



# ŚWIADOME I ODPOWIEDZIALNE ZAKUPY

---

Zakupy można robić z głową. Wystarczy zaplanować, przemyśleć, czego tak naprawdę potrzebujemy, co jest niezbędne, a co jest wydatkiem extra. Świadomość tego, na co wydaje się pieniądze, sprawia, że w naszym życiu pojawia się mniej zbędnych rzeczy, a więcej oszczędności i spokoju. Odpowiedzialne zakupy to przede wszystkim świadome zakupy.

# ZAKUPY SPOŻYWCZE

Rocznie marnujemy w **Polsce** prawie **5 milionów ton żywności** (wynik badania PROM Instytutu Ochrony Środowiska Państwowego Instytutu Badawczego). Z danych ONZ wynika, że **na świecie** co roku marnuje się **1,3 mld ton żywności** nadającej się do spożycia, czyli 1/3 produkowanej żywności na całym globie.



Pomyśl, ile pieniędzy zostało zmarnowanych na produkty spożywcze, które trafiły do kosza? Dlatego tak ważne są odpowiedzialne zakupy, które pozwolą zadbać o portfel i środowisko.



Zanim zrobisz zakupy, zaplanuj posiłki na najbliższe 2-3 dni. Sprawdź, co masz w domu, a co ma krótką datę ważności albo niebawem się zepsuje. Uwzględnij wykorzystanie tych produktów w menu. Zrób listę zakupów.



Zerknij do budżetu - ile pieniędzy masz do dyspozycji na zakupy spożywcze. Najlepiej weź ze sobą w przybliżeniu określoną na te zakupy kwotę lub postanów, jakiej kwoty nie przekroczysz. W ten sposób nie ulegniesz pokusie i nie kupisz czegoś więcej.



Staraj się kupować produkty dobre jakościowo, ale w przystępnej cenie. Bierz pod uwagę stosunek ceny do jakości.



Przed pójściem na zakupy możesz przejrzeć gazetki niektórych sklepów, porównać ceny produktów i pójść tam, gdzie najbardziej Ci się to opłaca. Warto korzystać także z porównywarek online - dzięki nim wybierzesz najkorzystniejszą finansowo opcję. Pamiętaj, aby przy zakupach internetowych uwzględnić koszty wysyłki!



Wyszukaj w okolicy sklepy/targi oferujące często tańsze produkty, np. owoce i warzywa przecenione ze względu na krótszą datę przydatności lub niedoskonały wygląd.



W sklepach towar wykładany jest w myśl zasady: najpotrzebniejsze artykuły na końcu. To sprawia, że musisz przejść przez cały sklep, aby kupić np. pieczywo. Pamiętaj, że gdy idziesz na zakupy głodny, możesz łatwiej wpaść w pułapkę zbędnego zakupu.

Zakupy spożywcze to najczęściej robione przez nas sprawunki. Warto zgrać ze sobą planowanie posiłków i robienie listy zakupów, by jak najmniej żywności (i pieniędzy) się marnowało.

# EKOLOGIA TO STYL ŻYCIA

Bycie eko to planowanie i wykorzystanie do maksimum wszystkiego, co mamy, z myślą o naszej planecie.

01



Czy możesz wykorzystać to, co masz?  
W internecie jest mnóstwo porad odnośnie tego, jak przerabiać rzeczy, odnawiać je lub znaleźć dla nich nowe zastosowanie.

02



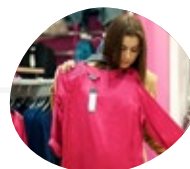
Korzystaj z produktów kupowanych z drugiej ręki.

03



Przyjmij zasadę, aby nie wyrzucać rzeczy – staraj się je oddawać lub sprzedawać. Wielu osobom mogą się jeszcze przydać.

04



Przyjrzyj się jakości produktów i usług – wybieraj rzeczy z trwałych surowców, które mogą posłużyć dłużej.

05



Staraj się wybierać produkty w opakowaniach przyjaznych środowisku lub wielokrotnego użytku. Jest coraz więcej sklepów, które np. dopuszczają pakowanie produktów spożywczych we własne pojemniki.

