известный Siberian International Marathon (SIM) проходит именно здесь. Алинина любовь к бегу передалась и другим «сектантам», одна

из них — наша стажерка Оксана Журавская тоже бегает полный марафон, и именно она была в числе людей, которые бежали почти неделю из Омска в Сочи на зимнюю Олимпиаду в 2014 году. Но #SEKTA это не только спортивные достижения, здесь мы учимся справляться и с реальными трудностями.

За год тренировок я полностью реабилитировалась после травмы позвоночника и перелома ноги, которые не давали жить полноценно. Чувство боли было ежедневным, она обездвиживала. Сейчас я снова хожу в горные походы, катаюсь на доске. Другая наша ученица до курса #SEKTA действительно много курила и очень недурно выпивала, то есть, если называть вещи своими именами, это был алкоголизм… Изменения, которые произошли в этом человеке, были настолько невероятными, что пара пачек сигарет в день превратились в несколько штук, от алкогольной зависимости Маша избавилась, просто прекратила пить совсем и, еще не закончив курс #SEKTA, стала волонтером в центре реабилитации людей, страдающих зависимостями.

Для другой нашей ученицы #SEKTA стала возможностью пересмотреть взгляды на жизнь, здесь она получила поддержку в новом выборе —

осознанном веганизме. Илона прекрасно готовит, она повар и настоящая мастерица, до своего переезда в Петербург летом 2014 года каждый день каждой детокс-недели она готовила и кормила всех наших занятых «сектанток», которые раньше и не подумали бы, что детокс-блюда могут быть такими разнообразными и вкусными!

Нет ни одного человека, который прошел через наш курс и не изменил ничего. У каждого есть своя история. Это и Алексей, наш первый бородатый сектант, борец за лимоны, которого к концу курса было не узнать, так невероятно он изменился, стал настоящим подтянутым силачом! Это и Люда, которая после рождения двойни плакала над своим отражением в зеркале, а на курсе #SEKTA распрощалась с десятью килограммами. И Машенька, которая на днях выходит замуж в платье мечты, которое сногсшибательно село по ее совершенно изменившейся за эти девять недель фигуре.



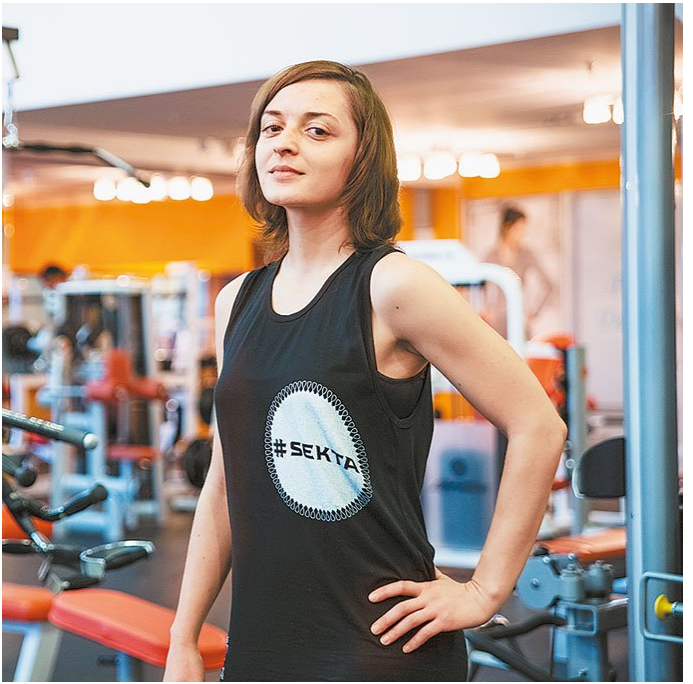
Главный куратор филиала: Ольга Смолянкина

Ольга Родноба:

Оля Смолянкина – одна из тех, кто возрождал филиал. Был период, когда дела в Омске шли не очень хорошо, но б самый нужный момент появилась Оля. Благодаря ей б течение одного месяца количество учеников в Омске выросло с 3 до 90 человек. И это действительно чудо! «Как она это делает?» – думали мы. Иногда казалось, что она просто выходит на улицу, берет за руку человека и со словами: «Нет бремени объяснять» – отводит в зал. На самом деле, конечно, все дело в Олиной энергетике и отношении к делу. Такой коктейль из идей, любви и вдохновения всегда притягивает людей. Хочется оказаться хоть чуть-чуть ближе к этому неиссякаемому источнику. Прошло уже больше года с тех пор, как Оля начала управлять филиалом в Омске. И за это время ее энергии и же-

лания улучшить мир внутри и вокруг не стало ни на каплю меньше. Стоит упомянуть и о том, что Оля совмещает основную работу программистом, управление филиалом и такие увлечения, как, например, астрономическая фотография (участники #sektacamp2015 помнят ее семинар под звездным небом).

Однажды мы выиграли в звездную рулетку, приняв Олю в нашу команду. Это счастье работать вместе с такими людьми.



«У всех одна вершина, но каждый будет брать свою!» — эти слова прописаны через весь мой путь в #SEKTA, и это все, что я могла бы вам сказать, если бы вы попросили меня описать то, что здесь происходит, одной фразой.

Свою историю я хочу начать с конца. Сегодня я проснулась, выпила стакан воды и, натираясь щеткой, задумалась: прошел почти год с момента моего старта, что же мне дала #SEKTA, что она во мне изменила? Нет, я не превратилась из Золушки в Принцессу — я и раньше, в общем-то, была ничего. Да, от Золушки — только скромность… (пятнадцать кругов утроворка — без него не просыпаюсь, ледяной душ, растирания, чашка каши…) Нет, ну все же, что произошло в моей жизни… (Пара фруктов и контейнеры с едой в сумку. Мысль: «Забавно, год назад я бы положила плитку «Милки» и пачку луковых крекеров, а что?») На работу проезжаю мимо центра восстановительной медицины: год назад я должна была пройти повторный курс лечения позвоночника, который меня буквально обездвиживал болью, вместо которого я рискнула подать заявку на очное отделение нашей «Секты»… Так и не понадобился мне этот курс больше. На днях заходили друзья, как обычно, смели стол моей красивой праздничной сектантской еды, ушли счастливые. Они уже привыкли, что у них в гостях я чокаюсь водой и веселюсь как ненормальная, не глядя на алкоголь и мясо по-французски. На кассовой ленте в магазине

набор моих продуктов выглядит как очаг революции в океане пива-чипсов-чойсов-легких-йогуртов-и-овсянок-для-похудения. Вечерний ворк, который пролетает незаметно… Как же раньше я мучилась от боли в сломанной ноге, как задыхалась, как боялась, что не вынесу и двух недель, как делала одно отжимание и… все. Как любимый доносил меня на руках от порога до ванной, где я тут же засыпала, отдав все силы простейшей двадцатиминутной интервальной тренировке, как я варила фасоль в два часа ночи, как потом эта фасоль надо мной измывалась на детоксе, как я продолжала бежать хайниз во сне…

В какой-то момент это просто прекратилось, щелкнул какой-то невидимый рубильник… И вот я просыпаюсь: вода, щетка, скакалка, каша, день-дела-полезные-прекрасные, тренировка, после который прямо в раздевалке перекус перед глазами шокированных фитнес-леди, глотающих голодные слезы своих диет, гулять, спать, жить и радоваться! Летом — в горы, зимой — в горы, а по вечерам брать новые вершины с моими дорогими и любимыми, в чьих глазах я вижу такого же, еще пока неуверенного человечка, как я когда-то, на самом старте. Я вижу тех, кто пока еще спит внутри, каждого из них, с кем они еще

познакомятся. Вы знаете, каждый ворк в зале с ними становится уроком мудрости, мне всегда есть что им сказать, потому что кроме тренировки со мной и с ними происходит что-то, пусть пока и еле уловимое.

Прошел почти год с момента моего старта… что же изменилось? Пожалуй, это похоже на то, как ты поднялся на пик, увидел все сверху, и все стало понятно.

Быть куратором

Нет, я не чувствую себя учителем, гуру или носителем тайного знания и не спускаюсь со скрижалями к смертным! Не нянчусь, не вскармливаю материнской грудью, не воспитываю, не внушаю, не указываю, как надо жить или как жить не надо. Кстати сказать, не все ребята, приходящие на курс, действительно хотят перемен, это нужно принять. Учитель в общеобразовательной школе, что бы ни случилось, проведет своего ученика через десять кругов своего учебного заведения, протащит, научит, сделает из него человека! Но к нам приходит уже Человек со всем многообразием своей Жизни, в котором он немного потерялся, и наши десять недель для многих

оказываются полным открытий Путешествием к самому себе и никак не марафоном похудения или погоней за новыми эффективными методами ЗОЖ. Есть общая черта, которая объединяет всех ребят, кто приходит к нам: им не хватает глубокого понимания того, что и зачем они делают, уверенности в выбранном пути. До прихода в #SEKTA они уже столько раз начинали, и многие наши рекомендации для них не являются открытием, поэтому им сложно поверить, что «тогда» отличается от «сейчас». Это глубокое понимание и уверенность дает куратор.



