Max Paradox

ПРОБЛЕМА? СПОКІЙНО. ТИ ВПОРАЄШСЯ!

Я плачу за доставку, зручність і відсутність плану

Як підрахувати витрати на їжу на виніс і створити альтернативи, які справді можна втілити



Я плачу за доставку, зручність і відсутність плану

Як підрахувати витрати на їжу на виніс і створити альтернативи, які справді можна втілити

Max Paradox

Rozwiąż swój problem z przymrużeniem oka

ISBN: 9788384908730

ALL-IN Rafał Płonkowski



ЗМІСТ

INTRO 5

Розділ 1 - Рахунок, який не вміщується у вартість замовлення 10

Розділ 2 - Голод, втома та відсутність плану. Чому ти замовляєш саме тоді? 19

Розділ 3 - Економія на їжі, яка зрештою обходиться ще дорожче 31

Розділ 4 - Бюджет на їжу без фінансового самопокарання 41

Розділ 5 - Покупки, які закінчуються обідом, а не черговим рахунком 51

Розділ 6 - Кухня, яка допомагає, а не створює перешкоди 61

Розділ 7 - Меню, яке не розвалюється вже у вівторок 73

Розділ 8 - Зручність не є ворогом економії 82

Розділ 9 - П'ять страв, які рятують бюджет і не потребують кулінарного героїзму 92

Розділ 10 - Замовляй розумно. Як не переплачувати, коли обираєш доставку 102

Розділ 11 - Рахуй вартість порції, а не лише ціну покупок 113

Розділ 12 - Тижнева система управління грошима, яка не потребує щоденного контролю 122

Розділ 13 - Заміни найдорожчі звички конкретними рішеннями 132

Розділ 14 - Збережи заощаджені гроші, перш ніж вони зникнуть на щось інше 141

Розділ 15 - Коли життя не вписується у твій план харчування 152

Розділ 16 - Якщо ти знову почав замовляти їжу, не викидай увесь план у смітник 163

Розділ 17 - Коли економія перестає бути вигідною 174

Розділ 18 - Збережи результати, не перетворюючи харчування на другу роботу 184

Розділ 19 - Свята, поїздки та дорогі тижні. Як підготувати бюджет на харчування, яке не вписується у звичайний план 195

Розділ 20 - Тобі більше не потрібен посібник для кожного обіду 206

INTRO

19:12. Ти повертаєшся додому з думкою, що приготуєш щось нормальне поїсти. Відчиняєш холодильник. Усередині лежать три інгредієнти, кожен із яких окремо виглядає багатообіцяльно, але разом вони нагадують початок експерименту, якого не схвалила б жодна санітарно-епідеміологічна служба. У шафці є макарони, але для соусу довелося б щось вирішувати. У морозильнику щось лежить, однак ти не пам'ятаєш що саме, а розморожування звучить як завдання для людини, яка сьогодні має значно більше енергії, ніж ти. Телефон під рукою. Застосунок пам'ятає твоє попереднє замовлення, знає твою адресу й із гідною захоплення впевненістю підказує, що ти можеш з'їсти вже за сорок хвилин. Кілька натискань - і проблему вечері вирішено. Принаймні до моменту, коли приходить рахунок.

Їжа на виніс сама по собі не є фінансовою катастрофою чи доказом нездатності дати собі раду. Іноді вона рятує вечір, дозволяє з'їсти щось, чого не хочеться готувати самостійно, або просто приносить задоволення. Проблема починається тоді, коли аварійне рішення перетворюється на стандартний спосіб харчування, а витрати непомітно зростають, маскуючись за окремими сумами. Двадцять із гаком злотих тут, сорок із гаком там, а до цього доставка, сервісний збір, доплата за невелике замовлення і ще щось, що мало бути «лише невеликим доповненням». Жодне з таких замовлень окремо не обов'язково виглядає загрозливо. Але разом вони здатні створити статтю витрат у бюджеті, якої ти не планував, не контролюєш і не можеш легко пояснити.

