

ВИКТОРИЯ КАБАНЕЦ

# 30 ДНЕЙ БЕЗ ИМПУЛЬСИВНЫХ ПОКУПОК

Better  
Choices  
A Brighter  
You  
♡

Как перестать тратить деньги на эмоциях  
и вернуть контроль над бюджетом

- ✓ ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ
- ✓ ГОТОВЫЕ ШАБЛОНЫ
- ✓ 30-ДНЕВНЫЙ ПЛАН
- ✓ РЕАЛЬНЫЕ ПРИМЕРЫ
- ✓ ДОЛГОСРОЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

🎁  
БОЛЬШЕ  
ДЕНЕГ  
НАТО, ЧТО  
ДЕЙСТВИТЕЛЬНО  
ВАЖНО  
♡



СОХРАНЯЙ  
ДЕНЬГИ



ИЗБЕГАЙ  
ИМПУЛЬСОВ



ДОСТИГАЙ  
ЦЕЛЕЙ



ЖИВИ  
СПОКОЙНЕЕ



СОЗДАВАЙ  
ЛУЧШЕЕ БУДУЩЕЕ

# **Виктория Кабанец**

## **30 ДНЕЙ БЕЗ**

### **ИМПУЛЬСИВНЫХ ПОКУПОК**

*<https://litres.ru/74442872>*

*SelfPub; 2026*

#### **Аннотация**

Импульсивные покупки редко начинаются с реальной необходимости. Чаще они появляются из-за скуки, стресса, усталости, рекламы, скидок или желания быстро почувствовать себя лучше. Эта книга поможет понять свои денежные триггеры и вернуть контроль над расходами без жёстких запретов и чувства вины. Внутри — практические правила, 24/48-часовая пауза перед покупкой, система списка желаний, no-spend дни, стратегия для маркетплейсов и магазинов, работа с эмоциональными тратами, трекары и полный 30-дневный план. Книга подойдёт тем, кто хочет тратить осознаннее, перестать покупать лишнее и направлять деньги на действительно важные цели.

# Содержание

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| Перед началом                                               | 5  |
| Содержание                                                  | 7  |
| Введение. Почему сила воли почти никогда не решает проблему | 9  |
| Три результата программы                                    | 10 |
| 1. Что на самом деле считается импульсивной покупкой        | 11 |
| Пять признаков автоматической покупки                       | 12 |
| Мини-аудит                                                  | 13 |
| 2. Куда уходят деньги: карта ваших триггеров                | 14 |
| Четыре типа триггеров                                       | 15 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                           | 16 |

# **Виктория Кабанец**

## **30 ДНЕЙ БЕЗ**

### **ИМПУЛЬСИВНЫХ**

#### **ПОКУПОК**

**30 ДНЕЙ**  
**БЕЗ ИМПУЛЬСИВНЫХ**

**ПОКУПОК**

Как перестать тратить деньги на эмоциях

и вернуть контроль над бюджетом

**30-дневная практическая программа • трекеры •**  
**правила • чек-листы**  
**ВИКТОРИЯ КАБАНЕЦ**

# Перед началом

Эта книга не про запрет радости и не про идею «ничего себе не покупать». Цель намного практичнее: перестать отдавать деньги автоматическим решениям, которые через несколько минут или дней уже не кажутся нужными. За 30 дней вы научитесь замечать импульс до оплаты, понимать его причину и выбирать действие осознанно.

Импульсивная покупка — это не обязательно дорогая вещь. Часто бюджет разрушают мелкие повторяющиеся траты: доставка еды, косметика «по акции», вещи из ленты, подписки, товары у кассы, ещё одна кружка, ещё один органайзер, ещё один курс, который «когда-нибудь пригодится». Каждая отдельная сумма может казаться небольшой. Проблема появляется в повторяемости.

## Важно

Материал носит образовательный характер и не является финансовой, медицинской или психологической консультацией. Если покупки связаны с тяжёлым эмоциональным состоянием, долгами, зависимым поведением или ощущением полной потери контроля, разумно дополнительно обратиться к профильному специалисту.

В программе нет требования полностью остановить все расходы. Вы продолжаете покупать необходимое: еду, лекарства, транспорт, обязательные платежи, нужные вещи для семьи и работы. Мы убираем не жизнь, а автоматизм.

