

Min konsumtionsprofil

Syfte

Att reflektera över sin egen konsumtion och få syn på vanor, behov och påverkan. I grupp eller enskilt.

1. Mina vanor

- Vad brukar jag lägga mest pengar på varje månad?
- När konsumerar jag oftast (t.ex. när jag är glad, stressad, uttråkad)?
- Hur ofta gör jag spontanköp?

2. Påverkan

- Vilka konton/influencers påverkar mina köp?
- Vilken reklam ser jag mest i mina flöden?
- Hur får sociala medier mig att känna kring min ekonomi och mina saker?

3. Behov vs. begär

- Vad är ett verkligt behov jag har?
- Vad är något jag ofta "vill ha" men egentligen inte behöver?

4. Min konsumtionsprofil

Beskriv med några meningar eller genom att ringa in:

- Jag är: impulsiv / eftertänksam / påverkbar / sparsam / trendstyrd / obrydd
- Jag handlar mest: online / i butik / båda
- Min största risk är: spontanitet / reklam / gruppträck / sociala medier / annat

5. Mina mål

- En sak jag vill förändra i min konsumtion:
- En sak jag vill fortsätta med:
- Ett mål för de kommande 30 dagarna: