

Utmaning: "En köpfri dag" - Kopieringsunderlag

Varje gång du köper något, skriv upp i loggen:

1. Vad är det för sorts inköp? Är det ett verkligt behov eller något du vill ha men egentligen inte behöver?
2. Vad får du för känsla i samband med köpet?
3. Hur länge tror du att du kommer att behålla det du köpt?

Vid veckans slut, gör en sammanställning över hur många inköp som handlade om verkliga behov och hur många som var saker som du egentligen inte behövde.

Under lördagen den 24 november är utmaningen att inte köpa någonting alls.

Lycka till!