Интересно наблюдать за тем, как в течение курса меняются вопросы учеников. От «Как быстрее убрать весь мой жир?» до «Почему я такой голодный после фруктов?» и «Как мне выстроить режим в отпуске?» Интересно наблюдать, как разговоры учеников от оправдательных речей в защиту их привычного образа жизни переходят в рассказы о том, что интересного они каждую неделю узнают о себе, как они начинают себе нравиться, как меняются их цели! Восхищает то, как эти ребята, которые в самом начале боялись достать на людях еду и утолить голод, которые стеснялись прийти в зал на очные занятия и тренироваться рядом с опытными учениками, — как они, превозмогая мнение окружающих и собственные страхи, меняют жизнь свою и других людей; как их семья начинает вести здоровый образ жизни, как меняется обстановка на работе. За мой курс «Секты» у нас на работе появился турник, потом холодильник уже не только для моих контейнеров с едой — нас таких стало много! На чаепитиях торты уступили место орехам и фруктам.



Правила жизни Ольги Смолянкиной

#1 Утро начинается со стакана воды, массажа, зарядки, прохладного душа и завтрака, даже если оно начинается с того, что я проспала! Проспала — значит десять минут на все, это время, которое можно найти всегда.

#2 Мои домашние гости едят по «Секте», но они об этом не подозревают.

#3 В плохом настроении я просто начинаю

тренироваться. Всегда есть выбор между апатичным возлежанием на диване и ворком, и этот выбор — ворк.

#4 Я не пью, не ем, не делаю что-то «за компанию», поэтому я не пью алкоголь, не курю, не ем фастфуд и занимаюсь тем, что мне сейчас интересно и нравится.





ВТОРНИК

WEEK 9

дата _____

WORKOUT УТРО

High knees/Mountain Climbers

Интервалы: 15/15

Круги: _____



WORKOUT ВЕЧЕР:

1 2 3 4 5 6 7 8

Впервые о школе «Секта» я узнала от своей дочери, но так как мы находились в разных городах, по телефону она не смогла меня убедить начать заниматься. А надо было согласиться сразу! Так как в зеркало я давно перестала смотреться, там меня ждала коровушка с попой побольше, чем у Дженнифер Лопес. И я продолжала кушать и кушать всякие булки, пряники и шоколадки, а дочка каждую неделю рассказывала, чего она добилась. Я была рада за нее, а в душе я твердила себе: «Нет, я так не смогу… Сладкое раз в неделю? — нет, я не выдержу». Пока не приехала дочка, и, честно сказать, я так обрадовалась, как она выглядит, и тут же расстроилась, что никогда я не буду стройной и красивой. Я с таким же ростом 165 сантиметров весила 82 килограмма, а она — 52. И тут я решилась! Было, конечно, сложно сначала, очень сложно не есть сладкое, не пить сладкий кофе. Но затем стало легче, я поняла, что я чувствую вкус еды, мне легко и совершенно не хочется всякой гадости типа торта, колбасы, кетчупа и т. д. Спорта не было вообще, по семейным обстоятельствам, только питание, правильное, не сложное и вкусное. Хочу подвести итог: я похудела на 18 килограммов за девять недель, я полюбила себя, свое тело,

стала увереннее, все знакомые обращают внимание на то, что я так изменилась, и спрашивают рецепт. Мне безумно нравится еда, еще никогда я не ела столько разных блюд, и нравится, как она влияет на мой организм и мое тело.

P.S. Спасибо, «Секта», тебе за меня: новую, счастливую и уверенную в себе! Я теперь всегда с вами!

ВТОРНИК

WEEK 9

дата _____

WORKOUT УТРО

High knees/Mountain Climbers

Интервалы: 15/15

Круги: _____



29 лет, 9 недель

WORKOUT ВЕЧЕР:

1 2 3 4 5 6 7 8

В прошлом мае я вот-вот планировала записаться на занятия в #SEKTA, но в июне мы с мужем узнали, что ждем ребенка! Мне показалось, что если я и раньше не увлекалась спортом и правильным питанием, куда уж сейчас. Думала, что поем последние девять месяцев сладостей и начну. Приняв такое решение, вскоре я осознала, насколько ошибочным оно является, потому что я не могла остановиться. Даже с ощущением полного живота я продолжала есть — ела днем, ночью, всегда…

Муж сказал, что я очень сильная и что он бы так не смог.

Общий набор веса за беременность 11 килограммов. В #SEKTA пришла, когда ребенку было около четырех месяцев. На тот момент чувство отчаяния было настолько сильным, что казалось невозможным вообще когда-либо с удовольствием смотреть на себя в зеркало. Нет, я не воспринимала себя как очень толстую, скорее как жидкую бесформенную тушку. Не могу сказать, что занятия даются легко, напротив, мне очень трудно, и это каждодневная борьба с собой. Иногда жизнь идет от воскресенья до воскресенья (пока я так и ем как воскресеную

вкусняшку неполезную сладость).

Но я вижу результат в зеркале, в своих глазах, и в глазах мужа, который сказал, что я очень сильная и что он бы так не смог. Время пролетело просто мгновенно. Питаться буду продолжать так же и идти к своей цели. Я хочу хорошо выглядеть.

ВТОРНИК

WEEK 9

дата _____

WORKOUT УТРО

High knees/Mountain Climbers

Интервалы: 15/15

Крути: _____



Юлия, 27 лет,
дочке 9 месяцев

WORKOUT ВЕЧЕР:

1 2 3 4 5 6 7 8

Я всегда считала себя специалистом по диетам и спорту (непрерывные занятия в тренажерном зале с восемнадцати лет и бег летом), поэтому во время беременности питание не сильно меня заботило. Казалось, что даже если наберу вес, то непременно быстро похудею, но оказалось, что грудное вскармливание с моими любимыми диетами несовместимы, а времени на тренажерный зал теперь совсем не было.

Начав заниматься дома по видеоурокам и самостоятельно выбрав себе диету, мне удалось похудеть за два месяца на 5 килограммов, но это было невыносимым. Позже я узнала о #SEKTA и, увидев результаты, решила, что этот путь для меня. Питание, предложенное программой оказалось легче и вкуснее того, что выбирала я сама, сейчас стараюсь соблюдать и не пропускать тренировки. Уже помещаюсь в добеременную одежду, и хочется лишний раз посмотреть на себя в зеркало, это стало приятно.

Был тяжелый период на пятой-шестой неделе, когда не было изменений и возникла апатия… Но благодаря поддержке и окружающей среде, созданной кураторами, я смогла выбраться.

За семь недель моей новой жизни я жалею только об одном — что не узнала о такой воз-

можности раньше. Мой путь еще не закончен, и я знаю, что могу добиться большего, поэтому сейчас самое время для вечерней тренировки.

ВТОРНИК

WEEK 9

дата _____

WORKOUT УТРО

High knees/Mountain Climbers

Интервалы: 15/15

Крути: _____



WORKOUT ВЕЧЕР:

1 2 3 4 5 6 7 8

Ребенку восемь месяцев. Начала, когда ребенку было шесть месяцев.

С двадцати двух лет в моей жизни всегда была постоянная борьба с лишним весом. Как говорится, что я только ни делала, в двадцать четыре лишний вес дополнился килограммами, набранными во время беременности. Тогда мой внешний вид оставлял желать лучшего, я пребывала в постоянной депрессии и перепробовала непомерное количество диет и «волшебных способов» похудеть.

Три месяца назад я впервые узнала о #SEKTA, узнала от подруги, которая восторженно рассказывала о своих новых привычках и новой приобретенной легкости. Особо не веря в успех, я подала заявку на обучение. Первые три недели были тяжелыми, вкусовые привычки, наработанные годами, мешали начать менять свой рацион и правильно расставлять приоритеты.

Затем были периоды эйфории и радости, а за ними периоды, когда казалось, что ничего не получается. Но я решила для себя, что надо дойти до конца. Пожалуй, это было первым серьезным испытанием, которое я прошла от и до. И вот результат. Из 46–48 размера я с гордостью влезла в юбку 42, которая ждала меня пять лет

в шкафу… а вскоре обнаружила, что все вещи в гардеробе теперь велики. Я вошла во вкус, полюбила овсянку, полюбила свой новый образ жизни и, самое главное, поняла, что я и спорт не такие уж несовместимые понятия.

Грудное молоко не только не пропало, а наоборот, прибыло. Несмотря на то, что тренировки я почти не пропускала и занималась по полной программе.

У ребенка пропал диатез, который появился из-за того, что я иногда позволяла себе съедать в прошлом. Теперь мне кажется, что именно так должна жить молодая мама.

ВТОРНИК

WEEK 9

дата _____

WORKOUT УТРО

High knees/Mountain Climbers

Интервалы: 15/15

Круги: _____



Илья, 25 лет, -42кг

WORKOUT ВЕЧЕР:

1 2 3 4 5 6 7 8

Я узнал про «Секту», когда она только начала перерастать из блога ЖЖ в огромное сообщество. Тогда еще не было четкой программы питания, не было подробнейшим образом разобранных тренировок, как сейчас. Изначально я пробовал заниматься сам (с небольшой помощью и рекомендациями). Примерно месяц я старался правильно есть, делать утренние ворки (и иногда вечерние). Потом понемногу мой энтузиазм стал угасать, и еще через пару недель я все бросил. За этот небольшой период времени я успел похудеть на 12 килограммов, и эти килограммы не возвращались, хотя ел я все подряд. Полгода назад я решил предпринять еще одну попытку и поступил на дистанс-отделение. «Секта» очень преобразилась за это время: программа питания и тренировок на каждый день, постоянный контроль и подсказки кураторов, а главное — общение с такими же, как я. Это именно то, что мне было нужно. Девять недель дались не очень легко, приходилось постоянно подбирать замены, но кураторы всегда помогали, подсказывали, и это очень мотивировало. В результате на сегодняшний день ушло еще почти 30 килограммов. Сейчас я редко тренируюсь из-за травм (не связанных с «Сектой») и не особо ограничиваю себя

в еде, могу позволить себе поесть в каком-нибудь фастфуде (не чувствуя себя виноватым), но все равно стараюсь придерживаться правил, заложенных за девять недель: не переедать, есть часто и понемногу и не есть сладкого и мучного во второй половине дня. Эти привычки остаются, даже если вы срываетесь и сметаете все подряд сразу после окончания курса, позже постепенно все равно начнете задумываться, а надо ли съесть бургер, когда можно съесть творог? Я собираюсь через несколько месяцев пойти на очку, посмотрю, как «Секта» изменилась еще за год.

