**Как оградить себя от лишних покупок**

Если деньги уходят как песок сквозь пальцы, а новые джинсы съели средства, отложенные на «коммуналку», необходимо задуматься о способах избавления от лишних трат. Есть несколько достаточно простых уловок, чтобы изменить ситуацию.

Первое, с чего необходимо начать свой путь «осознанности» — это провести анализ своих трат за прошедшие периоды. Мелкие, но ежедневные траты, спонтанные покупки, приобретение чего-либо впрок — все это отразится в круглую сумму при подсчетах и принесет понимание, что эти деньги могли бы принести не только [больше пользы](https://finance.mail.ru/2023-10-10/obeschannyh-procentov-zhdut-ekspert-sravnila-dohod-ot-vkladov-i-fondovogo-rynka-v-58159527/%22%20%5Ct%20%22_blank), но и больше радости.

Удовольствие от обладания новой вещью короче, чем радость от избавления от накопленных долгов.

Также стоит провести ревизию вещей в доме или квартире. Просмотреть все, от одежды и заканчивая обувью. Это поможет понять масштаб спонтанных трат и напомнит об уже имеющихся предметах.

**Чтобы не приобретать лишнее, можно использовать следующие восемь приемов по самовольно-принудительному ограничению трат.**

1. **Список**

Перед походом за покупками составлять перечень необходимого с указанием примерной стоимости каждой позиции и общей суммы трат.

Нередко итоговая сумма заставит откорректировать список и убрать лишнее еще до совершения покупок. Главное не отклоняться от составленного списка.

1. **Оставляем деньги дома**

Лучше не брать с собой карту, на которой хранятся деньги на месяц или куда приходит зарплата и другие доходы. Стоит завести отдельную дебетовку, куда будет попадать необходимая на день или неделю сумма.

1. **Расставляем приоритеты**

Деньги, [предназначенные для плановых обязательных платежей](https://finance.mail.ru/2023-10-07/kak-prozhit-nedelyu-do-zarplaty-esli-deneg-uzhe-net-58114410/) (кредит, аренда жилья, услуги жкх, визит к стоматологу, оплату обучения и подобные), лучше хранить отдельно от средств на текущие нужды — так не будет соблазна их потратить.

Это может быть копилка в банковском приложении, накопительный счет или бумажный конверт с наличными — каждый выбирает для себя наиболее удобный вариант.

1. **Время на размышление**

Принимая решение о покупке, дайте себе время оценить, насколько эта вещь вам нужна. Нередко «тайм-аут» на несколько часов или пару дней позволит осознать, что деньги тратить не нужно.

## Не лезть в долг

Кредитные деньги следует использовать только в случае крайней необходимости: с запасом грейс-периода и возможностью внесения потраченных средств без процентов. Оплачивая что-либо кредиткой, нужно задать себе вопрос: «Я действительно хочу купить это в кредит?».

## Парк, а не ТЦ

Если у вас есть проблемы с расточительством, то лучше не посещать места распродаж или акций без надобности. Желание «только посмотреть» нередко выливается в значительную сумму на кассе.

Также не стоит пользоваться акциями только ради самой акции. Три пары обуви по цене двух — плохая покупка, если требуется только один комплект сезонных ботинок. А закупленные по акции продукты могут оказаться в мусорном ведре из-за истечения срока годности.

1. **Не стесняться передумать**

Если покупка была [совершена на эмоциях](https://finance.mail.ru/2023-09-27/zaschitit-li-novyy-zakon-ot-moshennikov-mnenie-eksperta-57990922/), а прозрение настигло не слишком поздно для возврата продавцу, не нужно смиряться и класть ненужную вещь на полку. Лучше сдать ее обратно в магазин и вернуть деньги. Это подойдет с товарами, для которых предусмотрен возврат — в большинстве случаев на это есть 14 дней. Но с лекарственными препаратами и некоторыми другими товарами это сделать нельзя по закону.

1. **Перейти на наличку**

В ряде случаев имеет смысл на определенное время отказаться от безналичных расчетов: пользоваться только наличными, строго ограниченной суммой на ежедневные траты. Также можно удалить приложения с возможностью бесконтактной оплаты со своего смартфона. Это снизит риск потратить сверх плана или влезть в кредит.

[#моифинансы](https://t.me/s/FinZozhExpert?q=%23%D0%BC%D0%BE%D0%B8%D1%84%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D0%BD%D1%81%D1%8B) [#ФинЗОЖФест](https://t.me/s/FinZozhExpert?q=%23%D0%A4%D0%B8%D0%BD%D0%97%D0%9E%D0%96%D0%A4%D0%B5%D1%81%D1%82) [#ФинЗОЖНавигатор](https://t.me/s/FinZozhExpert?q=%23%D0%A4%D0%B8%D0%BD%D0%97%D0%9E%D0%96%D0%9D%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%B3%D0%B0%D1%82%D0%BE%D1%80)