



Pracovní listek: koupit / nekoupit

Než si něco koupíš, projdi si tenhle checklist. Pomůže ti zastavit impulzivní nákup a zjistit, jestli daná věc opravdu dává smysl.

1. Potřebuji to opravdu?

- Mám už doma něco podobného?
- Použiju to reálně a opakovaně?
- Vyřeší mi to skutečný problém?

2. Koupila bych si to i bez slevy?

- Láká mě hlavně cena?
- Měla bych o to zájem i za plnou cenu?
- Nekupuji to jen proto, že je to „výhodné“?

3. Mám na to rozpočet?

- Mám na to vyčleněné peníze?
- Nebudu kvůli tomu sahat do rezervy?
- Neohrozí to jiné důležité výdaje?

4. Je to impulzivní koupě?

- Chci to proto, že jsem unavená, ve stresu nebo se nudím?
- Nepodléhám jen momentální náladě?
- Nechci si tím jen zlepšit den?

5. Jak často to budu používat?

- Budu to potřebovat pravidelně?
- Nebude to po chvíli ležet doma bez využití?
- Odpovídá to mému současnému životnímu stylu?

6. Jak dlouho mi to vydrží?

- Je to věc na dlouho, nebo jen krátkodobý nápad?
- Neobměním to za pár týdnů?
- Bude mi to dávat smysl i za měsíc?

7. Můžu to odložit?

- Můžu počkat 24 hodin, než se rozhodnu?
- Zapišu si to na seznam a vrátím se k tomu později?
- Pořídím si to až tehdy, když mě to bude zajímat i po čase?