Пример тренировочного комплекса для беременных

Список рекомендаций

• Пожалуйста, приступайте к тренировкам только с разрешения вашего лечащего врача, а также при условии вашего хорошего самочувствия!

• При ухудшении самочувствия во время выполнения комплекса завершите упражнение и восстановите дыхание!

• Пульс во время упражнений не должен превышать 100 ударов в минуту. Если у вас есть

возможность — мы настоятельно рекомендуем проверять свой пульс до, во время и после тренировки.

• Следите за дыханием! Во время выполнения упражнений оно должно быть глубоким и спокойным!

• Все упражнения необходимо выполнять в медленном темпе, без резких движений, со сглаженной активной и негативной фазами.

• Исходное положение должно быть удобным и устойчивым (например, ноги шире или уже), а между подходами следует делать отдых не менее 15–20 секунд.

• Во время занятий направляйте внимание на приятные ощущения от занятия и работы мышц. Движение должно приносить радость!

УПРАЖНЕНИЕ 1. Сжимание ладоней перед собой Время выполнения: 1,5 минуты.

Исходное положение: сидя по-турецки или в любом другом удобном положении.

Руки перед грудью, локти в стороны, так чтобы руки были параллельно полу. Сильно давим ладонями друг на друга, напрягая грудные мышцы.

ВАЖНО: Живот не напрягается, работают только грудные мышцы.

УПРАЖНЕНИЕ 2. Отжимания с колен. (Можно делать их от стены.) Время выполнения: 1,5 минуты.

Исходное положение: планка с колен — кисти шире плеч.

Выполняем отжимание, сгибая руки, опускаемся до комфортного положения. Локти должны смотреть в стороны. Голову не опускаем. Выпрямляя руки, возвращаемся в исходное положение.

Выполняем упражнение в собственном спокойном темпе. Отдыхаем.

ВАЖНО: Живот не напряжен, ягодицы собраны. Необходимо делать отжимания так, чтобы было комфортно, необязательно делать в полную амплитуду. Следите за своим самочувствием.



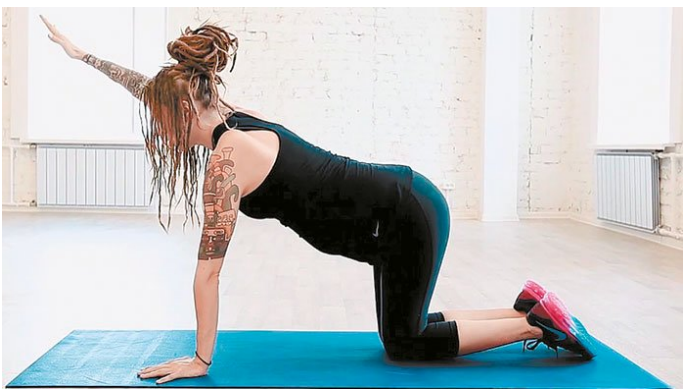
УПРАЖНЕНИЕ 3. Поочередный подъем рук и ног

Исходное положение: на четвереньках. Подни-

маем поочередно противоположную руку и ногу, добавляя вытяжение. Лицом вниз, но не роняя шею, шея продолжение позвоночника. Ладонь смотрит в пол.

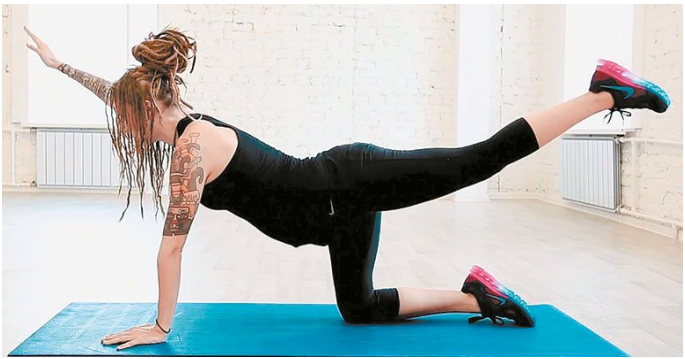
Вы выбираете комфортный для вас вариант:

1. Поднятие поочередно рук в течение 1,5 минуты и затем ног также 1,5 минуты.





2. Вы выполняете 3 минуты поочередное поднятие противоположной руки и ноги.



УПРАЖНЕНИЕ 4. Сведение лопаток
Время выполнения: 1,5 минуты.
Исходное положение: сидя на коленях.

Напрягаем широчайшую и трапециевидную мышцы.

Руки в стороны, согнуты в локтях под углом 90 градусов. Сводим лопатки и тянем их книзу на 6–7 счетов и возвращаемся в исходное положение.



УПРАЖНЕНИЕ 5. Сумо с подкруткой таза

Время выполнения: 1,5 минуты.

Исходное положение: ноги шире плеч, стопы и колени развернуты.

Статичное упражнение: выполняем неглубокий присед.



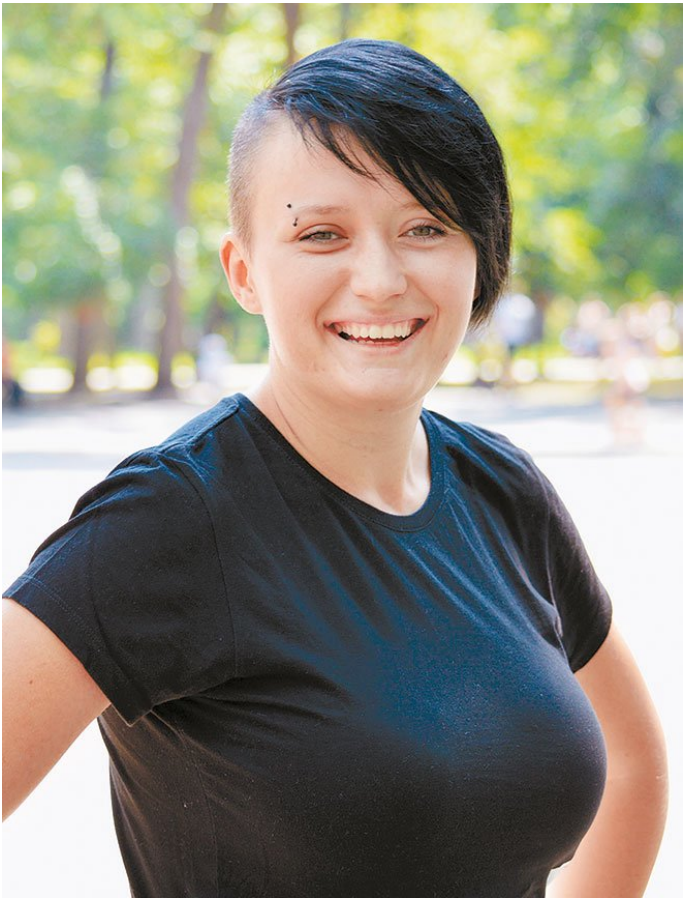
#SEKTA города Краснодар

Один из первых кураторов филиала: Екатерина Гомиева

Ксения Кухаричеба:

Первый филиал, который я открывала в качестве регионального менеджера, находился в Краснодаре. «Секте» повезло, что его главой стала Катя Гомиева. Свой курс она прошла в Петербурге. А затем вернулась в родной город и открыла в нем филиал. Меня всегда поражали люди, которые не сдаются и стремятся делиться знаниями и опытом – катя именно такой человек. Каждый из членов команды #SEKTA уникален. И Катя не исключение, она всегда приветлива и открыта к любым вопросам учеников, никогда не заходит в зал без улыбки и ведет тренировки, заряжая зал такой мощной энергетикой, что каждый из учеников сразу чувствует – вот мой куратор. Я могу ей доверять. И она меня вдохновляет! Своим тщательным подходом и избирательностью Катя создала

отличную команду ребят, которые ценят и любят учеников. Знают, как найти верный подход и что такое настоящий дух #SEKTA.



В августе 2013 года я жила в Петербурге, где и познакомилась с «Сектой», решив, что хочу заниматься очно. Нет, не так. Самое первое знакомство с «Сектой» состоялось еще раньше, с подачи сестры, которая настоятельно советовала мне почитать блог в ЖЖ. Помню, как пришла на открытие первого филиала в Петербурге в марте 2013 года. Тогда я не решилась записаться на занятия, подумала, что начну чуть позже, может, через месяц или два, но потребовалось немного больше времени.

Помните — замечательные вещи не придут к вам, пока вы в зоне комфорта.

