

Bullet
journaling
hoe je zo

HET BESTE HANDBOEK

HOE VERANDER JE EEN
GEWOON NOTITIEBOEKJE
IN JOUW PERFECTE PLANNER,
ACTIELIJST, ^{en} DAGBOEK

RACHEL WILKERSON MILLER



KOSMOS

www.kosmosuitgevers.nl

Oorspronkelijke titel: *Dot Journaling – A Practical Guide: Organize Your Life, Record*

*What Matters, and Get Sh*t Done*

Copyright © 2017, Rachel Wilkerson Miller

Vertaling: Akkie de Jong (www.inaksie.nl)

Design omslag en tekst: Sarah Smith

Foto auteur: Katherine O'Brien

Illustraties en foto's Nederlandse editie: Joany de Vries-Verbrugge (CravingPages.com)

Opmaak binnenwerk: Prezns.nl, Marco Bolsenbroek

ISBN: 978 90 4392 016 2

ISBN e-book: 978 90 4392 018 6

NUR: 460

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Met uitzondering van korte passages die zijn geciteerd in een krant of tijdschrift, op radio en televisie of in online-interviews, mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

De logo's en producten die in dit boek zijn afgebeeld zijn eigendom van de respectievelijke eigenaren; zij zijn niet gelieerd aan The Experiment en waren niet betrokken bij de productie van dit boek, ook niet als sponsors. Waar die namen in dit boek voorkomen en The Experiment zich bewust was van een merkdepot, zijn de namen weergegeven in hoofdletters.

INHOUD

Intro	1
1: De basis	17
2: Jaarspreads	33
3: Maandspreads	47
4: Maandelijkse habit trackers	58
5: Weekspreads	71
6: Dagspreads	85
7: Je bullet journal gebruiken als dagboek	95
8: Gezondheids- en fitness-spreads	114
9: Ideeënlijst.....	134
10: Financiële spreads	155
11: Takenspreads	167
12: Spreads om je menu te plannen	177
13: Reisspreads	189
14: Druk je eigen stempel op je bullet journal. ...	200
Materialen	219
Bibliografie.....	220
Dankwoord	222
Over de auteur	223
Oefenbladzijden	224

“

Ik ben ertoe gekomen dit dagboek te beginnen vanuit de wens die gebeurtenissen in mijn leven vast te leggen die, al zijn ze totaal niet interessant voor anderen, van een enorm belang zijn voor mijzelf en waaraan ik een herinnering wil bewaren. Het bijhouden van een dagboek zal een aangename en nuttige bezigheid zijn om ledige uren mee te vullen. Ook zal het mij later veel vreugde geven doordat het herinneringen zal oproepen aan vroeger tijden, aan dierbare vrienden van wie ik dan mogelijk zal zijn gescheiden en met wie ik nu vele gelukkige uren doorbreng tijdens heerlijke wandelingen en ‘zoete conversatie’, aan de interessante boeken die ik lees en de verschillende mensen, plaatsen en dingen waarmee ik in contact kom. Daarnaast zal het me ongetwijfeld in staat stellen een eerlijk oordeel te vellen over de groei en ontwikkeling van mijn geest van jaar tot jaar.

– CHARLOTTE FORTEN GRIMKÉ

in haar dagboek, mei 1854

Jezus, over vier dagen mijn diploma en nog MAAGD!!!

IK in mijn dagboek, 29 mei 2003

”

INTRO

Ik begon mijn eerste dagboek toen ik negen was en in de vierde klas zat. Tijdens mijn jaren op middelbare school en op de universiteit, tot na mijn twintigste, schreef ik bijna elke dag. Ik vulde een hele stapel notitieboeken met mijn gedachten en observaties. (En verliefdheden. Héél veel verliefdheden.) Ik hield er ook een fysieke planner op na en maakte dag na dag een to-do-lijstje, ook toen daar al lang apps en websites voor bestonden.

Maar na mijn 25ste verslofte mijn dagboekroutine om vervolgens helemaal te stoppen. Dit kwam deels doordat schrijven mijn fulltimebaan was en ik ook nog een blog bijhield. Maar ook deelde ik mijn gedachten de hele dag al met mijn vriendinnen via sms'jes, chatberichten en e-mails en had geen zin alles 's avonds nog eens voor mezelf op te schrijven. Wel maakte ik nog elke dag to-do-lijstjes op een notitieblokje, maar dat gaf me niet echt voldoening of plezier.

