

МОГУ КАК

ИНГВАР КАМПРАД

АКТИВИТИ-БЛОКНОТ





Ингвар верил, что мы сможем помочь нашей планете, если не будем растрачивать ресурсы впустую: например, не оставлять включённой воду, не выбрасывать еду и не покупать вещи, которые нам на самом деле не нужны. А ещё не стоит тратить время на то, что не имеет значения. Например, смотреть телевизор вместо того, чтобы пообщаться с друзьями!

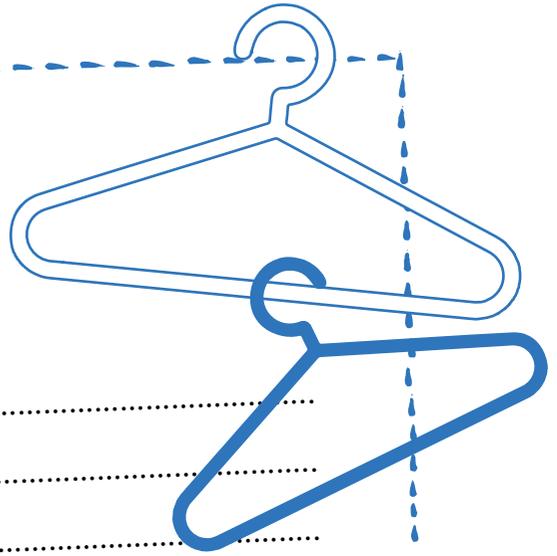
Сейчас самое время перейти к осознанному потреблению. На первый взгляд это может показаться трудным, но стоит начать, и осознанный стиль жизни становится игрой! Вот несколько упражнений.

ЗАДАНИЕ

Мой гардероб

- 1 Отбери вещи, которые ты носишь и любишь, и оставь их в шкафу.
- 2 Остальные собери (нет, не выкидывай!) и дай им вторую жизнь: продай на «Авито», отправь в благотворительный фонд нуждающимся или устрой своп-вечеринку и позови друзей обменяться одеждой. Брендовые вещи можно отдать в секонд-хенд.
- 3 Планируя покупку новых вещей, всегда спрашивай себя: зачем она тебе? Будет ли она радовать тебя в будущем? Если причина покупки – это сиюминутное удовольствие, низкая цена или ответ в духе «пусть будет», то лучше отказаться. Если вещь действительно понравилась, можно отложить покупку на несколько часов или дней. Через какое-то время будет понятно, нужна тебе эта вещь на самом деле.
- 4 Перед походом в магазин оцени свой гардероб и составь список, каких вещей тебе действительно не хватает. Отправляйся в магазин за конкретным приобретением, зная, что тебе надо.

СПИСОК ВЕЩЕЙ,
КОТОРЫХ МНЕ НЕ ХВАТАЕТ
В ГАРДЕРОБЕ:



1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.



