

ВСЕ, ЧТО ВЫ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ О РАЗУМНОМ ПОТРЕБЛЕНИИ

Минимализм

КАК ЭКОНОМИТЬ ДЕНЬГИ,
НЕ ЭКОНОМЯ НА СЕБЕ



16+

НАТАЛИ ВОЙС

Эко-
рецепты
внутри

Натали Войс

Минимализм. Как экономить деньги, не экономя на себе

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48620950

SelfPub; 2020

ISBN 978-5-532-06256-6

Аннотация

Выходишь в магазин за хлебом, а возвращаешься с тремя пакетами всякой всячины, купленной по акции? А в конце месяца совершенно не хватает денег? Я собрала для вас пункты расходов, которых можно избежать. Я не буду призывать вас стать фриганом и отказаться совершать покупки, я покажу вам, что экономия экономии рознь. Жадность и минимализм разные явления. Можно жить счастливой жизнью, экономя деньги, при этом не экономя на себе. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

Введение	4
Что такое разумное потребление?	7
Анализ расходов и доходов	12
Учет доходов и расходов	13
Контроль	14
Планирование	15
Накопление	16
Повседневные покупки	18
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Введение

Мы живем в мире, в котором можем позволить себе купить все, что угодно: от тюбика зубной пасты до шикарного дома на побережье. Ежедневные покупки зачастую становятся вредной привычкой, от которой очень трудно избавиться. Рынок готов предложить нам столько вещей, что их хватило бы на несколько будущих сотен лет жизни. Изобилие на рынке товаров и услуг многих из нас делает заложниками удачных решений маркетологов.

Выходишь в магазин за хлебом, а возвращаешься с тремя пакетами всякой всячины, купленной по акции, знакомо? Импульсивные покупки, информационный шум, жажда обладания модным гаджетом — это все лишает нас возможности адекватно воспринимать реальность. В магазине мы теряемся, и не можем толком вспомнить, зачем же мы сюда пришли.

В этой книге я попыталась собрать для вас основные пункты расходов, которых можно избежать. Вы узнаете, что минимализм 21 века, это не просто модное направление или путь эко-джедая, это и необходимость, призывающая нас к разумному потреблению.

Я не буду призывать вас стать фриганом и отказаться совершать покупки, я всего лишь покажу вам, что экономия экономии рознь. Жадность и минимализм совершенно раз-

ные явления, и в современном мире вполне можно жить счастливой жизнью, экономя деньги, при этом не экономя на себе. Вы у себя самый ценный ресурс, который нужно беречь и рационально использовать.

В конце книги бонус для читателей — рецепты экологичной бытовой химии и косметики, которые можно приготовить своими руками в домашних условиях.

НАТАЛИ ВОЙС

Что такое
разумное
потребление?

Разумное
потребление — это образ мышления, стиль жизни многих людей, в основе
которых
лежит отказ от избытка вещей

Что такое разумное потребление?

Идея разумного потребления возникла еще со времен первобытных людей, когда нужно было где-то сохранить убитого мамонта, распределить его так, чтобы хватило на зиму, весну, и возможно лето. Люди учились планировать свои запасы продовольствия, чтобы выжить. С тех пор прошли сотни веков, и люди продолжают запасаться уже не только продуктами питания, но и различной бесполезной мелочью, вещами, которые им никогда и не пригодятся вовсе.

Официально и в глобальных масштабах вопрос о разумном потреблении поднимался в 1798 году на всемирном экономическом форуме. Британский священнослужитель, ученый, экономист и демограф Томас Роберт Мальтус изложил теорию, согласно которой предрекал, что на Земле неминуемо начнется голод из-за огромного роста численности людей.

Как мы видим, население выросло, но голод нам не страшен. Зато появились проблемы в других сферах жизни: экологии, мусора, глобального потепления и исчезновения пресной воды. Поэтому под разумным потреблением подразумевают бережное отношение к природным ресурсам и заботу об экологической обстановке в мире.

Сейчас также этот термин больше употребляют в отношении неразумных покупок или отказа от абсолютно беспо-

лезных вещей, коротко именуемых аббревиатурой — АБВ. Мир переполнен товарами, которые порой нам совершенно не нужны. Реклама из разных источников побуждает нас совершать импульсивные покупки. Мы превратились в общество непрерывного потребления.

Мы не задумываемся: нужны нам эти товары или нет, мы покупаем десятую футболку, пятую помаду, третий гамбургер, и даже не задумываемся над тем, насколько они нам необходимы. «Хочу» — становится приоритетным словом при покупке любого товара или услуги. Такое потребление — НЕ разумное, оно бездумное и имеет негативные последствия. После каждого купленного товара в мусор отправляется не только ненужная упаковка, но и различные старые вещи, которые еще можно использовать в быту.

