

Что мешает нам добиваться финансовых целей?

Елизавета Филоненко



объясняет психолог



мои финансы





Это ошибки мышления

Вторая – убежденность в том, что новое лучше старого

Бесконечный апгрейд всего на свете лишает спокойствия и заставляет тратить лишнее.

Не только деньги, но и время на погоню за новым.



Решение: прежде чем покупать новое, задайте себе вопросы: какую реальную выгоду мне это принесет? Стоит ли она своих денег?





Уловки маркетологов



Решение:

научитесь избегать дофаминовых трат.

Не ходите развлечься в ТЦ и супермаркеты.

Следите за признаками управления собой:

кричащие вывески о скидках, предложение двух товаров по цене одного, запах шоколада – все это дофаминовые приманки, призванные открыть ваши кошельки. Выслеживая, подобно детективу, эти приманки, вы станете более устойчивы к импульсивным тратам.



мои финансы



Как научиться не снимать стресс покупками?

Найдите другие методы самоуспокоения.

Важно: они должны быть натренированы.
Просто применяя силу воли, вы не продержитесь
долго и скоро сорветесь в привычные способы
снятия стресса.

А вот спорт, общение, хобби – могут приносить
приятные эмоции и направлять вас в разумное
русло.





Нарушение материальной связи с деньгами

Оплачивая покупки реальными деньгами, мы испытываем неприятные ощущения потери. И это останавливает нас от лишних трат. Этого не происходит, когда мы тратим деньги с банковской карты.



Решение: расплачивайтесь наличными.

Отдать реальную купюру – значит «взвесить» товар, сопоставить ценность купюр с ценностью вещи. Увидеть пустеющий кошелек – значит физически почувствовать, как ваш материальных ресурс тает.

