

ЛЮДМИЛА ДРОБЫШЕВА

---

# Ресурсный мастер

КАК РАБОТАТЬ МНОГО,  
НЕ ВЫГОРАТЬ И ЗАРАБАТЫВАТЬ  
ДОСТОЙНО: СИСТЕМА ЗАБОТЫ  
О СЕБЕ ДЛЯ БЬЮТИ-МАСТЕРА

**Людмила Дробышева**  
**Ресурсный мастер. Как**  
**работать много, не выгорать**  
**и зарабатывать достойно:**  
**система заботы о себе**  
**для быйти-мастера**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=73517708](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73517708)*  
*ISBN 9785006949560*

**Аннотация**

Как работать в быйти долгие годы без боли в спине, ненависти к клиентам и финансовых ям? Этот гайд – о системном подходе к себе: эргономика, тайм-менеджмент, психология, деньги и здоровье. Для тех, кто хочет оставаться в профессии ресурсным и счастливым.

# Содержание

Ресурсный мастер	5
Бонус. Дневник самочувствия	6
Конец ознакомительного фрагмента.	11

**Ресурсный мастер  
Как работать  
много, не выгорать  
и зарабатывать достойно:  
система заботы о себе  
для бьюти-мастера**

**Людмила Дробышева**

© Людмила Дробышева, 2026

ISBN 978-5-0069-4956-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# **Ресурсный мастер**

Глава 1. Эргономика рабочего места

Глава 2. Тайм-менеджмент для быюти-мастера

Глава 3. Финансовая грамотность

Глава 4. Работа с возражениями и конфликтами

Глава 5. Профилактика выгорания

Глава 6. Развитие без фанатизма

Глава 7. Клиентская база

Глава 8. Здоровье мастера

# Бонус. Дневник самочувствия

Введение. История одной боли: почему мастера уходят из профессии после 3—5 лет работы

Давайте честно. Вы любите своё дело. Любите видеть, как загораются глаза клиенток после процедуры. Любите творить красоту. Но есть то, о чём не говорят на курсах и мастер-классах.

Через год-два работы приходит расплата. Сначала просто устают глаза. Потом начинает ныть спина. Потом клиенты начинают раздражать, а деньги – казаться недостаточными за такие мучения. Вы ловите себя на мысли: «А может, пойти работать в офис? Там хоть выходные по расписанию».

Знакомо?

Я прошла через это. На третьем году работы я ненавидела воскресенья, потому что знала: завтра снова пять клиентов подряд. Я считала копейки, отказывала себе в отдыхе и мечтала только об одном: чтобы никто не писал в мессенджер.

А потом всё изменилось. Я перестала работать на износ и начала работать с умом. Этот гайд – о том, как оставаться

в профессии долго, счастливо и с деньгами. Без выгорания, без больничных и без ненависти к клиентам.

Глава 1. Эргономика рабочего места: как не убить спину, шею и глаза за первый же год

Высота кушетки и стула: формула идеальной посадки. Самая частая ошибка начинающих мастеров – работать на том, что есть. Кушетка слишком низкая, стул слишком высокий, и вы сидите скрючившись буквой «зю». Через месяц спина начинает напоминать о себе.

Как должно быть правильно:

1. Кушетка. Оптимальная высота – на уровне ваших согнутых в локтях рук, когда вы сидите прямо. То есть когда вы положили руки на кушетку, локти должны быть согнуты под углом примерно 90 градусов. Если кушетка не регулируется, используйте подушки под голову клиента или подкладывайте что-то под неё, чтобы поднять или опустить уровень.

2. Ваш стул. Обязательно с регулировкой высоты и желательно с опорой для спины. Стопы должны полностью стоять на полу, колени согнуты под прямым углом. Если ноги висят – подставьте скамеечку.

3. Расстояние до глаз клиента. Вы не должны тянуться шей вперёд. Глаза клиента должны находиться на таком расстоянии, чтобы вы могли работать, держа спину прямо. Если

приходится горбиться или вытягивать шею – меняйте высоту стула или кушетки.

Освещение: как настроить свет, чтобы не падало зрение.

Зрение – второй по значимости ресурс мастера (после спины). Работа с мелкими деталями при плохом свете быстро сажает глаза.

Правила идеального освещения:

- Используйте лампу с дневным светом (холодный белый, около 5000—6000 К). Жёлтый свет искажает цвета и быстрее утомляет.

- Свет должен падать на рабочую зону сверху или сбоку, но не бить в глаза вам и клиенту.

- Обязательно используйте дополнительный локальный свет (лупа с подсветкой – идеальный вариант).

- Каждые 30—40 минут делайте паузу и смотрите вдаль хотя бы минуту, чтобы снять спазм аккомодации.

Обустройство пространства: всё под рукой, но ничего не мешает. Хаос на рабочем столе – это не только некрасиво, но и травмоопасно для вашей психики. Когда вы постоянно ищете пинцет или нужную длину ресниц, вы тратите энергию и время.

Организируйте зоны:



· Зона А (прямая доступность): пинцеты, клей, ресницы, с которыми работаете сейчас, щёточка, праймер, патчи. Всё это лежит на расстоянии вытянутой руки.

· Зона Б (ближний доступ): запасные ресницы, другие изгибы, дополнительные инструменты, салфетки. Можно положить рядом на отдельный столик.

· Зона В (дальний доступ): материалы, которые не нужны для текущей процедуры (упаковки, запасы, личные вещи). Уберите подальше, чтобы не захламлять обзор.

Упражнения-спасатели: 5 минут между клиентами, которые продлят вашу карьеру. Между клиентами есть хотя бы 5—10 минут. Не тратьте их на листание ленты. Лучше сделайте простые упражнения:

1. Для шеи: медленные наклоны головы вперёд-назад, вправо-влево, повороты. Никаких круговых движений! Только плавно, без рывков.

2. Для спины: встаньте прямо, руки в замок за спиной, отведите плечи назад, раскрывая грудную клетку. Замрите на 10 секунд.

3. Для глаз: закройте глаза ладонями (пальминг) на 1—2 минуты. Посмотрите в окно вдаль.

4. Для кистей: сожмите и разожмите пальцы, покрутите кистями, потрясите расслабленными руками.

Эти пять минут сохраняют вам здоровье на годы вперёд.

## Глава 2. Тайм-менеджмент для быти-мастера: как работать меньше, а зарабатывать больше

Сколько клиентов в день – норма, а сколько – путь к выгоранию

Многие мастера думают: «Чем больше клиентов, тем больше денег». И сажают себе по 5—6 человек в день, без выходных. Первые пару месяцев это работает, потом наступает истощение.

# 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.