06



Staraj się unikać w gospodarstwie domowym produktów szkodliwych dla zdrowia i środowiska. Na przykład zamiast chemicznych środków czyszczących świetnie sprawdza się woda z sodą oczyszczoną, ocet, czy kwasek cytrynowy. Przetestuj, co najbardziej Ci odpowiada.

# EMOCJE I POTRZEBY

## - JAK WPŁYWAJĄ NA DECYZJE ZAKUPOWE?

Pieniądże są **narzędziem** zaspokajania naszych potrzeb - tych najbardziej podstawowych, jak i społecznych. Przyjrzenie się naszym emocjom i potrzebom prowadzi nas do pytania - dlaczego kupuję i **co mi to daje?**

Rozpoznawanie własnych emocji to ważna umiejętność. Czuję złość? Niepokój? Znużenie? A może po prostu jestem głodna/y? Emocje są wskaźnikiem, czy nasze potrzeby zostały zaspokojone, czy nie. Nie zawsze jesteśmy w stanie odczytać, co się z nami dzieje. Jaka potrzeba stoi za naszą emocją? I nie wiemy, jak ją zaspokoić. Lekarstwem często bywają zakupy, które mają nam zrekompensować jakiś brak, dyskomfort lub wzmocnić naszą euforię, radość. Wydajemy wtedy impulsywnie, irracjonalnie. Okazuje się, że sprawiliśmy sobie coś, na co właściwie **nas nie stać**, a zakup przyniósł nam tylko chwilowe szczęście.

Abraham Maslow stworzył **piramidę ludzkich potrzeb**. Wyróżnił: potrzeby fizjologiczne, bezpieczeństwa, potrzebę miłości oraz potrzebę szacunku i samorealizacji. Pieniądże są środkiem ich zaspokajania: często duże zakupy spożywcze dają nam poczucie stabilizacji; potrzebę szacunku zaspokajamy, kupując markowe ubrania; a potrzebę samorealizacji - nabywając kolejne książki. Nie można wyobrazić sobie życia bez pieniędzy i **wartości**, które **dzięki nim nabywamy**. Wpadamy tu jednak w pułapkę - definiujemy siebie i innych przez pryzmat posiadanych przedmiotów. Tymczasem realizacja wielu potrzeb odbywa się bez płacenia za nie. Na jakość naszego życia mocniej wpływają **bliskie relacje z innymi** lub ciekawa **pasja**, a niekoniecznie kolejny zakupiony przedmiot.

Dokonując zakupu, zadajmy sobie pytania - czy realizuję teraz **zachciankę**, czy naprawdę **potrzebuję** tej rzeczy? Na jaką potrzebę odpowiada zakup tej rzeczy - czy np. służy chwilowej przyjemności, czy ma być źródłem zazdrości u innych? Czy jest istotny dla mnie i mojej rodziny? Warto, planując osobiste finanse i chcąc przyjrzeć się swoim wydatkom, **podzielić zakupy** na te, które służą podstawowym potrzebom oraz te, które są zachciankami.

Aby zreperować swój budżet, możemy **ograniczyć wydatki na zachcianki**, wybrać te dla nas najważniejsze lub odłożyć realizację niektórych na później. Ważne, żeby takie decyzje podejmować w zgodzie ze sobą lub z tymi, z którymi dzielimy budżet. **Nie chodzi o rezygnację ze szczęścia**, ale o rozważenie, czy rzeczywiście to, na co wydajemy pieniądze, da mi prawdziwe, a nie pozorne, zadowolenie i radość.



# EMOCJE CZY ROZSADEK - KTÓRE Z NICH “DORADZĄ” NAM W ZAKUPACH?

Serfujemy godzinami w internecie, a tam czekają na nas reklamy, które zachęcają do zakupów. Na podstawie historii przeglądanych przez nas stron, wyświetlają się banery reklamowe. Ciężko jest im się oprzeć, szczególnie, gdy działamy pod wpływem emocji. Znacie ten schemat robienia zakupów, gdy emocje biorą górę nad zdrowym rozsądkiem?



**01** Widzisz przedmiot, cena jest atrakcyjna, może jest to nawet niewielka promocja, pojawia się chęć zakupu.

Niewiele się zastanawiasz i kupujesz go. Myślisz: “przecież jakoś dam radę do kolejnej wypłaty”; “należy mi się coś od życia”.

