

ШКОЛА ИДЕАЛЬНОГО ТЕЛА

#СЕКТА

НАС БОЛЕЕ 200 ТЫСЯЧ  
ПО ВСЕМУ МИРУ

ПУТЬ  
К ИДЕАЛЬНОМУ ТЕЛУ

ИСТОРИИ ДО И ПОСЛЕ



105 ТЫСЯЧ  
ПОДПИСЧИКОВ



100 ТЫСЯЧ  
ПОДПИСЧИКОВ

**Ольга Маркес**  
**#СЕКТА. Путь к идеальному**  
**телу. Истории до и после**  
**Серия «Звезда Рунета (АСТ)»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=17800603](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=17800603)*

*#СЕКТА. Путь к идеальному телу. Истории до и после / Ольга Маркес:*

*АСТ; Москва; 2016*

*ISBN 978-5-17-090824-0*

### **Аннотация**

Школа Идеального Тела #СЕКТА – 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. #СЕКТА объединила самых разных людей, истории которых трогают: падения и взлеты, сомнения и уверенность – каждый из них прошел путь настоящего воина, изменивший множество жизней. Дисциплина и нравственность всегда идут рука об руку. Ты начинаешь с себя, и мир вокруг тебя меняется. Но это не простой путь, не каждому хватает сил идти по нему. Одному это делать сложно. Сложно

каждый день находить в себе мотивацию продолжать, сложно разобраться во всем огромном объеме информации. Именно поэтому, несмотря на расстояние, все эти люди стали большой семьей и поддержкой друг для друга. Каждый, кто обрел этот опыт, никогда о нем не забудет. Возможно, именно с этой книги начнутся перемены и в тебе.

**В формате pdf A4 сохранен издательский дизайн.**

# Содержание

«Я узнала. Что у меня есть огромная семья»	6
Интересно, какого поворота вы ждете сейчас?	11
Закон человеческой души	12
Дай себе время – и все получится	16
Чем дальше, тем интереснее и глубже эти уроки	17
Конец ознакомительного фрагмента.	20

# **Ольга Маркес**

## **#СЕКТА. Путь**

### **к идеальному телу.**

### **Истории до и после**

Книга составлена Дарьей Гонцовой. Иллюстрации выполнены Ольгой Денисовой.

Фотографии предоставлены архивом сообщества #СЕКТА

© 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 #СЕКТА-книги, я почувствовала 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 проstackи и добряки находятся у таких в вечном подчинении. Я росла в 90-е, когда образ «лоховатого интеллигента» невыгодно контрастировал с бандитами из «Бригады» и героями из «Generatipon P» Виктора Пелевина.



## **Интересно, какого поворота вы ждете сейчас?**

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

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

# Закон человеческой души

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

таю, что этим инструментом нужно делиться с людьми в соц-сетях, 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 советам, 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 оставляю 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 лю-

дей: 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.

# 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.