Найбільше плутає те, що зазвичай ти платиш не лише за їжу. Ти платиш за відсутність потреби планувати, ходити за покупками, нарізати продукти, готувати й прибирати. Ти платиш за те, що хтось інший бере на себе цілу низку дрібних рішень, які сьогодні тобі зовсім не хочеться ухвалювати. Іноді ти також платиш за передбачуваність: знаєш, що отримаєш, приблизно коли це станеться і скільки зусиль від тебе знадобиться. Це реальні переваги. Якщо ти хочеш скоротити витрати, потрібно їх помітити, а не вдавати, ніби достатньо купити дешевший рис і вже від завтра стати людиною, яка із захопленням готує п'ять контейнерів із їжею щонеділі.

Саме тому ця книжка не починається із заборони замовляти їжу. Заборони звучать ефектно, особливо коли проголошуєш їх у неділю ввечері, коли холодильник повний, календар порожній, а наступний тиждень нагадує елегантно розкладену настільну гру. Потім настає середа, день затягується, плани розсипаються, і людина раптом виявляє, що її амбітна система харчування передбачала існування другої, значно більш відпочилої людини, яка живе в тій самій квартирі й, очевидно, не відповідає на телефонні дзвінки. Розумний план має працювати у звичайний день, а не лише тоді, коли все відбувається відповідно до розкладу.

Тож першим кроком буде з'ясувати, скільки насправді коштує твій нинішній спосіб харчування. Недостатньо помножити ціни двох улюблених страв на кількість замовлень, адже сума на екрані перед оплатою не завжди відображає повну вартість. Враховуються збори, чайові, додаткові страви, напої, мінімальна сума замовлення та спонтанні рішення, які ти приймаєш лише тому, що до безкоштовної доставки бракує кількох

злотих. Також варто відрізняти вартість їжі від вартості зручності. Це не академічна гра в бухгалтера. Це спосіб зрозуміти, за що саме ти платиш і які складові послуги справді варті своїх грошей.

Ми розглянемо витрати без сорому й без штучних прийомів, покликаних переконати тебе, що кожен злотий, витрачений не вдома, є моральною поразкою. Ми зберемо дані про замовлення за такий період, який відображає звичайний ритм життя, а не винятково ощадливий тиждень після чергової обіцянки виправитися. Перевіримо частоту замовлень, їхню середню вартість, додаткові збори та те, як витрати змінюються залежно від дня тижня, настрою чи кількості обов'язків. Ти побачиш, чи проблема полягає в частих невеликих замовленнях, дорогих окремих вечорах, відсутності продуктів удома або, можливо, в ситуації, яка повторюється знову й знову: ти починаєш думати про вечерю лише тоді, коли вже голодний і втомлений.

Однак сама цифра не розповість усієї історії. Двоє людей можуть витрачати приблизно однакову суму, але мати зовсім різні причини й можливості щось змінити. Один замовляє їжу, тому що працює допізна й не має часу готувати. Інший має продукти вдома, але не знає, як поєднати їх у повноцінну страву. Хтось замовляє в ті дні, коли сімейні обов'язки займають увесь вечір, а комусь просто подобається відкривати нові заклади, і він не хоче відмовлятися від цього задоволення. У кожному випадку рішення буде іншим. Тому ми не розглядатимемо всі замовлення як одну й ту саму проблему, яку достатньо викреслити з таблиці.

Натомість ми розберемо весь механізм на складові. Відокремимо ситуації, коли доставка є свідомим

вибором, від тих, коли вона стає автоматичною реакцією на відсутність плану. Визначимо, які замовлення приносять тобі найбільше задоволення, а які з'являються переважно тому, що ти не підготував жодної альтернативи. Перевіримо, чи можна заощадити завдяки рідшим замовленням, простішим покупкам, кільком запасним варіантам їжі, зміні розміру кошика або раціональнішому використанню того, що вже є вдома. Мета не полягає у створенні ідеального меню, яке потребує окремої електронної таблиці та дисципліни, гідної полярної експедиції. Йдеться про кілька рішень, які справді відповідають твоєму часу, бюджету, навичкам і домашнім умовам.

