

Навести порядок в чувствах и начать жить своей жизнью.

Системный подход к личной терапии без эзотерики и воды. Гештальт-терапия, помноженная на здравый смысл.



Психолог Наталья Умнова

Вроде всё нормально, а счастья почему-то нет.



Что на самом деле скрывается за фасадом благополучия.

Уровень 01:
Поверхность
(Видимое)

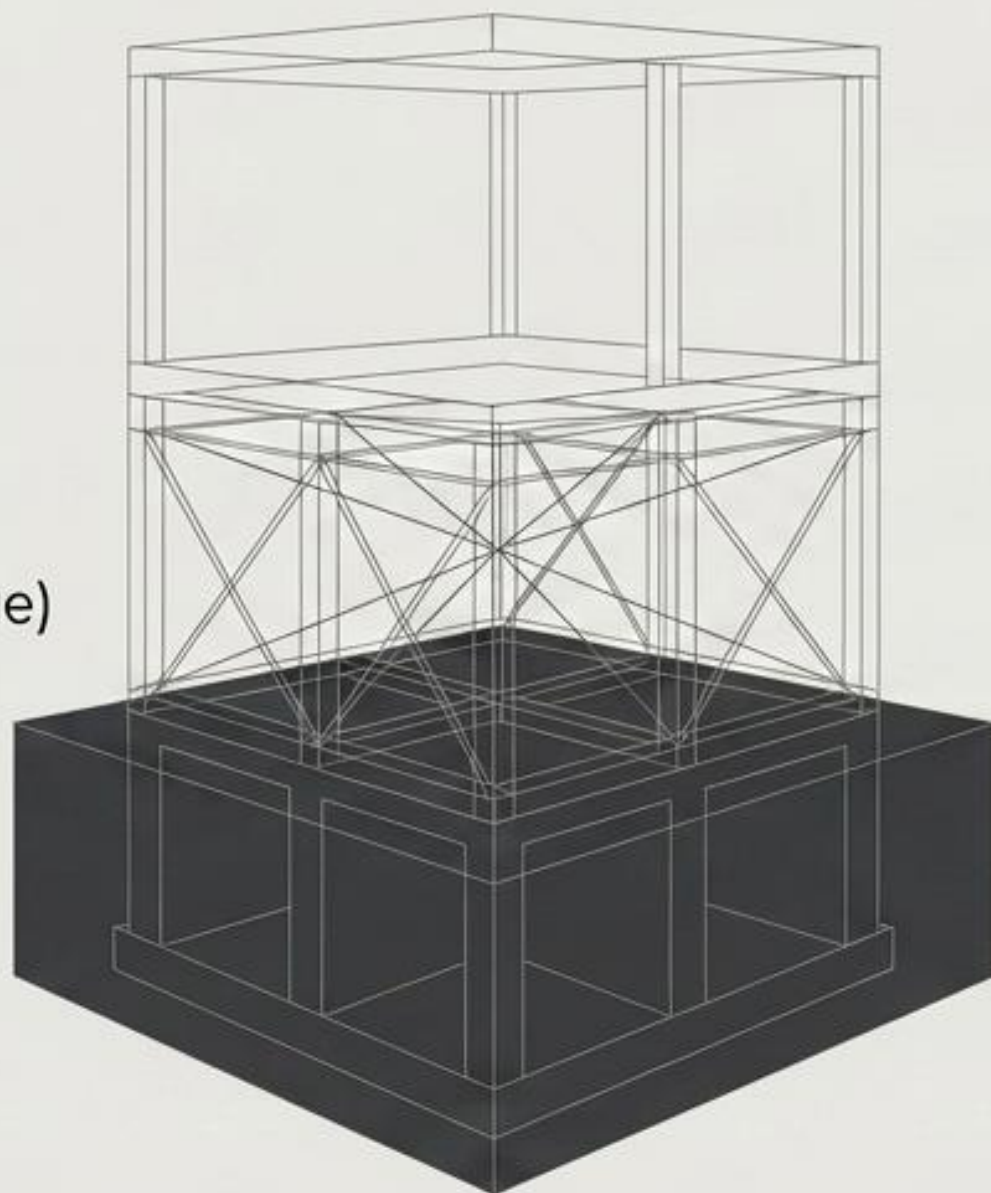
Отсутствие открытых конфликтов, исполнение социальных ролей, привычная рутина

Уровень 02:
Поведение
(Скрытое напряжение)

Страх осуждения, зависимость от чужого мнения, попытки получить всё от партнера, неумение сказать «нет»

Уровень 03:
Фундамент
(Причина)

