

Oreste Maria Petrillo  
Gianluca Pistore

# Секрет души и тела

Правда о том, как легко достичь успеха,  
следуя правильным стратегиям

переводчик  
Ekaterina Spirina



**Gianluca Pistore**  
**Oreste Maria Petrillo**  
**Секрет Души И Тела**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=40852037](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40852037)*

*Секрет души и тела. Правда о том, как легко достичь успеха, следуя  
правильным стратегиям:  
ISBN 9788873044017*

### **Аннотация**

Обучающий и мотивирующий рассказ, который сопровождает под руку читателя в поиске способов преодоления своих страхов и в поиске способов реализации своей мечты. В книге содержится история в виде мотивирующего спортивного рассказа о бедном парне из бразильских трущоб, который должен бросить вызов судьбе и сбежать из мира бедности и безобразия, чтобы стать мужчиной и чемпионом в жизни и в спорте. Ему будут помогать в этом два особенных тренера.

”Секрет Души и Тела” – это история, которую все мы пережили в тот момент, когда сила ума, толкающая нас вверх, была сильнее того веса, который тащил нас вниз. Это история, которая причиняет боль... История, для тех, кто не принимает оправданий. Для тех, кто решает и достигает своих целей. Это история для тех, кто страдает, но хочет еще надеяться и хочет еще попробовать. Это история, которая похожа на обыкновенную, потому что все мы в нашей жизни были кем-то или чем-то

угнетены. Но кто-то из нас имел силы, чтобы подняться и вернуться к борьбе. Эта история посвящена тебе и тем боям, которые ты ведешь. С "Секретом души и тела" ты сможешь выиграть. Это то, что ты найдешь в этом рассказе. В частности, ты увидишь, как простая история может изменить твою жизнь... Как Карлос сбежал из Росиньи? Как Джордж стал чемпионом? Какую схему использовал Карлос, чтобы выиграть соревнование? Как он тренировал свой ум? И какой будет борьба, которую выиграешь ты?

# Содержание

Конец ознакомительного фрагмента.

17

**Oreste Maria Petrillo,  
Gianluca Pistore**

**Секрет души и тела.**

**Правда о том, как легко  
достичь успеха, следуя  
правильным стратегиям**

*Секрет Души И Тела*

*Правда о том, как легко достичь успеха, следуя правильным стратегиям*

*Оресте Мария Петрилло*

*и*

*Джанлука Писторе*

Обложка

*Джузеппе ди Сомма*

**ОТКАЗ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ**

**ВНИМАНИЕ:** Прочтение этой книги может сделать тебя сильнее, наполнить энергией и хорошим самочувствием.

Ты почувствуешь себя *непобедимым*. Выполняя упражнения, представленные в этой книге, ты станешь неотразимым, красивым и будешь иметь *хорошую фигуру*. Авторы не несут никакой ответственности за навязчивость женщин, которые не смогут сопротивляться твоей красоте, или за ущерб, причиненный робким мужчинам, которые завяжут отношения с нашими читательницами.

**ОТКАЗ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ:** Авторы призывают не покупать эту инструкцию. Она вгонит вас в душевный кризис, заставив почувствовать молодым. Она вгонит вас в физический кризис и приведет к невероятным результатам. Она вгонит вас в экономический кризис, потому что ваши брюки и футболки станут большими для вас. В довершение всего придется выбросить также и рубашки, потому что ваша грудная клетка станет слишком широкой. Ваши руки станут более сильными, ваша вера будет вознаграждена, а ремень на брюках порвется, едва вы чихнете. Ваш живот будет весь в кубиках, и ваша женщина вообразит, что у нее роман со *Шварценеггером*. Но не думайте, что мы сможем сделать более красивым ваше лицо. Чудес не бывает.

**ОТКАЗ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ 2:** Авторы не несут никакой ответственности за написанное выше. Эта книга не может заменить медицинского лечения или занятий в тренажерном зале. Если вы больны, лечитесь. Если вы хотите похудеть, не думайте, что вы похудеете *только от прочтения*.

**ЦЕЛЬ АВТОРОВ:** продать вам книгу и заставить пове-

ритель, что она сделает вас сильнее, красивее, наполнит энергией и хорошим самочувствием.

**ТЕХНИКА МАРКЕТИНГА:** привести вас к результатам, описанным выше, чтобы вы посоветовали купить книгу вашим друзьям. Для нас это очень важно :-).

