

A woman with long blonde hair, wearing a dark blue strapless dress with orange polka dots, stands in a field of tall grass. Her arms are raised high in the air, and she is looking upwards. The background consists of dark green trees under a clear blue sky. The lighting is warm, suggesting late afternoon or early morning.

Detox økonomien din og  
få en mer naturlig livsstil!

# Velkommen!

Du er helt sikkert klar over dette fra før: Forbruk henger nøye sammen med både livsstil og planetens ressurser, og begge deler er derfor uløselig knyttet til økonomien din. Det å detoxe både hverdagslivet og kontoutskriftene er derfor et viktig steg å ta. Ikke bare får du mer kontroll over pengene dine og hvilke muligheter du har med dem, men du støtter også planeten når du får kontroll på ditt eget forbruk og prioriterer virkelig verdi. Det er en dobbeltvinn som vanskelig lar seg slå!

I tillegg til dette får du også med en ekstra frihetsfølelse med på kjøpet. Det kan være enormt frigjørende å ta kontroll på hverdagsøkonomien, og denne friheten kan igjen inspirere deg til å gjøre andre og bedre valg for deg selv og miljøet.

I denne lille mini-eboken skal jeg ta deg gjennom de viktigste grepene du kan gjøre for å detoxe økonomien din og legge til rette for å få nye, grønne skudd i livet ditt. Du vil få grepene punktvis, og selv om du kan ta dem i ditt eget tempo (kanskje du har like mye å rydde i som jeg hadde, og da er dette en prosess som tar tid), så anbefaler jeg at du tar dem i riktig rekkefølge. Og husk; dette er ikke en magisk tekst – økonomien din fikser seg ikke bare av at du leser fort gjennom den. Du må stå for magien selv ved å faktisk gjøre oppgavene.

Så sett på litt avslappende musikk (for eksempel playlista «Abundance Subliminals» på Spotify), tenn noen lys og skap en god atmosfære der du sitter. Ta tre dype pust, kjenn at du finner støtte fra bakken under deg, fokuser og gjør deg klar til å skape litt økonomisk magi i livet ditt.

Klar?

Here we go!

# 1. Hva ønsker du deg egentlig?

Når du skal detoxe økonomien, er det en god idé å begynne med et positivt utgangspunkt. Økonomi er ofte noe som stresser oss, som er litt halvskummelt, og som vi helst vil unngå å forholde oss til (i alle fall de av oss som skydde matteboka som pesten på skolen), men vi kan ikke rygge baklengs inn i en bedre verden. Vi må skape den. Så dette er din første oppgave i detox-programmet: Lag deg et godt, sterkt bilde av hva det vil si å ha en frisk økonomi. Hva er en sunn økonomi for deg? Hva er det du prioriterer som høyeste verdi i livet ditt, og hvordan kan kontoutskriftene dine gjenspeile det best mulig?

Du kan skrive det ned i en notatbok eller dagbok om du vil. Om du er litt mer kunstnerisk anlagt, kan du tegne eller male det – eller du kan lage deg et visionboard og printe det ut for å henge det på veggen eller sette det inn i planleggeren din. Å ha det som lommebokbilde er også en glimrende idé. Dette vil hjelpe deg å holde fokus i hverdagen når du trenger det mest, nemlig når du tar alle de små valgene!

# 2. Hva bruker du faktisk penger på?

Dette er den delen de fleste frykter, og mange blir overveldet akkurat her. Ikke bli det. Ta deg en pause når du trenger det, lytt til beroligende musikk og finn fokuset igjen om du føler det glipper. Det er OK. Det blir bra. Du klarer det, selv om det kanskje tar litt tid.

Åpne nettbanken din. Om du har DnB, blir denne jobben ganske enkel. Funksjonen «Hva bruker du penger på?» ligger klar for deg der, og du kan bare klikke på den. Her finner du alle trekk fra kontoen din fordelt i kategorier, og selv om det kan hende du vil tveake oppsettet litt, så der du i alle fall sann ca hvordan forbruket ditt fordeler seg. Om du ikke har denne løsningen, kan du bare ta utskrift av de siste tre månedene, og fargekode linjene. Du kan bruke en farge for matbutikkene og en annen for bensinstasjonene. Kjøper du ofte bøker, kan du bruke en tredje farge, og så videre. Sørg for at de hyppigste vanene dine er tatt med. Og så summerer du opp alle tallene til slutt. Da ser du omtrent hvor mye penger du har brukt på de ulike kategoriene de siste månedene.

Så er det på tide å være nådeløst ærlig med deg selv. Hvor mye av den bensinen var egentlig nødvendig? Kunne du spart opp alle ærendene til én dag i uka istedenfor å kjøre frem og tilbake hver dag? Kunne du gått eller syklet mer? Og hva med maten? Hvor mye av det var grønnsaker, og hvor mye av det var potetgull? Husk at verdi ikke nødvendigvis harmonerer med faktisk sum.

Gå tilbake til visjonen din. Hvor godt stemmer den overens med den virkeligheten du står i akkurat nå? Hva kan du justere for å komme et bittelite skritt nærmere drømmen? Gjør det!