# Содержание

Введение. Почему сила воли почти никогда не решает проблему

1. Что на самом деле считается импульсивной покупкой
2. Куда уходят деньги: карта ваших триггеров
3. Эмоциональные покупки: скука, стресс, награда и тревога
4. Как магазины ускоряют ваше решение
5. Правило паузы: создаём расстояние между желанием и оплатой
6. Список желаний, который действительно экономит деньги
7. No-spend правила без фанатизма
8. Как перестать покупать из-за скидок
9. Онлайн-шопинг: убираем ловушки телефона
10. Продукты и доставка: как не переплачивать каждый день
11. Одежда, косметика и товары для дома
12. Социальные сети, блогеры и эффект «мне тоже нужно»
13. Покупки как награда: чем заменить
14. Как говорить «нет» себе, не чувствуя наказания
15. Что делать после срыва
16. 30-дневная программа

17. Трекер импульсов и расходов

18. Система после 30 дней

Финальный чек-лист

# **Введение. Почему сила воли почти никогда не решает проблему**

Когда человек замечает, что тратит слишком много, первая реакция обычно звучит так: «Нужно просто взять себя в руки». Это логично, но плохо работает. Сила воли ограничена, а среда вокруг вас устроена так, чтобы решение о покупке происходило быстрее, чем размышление.

Телефон хранит карту. Магазин запоминает адрес. Приложение показывает товар, который вы уже смотрели. Таймер обещает, что скидка закончится через двадцать минут. Бесплатная доставка начинается от суммы чуть выше вашей корзины. Всё это сокращает путь между «увидела» и «оплатила».

Поэтому задача на 30 дней — не стать человеком, который никогда ничего не хочет. Желания останутся. Вы строите систему, которая возвращает время на решение. Чем больше времени между импульсом и оплатой, тем выше шанс, что желание либо исчезнет, либо превратится в нормальное осознанное решение.

# Три результата программы

Вы увидите, какие ситуации чаще всего запускают ненужные расходы.

Создадите личные правила покупок, которые работают даже в эмоциональный день.

Научитесь отличать настоящее желание от краткой попытки изменить настроение.

## Главная мысль

Контроль над расходами начинается не в момент, когда денег уже нет. Он начинается за несколько минут, часов или дней до покупки — в момент, когда вы замечаете импульс.

# **1. Что на самом деле считается импульсивной покупкой**

Импульсивная покупка — это не просто «не запланировано». Иногда незапланированная покупка абсолютно разумна: вы увидели, что дома закончился нужный продукт, заметили подходящую замену сломанной вещи или нашли заранее нужный товар по хорошей цене.

Полезнее смотреть не на наличие покупки в списке, а на качество решения. Импульсивной обычно становится трата, если между желанием и оплатой почти нет проверки: нужен ли товар, есть ли у вас аналог, вписывается ли сумма в бюджет, будете ли вы пользоваться вещью после первых эмоций.

# **Пять признаков автоматической покупки**

1. Вы решаете очень быстро: «беру», почти не задавая себе вопросов.
2. Главный аргумент — эмоция: «я заслужила», «мне срочно станет легче», «боюсь упустить».
3. Вы больше думаете о скидке, чем о самом товаре.
4. После оплаты возникает сомнение, раздражение или желание не смотреть на баланс.
5. Похожие вещи уже покупались раньше и редко использовались.

# Мини-аудит

Откройте банковские операции за последние 30 дней и отметьте только те траты, которые вы бы, скорее всего, не сделали после 48 часов размышления. Не обвиняйте себя. Наша цель — получить исходные данные. Подсчитайте общую сумму. Это ваша «стоимость импульса» за месяц.

## Не ловите себя на мелочах

Если чашка кофе действительно является запланированной частью вашего дня и бюджета, она не становится плохой только потому, что не жизненно необходима. Мы ищем траты, которые противоречат вашим собственным приоритетам.

## **2. Куда уходят деньги: карта ваших триггеров**

Два человека могут покупать один и тот же товар по совершенно разным причинам. Один открывает маркетплейс от скуки. Другой — после тяжёлого разговора. Третий боится, что выгодная цена исчезнет. Четвёртый хочет почувствовать, что «жизнь движется вперёд». Поэтому универсальный запрет работает хуже, чем личная карта триггеров.

# Четыре типа триггеров

Эмоциональные: стресс, тревога, одиночество, скука, злость, усталость, желание награды.

Визуальные: реклама, красивый интерьер, распаковка, «до/после», рекомендации блогеров.

Ситуационные: зарплата пришла, вечер пятницы, поездка в торговый центр, ожидание в очереди.

# 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.