

## ВЕЖБА 9.



### РЕФЛЕКСИЈА – КАКО МОЖАМ ДА ГИ ПРОМЕНАМ МОИТЕ НАВИКИ?

Целта на вежбата е да се воведат лични промени во пристапот кон модата и да се намали купувањето на нова облека.

Запиши **конкретни чекори кои можеш да ги преземеш за да го ограничиш купувањето на нова облека.**

Користи ги следните прашања:

- ✓ **Што најмногу ме мотивира да купувам нова облека?**

---

- ✓ **Која облека ја имам купено во последните 6 месеци – и што од тоа навистина ми беше неопходно?**

---

- ✓ **Какви алтернативни начини на купување можам да воведам? (на пр. облека од втора рака, размена на облека, минимализам во гардеробата)**

Подготви го твојот тримесечен план за промена, наведувајќи конкретни чекори, како на пример:

Не сум купил/а нова облека веќе 3 месеци.

Го прегледувам мојот плакар и планирам комбинации од облеката што веќе ја имам.

Наоѓам локална продавница за облека од втора рака и ја посетувам наместо трговскиот центар.

Организирам размена на облека со пријатели/ките.

Водам дневник во кој ги бележам моите размислувања и увиди.

