ЛИЧНОСТЬ

Осень 2026

журнал о людях, которые живут свою жизнь



ГЕРОИНЯ НОМЕРА

Наталья Сафина

Психолог и гештальт-терапевт, которая встала на кайт, строит дом и сама косит двор. О страхе, опорах и жизни, которую не откладывают на потом

ОНЛАЙН-СЕССИИ · ТРАНСФОРМАЦИОННЫЕ ИГРЫ · МИНИ-КОНСУЛЬТАЦИИ

СОДЕРЖАНИЕ

В этом номере

01 **Знакомьтесь**
Кто она и как работает

02 **Жить эту жизнь**
Почему «потом» не наступает

03 **Через страх — на доску**
Как психолог встала на кайт

04 **Дом своими руками**
Стройка, газонокосилка и внутренние опоры

05 **Фотоистория**
Свет, лён и тишина

06 **Как устроена работа с ней**
Онлайн, форматы, первый шаг

07 **Портрет по дате рождения**
Рак с Луной в Рыбах

ЗНАКОМЬТЕСЬ

«Помогаю обрести себя и наконец-то начать жить эту жизнь»

Так Наталья Сафина описывает свою работу одной строкой. И, кажется, так же она живёт сама — без черновиков и без «потом».

Наталья — психолог и гештальт-терапевт. Её клиенты приходят не за советом «как правильно», а за тем, чтобы услышать себя: чего я хочу на самом деле и что мне мешает это взять.

Встречи проходят онлайн, поэтому расстояние значения не имеет. Нужны только тихий угол, наушники и готовность говорить честно.

ПРОФЕССИЯ	Психолог, гештальт-терапевт
ФОРМАТ	Принимает онлайн — из любого города
ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ	27 июня, Рак. В этом году — 40
РАБОТАЕТ	Индивидуальные сессии, трансформационные игры, мини-консультации
ВНЕ КАБИНЕТА	Кайт, стройка своего дома, газонокосилка по выходным
INSTAGRAM	@natali.safina.psy



ЛИЧНОСТЬ

Жить эту жизнь

Ветер, палуба, белое платье. Наталья не ждёт идеального момента: она выходит в море, когда оно зовёт.

ФИЛОСОФИЯ

Жить эту жизнь

Главная мысль её работы проста и неудобна: жизнь не начнётся, пока вы её не начнёте.

В одном из постов Наталья рассказывает о разговоре с клиенткой. Та призналась, что ей поступило классное предложение, но согласиться она не может: «я не такая, как ты». Сказала это с грустью.

Наталья не стала спорить. Она просто накидала варианты, как решить вопрос и согласиться на этот «кусочек рая». И честно добавила: да, это непросто, это преодоление себя. Но как по-другому?

Желания — это база

Чтобы двигаться, нужно знать, чего ты хочешь. И проверить, твои ли это желания, или кто-то когда-то подсказал, чего хотеть можно, а чего нельзя. Без этого любая цель будет чужой.

Опоры у каждого свои

Уверенность в себе, говорит Наталья, держится на внутренних опорах: семья, работа, творчество, окружение, навыки. Их можно найти и вырастить. Именно этим она и занимается с клиентами.

Своя жизнь — не эгоизм

Она открыто пишет о том, как сын взрослеет и у каждого из них появляется своя жизнь: работа, учёба, поездки. Отпускать трудно, но иначе не вырастет ни он, ни она.



ХАРАКТЕР

Через страх — на доску

Кайт — это когда ветер тянет так, что, кажется, сейчас унесёт. И нужно не бороться с ним, а договориться.

Наталья встала на кайт. Шлем, гидрокостюм, трапеция — и шаг туда, где страшно.

Она не делает вид, что ей не бывает страшно. Её способ другой: замечать страх, называть его вслух и всё равно идти. Это и есть гештальт в действии: быть в контакте с тем, что происходит сейчас, а не с тем, что могло бы случиться.

Что это даёт клиентам

Психолог, который сам проходит через свои страхи, не обещает лёгкого пути. Он знает, как выдержать трудный момент, и умеет быть рядом, пока вы учитесь держаться на своей волне.

Ближе всего к этому чувству, пожалуй, первые секунды на доске: страх никуда не делся, но ты уже едешь.



ЕЁ МЕСТО СИЛЫ

Дом своими руками

Пока одни мечтают о доме «когда-нибудь», Наталья его строит. И двор косит сама — газонокосилкой, без лишних вопросов, кто это будет делать.

В этом её характер: не ждать, что кто-то придёт и сделает за тебя. Взять и сделать, шаг за шагом, даже если сейчас всё в пыли и ничего не похоже на картинку из журнала.

Опора, которую видно

Свой дом — самая наглядная из внутренних опор, о которых она пишет. Его строишь не за день, а кирпич за кирпичом. Так же, по её словам, строится и уверенность в себе.

