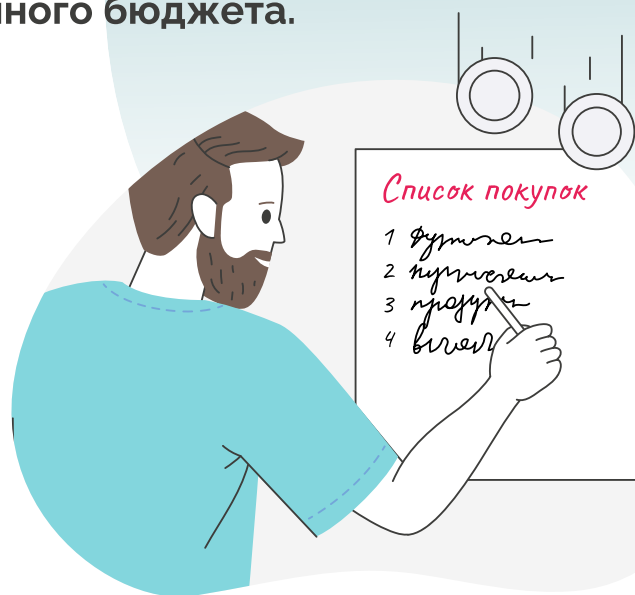


# 7 ГЛАВНЫХ ВЫВОДОВ ОСОЗНАННОГО ПОТРЕБИТЕЛЯ

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

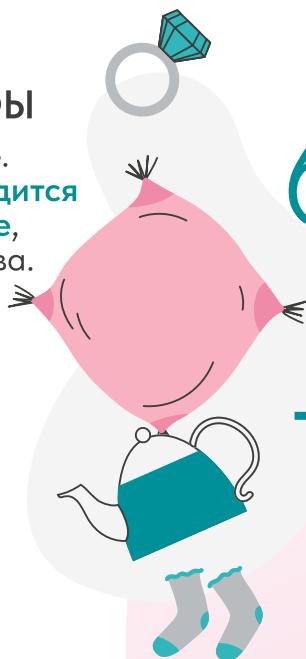
В том числе и спонтанные — **выделяю на них деньги в бюджете** и получаю радость от этих трат.

## 3 СОСТАВЛЯЮ СПИСОК ПОКУПОК ПЕРЕД ПОХОДОМ В СУПЕРМАРКЕТ

Это помогает **не тратить 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  
от маркетплейсов или скрываю  
те уведомления, которые заставляют  
купить то, что я **не планировал**.

## 6 АКЦИИ НЕ ДЕЛАЮТ ВЕЩИ НУЖНЫМИ!

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

## 7 ПОМНЮ, ЧТО УДОВОЛЬСТВИЕ — НЕ ТОЛЬКО В ПОКУПКАХ

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

Ещё больше про финансовую  
грамотность:

на портале  
«Открытый бюджет  
города Москвы»



на портале  
моифинансы.рф



## РАЗУМНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ МЕНЯЕТ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

Это нелегко. Но поставьте себе цель научиться тратить осознанно и сберегать.  
Начните постепенно, например сначала откажитесь от импульсивных трат  
на мелочи. Желаем удачи!