

Кармальная Елена

# Игра в НЕпокупки:

как сэкономить деньги  
и избавиться от  
ненужных вещей



Елена Кармальская

**Игра в непокупки: как  
сэкономить деньги и  
избавиться от ненужных вещей**

«Автор»

2023

**Кармальнаякая Е. В.**

Игра в непокупки: как сэкономить деньги и избавиться от ненужных вещей / Е. В. Кармальнаякая — «Автор», 2023

Покупки — важная часть нашей жизни. В этой книге вы найдете полезные советы, как взять свои расходы под контроль, в форме увлекательной игры — игры в непокупки. Читая главу за главой, вы сможете разобраться, какие покупки делают вас счастливыми по-настоящему, а не на пять минут, как безболезненно отказаться от импульсивных трат, сэкономить деньги и обрести финансовое благополучие.

© Кармальнаякая Е. В., 2023

© Автор, 2023

## Содержание

Предисловие	5
Что такое осознанное потребление	9
Почему мы вообще покупаем	10
Зачем вам игра в непокупки?	13
Подумайте о порядке	15
Подумайте о деньгах	16
Подумайте о времени	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# **Елена Кармальская**

## **Игра в непокупки: как сэкономить деньги и избавиться от ненужных вещей**

### **Предисловие**

Здравствуйте!

Если вы читаете эту книгу, то, скорее всего, вас беспокоят ваши покупки.

Может быть, их слишком много, и это привело вас к денежным затруднениям, или купленное перестает вас радовать, едва вы вскрыете коробку или вынете обновки из пакета.

А может быть, вам стало трудно наводить дома порядок, вещи постоянно теряются и не находятся, когда вам они больше всего нужны.

Или – бывает и так! – вам просто любопытно, что еще выдумали эти вездесущие минималисты.

Все мы – ну, большинство из нас – любим делать покупки, это вызывает у нас приятные эмоции. Мало кто может сказать на полном серьезе: “Я ненавижу покупать и стараюсь этого не делать”.

В современном мире вообще очень трудно обойтись без покупок в широком смысле этого слова – без траты денег. Мы не можем питаться найденными в лесу ягодами, и даже для выращивания хорошего урожая все равно требуются расходы: начиная с покупки участка под дачу и заканчивая семенами, удобрениями и садовым инвентарем.

Мы тратим деньги ежедневно: покупаем продукты, платим за телефон и доступ в интернет, выплачиваем ипотеку или потребительский кредит, радуем себя походами в торговый центр или заказываем онлайн еду, одежду, обувь, игрушки, товары для хобби и вообще все, что только можно себе представить.

Это нормально, однако сейчас люди сталкиваются с проблемой, когда в доме становится слишком много вещей (а на счету слишком мало денег) – или и то, и другое сразу.

Покупки стали просты, а товары – дешевы. Сейчас не нужно, как в старые времена, по много месяцев ждать ярмарки и ехать в соседний город: несколько кликов мышкой – и понравившиеся вещи доставят в течение пары часов (если вы живете в крупном городе). Фабричное производство (особенно с переносом его в страны Азии) существенно удешевило стоимость товаров. Теперь производится гораздо больше вещей, чем раньше, и огромную популярность завоевали магазины с дешевыми товарами по фиксированной цене примерно в один доллар. Шопинг стал приятным досугом.

Покупки – важная часть нашего финансового благополучия. Однако мы часто тратим деньги, не задумываясь, приносит ли это нам удовольствие. Необдуманные покупки крадут у нас не только финансы, но и время: мы тратим его на зарабатывание денег, на выбор товаров, чтение отзывов и просмотр обзоров новинок или просто скроллинг интернет-магазинов и каталогов. Лишние покупки расширяют наш список дел, и без того переполненный.

На нас ежедневно обрушиваются тысячи рекламных объявлений с призывами что-то приобрести – чтобы улучшить свою жизнь, позаботиться о себе. Этому трудно противостоять. Но шопинг – это не самый эффективный способ заботы о себе: он лишь на время отвлекает от проблем, но, как правило, не дает долгосрочного эффекта.

Если вы с этим согласны, то вы держите в руках правильную книгу.