**ЦЕЛЬ КНИГИ:** положить конец вашим походам в спортзал.

## ВВЕДЕНИЕ СЛАЯ

*Введение, которое (не) писал Сильвестр Сталлоне:*

«Ты слишком мускулистый» – таков был повод отказа, когда я предложил себя на роль героя фильма, сценарий которого написал я сам. Они предложили мне невероятную сумму денег за этот сценарий и за то, чтобы я вышел из дела. Они говорили, что я никогда не смогу быть актером, что я не очень подхожу для этого.

Но я воспротивился, потому что Рокки – это я.

Идея этого фильма родилась однажды, когда я сказал себе: «Почему не взять этот образ и не написать что-нибудь о душе человека, которая прячется за его суровым внешним видом?»<sup>1</sup>

Так появился образ Рокки: сильного боксера, жесткого воина, мужчины, который никогда не сдастся, у которого доб-

---

<sup>1</sup> Фразы на самом деле сказанные Сталлоне в интервью.

рое сердце, который, несмотря на то, что вынужден работать на организованную преступность, старается улучшить свою жизнь. «Рокки» – это фильм о любви, а не просто история о боксере. Это рассказ о том, кто никогда не сдается, кто борется с жизнью, чтобы достичь желаемых результатов.

Во время моей кинематографической карьеры я пережил много травм, очень много тренировался, сидел на различных диетах, которые ослабляли меня и приводили к плохому самочувствию.

Во время тренировки для фильма «Рокки – II» с тренером Олимпией Франко Колумбу у меня дважды случился разрыв грудной мышцы, после чего я вынужден был лечь на операционный стол на четыре часа. А после операции я сразу же вернулся к съемкам, и результат был хорошо виден: в фильме я меняю профессию не для того, чтобы удивить Аполло (как рассказано), а потому что я еще не мог хорошо боксировать из-за последствий операции.<sup>2</sup>

Для фильма «Бегство к победе» моя диета содержала только 200 калорий в день и состояла лишь из протеиновых блюд и всего одной картофелины, если я чувствовал себя на грани обморока.

Для «Рокки – III» я начинал день с двух километров бега, потом следовали 18 раундов бокса, потом два часа занятий с гириями и прыжков через скакалку. Вечером после непродол-

---

<sup>2</sup> Эти и многие другие сведения представлены на официальном сайте [www.sylvesterstallone.com](http://www.sylvesterstallone.com)

жительного отдыха я возвращался к двум километрам бега.

В те времена еще не было достаточных сведений о питании, и я использовал экстремальные методы, чтобы набрать или потерять вес, доходя даже до *самопоедания*. Мои тренировки были действительно вредны для здоровья. Я загубил свое тело и никому не советую следовать моему опыту. Сейчас я тренируюсь регулярно, каждое утро, а вечерами занимаюсь своими делами. Я придерживаюсь здорового, правильного и сбалансированного питания: масса жиров составляет примерно 6%, а когда я должен сниматься в фильме, то снижаю жиры до 4%. В «Рокки – IV» мой рекорд составил 3,7%.

Для меня физическая тренировка – это синоним дисциплины, умственного порядка и упорства. *Никто не может ударить так же жестко, как жизнь. Сильный – это не тот, кто может положить на лопатки, а тот, у кого есть силы подняться после того, как его положили на лопатки.*

Я не знаю причин, по которым ты покупаешь эту книгу, я не знаю, почему ты хочешь тренироваться и сидеть на диете. Я не знаю, хочешь ты набрать вес или потерять его, хочешь ты нарастить мышцы или наоборот убрать их, боец ты или спортсмен... Но кто бы ты ни был, освободись от твоего внутреннего зверя! Знаешь, когда другие не умеют что-то делать, они говорят тебе, что ты тоже не умеешь этого делать!

Вперед к невздам, к сопротивлению жизни. Независимо

от того, сколько у тебя проблем, мы будем их решать! Независимо от того, сколько всего свалится на твою голову, мы не будешь это проглатывать! *Неважно, как ты бьешь, важно, как ты сопротивляешься ударам, как ты выкладываешься, и есть ли у тебя силы подняться, когда тебя положили на лопатки. Только в этом случае ты победитель!*

Каждый раз, когда ты почувствуешь боль, захочешь упасть и будешь готов сдаться, вспомни фразу моего тренера: «Эй... я не слышал удара гонга... Еще раунд?»