Газон как медитация

Ровные полосы скошенной травы, запах лета и шум мотора, за которым не слышно лишних мыслей. Простая работа руками хорошо возвращает в «здесь и сейчас».

Наверное, поэтому рядом с ней спокойно: человек, который сам строит свою жизнь, знает, что это возможно.



ПАУЗА

Тишина после бури

Белый лён, мягкий свет и босые ноги на диване. После ветра и стройки — время слушать себя.

Наталья умеет не только разгоняться, но и останавливаться. Пауза для неё — не лень, а часть работы: в тишине становится слышно, чего хочется на самом деле.

Этому же она учит клиентов. Прежде чем что-то менять, остановиться и спросить себя: что я сейчас чувствую? Чего хочу? Что мне мешает?

ФОТОИСТОРИЯ

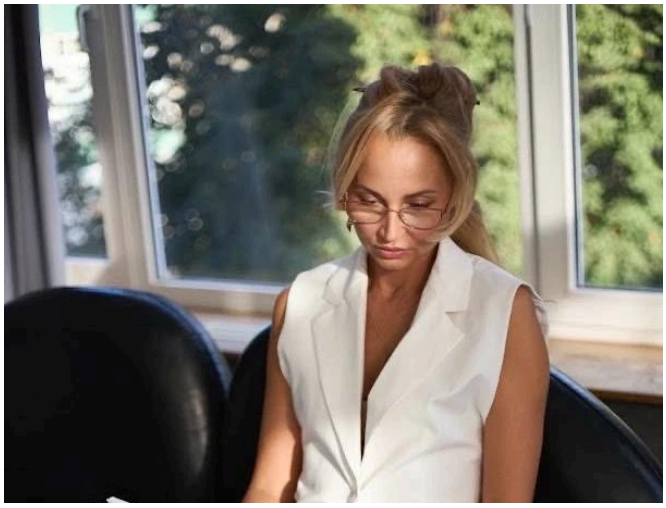
Свет, лён и тишина

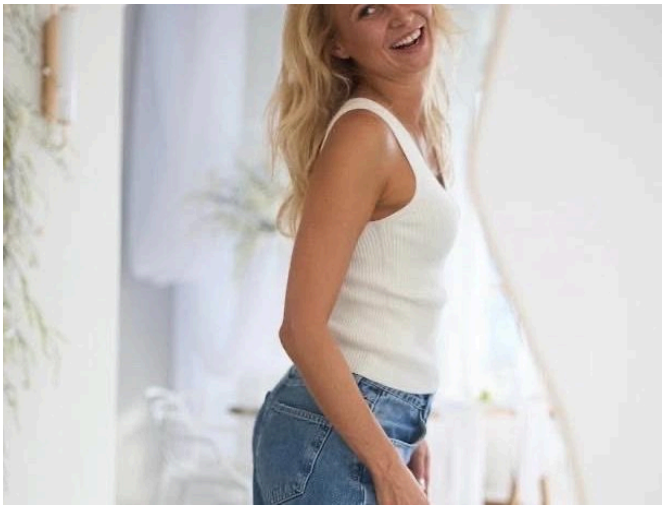
Чёрное платье, белый лён, светлая студия и окно в сад. Спокойствие человека, который договорился с собой.