Практична альтернатива не обов'язково означає повноцінне приготування їжі з нуля. Це може бути швидка страва з кількох інгредієнтів, розумне використання заморожених продуктів, готовий продукт, доповнений чимось простим, або покупки, сплановані так, щоб частина їжі чекала на день, коли в тебе зовсім не буде сил. Важливо, щоб такий варіант був доступний саме тоді, коли він тобі потрібен. Якщо він вимагає дванадцяти інгредієнтів, яких ніколи немає вдома, тридцяти хвилин приготування та посуду, миття якого забере ще пів години, це не альтернатива. Це проєкт, який програє кнопці «замовити знову» ще до першого засідання організаційного комітету.

Ми також не будемо виходити з припущення, що будь-яку економію потрібно досягати за будь-яку ціну. Час має свою вартість, втома є цілком реальною, а гроші повинні служити життю, а не лише красиво виглядати у підсумках місяця. Можливо, після підрахунку витрат ти вирішиш, що хочеш залишити частину замовлень.

Можливо, обмежиш їх у певні дні, обереш дешевший спосіб отримання їжі або перестанеш доплачувати за додатки, які тобі навіть не подобаються. А можливо, виявиш, що найбільшу різницю дають два заздалегідь підготовлені варіанти вечері, а не революція на всій кухні. Це теж успіх: свідомо вирішувати, за що ти хочеш платити, замість того щоб дізнаватися про це лише після перегляду історії транзакцій.

Хороші зміни мають бути помітними в бюджеті, але водночас відчуватися в повсякденному житті. Немає сенсу заощаджувати кілька десятків злотих, якщо натомість ти отримуєш щоденне роздратування, марнуєш продукти або проводиш вечори, змушуючи себе дотримуватися плану, який ненавидиш. Тому ми шукатимемо баланс: скільки грошей ти можеш повернути у свій бюджет, якою ціною і які рішення будуть достатньо зручними, щоб пережити довше, ніж перший тиждень ентузіазму. З часом тобі стане легше розпізнавати момент, коли замовлення є розумним рішенням, і момент, коли ти платиш переважно за те, що ніхто раніше не подумав про вечерю.

Тобі не потрібно переставати замовляти їжу, щоб повернути контроль над витратами. Потрібно знати, скільки ти витрачаєш, розуміти, що саме купуєш разом із самою стравою, і мати під рукою альтернативи, які не вимагають від тебе надлюдської організованості. Тоді застосунок доставки знову зможе бути тим, чим і має бути: одним із можливих варіантів, а не системою харчування, встановленою випадково. А коли наступного разу ти відчиниш холодильник о 19:12, було б добре мати більше ніж два варіанти: замовити їжу або дивитися на три інгредієнти в надії, що вони самі якось поєднаються.

Розділ 1 - Рахунок, який не вміщується у вартість замовлення

Перше знайомство зі справжньою вартістю їжі на виніс буває неприємним. Не тому, що ти раптом бачиш окремий рахунок за особливо дорогу страву. Такі речі легко пояснити. Була акція, ви замовили більше, ресторан виявився дорожчим, а крім того, ви вже давно не їли нічого смачного. Проблема виникає тоді, коли ти збираєш усі замовлення за місяць і раптом бачиш суму, яка виглядає так, ніби хтось переплутав твій банківський рахунок із бюджетом невеликого ресторану. Кожна транзакція окремо здавалася цілком розумною. Загальна сума - вже не обов'язково.

