Буклет «Как открыть самозанятость, не вставая с дивана»

Гид для фрилансеров, которые работают из дома



переводчиков, копирайтеров,
программистов, маркетологов
и всех, кто работает из дома

2026

О буклете

Знаешь, иногда я смотрю на свои дипломы — оба красные, лежат в папке, будто два маленьких триумфа из прошлой жизни. Двадцать лет стажа, столько отчётов, столько балансов, что цифры уже сами собой складываются в голове, даже если я просто пью чай.

Когда-то я ходила в офис: каблуки, строгий костюм, лифт, который вечно задерживался, и кофе, который всегда был чуть крепче, чем хотелось. А потом жизнь аккуратно подвинула стул — и сказала: «Теперь ты будешь работать отсюда». Я инвалид с детства, и в какой-то момент стало понятно: дорога до офиса — это уже не просто дорога, а целый квест. Но знаешь, что самое смешное? Голова при этом не болит. Совсем. Наоборот — работает как швейцарские часы.

Я долго думала: а что теперь? Сидеть и жалеть себя? Ну уж нет. Два диплома не для того пылились, чтобы их прятать. И я решила: если я столько лет учила других, как не потерять деньги, как не запутаться в проводках, как сделать так, чтобы налоговая не присылала письма с намёком на «а зайдите-ка к нам», — значит, я могу научить этому тех, кто только начинает. Тех, кто сейчас сидит дома, как я, и думает: «А вдруг у меня не получится?»

Так и родился этот буклет. Не как сухая инструкция, а как разговор по душам — с примерами, с ошибками, которые я сама когда-то делала, с теми самыми «ой, я забыла чек» и «а почему налоговая опять пишет». Я хочу, чтобы человек открыл его и подумал: «Ага, значит, даже если страшно — можно. Даже если ты не в офисе, даже если всё непросто — голова-то работает».

И да, я хочу этим зарабатывать. Не ради роскоши, а ради простого права сказать: «Я сама». Сама справляюсь, сама считаю, сама строю свой день. Пусть это будет не огромная корпорация, а пара фрилансеров, которые прочитали мой буклет и выдохнули: «Фух, теперь понятно». Для меня это уже победа.

Вот такой он, мой маленький проект. Немного грустный, потому что жизнь иногда раскладывает карты не так, как хочется. Но с иронией — потому что, когда умеешь считать до бесконечности, не можешь не улыбнуться над тем, как ловко всё в итоге складывается.

Если буклет или материалы с сайта помогли разобраться в теме и хоть чуточку сняли тревогу перед первой оплатой или первым отчётом — буду очень благодарна за отзыв. Даже пара строк вроде «стало понятнее, как формировать чек» или «понравилась шпаргалка со ставками» — уже огромная поддержка. Оставляйте отзывы вк https://vk.ru/gim229826721

А если хочется выразить благодарность чуть ощутимее — любая сумма будет кстати: она поможет развивать проект и готовить новые простые разборы для новичков. Но это только по желанию, без малейшего давления. 🤍

МОИ РЕКВИЗИТЫ Карта 5336 6902 0006 1648 Сбербанк

Благодарю Всех, кто скачал и читает мой буклет. Желаю процветания и успехов Вам! Отвечу на любые вопросы

С уважением, Степанова Валерия. Valeriya73@list.ru

Для кого этот буклет

Если вы переводите тексты, пишете статьи, кодите, ведёте чужие соцсети или настраиваете рекламу — и делаете это из дома, — этот буклет для вас.

Вы уже работаете. Уже зарабатываете. Осталось только сделать это легально — без офиса, без бухгалтеров и без визитов в налоговую. Регистрация занимает 10 минут, а всё, что нужно, — телефон на диване.

Здесь нет сложных терминов. Только то, что нужно знать, чтобы начать: как зарегистрироваться, как принимать деньги, сколько платить и где не ошибиться.

