

Последняя покупка

Разберите один реальный эпизод без самокритики.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Что я купил или хотел купить?

Например: Наушники по акции.

Где это произошло?

Например: В приложении ночью после работы.

Что я чувствовал до оплаты?

Например: Усталость и желание порадовать себя.

О чём пожалел потом?

Например: Такие уже есть, деньги нужны на счёт.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.

Пауза перед оплатой

Соберите короткую проверку до кнопки «купить».

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Что обещает покупка?

Например: Быстро станет легче.

Можно ли подождать сутки?

Например: Да, акция повторяется часто.

Какая цена вместе с мелочами?

Например: 6 400 ₽ с доставкой и чехлом.

Что уже есть вместо неё?

Например: Рабочие наушники и колонка дома.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.

Новая среда

Уберите один крючок, который запускает импульс.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Какой канал соблазняет чаще?

Например: Push-уведомления маркетплейса.

Что отключу на неделю?

Например: Рассылку и рекомендации.

Как заменю вечерний просмотр?

Например: Чай и список нужных покупок.

Как отмечу удачную паузу?

Например: Поставлю отметку в тетради.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.