Найбільша пастка полягає в тому, що ми оцінюємо витрати на підставі окремих рішень. Сорок п'ять злотих за обід не обов'язково викликають занепокоєння. Так само шістдесят злотих за вечерю для двох або трохи більше ніж тридцять злотих за швидке замовлення посеред насиченого робочого тижня. Проблема в тому, що бюджет не пам'ятає обставин, за яких ти витрачав гроші. Йому байдуже, чи ти був стомлений, чи йшов дощ, чи мав важкий день, чи просто не хотів готувати. Він підсумовує транзакції й показує результат без жодного коментаря. У цьому сенсі він напрочуд позбавлений емпатії.

Однак перш ніж визнати цю суму доказом того, що ти щось робиш неправильно, потрібно з'ясувати, що саме ти підраховуєш. Їжа на виніс має кілька рівнів витрат, які легко переплутати. Ціна страви - лише один із них. До неї додаються плата за доставку, сервісні збори, можливі

доплати за невелике замовлення, чайові, напої, додатки та товари, які ти обираєш лише для того, щоб досягти мінімальної вартості кошика. Іноді виникають також витрати, яких узагалі не видно на екрані: їжа, яку не з'їли, тому що замовили забагато, або, навпаки, наступна покупка, оскільки порція виявилася недостатньою.

На практиці це означає, що варто розрізняти три цифри. Перша - вартість самих продуктів харчування. Друга - загальна сума, сплачена за замовлення. Третя - фактична вартість порцій їжі, які ти отримав завдяки цьому замовленню. Ці показники не завжди збігаються. Якщо ти замовляєш страву за 38 злотих, напій за 9 злотих і десерт за 14 злотих, а потім сплачуєш ще 7 злотих за доставку та 3 злотих сервісного збору, загальні витрати становлять 71 злотий. Але якщо десерт був спонтанним доповненням, яке ти зазвичай не купував би, варто розуміти, що це не була необхідна складова обіду. Якщо половина порції залишилася на потім, замовлення забезпечило тебе більш ніж одним прийомом їжі, хоча гроші списалися з рахунку лише один раз.

Таке розмежування потрібне не для того, щоб виправдовувати витрати. Воно допомагає уникнути неправильних висновків. Наприклад, ти можеш вирішити, що замовляєш надто дорогі обіди, хоча найбільшу частину додаткових витрат створюють напої та перекуси. Або дійти висновку, що замовлення для двох осіб невигідні, хоча після врахування кількості порцій вони виявляються розумнішими за дві окремі покупки. Якщо не розділити ці складові, ти намагатимешся заощаджувати не там, де потрібно.

Починай з історії транзакцій, а не з пам'яті

Фінансова пам'ять людини дуже вибіркова. Ми чудово пам'ятаємо замовлення на вісімдесят злотих, яке здавалося нам надзвичайно дорогим. Набагато гірше згадуємо чотири менші транзакції за попередній тиждень. Так само легко забуваємо про покупки, здійснені іншою людиною з домашнього бюджету, замовлення, оплачені карткою, прив'язаною до застосунку, та спонтанні перекуси, які не виглядали як повноцінне замовлення.

Тому не намагайся відновити витрати з голови. Скористайся історією банківського рахунку, картковими платежами, застосунками доставки та повідомленнями з підтвердженнями покупок. Збери дані за період, який найкраще охоплює повні чотири тижні. Якщо твої витрати сильно відрізняються від тижня до тижня, розумніше буде проаналізувати два або три місяці. Один місяць може бути нетиповим через поїздку, хворобу, більшу кількість обов'язків або кілька зустрічей із друзями.

Не потрібно відразу створювати складну електронну таблицю. На початку достатньо таблиці з датою, місцем замовлення, сумою та коротким описом. Для кожної покупки зазнач, чи стосувалася вона однієї людини або кількох, чи забезпечила одну порцію або більше. Також познач, чи це був повноцінний прийом їжі, перекус, напій або додаткова покупка. Ця інформація допоможе згодом відокремити звичайну їжу від витрат, які виникають супутньо.

