



Рациональное потребление: быть или не быть... покупке





Потребности



Потребление –
использование
товаров и услуг
для удовлетворения
потребностей



Рациональное потребление

Рациональное потребление выполняет задачу с максимально удовлетворяющим нас результатом и минимальными затратами ресурсов



Как сделать наше потребление более рациональным?



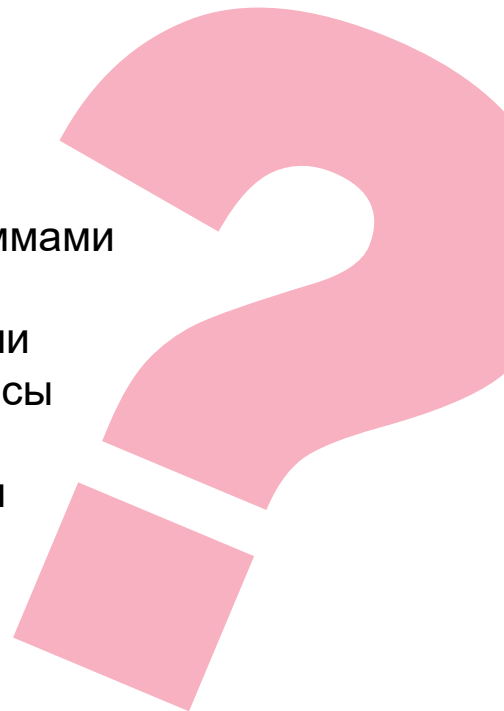
Что мешает нашей рациональности в вопросах потребления и не только?



Как быть рациональным потребителем

- Вести бюджет и пересмотреть необязательные расходы
- Поставить цель и разработать финансовый план
- Покупать только то, что нужно
- Покупать качественные вещи, которые прослужат дольше, а не дешёвые, которым быстро понадобится замена

- Пользоваться программами лояльности
- Следить за подписками на электронные сервисы
- Не поддаваться на маркетинговые уловки и эффект толпы





Как перестать покупать лишнее?

Метод 10/10/10

Как буду я относиться к покупке через:

- 10 минут?
- 10 месяцев?
- 10 лет?

Правило 24 часов

Перед покупкой не из списка подождите некоторое время и ответьте на вопрос: точно ли нужна эта вещь?

Чек-лист вопросов

- Зачем мне это?
- Что будет, если я не куплю?
- Есть ли альтернатива дешевле?
- Это соответствует моим целям?



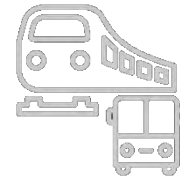
Рациональное потребление = ПОМОЩЬ ЭКОЛОГИИ



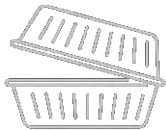
Сдавать мусор
в переработку



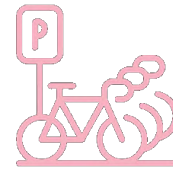
Сдавать одежду
нуждающимся или
в переработку



Выбирать
общественный
транспорт,
а не личный





Отказаться
от одноразовых
вещей



Брать в аренду,
а не покупать



Полная стоимость владения: что учесть для покупки собаки?

 **Обязательно регулярно**  **Обязательно нерегулярно**

- Питание
- Медицина
- Гигиена
- Воспитание
- Домашний быт
- Экипировка

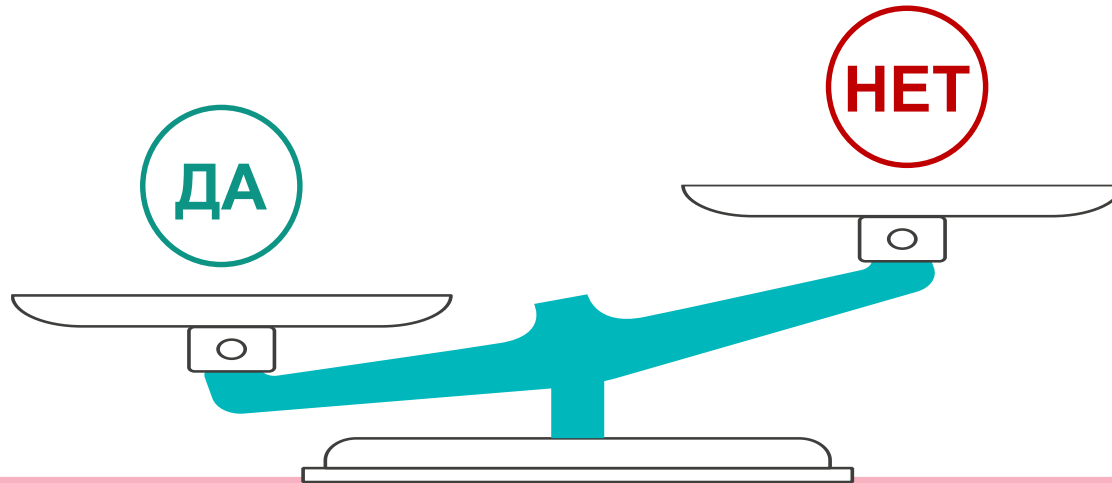
- Передержка и выгул
- Неожиданные раны и болезни
- Испорченные вещи

