



## Чек-лист осознанного потребления

Наш чек-лист поможет выяснить, в каких направлениях стоит поработать, чтобы потреблять более осознанно. Прочитайте 10 утверждений ниже и ответьте "да" или "нет" на каждое из них.

- 1.** Я всегда составляю список покупок перед походом в магазин и стараюсь не отступить от него. Это касается не только продуктов, но также одежды, товаров для дома и других сфер жизни
- 2.** Я не делаю импульсивных покупок. Если в магазине мне что-то понравилось, я даю себе время подумать и оценить, действительно ли мне это нужно. Важно понимать, что вещь никуда не денется, если не купить её прямо сейчас. Всегда можно вернуться за ней или зак
- 3.** Мой гардероб собран продуманно. Каждая вещь используется минимум в двух комплектах и проблема "нечего надеть" практически не возникает. Поэтому я реже покупаю новую одежду
- 4.** Я стараюсь покупать качественную одежду и носить её несколько сезонов. Да, такие вещи обычно дороже, чем масс-маркет, но на дистанции это оказывается выгоднее
- 5.** Я не выбрасываю вещи, которые мне больше не нужны. Всегда можно найти им новое применение или отдать тем, кто в этом нуждается. Например, пожертвовать в благотворительные организации или продать через Авито и другие доски объявлений
- 6.** Если вещь нужна мне на один раз, я не буду покупать её в магазине.

Одолжу у знакомых, возьму напрокат или найду на Авито

- 7.** Я выключаю свет и электроприборы, когда не пользуюсь ими. Это хорошо сказывается не только на экологии, но и на счетах за коммунальные услуги
- 8.** Я не приношу лишний мусор из магазина. Хожу со своим пакетом, покупаю фрукты и овощи на развес, стараюсь выбирать продукты в перерабатываемой упаковке
- 9.** Я слежу за тем, что лежит у меня в холодильнике, не делаю слишком больших запасов и успеваю съесть все продукты до того, как они испортятся

Если вы согласны со всеми утверждениями, поздравляю! Вы осознаёте своё влияние на окружающую среду и стараетесь его минимизировать. Пункты, на которые вы ответили "нет" - это направления, в которых вы можете улучшить экологию своей жизни.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?