



Mer lycka för pengarna!

Med naturen.

Hur du sparar hundralappar varje månad och hjälper naturen genom att tänka (och handla) som en stigfinnare.



Bosse Rosén

 utemaningen.se

Välkommen till ett rikare liv

Varken du, jag eller planeten jorden har obegränsat med resurser.

Så om vi vill fortsätta njuta av livet gäller det att krama så mycket lycka som möjligt ur tillvaron till så liten kostnad som möjligt.

Och kostnaden kan vara pengar, tid eller förstörd natur.

Vilken tur då att det mesta som gör oss lyckliga på riktigt är både gratis och miljövänligt. Och ofta nyttigare än sånt som kostar pengar.

Men det gäller att prioritera och ha ögonen öppna för möjligheterna. Eller ännu hellre skapa dem.

Därför har jag gjort den här guiden.

Här hittar du tipsen som kommer spara massor av pengar och resurser åt dig, samtidigt som du är vänlig mot planeten jorden.

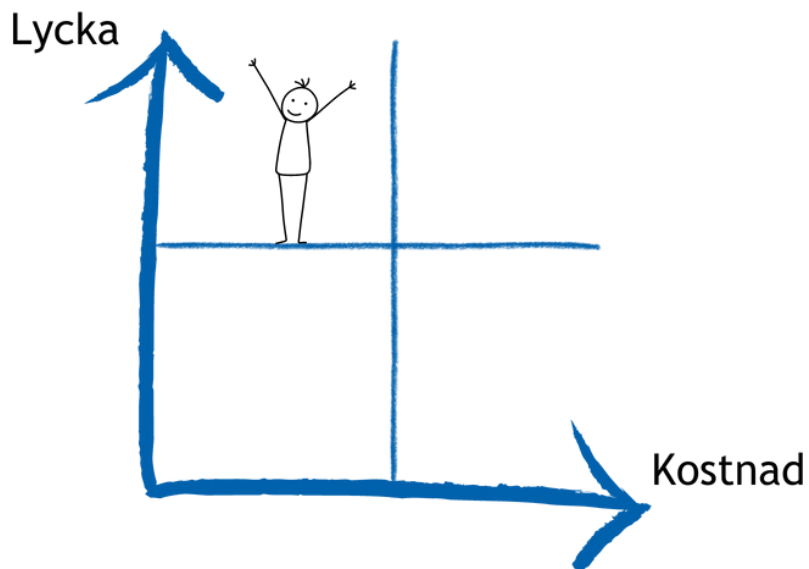
Jag kallar dem stigfinnarknep.

Trevlig vandring!

/Bosse Rosén
Livsnjutare och stigfinnare



Höj verkningsgraden



Fråga dig varför. Vad lägger du dina pengar och din tid på?

Vill du krama mer lycka ur varje krona, minut och kilowatt du spenderar är den här matrisen bra att ha i bakhuvudet.

- **Lycka** är ett mångfacetterat begrepp. Här menar jag "något som verkligen är värdefullt för dig".
- **Kostnad** kan vara pengar, tid eller naturresurser.

Fråga dig varför

Ta för vana att fråga dig själv *varför* du gör vad du gör just nu.

Vad kostar det? Vad ger det?

Mindre dopamin, mer serotonin

Har du varit med om att känna att du bara *måste* ha den där tröjan? Du får en kick när expediten räcker över påsen. En ny kick när du sätter på dig din fina tröja första gången.

Men ganska snart blir den bara en tröja. Kanske rentav bortglömd.

Att shoppa är kul! Det ger hjärnan en dusch av dopamin som får oss att må bra. Det är lite som att äta godis. Men effekten är kortvarig. Och dessutom finns en tillvänjningseffekt som gör att du behöver mer dopamin för att få samma kick.

Vad får dig att må bra efteråt?

Om dopamin är som socker är serotonin mer som att äta morötter. Det ger inte samma rush, men en mer allmän må bra-effekten som sitter i längre.

Några exempel på sånt som ger insöndring av serotonin är motion, sömn och att umgås med vänner.

Så vill du få mer lycka för pengarna - satsa på mer serotonin och lite mindre dopamin.

Fem (gratis) steg till lycka

Forskaren Nic Marks fick i uppdrag av Storbritanniens regering att ta reda på fem vetenskapligt belagda faktorer som ökar lyckan, och som var och en kan påverka på individnivå.

Det här är vad forskarna kom fram till:

1. **Var aktiv.** Både till kropp och sinne.
2. **Var uppmärksam** ("pay attention").
3. **Fortsätt lära.**
4. **Stärk dina relationer** ("connect").
5. **Ge.** Det enklaste sättet att uppleva mening.

Det här visar tydligt att du inte behöver en massa pengar för att vara lycklig. Bara lite vilja, nyfikenhet och beslutsamhet.

Lägg till natur

Det är en viktig sak som saknas i listan - naturen.

Utan en frisk natur är det i längden omöjligt för oss människor att vara lyckliga.