Разумное потребление — это образ мышления, стиль жизни многих людей, в основе которых лежит отказ от избытка вещей, продуктов питания, одежды, и прочего в пользу удовлетворения насущных потребностей, а не потакание роскоши. Минимализм помогает людям задуматься — что приносит в их жизнь настоящую ценность, а от чего можно с легкостью избавиться.

Многие актеры, политики, бизнесмены и общественные деятели пропагандируют разумное потребление в массы, называя его глобальной целью человечества. В этой книге я буду связывать понятие «разумного потребления» с понятием «МИНИМАЛИЗМ».

Потребитель может быть разумным! Только с таким подходом можно излечить болезнь 21 века — шопоголизм, сведя покупки к самым необходимым, не превращаясь в дядюшку Скруджа. Минимализм сейчас — это не близкий к аскетичному образ жизни, это многогранное понятие, вобравшее в себя и осознание важности вещей, которые мы покупаем, и расхламление, и качественная утилизация мусора, и стремление оптимизировать свою жизнь, ответственно подходить к выбору одежды, окружению, распорядку дня и информации. Каждый может использовать основы минимализма в любой сфере своей жизни, делая ее лучше, обретая свободу от очередных ненужных приобретений.

Счастье не в вещах, они всего лишь инструмент для ведения полноценной жизни. Но что делать, если вы стали заложником импульсивных покупок, у вас дома полно вещей, которыми вы не пользуетесь, а остановиться и перестать тратить деньги на них вы не можете? Что если вы продолжаете покупать, размножая в квартире хлам и бесполезное барахло по акции, и думаете, что эти вещи сделают вас счастливыми?

Такие бесконтрольные покупки не только не делают вас счастливыми, но и отнимают у вас финансы на что-то более важное и значимое для вас. Разумное потребление — это не экономия денег, это умение тратить их так, чтобы чувствовать себя счастливым.

Как найти этот баланс, как научиться говорить «нет» покупкам, от которых нет никакой практической пользы? Как

научиться «расхламлять» свои закрома от хлама и наполнять свое пространство только самым необходимым?

Для начала нужно провести доскональный анализ своих расходов и доходов.

НАТАЛИ ВОЙС



Анализ
расходов и
доходов

Учет доходов и расходов
Контроль
Планирование
Накопление

Анализ расходов и доходов

Если вам оказались близки вышеперечисленные идеи разумного потребления, но вы не знаете с чего начать, проведите ревизию своих ежедневных привычек. Наверняка найдется что поменять и пересмотреть в разумную сторону без ущерба для себя.

Сейчас для многих людей купить в магазине только то, что действительно нужно — целая наука. Действительно, думаете вы, придя в магазин, почему я не могу покупать, то что хочу? У меня есть деньги, есть желание обладать этой вещью, значит, я должен ее непременно купить! Пусть даже она мне не пригодится сейчас, зато вот потом — она обязательно пригодится. Но это потом — так никогда и не наступает. Вещь пылится на полке, занимает место, ее перекладывают туда-сюда, а потом и вовсе выбрасывают. Читайте: выбросили вещь — выбросили деньги, время, упустили что-то важное, когда приобрели ненужное.

Финансовая грамотность у многих совершенно отсутствует. Давайте разбираться вместе: насколько много вы зарабатываете денег, чтобы покупать дешевые вещи?

Учет доходов и расходов

Для начала возьмите блокнот и ручку, или создайте на компьютере файл в программе Excel, и разделите лист на две графы: доходы и расходы. Если вам удобнее вести учет в смартфоне, то скачайте специальное приложение в которое будете вносить все данные. Также вы можете вести учет в Google таблице. Сделайте это прямо сейчас, не откладывая на потом.

Фиксирование своего бюджета — достаточно простой способ увидеть наглядно сколько вы получаете и сколько вы тратите. Месяц на проведение эксперимента — это долго. Попробуйте хотя бы неделю делать записи в этом файле. Фиксируйте все ваши траты, и все поступления. Записывайте расходы на транспорт, покупки на Алиэкспересс, продукты, одежду, подарки и прочее. Но сам по себе факт учета расходов и доходов ничего не изменит. Нужно уметь грамотно их анализировать.

Контроль

В конце недели подведите итог: что из всего купленного вами вам было действительно жизненно необходимо, а без чего вы вполне смогли бы и обойтись. Восьмые по счету джинсы, или третья розовая кофточка — разве это разумное потребление? А кофе по утрам за 150 рублей по пути на работу, так ли было вам необходимо? А сколько это будет через месяц? $150 \cdot 30 = 4500$ рублей, немаленькая сумма, потраченная только на кофе, так ведь?