Она поможет вам оптимизировать ваши расходы. Почему я говорю “оптимизировать”, а не “сократить”? Потому что играть в непокупки можно с разными целями, и иногда это не

экономия, а именно оптимизация трат: деньги, которые раньше утекали на непонятно что, будут расходоваться на то, что для вас важно, и в итоге повышать качество вашей жизни.

Расскажу немного о себе и своем опыте.

Я – автор книги “Денежная уборка: как расхламиться быстро и с пользой для кошелька”.

Расхламление так или иначе заставляет задуматься о том, сколько вещей мы приобретаем. Если не прекратить бездумно покупать вещи, то процесс расхламления будет постоянным: купили – выбросили – снова купили. Такой вот получается замкнутый круг. А ведь чтобы покупать больше вещей, мы должны больше зарабатывать... и иметь меньше свободного времени, чтобы вообще воспользоваться вещами.

Те, кто последовали моему примеру и начали продавать на барахолках ненужные вещи, очень часто делились со мной мыслью: “Теперь мне гораздо меньше хочется что-то купить, продавать кажется намного интересней!”

Итак, если вас увлекла идея избавить ваш дом от ненужных вещей, то для большего эффекта хорошо бы сделать паузу в покупках. Чем меньше вещей придет в ваш дом на этапе активного расхламления, тем вам самим будет проще сделать уютнее ваш дом.

Я всегда уменьшала количество покупок в периоды, когда у меня случались финансовые кризисы: например, я меняла работу, или требовалась крупная сумма денег. Когда я выложила большую часть своих сбережений на первый взнос по ипотеке, я была безработной мамой грудничка.

Количество вещей с рождением сына резко выросло: вся наша тесная однушка-хрущевка была забита коробками с детскими вещами, присланными любящей бабушкой. На шкафу лежали пакеты с одеждой на вырост, которую передали друзья, чьи дети уже переросли эти размеры. В середине комнаты к столу приткнулись коробки с остатками товаров интернет-магазина, которым мы занимались на пару с подругой. Оставался примерно год до получения ключей от нашей бетонной коробки без внутренних перегородок, гордо именуемой “первой собственной квартирой”. Нужно было начинать потихоньку паковать вещи.

Я принялась активно продавать на барахолках все, что имело какую-то ценность, и использовать то, что лежало до неизвестно каких лучших времен. Это было немного похоже на игру, развивающую креативность: как вместо покупки новой вещи использовать то, что уже есть в доме. Я играла в непокупки.

Но несмотря на мои усилия, вещей все равно оставалось очень много. Пришлось заплатить за лишние часы погрузки (часть мы не успели упаковать к приезду машины), а потом отдельно перевезти еще остатки вещей, забив машину такси.

Конечно, новый дом требовал покупок: нужны были стройматериалы, мебель (в нашей бывшей съемной квартире из нашего был разве что комод, компьютерный стол, холодильник и пара стульев), новая посуда из-за перехода с газовой плиты на индукционную и многое другое. Но, ежедневно любясь на склад коробок, занимающих большую часть единственной жилой комнаты, а еще на склад мешков в комнате с недоштукатуренными стенами, и еще один склад в коридоре, покупать не хотелось вообще ничего.

С тех пор прошло четыре года, и я все еще в процессе расхламления, но, просматривая историю своих заказов онлайн, я вижу, что количество неудачных покупок можно пересчитать по пальцам двух рук.

Да, для своих экспериментов с ограничением в шопинге я выбрала название “игра в непокупки”, потому что мне нравится сама идея геймификации: можно ставить себе правила, считать бонусные очки, а если игра надоедает, ее можно отменить или изменить правила – на то она и игра. Я вообще не люблю жесткие запреты. Жизнь ближе к хаосу, чем к порядку, и нам очень важно быть гибкими. Строгие ограничения в чем бы то ни было обычно лишают нас этой гибкости.

В этой книге я собрала проверенные на опыте советы и лайфхаки по комфортному ограничению себя в покупках. Резко изменить образ жизни довольно трудно, это большой стресс для вашей психики, а вот внести элементы игры может стать приятным разнообразием. Наша задача – не столько следовать единственно верному пути, а найти ваш собственный. Ваши причины лишних покупок, вашу мотивацию, ваш способ игры. Вашу зону комфорта (что бы ни говорили популярные статьи по психологии, я считаю, что не нужно так уж стремиться из нее выходить).

