

Jak pozbyć się złych nawyków zakupoholizmu i rozrzutności. Poniżej kilka wskazówek zaczerpniętych z książki Jamesa M. Claiborna i Cherry Pedricka (polecamy lekturę tego wydawnictwa).

- Stwórz budżet rodzinny i ściśle się go trzymaj
- Zanim pójdziesz na zakupy, zrób listę niezbędnych produktów
- Rób zakupy w miejscach, do których łatwo można wejść, ale i wyjść. Unikaj centrów handlowych
- Zadawaj sobie pytania: „Po co?”, „Dlaczego jestem na zakupach?”, „Dlaczego to kupuję?”. Jeśli odpowiesz, że robisz to by uwolnić się od uczucia niepokoju, stresu, napięcia, depresji lub nudy, znajdź inne zajęcie.
- Rób zakupy w towarzystwie wspierającej Cię osoby, która zna cele jakie sobie postawiłeś
- Zwróć baczność uwagę na sztuczki marketingowe. Zrób z tego zabawę – postawaj się wychwycić jak najwięcej technik marketingowych w oglądanych katalogach, sklepach oraz reklamach.
- Uświadom sobie swoje uczucia. Czy wydawanie pieniędzy naprawdę uwalnia Cię od depresji, niepokojów i nudy?
- Kiedy musisz zrobić większe zakupy, pamiętaj o regularnych przerwach na relaks.
- O większych zakupach rozmawiaj z małżonkiem lub przyjacielem, a zanim kupisz wybraną rzecz, odczekaj dobę.
- Zostaw w domu wszystkie karty kredytowe i zabieraj ze sobą tylko tyle pieniędzy, ile zaplanowałeś wydać.
- Bądź stale gotów, by uruchomić jedną z reakcji konkurencyjnych w momencie pojawiania się pokusy zakupów do wydawania.
- Nie kupuj, jeśli jesteś zmęczony, głodny, niespokojny, smutny, samotny lub znudzony.
- Jeżeli uważasz, że zakupy z katalogu, programów telewizyjnych lub zakupy internetowe są największą pokusą, kupuj tylko w sklepach. Zastanów się nad wykorzystaniem funkcji blokowania wybranych kanałów w telewizorze i poproś firmy, które mają Twoje dane osobowe, by przestały wysyłać do Ciebie materiały reklamowe.

*Źródło: James M. Claiborn i Cherry Pedrick, Jak pozbyć się złych nawyków, Helion, Gliwice 2007*