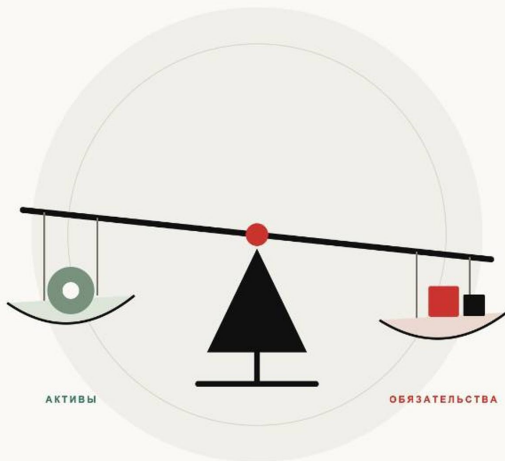


Баланс ЩИТ

Как учитывать время, энергию
и обязательства, пока баланс
не ушёл в минус.



Не проедай то, что нельзя восстановить.

Алексей Олин

Баланс щит

<https://litres.ru/74604898>

SelfPub; 2026

Аннотация

Мы привыкли следить за банковским счётом, но редко замечаем, куда уходят наши силы, время и внимание. Между тем именно они часто определяют, что останется от нас в конце месяца.

«Баланс щит» предлагает взглянуть на жизнь как на баланс: увидеть свои реальные активы, распознать явные и скрытые обязательства и проследить, что приходит и уходит каждый день. Не только деньги, но и сон, энергия, доверие, отношения и способность сосредоточиться.

Это не призыв превратить жизнь в таблицу или измерять близких пользой. Это способ яснее различать то, что вас поддерживает, и то, что постепенно истощает. Простая проверка личного баланса поможет принимать решения не по смутному ощущению «кажется, всё нормально», а с пониманием того, чем вы располагаете и какой ценой.

Содержание

Вступление	4
Содержание	6
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Алексей Олин

Баланс щит

Вступление

Эта книга про одну жизнь, а не про пять разных. Карьера, деньги, разговоры, близкие люди и дело обычно лежат на разных полках: здесь про успех, там про чувства, отдельно про инвестиции. На практике они списываются с одного счёта. Время, которое ушло на бессмысленную встречу, не возвращается вечером в семью. Слово, которое ты не сдержал коллеге, потом дороже обходится в переговорах о доле. Портфель, собранный из жадности и шума, ломается в тот же месяц, когда ломается сон.

Я предлагаю смотреть на это как на баланс-лист. Есть активы: здоровье, навыки, репутация, внимание, капитал, люди, которым ты можешь позвонить без предисловия. Есть обязательства: долги, обещания, роли, чужие ожидания, которые ты молча принял. Есть денежный поток — не только зарплата и дивиденды, а то, что реально приходит и уходит каждый месяц: энергия, доверие, часы. Книга устроена как проводка по этому листу. Сначала то, без чего остальное не читается: время, тело, характер, привычка решать, а не ждать настроения. Потом язык, которым ты договариваешь-

ся с миром. Потом люди — сеть, пара, быт. Потом работа как серия ставок, дело как чужая проблема, за которую уже платят, и деньги как продолжение того, какой ты, когда никто не смотрит.

Здесь мало вдохновения и много правил, которые можно применить завтра утром. Не потому что жизнь — таблица. Потому что без ясных правил она становится набором чужих сценариев: карьера, которую выбрал страх, отношения, в которых никто не назвал условия, инвестиции, которые держатся, пока лента не скажет продать. Ошибки в этой книге считаются нормальными, если они маленькие и ранние. Дорогими становятся только те, которые ты повторяешь, называя их характером, любовью или стратегией.

Читать можно с любой главы. Собирать имеет смысл целиком. В конце не будет секрета, как стать богатым и любимым. Будет более скучная и более полезная вещь: одна система, в которой календарь, договорённости, работа, капитал и близкие люди не отменяют друг друга.

Содержание

Восемнадцать глав, три блока. Сначала ты сам — три главы. Потом люди — шесть. Потом деньги и масштаб — девять. **Ты сам** Баланс-лист жизни. Активы, обязательства и поток бывают не только в банке: тело, навыки, репутация, внимание. Время и энергия. Календарь честнее резюме. Без сна и фокуса остальные главы не читаются. Характер и решения. То, что ты делаешь без зрителей, задаёт потолок. Смысл собирается из правил, а не из настроения. Ошибки дешевле, если они маленькие и ранние. **Люди** Язык ожиданий. Коммуникация — это совпадение того, что каждый считает договорённостью, а не умение красиво говорить. Слушать и отказывать. Большинство потерь — от недослышанной задачи. Граница без драмы — часть взрослого разговора. Репутация. Её выдают медленно и отзываю за один эпизод. Выполненное слово — кредит. Сеть. Сильная связь — взаимная польза плюс предсказуемость, а не число имён в мессенджере. Пара. Отношения работают как партнёрство: обмен, границы, общий горизонт. Романтика без названных правил становится конфликтом интересов. Быт и выбор людей. Кто отвечает за деньги, время и ремонт конфликта. С кем нельзя строить ни дом, ни дело. **Деньги и масштаб** Карьера как портфель ставок. Не лестница: риск ограничен, выигрыш нет. Навык, который покупают. Рынок платит за редкое сочетание, а не

за старание. Переговоры о себе и уход. Зарплата, роль, условия — те же ожидания, только с цифрой. Иногда оставаться дороже, чем менять место. Чужая проблема, за которую уже платят. Дело начинается не с идеи, а с боли и чека. Повторяемость. Один клиент — случай. Система продаж и поставки — дело. Люди в деле. Найм, доля, контроль: те же правила доверия, что в близких отношениях. Личный бюджет. Сначала подушка и правила трат, потом амбиции. Инвестиции как продолжение характера. Долгосрок, разложение риска и отказ от шума важнее охоты за «альфой». Позиция не должна ломать сон и семью. Сборка. Календарь, договорённости, работа, капитал и близкие люди держатся одной системой, а не тремя отдельными жизнями.

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.