Кому-то покажется это пустяком, но для меня прийти заниматься на очное отделение стало огромным шагом, потому что в силу особенностей своего характера мне было достаточно сложно находиться среди большого количества незнакомых людей — именно это и стало самой первой значимой победой, той необходимой возможностью покинуть свою зону комфорта, которая изменила меня. День за днем, тренировка за тренировкой я все больше и больше проникалась атмосферой в зале и теплом окружающих людей. Еще в школе физкультура была для меня тем уроком, с которого хотелось сбе-

жать при любой удобной возможности, но здесь я начала замечать, что получаю удовольствие от тренировок, которые больше походили на игру и проверку своих возможностей.



Шел третий месяц обучения, вместе с внешними изменениями происходили и внутренние, я поняла, что «Секта» стала для меня чем-то

большим, чем просто место, куда можно прийти потренироваться и уйти. Этот новый мир становился настолько притягательным, что я начала ловить себя на мысли: «А вдруг это именно мое место? Кажется, я хочу задержаться здесь». В то время из-за определенных обстоятельств я была вынуждена прервать занятия, но со временем начало появляться чувство, что в моей жизни чего-то не хватает. Прошло два с половиной месяца, и я смогла вернуться в свой любимый зал к уже таким родным кураторам. Когда куратор Катя Семенова предложила мне стать стажером, я не поверила своим ушам — мне хотелось прыгать от радости до потолка и обнимать всех вокруг В апреле 2014 года жизнь в Петербурге сменилась жизнью в Краснодаре, где начались поиски зала, а затем состоялось открытие нового филиала. Какое-то время я была стажером на дистанционном обучении, это был потрясающий опыт взаимодействия с самыми разными людьми, как с учениками, так и с командой. Очень многое из того, что я узнала за время работы на дистансе, помогало и помогает в работе на очном отделении. Знания и навыки, которые я приобрела в «Секте» за два года, по-своему уникальны за счет того, какое влияние они ока-

зывают на человека как с физической точки зрения, так и с моральной. Каждому куратору дается совершенно потрясающая возможность передать свой накопленный опыт ученикам, совмещая его с теоретической базой, созданной научным отделом. Сейчас я куратор и управляющий филиалом в Краснодаре, открытие которого состоялось в феврале 2015 года. Уже к моменту открытия и первому набору начался большой ажиотаж среди желающих записаться. Больше всего мне нравится то, что подбираются очень дружные группы, многие ребята, даже закончив обучение, продолжают общаться. За первые пять месяцев работы филиала шесть сектантов успешно прошли обучение на волонтеров и сейчас работают в дистанционных чатах, четверо из них помогают в организации работы филиала и проведении тренировок.



Оглянувшись на весь пройденный путь и задумавшись о том, чем стала для меня «Секта», я сразу отвечу — люди. Наши ученики. Наши кураторы, волонтеры, стажеры. За два года я узнала такое количество потрясающих, интересных, умнейших людей, какое даже представить сложно. И каждого из них действительно зажигает то, чем они занимаются! Я благодарна кураторам питерского филиала за то, что когда-то они поверили в меня и дали возможность стать частью этой невероятной семьи. Я благодарна нашим ученикам за их пытливые умы и желание постоянно двигаться вперед. Я счастлива, что имею

возможность помогать людям, делиться с ними своими знаниями, поддерживать, разделяя все испытания и победы.

#SEKTA города Новосибирск

Главный куратор филиала: Марина Ганзий

Катя Кочергина (выездной куратор Новосибирска):

В первом наборе Новосибирска было много людей, по атмосфере в зале на первой вводной лекции чувствовалось, что нас там давно ждали. Улыбались все, и хотелось обнять и запомнить каждого из этих сибирских воинов, кто пришел сюда. Но умиротворенностью и светящейся улыбкой особенно выделялась одна дредастая девочка. Марина всегда была воплощением спокойной уверенности, непоколебимой тяги к знаниям и помощи окружающим. Позже выяснилось, что она в рядах сектантов очень давно, со времен создания блога в ЖЖ, и успела испытать на себе все этапы становления и развития системы, кроме самых последних. Поэтому когда в Новосибирске открыли очное отделение, вопроса «идти или не идти» перед ней

даже не стояло. Она пришла сюда просто для себя, узнать то новое, что появилось в системе, получить заряд мотивации и побыть в кругу единомышленников. С первого дня чувствовалось, что Марина «из тех самых, из наших», которые не только учатся сами, но и заряжают, мотивируют, покоряют сердца новых учеников. Застенчивая, но принципиальная, открытая к новым знаниям, она задавала вопросы, копалась в нюансах, много экспериментировала со своим питанием, привычками и тренировками.

Месяц открытия пролетел незаметно. Подходило время передавать филиал Марине. Нельзя сказать, что она не волновалась, напротив, она хорошо понимала всю ответственность за каждого, пришедшего в зал, за каждую тренировку, за каждое сказанное ученикам слово. Но мы знали точно, что новосибирская #SEKTA переходила в надежные руки. Недавно филиал отмечал год с момента открытия. Были взлеты и падения, моменты вдохновения и целые периоды, когда хотелось опустить руки, – все как у всех, ведь нет

волшебной таблетки для решения любых проблем. Работает только искренняя любовь к своему делу, горящие глаза и необъятное желание помочь как можно большему количеству людей найти себя и быть счастливыми. У Марины абсолютно точно все это есть.



Закрываю глаза и вспоминаю зеленый бложик fat-is-dead в ЖЖ, именно он был отправной точкой, которая привела меня к тому, где я сейчас. Можно сказать, что это была любовь с первого взгляда, с первого открытия страницы, первых прочитанных постов, которые не могли оставить равнодушной.

Раньше в своем окружении я не встречала у людей интереса к подобным вещам, возможно, именно поэтому идея быть частью сообщества людей, которым нравится тренироваться и питаться правильно, была так притягательна. Я очень быстро втянулась в процесс и полюбила всей душой физическую нагрузку, которая давалась нам в качестве своеобразного вызова самим себе ежедневно. Но самым настоящим вызовом стал процесс налаживания режима питания. Знаете, что особенно цепляет? Сочетание преодоления сложностей и одновременная эйфория от результатов, именно они сделали «Секту» постоянной частью моей жизни. Мне так нравилось быть в процессе, что волей случая я обрела доверие читателей блога, будучи куратором и автором постов в течение нескольких месяцев 2012 года. Поверьте, такой опыт не забывается, и я по сей день благодарна за него. Именно после

этого периода во мне зародилось стремление помогать людям и делиться опытом, поэтому, когда появилась возможность стать частью команды #SEKTA, я не раздумывала ни минуты.

Для кого-то трудно представить «Секту» иной, чем сейчас, но разница «до» и «после» выхода в офлайн огромна! Зная истоки, особенно здорово наблюдать, как система постоянно развивается, стремится к лучшему, что совершенные в прошлом ошибки исправляются. Мои воспоминания как ученика по большей части связаны именно с правилами и рекомендациями времен блога в ЖЖ. Это было чудесное время! Методом проб и ошибок я шла к своему идеальному телу на протяжении нескольких лет, до тех пор, пока не стала куратором. Именно этот путь, на котором я перепробовала множество самых разных рекомендаций, позволяет сейчас делиться опытом с учениками, предупреждать их о возможных ошибках или подсказывать наиболее верное решение задач.

Как ученик старой «Секты» я немного скучаю по той жесткой дисциплине, безумным тренировкам и удивительному настрою учеников вкладывать все силы в процесс! Тогда мы делали несколько сотен бурпи на скорость — кто быст-

рее, а еще 500 mountain climbers считались только разминкой к тренировке, и углеводы были в режиме ограничений (каша с утра, и достаточно). Это был настоящий рок-н-ролл! Сейчас «Школа» стала мудрее, опытнее, и больше нет одинаковых правил для разных учеников, нет строгих запретов, четких «за» и «против». Но и результаты у этих разных процессов совсем разные; именно благодаря системе, по которой мы сейчас учим, я смогла прийти к постоянству на своем пути, свести взлеты качелей до минимума и наконец успокоиться, полюбив себя до конца.

Сейчас моя система питания и тренировок очень гибкая, эти аспекты больше не являются центральным фокусом, ведь в повседневной жизни стало много других, более важных задач. Я благодарна нашей системе обучения за то, что она дает полезные привычки. Именно привычки! Наравне с тем, что мой рацион состоит по большей части из натуральных продуктов, всегда разнообразен, а баланс микронутриентов в ежедневном рационе выстраивается уже почти автоматически, я наконец смогла принять тот факт, что в моей жизни всегда будет место «вредной» еде, и это тоже нормально.

Я быстро устаю от однообразных физических

нагрузок, поэтому сейчас в моей жизни присутствуют самые разнообразные виды тренировок, которые сменяют друг друга. Самый приятный момент — это вовлечься в непривычный процесс, почувствовать новые ощущения в теле или попробовать новые движения, упражнения, асаны.

В отличие от многих других, у меня не было причин или предпосылок стать куратором, это все стечение обстоятельств. Получив возможность писать посты в ЖЖ, я влюбилась в это! Видеть ответную реакцию людей на твой посыл — непередаваемые ощущения! Пост выкладывался с утра, а к вечеру я заходила прочитать комментарии, проверить дневники, и это удивительно поднимало настроение, порой так, что по коже бежали мурашки. Сейчас моя кураторская деятельность куда более ответственная, но и ответную реакцию я получаю в разы мощнее. Благодарности учеников, их результаты и изменения оставляют в душе какой-то след, ощущение, что ты часть важного дела, что каждый твой день прожит не зря.

