

Ирина Шабанова

Жизнь без потолка



МОСКВА

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Ш12

Шабанова, Ирина.

Ш12 Жизнь без потолка / Ирина Шабанова. — Москва : 2026. — 224 с.

ISBN 978-5-600-05383-0

Ирина Шабанова — предприниматель, член совета директоров NSP, автор книг и образовательных программ по личностному росту, здоровью и финансовой свободе.

Вам знакомо чувство, что вы способны на большее, но привычная жизнь удерживает на месте? Работа, заботы, обязанности, страх перемен — и всё чаще возникает вопрос: «А что дальше?»

Эта книга для женщин, которые хотят выйти за рамки внутренних ограничений и начать жить с большей свободой, уверенностью и радостью. На основе личного опыта Ирина Шабанова показывает, как возраст может стать не препятствием, а точкой нового старта, как обрести внутреннюю опору, сохранить энергию и создать жизнь, которая вдохновляет.

Вы узнаете:

- почему возраст — это новые возможности, а не ограничения;
- откуда берутся внутренние барьеры и как их преодолеть;
- как сохранить здоровье, энергию и интерес к жизни;
- как создать доход, который даёт больше свободы и выбора.

Жизнь без потолка начинается с решения.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-600-05383-0

© Текст, И. Шабанова, 2026
© Обложка, Л. Баукин, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	7
----------------	---

ЧАСТЬ I

Где я сейчас? Квадранты Р и С и их цена	18
--	-----------

Глава 1. Жизнь в найме: стабильность, которая ворует свободу	19
---	----

Глава 2. Самозанятость и малый бизнес: свобода без выходных	26
--	----

ЧАСТЬ II

Женщина, которая тащит все на себе	37
--	-----------

Глава 3. Почему женщина взяла ответственность за все	38
---	----

Глава 4. Голос, который шепчет: «У тебя не получится»	42
--	----

Глава 5. Уязвимость сильной женщины	49
---	----

Глава 6. Зачем женщине свой бизнес	53
--	----

ЧАСТЬ III

Мост: готовая система и сетевой бизнес..	58
---	-----------

Глава 7. Система вместо героизма: что меняется в мышлении	59
--	----

Глава 8. Сетевой бизнес без розовых очков: мифы, страхи и критерии	72
---	----

ЧАСТЬ IV

Эксперт и двойная монетизация	83
--	-----------

Глава 9. Двойная монетизация: как эксперту перестать терять собственное время	84
--	----

Глава 10. Как совмещать работу, свое дело и сетевой бизнес	95
---	----

Глава 11. Дорожная карта на 12–18 месяцев: путь к работающей системе на примере NSP .	106
--	-----

Глава 12. Дизайн Человека: как по-разному раскрываться в этом бизнесе.....	122
---	-----

Глава 13. Четвертый квадрант: инвестор без ущерба для жизни	136
--	-----

ЧАСТЬ V

Живые истории.....	150
---------------------------	------------

ИСТОРИЯ ОЛЕГА НИЖЕГОРОДЦЕВА: врача, который устал жить на обочине жизни.....	154
--	-----

ИСТОРИЯ ЛЮБОВИ ОВЧИННИКОВОЙ: учителя, блогера и лидера мнений, которая выбрала свой путь.....	161
---	-----

ИСТОРИЯ ЕЛЕНА ДАННИКОВОЙ: Жизнь до NSP — «у меня все было хорошо»..	166
--	-----

ИСТОРИЯ ЕЛЕНА МИНДАЛУЦ: из хронической усталости в свободную жизнь	176
--	-----

ИСТОРИЯ ТАТЬЯНЫ ЭЙБЕРТ: многодетной мамы, которая перестала жить «по расписанию» и выбрала новую опору	182
ИСТОРИЯ ЮЛИИ МОРОКОВОЙ: мамы двоих детей, лидера, для которой состояние важнее статуса	193
МОЯ ИСТОРИЯ: в 45 я выбрала себя	201
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	205
Приложение № 1 Тест «Готовы ли вы к жизни без потолка?» . . .	214
ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА	222

ВВЕДЕНИЕ

Если бы мы встретились двадцать лет назад, вы бы увидели совсем другую меня. Обычная жизнь: дом, работа, заботы, счета и вечная усталость. Беспокойство о детях, их здоровье и будущем. И страхи, страхи, страхи:

- страх старости;
- страх отсутствия перспектив;
- страх смерти.

Телевизор по вечерам, один отпуск в году и таблетки «на всякий случай» в аптечке. Вроде все как у людей. Но где-то внутри жило тягостное ощущение, будто над головой — невидимый потолок.

1. *Денежный потолок:*

«Выше этой суммы мне все равно не заплатят, сколько ни старайся».

2. *Потолок во времени:*

«Дни проходят, а времени на себя, на мечты, на простое “отдохнуть” нет».

3. *Потолок в здоровье:*

«Ну а что же вы хотите, после 40 уже нужно...» — и дальше шел перечень лекарств, которые я так и не купила.

Тогда я еще ничего не знала о «квадранте денежного потока» (классификации способов заработка, разработанной автором популярной серии книг о финансовой грамотности — Робертом Кийосаки), не думала о пассивном доходе и инвестициях.