 **А сколько всего необязательного?..**





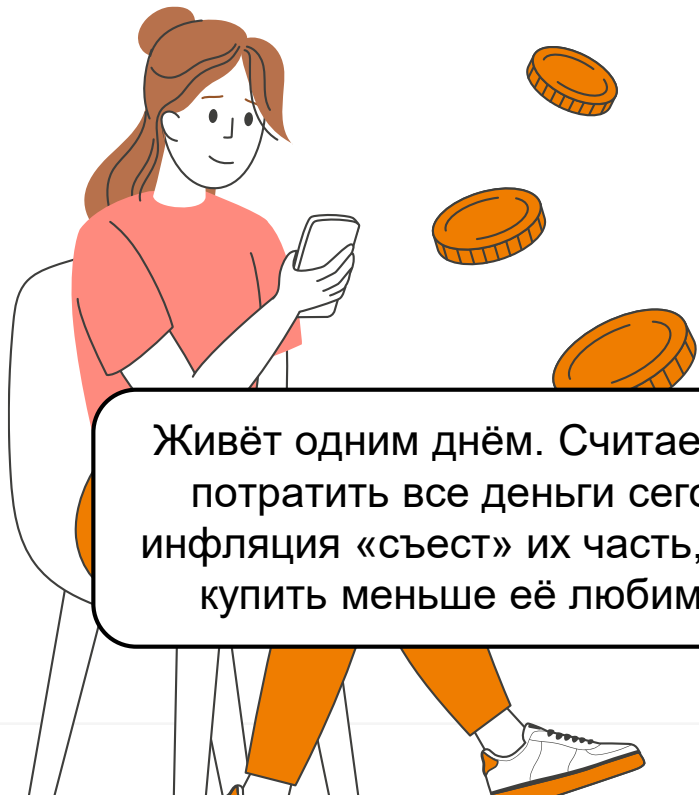
Мы рациональны?



Человек подвержен разным когнитивным искажениям, то есть ловушкам мышления, которые способствуют тому, чтобы человек не всегда поступал абсолютно рационально



Смещение к настоящему



Живёт одним днём. Считает, что важнее потратить все деньги сегодня. Иначе инфляция «съест» их часть, и она сможет купить меньше её любимых конфет.

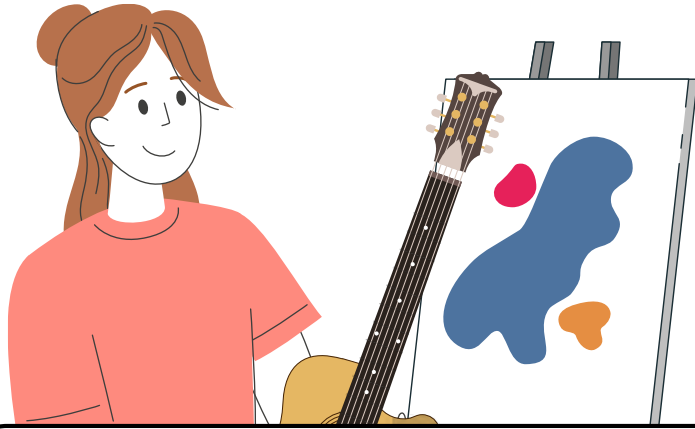
Смещение к настоящему – поведенческий эффект, при котором текущие доходы/расходы ценятся выше, чем аналогичные в будущем

Как с этим бороться:

- Правило 10/10/10
- Буфер невозможности потратить деньги



Эффект владения



Не может расстаться с гитарой, велосипедом и мольбертом, которыми давно уже не пользуется, но продолжает хранить на всякий случай.

Эффект владения – поведенческий эффект, описывающий склонность переоценивать стоимость вещей, которыми уже владеем

Как с этим бороться:

- Субъективно: что даёт вещь, кроме воспоминаний?
- Объективно: сколько стоит аналог на маркет-плейсе вторичной продажи?