Оглавление

Буклет «Как открыть самозанятость, не вставая с дивана» 1

О буклете 2

Для кого этот буклет 3

Глава 1 Вступление 6

Глава 2 Что такое самозанятость (НПД) простыми словами 7

Глава 3 Кому подходит, а кому нет 7

Кому подходит: 7

Кому не подходит: 7

Глава 4 Можно ли совмещать с работой по найму 8

Глава 5 Регистрация в «Мой налог»: пошагово и без паники 8

Глава 6 Как принимать деньги и выдавать чеки 9

Глава 7 Сколько платить и когда 9

Глава 8 Налоговый бонус 10 000 ₽ 10

Глава 9 Частые страхи: блокировки, проверки, штрафы 10

Глава 10 Справки: для кредита, ипотеки, визы 11

Как получить: Профиль → Справка → выбери период → скачать PDF. 11

Глава 11 Что делать, если доход превысил лимит 11

Глава 12 шпаргалки и чек-листы 12

Чек-лист «Перед первым чеком» 12

Шпаргалка «Что писать в наименовании услуги» 12

(для маркетолога) 12

- Мини-памятка «Сроки и ставки» 12

Глава 13 Как отвечать клиентам про НПД 12

Глава 14 Ошибки новичков и как их избежать 13

Практический кейс: день маркетолога 13

Полезные ссылки и контакты 13

Глава 15 Заключение и финальный совет 13

Глава 1 Вступление

Однажды Марина пришла ко мне в гости — уставшая, с коробкой пирожных и словами:
— Меня сократили. Сказали: «Оптимизация». Звучит умно, а по факту — «ты больше не нужна». И я сижу и думаю: а что дальше? У меня ипотека, кот, и ноль идей.

Я не стала говорить «всё к лучшему». Просто налила чаю и сказала:
— Давай просто посидим. А потом, если хочешь, подумаем про что-то маленькое. С чего реально начать, не вставая с этого дивана.

Марина невесело усмехнулась:
— С дивана… Это моя единственная стратегия на ближайшие две недели.

А я подумала: столько лет объясняю людям, как работать легально и не бояться цифр. И поняла: если я могу это донести даже до самой тревожной подруги — значит, смогу и Марине.

— Слушай, давай покажу одну штуку. Про самозанятость. Всё из дома, без деклараций, без кассы. Приложение, пара кнопок — и ты уже принимаешь оплату официально.

Она посмотрела с сомнением:
— Без таблиц? Без жутких терминов?

— Абсолютно. И я рядом, если станет непонятно.

Так и начался наш разговор. Из него и родился этот буклет — для тех, кому сейчас тревожно, но кто хочет работать честно и спокойно.

Глава 2 Что такое самозанятость (НПД) простыми словами

Марина:
— Так, я читала: самозанятость, НПД… Это как ИП, только поменьше?

— Почти. Официально — налог на профессиональный доход (НПД). Смысл простой: ты честно показываешь, сколько заработала, платишь небольшой процент, а взамен государство не требует деклараций, кассы и отчётов.- ответила я

Марина:
— То есть я беру деньги, нажимаю пару кнопок — и всё?
— Именно. Например, ты настроила таргет, клиент перевёл 5 000 ₽. Ты за 30 секунд сформировала чек в приложении — налог посчитался сам. Никаких таблиц.

Марина:
— Звучит как сказка. А подвох?
— Подвох честный: лимит дохода 2,4 млн ₽ в год и нельзя нанимать сотрудников. Если ты работаешь одна и укладываешься в лимит — это твой идеальный вариант.

Глава 3 Кому подходит, а кому нет

Кому подходит:

- Фрилансеры: маркетологи, копирайтеры, переводчики, программисты, дизайнеры.
- Те, кто оказывает услуги или продаёт товары собственного производства.
- Кто хочет совмещать с работой по найму (но не оказывать услуги своему работодателю).

Кому не подходит:

- Перепродажа товаров (купил на маркетплейсе — продал дороже).
- Агентские схемы, когда ты берёшь процент за привлечение клиентов.
- Наём сотрудников.

Профессия	Подходит для НПД	Комментарий
Маркетолог (настройка рекламы, аналитика)	✅	Услуги — да
Копирайтер	✅	Тексты — да

Профессия	Подходит для НПД	Комментарий
Переводчик	✅	Перевод — да
Программист	✅	Разработка — да
Перепродажа товаров	❌	Не подходит
Агент по привлечению клиентов	❌	Агентская схема — не НПД

Марина:
— А если я иногда помогаю подруге с её магазином? Просто делаю посты и запускаю рекламу?
— Если ты получаешь оплату за конкретные услуги — это подходит. Но если ты берёшь процент с продаж — это агентская схема, НПД не подойдёт.

Глава 4 Можно ли совмещать с работой по найму

Правило: можно совмещать, но нельзя оказывать услуги своему текущему работодателю.

Пример: Марина днём работает в агентстве, вечером настраивает таргет для других клиентов — это разрешено. Но если агентство попросит её сделать ту же работу как самозанятую — так нельзя.

— А если я буду делать проекты для бывшего работодателя?- спросила Марина.

— После увольнения — можно, если это не агентская схема и не перепродажа. Главное — договор/переписка, где чётко указана услуга и сумма.

Глава 5 Регистрация в «Мой налог»: пошагово и без паники

1. Скачай приложение «Мой налог».
2. Введи номер телефона, подтверди кодом.
3. Подтверди личность: проще всего через Госуслуги (если аккаунт подтверждён). Альтернатива — фото паспорта + селфи.
4. Выбери регион деятельности (где живёшь или прописан).