Уяви, що протягом місяця ти здійснив такі покупки:

- Понеділок: обід за 42 злотих, доставка та збори - 8 злотих.
- Середа: вечеря за 56 злотих, доставка та збори - 9 злотих.

- П'ятниця: замовлення на 78 злотих, додаткові напої та збори вже включені в суму.
- Неділя: обід за 49 злотих, доставка - 7 злотих.

У цьому спрощеному прикладі ти витрачаєш 249 злотих за тиждень. Помнож цю суму на чотири й отримаєш 996 злотих. Це вже сума, яку складно описати як кілька невинних забаганок. Ба більше, приклад не враховує покупки поза застосунками та дрібні перекуси. Річ не в тому, що кожна сім'я повинна замовляти саме стільки. Важливо побачити механізм: регулярні, на перший погляд невеликі транзакції можуть сформувати серйозну статтю витрат у бюджеті.

Зверни увагу ще на одну річ: не внось до списку лише платежі, які ти чітко розпізнаєш як доставку їжі. Якщо ти купуєш готову страву в магазині, забираєш їжу особисто або замовляєш через сайт ресторану, такі витрати також можуть належати до категорії, яку ти аналізуєш. З іншого боку, не зараховуй автоматично всі покупки продуктів до їжі на виніс. Мета полягає в тому, щоб створити цілісну картину, а не отримати якомога більшу цифру.

Ціна кошика - не завжди ціна страви

Один із найпідступніших елементів застосунків - мінімальна вартість замовлення. Не вистачає кількох злотих, тому ти додаєш ще один товар. Іноді це додатковий соус, іноді десерт, а іноді щось, що здається привабливим лише тому, що з'явилося безпосередньо перед кнопкою оплати. У результаті ти купуєш більше, ніж планував, щоб уникнути збору, якого також не хотів сплачувати.

З математичного погляду таке рішення може здаватися вигідним. Якщо доставка коштує 12 злотих, а

до безкоштовної доставки тобі бракує 10 злотих, додавання товару за 10 злотих виглядає краще, ніж сплата збору. Але фактичний вибір звучить не так: 10 злотих або 12 злотих. Він звучить так: 10 злотих за додатковий товар, якого ти не планував, або 12 злотих за послугу, якою хочеш скористатися. Якщо цей товар тобі не потрібен, його купівля не є економією. Це додаткові витрати в розмірі 10 злотих, здійснені у відповідь на маркетингове повідомлення.

Для таких замовлень варто записувати, скільки коштували додаткові товари. Через кілька тижнів може виявитися, що значна частина твоїх витрат пов'язана не з основною стравою, а з дрібними рішеннями, які ти приймаєш під час завершення замовлення. Це особливо важливо, оскільки саме ці складові найпростіше обмежити, не відмовляючись від самої зручності доставки.

Так само стався до акцій. Знижка не означає автоматичної економії. Якщо ти купуєш щось за 55 злотих замість 70, хоча раніше взагалі не планував цієї покупки, ти витратив 55 злотих. Ти не заощадив 15 злотих, адже точкою відліку є не гіпотетична звичайна ціна, а сума, яка залишилася б на твоєму рахунку без акції. Акція має сенс тоді, коли стосується покупки, яка тобі справді потрібна, або дозволяє дешевше придбати заплановану страву.

Під час аналізу замовлень також варто відокремлювати постійні збори від змінних. Вартість доставки та сервісний збір можуть залежати від платформи, ресторану, відстані або розміру кошика. Тобі не обов'язково знати всі механізми їхнього нарахування. Достатньо записувати суми, які ти фактично сплатив. Так ти побачиш, чи становлять додаткові збори незначну

доплату, чи регулярно збільшують рахунок на кільканадцять відсотків.

Одне замовлення, кілька порцій, різні висновки

Ще одна помилка - розглядати кожне замовлення як один прийом їжі. Якщо ти купуєш велику страву, якої вистачає на два обіди, її вартість потрібно оцінювати інакше, ніж вартість двох окремих замовлень. Так само замовлення для всієї родини не слід безпосередньо порівнювати з однією порцією їжі, приготовленою вдома.

