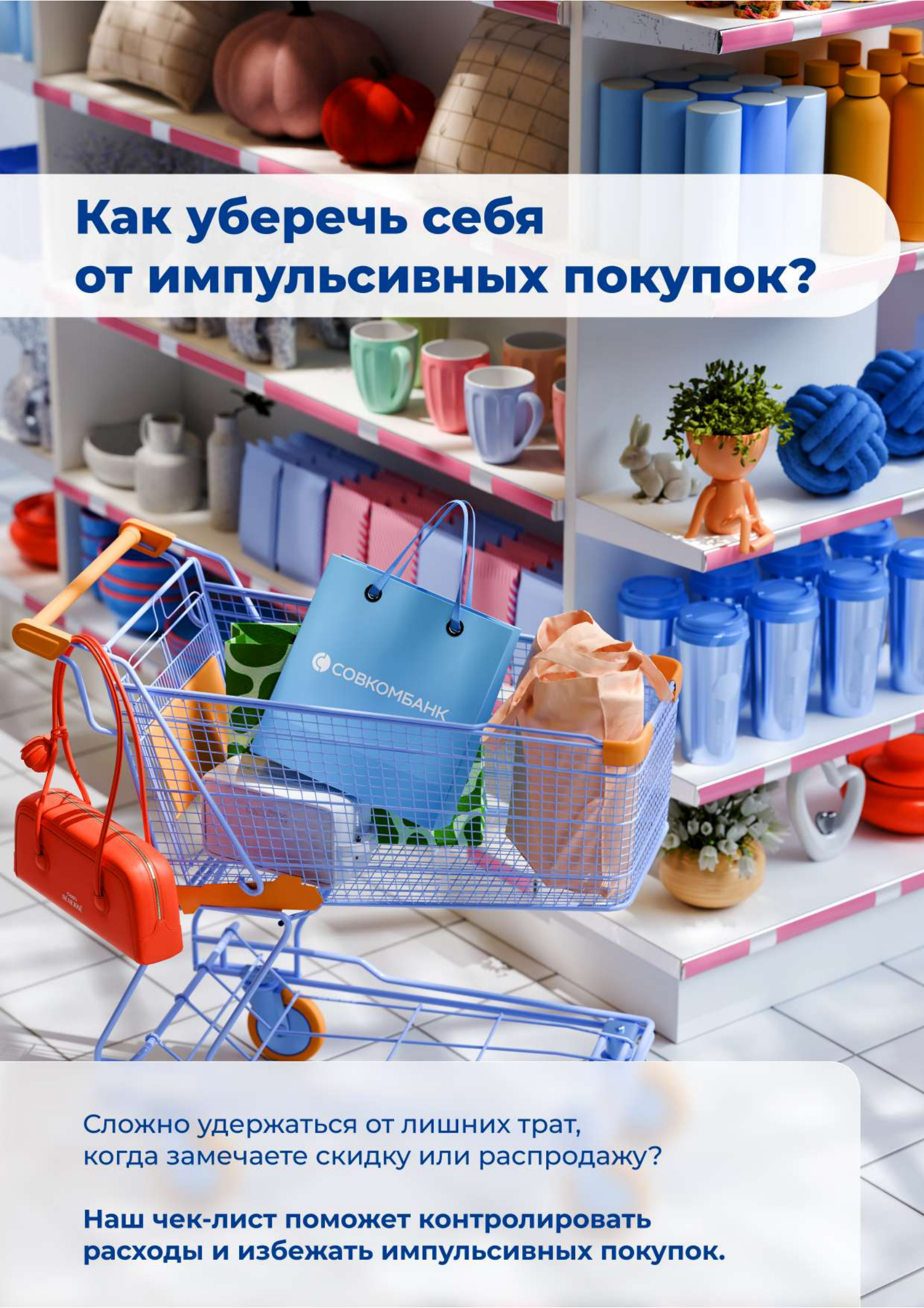




Как уберечь себя от импульсивных покупок?

Сложно удержаться от лишних трат,
когда замечаете скидку или распродажу?

**Наш чек-лист поможет контролировать
расходы и избежать импульсивных покупок.**

Советы для осознанных покупок

01 ОСТАВЛЯЙТЕ ВРЕМЯ ПОДУМАТЬ

Составьте список желаемых покупок и возьмите паузу. Вернитесь через 24 часа, прежде чем принять окончательное решение.

02 ПРИСЛУШИВАЙТЕСЬ К СЕБЕ

Если чувствуете стресс, грусть или скуку, возможно, вы пытаетесь вытеснить эти чувства радостью от шопинга. Уделите внимание своему эмоциональному состоянию.

03 ИСПОЛЬЗУЙТЕ СКИДКИ С УМОМ

Акции — отличный способ сэкономить. Но, прежде чем купить, задумайтесь, так ли вам нужен этот товар, даже если на него есть выгодное предложение.

04 ОПРЕДЕЛИТЕ СВОИ ТРИГГЕРЫ

Что именно побуждает вас к импульсивным покупкам? Например, распродажи или видео в социальных сетях. Попробуйте ограничить влияние раздражающих факторов.

Финансовые привычки

01 ЗАЙМИТЕСЬ ФИНАНСОВЫМ УЧЁТОМ

Можно вести бюджет прямо в мобильном приложении. Существует множество вариантов с различным функционалом и возможностями на любой вкус. Самые популярные из них: «Дзен-мани: учет расходов», «Wallet — Личные финансы» и «Moneop — учет расходов, бюджет».

Если привыкли вести учёт «по-старинке» — используйте эту таблицу. Вносите туда все траты — они автоматически суммируются, и вы увидите свои общие расходы.

02 ОТКЛАДЫВАЙТЕ НЕБОЛЬШИЕ СУММЫ

Откладывайте случайные суммы. Например, если заметили «зеркальные» числа на часах — добавьте 0 и переведите на сберегательный счёт. Такая привычка поможет сохранить деньги без лишних усилий.

03 УСТАНОВИТЕ ЛИМИТЫ

Разделите бюджет на несколько частей для разных категорий расходов. Если деньги на какую-либо категорию закончились — это сигнал, что пора остановиться.

04 КОНТРОЛИРУЙТЕ ОПЕРАЦИИ

Заведите отдельную карту для онлайн-шопинга и настройте лимит операций, чтобы придерживаться ежемесячного бюджета на покупки.

Полезные практики

01 УСТРОЙТЕ ЧЕЛЛЕНДЖ

Предложите близким копить вместе, например, на путешествие. Для мотивации сделайте приз самому быстрому и штраф отстающему.

02 ПОЛЬЗУЙТЕСЬ МЕТОДОМ ЗАМЕНЫ

Если вам захотелось что-то купить, попробуйте переключиться на другое занятие: прогуляйтесь или почитайте книгу.