

ЧЕК-ЛИСТ «СТОП-ИМПУЛЬС»

5 вопросов перед любой покупкой + шаблон списка «Хочу»

Этот чек-лист поможет вам отделить реальные потребности от сиюминутных желаний. Распечатайте его или сохраните в телефоне, чтобы открывать каждый раз перед оплатой.

ЧАСТЬ 1. ПЯТЬ ВОПРОСОВ ПЕРЕД ПОКУПКОЙ

Ответьте честно на каждый вопрос. Если хотя бы на два вопроса ответ «Нет» - отложите покупку и примените правило 72 часов.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ

- ☐ Я покупаю эту вещь, потому что она мне действительно нужна, а не потому, что мне грустно, скучно, одиноко или я хочу себя порадовать?

ПРАВИЛО 72 ЧАСОВ

- ☐ Прошло ли минимум 3 дня (для крупных покупок - 30 дней) с момента, когда у меня впервые возникло желание купить эту вещь?

СТОИМОСТЬ В ЧАСАХ ЖИЗНИ

- ☐ Готова ли я обменять [] часов своей работы на эту вещь?
(Рассчитайте: цена / ваш часовой доход)

МЕСТО И УХОД

- ☐ Знаю ли я точно, где эта вещь будет храниться, и готова ли я тратить время и деньги на уход за ней?

АНАЛОГИ И ЗАМЕНА

- ☐ Есть ли у меня уже похожая вещь, которая выполняет ту же функцию?
Можно ли решить задачу тем, что уже есть?

ЧАСТЬ 2. ШАБЛОН СПИСКА «ХОЧУ» ДЛЯ ПРАВИЛА 72 ЧАСОВ

Заполняйте этот список вместо добавления товаров в корзину. Возвращайтесь к нему через 3 дня и отмечайте статус.

[illegible]

ПОДСКАЗКИ К ЗАПОЛНЕНИЮ

- Триггер: запишите эмоцию или ситуацию (усталость после работы, реклама в соцсетях, скука в очереди, сравнение с другом). Это поможет выявить ваши личные паттерны.
- Решение: если желание угасло - ставьте «Отказаться». Если решили отказаться, напишите одну причину рядом. Это закрепит осознанный выбор.

Шаблон подготовлен для статьи «[Как перестать импульсивно тратить деньги: 5 психологических приемов, которые работают \(без жесткой экономии\)](#)»

На сайте [Мои Деньги](#) полезные статьи и пошаговые инструкции для управления личными финансами.

Сохраните этот файл как PDF и заполняйте вручную или в электронном виде.