НЕКРАСИВЫЕ ПРОДУКТЫ

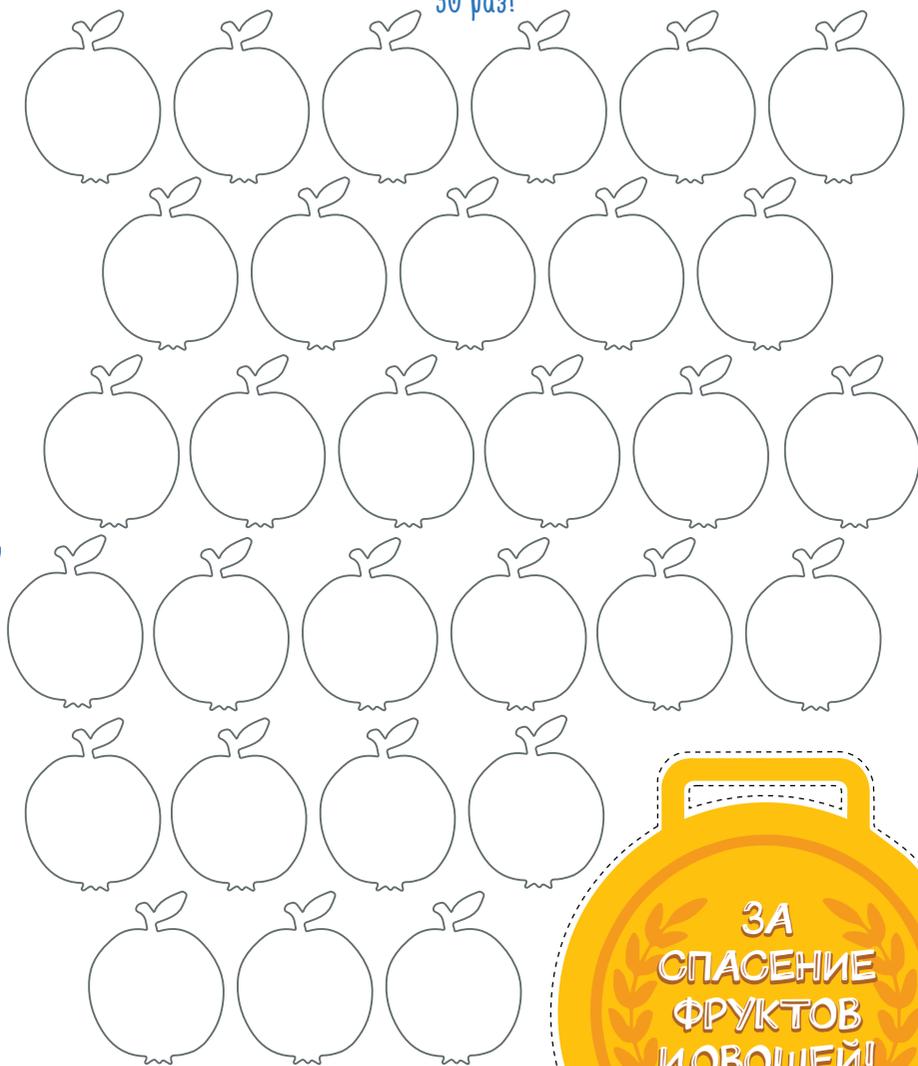
В магазине мы часто обращаем внимание на внешний вид продуктов. Да, обычно это важно: ты же не будешь брать испорченный продукт! Но бывают случаи, что мы не берём фрукты или овощи из-за неправильной, «некрасивой» формы, грязи и т. д. То, что фрукты и овощи не выглядят аппетитно, не значит, что они не вкусные. А между тем каждый год больше 9 миллионов тонн внешне некрасивых или невовремя собранных фруктов и овощей попросту пропадает и выбрасывается! Из пищевых отходов вырабатывается метан — один из самых вредных парниковых газов, который способствует глобальному потеплению.

ЗАДАНИЕ

Вооружись смартфоном, сходи в магазин и сфотографируй примеры «некрасивых» и «красивых» продуктов. Можешь зарисовать особенно необычные из них. (А если получится распечатать фотографию и вклеить сюда, то будет ещё круче!).



А теперь предлагаем поучаствовать в полезном флешмобе: каждый поход в магазин спасай хотя бы один «некрасивый» продукт. Так нужно сделать 30 раз!



Когда закрасишь все фрукты
вырежи медаль за спасение планеты!



БУТИЛИРОВАННАЯ ВОДА

Ты наверняка покупаешь бутилированную воду в магазине. Когда-нибудь задумывался над тем, чем отличается одна марка от другой и насколько такая вода далека от той, что течёт из-под крана? Например, в Алтайском крае качество питьевой воды полностью отвечает санитарным требованиям и её можно употреблять в пищу. Тем не менее люди предпочитают покупать бутилированную воду: в дорогу, потому что им нужна минеральная вода при разных болезнях или по ещё каким-то причинам...



Если посмотреть на полки с водой в магазине, то ты удивисься разбросу цен. Почему так? Ведь внутри каждой бутылки одна и та же вода с формулой H_2O .

ЗАДАНИЕ

Во время посещения магазина попробуй проанализировать этикетки на нескольких бутылочках воды. Сфотографируй всё на смартфон, а дома заполни вот такую табличку и сделай выводы:

Марка				
Состав				
Производитель				
Город производителя				
Активно ли рекламируется продукт?				
Стоимость 1 литра				



НЕ ПОПАСТЬСЯ НА УДОЧКУ ПРОДАВЦОВ

С помощью различных хитростей маркетологи буквально вынуждают посетителей магазинов и сайтов покупать больше продуктов. Главная цель – внушить тебе, что ты совершил выгодную покупку и сэкономил бюджет, и не дать времени на раздумья. Важно помнить про эти уловки, чтобы противостоять им.



Внимательно читай ценники.

Красные ярлыки заставляют покупателей думать, что это скидки, хотя это не всегда так. И иногда скидку создают буквально из воздуха: пишут завышенную цену товара (столько, сколько он никогда не стоил), а продают по его реальной стоимости.



