

Övning: Genomskåda dolda fällor. Vecka 3-4.

Händer det ibland att du kommer hem från affären med något som du inte alls hade tänkt handla? Eller att du har en bra plan för din kost, men inte kan stå emot godisskålen på jobbet?

Det är inget fel på din karaktär! Oftast handlar det om att vi blir offer för fula marknadsföringstricks eller att din hjärna är en riktigt smart förhandlare (och älskar belöningar!).

Under kommande två veckor ska vi öva på att bli medvetna om det som påverkar våra matval – i butiken, hemma eller på jobbet.

Veckans uppdrag

Gå på dolda fällor-jakt! Under två veckor tränar du på att genomskåda butikens och hjärnans små trick. Målet är inte att sluta köpa saker, utan att förstå varför du gör det.

Uppgift 1: Butiksspionen

När du handlar: notera tre erbjudanden eller förpackningar som väckte köpsug. Fundera sedan över följande frågor:

- Vad i det här lockade mig? (pris, färg, ord, känsla?)
- Behövde jag det verkligen, eller var det belöningssystemet som pratade?
- Vad vill jag tänka istället nästa gång?

Erbjudande eller produkt	Vad lockade mig?	Min nya tanke / lärdom

Uppgift 2: Hjärnans listiga trick

Reflektera över vilka egna tankefällor du ofta går på. Skriv ner dem och formulera en ny tanke som hjälper dig nästa gång.

Min vanliga tanke (ex. 'Jag passar på när det ändå är billigt' eller "Det är bra att ha, ifall det kommer gäster")	Ny tanke jag vill öva på (ex. 'Jag behöver bara en, det är jag som väljer'. "Jag kan handla när jag vet att jag får besök".)

Uppgift 3: Testa paus-strategin

När du känner dig lockad av chokladen (nötterna, glassen...) vid kassan:

1. Stanna upp (lägg inte i vagnen direkt).
2. Andas ut, titta på varan och fråga dig själv: "Kommer jag att må bra av det här ikväll, eller ångra det imorgon?"
3. Ge dig själv *tillåtelse att köpa det senare* om du verkligen vill.
(den lilla tidsfördröjningen minskar impulsen rejält)

Och om du ändå köper något du inte planerat: se det inte som ett misslyckande. Fundera istället hur du vill göra nästa gång.