5. Выбери виды деятельности: «Маркетинговые услуги», «Настройка рекламы», «Аналитика». Можно несколько.
6. Нажми «Подать заявку». Статус присваивается почти сразу.

Марина:
— Тут просят фото паспорта и селфи… Это безопасно?
— Это официальное приложение ФНС, защита как в Госуслугах. Твои данные не улетают в космос — система просто проверяет, что ты — это ты.
— А если моргну на селфи?

- Моргнуть можно. Нечитаемый паспорт — переснять. Это не экзамен. У меня ушло три попытки — и ничего, приняли.

Глава 6 Как принимать деньги и выдавать чеки

Алгоритм: получил платёж → создал чек → отправил клиенту.

Типы клиентов:

- Физлицо — ставка 4%.
- Юрлицо / ИП — ставка 6% (нужен ИНН клиента).

Что писать в наименовании услуги: конкретно и по делу. Примеры для маркетолога:

- «Настройка таргетированной рекламы ВКонтакте, период 01–15.11»
- «Аналитика рекламной кампании, подготовка отчёта»
- «Создание креативов для рекламного кабинета»

Марина:
— Клиент прислал деньги, я боюсь нажать не туда.
— Дыши. Приложение не даст удалить банк. Самое главное правило: получил деньги — сформируй чек.
— Ок, открываю «Мой налог»… Кнопка «Новая продажа». Нажимаю?
— Да. Вводи сумму, выбирай тип клиента, пиши услугу, нажимай «Выдать чек». Если не уверена, ставь «физлицо» — потом можно аннулировать и выписать новый.

Глава 7 Сколько платить и когда

- Ставка: 4% (физлица), 6% (юрлица/ИП).
- Срок оплаты: до 28 числа следующего месяца.
- Приложение само считает сумму и пришлёт уведомление.

Лайфхак: как только пришёл платёж, мысленно отложи 4–6% в «копилку для налоговой».

Пример расчёта за месяц:

Марина заработала 60 000 ₽:

- 40 000 ₽ от физлиц → 40 000×0,04=1 60040\,000 \times 0{,}04 = 1\,60040000×0,04=1600 ₽
- 20 000 ₽ от юрлиц → 20 000×0,06=1 20020\,000 \times 0{,}06 = 1\,20020000×0,06=1200 ₽

  Итого налог: **2 800 ₽**

— А если забуду? – опять спросила в паники Марина.
— Приложение напомнит. Главное — успеть до 28-го. Успокоила ее.

Глава 8 Налоговый бонус 10 000 ₽

Бонус — это скидка на налог:

- Вместо 4% платишь 3%
- Вместо 6% платишь 4%
  Бонус расходуется постепенно и только на налог. Когда закончится — ставки вернутся к обычным.

— Мне дадут деньги? С радостью спросила Марина. В ответ я улыбнулась.
— Не дадут, но помогут сэкономить. Это твоя страховка от лишних трат.

Глава 9 Частые страхи: блокировки, проверки, штрафы

Страх: «Налоговая придёт ко мне домой».

Факт: Проверки почти не бывают. Налоговая видит чеки в автоматическом режиме. Если ты их формируешь — вопросов нет.

Страх: «Банк заблокирует карту».
Факт: Банк не блокирует карты за самозанятость. Но если много переводов без чеков — могут быть вопросы. Чеки решают проблему.

Страх: «Забыл чек — сразу оштрафуют».

Факт: Первое нарушение — обычно предупреждение. Штраф от 1 000 ₽ при повторном. Чек можно сформировать позже, до 9-го числа следующего месяца.

Марина:
— Фух… То есть если я один раз забуду — не конец света?
— Не конец. Просто сформируй позже. Никто не ждёт от тебя идеальной памяти.

Глава 10 Справки: для кредита, ипотеки, визы

В приложении «Мой налог» можно сформировать:

1. Справку о постановке на учёт — подтверждает статус.
2. Справку о доходах — показывает заработок за период.
3. Чеки на каждую продажу.

Как получить: *Профиль → Справка → выбери период → скачать PDF.*

Марина:
— Для кредита нужна справка? Прямо в телефоне?
— Две минуты — и готово. Можно отправить в банк или клиенту.

Глава 11 Что делать, если доход превысил лимит

Лимит — 2,4 млн ₽ в год.

План действий:

1. Следи за суммой в приложении (в профиле виден накопленный доход).
2. При приближении к лимиту: приостанови приём новых заказов или готовься к смене режима (ИП на УСН).
3. Не принимай платежи как самозанятый после превышения лимита.

Мини-шпаргалка: если лимит превышен — остановись, посчитай, обсуди с бухгалтером следующий шаг.