Припустімо, замовлення коштувало 90 злотих і забезпечило три повноцінні порції. Середня вартість однієї становить 30 злотих. Якщо порівняти всі 90 злотих із домашнім обідом для однієї людини, результат буде абсурдним. Але якщо порівняти три порції з трьома домашніми обідами, аналіз стане змістовним.

Це не означає, що великі замовлення завжди економніші. Варто перевірити, чи всі порції справді були використані. Якщо частина їжі опинилася у смітнику, не можна вважати її повноцінним прийомом їжі. Якщо її з'їли наступного дня, потрібно врахувати її в загальній кількості порцій. Найважливіше - чесно оцінювати, наскільки фактично використали придбану їжу.

Ти можеш скористатися простим показником:

Вартість однієї використаної порції = загальна вартість замовлення / кількість фактично з'їдених порцій.

Це не ідеальний метод оцінювання кожного продукту, особливо якщо замовлення містить кілька різних страв, але він дозволяє порівнювати подібні покупки. Якщо ти хочеш точніше аналізувати сімейні замовлення, можеш окремо записувати кількість порцій для кожного члена родини. Однак не потрібно створювати бухгалтерську

систему, у якій кожна картоплина фрі отримує власний обліковий запис. Точність має допомагати ухвалювати рішення, а не перетворюватися на ще одне вечірнє заняття.

Порівнюй подібне з подібним

Коли ти дізнаєшся загальну суму витрат, природним бажанням буде порівняти її з вартістю домашнього приготування їжі. І тут також легко припуститися помилки. Не порівнюй повну вартість сімейного замовлення з ціною самих лише макаронів, куплених у магазині. Для домашньої страви потрібно врахувати всі використані інгредієнти: м'ясо, овочі, соус, спеції, жир і додатки. Якщо ти купив продукт у великій упаковці, враховуй лише використану частину, а не повну вартість упаковки.

З іншого боку, не потрібно оцінювати домашню страву з аптекарською точністю. Якщо ти готуєш із продуктів, які вже маєш, можеш приблизно визначити їхню вартість на підставі ціни покупки та використаної кількості. Йдеться про розумне порівняння, а не про аудит кожної ложки оливкової олії.

Також пам'ятай, що домашнє приготування їжі має організаційні та часові витрати. Не обов'язково штучно переводити їх у гроші, якщо ти цього не хочеш. Можеш просто враховувати їх під час ухвалення рішення. Якщо домашній обід коштує 14 злотих, але вимагає тривалого приготування після надзвичайно важкого дня, він не завжди буде найкращою альтернативою доставці. Якщо ж існує приблизно така сама ситна страва за 12-18 злотих, яку можна приготувати за кільканадцять хвилин, фінансова різниця може бути вартою уваги.

Під час порівняння зверни увагу на кілька складових: кількість порцій, розмір страви, якість і тип продуктів, час приготування та додаткові витрати. Також не порівнюй виключно найдешевший домашній варіант із найдорожчим замовленням. Це нечесний тест. Якщо ти щодня любиш смачну їжу, порівнюй доставку з альтернативою, яку тобі самому справді хотілося б з'їсти.

Що має увійти до підсумкового рахунку?

Після збору даних підрахуй загальну суму, витрачену на їжу на виніс за аналізований період. Потім розподіли її за категоріями: основні страви, додатки, напої, десерти та збори, пов'язані із замовленням. Також можеш відокремити заплановані покупки від спонтанних, а замовлення для однієї людини - від сімейних.

Наприкінці обчисли середні витрати за тиждень і місяць. Якщо ти аналізуєш чотири тижні, поділ на чотири дасть просту середню тижневу суму. Якщо аналізуєш повний календарний місяць, можеш додатково визначити середню денну вартість, поділивши загальну суму на кількість днів. Однак не сприймай останній показник як інформацію про те, скільки ти повинен витрачати щодня. Це лише спосіб показати масштаб витрат.