Я ПРОСТО ЧУВСТВОВАЛА:
ТАК ДАЛЬШЕ ПРОДОЛЖАТЬСЯ НЕ МОГЛО.
И В ТО ЖЕ ВРЕМЯ НЕ ОЧЕНЬ
ПОНИМАЛА — КАК ПО-ДРУГОМУ?

Чего мне не хватало в книгах про деньги?

Когда в мою жизнь вместе с сетевым бизнесом вошли книги Роберта Кийосаки, многое вдруг встало на свои места. «Квадрант денежного потока», о котором говорил автор в своих книгах, оказался очень простой и понятной картой движения к финансовому благополучию:

Квадрант Р — наемные сотрудники;

Квадрант С — самозанятые и владельцы небольшого бизнеса;

Квадрант Б — владельцы системных бизнесов;

Квадрант И — инвесторы.



Я увидела, где находится большинство людей, и почему им так тесно и тревожно. Чем глубже я погружалась в работу с ними, тем яснее понимала: одного знания квадранта недостаточно. Не хватало чего-то еще...

Во-первых, здоровья.

В классических книгах про деньги почти не говорится о том, как тело платит за выживание, переработки, кредиты, за страх остаться без работы. А когда нет сил, не хватает энергии, говорить о свободе и пассивном доходе бессмысленно. Это слова, которые в жизни никогда не реализуются. И даже если сильно поднапрячься и заработать, счастье такие деньги вряд ли принесут.

Во-вторых, окружения.

Даже самый блестящий план может остаться не реализованным, если рядом люди, которые твердят: «Сиди тихо, не высовывайся, всем сейчас тяжело». Окружение либо поддерживает нас в стремлении идти вперед, либо очень мягко и уверенно возвращает обратно в привычный круг.

В-третьих, готовой системы.

Не каждый человек хочет и может открыть свой бизнес: ресторан, фабрику или IT-проект. Кому-то нужен инструмент попроще: бизнес-модель, которую можно взять и встроить в свою жизнь без миллионных вложений и огромных рисков.

Мне не хватало честного разговора о том, как человеку из найма или маленького бизнеса реально перейти в квадрант системного бизнеса и в статус инвестора не через геройство и кредиты, а шаг за шагом, с уважением к своим жизни, семье, здоровью.

Эта книга — моя попытка начать такой разговор.

ЖЕНЩИНА, КОТОРАЯ ВЗЯЛА ВСЕ НА СЕБЯ

Я НАПИСАЛА КНИГУ, ПРЕЖДЕ ВСЕГО,
КАК ЖЕНЩИНА. ЖЕНЩИНА, КОТОРАЯ
МНОГО ЛЕТ ТЯНУЛА ВСЕ НА СЕБЕ И ЖИЛА
ПОД ДЕВИЗОМ: «ЕСЛИ НЕ Я, ТО КТО?»

На мне были семья, забота о здоровье близких, быт, работа, счета, праздники, уроки, больницы и бесконечные «надо»... При этом я пыталась оставаться спокойной и улыбчивой. Умела подставить плечо, взять ответственность, закрыть чужие дыры. И очень плохо умела одно — просить о помощи и думать о себе.

Снаружи все казалось правильным и стабильным: «хорошая жена», «ответственная мама», «надежный человек». Внутри же все чаще звучало другое: усталость, обида, чувство, что я жила на износ и где-то по дороге потеряла себя — свои желания, свои мечты, свое право выбирать.

В какой-то момент я честно спросила себя: «А так ли я хочу прожить всю оставшуюся жизнь? И что вообще изменится, если я продолжу тащить все на себе?» Эти вопросы стали отправной точкой. Не протестом и не побегом, а тихим внутренним решением: «Мне нужна другая опора. Мне нужно дело, которое не забирает последнее, а дает ресурс».

Откуда взялась сильная женщина?

Заглянув немного в прошлое, яснее понимаешь, почему мы привыкли всю ответственность брать на себя. Наши мамы и бабушки пережили непростое время: война, лишения, разруха и восстановление хозяйства почти исключительно женскими силами. Все это наложило свой отпечаток. Мужчины были вынуждены идти на фронт, уезжать на стройки, на заработки. Многие возвращались искалеченными или не возвращались вовсе.

Женщины брали на себя все возможные обязанности: работали за себя и за мужчин, в одиночку воспитывали детей, вели хозяйство, стояли в очередях, «доставали», «находили», как-то выкручивались.

Пришли новые времена, но сценарий остался тем же: «Если я не справлюсь, не справится никто». Так женщине достались все роли: добытчик, хранительница, психолог, бухгалтер, повар, нянька, «дежурный по чудесам».

В ОБЩЕСТВЕ СУЩЕСТВУЕТ
ОПРЕДЕЛЕНИЕ — «СИЛЬНАЯ ЖЕНЩИНА».
А ЧТО У НЕЕ ВНУТРИ? Уязвимость
и одиночество: «Если я упаду,
все развалится».