Глава 12 шпаргалки и чек-листы

Чек-лист «Перед первым чеком»

- Получила платёж — проверь назначение и отправителя.
- Определи тип клиента: физлицо или юрлицо/ИП.
- Подготовь формулировку услуги: что сделала, период, результат.
- Отложи 4–6% в «копилку для налога».
- Сформируй чек в «Мой налог».
- Отправь ссылку на чек клиенту.

Шпаргалка «Что писать в наименовании услуги»

(для маркетолога)

- «Настройка и ведение таргетированной рекламы в VK, период 01–30.11, бюджет 30 000 ₽»
- «Анализ эффективности рекламных кампаний, отчёт с рекомендациями»
- «Подготовка и запуск A/B-тестов креативов, 3 варианта»

Мини-памятка «Сроки и ставки»

- Ставка: 4% (физлица), 6% (юрлица/ИП)
- Бонус: снижает ставку до 3% и 4%
- Оплата: до 28 числа следующего месяца
- Лимит: 2,4 млн ₽ в год

Глава 13 Как отвечать клиентам про НПД

Готовые формулировки:

- «Я самозанятая, всё официально. После оплаты пришлю чек в мессенджер. При необходимости предоставлю справку о доходах».
- «Ставка налога зависит от типа клиента: 4% для физлиц, 6% для юрлиц/ИП. Это уже учтено в цене».
- «Для вашего удобства могу выставить счёт на реквизиты и прислать чек по ссылке».

Марина:
— А если клиент спросит: «А почему не ИП?»
— Спокойно: «Для разовых и проектных услуг НПД удобнее: меньше отчётности, прозрачные чеки, официальный статус».

Глава 14 Ошибки новичков и как их избежать

Топ-5 ошибок:

1. Не формировать чеки → всегда формируй сразу после получения платежа.
2. Путать типы клиентов → уточняй у клиента, от кого платёж.
3. Не следить за лимитом → проверяй накопленный доход в приложении.
4. Игнорировать назначение платежа → сохраняй переписку и договор.
5. Откладывать оплату налога → откладывай 4–6% сразу.

Марина:
— Я один раз забыла чек…

— Ничего страшного. Аннулируй старый (если был) или сформируй новый, укажи правильную дату. Главное — не оставлять без чека вообще.

Практический кейс: день маркетолога

Утро: Марина получила платёж 15 000 ₽ от ИП за настройку рекламы.
Действие: открыла «Мой налог», выбрала «Юридическое лицо/ИП», ввела ИНН, написала «Настройка таргета VK, 01–15.11», выдала чек.
День: получила 7 000 ₽ от частного лица за анализ кампании. Сформировала чек как физлицо.
Вечер: отложила 4–6% от обоих платежей в «копилку».
Итог: два чека, налог посчитан, клиент получил подтверждение.

Марина:
— Знаешь, когда делаешь по шагам — уже не страшно.
— Вот и отлично. Страх уходит, когда появляется понимание.

Полезные ссылки и контакты

- Официальный сайт ФНС: nalog.gov.ru
- Приложение «Мой налог» (App Store / Google Play)
- Где искать обновления: раздел «Новости» в приложении и сайт ФНС

Мини-подсказка: раз в квартал проверяй обновления — правила могут меняться.

Глава 15 Заключение и финальный совет

Марина (уже спокойнее):
— Знаешь, я думала, что это какая-то сложная бюрократия. А оказалось — просто понятные шаги и поддержка.

— Пожалуйста, Мариш. В этом и суть: не нужно быть бухгалтером, чтобы работать легально. Нужно просто знать, где нажимать и чего не бояться. Если станет страшно — перечитай буклет. Или просто напиши мне. Мы ещё раз всё проговорим, шаг за шагом.
— Договорились. Теперь я готова. Пойду выписывать первый чек.
— Вот и молодец. С дивана, но по-взрослому.

Так моя подруга Марина стала работать официально маркетологом из дома, не вставая с дивана.

Друзья, самое главное — не ждите, пока станет “идеально”. Не надо дочитывать все статьи, не надо знать наизусть весь Налоговый кодекс. Достаточно сделать один маленький шаг: скачать приложение, пройти регистрацию, выписать первый чек. Пусть он будет неидеальным — это нормально.

Я столько раз видела, как люди откладывают легализацию, потому что боятся ошибиться. А потом оказывается, что ошибка — это просто “нажала не туда”, а исправляется она одной кнопкой “Аннулировать”. Система не ругается. Она помогает.

Так что выдохните. Садитесь на свой любимый диван, откройте “Мой налог” и сделайте эту одну маленькую вещь. А всё остальное — по ходу дела. Я рядом, буклет рядом, и вы точно справитесь.

Желаю всем здоровья, благополучия и успехов в профессиональной сфере.