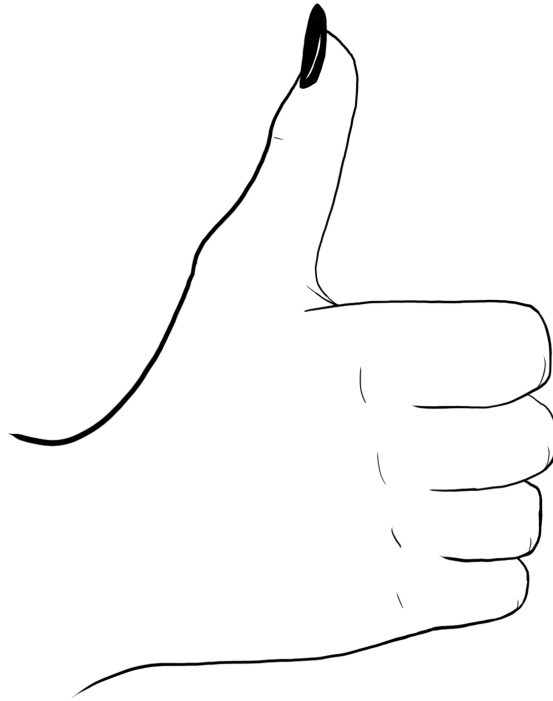




**MENTAL TRÄNING
TA MAKTEN ÖVER DIN EKONOMI**

**ECHO
ECHO
ECHO** **BRAVO**

Illustrationer: Malin Sundberg/[@anomalinjewelry](https://www.instagram.com/anomalinjewelry)



Att stressa över pengar är vanligt och otroligt påfrestande eftersom det påverkar alla delar av livet. Det är ett ämne som är känsligt för många och vissa har svårt att ens orka se över sin ekonomi eftersom det är så ångestladdat. Det gör att vi har tagit fram ett par övningar med fokus på vad du vill lägga pengar på och hur du skulle vilja prioritera de pengar du faktiskt har som utgångspunkt för att ta kontroll över din vardagsekonomi och ta bort en ångestfaktor i vardagen.

Anledningar till att vi konsumerar

Det finns olika anledningar till att vi konsumerar, det kan vara att vi behöver saker för att överleva och ha en fungerande vardag, för att stärka vår identitet (en viss typ av telefon, kläder osv), ibland köper vi saker av bekvämlighet (en kaffe på vägen, lunch eller hemleverans) eller för att matcha levnadsstandarden med personer runt omkring oss. Det är också vanligt att konsumera för att köpkicken tar oss från en sinnesstämning till en annan: vi blir glada av tanken på något nytt och roligt.

Ekonomi förändras genom livet

Hur mycket pengar vi har att röra oss med förändras genom livet, under en period är man kanske student, anställd, egen företagare eller arbetslös. Att gå från att ha pengar till att ha mindre kan vara tufft både för psyket och levnadssituationen. Det finns också en uppfattning i vårt samhälle att mycket pengar bidrar till lycka eller speglar hur "lyckad" man är som person. De allra flesta vet att pengar inte har något att göra med vem man är som person eller hur lycklig man är men det kan vara viktigt att påminna sig om när man kämpar med ekonomin.

Du är här - bravo!

Att undvika det som är obehagligt är en naturlig instinkt hos människan. Undviker man saker som utgör ett hot för oss är det bra men undviker vi saker som vi faktiskt skulle må bättre av att hantera kan det leda till ångest. Ge dig själv en klapp på axeln för att du orkat klicka in dig och börjat läsa om hur du kan ta tag i din ekonomiångest. Det är ett stort steg, svårt och jobbigt men oerhört snällt mot dig själv. Bravo!

PRIORITERA

Genom att få en bild av vad man behöver, vill ha och mår bra av blir det enklare att strukturera upp ekonomin. I följande övningar är målet att du ska få en bild av hur du vill att din privatekonomi ser ut - vad som faktiskt är viktigt för dig. Förhoppningsvis kommer du kunna se över om det finns något du kan lägga undan på ett sparkonto också - även om du bara har möjlighet att lägga undan tio kronor i månaden så börjar du redan idag med att skapa en god vana.

VAD MÅR JAG BRA AV?

För att komma igång börjar vi med att reflektera kring vilka köp som gör att du mår bra under en längre tid och inte bara precis när köpet genomförs. För någon kan det vara god mat, någon annan smycken och en tredje teknikprylar. Syftet med övningen är att du ska kunna börja prioritera vart dina pengar ska gå när du har lite över för att spendera.

Det här ger mig en lång köpkick

-
-
-

Det här får mig att känna mig lyxig

-
-
-

Oavsett hur lite pengar jag har behöver jag detta för att må bra

-
-
-

SPARMÅL

"Sparpengar", "att spara" eller "sparkonto" kan väcka starka känslor hos många. Återigen finns det ofta både en yttre och inre förväntan kring sparande som kan vara så stressande att man inte orkar ta tag i det. För att du ska kunna börja komma igång med ett sparande - stort eller litet - så har vi tagit fram några steg att fundera kring. Vår rekommendation är att du börjar redan idag med att lägga undan en liten summa även om det är mitt i månaden - skjuter du på det är det svårare att sätta igång.

Jag vill kunna lägga undan _____ kr/mån därför att

De här spenderingsvanorna vill jag ta kontroll över

(ex. spontanköper i tristess/ångestlindring eller köper takeaway kaffe/luncher ute)

-
-
-

Det här skulle hjälpa

(ex. avregistrera från nyhetsbrev/ta bort appar/sluta följa vissa konton eller investera i en fin takeawaykaffemugg/avsätt tid varje månad för lunchplanering och tillagning)

-
-
-