На страницах этой книги вы:

- узнаете, что такое осознанное потребление;
- поймете, что и как побуждает нас тратить деньги на вещи, без которых мы можем обойтись, не снижая качества жизни;
- решите для себя, какие покупки делают вас счастливыми по-настоящему, а не на пять минут;
- найдете свою личную, работающую мотивацию для уменьшения расходов;
- сравните несколько вариантов игры в непокупки, от быстрых и простых до “продвинутых”;
- посчитаете, сколько вы сэкономите, сократив покупки;
- прочитаете советы, как не покупать лишнего в самых разных категориях товаров.

Хотелось бы особо отметить, что в этой книге я буду обращаться преимущественно к читательницам. Во-первых, так исторически сложилось, что меня читают женщины, и поэтому правильнее будет обращаться к моей аудитории в женском роде. Во-вторых, я уверена, что женщины чаще занимаются семейным бюджетом, задумываются о своих тратах, ищут распродажи и способы сэкономить. В-третьих, от женщины общество требует больше потреблять. Сравните разнообразие одежды и косметики для женщин и для мужчин. Женщины чаще готовят для всей семьи и, соответственно, выбирают продукты. Они покупают детские товары, потому что вопросы, связанные с воспитанием детей, в нашей стране все еще считаются “женским делом”. В-четвертых, не следует забывать про так называемый “налог на розовое” (англ. Pink tax) – когда на товары и услуги, которые маркетологи позиционируют как женские, наценка выше, чем на аналоги “для мужчин”. Вспомните цену на женские и мужские стрижки в обычной парикмахерской. Как правило, цены на стрижку женских волос выше, независимо от их длины. С учетом того, что по статистике женщины меньше зарабатывают – по оценке Минтруда, в России зарплаты женщин отстают от зарплат мужчин почти на 30% – советы по экономии личных финансов для женщин более актуальны [1]. В-пятых, уменьшение количества покупок практикуют из экологических соображений, а среди экологов по статистике женщин намного больше, чем мужчин [2].

Поэтому, уважаемые мужчины-читатели, если вы все же открыли мою книгу, не обижайтесь, что я пишу “читательницы” и уделяю много времени “типично женским” тратам. Здесь все же достаточно лайфхаков, которые подойдут вам, если вы хотите разумнее подойти к своим расходам.

Я постаралась избегать категоричности в том, какие вещи покупать не нужно. Любая из покупок кому-то покажется ненужной, а кому-то – оправданной. Это вопрос ваших эмоций и приоритетов. Вам предстоит самостоятельно определить, что для вас важно, а что нет. Я подробно расписала самые “проблемные” категории товаров и привела примеры критериев, которыми лучше руководствоваться, выбирая для себя правила для игры в непокупки.

Советы в этой книге по большей части рассчитаны на людей, которые считают, что тратят слишком много. Если вы буквально выживаете, покупаете только самое необходимое, дешевое, отказывая себе во всем – вам, скорее всего, невозможно урезать покупки. Главная ваша проблема – недостаточно денег, нужно увеличивать доход, если такое возможно в вашей нынешней ситуации.

Есть, пожалуй, только одна причина, когда я бы не советовала вам играть в непокупки. Если у вас было детство, полное лишений, если вы долгое время отказывали себе в желанных покупках из-за низких доходов, или досрочного погашения кредита, или другой тяжелой жизненной ситуации, или вообще *никогда* не позволяли себе спонтанно приобрести то, что хочется, – здесь запрет на покупки может привести вас в унылое настроение, сформировать финансовый невроз, когда люди то покупают все подряд, то не разрешают себе потратить деньги даже на то, что существенно облегчило или украсило бы их жизнь. Лучше выделите какое-то время и сумму, чтобы позволить себе спонтанные покупки. А потом вернетесь к этой книге и осознанному потреблению.