Zover was ik dus gekomen op mijn verslaggevings-'reis' toen ik een paar jaar geleden kennismaakte met bullet journaling. Ik las voor het eerst over een zogeheten 'bullet journal' op een blog van mijn vriendin Jessica in december 2015 en het sprak me meteen aan. Eerst dacht ik dat het een nieuw soort

dagboek of planner was die je kon kopen en dacht: heerlijk, kan ik weer iets nieuws kopen! Maar toen ik de officiële website bezocht van de bedenker, Ryder Carroll, sloeg de verwarring toe. Niet alleen was het niet iets wat je kon kopen, maar ik begreep niet wat het nu eigenlijk inhield. Bij het woord *journal* dacht ik aan ‘dagboek’ maar het was eerder een... to-do-lijst? En ook een... agenda? Of... iets? Er kwamen bullets bij kijken en een heleboel woorden en zinnen die me niets zeiden en foto’s van ongelooflijk simpele lege bladzijden die in niets leken op de prachtige creatieve pagina’s die ik op Instagram zag en die op de een of andere manier (leek het) ook uit bullet journals kwamen. Het leek alsof een heleboel mensen journals met puntrasterpapier gebruikten voor... waarvoor was niet helemaal duidelijk maar dat type papier was kennelijk geen vereiste. Ik had geen idee wat de regels waren en eigenlijk ook niet wat de zin ervan was. Uiteindelijk gaf ik het op.

Na wat rondvragen ontdekte ik dat mijn vriendinnen ook van dit nieuwe type journal hadden gehoord en ook niet snapten wat het was. Toen moest ik het weten ook. En wat bleek? Bullet journaling is een ongelooflijk simpel concept dat opvallend lastig valt uit te leggen. Dit komt onder meer doordat het er vooral om draait dat iedereen het op zijn eigen manier doet en er geen echte regels zijn. En in de loop van de tijd heeft internet het basisidee (met behulp van simpele symbolen en dot-grid journals de belangrijkste dingen noteren) veranderd in bullet journaling. Dit is een creatieve, kleurige, robuuste en (neem dit met een flinke korrel zout) Pinterestachtige versie van het originele idee.

Ik begon met bullet journaling op 1 januari 2016 en raakte er al snel aan verslingerd. Het was precies wat ik nodig had zonder het te beseffen: één notitieboek waarin to-do-lijstjes zaten, dat me hielp mijn leven te organiseren, waarin ik mijn creativiteit kwijt kon en dat mijn oude dagboekliefde terugbracht. Ik merkte tot mijn vreugde dat ik er moeiteloos elke dag in schreef. In dit boek laat ik je zien hoe je begint met bullet journaling en hoe het ook voor jou een gewoonte (of verslaving?) kan worden.



WAT IS EEN BULLET JOURNAL PRECIES?

Een bullet journal is een systeem om álles wat je wilt onthouden te noteren in één enkel notitieboek: dingen die je wilt of moet doen, dingen die je al gedaan hebt plus je gedachten/observaties en dit op elk terrein van je leven (werk, thuis, relaties, hobby's enz.). Als je schrijft in je journal (en dat kan elk willekeurig notitieboek zijn) zet je alles snel op papier met korte woorden/zinnen (in plaats van volzinnen) en markeer je elk item met een paar simpele symbolen (hint: het voorname is een bullet, vandaar de naam) zodat je de informatie makkelijk kunt onderverdelen en later terugvinden. Naast deze symbolen gebruik je ook een paar heel basale methoden om de zaken te organiseren: data, bladzijnummers, kopjes/categorieën en een register.

Bullet journaling is een geweldige manier om alles vast te leggen wat belangrijk voor je is en je leven te organiseren, zowel letterlijk als figuurlijk.

donderdag 04-09-'17

- MAILTJE ANOUK BEANTWOORDEN
- ^ FOTO'S INSTUREN VOOR GOEDKEURING
- FOTO'S VAN GISTEREN BEWERKEN
- 7:00 UUR SPORTEN
- x BELLEN I.V.M. LEVERTIJD BANK
- > TIJDINDELING NALOPEN
- 17:30 UUR INFORMATIEVE BIJENKOMST NIEUW PROJECT
- 19:00 UUR CURSUS

notities

- HET WAS ZO DONKER VANMORGEN & MIJN BED WAS ZO LEKKER WARM EN KNUS. IK WOU EIGENLIJK DE HELE DAG BLIJVEN LIGGEN EN MET JEROEN KNUFFELEN.
- WAS IK HELEMAAL NAAR YOGA GELOPEN EN WAT BLIJKT? IK HAD ME IN DE DAG VERGIST EN VANDAAG BEGON HET DUS PAS OM HALF 9! IK HEB TOEN MAAR 30 MINUTEN CARDIO GEDAAN EN 20 MINUTEN YOGA MET EEN PODCAST.
- HEB ME BIJ DE SPORTSCHOOL GEDOUCHT EN OPGEMAAKT EN WAS DAARDOOR LEKKER VROEG OP HET WERK. DE MEESTE MENSEN DRUPPELEN ROND 10 UUR BINNEN, MAAR IK HOU ERVAN OM WAT VROEGER TE ZIJN.
- KWAM ER VANDAAG ACHTER DAT DE NIEUWE BANK ALWEER IN BACKORDER IS! HOE KAN DIT!?
- IK HAD VANDAAG WEER LAST VAN MIJN RUG... IK MOET ECHT ONTHOUDEN OM AF EN TOE OP TE STAAN EN TE BEWEGEN. HET VOELT NET ALSOF MIJN RUGGENGRAAT IN PULP VERANDERD.

‘HEB IK APARTE JOURNALS NODIG VOOR VERSCHILLENDE ASPECTEN VAN MIJN LEVEN?’

Nou, nee. Maar toch... misschien wel.