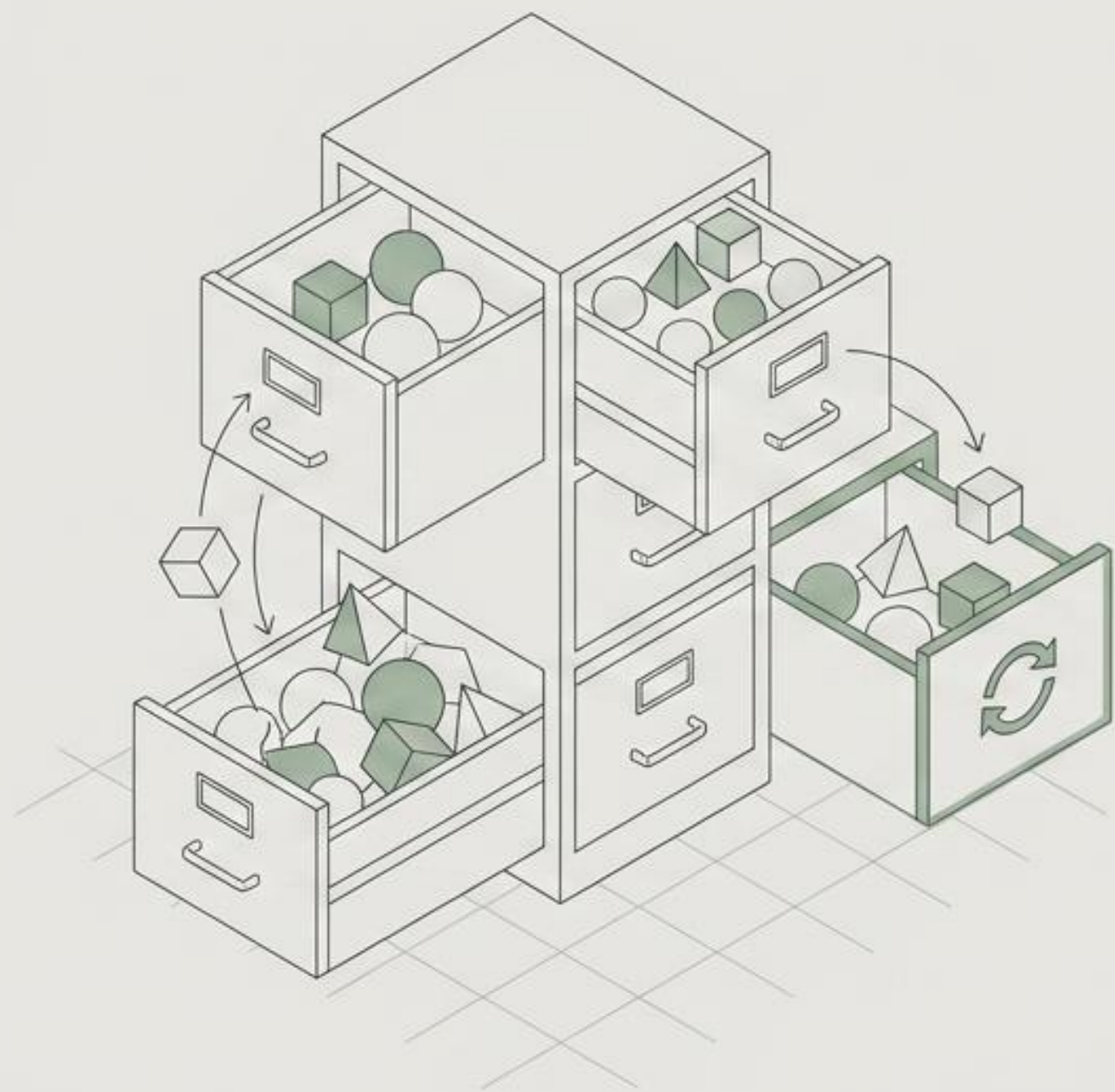
Неосознанные интроекты (установки из детства, принятые без критики), подавленные истинные потребности, размытые личные границы



Чьей жизнью вы живете прямо сейчас?

Жизнь по инерции / Чужие желания	Автономная жизнь / Свои желания
«Я должен потерпеть, чтобы не обидеть...»	● «Я выбираю то, что комфортно мне, и могу сказать 'нет'.»
«Что подумают другие, если я сделаю так?»	● «Я опираюсь на собственные ценности, а не на оценки извне.»
«Я жду, когда партнер догадается, что мне нужно.»	● «Я знаю, как получить желаемое самостоятельно.»
«Мне нельзя ошибаться и расслабляться.»	● «Я несу ответственность за свой выбор и свою жизнь.»