После тщательного анализа ваших расходов, возьмите себе за правило брать с собой в день (или магазин) только определенную сумму денег, необходимую на то, что вам нужно именно в данный момент и не более. Покупки «про запас» вам могут так никогда и не пригодиться, а вот деньги будут уже потрачены.

Зачастую именно такие мелкие покупки и «съедают» существенную часть бюджета. По возможности, отмените ритуальные ежедневные походы в магазин, если вам там не нужно что-то действительно необходимое. Помните, что люди подвержены импульсивным покупкам, и на первых этапах разумного потребления, многим действительно очень ложно отказаться от них.

Планирование

Обязательно распланируйте все ваши ежемесячные расходы заранее.

Вам будет необходимо выделить в статью расходов «базовые расходы», — это те, которые вы вынуждены тратить независимо от полученных доходов (сюда относится ЖКХ, налоги, аренда квартиры, ипотека, транспорт, питание, лекарства и т.д).

Без этих трат вы не сможете нормально жить и функционировать. Как ни крути, а на работу ездить нужно, питаться полноценно нужно и за квартиру платить приходится. А еще хочется съездить куда-нибудь в выходные, посетить друзей или просто сходить в кино. Эти расходы наполняют нашу жизнь красками и их нельзя полностью исключить из списка расходов. Поэтому важно сразу распланировать какую сумму вы можете потратить на «базовые» потребности. Зная куда вам предстоит тратить деньги в каждом месяце — вам будет легче запланировать покупку чего-то более серьезного в будущем.

Также, сразу отложив базовую сумму расходов, вы всегда будете уверены в том, что вам не придется занимать деньги для обязательных платежей.

Накопление

Оставшуюся сумму из бюджета вам нужно будет также разделить на несколько частей. Примерно 10% от суммы дохода вам нужно отложить на какую-то долгосрочную и важную цель. Например, на отдых всей семьей, или обучение, или покупку автомобиля. Вы можете перечислять эту сумму на другой личный счет в банке или завести отдельный конверт, где будете хранить эти деньги. Только помните важное правило: в конверт (счет) деньги можно добавлять, а брать оттуда уже нельзя. Старайтесь следовать этим правилам, чтобы в итоге у вас получилось достичь желаемой цели.

По итогам 2-3 месяцев планирования и контроля, перед вами уже будет полноценная картина вашего бюджета. Вы поймете от чего могли бы спокойно отказаться, на чем сэкономить, а где, наоборот, можно было бы купить дороже и выиграть в долгосрочной перспективе.

Ведь для кого-то минимализм – это выкинуть побольше, а для кого-то купить поменьше.

НАТАЛИ ВОЙС



Повседневные
покупки

На покупки разного рода ненужных
мелочей у нас уходит существенная
часть бюджета

Повседневные покупки

Как бы мы не стремились минимизировать расходы, мы все равно вынуждены ежедневно тратить деньги на разные мелочи. У вас соль закончилась, а вы пойдете в магазин и помимо соли купите еще десять разных «нужных» в быту мелочей, а также пластиковый пакет, и другие упаковки, которые выкинете через секунду. Кстати, про пакеты все, наверное, знают, что их лучше заменять небольшими и удобными сумками шопперами, которые удобно всегда носить с собой в сумке или рюкзаке?

Каждый раз посещая магазин, помните основные правила поведения там. И применяйте их всегда, когда рука тянется к очередной вещи. Честно отвечайте на эти вопросы:

- Зачем она мне?
- Куда я её поставлю?
- Долго ли она прослужит?
- Часто ли я её буду использовать? Или она будет лежать без дела через неделю?
- А может можно обойтись и без неё?
- А могу ли я у кого-то взять её на время?

Ведь именно на покупки разного рода ненужных мелочей у нас уходит существенная часть бюджета. Сами того не замечая, мы радуемся, что купили 10 вещей по 100 рублей, и думаем, что это выгодно. Такие покупки не являются разум-

ным потреблением, вы всего лишь становитесь жертвой ба-
рахолок.

Не лучше ли будет купить одну, но качественную вещь за 1000 рублей? И она вам прослужит гораздо дольше.

Также очень хорошо помогает правило «отложенных покупок». Вы приходите в магазин, прицениваетесь, примеряете вещь, думаете, как сможете ее использовать. Уходите. Если через несколько дней вы понимаете, что можете легко обойтись и без нее, то больше за ней не возвращаетесь. Задача этого правила — приучить себя не совершать импульсивные покупки.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.