Опыт работы с людьми принес мне гораздо больше понимания самой себя. Это как будто смотря в сотни лиц и узнавая разные характеры

учеников, видеть их отражение в себе и начинать лучше понимать все происходящее вокруг. В тот момент, когда ты в хороших отношениях с собой, когда в жизни все идет «по плану», ты не имеешь права не помогать другим! Тем, кто запутался или не решил какие-то задачи. Я не могу помочь людям в глобальном плане, но я могу помочь некоторому количеству людей решить вопросы, связанные с их образом и качеством жизни. И это моя мотивация на ту ежедневную и непростую работу, которую выполняю сейчас.

О появлении филиала в Новосибирске я узнала буквально за несколько дней до его открытия и подумала, что было бы здорово вести там йогу раз в неделю. На тот момент у меня уже был опыт преподавания и обучения. Когда я пришла на вводное занятие, Катя, куратор из Москвы, которая открывала наш филиал, уже была готова с порога взять меня в стажеры. Я влилась в процесс моментально, помогая вести тренировки нашему управляющему и обучаясь одновременно. С тех пор ежедневные тренировки стали моей необходимостью, а спустя время я переняла обязанности куратора и управляющего. Я благодарю судьбу за то доверие, которое оказывается мне ежедневно.

Наш филиал существует чуть меньше года, и все это время мы очень активно ведем работу, связанную с распространением информации о сообществе #SEKTA в городе. Мы стараемся участвовать в городских событиях, быть на виду. Но самое интересное происходит внутри филиала: формирование сплоченной команды, тренировки, рабочие встречи, которые всегда несут мощный заряд положительной энергии. Мы с полуслова понимаем друг друга, находим решение любых задач. Конечно, есть и непростые моменты, и то, что пока требует больше времени для реализации, но мы развиваемся. Опыт «Секты» уникален не только в случае развития одного человека, он уникален и как опыт развития сообщества: множество городов и команд, выстраивающих взаимоотношения, делающих одно дело, в которое они верят, тысячи измененных жизней — это все вдохновляет меня каждый день.


IT'S JUST

Ольга Маркес



«Сегодня мне опять сказали, что я некрасивая. Раньше мне было бы обидно, а сейчас — я лучше соглашусь, чем буду спорить. Я такая, какая есть. Похожа на маму и папу. Создана Богом, вселенной, природой или тем, в кого вы верите.

Мне с собой такой очень хорошо, и совсем не хочется ничего менять.

У меня мамина улыбка, ее же смешная переваливающаяся походка, у меня есть целлюлит, растяжки, двое детей, миллион друзей, целый вагон работы — и я больше не борюсь с собой, чтобы что-то в себе изменить. Я занимаюсь спортом, потому что люблю его, я люблю осознанное питание, люблю все, что связано с темой поиска мира с собой и любви к себе, а не с темой похудения и накачивания булок. Это не мое, я не могу найти в физической красоте достаточно смысла, чтобы посвятить этому свою жизнь, а вот со стороны души… Это того стоит, поверьте. Не быть худым, а быть счастливым. Это правда стоит всех поисков — у меня тоже получилось не сразу, я много лет к этому шла. К тому, чтобы всегда быть на своей стороне, а не на стороне других людей. И знаете — за себя мне не бывает обидно, но когда я слышу, что другим говорят, что они некрасивы, — я переживаю боль вместе с ними… С теми, кого эти слова сильно задевают. Если вы когда-нибудь услышите такое, то вспомните меня, вспомните, что я с вами, — меня тоже можно считать отвратительной и найти в моем теле сотни несовершенств — но эти слова

ничего не изменят в реальности. Красота — это все, что есть здесь и сейчас. И никакая оценка не может ее обличить. Мне все еще есть чему поучиться — ведь я все еще хочу, чтобы меня любили. Не за внешность, а за мои дела, за мои полезные идеи. Придет время, и я научусь делать, чтобы делать, отдавать все до остатка и не ждать ничего взамен. Впереди еще много уроков… Но один из самых главных я уже усвоила: принимая себя, ты принимаешь мир, и он принимает тебя в ответ».

В этой книге так много о внутренней красоте. Все эти люди мне гораздо ближе, чем они могут представить, ведь каждый из них — мой учитель. Я не хочу говорить высокопарные слова, говорить банальности в заключении, что бы я ни сказала — это будет гораздо мельче, чем жизненные истории всех этих людей. Эти настоящие «До» и «После» расскажут вам больше, чем я. И я считаю, что это не им повезло встретить #SEKTA в их жизни — скорее это мне повезло, потому что вера этих людей в нашу Школу помогает нам не останавливаться, развиваться и придумывать новые решения для новых учеников. Это поиск не панацеи, а недостающей детали пазла.

Буду с вами честна, я не считаю, что #SEKTA

меняет жизни и может помочь всем и каждому. Я уверена, что есть обстоятельства, случайные встречи, которые в сочетании с нашей готовностью и намерением измениться помогают и срабатывают как трамплин в новую жизнь. В этой книге многие берут #SEKTA как точку отсчета, но изменения начинаются задолго до и в любом случае происходят с каждым, кто хочет этих перемен.

На какой бы точке вы ни были сейчас, я просто хочу сказать — любые изменения, которых вы хотите, — они произойдут с вами, просто дайте себе время. Знания о питании и о теле начинают работать не сразу, а через какое-то время, когда ты забываешь о том, что «надо», а делаешь, потому что любишь.

Главная задача — это научиться смотреть дальше и глубже. Например, если вы мечтаете похудеть — не ставьте себе цель в килограммах и размерах. Подумайте о том, зачем вам это «похудеть». Чтобы принять себя? Чтобы полюбить? Чтобы стать счастливым? В ответе на этот вопрос и скрывается ключ ко всему. Однажды я перестала мечтать об идеальном теле, потому что устала бороться за него. И когда я захотела просто быть счастливой, у меня потихоньку начало

получаться. Да, сначала это желание было робким, не таким явным и сильным, как прежнее желание быть сильной и неуязвимой. Сначала прежние желания возвращались, я то худела, то поправлялась снова — но это уже не имело такого огромного значения. По капле, по самой маленькой капельке значимость красоты в моей жизни стала уходить.

Многие ждут молниеносного эффекта. Кажется, вот я решила больше не тянуться к глянцевым стандартам красоты — но наутро приходят все те же прежние мысли: «Что я делаю не так?» Как и привычки, нажитые годами, не отпускают нас сразу, так и прежние желания и цели не уходят в одночасье. Бороться с ними не имеет никакого смысла, однако необходимо продолжать в каждом новом дне открывать в себе пространство для нового. «Да, возможно, я все еще мечтаю о красивом теле… Но гораздо больше мне хочется любить себя любой, принимать себя и поддерживать в любых обстоятельствах. Гораздо больше мне хочется просто быть счастливой».

Иногда нам кажется, что все эти мысли — просто пустые слова, потому что ненависть жжет гораздо сильнее, чем греет надежда. Негативные чувства и боль выбивают из седла, так легко

нарушают хрупкую гармонию и наши установки принимать себя и быть на своей стороне. Утром вы можете любить себя и улыбаться отражению, но грубый комментарий в ваш адрес или неудачная фотография могут изменить это ощущение на 180 градусов. В такие моменты мы не знаем, куда бежать, как скорее исправить ситуацию. Наши действия теряют логику и смысл — и я долгое время не могла понять, что необходимо делать в таких ситуациях. Последние 10 лет внимание ко мне только росло, а значит, росли и объемы критики и негатива, любого рода оценок моей личности и деятельности, и фильтры во мне со временем становились все совершеннее — я переставала реагировать и обращать внимание на большинство неприятных слов в свой адрес. Но это не спасало: все равно среди близких или незнакомых находились те люди, которые подбирали слова и били в самые больные точки… И я поняла: боль и обиду невозможно обойти, если ты выбираешь быть среди людей.

С тех пор я живу и знаю о себе это: меня можно ранить, но это ничего не изменит ни в моей личности, ни в моей жизни. Сколько раз я пыталась изменить себя, чтобы понравиться другим — ни разу эти изменения не приживались, а это

значит, что любое мое развитие происходит своевременно, а не под внешним влиянием. Я становлюсь лучше, когда у меня есть на это силы и вдохновение. Я развиваюсь тогда, когда я счастлива и спокойна.

Так что же делать с болью, если тебя уже ударили в самое больное место? Ничего. Я научилась ждать. Всего несколько минут, часов — и это чувство уже не такое острое. Проходит день, и ты уже не вспоминаешь об этом. Когда я научилась не бежать от своих чувств, а проживать их — они перестали быть чем-то страшным, тем, чего хочется избежать любой ценой. И я поняла, скольких многих вещей в своей жизни я была лишена, когда была скована этим страхом.

Мы боимся, что про нас скажут, что подумают и поэтому не проявляем себя, не говорим то, что думаем, не идем туда, куда хотим. До того, как я поняла это, моя жизнь во многом состояла из решений, которые я принимала, чтобы было удобнее другим. В каждом из нас скрыт огромный потенциал — наше жизненное предназначение, о котором никто не может знать лучше, чем мы сами. И чем больше мы слушаем других по поводу себя, тем сильнее мы заглушаем свой внутренний голос, который ведет нас к реализа-

ции этого внутреннего потенциала. Я уверена, каждый из нас знает, зачем он пришел в этот мир и какова его миссия, и не важно, большая она или маленькая. Она заключена в том, что действительно блестяще мы можем делать только те вещи, которые искренне любим. И за право быть собой, заниматься любимым делом действительно стоит бороться.