Эффект якорения



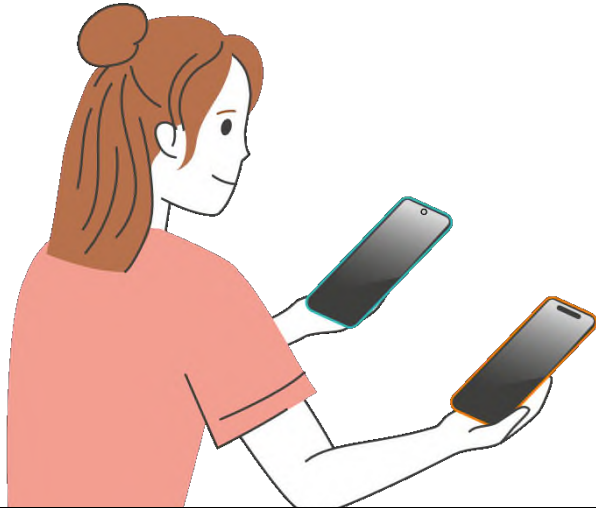
Эффект якорения (привязки)– поведенческий эффект, описывающий склонность принятия решения в зависимости от точки отсчёта = «якоря»

Как с этим бороться:

- Изучить цены заранее
- Поставить своё ограничение
- Проверить историю цены
- Ответить: купили бы без скидки?



Демонстративное потребление



Хочет такую же новую модель смартфона, как и у её одноклассников (хотя старый гаджет всё ещё нормально работает).
«Он просто не в тренде!»

Демонстративное потребление – тип поведения, целью которого показать способность позволить себе покупки, не являющиеся предметами первой необходимости, и таким образом продемонстрировать статус

Как с этим бороться:

- Найти способ удовлетворения потребностей неценовыми способами



Итоги



Рациональное потребление – не про тотальную экономию, а про оптимизацию и эффективность



Главный **враг** рациональности – **импульсивность** и поспешность, из-за которых на наши решения влияют когнитивные искажения

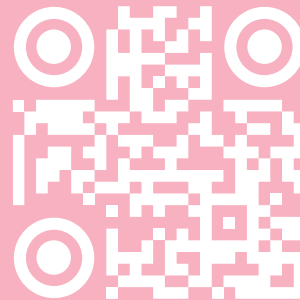
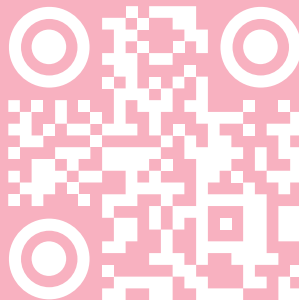
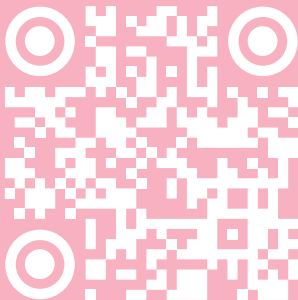


Рациональное потребление приносит не только прямую финансовую выгоду, но и помогает **экологии**



Больше полезной информации можно найти на портале

моифинансы.рф
и в его социальных сетях

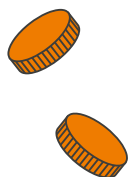


ЖИТЬ ЭКОЛОГИЧНО — НЕ ДОРОГО!

ТОП-7 экопривычек, которые помогут сократить расходы своего кошелька и природных ресурсов.

1 НЕ ПОКУПАТЬ ЛИШНЕГО

Проводите покупки через фильтр. Представьте, что незнакомец предлагает вам выбор: желаемую вещь или деньги? Если берете деньги, значит вещь вам сейчас не нужна.



2 ПРОДЛЕВАТЬ СРОК СЛУЖБЫ ВЕЩЕЙ

Правильное хранение вещей позволяет продлить их срок службы. Это ежегодно экономит несколько десятков тысяч рублей.

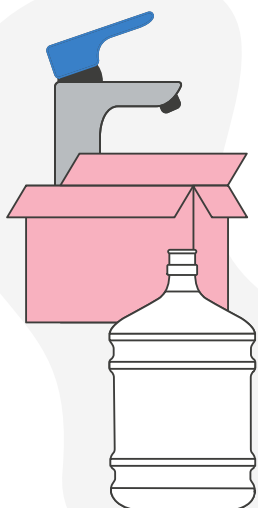


3 УЗНАТЬ ПРО ИДЕЮ КАПСУЛЬНОГО ГАРДЕРОБА

Она помогает создавать массу ярких образов из минимального числа вещей.