Заглядывай на нижние и верхние полки.

Товар, продажа которого наиболее выгодна для супермаркета, располагается в «золотой зоне» — примерно на уровне груди взрослого человека, на высоте около полутора метров. Здесь этот товар лучше всего виден и его удобно брать. Скорее всего, на других полках ты найдёшь товар не хуже по качеству, но по более низкой цене.



Клади в корзину только то, что вам нужно. Отделы с молоком, хлебом и мясом в крупных магазинах находятся в разных концах помещения,

чтобы покупатели перемещались по залу и попутно брали что-то, что даже не планировали покупать. Вместо огромной тележки возьми корзинку – так ты сможешь избежать искушения купить что-нибудь лишнее. А если пришёл за пакетом молока, то и корзинку брать не стоит.





Сравнивай цены. На первый взгляд кажется, что дисконтные карты конкретных магазинов с накопительной скидкой позволят сэкономить. Но, возможно, в супермаркете, где вы получили карту и копите скидочные баллы, товары стоят куда дороже, чем в других магазинах, даже с учётом скидки.



Трезво и критично оценивай маркетинговые акции. Бонусы за покупки, которые затем можно с доплатой обменять на товар, или «каждая восьмая покупка в подарок» — это лишь способ заставить вас в погоне за подарками (порой совершенно бесполезными) покупать больше, чем нужно.



Никогда не ходи в магазины на голодный желудок! Магазины и рестораны часто возбуждают аппетит клиентов вкусными запахами и соблазнительными рекламными надписями. На рынках голодным покупателям предлагают бесплатно попробовать фрукты (зная, что после этого покупка обязательно состоится); булочные и пекарни намеренно не устанавливают в торговых залах вытяжки, делая аромат выпечки своей лучшей рекламой. Да уж, незапланированных трат не избежать.



ТРЕНИРУЙ СИЛУ ВОЛИ

Если в магазине у тебя сразу разбегаются глаза, есть несколько простых правил. Попробуй их выполнить, а потом поделись результатом.

ЗАДАНИЕ

- Для начала составь список покупок.

Список покупок:

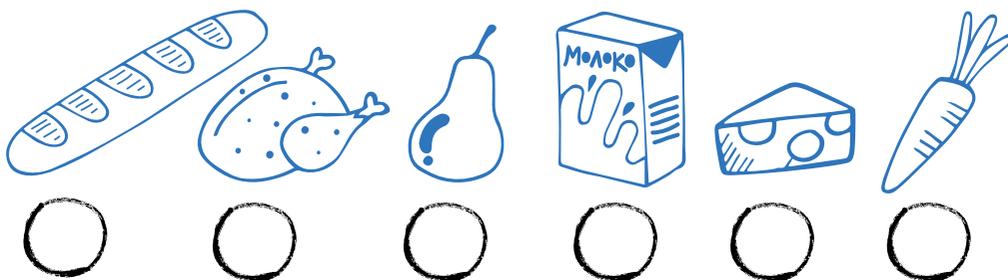
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.
14.

● Правило трех вещей

Можно купить только три вещи не из списка. Ты увидел в магазине очень выгодное предложение, или просто вдруг чего-то захотелось. Подобные спонтанные покупки и съедают бюджет. Если тебе захотелось купить более трёх вещей не из списка, запиши их на отдельный листочек «хотелок». Затем вносим их в список покупок на следующую неделю.

● Правило одной недели

Старайся покупать продукты на неделю, чтобы не нужно было слишком часто ходить в магазин. Подумай, сколько фруктов, овощей, молока, хлеба, мяса и т.д. тебе нужно на неделю и запиши. Так будет легче планировать бюджет и лишней раз не ходить в магазин. Заполни информацию ниже, а если каких-то продуктов не хватает, нарисуй сам!





Ингвар Камрад — шведский предприниматель и основатель компании IKEA. Он сделал то, что до него не удавалось никому на свете: благодаря его стараниям почти у каждого появилась возможность иметь красивый и стильный дом. Но по-настоящему великим его сделали не деньги, а убеждения.



ЭТА КНИГА НАУЧИТ:

- Верить в себя и быть любознательным.
- Ценить время, деньги и другие жизненные ресурсы, не тратить их впустую.
- Не бояться трудных задач и усердно работать.
- Быть ответственным и щедрым по отношению к окружающим людям.