

GEMENSAMMA STRATEGIER – HJÄRNANS GENVÄGAR

Oavsett vem du är fungerar samma princip: bygg system som inte kräver viljestyrka.



AUTOMATISERA

Låt räkningar, sparande och amorteringar gå på autopilot.



SÄTT GRÄNSER

Använd appar och kort för att göra fel val svårare.



HA RUTINER

En enkel veckokoll räcker långt.



DELA ANSVARET

En vän, partner eller coach kan avlasta och stötta.



SÄG NEJ SNABBT, JA LÅNGSAMT

Träna på att bromsa impulsköp – men ge dig också tid att säga ja till det som verkligen är värdefullt för dig.

KÄRNINSIKT:

När du förstår hur din hjärna fungerar blir det lättare att hitta rätt verktyg. Ingen är dömd till ekonomiska misslyckanden – men vägen till motståndskraft ser olika ut.