Мои отношения с телом сейчас. Питание. Тренировочный процесс

Когда я перестала кормить Ежи, моя форма изменилась удивительным образом: я получила то тело, о котором всегда мечтала. У меня были тонкие руки, рельефный пресс, заострились черты лица — при этом я не предпринимала никаких действий для этого. Я отпустила свое питание и тренировочный процесс и наблюдала за тем, как он происходит. Тренировки были нерегулярными — я могла тренироваться неделю в месяц или месяц тренироваться раз в два-четыре дня. Я делала то короткие, то длинные тренировки, то практиковала йогу. Тело и обстоятельства сами диктовали мне, как мне действовать, — и это работало. Все заложенные знания и привычки начали работать, а я просто наблюдала.

Мое питание было то однообразным — два-три медленных углевода в день, немного овощей и белка, то разнообразным — каждый день новые блюда и сочетания. Я могла месяц есть одно и то же, а потом — совершенно изменить свой рацион. В моей жизни появилось сладкое, кото-

рое, наконец, я научилась есть с удовольствием и без чувства вины — хоть я и не сладкоежка, я гордилась тем, что мое пищевое поведение больше нельзя было назвать диетическим. Я действительно питалась так, как меня просил мой организм, и при этом я чувствовала себя великолепно и выглядела так, как никогда в жизни.

Еще одно важное приобретение того периода — это готовность к переменам. Первый раз в жизни я увидела, что будет, если отпустить контроль и расслабиться. Раньше, когда я начинала есть все, что я хочу, я переедала, поправлялась и расстраивалась. Но с каждым таким разом я изменялась и находила новые инструменты анализа: почему получалось так или иначе. Здесь то же самое действие привело меня совсем к другому результату — и я анализировала, продолжала искать причинно-следственные связи, закономерности. Мне стало интересно продолжить этот эксперимент и чутко слушать желания организма, чтобы наблюдать за тем, к какому результату это меня приведет. Страх поправиться и быть не в форме отпустил меня — мало того что я знаю миллион способов вернуться в форму, так еще и значимость физической красоты заметно упала в моей системе ценностей. В этом

состоянии я пробыла чуть меньше года, мое питание в целом было таким, как я описывала выше, однако порции были небольшими.





В октябре мы с мужем поехали на Санторини отмечать годовщину свадьбы, там я сделала одну из самых классных фотографий — я запомнила ее, потому что в этот день у меня проснулся аппетит. Первый раз за долгое время я заказала в ресторане отеля «первое, второе и десерт». Помню, как уже в России через несколько недель я попросила няню Ежи по дороге домой купить мне

черного хлеба, масла и красной рыбы. Уже подбираясь к середине пачки масла, я поняла, что мне нужен тест.

Вторая беременность

Я была счастлива, конечно, я была счастлива! Моя жизнь снова менялась — в ней появился новый, уже заранее сильно любимый человек, и я была готова ко всем испытаниям предстоящей беременности. Мое пищевое поведение изменилось: я стала есть больше ровно в два раза. Когда я ждала Ежи, я только-только училась слушать себя, а не подавлять желания, а в этот раз я была готова на смелые эксперименты: довериться своим знаниям и природе и отпустить контроль полностью. Чего бояться?

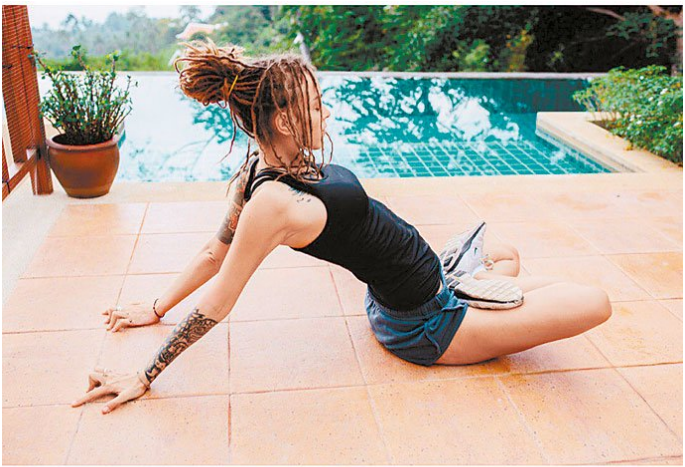
Ведь я знаю все о работе организма и его базовых потребностях, я знаю все о продуктах питания, я знаю об особенностях питания во время беременности. Посмотрим, что будет, если я не буду контролировать себя.

Как вы уже поняли, мои порции увеличились в два раза, а иногда и в три. Я снова начала думать о еде, придирчиво выбирать. Я ела много для пользы и много для удовольствия. Я старалась соблюдать несколько принципов: не голодать, не забывать пить воду, каждый день есть то, что давно не ела, есть что хочется. Казалось,

я должна была поправиться в два раза — но нет, забегая вперед, я скажу, что за беременность я набрала всего 7–8 килограммов, и эти 9 месяцев стали очень плодотворным временем для работы.

Сильнейший токсикоз попал как раз на наш заранее запланированный отпуск в Тайланде — там я в первые недели написала теоретико-практическую статью «о базовых состояниях», которая легла в основу ряда разработок для выпускников, и до сих пор каждый день я получаю положительные отзывы о том, насколько полезна оказалась эта идея. Когда я лежала в кровати — без сил и без возможности что-то сделать, мой ум и душа все еще хотели больших достижений: мне хотелось сделать пару часов практики йоги, прогуляться на гору, начать есть больше овощей и свежих салатов — но у меня совершенно не было сил. Я чувствовала себя разбитой, мое тело отекло после трех перелетов, я выглядела ужасно, и мне хотелось только кислых фруктов, потому что от всего остального меня тошнило. Затем я поставила себе цель — вернуть себе хорошее самочувствие. Я начала всего с пары минут упражнений в день и с нескольких инструментов в питании: вода и медленные углеводы. Всего за неделю я полностью вернула себе прежнюю

форму и силы, а в статье описала тренировочную программу. Секрет прост: если загонять свое тело и требовать от него совершенства в состоянии стресса, то тело реагирует отеком и слабостью. Если восстановить важнейшие ресурсы: выспаться, выздороветь до конца (если вы болеете) и дать себе плавный вход в режим — вы будете удивлены, как быстро придут результаты.



WEEK 9



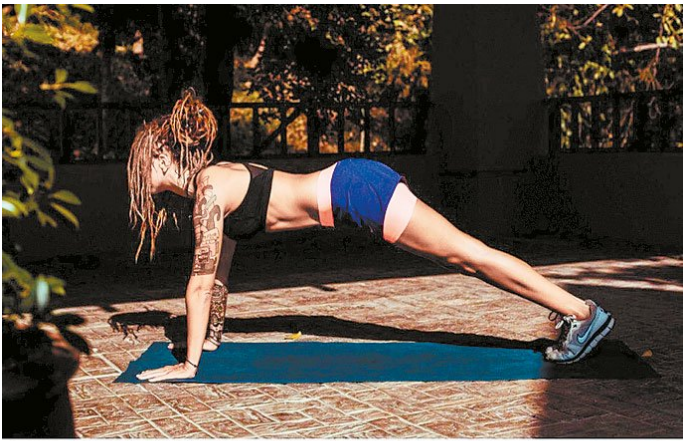
WEEK10


11WEEKS



13WEEKS


15 WEEKS



16 WEEKS

Следующей моей разработкой стало «поэтапное возвращение к аскетичному питанию» — многие пытаются начать «правильное питание» с понедельника, но по ряду причин у них не получается. Если возвращать все инструменты постепенно, то у вас обязательно получится. Но контроль — это лишь вспомогательный инструмент, основной — это анализ. Для того чтобы действительно упорядочить хаос в питании — необходимо разобраться в причинах

и закономерностях пищевого выбора. То есть то, что вам кажется абсолютно беспорядочным питанием, тоже является системой. Возможно, это смесь удовлетворения эмоционального голода на фоне постоянного чувства вины и дефицита макронутриентов — такой анализ тоже входит в эту разработку. Моя задача — не просто дать человеку программу для выполнения, я считаю, что необходимо исследовать текущее положение вещей прежде, чем ты начнешь предпринимать какие-либо действия.



До пятого месяца я тренировалась каждый

день и получала от этого огромное удовольствие: я занималась своим телом и исследованиями реакций, но потом в мою жизнь вернулась и другая работа. Практически до самых родов я была в постоянных командировках. Мы получили контракт с Nike, и я стала одним из бренд-амбассадоров наряду с восемью великими спортсменами и атлетами. На седьмом месяце я снималась в ролике Nike, демонстрируя балансовую асану, а на восьмом я тренировалась вместе с лучшими кураторами #SEKTA на огромной сцене в парке Горького, где Nike проводил целую неделю тренировок в рамках NTC-tour. Конечно, такие подвиги нельзя назвать «осознанной беременностью» — скорее эти рискованные мероприятия я могу оправдать тем, что чувствовала себя хорошо и старалась делать все осторожно, используя замены. Я тренировалась до самого последнего дня беременности.