Наприклад, якщо місячні витрати становили 1200 злотих, середні тижневі витрати дорівнюватимуть приблизно 277 злотим, а денні - приблизно 40 злотим, якщо йдеться про тридцятиденний місяць. Денна сума може здаватися невеликою, але місячний підсумок уже показує, скільки грошей ти регулярно спрямовуєш на цю категорію. Варто порівняти її з усім домашнім бюджетом, а не оцінювати окремо від решти витрат.

Найважливіше запитання звучить так: чи відповідає ця сума тому, що ти отримуєш натомість? Можливо, ти витрачаєш багато, але свідомо обираєш зручність, яка для тебе важлива. А можливо, значна частина грошей зникає на випадкових додатках, зборах і покупках, про які ти навіть не пам'ятаєш. В обох випадках підрахунок дає тобі дещо цінне: точку відліку для ухвалення рішень.

Тобі ще не потрібно нічого обмежувати. Не змінюй одразу всі звички, не видаляй застосунки й не складай урочистої присяги перед холодильником. Спочатку дізнайся власну цифру. Лише коли ти знаєш, скільки коштує твій нинішній спосіб харчування, можеш свідомо вирішити, яка його частина варта твоїх грошей, а яка виникає виключно випадково.

Розділ 2 - Голод, втома та відсутність плану. Чому ти замовляєш саме тоді?

Двоє людей можуть мати однаковий бюджет, подібні доходи, доступ до тих самих магазинів і майже однакові можливості готувати їжу, але водночас зовсім по-різному витрачати гроші на харчування. Одна людина замовляє їжу раз на тиждень, інша - кілька разів на день. Причина не обов'язково полягає в різниці доходів, кулінарних навичок чи навіть любові до готування. Часто все вирішують дрібні елементи повсякденного життя: час доби, рівень втоми, передбачуваність обов'язків і те, чи маєш ти в потрібний момент хоча б якусь ідею щодо наступного прийому їжі.

Замовлення їжі рідко починається саме в ту мить, коли ти відкриваєш застосунок. Зазвичай його причина з'являється значно раніше. Це може бути ранковий поспіх, через який ти не встиг зробити покупки. Можливо, ти не маєш жодної ідеї щодо обіду, хоча холодильник повний. Або низка обов'язків відсуває прийом їжі на пізній вечір. Іноді проблема починається ще попереднього дня, коли ти з'їдаєш останню порцію приготовленої їжі, але не думаєш про поповнення запасів.

Це важлива відмінність, адже якщо ти зосередишся виключно на самому замовленні, то боротимешся з останньою ланкою всього процесу. Можеш вирішити, що від завтра більше не користуватимешся доставкою, але якщо нічого не зміниться в обставинах, які приводять тебе до застосунку, найімовірніше, ти повернешся до попередньої поведінки. Не тому, що тобі бракує сили

волі. А тому, що проблема залишиться тією самою, а старе рішення й надалі буде найпростішим і найдоступнішим виходом.

Не кожна доставка означає одне й те саме

Перший крок - розрізнити різні причини замовлення їжі. На перший погляд усі транзакції виглядають однаково: ти обираєш ресторан, додаєш товари, платиш і чекаєш. Однак рішення, які до них приводять, можуть бути зовсім різними.

Уяви чотири ситуації.

У першій ти пізно повертаєшся з роботи, виснажений, а приготування обіду вимагало б ще й походу до магазину. Замовлення стає способом розв'язати реальну організаційну проблему. У другій у тебе вільний вечір, продукти в холодильнику та можливість готувати, але ти не знаєш, чого саме хочеш. Переглядаєш застосунок, поки не знаходиш щось привабливе. У третій ти замовляєш їжу, тому що хтось із домашніх хоче конкретну страву, а спільне приготування потребувало б узгодження кількох уподобань. У четвертій ти просто бачиш повідомлення про акцію, відкриваєш застосунок і зрештою здійснюєш покупку, якої раніше взагалі не планував.