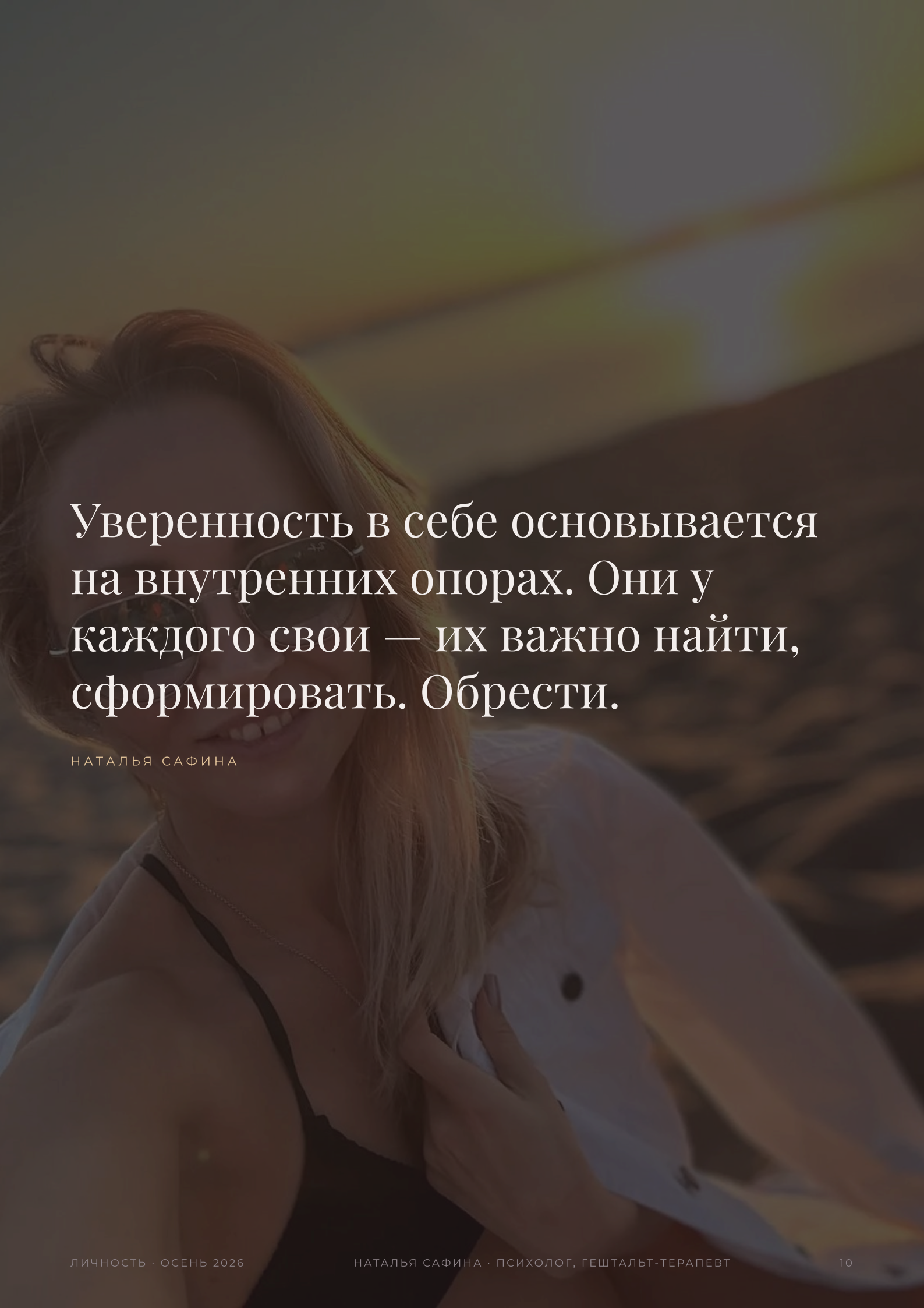












Уверенность в себе основывается на внутренних опорах. Они у каждого свои — их важно найти, сформировать. Обрести.

НАТАЛЬЯ САФИНА

ПРАКТИКА

Как устроена работа с ней

Записаться можно в директ Instagram @natali.safina.psy.

1 **Онлайн, из любого города**
Наталья принимает онлайн. Нужен тихий угол, где вас никто не услышит, и полчаса-час только для себя.

2 **Мини-консультация**
Короткая встреча с одним вопросом. Хороший способ познакомиться и понять, ваш ли это специалист.

3 **Индивидуальные сессии**
Регулярная работа один на один: разобраться, чего хочется на самом деле, найти свои опоры и начать действовать.

4 **Трансформационные игры**
Запрос проживается в игровом формате: легче увидеть то, что в разговоре ускользает.

5 **Гештальт — коротко**
Это терапия про «здесь и сейчас»: внимание к тому, что вы чувствуете и чего хотите в эту минуту, и к тому, что мешает это получить.



Сильные стороны

- [ ] Слышит то, что не сказано вслух: Луна в Рыбах даёт тонкую настройку на чувства другого человека
- [ ] Рядом с ней безопасно: Солнце в Раке — можно не держать лицо и говорить как есть
- [ ] Доводит до конца: Марс в Козероге — не бросает на полпути, будь то стройка, доска или работа с клиентом
- [ ] Тепло и щедрость: Венера во Льве — умеет радоваться чужим победам и зажигать в человеке его собственный свет
- [ ] Смелость: выбирает рост, даже когда страшно, и показывает это своим примером
- [ ] Честность: говорит о своём опыте без прикрас, поэтому ей легко рассказать о своём

ЧТО ДАЛЬШЕ

Начать жить эту жизнь

Записаться

Напишите Наталье в директ Instagram @natali.safina.psy: что беспокоит и какой формат вам ближе. Встречи проходят онлайн.

Если страшно начать

Начните с мини-консультации — одного вопроса и одного шага.

Журнал «Личность», осень 2026. Фотографии предоставлены героиней. Факты — со слов героини и из её публикаций в Instagram @natali.safina.psy. Раздел «Сильные стороны» — портрет по дате рождения, жанр, а не диагноз. Психологическая консультация не заменяет медицинскую помощь. Стоимость и расписание уточняйте у специалиста.