

# Чек-лист осознанного потребления

Как часто вы замечали, что через некоторое время новая покупка уже не приносит вам удовольствия, не вызывает тех положительных эмоций, что были в момент ее приобретения? А, может, со временем купленные вещи даже не используются, и наступает разочарование и сожаление о потраченных деньгах?

Мы предлагаем вам воспользоваться этим чек-листом, чтобы избежать импульсивных и неразумных трат. Вопросы ниже помогут вам стать на шаг ближе к осознанному потреблению и покупать только те вещи, которые не просто приносят мимолетную радость, но действительно полезны и необходимы вам. И, как бонус, вы сможете внести свой вклад в бережное отношение к окружающей среде.

- ◇ 1. Какую вашу потребность закрывает данная вещь?
- ◇ 2. Соответствует ли эта вещь вашим целям и ценностям?
- ◇ 3. Это действительно для вас важно и нужно вам в данный момент?
- ◇ 4. Эта покупка сделает вас счастливым(ой)?
- ◇ 5. У вас уже есть такая вещь? Если да, то что вы будете делать с ней, если купите такую же, но новую?
- ◇ 6. Вы можете обойтись без этой вещи?
- ◇ 7. Как часто вы будете этим пользоваться? Каждый день? Раз в месяц? Раз в год?
- ◇ 8. Есть ли альтернатива покупке (у кого-нибудь одолжить, взять в аренду или приобрести в б/у состоянии)?
- ◇ 9. Можете ли вы сейчас позволить себе эту покупку без ущерба другим важным вам сферам жизни?
- ◇ 10. Это запланированная покупка или спонтанная, под воздействием импульсов?
- ◇ 11. Какие эмоции и проблемы вы пытаетесь заглушить этой покупкой?
- ◇ 12. Вы покупаете эту вещь потому что она действительно вам необходима, или вы находитесь под влиянием рекламы, трендов или чужого мнения?
- ◇ 13. Как отразится ваша покупка на вас и окружающем мире?
- ◇ 14. Соответствует ли цена качеству? Вы можете купить это дешевле еще где-то?
- ◇ 15. Переведите стоимость покупки в часы своей работы. Вы готовы столько работать ради этой вещи?

## Рекомендации для осознанного шопинга:

- ✓ Всегда трезво оценивайте свои потребности и ценности. Ориентируйтесь на них при принятии решения о покупке той или иной вещи.
- ✓ Составьте список необходимых покупок заранее: он поможет избежать ненужных трат.
- ✓ Не совершайте покупку, если у вас возникли сомнения. Возьмите паузу, чтобы все хорошо обдумать.
- ✓ Делитесь и обменивайтесь вещами, которые не используются.
- ✓ Покупайте только то, что действительно вам нужно, и отдавайте предпочтение качественным вещам.
- ✓ Откажитесь от шопинга на пустой желудок и если вы находитесь в плохом настроении или не знаете, чем заняться.
- ✓ Не поддавайтесь на рекламу и современные тренды.
- ✓ Выбрасывайте аналогичные старые вещи взамен купленным новым.