Men det är ju lätt fixat. Alla de fem lyckofaktorerna går utmärkt att kombinera med natur.

Stigfinnarknep

Termosfika med utsikt

Ta med ett sittunderlag och njut av billig fika utomhus.

Luncha ute

Keldasoppa i termos + knäckemacka är superenkelt och mättande.

Promenera till jobbet

i stället för att åka lokaltrafik eller bil.

Ohandla med avsikt

När du lockas av "köp 2 t-shirts för 199 kr", ta ett djupt andetag och påminn dig om vad som verkligen är viktigt för dig i livet.

Abbonemangsbanta

Avsluta abonnemang på tjänster du inte använder.

Träna gratis i naturen

Skutta runt i skogen i stället för att gå på gym.
Ger dig funktionell träning för hela kroppen.

Meditera gratis

Stubbsitt. Gå ut i närmaste skog. Var stilla i tio minuter så fyller du på med "automatisk mindfulness".

Öka självkänslan gratis

Känner du dig låg ibland? Gå ut i närmste dunge och dug. Precis som träden gör.

Hitta mening gratis

Ge en medmänniska ärligt menat beröm.

Förbättra humöret gratis och klimatsmart

Ta en promenad.

Stigfinnarknep

Bli poppis gratis.

Lyssna uppmärksamt till en kollega.

Låna en bok på bibblan

i stället för att köpa.

Fixa en givebox på jobbet

där ni kan ge och få böcker, kläder och prylar som inte används.

Köp "pre-loved"

Minst halva priset. OM du verkligen behöver köpa något.

Fynda gratis prylar på bortskänkes.se

Och skänk bort sånt du inte använder.

Hitta nya kompisar gratis med [Citypolarna.se](https://citypolarna.se)

Delta i evenemang - eller skapa och lägg ut dina egna.

Skaffa en cykelkärra

så kan du storhandla utan bil.

Laga mat bakifrån och minska matsvinnet

Utgå från det du har hemma och skapa något kreativt av det.

(Låna boken "Växtbaserat" på bibblan så får du bra tips).

Lappa med BORO-filosofin

Har tröjan gått sönder? Träckla på en fullt synlig lapp och få ett nytt

intryck. [Läs mer hos Hemslojd.se](https://hemslojd.se)

Hyr verktyg på hyggl.se i stället för att köpa

Och tjäna pengar på att hyra ut dina grunkor.

Stigfinnarknep

Obyt mobil

Behåll mobilen tills den absolut inte funkar längre. När det är dags att byta - köp en begagnad. Det finns många som säljer genomgångna mobiler som funkar hur bra som helst.

Laga håliga kläder med laglappar från Laglappen.se

Mina regnbyxor som fått hål på ett knä har nu fått nytt liv.

Ät efter säsong.

Laga storkok när olika grönsaker är billiga.

Handla aldrig hungrig

Ha med dig lite nötter så undviker du impulsköp.

Sov på saken

Vänta till i morgon med att beställa den där prylen du känner att du bara "måste" ha. Den kan synas mindre viktig då.

Odlad potatis

Hur enkelt som helst om du har en balkong eller uteplats. En potatis i en hink kan ge ett kilo potatis.

Oklipp gräsmattan

Sparar el eller bensin i gräsklipparen och ger humlor och bin en hjälp på traven.

Skaffa timdebitering på elen

och kör diskmaskin när det är lågt elpris.

Gratis uteliv

Bjud kompisarna på en vandring i skogen i stället för att gå på krogen.

Stigfinnarknep

Oköp vatten

Ta med en vattenflaska hemifrån.

Drick vatten i stället för läsk

Gynnar både ekonomi och hälsa.

Morötter!

Världens bästa snacks att ha i ryggsäcken. Minskar suget efter kaka till kaffet.

Yoghurtklippet

Klipp upp och kläm eller skrapa ur det sista när förpackningen är "slut". Minst 1/2 dl yoghurt kan finnas kvar. Samma sak gäller schampo, balsam och tandkräm.

Snabbduscha och spar varmvatten

Sköj av kroppen. Stäng av. Tvåla in. Skölj av. Klart!

Dra ner inomhustemperaturen på natten

Sparar energi och förbättrar nattsömnen.

Ta med matlåda till jobbet

i stället för att äta på krogen.

Prylbanta

Sälj prylar och kläder du inte använder på [Blocket](#), [Tradera](#) eller [Sellpy](#).

Stigfinnarknep

Välj vanligt kaffe

Går du på fik? Välj vanligt kaffe. Mycket billigare än latte eller espresso.

Tvätta inte kläderna på rutin

Tvätta när de är smutsiga eller luktar ofräscht.

Använd näsan!

Bäst före-datum är en uppskattning. Många livsmedel håller långt efter bäst före-datum. Luktar och smakar de bra kan du förmodligen äta dem.

Har du bil?

Lär dig ecodriving. Kör mjukt, bromsa så lite som möjligt. Kan du leva utan bil sparar du förstås ännu mycket mer pengar och miljö.