**02**

**03** Żeby przesyłka była darmowa, dorzucasz do koszyka coś jeszcze. To nie tak, że potrzebujesz, ale się przyda.

Przedmiot przychodzi. Po namyśle oddajesz go, bo wiesz, że nie będzie potrzebny lub był po prostu nieprzemyślany. Albo zostawiasz go i korzystasz bardzo okazjonalnie.

**04**

**05** Od razu znajdujesz w sieci kolejną promocję i znowu kupujesz, nie myśląc o swoim portfelu, ekologii, czy o tym, że podobne rzeczy masz już w domu.



Spróbuj następnym razem, przed kliknięciem w przycisk “Zamawiam i płacę”, porozmawiać z kimś o planowanym zakupie. Może naprowadzi Cię na inne rozwiązanie - mniej kosztowne lub podzieli się argumentami, które przekonają Cię, że to zbędny wydatek. Najlepiej, gdy jest to osoba, która ma zupełnie inny styl podejmowania decyzji zakupowych i nigdy nie robi ich impulsywnie lub po prostu ma większy dystans emocjonalny do tematu.

# ZAKUPY POD PRESJĄ

## - UWAŻAJ NA REKLAMĘ

Przed byciem podatnym na reklamę nie chroni nas nic. Kiedy jednak uświadomimy sobie, jakie techniki wywierania wpływu stosują na nas marketerzy, będzie nam łatwiej o racjonalne decyzje. Sześć techniki perswazji wyróżnił i opisał psycholog Robert Cialdini. Przyjrzyjmy się **trzem** z nich:

Oglądając reklamę z piękną aktorką lub znanym sportowcem, jesteśmy skłonni uwierzyć we wszystkie składane obietnice dotyczące produktu. To zasada **autorytetu**. Chętniej dokonamy zakupu namawiani przez kogoś, kto nam imponuje, kogo uznajemy za lepszego od siebie. Ostudźmy emocje i zastanówmy się nad rzeczywistą wartością reklamowanej rzeczy.



Słyszac od znajomych o nowym zakupie świetnego odkurzacza czy wakacji za granicą, zapewne odczujesz zazdrość i potrzebę posiadania. Wynika ona z zasady **społecznego dowodu słuszności**, czyli: jeśli wszyscy wokół mnie to mają, ja również muszę to mieć, ponieważ nie chcę być gorszy. Może warto jednak oprzeć się wpływom? Chodzenie pod prąd powszechnym konsumenckim zwyczajom nie zawsze jest konieczne ani łatwe, ale może oszczędzić kłopotu życia na kredyt.

“Ostatnie dni promocji”, “Tylko do północy”, “Limitowana seria” - tymi hasłami jesteśmy bombardowani w myśl trzeciej zasady - **niedostępności**. Chodzi o sprawienie wrażenia, że jakieś towary doskonale się sprzedają i za chwilę znikną z półek lub salonów. Reklama ma nas przekonać do szybkiej decyzji zakupowej i wzbudzić uczucie, że żal będzie nie skorzystać z takiej okazji. Jeśli zastanawiasz się, jak uniknąć tej manipulacji - wypisz sobie na kartce za i przeciw zakupu: czy to Ci się przyda, czy masz na to pieniądze, jak długo będziesz z tego korzystać?



## PODSUMOWANIE

Ważne jest bardziej świadome i odpowiedzialne podchodzenie do tematu zakupów, jeśli zależy nam na przejęciu kontroli nad naszymi finansami. Spróbujmy spojrzeć na temat z szerszej perspektywy i lepiej zrozumieć, co stoi za naszymi decyzjami zakupowymi. Planowanie jest bardzo ważne, pomaga nam żyć w sposób bardziej zrównoważony. Zyskujemy poczucie, że wydajemy tylko na to, co jest naprawdę potrzebne i nie marnujemy posiadanych dóbr.

## PARTNERZY PROJEKTU ZDROWIE FINANSOWE

---



Dowiedz się więcej na [zdrowiefinansowe.pl](http://zdrowiefinansowe.pl)