## Что такое осознанное потребление

Уменьшение количества покупок сейчас в тренде. Если вы хорошо владеете английским, то можете почитать про движение The No buy movement (движение “Не покупай”) или No-Spend Challenge (вызов себе – на один месяц отказаться от трат). Да и вообще книги по минимализму и расхламлению дома сейчас очень востребованы читательницами. Вы наверняка слышали все эти афоризмы: “Лучшие вещи в жизни – это не вещи”, “В мире столько вещей, которые мне не нужны”, “Меньше значит больше” и т.д.

Концепция осознанного потребления (sustainable consumption) – проще говоря, разумного использования ресурсов – прямое следствие роста производства товаров массового потребления во второй половине XX века. Товаров выпускается много, и большая часть их имеет пластиковую упаковку или используется один раз и становится просто мусором. Проблема роста отходов стоит очень остро: слишком много земли отводится под мусорные полигоны, при сжигании отходов образуются диоксины и другие токсичные летучие соединения плюс такая же токсичная зола, в океане дрейфуют мусорные острова, и микропластик попадает сначала в рыб, а потом – в человека, съевшего такую рыбу.

Об этой проблеме написано немало хороших книг, порекомендую “Страну отходов” Андрея Яковлева и “Невыносимый мусор” Анны Титовой, где вы можете узнать, что происходит с отходами конкретно в нашей стране, а ведь мусор – это не только сметенная с пола пыль и пищевые отходы вроде картофельной кожуры и яичной скорлупы, но и надоевшие вам туфли, быстро потерявшие вид футболки, просроченная косметика и сломавшиеся, едва их взяли в руки, игрушки. Словом, наши неудачные покупки.

Я сейчас не призываю хранить дома ненужный хлам, чтобы не пополнять свалки. Я предлагаю попробовать поиграть в непокупки. Уменьшая количество вещей, которые вы купили не подумав, вы сможете меньше выбрасывать и реже заниматься пристройством очередной неактуальной вещи.

Принципы осознанного потребления традиционно включают в себя 4R:

- Refuse (отказываться от ненужного)
- Reduce (сокращать излишнее потребление)
- Reuse (повторно использовать вещь)
- Recycle (сдавать на переработку)

Первые две R – тема этой книги.

Простота и доступность покупок заставляет многих задуматься о качестве покупаемого. Покупая осознанно, мы сокращаем нагрузку на окружающую среду, бережем природные ресурсы, а также собственные ресурсы – деньги, время, здоровье.

Давайте выясним подробнее о том, что движет нами, когда мы оплачиваем очередной заказ в интернет-магазине или достаём карточку на кассе.

## Почему мы вообще покупаем

Как ни странно, причина “потому что эта вещь мне нужна” – далеко не первая и не главная для выбора нами покупок. И что вообще мы подразумеваем под словом “нужна” – *то, что мы не можем обойтись без этой вещи, или то, что мы очень хотим ей обладать?*

В жизни не так уж много вещей, без которых мы не сможем нормально жить. В конце концов, нетрудно представить ситуацию, когда приходится обойтись малым. Даже если опустить печальные поводы вроде военных конфликтов и стихийных бедствий, когда множество людей остаются вообще без крыши над головой. Давайте возьмем в качестве примера более оптимистичные ситуации: например, поездку на отдых. Вы берете с собой малую часть ваших пожитков, потому что не хотите тащить несколько тяжелых сумок и чемоданов или доплачивать за перевес багажа в аэропорту.

“Да, но поездка обычно короткая”, – возразите вы и будете правы. Конечно, легко ограничить себя в вещах, если вы едете куда-то на неделю. Однако и дома, если честно, мы не пользуемся ежедневно и четвертью тех вещей, что лежит на полках в наших шкафах.

Поэтому я бы для начала разделила наши покупки по нужности:

– **необходимые для жизни, без которых не обойтись** (еда, лекарства, которые принимают постоянно, арендные и коммунальные платежи за жилье, одежда и обувь по сезону).