Усі чотири випадки завершуються оплатою, але вирішувати їх потрібно по-різному. У першому тобі потрібна проста їжа, доступна після довгого дня. У другому допоможуть кілька конкретних ідей щодо використання продуктів, які вже є вдома. У третьому важливо знайти рішення, яке задовольнить кількох людей. У четвертому проблема може полягати у способі використання застосунку та реакції на акції.

Якщо ти не розрізниш ці ситуації, можеш намагатися виправити зовсім не ту проблему. Купиш більше продуктів, хоча справжня складність полягає у відсутності часу на їхнє приготування. Складеш меню на сім днів, хоча найчастіше замовляєш тому, що домашні не можуть домовитися про спільну страву. Заблокуєш сповіщення, хоча найбільшим джерелом витрат залишаться пізні повернення додому.

Варто протягом певного часу записувати не лише суми, а й обставини кожного замовлення. Тобі не потрібен детальний щоденник. Достатньо одного короткого речення: «пізно повернувся», «не було ідеї», «усі хотіли різного», «закінчилися продукти», «побачив акцію». Якщо замовлення виникло з кількох причин, запиши найважливішу. Через кілька тижнів ти почнеш помічати закономірності, які було б складно побачити лише за історією транзакцій.

Найдорожчий момент для ухвалення рішення

Один із найпоширеніших механізмів - ухвалення рішення про їжу лише тоді, коли ти вже голодний. У теорії це звучить логічно: ти голодний, тому починаєш думати, що з'їсти. На практиці це момент, коли в тебе найменше терпіння для розгляду альтернатив.

Згадай ситуацію, коли ти повертаєшся додому й лише тоді починаєш думати про обід. Спочатку відчиняєш холодильник. Потім шафку. Далі намагаєшся зрозуміти, чи можна приготувати щось нормальне з доступних продуктів. Тим часом згадуєш, що потрібно помити овочі, зварити гарнір, приготувати соус і ще прибрати після всього цього. У голові починаються підрахунки, які враховують не лише гроші, а й час та зусилля. Доставка

перемагає, тому що пропонує рішення без необхідності виконувати цілу низку додаткових дій.

Проблема полягає в тому, що ти порівнюєш два варіанти в нерівних умовах. Замовлення - це готовий продукт: ти знаєш ціну, обираєш страву й платиш. Приготування їжі - це набір завдань, які ще навіть не визначені. Ти не знаєш, що саме готуватимеш, скільки часу це займе і чи маєш усі інгредієнти. Не дивно, що перший варіант здається простішим.

Рішенням не обов'язково має бути попереднє приготування кожного прийому їжі. Іноді достатньо перенести саме ухвалення рішення на раніший час. Якщо ти знаєш, що зазвичай обідаєш приблизно о сімнадцятій, визначити, що саме ти їстимеш, о десятій ранку може бути набагато простіше, ніж приймати це рішення о сімнадцятій. У тебе буде час перевірити запаси, обрати страву й за потреби купити відсутні продукти.

Не йдеться про те, щоб планувати кожну дрібницю за кілька днів наперед. Мета - усунути найдорожчий момент ухвалення рішення, коли голод поєднується з відсутністю підготовки. Ти можеш навіть визначити лише одну конкретну страву на певний день. Це вже змінює ситуацію, адже замість того, щоб починати з питання «що сьогодні їсти?», ти просто виконуєш рішення, прийняте раніше.

Втома теж має свою ціну

Витрати на доставку часто зростають у ті дні, коли ти найбільше перевантажений. Це може бути кінець робочого тижня, день із великою кількістю зустрічей, період інтенсивної роботи або час, коли домашні обов'язки займають більшу частину вільних годин. За