

# Что мешает нам добиваться финансовых целей?

Елизавета Филоненко

A portrait of a woman with shoulder-length brown hair, wearing a white blouse and a silver necklace, smiling. She is positioned on the left side of the image, with her arms crossed. The background behind her is a large, semi-circular shape in a vibrant pink color.

объясняет психолог

A horizontal bar consisting of six colored segments: grey, green, orange, pink, blue, and teal.

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.