– **вещи, без которых теоретически можно обойтись, но это существенно ухудшит нашу жизнь**. Сюда можно включить оплату мобильной связи и интернета – конечно, мы не умрем без них (я даже еще помню, как мы жили без них), но будет трудно. Базовые предметы гигиены – да, можно помыться простой водой, но мало кто сейчас готов отказаться от шампуня, зубной пасты и т.д. Для женщин это еще средства менструальной гигиены, а для мам малышей – подгузники. Массаж или посещение парикмахерской. Часть покупок и трат на услуги могут показаться кому-то ненужной роскошью, но главное – понять, что делает вашу жизнь комфортнее, дает вам силы и поднимает настроение надолго. И если это пресловутый стакан кофе перед работой, то махните рукой на советы по инвестированию от финансовых коучей и оставьте себе эту маленькую радость.

– **вещи, без которых мы легко бы обошлись, но нам просто приятно их покупать**. Вот сюда уже можно включить приятные штучки, которые радуют нас только в момент покупки, а потом превращаются в проблемные вопросы: “Зачем я это купила” или “Ну и где теперь это хранить?” Например, покупка нового оттенка лака для ногтей в супермаркете просто потому, что он яркий, а маникюр вы делаете в салоне или не делаете совсем – это как раз оно. Или новая кофточка, купленная из-за того что вы долго бродили по магазинам и хотите “оправдать” потраченное время хоть какой-то “вроде бы” нужной вещью. Возможно, здесь правильнее будет сказать себе: “Я отлично прогулялась и рада, что у меня уже все есть”.

– **вещи, которые мы покупаем по привычке или потому что считаем, что мы должны их покупать, но они нас вообще не радуют и в принципе не нужны**.

Часто сюда относятся всякие товары для здоровья и красоты – например, читательницы постарше вспомнят популярный в советское время “диск здоровья”, который в итоге лежал под комодом или хотя бы под громоздким и тяжелым кинескопным телевизором, облегчая его поворот к зрителю. У многих из нас были или есть фитнес-ролики, утяжеленные обручи для похудения, которые набивают синяки на животе, гантели, щипчики для завивки ресниц, щетка для массажа от целлюлита, про который вы читали в десятках статей, но лично вас он никак не беспокоит, крем для кутикулы, которым вам некогда намазываться. Сюда же относятся модные игрушки-антистресс, которые вас никак не успокаивают, но они есть у всех. Вы покупаете сувенирчики из каждой поездки, потому что так вроде бы положено, но они потом напоминают

вам скорее о том, что надо вытереть пыль, а не о вашем замечательном отдыхе у моря или в горах... Думаю, вы меня поняли.

Идеально будет, если в ваших покупках будут преобладать вещи из первой и второй категории, иногда вы балуете себя вещами из третьей, а четвертую исключите совсем. Но жизнь сложнее любых идеальных моделей, поэтому попытаемся разобраться получше, как определить необходимость покупки.

Как понять, нужна ли нам вещь или нет?

Как вы уже поняли, иногда мы приобретаем вещи не потому, что нуждаемся в них, а потому, что хотим, чтобы они у нас были. Поэтому практически бессмысленно задавать себе вопросы а-ля: “Мне это нужно?” Вспомните Бекки Блумвуд из саги о шопоголике, которая всегда отвечала на этот вопрос утвердительно: всем нужны джинсы (футболки, увлажняющий крем, карандаши и т.д.).

Когда вы кладете в корзину (неважно, виртуальную или реальную) новую вещь вне запланированных покупок, спросите себя: эта вещь соответствует моим целям?

Да, вопрос сложный. Для меня он раньше звучал примерно как: “Скажите, сколько будет 34527 умножить на 45871?”

Поэтому сделаем небольшое отступление о целях.

Одна моя знакомая, любящая копить, подсказала мне такой метод: вспомнить о стоимости желанной покупки и посмотреть, какую часть от нужной суммы мы сейчас собираемся потратить.

Например, мы хотим купить смартфон за 30 000 рублей. Если мы зайдём в кафе и потратим там 1000 рублей, то проедем 3,33% нашего смартфона, а если чек составит 3000 рублей – то все 10%.

Или вы хотите накопить на первый взнос на покупку квартиры. Допустим, цена квадратного метра квартиры вашей мечты – 150 тысяч рублей. В одном квадратном метре – 10 000 квадратных сантиметров. Значит, если вы голодная зайдёте после работы в продуктовый у дома и потратите там 1500 рублей на что-то вроде чипсов, готовых перекусов и каких-то мелочей, взятых на кассе, пока вы стояли в очереди, то вы “потратили” 100 квадратных сантиметров вашей квартиры мечты.