Приятного чтения.

*Слай*<sup>3</sup>

## ПРЕЖДЕ ЧЕМ НАЧАТЬ

Книга, которую ты держишь в руках, не расскажет тебе, как похудеть без *диет* и не позволит тебе похудеть на 7 килограмм за 7 дней. Наши тренировки не основаны на потреблении бананов или других фруктов. Мы даже не предлагаем тренировки, которые не вышибают *пот* или которые можно проводить с комфортом прямо в офисе во время *обеденного перерыва*.

Если ты ищешь нечто подобное, сразу же закрой эту книгу. Мы заставим тебя потеть уже при *прочтении* и заставим

---

<sup>3</sup> На всякий случай повторяем: Слай не особо обращает на нас внимания, но мы уверены, что он взволновался бы и узнал себя в этих словах.

напряженно работать в спортзале. Наши методы не подходят каждому. Они подходят тем, кто *полон решимости*, у кого есть желание и кто готов полностью отдаться чему-то необычному. Поэтому если ты готов потеть, эта книга для *тебя*.

Кто-то полагает, возможно, что оба автора книги *заиклены* на спортзале... Это в самом деле так и есть. Хотя на первый взгляд так не скажешь. Мы *сверхлюди* по двум *причинам*: мы не используем допинг, и нам нравится быть *независимыми* в использовании туалетной бумаги.

Мы говорим о силе, о больших мышцах, *пропорциональных* телу. Если ты хочешь *нарастить слишком* много мышц с помощью наших методов и техник, можешь попробовать. Но мы выбрали совсем другую *дорогу*.

Если ты пришел сюда, чтобы сбросить несколько килограмм перед летом, тогда закрой *книгу*. У нас есть правильное решение для тебя, но нам не нравится твоя *мотивация*. Если же ты хочешь потерять вес *навсегда* и хочешь чувствовать себя здоровым, тогда эта книга для *твоего* случая.

**СТОП!**

Многие дошедшие до этого момента, отмечают, что:

- они страдают ожирением по *генетическим* причинам;
- у них есть спинные грыжи или вросшие волосы в носу, и они не могут *тренироваться*.

Дошедшим до этого момента мы готовы *представиться*.

Меня зовут *Оресте Мария Петрилло*. Я родился в квартале, пользующимся плохой репутацией. Жизнь сделала меня *робким* и *недоверчивым*. Я чувствовал необходимость в *физической* броне, но матушка природа мне ее не предоставила: в 11-12 лет я весил уже около *90 килограммов*.

Сейчас вы представляете меня в образе *миниШварцнеггера*, но лучше представить меня, как маленького *Тиенофудзи* (знаменитый боец *Сумо*).

Может, по этой причине я стал заниматься спортом и культуризмом. Жизнь оставила мне *робость*, а спорт вернул мне *веру*. Я начал тренироваться с гирями, потому что мне нужно было переделать натуральную *жировую* броню в сильную броню из *мышц*. Из этого потом родилась моя страсть к спорту и понимание человеческого тела со всеми его *особенностями*.

Я поступил в юридический университет, но больше занимался изучением медицины, питания, биохимии, чем книг по праву (примечание: однако я окончил юридический университет, получил диплом и профессию адвоката)!

Я научился, как питаться таким образом, чтобы изменить мое тело, как тренироваться для того, чтобы добиться трех главных для меня характеристик: сила, масса и стойкость. У меня появились характер и дисциплина, техника и *решимость*. Спорт и сознание *изменили* меня к лучшему.

Теперь я тренер, который помогает другим выйти из их кокона и стать, наконец, потрясающей *бабочкой*.

Я открыл для себя, что не существует более мощной силы, чем *сила воли*. И что напряженная работа может позволить достичь любой *цели* независимо от точки *отправления*.

Я готов поделиться своим опытом с теми, кто просит меня об этом. Мне нравится считать себя «конструктором людей» с физической и умственной точки зрения.

Меня зовут *Джанлука Писторе*. Я высокий, 1,75 м, но *годами* вешу 68 килограмм, независимо от того, что ем: мороженое, нутеллу, сладости, пиццу, пирожки, хлеб и пасту. Когда мне было 14 лет, у меня появилась черепаха, а родился я с *окружностью груди*, которая сразу позволила бы мне соревноваться.

