

УДК 159.923.2  
ББК 88.351.2  
С34

Редактор Н. Кулакова

**Сигитова Е.**

С34    Рецепт счастья: Принимайте себя три раза в день /  
Екатерина Сигитова. — М. : Альпина Паблицер, 2019. —  
336 с.

ISBN 978-5-9614-2574-1

Принять и полюбить себя «как есть» — для многих недо-  
стижимая цель. Нам со всех сторон внушают, что мы должны  
становиться лучше, избавляться от недостатков или хотя бы  
их скрывать. Мы постоянно себя критикуем, чего-то стыдимся  
и никак не можем обрести внутреннюю гармонию. В этой  
книге Екатерина Сигитова, врач-психотерапевт с неизлечимым  
кожным заболеванием — ихтиозом, на примерах из собствен-  
ной жизни и историй других людей рассказывает, как все-таки  
найти точку опоры и научиться любить себя с любыми особен-  
ностями и проблемами.

Упражнения и задания из книги помогут по-новому взгля-  
нуть на себя и приблизиться к принятию, независимо от того,  
насколько вы сейчас от этого далеки и что именно вам мешает.

УДК 159.923.2  
ББК 88.351.2

*Все права защищены. Никакая часть этой книги  
не может быть воспроизведена в какой бы то  
ни было форме и какими бы то ни было сред-  
ствами, включая размещение в сети интернет  
и в корпоративных сетях, а также запись в па-  
мять ЭВМ для частного или публичного ис-  
пользования, без письменного разрешения вла-  
дельца авторских прав. По вопросу организации  
доступа к электронной библиотеке издатель-  
ства обращайтесь по адресу [mylib@alpina.ru](mailto:mylib@alpina.ru).*

ISBN 978-5-9614-2574-1

© Е. Сигитова, 2019  
© ООО «Альпина Паблицер», 2019

# Оглавление

<b>Предисловие</b> .....	7
--------------------------	---

## Глава 1

<b>С чего всё началось, или Почему нам бывает так трудно принимать себя?</b> .....	10
Что такое принятие и зачем оно нам? .....	13
Почему важно и даже нужно принимать себя? .....	15
Самооценка .....	18
Образ себя, или Я-концепция. ....	22
Супер-Эго, оно же Внутренний Критик .....	24
Специфика нашей ментальности .....	37
Традиции воспитания детей в России .....	45
Эпидемия нарциссизма в XXI в. ....	49
Специфика трудностей с принятием себя у некоторых групп людей .....	51

## Глава 2

<b>Трудности с собой и другими, или Как понять, насколько всё запущено?</b> .....	66
Ранимость и сверхчувствительность к критике .....	69
Заниженная или завышенная самооценка. ....	70
Депрессия .....	71
Внутренний Критик-самоед. ....	72
Перфекционизм .....	80
Тревога .....	85
Проблемы с сексом и со всем, что связано с телом. ....	86
Неудовлетворяющие отношения с людьми. ....	88
Синдром самозванца. ....	89
Плохой контакт со своими потребностями, желаниями и целями. ....	90
Конфликты и ситуации, в которых нас часто обижают ....	90
Хронические чувства вины и стыда .....	92

Глава 3

**Принятие своего тела и внешности, или**

**Что, если я на свете не всех милее? . . . . . 98**

Как это начинается? . . . . . 100

Почему всем так сложно принимать свои тела? . . . . . 102

О «нормальной» внешности . . . . . 104

Влияние общества на наш образ тела . . . . . 114

О дисморфомании . . . . . 119

Эйджизм, лукизм, фэтшейминг и др. . . . . 121

Глава 4

**Что конкретно надо делать для принятия себя, или**

**Скока вешать в граммах? . . . . . 126**

Схема принятия себя . . . . . 128

Что понадобится? . . . . . 132

Чего не нужно делать? . . . . . 135

А что нужно делать? . . . . . 150

О потребностях тела, любви к нему и заботе о нём . . . . . 164

Глава 5

**Принятие своего прошлого, или**

**Как помириться с собой, если о многом даже и думать лишний раз не хочется? . . . . . 170**

Из чего состоит принятие себя как человека? . . . . . 173

Обучение принятию выборов . . . . . 174

Четыре всадника Апокалипсиса . . . . . 177

Другие виды сложностей с прошлым . . . . . 182

А зачем вообще принимать прошлое, что это даёт? . . . . . 187

Как принять своё прошлое? . . . . . 189

Как облегчить себе неприятные ощущения? . . . . . 194

Что можно сделать для закрепления? . . . . . 196

О прощении . . . . . 198

Глава 6

**Принятие своих ограничений, или**

**Как жить, если я никогда не смогу летать? . . . . . 206**

Что такое психологическая защита? . . . . . 208

Почему понять, что лошадь сдохла, так трудно? . . . . . 209

Отсутствие всемогущества . . . . .	210
Болезни и любые физические ограничения . . . . .	212
Идея, что «пятёрка — это норма» . . . . .	215
Постоянное ощущение «Я недостаточно хорош(а)» . . . . .	219
Среднячковость . . . . .	220
Последствия психологических и физических травм и других тяжёлых событий . . . . .	222
Невозможность выбрать . . . . .	223
Бессилие . . . . .	224
Что такое горе и что такое утрата? . . . . .	225
Как облегчить себе горевание? . . . . .	229
Как найти ценность в ограничениях? . . . . .	234

Глава 7

**Принятие своего характера, или  
Как превратиться из лентяйки и неряхи  
в хорошего человека, ничего в себе не меняя? . . . . .** 240

Причины трудностей с принятием личности и характера . . . . .	244
Как сделать так, чтобы стало лучше? . . . . .	252
Валидация . . . . .	258
Чувствительность к отвержению . . . . .	272
Некоторые лайфхаки и секретники . . . . .	286

Глава 8

**Принятие своих отличий, несовершенства,  
слабости и уязвимости, или  
То, что принять вроде как и невозможно . . . . .** 288

Нарциссизм и перфекционизм . . . . .	290
Что думают другие? . . . . .	294
Типичная реакция на чужую слабость . . . . .	296
Зачем вообще это в себе принимать? . . . . .	301
Жизненный фон при непринятии своей слабости . . . . .	308
Что можно сделать? . . . . .	314
Копинг-стратегии и работа с ними . . . . .	318

**Заключение . . . . .** 331

**Примечания . . . . .** 333