5 ЭКОНОМЬТЕ ВОДУ

Закрывайте краны, когда не используете воду. Ставьте смесители с аэратором. Он увеличивает объем струи за счет воздуха и экономит до 40% воды.



4 СОХРАНЯТЬ ЭЛЕКТРИЧЕСТВО

Замена ламп накаливания на светодиоды экономит расходы на освещение **в семь раз!** Смотрите на энергоэффективность техники.

6 НЕ ВЫБРАСЫВАЙТЕ ПРОДУКТЫ

Не забивайте холодильник. Покупайте только то, что вы точно сможете съесть.

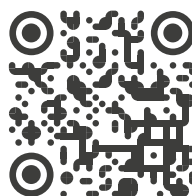
7 СДАВАЙТЕ ОТХОДЫ В ПЕРЕРАБОТКУ

Найдите в своем городе пункт по сбору вторсырья: картона, бумаги, пластика, текстиля, стекла и тд. Начните сдавать эти отходы туда. Их переработка поможет сократить рост свалок.



Включайте эти привычки в свой ежедневный быт! Они помогут вам сократить расходы и токсичный след в природе!

ЖИТЬ ЭКОЛОГИЧНО — ЭТО ПОТРЕБЛЯТЬ БЕРЕЖНО, А НЕ ДОРОГО!



Моифинансы.рф — тут вы найдете больше полезных лайфхаков для личного бюджета



ИНСТРУКЦИЯ

ВАШ ГИД ПО ПЕРЕРАБОТКЕ: ЧТО, КАК И КУДА СДАЕМ

Отнести вещь на помойку — последний шаг. А вот подумать о ее переработке — одно из правил рационального потребления. Собрали инструкцию, которая поможет не только провести расхламление, но и внести личный вклад в сохранение природы.

МАКУЛАТУРА

(картон и гофрокартон, книги, гляцевые журналы, газеты, офисная бумага, тетради, бумажную упаковку).

Как подготавливаем?

Убедитесь, что бумага не заламинирована, снимите скобы, скрепки, пружины. Коробки сложите в плоские, чтобы они занимали меньше места.

СТЕКЛО

(банки, бутылки, пузырьки, стекlobой, листовое стекло (оконное)).

Как подготавливаем?

Вылейте содержимое, промойте тару, снимите крышки и этикетки со стекла (если они есть).

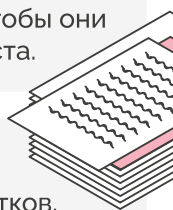


ПЛАСТИК

(ПЭТ-пластик от напитков, молочных продуктов, растительного масла, пластиковые банки, ящики, канистры, садовые лейки, флаконы для косметики и бытовой химии).

Как подготавливаем?

Вылейте содержимое, промойте бутылку и сожмите ее, снимите этикетки, крышки с колечками.



ЖЕЛЕЗО И АЛЮМИНИЙ

(алюминиевые консервные банки, металлические крышки от стеклянных банок, металлические предметы в том числе с пластиковыми и деревянными элементами, например, сковородки, велосипеды, инструменты и т.п.).

Как подготавливаем?

Если это железная тара, промойте ее, снимите этикетки, сожмите по возможности.

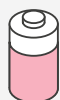


ОПАСНЫЕ ОТХОДЫ

(батарейки, автомобильные аккумуляторы, лампы, ртутные градусники, отработанные масла).

Как подготавливаем?

Соберите батарейки или другие предметы в отдельный пакет или коробочку.



ТЕКСТИЛЬ

(одежда, постельное белье, скатерти, полотенца, халаты и пр.).

Как подготавливаем?

Постирайте и высушите предметы из ткани, упакуйте в пакет, чтобы эти они не намокли, пока их везут на сортировку.

КУДА НЕСЕМ?

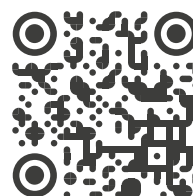
- 1 Благотворительные проекты в вашем городе. Часто они принимают вещи хорошего качества для своих подопечных.
- 2 Специальные пункты приема вторсырья — экоцентры. Их можно найти на интернет-картах или через поиск в интернете в вашем городе.
- 3 Фандоматы, экостанции (в торговых центрах и магазинах), а также передвижные пункты приема (экомобили). Их можно найти на интернет-картах или через поиск в интернете в вашем городе.
- 4 Магазины техники. Часто они предлагают программы Trade-in: вы можете сдать свою б/у технику и получить скидку или бонус при покупке новой.
- 5 Специальные баки во дворах города. Обратите внимание на разноцветные контейнеры для разных видов мусора (например, синий — для бумаги, желтый — для пластика, зеленый — для стекла).