У меня были все шансы иметь в школе высокие оценки, не прилагая особых усилий, если бы не одна проблемка: я родился с обвитием пуповины, и помимо риска *умереть*, при родах у меня случился *вывих* левого плеча и разрыв нерва. Первые шесть месяцев жизни я не двигал рукой, а потом под воздействием очень болезненной терапии (которая привела к образованию грыжи) я смог поднять средний палец доктору, который помог мне появиться на свет.

В три с половиной года я *упал* по вине двух детей, в результате чего у меня *повредились* некоторые шейные позвонки, и *парализованный* я оказался в больнице. Потом, возможно, случилось *чудо*, но я снова начал двигаться.

В 6 лет я начал заниматься *каратэ* и выиграл многие *чемпионаты*.

В 16 лет мое физическое состояние *ухудшилось*, и мне порекомендовали (читай: *обязали*) не тренироваться *больше*.

Я всегда рос в условиях страха причинить боль самому себе и с убежденностью, что я очень *слабый*. Я никогда не поднимал на руки девушек, потому что боялся, что у меня *сломается* спина.

Во время тренировок я был *слабым* и постоянно чувствовал боль в шее, в спине, в руке и во всех других частях тела. Однажды в тренажерном зале по ошибке я не заметил, что установил вес в два раза больше максимального веса, который мне можно было поднимать. Я поднял его с легкостью, поняв, что преодолел свой *ментальный* блок, и с того момент *все* изменилось в моей жизни.

Я увлекся вопросом изучения возможностей разума и того, как наше сознание может изменить финансовые, спортивные и личные результаты, к которым мы стремимся. Я начал изучать PNL с лучшими тренерами, посетил семинар Энтони Роббинса, ходил по разгоряченным углям и понял, что наш потенциал *ограничен* нами самими.

Потом я познакомился с *Оресте*. Я никому еще не задавал столько вопросов, как ему. Он в самом деле знает *все*! Я начал тренироваться, используя его схемы и мои *умственные* техники, чтобы повысить свои *возможности*.

Потом я рассказал ему об этом, он проанализировал результаты, которые мы достигли, и сказал мне, что у нас есть очень хорошая новость, чтобы рассказать ее *всем*.

Таким образом мы решили раскрыть *Секрет Души И Те-  
ла*.

## КОНЕЦ

Нет, мы не сошли с ума, и редактор листал страницы.

Мы хотим, чтобы здесь был *конец* твоего сегодняшнего образа жизни, *конец* твоих жалоб, *конец* твоих неудач.

Мы глубоко изучили потенциал человека и, хотя он бесконечен, мы нашли *Секрет*, потерянный в течение веков. *Секрет*, который никогда не расскажут чемпионы и успешные люди. Но теперь *секрет* раскрыт.

Не пытайся раскрыть его самостоятельно. Для этого потребуются время, деньги, спокойствие и ошибки. Мы уже прошли этот путь, потому воспользуйся нашим опытом.

Мы также назначили небольшую цену за потраченное на исследование время и за написание книги, поскольку мы хотим, чтобы *секрет* был распространен среди наибольшего возможного количества человек, по сути.

Теперь человек стал очень ленив и отдален от природы, чтобы открывать и читать *секреты*. Но, несмотря на это, многие успешные люди сделали это.

Что такое *успех*?

Это слово происходит от слов «спешность», «быстрое продвижение вперед», и семантика слова постепенно переходит к значению «удача». То есть реализация того, что бы-

ло задумано, означает *иметь успех*.

Существует много способов достижения успеха. Мы не претендуем на то, что нашли лучший из этих способов. Но если, прочитав то, что будет написано на последующих страницах, ты последуешь этим советам, мы уверяем тебя, что ты сможешь достичь всех своих целей. Одним словом, мы уверяем тебя, что ты достигнешь настоящего Успеха, с большой буквы «У».

Ты можешь представить, где ты хочешь оказаться через два года, и подумать обо всем том, что ты хочешь реализовать, зная, что тебя ждет длинная дорога, которая приведет тебя именно к тому, о чем ты мечтаешь, кем хочешь стать. Ты оглянешься назад, соединишь части огромного *паззла* и заметишь, что они отлично состыковываются, всегда состыковывались, только ты был слишком близорук, чтобы заметить это.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.