Я очень хорошо помню это состояние — когда ты смелая, ответственная и одновременно очень уставшая. Уверена, у многих женщин, которые будут читать книгу, есть подобный опыт.

ЗАЧЕМ ЖЕНЩИНЕ СВОЕ ДЕЛО И БИЗНЕС БЕЗ ДОСТИГАТЕЛЬСТВА?

Я отказываюсь верить в сценарий, где женщина должна всю жизнь терпеть, напрягаться, тащить все на себе, повторяя лишь одно: «Главное — держаться, а о себе подумаю потом».

Однако я против того, чтобы она бросалась и в другую крайность: «Сейчас я всем докажу, стану железной леди, буду пахать день и ночь ради успеха». И за то, и за другое слишком большая цена — потерянные отношения, здоровье, радость жизни...

Мне близка другая идея: женщине нужна своя опора. Свое дело, свой доход, свое ощущение ценности. Не вместо семьи, а вместе с ней. Не через войну с мужем и миром, а через мягкую, но устойчивую позицию. Когда у женщины появляется свое дело, которое она может развивать в комфортном темпе, когда у нее есть деньги, не зависящие только от одного работодателя или ее партнера, когда она может заботиться о здоровье — своем и близких — меняется все. Отношения в семье становятся честнее. Разговоры с детьми и внуками — мудрее. Жизнь перестает быть бесконечной обороной и превращается в пространство выбора.

ПОЧЕМУ ИМЕННО СЕТЕВОЙ БИЗНЕС?

Сетевой бизнес вошел в мою жизнь не как «великий план», а как реальная возможность. Возможность:

- параллельно с основной работой попробовать что-то новое;
- улучшить здоровье свое и семьи;

- получить дополнительный доход;
- посмотреть, что будет, если я попробую жить чуть иначе.

Когда я пришла в сетевой маркетинг, у меня не было бизнес-образования. Не было особых связей или окружения, где все уже давно предприниматели. Было лишь сильное желание выйти за рамки сценария «дом — работа — дом» и показать детям другой пример. За эти годы я увидела, что сетевой бизнес на базе надежной компании может стать: готовой системой, в которой уже есть продукт, логистика, маркетинг-план, обучение; пространством роста, где можно развиваться как специалист, наставник, лидер; мостом от наемного труда и маленького, «ручного» бизнеса к системному доходу и со временем к инвестициям.

Эта книга не будет каталогом или рекламным буклетом. Я не собираюсь убеждать вас срочно вступить в компанию или повторить мой путь под копирку.

Моя задача — ПОКАЗАТЬ, КАК
МОЖЕТ ВЫГЛЯДЕТЬ ДОРОГА: ОТ ЖИЗНИ
С ПОТОЛКОМ И ОГРАНИЧЕНИЯМИ —
К ЖИЗНИ, ГДЕ СТАНОВИТСЯ БОЛЬШЕ
ВЫБОРА И СВОБОДЫ.

Для кого эта книга?

Я писала ее, представляя перед собой несколько живых лиц.

Женщину, которая работала в найме, честно делала свою работу и все чаще ловила себя на мысли: «Если все останется так, как есть, меня это не обрадует».

Женщину, которая устала быть «главной опорой для всех» и одновременно не имела собственной опоры — ни в деньгах, ни в здоровье, ни в будущем.

Самозанятого специалиста — врача, косметолога, психолога, тренера, нутрициолога, мастера красоты, — у которого сначала было мало клиентов, а затем их стало достаточно много, но вместе с ростом нагрузки закончились силы и время, а здоровье начало заметно ухудшаться.

Партнера сетевой компании, который давно вынашивал идею «сделать этот бизнес серьезно», но застрял на уровне подработки и не знал, как перейти от личных усилий к системе.

Если вы узнали себя хотя бы в одном из этих описаний — значит, книга оказалась в ваших руках не случайно.

Что вы найдете внутри издания?

Мы пройдем по «квадрантам денежного потока» Роберта Кийосаки не как по теоретической схеме, а как по живому пути.

Вы:

- увидите, как на самом деле устроены квадранты Р и С — найм и самозанятость — с их плюсами и скрытыми ловушками;
- узнаете, почему «свобода» в маленьком бизнесе часто оказывается очередной клеткой;
- поймете, как сетевой бизнес на базе готовой системы может стать переходным мостом в квадрант Б — к настоящему бизнесу, который строится не только на ваших личных усилиях;
- получите представление о тех шагах, которые позволят плавно продвигаться к квадранту инвестора — без игры в «быстрые миллионы» и без разрушения собственной жизни.

Мы поговорим:

- о двойной монетизации для экспертов — когда вы зарабатываете и как специалист, и как партнер системы;
- о роли женщины в современном мире и о ее мягкой силе, которая не ломает, а создает;
- об окружении, которое либо искренне поддерживает вас на пути, либо тихо тянет назад;
- о том, как заботиться о здоровье, не откладывая его на «потом»;
- немного о концепции Дизайна Человека, чтобы увидеть, как по-разному могут проявляться в бизнесе Манифесторы, Генераторы, Проекторы и Рефлекторы, а также о том, почему пытаться стать «как все» — путь к выгоранию;