БЫТОВАЯ И КУХОННАЯ ТЕХНИКА

(телевизоры, видеоманитофоны, холодильники, ноутбуки, стиральные и посудомоечные машины, микроволновые печи, тостеры, кухонные плиты, комбайны и т.д.).

Как подготавливаем?

Извлеките аккумуляторы (их нужно сдавать в специальные контейнеры), удалите личные данные (если они есть, например, в ноутбуке), снимите внешние кабели и аксессуары.

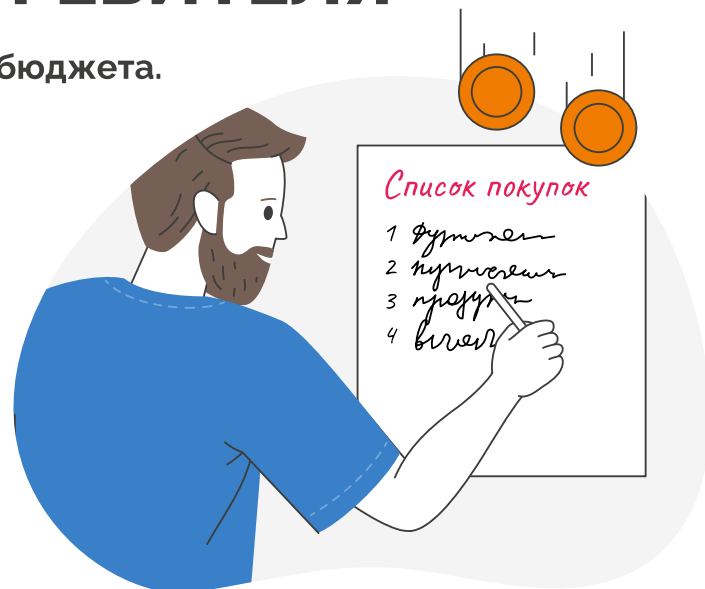


Больше
финансовых
советов
ищите на
моифинансы.рф

**ПРОВЕДИТЕ РЕВИЗИЮ НЕНУЖНЫХ ВЕЩЕЙ,
ОТДАЙТЕ ИХ НА ПЕРЕРАБОТКУ И ПОЛУЧИТЕ +1 «В КАРМУ»!**

7 ГЛАВНЫХ ВЫВОДОВ ОСОЗНАННОГО ПОТРЕБИТЕЛЯ

Они помогут сэкономить до 20% личного бюджета.
Полезно для любого возраста!



1 ЗАПРЕТЫ И ЖЕСТКАЯ ЭКОНОМИЯ — НЕ ДЛЯ МЕНЯ

Это приводит к срывам и растратам.
Я трачу с удовольствием, но только на то,
что **мне, действительно, нужно.**

2 ПЛАНИРУЮ ПОКУПКИ

В том числе и спонтанные — **выделяю
в бюджете на них деньги** и получаю
радость от этих трат.

3 СОСТАВЛЯЮ СПИСОК ПОКУПОК ПЕРЕД ПОХОДОМ В СУПЕРМАРКЕТ

Это помогает **не потратить лишнего**
и выйти из магазина без чувства вины.

4 РАЗБИРАЮ РАЗ В ГОД ВСЕ ШКАФЫ

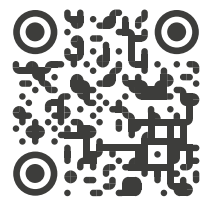
В том числе и на кухне.
Там обязательно **находится
нечто забытое/нужное,**
что я хотел купить снова.

5 НАСТРАИВАЮ СВОЙ ЦИФРОВОЙ КОНТЕНТ

Отключаю пуш-уведомления
маркетплейсов и скрываю объявления,
которые заставляют купить то,
что я **не планировал.**

6 АКЦИИ НЕ ДЕЛАЮТ ВЕЩИ НУЖНЫМИ!

Лучший способ уберечь свой кошелек
от растрат по акциям типа «1+1=3» —
это вопрос самому себе: «Что будет,
если я это не куплю?».



Больше
финансовых
советов
ищите на
моифинансы.рф



7 ПОМНЮ, ЧТО УДОВОЛЬСТВИЕ — НЕ ТОЛЬКО В ПОКУПКАХ

Например, **росту суммы на депозите**
можно радоваться не меньше,
чем новым туфлям.

РАЗУМНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ МЕНЯЕТ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

Это сложно. Но если цель — научиться тратить осознанно и сберегать,
то начните постепенно. Например, сначала откажитесь от импульсивных
трат на мелочи. Желаем удачи!