Точно так же можно просчитать, сколько дней отдыха мог бы вам стоить новый смартфон, если старый ещё работает, или брендовая сумка, купленная просто так, потому что понравилась. Недаром многие ипотечные калькуляторы позволяют подсчитать, сколько денег вы сэкономите на процентах, если внесёте досрочно даже небольшую сумму по сравнению с телом кредита.

Ещё есть популярный лайфхак из интернета – представить себе человека, у которого в одной руке то, что вам приглянулось, а в другой – деньги, ровно столько, сколько стоит ваша потенциальная покупка. А вам предлагается выбрать – деньги или новая вещь.

Если у вас нет крупных конкретных целей или подсчёты нагоняют на вас тоску, можно вообще свести все к двум причинам:

1. Если вы решили поиграть в непокупки, потому что *хотите тратить меньше, то новая вещь уменьшит количество ваших денег.*

2. Если вы решили покупать меньше, потому что беспокоитесь, что *ваш дом захламлен, то покупка этой вещи увеличит количество вещей в вашем доме.*

Просто же, да?

Теперь – решение за вами.

А теперь продолжим наш разговор о причинах покупок. Кроме того, что есть вещи, которые нам нужны, мы покупаем по разным причинам:

- нам кажется, что эта вещь сделает нас или нашу жизнь лучше;
- мы считаем, что наша идеальная версия себя должна этим пользоваться;

- нам понравилась реклама, или мы хотим поддержать компанию или человека, который производит эти вещи;
  - от скуки, желая себя развлечь;
  - в поисках идеально подходящей нам модели товара иногда получается несколько пробных покупок, которые по каким-то причинам не подошли или оказались неудобными для использования;
  - по привычке – потому что не знаем, что еще поделать;
  - от стресса, чтобы успокоить себя, получить иллюзию, что снова управляете ситуацией;
  - из соображений экономии: боимся упустить выгодную сделку (маркетологи любят создавать ажиотаж, уверяя нас, что время скидки скоро истечет или товар вот-вот закончится);
  - наверстываем упущенное после долгого периода воздержания от покупок.
- Какие из этих причин откликнулись вам?

## Зачем вам игра в непокупки?

Сколько места в вашей жизни занимают магазины и покупки? Давайте проанализируем.

Представьте ваш обычный – рабочий или выходной – день. Конечно, какая-то часть суток посвящена сну и приемам пищи. Как распределяется остальное время? Смотрите ли вы интернет-магазины или соцсети (если вы подписаны на аккаунты и паблики с продажами) в рабочее время? Заходите ли в торговый центр в обеденный перерыв или в магазин у дома после работы?

Давайте попробуем нарисовать график. Нарисуйте круг (еще лучше – два круга, чтобы было проще разделить их на часы, как циферблат) или линию в 24 клетки, как удобнее.

Если вы выбрали круги, поделите их на сектора: сон, еда, бытовые хлопоты (готовка, уборка, ремонт), время для семьи (мужа, детей), хобби и шопинг. Большим ли получился сектор шопинга?

Если вы выбрали линию: одна клеточка – это час. Допустим, 7 часов – это ваш сон, завтракаете и ужинаете вы по полчаса (1 клетка) и еще 1 час – ваш обед на работе. Остальные 15 клеток распределяйте согласно вашему обычному распорядку дня. Длинный ли отрезок посвящен шопингу? Если вы ездите в крупный гипермаркет, приплюсуйте время на дорогу и развлечения в нем (кино, кафе).

Кстати, некоторые люди относятся к другому типу. Они делают покупки редко, но в периоды шопинга часто покупают лишнее. Например, перед Новым годом люди часто тратят больше, чем собирались, из-за акций, новогоднего оформления витрин и торговых залов, желания начать новую жизнь, ожидания чудес и т. д.

Возможно, в последнее время в вашей жизни много стрессовых ситуаций, фоновой тревожности, которую вы пытаетесь унять с помощью покупок. Вы даже можете выбирать практичные вещи, которыми пользуетесь или могли бы воспользоваться, но не учитываете, сколько у вас их уже накопилось дома.