### **3. Fjern alt du ikke trenger eller vil ha**

Ser du noe i forbruket ditt du lett kan klare deg uten? De magasinene du abonnerer på, eller streamingtjenestene du egentlig ikke har lyst til å bruke tid på i livet ditt? Fjern dem! En etter en kan du avslutte abonnementer og fjerne dem fra lista di over ting du bruker penger på. Dette er en dypt tilfredsstillende øvelse, spør du meg!

Vær kreativ her – kan du erstatte noe med noe annet? Kanskje du kan låne bøker fra biblioteket istedenfor å kjøpe nye, for eksempel, eller kanskje du kan slutte å kjøpe vaskemidler til fordel for hjemmelagde midler. Har du engangsprodukter i bruk som du lett kan bytte ut med flergangsprodukter, sånn som tøyservietter, menskopp eller bomullspads? Lag deg en liste over alle de tingene, og finn erstatninger for alle sammen. Du får kanskje en liten ekstraavgift der og da når du kjøper dem, men til gjengjeld er det veldig lenge til du trenger å erstatte dem. Både du og planeten vinner på sikt!

### **4. Ta en runde med alle faste utgifter**

Det kan godt hende at noen av forutsetningene har endret seg etter at du valgte faste leverandører, så ta en runde og forhør deg om pris og tilbud. Gå gjennom forsikring, strøm, mobilleverandør og så videre, og se om du kan spare inn noe på å bytte over til noen andre. Dette er ofte ikke vanskeligere enn å sende en mail og be om tilbud, så lag en liste over alternativer for hver leverandør du har og ønsker å ha der. Sammenlign svarene du får, og detox i vei!

## 5. Sett deg mål

Nå som du ser både hvor du vil hen, og hvor du har vært, kan du sette deg noen realistiske mål for hverdagsforbruket ditt de neste månedene. Hva vil du bruke på mat i måneden? Og hvilken type mat? Hva vil du bruke på bensin, og hva skal du bruke denne bensinen til? Penger er ikke noe annet enn ressurser som kan byttes inn i noe du finner enten verdifullt eller verdiløst, så bruk visjonen din til å avgjøre hva som er hva. Flytt mest mulig verdiløs bruk over i virkelig verdi, og du vil kjenne at alt flyter så mye lettere!

## 6. Planlegg nedbetaling av gjeld

Har du gjeld? Nå som du har oversikt over hverdagsforbruket, vet du også sann omtrent hva du vil ha som overskudd hver måned. En del av dette bør du bruke til å betale gjeld med, hvis du har lån eller kredittkort.

Det er to måter å gjøre dette på, om du har flere som vil ha penger av deg. Den første metoden, er å velge den gjelda som har høyest rente, og betale ned denne først – de andre betaler du da bare minsteavdrag på i mellomtiden. Når den første er borte, fokuserer du på den neste gjelda som da har høyest rente, og så videre.

Den andre metoden kan virke litt mer motiverende. Da fokuserer du på den laveste summen først, og betaler ned det minste lånet med så mye du kan i måneden. Når det er ferdig nedbetalt, tar du så den månedlige summen du pleide betale og legger det til minsteavdraget på det nest minste lånet. Slik fortsetter du til alt er borte, og etter hvert som smålånene forsvinner, har du også mer penger i måneden til å betale ned på de store.

## 7. Fyll på med det du faktisk vil ha

Nå som du har detoxet hverdagsøkonomien din, har du formodentlig også fått frigjort noen ressurser. Disse kan du nå bruke til å investere i virkelig verdi i livet ditt. Gå tilbake til visjonen din en siste gang, og fordel pengene du nå har til rådighet på det du faktisk prioriterer som verdifullt innenfor din økonomiske virkelighet. Er det økologisk mat fremfor grandiosa? Er det å kjøpe deg en bedre sjampo enn den som er full av miljøgift? Eller er det å lease en el-bil istedenfor å putre rundt med det gamle fossilet?

Kanskje du vil legge av penger til yogaretreats, eller kanskje du bare vil kjøpe noen brettspill istedenfor å se på kleine netflix-filmer med ungene i helga. Valgene er dine, så drøm deg bort og gjør om visjoner til klare planer og to-do-lister. Og så gjennomfører du!

## Til slutt:

Ikke fortvil om du ikke kommer helt i mål med drømmelivet ditt akkurat med en gang. Denne detoxen er en stadig pågående prosess, og den bør gjentas med jevne mellomrom etter hvert som både forutsetningene endrer seg og livet ditt går gjennom forskjellige faser. Økonomi er levende materiale – den formes og tilpasser seg ulike påvirkninger og hendelser, og man kan derfor ikke kreve at den endrer seg fullstendig over natta. Noen ganger må den få vokse seg på plass litt, og andre ganger tar detoxen litt tid – spesielt hvis det er mye som må skylles ut. Vent noen måneder, og ta en ny detox-runde igjen. Kanskje oppdager du da enda flere ting du lett kan leve uten, som bare ligger der som en propp i systemet ditt.

Jeg synes du absolutt fortjener å gi deg selv en klapp på skuldra for å ha gjennomført alle disse punktene. Hva liker du best? Kakao, te eller kaffe? Gå og lag den en kopp, pust dypt, legg beina på bordet og gratuler deg selv for innsatsen!



“Financial freedom is freedom from fear.”

Robert T. Kyosaki