

Comprehending That Urge to Buy More Stuff

Buying something new, or even used, can provide us with an instant mood boost, and the positive feelings we attain from this behavior can extend over days, or even weeks. However, once these hollow feelings disappear, we realize that making unplanned purchases may prevent us from meeting our monthly financial goals.

The instant gratification we experience from buying stuff leads us to buy things we do not need or will rarely use. When the effects of poor spending choices negatively impact our daily lives, it may lead us to experience feelings of anxiety, guilt and shame. If we want to avoid the personal and financial stress associated with poor buying habits, it helps to identify what triggers the behavior.

What causes us to buy stuff?

When we get the urge to make an impulsive purchase, we need to pay attention to how we are feeling. Are we sad or angry about something? Are we trying to impress someone? Impulse spending is emotion-based behavior. Paying

attention to how we feel when we engage in impulse spending can help us control the behavior.

RESTRAIN YOUR URGE TO SPEND

Do not buy right away. Keep an impulsive shopping list in your purse or wallet. Rather than make a purchase the instant you get the urge, write it down and think about it for at least one week. Give yourself a month to consider purchases of more than \$500. Then, if you still want the item & can afford it, go back and buy it.

Plan before buying. Don't let haphazard shopping behavior dictate how you spend your hard earned income. Instead, plan your purchases by making a list before you shop. Avoid buying things that aren't on your shopping list. Don't allow for exceptions, due to it provides you with an excuse to rationalize even more exceptions at a later time. Always consider your needs before your wants.

Do not deny yourself. Some impulsive spending behavior is triggered by extremely rigid budgets,

where you deprive yourself from any personal pleasure. Thus, set aside some funds in your budget for small treats and affordable entertainment options

Leave plastic at home. If you don't have your debit or credit card in your wallet, you can't use them. When shopping consider carrying only cash to buy the things on your list. Keep your priorities in mind to refrain from unplanned purchases.

Shop with a partner. Shop with someone who is a prudent spender. By partnering with a frugal friend, who is conscientious of purchase behavior, you won't be around someone who will enable impulse buying.

Give in to buyer's remorse. Don't be afraid to return an item that you can't afford or really don't need, even if you are at the checkout stand. Also, most stores have at least a 30 day return policy and, although, it may be embarrassing for some of us, it is more reasonable to return something you do not need.

Including Fiber In Every Meal of the Day



For better health, consider adding more fiber to your diet

BREAKFAST. Add onions, garlic and vegetables to omelets.

Use a juicer to create your own fruit drinks; increase your fiber intake by adding some pulp.

Eat oat bran and include flaxseed or almond butter with food.

LUNCH. Add fiber by using rye bread for sandwiches; corn instead of flour tortillas; order piz-

zas with basil, mushrooms and Oregano; if you like soups, consider eating Lentils or any soup with beans; order your hamburger with extra tomatoes and lettuce.

DINNER. Add vegetables like broccoli, cauliflower or carrots to dinner meals. Cooked vegetables contain more fiber than raw vegetables.

Use whole wheat or spinach pasta; Consider eating wild rice, which contain three times more fiber than regular rice.

Comprensión de Ese Impulso de Comprar Mas Cosas

Haciendo gastos impulsivos nos provee una gratificación inmediata y las sensaciones positivas que obtenemos de este habito pueden continuar sobre varios días o semanas. Una vez que se desaparece este período de luna de miel, realizamos que estos hábitos precipitados del gasto pueden evitar el poder cubrir nuestras obligaciones financieras.

Los gastos impulsos estimulan la compra de cosas que no necesitamos o utilizaremos raramente. Cuando los efectos del gasto del impulso comienzan a negativamente afectar nuestras vidas, puede conducirnos a sentir ansiedad, culpabilidad y vergüenza. Para evitar la tensión asociada con hábito de gasto impulsivo, se necesita entender y identificar qué nos provoca.

¿Causas del gasto impulsivo? Cuando tenemos el deseo de hacer compra impulsivas, se necesita poner atención a cómo nos estamos sintiendo. ¿Estamos tristes o enojados? ¿Estamos intentando impresionar a alguien?

La conducta del gasto impulsivo esta basado en la emoción. Poniendo la atención a como nos sentimos cuando hacemos gastos de impulso puede ayudarnos a controlar este mal habito.

PARAR GASTOS IMPULSIVOS

No compre cosas al momento. Mantenga un lista de compras impulsivas en su monedero o cartera. En vez de hacer una compra al instante que le da el impulso, anótelos en su lista y piénselo por una semana. Tómese un mes para considerar compras de más de \$500. Después, si todavía desea el artículo, y tiene suficiente dinero, vuelva y cómprelo.

Planee sus compras. No deje hábitos de compra casual dictar como desembolsa su ingresos limitados. Haga una lista antes de salir a hacer compras. Evite comprar cosas que no están en su lista y no permite excepciones. Siempre considere sus necesidades antes de que sus deseos.

No se prive. El gasto impulsivo

puede ser movido por un presupuesto demasiado rígido, donde se priva de satisfacción personal. En vez de asignar todo sus ingreso para ahorros, deudas y gastos, aparte in poco para deseos y entretenimiento económicos.

Deje su plástico en casa. Si usted no tiene una tarjeta de debito o crédito en su cartera, no puede usarlos. Cuando anda de compras, considere solo cargar dinero en efectivo para comprar cosas que están en su lista. Mantenga sus prioridades presente para refrenarse de compras de impulso.

Compre con un amigo frugal. Relacionase con alguien que puede ayudarle mantener sus gastos bajo control. Cuando se asocia con amigos que están consciente de sus hábitos de gasto, no estará alrededor de alguien que le facilitar hacer gastos impulsivos.

Conceda al arrepentimiento del comprador. No tenga medio volver un artículo que no puede permitirse o realmente no necesita. La mayoría tiendas tienen perdido de reembolso de 30 días o mas

Incluyendo Fibra en el Desayuno, Almuerzo y Cena



Para mejor salud, considere la adición de más fibra a su dieta

DESAYUNO. Agregue cebolla, ajo y verduras en los blanquillos.

Prepare su propios juegos de fruta; aumente su consumo de la fibra agregando un poco de pulpa.

Agregue un poco de linaza sobre su cereal o meta dos cucharadas en taza de yogur.

ALMUERZO. Para fibra adicional, utilice pan de centeno para hacer sus sándwiches.

Use tortillas de maíz en lugar de harina; orden de pizzas con orégano, albahaca y setas; para sopas use lenteja o cualquier sopa con frijoles; pida tomate y lechuga adicional con hamburguesas.

CENA. Agregue verduras como el brócoli, la coliflor o zanahorias en comidas de cena. Verduras cocidas contienen más fibra que verduras crudas.

Use pasta de trigo o de espinaca; use arroz salvaje que contiene 3 veces más fibra que arroz regular.