Тогда для вас, наверное, более показательным будет не график, а две-три недели или даже месяц отслеживать свои покупки. Если вы расплачиваетесь карточкой, а не наличными, можно посмотреть в банковском приложении и сумму трат в месяц, и категорию, и даже количество дней, когда вы обошлись без покупок.

Какой бы тип трат вы ни практиковали, всегда можно их сознательно уменьшить.

Разберемся тогда с причинами. Почему, как вы считаете, вам нужно сыграть в непокупки? Если вы решили почитать эту книгу, то, возможно, у вас была одна из этих причин:

### 1. *“Я слишком много трачу”*

Вы обеспокоены своими тратами и хотели бы сократить их. Возможно, из-за долгов/ипотеки, а может быть, вы слишком много работаете, устали и выгорели, но денег все равно не хватает, и вы хотели бы сократить расходы.

Это ваша причина, если:

- у вас постоянно долги по кредитной карте, или вы перехватываете деньги у знакомых до зарплаты;
- на вас давят долги знакомым, или вы хотите как можно скорее выплатить кредит(ы);
- вы не решаетесь сменить работу на более подходящую вас или открыть свое дело, потому что вас пугает, что у вас нет сбережений на время, пока не появится новый стабильный доход;
- у вас есть мечты или цели, которые “не можете себе позволить”, но если просмотреть ваши расходы, оказывается, что вы уже потратили сравнимую сумму на разные мелочи;
- вам надо накопить какую-то крупную сумму, и желательно поскорее (на лечение, подушку безопасности, на отпуск и т.д.).

## 2. *“Я устала убираться! Вещей слишком много”*

Вы обеспокоены порядком в доме. Уборка превращается в трудный квест, вещи постоянно куда-то засовываются, падают при открытии дверок шкафа, не помещаются в ящики, мнутся, рвутся и портятся от тесного хранения. Кроме того, их невозможно найти в нужный момент, поэтому вам приходится покупать замену (а потом потерянная вещь находится, как по закону подлости).

Это ваша причина, если:

- у вас в доме много вещей лежат где попало, порядок навести трудно, пыль протереть практически невозможно, потому что приходится снимать слишком много вещей с поверхностей, а куда убрать вещи – непонятно, потому что забиты все полки и ящики;
- вы не можете быстро и четко объяснить другому человеку, где лежит то, чем вы нечасто пользуетесь;
- вещи часто портятся от неправильного или неаккуратного хранения;
- в нужный момент невозможно быстро добраться до нужной вещи;
- у вас много дубликатов, купленных в спешке на замену потерянному;
- вам тяжело расставаться с уже приобретенными вещами, в том числе и потому, что на них было потрачено много денег.

## 3. *“Я хочу узнать, справлюсь ли я”*

Вам интересно бросать вызовы себе, и вы с удовольствием участвуете в разных марафонах и челленджах вроде: “проживи неделю без интернета”, “выброси 365 вещей в год” и т.д.

Это ваша причина, если:

- вы не обременены семейными хлопотами, живете одна, максимум – с питомцами, либо со взрослым партнером, который поддерживает ваши начинания;
- ваша работа оставляет вам достаточно свободного времени, которое вы бы хотели занять чем-то интересным и полезным;
- вас вдохновляют собственные достижения;
- вы любите принимать участие в марафонах, отчитываться об этом в соцсетях.

## 4. *“Я хочу разобраться в себе: кто я, чего я хочу от жизни”*

Вы часто испытываете замешательство, когда думаете о себе, своих увлечениях, целях и планах. Порой вы покупаете из любопытства, пытаясь найти то, что может вас серьезно увлечь. Игра в непокупки может стать для вас своеобразным психологическим тестом, который расскажет о том, какая вы и что для вас важно.

Это ваша причина, если:

- вас давно не устраивает ваш образ жизни, есть ощущение топтания на месте;
- у вас нет четких и внятных целей, и это снижает вашу продуктивность;
- вам хочется что-то изменить в себе.