Buy quality, cry once

Köp kvalitet när du väl köper. Kläder och skor av bra kvalitet håller länge, går att reparera och sparar mycket pengar i längden.

Plocka bär och svamp i skogen

Minska matkostnader och få fina naturupplevelser.

Ät gröt på morgonen

Då minskar risken att du villhöver en kaka till förmiddagsfikat. Havregrynsgröt är så gott som gratis!

Fått en fläck på kläderna?

Färga om dem. Eller stryk på en fin lapp från laglappen.se.

Stigfinnarknep

Tvätta i 40 grader.

Så gott som alla kläder blir rena ändå.

Använd torkställning

i stället för torktumlare som drar massor av ström.

Cykla eller gå till jobbet

Åtminstone en del av sträckan.

Använd en vattenkokare

i stället för att koka vatten på spisen.

Läs tidskrifter på biblioteket

i stället för att prenumerera.

Takfläkt

För varmt inomhus på sommaren? En takfläkt drar mycket mindre ström än en luftkonditionering.

Baka kakor och bröd själv

Du sparar pengar och vet exakt vad de innehåller.

Gör rent med grönsåpa

Mycket billigare än flashiga rengöringsmedel och funkar lika bra. Bikarbonat och ättika är andra bra rengöringsmedel.

Ha med mellanmål, till exempel nötter

som du kan knapra på när du blir småhungrig i stället för att köpa en kanelbulle på 7-eleven.

Stigfinnarknep

Presentdax? Ge bort din tid

i stället för prylar. Till exempel en skogsutflykt med stormköksmiddag.

Se till att kyl och frys inte är onödigt kalla

- Kyl: +4 grader
- Frys: -18 grader

Källa: [Energimyndigheten](#)

Ät knäckebröd.

Billigare och nyttigare än mjukt bröd. Håller längre också, så du minskar matsvinnet.

Sätt datorn i viloläge när du inte använder den.

Stäng av den på natten.

Sänk innetemperaturen en grad.

Sätt på dig tröja och tofflor. Du spar pengar och blir piggare.

Samåk om du inte har möjlighet att åka kommunalt eller cykla.

Sparar pengar och ökar grannsämjan.

Snålkoka ägg

Stäng av plattan när äggen kokat upp och låt äggen koka färdigt på eftervärmningen (funkar tyvärr inte om du har induktionshäll).

Skippa standby

Skaffa en grenkontakt med vippströmbrytare och stäng av TV och andra elektroniska apparater i stället för att de ska stå i standby-läge.

Stigfinnarknep

Gå på upptäcktsfärd hemmavid

Upptäck alla naturreservat i din omgivning. Skriv in "naturreservat" i Google maps och börja äventyret till fots eller cykel.

Sätt på dig "gröna glasögon"

I stan kan du fokusera på träd, fåglar, himlen och andra tecken på natur. Du minskar din stress och får många fina naturupplevelser i stället för att distraheras av reklambudskap.

Grodda grönt

Att grodda linser är ett enkelt och superbilligt sätt att få bladgrönt året om.

Hitta nya kompisar gratis

- [Citypolarna](#) ordnar gratisaktiviteter på flera orter i Sverige.
- [Nya kompisbyrån](#) hjälper nyanlända och infödda svenskar att mötas över en fika.

Öva dig i tacksamhet

Tacksamhet är ett nästan magiskt sätt att skifta fokus från det du saknar till det du har och minskar köpsuget.

- Vad är du tacksam för?
- Vem är du tacksam emot?

Trappträna gratis

Varje trappa, inomhus och utomhus är en inbjudan till vänlig rörelse.

Öva dig i talekonst gratis

Toastmasters International är en internationell talarklubb för alla som vill bli bättre talare och ledare. Du är välkommen som gäst hur många gånger du vill helt gratis. Googla så hittar du närmaste klubb.

Stigfinnarknep

Köp dig tid

Det här är ett annorlunda knep eftersom det kommer att kosta dig pengar. Men jag vill ändå ta med det eftersom temat är lycka.

Har du möjlighet kan du gå ner i arbetstid eller skifta löneförhöjning mot extra semesterdagar. Då får du mer tid att njuta av livet och mindre pengar att köpa prylar för.

Klappa en hund

En krönikör på Dagens Nyheter vars namn jag tyvärr glömt bort skrev en gång något i stil med:

“Eftersom livet är så kort bör vi bara ägna oss åt verkligt viktiga saker. Som att klappa hundar på magen”.

Det ligger mycket i det. Glöm inte att fråga husse eller matte först bara.

Vill du få ännu fler knep? Gå med i Stigakademin.

Gillar du den här typen av knep är Stigakademin platsen för dig.

Det är en mötesplats och övningsbank där du kommer att hitta många fler tips på hur du mår bra i vänlig samverkan med dig själv, andra människor och naturen.

Att vara med i Stigakademin kostar 49 kr/månad (februari 2024), men med hjälp av knepen i den här guiden sparar du snabbt in avgiften.

<https://utemaningen.teachable.com/p/stigakademin>