

ACT & Black Friday

Waarom je brein “KOOP NU!” roept en hoe je zelf de regie houdt

Black Friday is zo’n dag waarop je brein in standje *oeroude impuls* springt. Korting! Schaarste! Een kans die je niet mag missen! Je merkt het misschien zelf ook: even scrollen op Bol of Coolblue en plotseling voelt een nieuwe koptelefoon als een levensbehoefte. En eerlijk... het is ook gewoon leuk. Deals jagen geeft een klein dopamineshotje.

Maar vanuit ACT is Black Friday óók een prachtige spiegel. Niet om belerend te doen, maar om te zien hoe we soms automatisch reageren op prikkels, zonder dat het past bij wat we écht belangrijk vinden.

Waarom Black Friday zo goed werkt (je brein, in 3 seconden)

Black Friday triggert drie oude mechanismen:

1. *Schaarste*: “Nog maar 3 op voorraad!”
Je brein: *paniek, kopen!*
2. *FOMO*: “Alleen vandaag deze korting!”
Je brein: *anders mis ik iets!*
3. *Vergelijkingsdruk*: anderen scoren deals
Je brein: *ik wil ook meedoen.*

Al deze processen hebben weinig te maken met je waarden. Het is puur impuls. Dat is niet per se slecht, maar wel goed om bewust te zien.

ACT ziet Black Friday als een keuzepunt

In ACT bestaat dat moment tussen impuls en handeling. Het keuzepunt:

Links: automatische piloot (kopen omdat je brein het roept).

Rechts: bewuste actie (kopen omdat het bij je waarden past, of juist niet kopen).

Black Friday is eigenlijk één groot trainingskamp voor het keuzepunt.

Vragen die helpen op zo’n dag

Even pauzeren, ademen, checken:

- *Koop ik dit omdat ik het écht wil, of omdat het nu goedkoop is?*
- *Past deze aankoop bij wat mij belangrijk is?*
- *Hoe voel ik me als ik dit koop? En hoe voel ik me als ik het niet doe?*
- *Is dit een waarde of een vlucht?*

Het klinkt simpel, maar dit soort minipauzes maken een wereld van verschil. Je maakt geen perfecte keuzes, je maakt bewuste keuzes en dát geeft rust.

En soms... koop je het gewoon

En laat dat dan ook oké zijn. ACT zegt niet dat je geen plezier mag hebben in een goede deal. Het draait niet om perfectie, maar om vrijheid: niet geleid worden door angst om mis te lopen, maar kiezen vanuit wat jou belangrijk is.

Misschien wil je investeren in iets dat je leven verrijkt. Misschien juist bewust níét kopen om duurzaamheid, eenvoud of financiële rust. Alles is goed zolang jij kiest, niet je impuls.

Black Friday als mindfulness-oefening

Ik weet het, het klinkt bijna ironisch. Maar tijdens die koopjesstorm kun je echt oefenen:

- merk op wat reclame met je doet
- merk op welke gedachten opkomen (“dit heb ik nodig!”)
- merk op welke gevoelens spelen (onrust, opwinding, FOMO)
- en dan: kiezen vanuit waarden

Een koopjesdag verandert dan ineens in een kleine les zelfregie.

En als je toch iets koopt...

Kies dan iets dat past bij wie je wilt zijn. Iets dat je leven lichter, leuker, creatiever of rustiger maakt. Niet omdat het -40% was, maar omdat het jou iets brengt.