Утром 25 июля я сделала двадцать минут легкой тренировки по NTC и с легкими схватками начала собираться в роддом, а в 15:40 Мироша уже был у меня на руках. Мой маленький сын родился весом 3100 граммов и ростом 52 сантиметра. Мой муж снова прошел это вместе со мной, и я безумно благодарна ему за это.

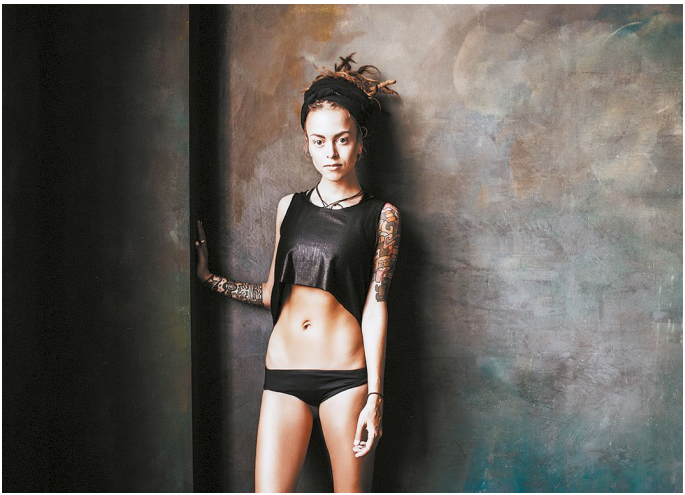



KE.COM/MOSCOW


NIKE


БЕЗ КАБЛУКОВ
МЫ НА ВЫСОТЕ.
#ЯТОЛЬКОЛУЧШЕ





Мое тело очень быстро восстановилось, и грудное вскармливание наладилось само собой — все происходило очень естественно. Через три недели Саша Бодрова (автор многих фотографий в этой книге) сделала мне очень красивую фотосессию, которая будет напоминать мне о моей счастливой беременности и быстром восстановлении после. Однако впереди меня ждали новые испытания.

Говорят, что все дети разные, — и Мироша показал мне, что такое бессонные ночи. При этом я

была полна энтузиазма работать, кормить малыша, мое расписание снова было забито, а осенью меня ждал новый тур с Alai Oli, в который я тоже должна была ехать с сыном. Казалось бы, что сложного? Я ведь уже делала это однажды. Но уже оказавшись в процессе, я поняла: имеет огромное значение тот фактор, высыпаешься ты или нет.

В этот период мне было не до тренировок и правильного питания — и я рада, что моя жизнь порой ставит эту сферу на паузу, не оставляя мне на это никаких ресурсов. Когда ты начинаешь сначала — ты каждый раз открываешь что-то новое. Мое тело всегда радует меня, но еще больше меня радуют отношения с ним. Я больше не оцениваю его и не ищу недостатки, применяя все знания и разработки #SEKTA на себе, мне удается всегда быть в форме.

Когда я задумывала заключение — я задала вопрос у себя в Инстаграме: «Что бы вам хотелось узнать, что бы вам хотелось спросить у меня?» И один из самых популярных вопросов это — «Как найти гармонию в жизни?» Я не считаю себя просветленным человеком, у меня не так много знаний и опыта, чтобы учить людей таким сложным вещам. У меня есть некоторый опыт

и мое субъективное видение, которым я могу поделиться. Пускай это будет в форме советов-рекомендаций, которые я дала бы себе, образца 2007 года, когда я чувствовала себя потерянной и не знала, куда идти дальше.

1. ЧИСТОТА. Тебе будет сложно отказаться от алкоголя и прочих вредных вещей, ты будешь думать: «Ну что изменит пара бокалов по пятницам?» Все твои друзья отдыхают так, и кажется, что это является не важной, но неотъемлемой частью жизни. Если честно, я не знаю, как это работает — сложный механизм, правило, которое я проверяла много раз. Когда я выбираю легкий путь и позволяю себе чуть-чуть, в моей жизни все меняется и становится «как обычно». Это не значит, что будет плохо — нет… Это значит, что какая-то маленькая часть твоего потенциала окажется закрытой, потому что когда ты меняешь сознание, что-то важное теряется.

2. ЗАКОН ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ДУШИ. Иногда нам встречаются очень приятные люди, которые с легкостью и даже красиво предают, действуют из соображений собственной выгоды, оценивают и обесценивают других людей. Зло (если можно так сказать) может быть очень привлека-

тельным со стороны, и в него легко влюбиться. Его доводы могут быть очень убедительными, и я не сомневаюсь, что есть люди, в чьей природе заложено быть такими, потому что все в мире создано в равновесии. Но в кого бы ты ни влюблялся, чья жизнь бы ни казалась тебе счастливой и привлекательной, не забывай, кто ты. Есть принципы, которые ты можешь менять, а есть твоя суть, которую изменить невозможно. Сегодня я знаю, что мне лучше быть одной, чем с подлыми людьми. Лучше быть одной, чем быть рядом с прожигателями жизни. Рядом с ними я могу веселиться, но это веселье не стоит цены, которую мне приходится за это платить. Я не готова терять себя, даже если мне предложат самые крутые тусовки — я выберу работу, потому что приносить пользу людям — это и есть самая главная радость в моей жизни.

3. 30 % ВРЕМЕНИ И СИЛ ПОСВЯТИ СВОЕМУ ХОББИ. 70 % ПОСВЯТИ ТРУДУ И РАБОТЕ. КОТОРАЯ БУДЕТ ТЕБЯ КОРМИТЬ. Я живу в интересное время: так много молодых людей мечтают о своем бизнесе или о гениальной идее, которую можно будет продать, чтобы жить и ни в чем не нуждаться. Каждый хочет монетизировать свое увлечение и хобби, чтобы заниматься только

им. Мне сразу видится недостающий элемент в этой цепочке: умение работать, любовь к труду. Я видела, как мои родители трудились, и я была готова прожить такую же жизнь. Я думала: «У меня есть голова и две руки, я смогу заработать себе на хлеб и на крышу над головой». Я думала: «Я умею и люблю работать, у меня есть образование, я умею слушать и готова работать на других, выполняя свои обязанности». Когда «Секта» только начинала свой путь, моей основной работой была группа — и я делала эту работу хорошо. При том, что я была в турах круглый год, все свободное время работала учителем йоги, а в каникулы вела выездные йога-семинары. Мне всегда казалось, что у меня хорошо получались бы совсем другие вещи, например, я могла бы быть журналистом или маркетологом, но жизнь распорядилась по-другому: меня кормила музыка, на которую я никогда не делала ставок. Когда появилась #SEKTA, где я чувствовала себя реализованной, где у меня все хорошо получалось, мне могло прийти в голову бросить все, заниматься только этим, привлекать рекламодателей и инвестиции, развивать блог так, как это было принято в тот период, в те годы. Но я оставила на свое хобби только 30 % времени, и че-

рез несколько лет это зернышко проросло само и выросло в совсем другом формате. Постепенно этот баланс стал смещаться. Я стала заниматься «Сектой» больше, чем музыкой, и в моей жизни появились новые начинания и хобби; зернышки, которые я посадила, и если будет угодно Вселенной, они прорастут.

Я думаю, что со временем у меня появляется все больше и больше положительных выводов об этой жизни. Все связано, и все не зря — любое хорошее начинание дает ростки. Те советы, которые я написала выше, — то, что действительно было непросто сделать, но усилия стоили того. Иногда эта смена ориентиров, окружения и своего отношения к работе может казаться практически невозможным. Но начинать нужно с того, чтобы увидеть в этом направление. Сейчас уже сложно вспомнить, с чего я начинала, настолько я далеко от той жизни, которой я жила 10 лет назад. Но вот вам пример: я начала не с того, что решила перестать пить алкоголь навсегда. Я начала с желания перестать пить его каждый день. Повторю еще раз: я не «перестала пить алкоголь каждый день», а «я искренне захотела перестать пить каждый день». Намерение рождает движение к цели. И ты не можешь понять,

как все разрешится, — но если есть намерение, оно приведет тебя к цели.

Заключение



Я сижу на берегу, окутанная теплым воздухом. Рядом бегает Ежи, малыш спит в переноске. Заканчивается первая неделя моего отпуска в Тайланде, и заканчивается книга #SEKTA, которую скоро вы будете держать в своих руках. И мне бы хотелось подарить вам немного своего «здесь и сейчас».

Самуи — маленький остров. Всего 228 км², и кажется, что здесь можно сойти с ума от скуки

и безделья, но что-то особенное здесь есть. Это заставляет меня уже третий год везти сюда всю семью аж с тремя пересадками (прямые рейсы из России на Самуи не летают). В начале декабря здесь не так много туристов, большинство кафе на побережье пустуют — особенно в той части острова, где мы живем.

В детском кафе Mikki мы — единственные посетители. Улыбчивый таец очень рад нам и проводит нас за столик на возвышении. Я заказываю себе кофе, а Ежи — молочный коктейль. Чуть позже в кафе заходит компания с малышами, я улыбаюсь им, а они здороваются… с Ежи.

— Привет, Ежи!

Через 5 минут выясняется, что одна из молодых мам в этой компании — стажер дистанса #SEKTA, а остальные давно хотят позаниматься с нами. И вот мы договариваемся встретиться на днях, чтобы исполнить это желание.