Причин, естественно, у вас может быть несколько. Главное – они есть, и есть желание попробовать поиграть.

Давайте рассмотрим три основные выгоды, которые вы можете получить, играя в непокупки: больше денег, больше порядка в доме и больше времени. Ну и парочку дополнительных заодно.

## **Подумайте о порядке**

Представьте себе, что ваш дом стал чистым. Вещи сложены аккуратно, вам удобно пользоваться вашими столами, потому что не нужно разгребать бардак, прежде чем начать работать или сесть пообедать. Пыль легко протереть тряпкой, ведь полки не заставлены множеством мелочей и безделушек, с холодильника перед мытьем не надо отдирать тонну магнитиков, а ваш робот-пылесос свободно ездит по полу и не пищит поминутно, “подавившись” очередной тряпочкой, бумажкой, мелкой игрушкой и т.д.

Вспомните, какое ощущение у вас вызывает простор и свет. Большое количество вещей делает квартиру более темной и пыльной. Если вы живете в климате, где большую часть года пасмурно, то темная, захламленная комната способна кого угодно привести в унылое настроение.

Большое количество вещей увеличивает время, затрачиваемое на уборку, а еще может затруднять доступ к другим предметам. Постоянно приобретая новые товары и не избавляясь от старых, мы рискуем попасть в ситуацию, когда ваши системы хранения перестают работать, потому что вещей становится больше, чем мест, выделенных под их хранение. Приходится покупать для новых вещей дополнительные контейнеры и шкафчики, что затрудняет поиск и пользование вашим имуществом. Плюс это может привести к тому, что только вы в курсе, где что лежит, а остальные домашние будут доставать вас бесконечными вопросами: “А где...”

Меньше ненужных покупок – больше порядка.

## Подумайте о деньгах

Каково ваше финансовое положение? Считаете ли вы ваш доход маленьким или, наоборот, зарабатываете прилично, но деньги тают, как снег в конце апреля? Есть ли у вас долги?

Представьте, что теперь вы сможете себе позволить то, о чем мечтаете на самом деле. Путешествие. Уволиться с нелюбимой работы и начать свое дело. Научиться чему-то новому или ходить расслабляться в спа. Питаться тем, что вы любите, а не тем, что продается по акции. Подарить ребенку день рождения его мечты.

Мы так устроены, что расстаться с небольшой суммой нам проще, чем с крупной. Поэтому вместо хорошего отпуска, когда вы выгорели и устали, вы понемножку тратите почти такую же сумму на красивые аксессуары, новую одежду, журнал, сладости и т.д. Однако десяток мелких заменителей может стоить не таких уж маленьких денег. Снова процитирую героиню Софи Кинселлы:

“Обычно я по полчаса пожираю глазами шарфики в магазине «Денни и Джордж», а потом иду в соседний магазин аксессуаров и покупаю что-нибудь для поднятия духа. У меня дома целый ящик в комод забит заменителями «Денни и Джордж»” [3].

Сокращение лишних покупок поможет вам уменьшить ваши долги или вообще от них избавиться, накопить на важную цель, отдохнуть от бесконечной работы.

Помните: если заработанные вами деньги не делают вас счастливее, то, скорее всего, вы не на то тратите. И поверьте, вы не для того так много устаете на работе, чтобы заполнять свои дома вещами, которыми вы даже не пользуетесь



## **Подумайте о времени**

Время – это неочевидный бонус. У вас никогда не возникало ощущение, что в нашей жизни слишком много вещей и слишком мало времени?

Я уже упоминала, что большое количество вещей увеличивает время на приведение их в порядок.

Кроме того, вспоминая рассказы старших родственниц и собственный детский опыт стояния в очередях за молоком, можно сказать так: раньше люди тратили много времени на поиск вещей и очереди, а сейчас – из-за недолговечности и быстрой моды на товары – мы тратим примерно столько же времени на постоянный выбор замены, сравнение одних товаров с другими, просмотр обзоров новинок... Старая чугунная сковородка прослужила лет двадцать – сначала моим родителям, потом мне, пока я не потеряла ее при переезде. А новые, красивые, подходящие по цвету к моей кухне радовали меня всего два года, и теперь мне снова придется заменить их.

## **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.