

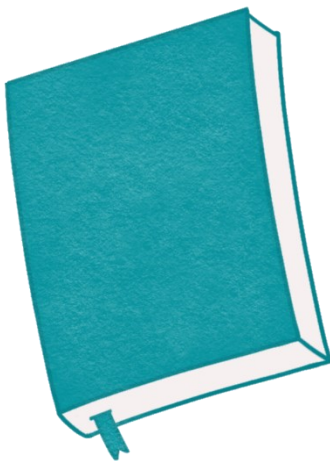
Bullet Journal

Che cos'è

Il Bullet Journal è un sistema di organizzazione personalizzato che consente di **"tener traccia del passato, organizzare il presente e pianificare il futuro"**, così lo descrive il suo ideatore *Ryder Carroll*.

Un metodo flessibile, veloce e totalmente personalizzabile, che si adatta alle necessità di ognuno e ci permette di rimanere sempre ben organizzati.

Start!



Ma cosa occorre per iniziare il nostro primo Bullet Journal? Semplice! Un quaderno (preferibilmente in formato A5), penne e colori preferiti.



Il Bullet Journal si compone di **4 MODULI BASE**:

| Indice | | ARGOMENTO | N. PAGINA |
|-----------|-----------|-----------|-----------|
| ARGOMENTO | N. PAGINA | | |
| | | | |
| | | | |

INDICE

Da inserire nelle prime pagine del quaderno (lasciamo dunque libere le prime 2/4 pagine).

Creiamo una semplice griglia a due colonne dove segnare "l'argomento" e il "numero di pagina" corrispondente, in questo modo ritroveremo immediatamente le pagine di cui abbiamo bisogno.

| Gen | Feb | Mar | Apr | Mag | Giu |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | | | | |

FUTURE log

E' lo strumento che ci permette di programmare tutte quelle attività che richiedono mesi di anticipo.

Una vera e propria visione dell'intero anno che ci aiuta a non dimenticare eventi importanti, ricorrenze e appuntamenti.

OTTOBRE 

| TODO | | | | | | | |
|------|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

MONTHLY log

E' la visione del mese in corso e solitamente si compone di un calendario ed una to do list.

| | | |
|--|----------|--|
|  Lun | □□□□□□□□ | |
|  Mar | □□□□□□□□ | |
|  Mer | □□□□□□□□ | |

DAILY log

E' il cuore pulsante di tutto il metodo. E' la pagina dedicata ad ogni singola giornata ed è preferibile organizzarla quotidianamente.

Bastano 5/10 minuti di tempo ogni sera per scrivere e rivedere gli impegni della giornata seguente.



Quando parliamo di Bullet Journal non parliamo solo di pianificazione. Non dimentichiamoci che il nostro quaderno ha una serie di pagine bianche che ci permettono di esprimere liberamente la nostra personalità.



Esistono tantissime **pagine creative**, alcune utili per tenere traccia dei nostri progressi in un'attività, delle nostre abitudini e desideri. Altre che ci permettono di catalogare le nostre liste preferite: libri, serie tv, viaggi... Alcune pagine possono semplicemente contenere nostri pensieri, disegni, progetti personali o lavorativi, mappe concettuali.

Tutto questo all'interno di un solo quaderno!

Un esempio è l'**Habits Tracker** o "**Tracker delle abitudini**", una griglia che ci aiuta a tenere traccia delle nostre abitudini, buone o cattive. E' uno strumento efficace che ci permette di introdurre nuove abitudini all'interno della nostra routine aiutandoci ad essere più costanti e consapevoli.

Ecco alcune cose di cui è possibile, ed utile, tenere traccia:

- attività fisica
- meditazione/yoga
- bere almeno 2 litri d'acqua al giorno
- leggere 30 minuti al giorno
- tempo per sè
- studio
- pubblicazione post social networks
- shopping