Дома мои няни укладывают детей, и мы собираемся во дворе, чтобы сделать тренировку. Вчера мы делали запись онлайн-трансляции из Periscope: утроворк для нас проводила команда из Новосибирска. А сегодня мы выбрали субботнее видео из группы дистанса #SEKTAworldwide. На экране моего ноутбука зеленый стадион

(запись из нашего летнего лагеря в Болгарии) и два куратора. Один из них даже не куратор, а руководитель научного отдела — Лена Дегтярь, вы читали о ней в этой книге. Она делает тренировку наравне с Кешей — суперспортивным тренером московского филиала. У Лены идеальная техника, и все полтора часа я думаю о том, как я сильно по ней скучаю. Но скоро январь, и она приедет ко мне на остров вместе с Олей Родновой и Наташей Дудиной — мы любим работать и в офисе, и вне его. Другими словами, мы можем превратить в офис любое место.

Мы выкладываемся на 100 % — и во время тренировки мы смеемся и шутим, расползаясь по коврикам после каждого подхода в четвертом круге, а после — прыгаем в бассейн. С каждой из моих нянь мы встретились случайно — или не случайно. Яна — одна из моих учениц времен тех йога-семинаров, еще до «Секты». Милу я встретила на презентации первой части книги #SEKTA. Тогда она сказала много теплых слов о том, что курс изменил ее и ее отношение к себе, а потом достала из сумки последнее переиздание нашей методички — так я ее запомнила. Как она стала няней Мирона — это уже совсем другая история. Няня для меня — это член семьи,

а не наемный работник. Это мои вторые руки и большой труд. Как вы понимаете, няни моих детей должны вести такой же цыганский образ жизни — постоянные разъезды и перелеты, гостиницы, гримерки за сценой. Не каждый выдержит такой ритм — но за сектанток я спокойна. Их сил всегда хватит — и душевных, и физических. Любви в их сердце тоже хватит — в этом аспекте моя интуиция меня не подводит.

На следующий день мы везем Ежи в детский сад на занятия. У входа со мной здоровается девушка.

— Вы Оля Маркес? А я прошла пять недель дистанса! — улыбается она.

Я приглашаю ее на тренировку. Вот уже целая компания собирается! К сожалению, на днях она уезжает. «В следующий раз — обязательно», — улыбаюсь я ей на прощание.

На закате мы встречаемся на пирсе города Натон с Юлей Нечаевой. Она — первый куратор филиала в Киеве, последний год она в основном живет здесь, на острове. При этом она продолжает работать в #SEKTA на дистансе — в качестве VIP-куратора. Мне нравится ее стиль ведения. С одной стороны, она очень простая и веселая в общении, с другой стороны, она дипломирован-

ный юрист, а еще гештальт-психотерапевт. Такой куратор может найти общий язык даже с самым сложным учеником. С ней — Даша Руденко, которая была ее стажером в киевском филиале. Сегодня мы встретились для того, чтобы поискать площадки для тренировок — кажется, сектантов на острове гораздо больше, чем мы предполагали, а уже через неделю сюда приезжает команда #SEKTAmoscow, а это значит, что места в моем дворе точно на всех не хватит.

Муж за рулем, я на пассажирском сиденье — мы на машине преследуем двух островитянок на мопедах. Уже через пять минут мы паркуемся у Nathon Hospital и идем в сторону берега.

— Вот корт, вот открытая площадка… — проводит экскурсию Юля. — А вот здесь они сами занимаются, — показывает она площадку практически на самом берегу. Над морем солнце опускается к горизонту, окрашивая небо в оранжево-розовый. Облака похожи на огромные круизные лайнеры, на клубки сладкой ваты на палочках — одни тяжелые, наполненные дождем, другие — светлые, практически белоснежные. Чистое небо побеждает дождь в этой предзакатной битве — и мы любуемся, как над открытым морем каждую минуту меняются краски,

как вступают в игру новые оттенки… Ведь каждый закат — неповторим, эти #небы можно увидеть только один раз в жизни, и об этом невозможно забыть (привет тебе, любимая моя Лиза).

— О, а вот и они!

На площадке, которую мы облюбовали для тренировок, собираются тайские женщины в форме. С крепкой, рельефной девушкой-тренером их всего десять. Она включает бодрую музыку и начинает разминку. Пять минут мы наблюдаем, как раскачивается и раскрывается процесс, как увеличивается динамика и сила движений. «О, это не просто физкультура… Это что-то действительно крутое!» — думаю я, и мои глаза загораются. Мы с Юлей и Дашей переглядываемся, и я чувствую их азарт.

— А может?!.

— А почему бы и нет?!

Мы шагаем на площадку и ныряем в дикий ритм аэробики и зумбы. Кардио и танцы — то, что дается мне сложнее прочего в спорте, и я радуюсь возможности бросить вызов своим «не умею». Мы прыгаем и танцуем, путаясь в направлениях и собственных ногах, смеемся друг над другом, смеемся вместе с тренером. Я вспоми-

наю, как московская команда #SEKTA проводила челлендж «куратор может и делает», — когда наши тренеры искали новые и интересные виды нагрузки — от батута до пилона — и рассказывали о своих ощущениях. Я думала о том, как я люблю своих топов (высшее руководство #SEKTA) — как они постоянно учатся и вовлечены в процесс: Оля Роднова занимается фридайвингом, а Наташа Дудина проходит обучение на инструктора аэробики. Знаете, они делают это просто потому, что любят и хотят… Они действительно увлечены сутью нашей работы: вечным поиском нового. И это вдохновляет. К середине тренировки я думала о том, как я приведу сюда всех сектантов, чтобы они «ушатались» по полной и так же повеселились, как мы. Я думала, как это здорово — иметь единомышленников, команду, компанию — и делать вместе что-то действительно хорошее. Веселиться, не нанося вред, не делая плохого.





Мой муж стоит в стороне и смотрит на море — для него наше увлечение спортом — это что-то странное, и он не разделяет моей любви, но очень уважает ее. Наша семья построена не на общих интересах, а на взаимопонимании. Я понимаю, что не каждый должен и может любить спорт во всех его проявлениях. Он понимает, как много радости мне приносит это, и всегда дает мне время и возможность заниматься. Он знает, как это для меня важно. Я никогда не давлю

на своих близких, не заставляю их идти по моему пути — когда придет время, они сами спросят моего совета. А пока — у меня достаточно единомышленников и всегда есть компания. А еще — компания не является обязательным факторам. Я могу тренироваться одна и буду делать это, даже если я останусь последним сектантом на этом острове или последним сектантом на планете.

— Знаешь, Нечаева, я правда это люблю.

— И я люблю… — отвечает мне Юля с соседнего коврика.

Я люблю. Люблю тренироваться регулярно и возвращаться после большого перерыва. Люблю ощущение сильного, натренированного тела, которое может выдержать полтора часа дикого кардио и подъем в крутую гору, люблю, когда после болезни и слабости ты делаешь первую сурью-намаскар и твои мышцы оживают, твои робкие и осторожные движения приносят радость. Я люблю, и я безмерно благодарна, что моя любовь приносит пользу и что мой опыт оказался кому-то полезен. Что моя любовь объединила людей, помогла кому-то найти друзей, кому-то работу, а кому-то — себя. Я знаю, что спорт и осознанное питание — это всего лишь техники, которые может освоить любой. Они важны,

они имеют свою ценность для человечества. Бесценна только радость, которую мы получаем в процессе, и этому стоит учиться прежде, чем технике. Что-то детское, что-то из глубины личности, из самого центра меня проснулось, когда в процессе вместо «насилия над собой» я почувствовала радость. Я люблю двигаться и благодарна за то, что я имею такую возможность.

Небо и море слились в единое темное пространство, и мы закончили нашу тренировку под светом фонарей. Счастливые, мокрые насквозь, мы подошли поблагодарить тренера и узнать расписание занятий.

— Tomorrow, okay? — улыбнулась она.

— Of course!

Спешим в сторону парковки, пора ехать домой, чтобы кормить Мирошу. Свернуть с главной дороги, ехать по темным джунглям, по горной дороге под стрекот кузнечиков и ящериц тук-ке, смотреть на огни рыбацких лодочек в темном море, дышать ароматом теплой ночи. Я не знаю, что будет завтра и через год, — кажется, будто каждую секунду происходит что-то важное и мир меняется, каждый день рождаются новые люди, которые через несколько десятков лет пере-

вернут реальность и закрутят ее вокруг своей оси. Мы ускоряемся, но в то же время мы все глубже погружаемся в каждый момент. Я оптимист. Я уверена, что этот мир становится лучше. Я люблю его и принимаю все перемены, и благодарности с каждым днем становится все больше.

И каждый день я живу этим: не мыслями о величии, не мечтами о победах, но благодарностью, способностью остро чувствовать этот мир и постоянно открывать в нем что-то новое. Я живу чувством, что я — человек, такой же, как миллиарды других людей, и все мы разные — но у нас так много общего.

И даже в своем одиночестве мы никогда не бываем одиноки. Что бы с нами ни происходило — всегда найдется кто-то, кто нас поймет и поддержит.

Относительно всего человечества #SEKTA — это очень маленькое сообщество, где люди поддерживают друг друга в хороших начинаниях, и таких сообществ — тысячи по всему миру. Спортивные, литературные, музыкальные — человеку нужен человек, чтобы поговорить о том, что для нас важно. Относительно моей жизни #SEKTA — это целая вселенная, дело, которому отдано мое сердце и мои надежды. И я благодарна

всем, кто рядом со мной, и всем, кто следит за нами со стороны. Пусть все плоды нашей практики будут вам во благо!

