

ГАЙД ДЛЯ САМОЗАНЯТОГО МАСТЕРА

---

# Планирование времени и защита от выгорания

Спокойная система работы для мастера, который зарабатывает руками и не готов сгорать каждые полгода.

## ЧТО ВНУТРИ

10 разделов · 60 страниц · чек-лист на 40 пунктов

## ДЛЯ КОГО

мастера, кондитеры, флористы, фотографы, репетиторы, коучи

# Об этом гайде

Этот гайд — про то, как мастер сам строит график, чтобы дольше работать и не падать к концу месяца. Без волшебных формул, без обещаний «восстановишься за 7 дней» и без диагнозов. Только то, что мастер может сделать сам в ближайшие недели.

Внутри две вещи. Первая — система: как разложить неделю, день и час так, чтобы между клиентами оставались силы. Вторая — наблюдение за состоянием: как заметить, что ты уже устал сильнее обычного, и какие шаги делать раньше, чем «всё обвалится».

Гайд не заменяет врача и психолога. Если ты увидишь у себя признаки, которые описаны в разделе 9, — обратись к специалисту. Всё остальное — про быт мастера: расписание, перерывы, выходные, отказы клиентам, деньги на паузу.

## КАК ЧИТАТЬ

Можно подряд за 1–2 вечера. Можно по одной главе в неделю и сразу применять. В конце каждой главы — короткий чек-лист на ближайшие 7 дней.

## Что ты получишь к концу гайда

- Свой шаблон недели с выходными и буферами между клиентами.
- Понятные цифры: сколько клиентов в день — твой потолок без потери качества.
- Шаблоны переписок: отказ, перенос, отпуск, токсичный клиент.
- Расчёт денежной подушки на случай вынужденной паузы.
- Список признаков, при которых самопомощи уже мало — и нужен специалист.

## Чего в гайде нет

- Обещаний дохода и «выгорание уйдёт навсегда».
- Медицинских рекомендаций, БАДов, диет, процедур.
- Юридических советов «куда подавать документы».
- Глубокой психологической работы в формате «разбери своё детство».

#### ВАЖНОЕ ЗАМЕЧАНИЕ

Если состояние длится дольше двух недель, мешает работать, спать, общаться с близкими — это сигнал, что одной только системой расписания не справиться. В разделе 9 описано, какие признаки требуют разговора с врачом или психологом. Гайд этот разговор не заменяет.

# Содержание

<b>01</b>	Почему мастер выгорает быстрее других	5
<b>02</b>	Признаки перегрузки: что замечать у себя	9
<b>03</b>	Система планирования: неделя, день, час	14
<b>04</b>	Сколько записей в день: цифры по нишам	19
<b>05</b>	Выходные и отпуск: как не потерять записи	24
<b>06</b>	Токсичные клиенты: распознать и отказать	29
<b>07</b>	Физическое восстановление и эргономика	34
<b>08</b>	Денежная подушка для паузы	39
<b>09</b>	Когда обращаться к специалисту	43
<b>10</b>	Чек-лист недели: 40 пунктов	48

## ПРИЛОЖЕНИЕ

<b>11</b>	Шаблоны и расписания: расписания по нишам, переписки, расчёты	53
-----------	---	----

## СТРУКТУРА КАЖДОЙ ГЛАВЫ

Боль с конкретным примером → 3–5 пунктов «что будет дальше» → пошаговое решение → блок поддержки «если зависнешь» → чек-лист до 10 пунктов в конце.

# Почему мастер выгорает быстрее других

---

## ЗНАКОМО?

Анна делает маникюр в студии. В понедельник утром расписание на восемь клиентов, в среду из подруг трое отписались — но каждая написала «как у тебя дела». В четверг невеста хочет переснять созвон по дизайну в 22:00. К пятнице Анна сидит с термocupкой, проверяет сторис, и впервые за два года ловит мысль: «Ещё один клиент — и я просто отменю всё». При этом расписание в норме, выручка растёт, и со стороны жаловаться вроде не на что.

## ЧТО БУДЕТ ДАЛЬШЕ

- Три причины, по которым мастер выгорает быстрее, чем офисный сотрудник.
- Почему «работа в кайф» — отдельный риск, а не страховка.
- Что относится к работе, кроме самих приёмов.
- На какие сигналы смотреть в ближайшие 7 дней.

### 1.1 Работа руками плюс эмоциональный труд

У офисного сотрудника усталость накапливается в одной плоскости — голова. У мастера сразу в двух: тело и контакт с человеком. Маникюрные движения — это четыре часа в одной позе. Параллельно ты слушаешь, что у клиента случилось на этой неделе, держишь нейтральное лицо, отвечаешь, помнишь его аллергию и собаку. Это не «бонус к работе», это второй слой работы.

Когда мастер говорит «я просто устал», он часто имеет в виду две разные усталости одновременно. Спина гудит — это одна. Не хочется никого слышать — это вторая. Лечить нужно обе, причём по-разному: тело — движением и сном, контакт — тишиной и одиночеством.

## ПРОСТОЕ НАБЛЮДЕНИЕ

Если после смены тебе физически легче, но видеть людей не хочется — это эмоциональная усталость. Если видеть людей нормально, но болят руки и поясница — это физическая. Часто прилетают обе сразу.

### 1.2 Нет внешней структуры — клиент становится «начальником»

В офисе график задают другие: рабочий день, обед, корпоративные правила про переработки. У самозанятого мастера такой рамки нет. И когда нет — её занимают клиенты. Вечером в пятницу пишут «можно завтра в 9 утра?» и ты соглашаешься, потому что отказать тяжелее, чем встать.

Если ты не задаёшь рамку сам, её задаст самый настойчивый клиент. Это не его вина — он просто пробует. Вина мастера тоже здесь нет. Но факт остаётся: без своих границ ты будешь жить по чужим.

Что входит в «рамку, которую задаёт мастер»:

1. Часы записи (например, с 10:00 до 19:00, без вечерних исключений).