Бережная инвентаризация ваших установок и чувств.



Шаг 1: Проживание, а не самокопание.

Основное направление — гештальт. Мы не просто рационализируем проблему, мы прорабатываем её на глубинном чувственном уровне для устойчивого результата.

Шаг 2: Структурный разбор.

Разбираем «завалы» в голове. Отделяем ваши истинные желания от навязанных установок (интроектов), не ломая при этом вашу личность.

Шаг 3: Новые паттерны.

Выстраиваем новые модели поведения, которые улучшают отношения в семье и на работе, сохраняя вашу автономию.

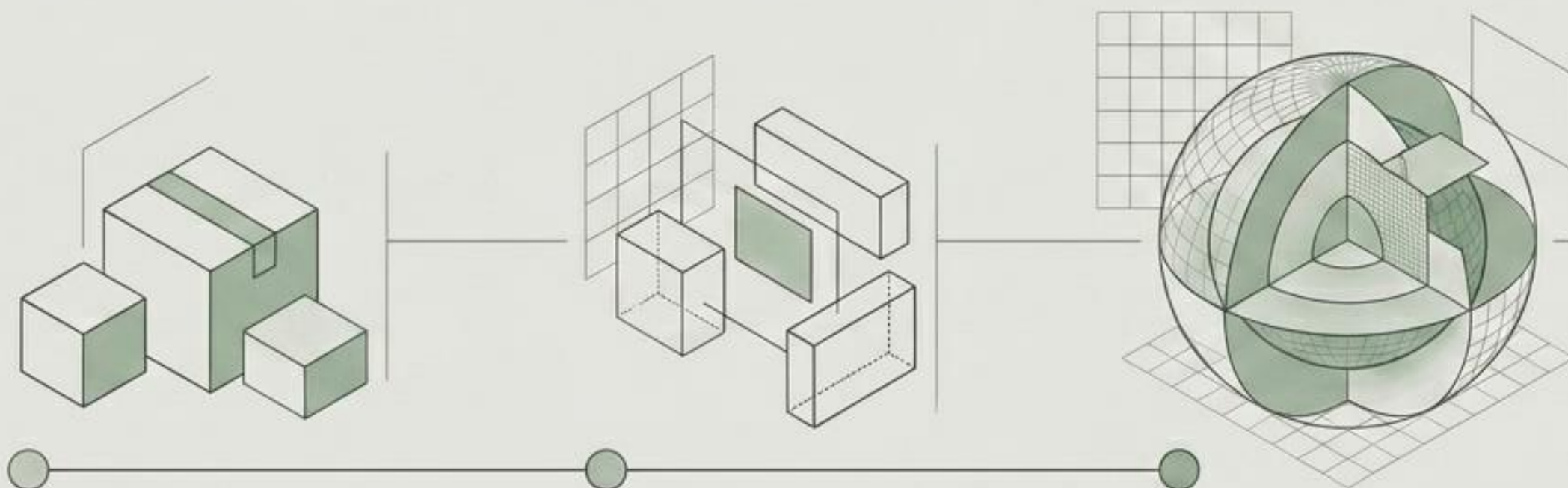
Мой подход укладывается в одну простую настройку.



«Между "надо" и "хочу" я выбираю "осознаю"»

Осознанность — это порядок в чувствах. Только критически оценивая свои мотивы, можно перестать откладывать жизнь на потом и начать действовать.

Я сама прошла этот путь. И знаю дорогу.



01 / Порядок в пространстве

Работа организатором пространства. Оптимизация физического окружения.

02 / Порядок в процессах

Организация информации, управление знаниями, менеджер проектов. Системность и рационализация.

03 / Порядок в голове

Гештальт-терапия. Работа с психикой, границами и чувствами.



Мне 43 года, из них более 7 лет я нахожусь в личной терапии.

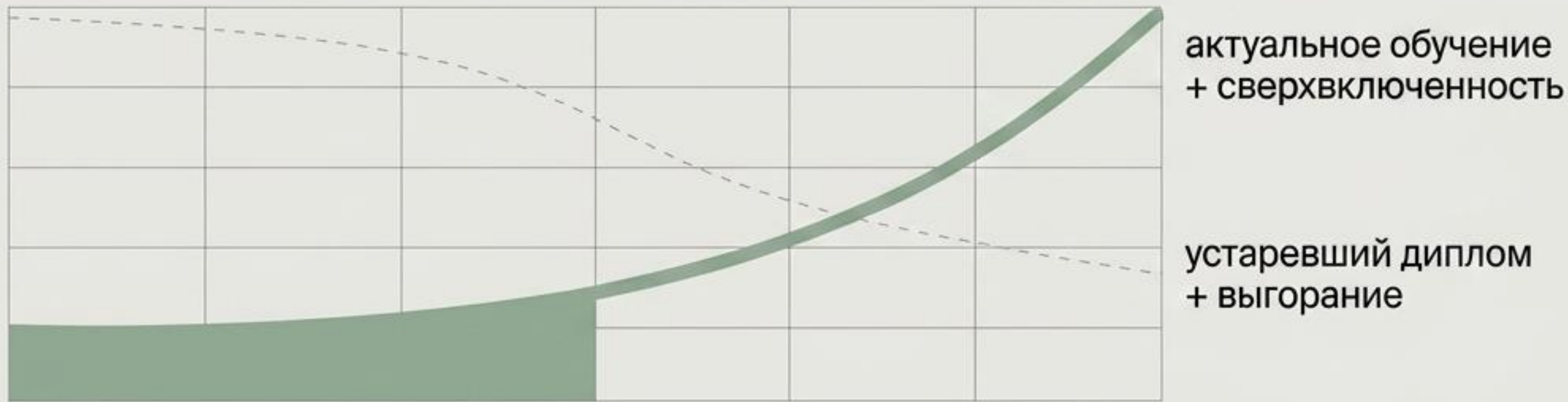
Психология для меня — не случайность, а осознанный выбор профессии, где мой жизненный опыт и зрелость являются главным капиталом.

Уникальная формула терапии.



**Терапия с порядком
в голове и чувствами
в фокусе.**

Свежий взгляд, современные протоколы и полное отсутствие выгорания.



Сверхвнимательность

Для меня каждая сессия — это не часть рутинного конвейера, а важнейший процесс. Я вникаю в вашу ситуацию на 100%.

Актуальность знаний

Я нахожусь в гуще современной теории. Завершаю переквалификацию на практического психолога (1300 часов) в институте Smart.

Фундаментальная база

Обучаюсь на 2-й ступени программы подготовки гештальт-терапевтов в Московском гештальт институте.

Архитектура вашей новой реальности.

Автономия действий

Вы точно знаете, чего хотите, и перестали откладывать свою жизнь на потом.

Внутренняя опора

Вы чувствуете самодостаточность. Чужие оценки и мнение больше не управляют вашим выбором.

Здоровые отношения

В семье и на работе стало меньше скрытого недовольства и больше свободы. Вы умеете опираться на себя.

Ответственность

Вы стали активным автором своей жизни, а не обслуживающим персоналом для чужих потребностей.



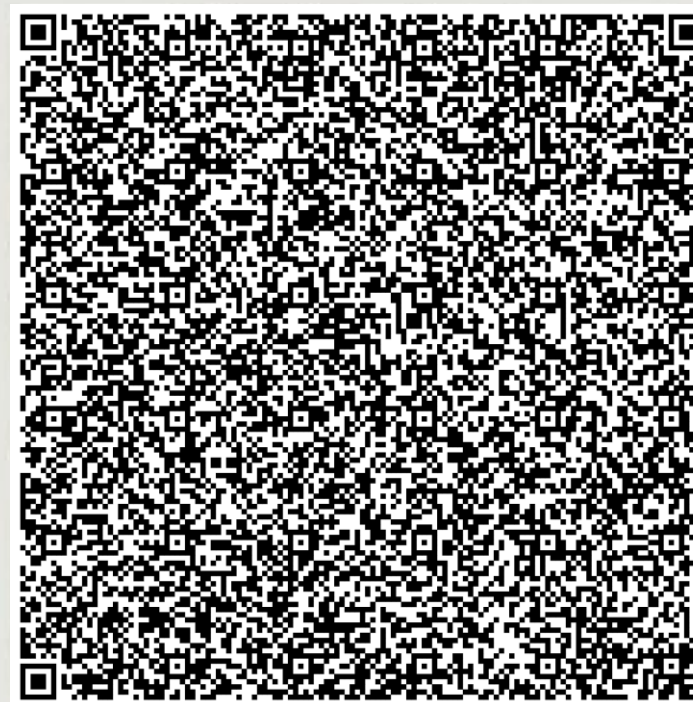
Первый шаг к порядку в мыслях и чувствах.

Давайте просто поговорим.

Я приглашаю вас на диагностическую онлайн-консультацию, чтобы посмотреть, как мой структурный подход поможет вам перестать жить по инерции и начать жить свою жизнь. Это безопасно, конфиденциально и строго по делу.

Формат:	Онлайн (удобно из любой точки мира).
---------	--------------------------------------

Подход:	Бережно, с юмором, без эзотерики.
---------	-----------------------------------



Записаться на сессию