Nadat ik was begonnen met bullet journaling, merkte ik dat sommige mensen meer dan één journal bijhielden. Een daarvan was het hoofdjournal en dan hadden ze er nog een voor bijvoorbeeld hun blog of bedrijfje. Toen ik dit voor het eerst zag, dacht ik: nu ben ik eindelijk gewend aan het idee mijn werk- en privétaken en mijn dagboek in één notitieboek te schrijven, en dan zeg je dat ik er een paar tegelijk kan bijhouden? Ja, doe! Ik peinsde er niet over. Ten eerste was ik bang dat ik steeds allebei zou moeten meeslepen; anders kon er een situatie optreden waarin ik net niet het goede bij me had en dat zou het hele doel van dit nieuwe organisatiesysteem tenietdoen. En hoewel ik maar al te graag een excuus zou hebben om meerdere notitieboeken te kopen, het idee met twee exemplaren te moeten rondsjouwen stond me minder aan. Tegelijkertijd besepte ik dat mijn opvattingen hierover sterk werden gekleurd door het feit dat ik geen auto heb.

Als je net als ik dagelijks negentig minuten moet forenzen met het openbaar vervoer, knap je waarschijnlijk af op het idee twee notitieboeken in je tas te moeten meenemen. (En dat is prima, want het is absoluut niet nodig! Ik kan niet genoeg benadrukken hoe fijn ik het vind alles in één journal te hebben.) Maar als je

van je huis naar achtereenvolgens je werk, je cursus en de supermarkt kunt reizen met een tas vol notitieboeken en zonder angst voor een chronisch pijnlijke schouder omdat die tas meestal op de voorstoel van je zeer ruime auto ligt... dan kan het bezit van meer dan één notitieboek precies zijn wat je wilt. Geloof me, als ik weer op de universiteit zat, zou ik waarschijnlijk een hardcover-bullet journal hebben en daarnaast dit bullet-journalsysteem gebruiken in allerlei spotgoedkope schriftjes.

Voel jij het meest voor de aanschaf van verschillende notitieboeken, dan is deze optie misschien iets voor jou: koop een lege cover met binnenin een systeem van rubberen banden, zodat je er meerdere notitieboeken met slappe kaft in kunt steken. Dit systeem (online vaak 'traveler's notebook' genoemd naar de Traveler's Company die de stijl populair heeft gemaakt) is fantastisch als je aparte notitieboeken voor verschillende deelgebieden wilt bijhouden, maar ze toch allemaal bij je wilt hebben. Zo kun je bijvoorbeeld een werkjournal, een privéjournal, een schetsboek en een aantekenboek voor je cursus hebben (één blanco, één gelinieerd, één met dotted papier enz.) en die allemaal bij elkaar meenemen in dit ene 'notitieboek'. Het is in feite een kleinere, elegantere versie van schoolmappen.

Hoe dan ook, zoals geldt voor bijna alles wat te maken heeft met bullet journaling, is het al dan niet gebruiken van meerdere notitieboeken een kwestie van persoonlijke voorkeur en van jouw specifieke leefwijze.

“

In mijn dagboek spreek ik me niet alleen opener uit dan ik ooit tegenover een ander zou kunnen doen; ik creëer mezelf. Het dagboek is een middel om mijn eigenheid te ervaren. Het is de uitdrukking van mijn emotionele en spirituele onafhankelijkheid. Daarom is het (helaas) minder een simpel verslag van mijn feitelijke dagelijkse leven, maar biedt het (vaak) eerder een alternatief daarvoor.

—SUSAN SONTAG

”

HOOFDSTUK 6

Dagspreads

Nu komt het leukste: je dagelijkse to-do-lijst maken! Je zult waarschijnlijk een flinke tijd naar je dagspread zitten kijken dus het loont het de moeite een layout te vinden die voor jou goed werkt en waar je zelfs graag naar kijkt. Als je niet veel tijd hebt om elke dag een spread te maken zul je waarschijnlijk blij zijn met iets wat simpel en duidelijk is. Als je van jezelf weet dat je graag iets creëert waarvoor meer tijd en moeite (en wellicht een liniaal of markers) nodig zijn, kun je iets complexers maken. En natuurlijk kun je op elk moment in je journal experimenteren met verschillende stijlen dagspreads omdat je toch elke dag een nieuwe maakt. Hier volgt een aantal ideeën om je op gang te helpen.

Uuragenda

Deze layout is opgedeeld in uren zodat je je hele schema kunt uitschrijven, zoals je zou doen in een traditionele planner. Aan de rechterkant van de bladzij kun je alles kwijt wat je wilt noteren; ik schreef er in dit geval taken op en dagboektekeningen, maar je kunt de ruimte ook gebruiken om bijvoorbeeld je dagelijkse gewoontes (zoals beweging, waterinname, medicatie) of stemming bij te houden.

31 maart

6

7 SPORTEN
DOUCHEN

8

9 CURSUS

10

11

12 LUNCH MET LIESBET

13 VERGADERING

14

KAPPER

15

16 VRIJWILLIGERSWERK

17

18 UIT ETEN MET JEROEN

19 OP VERA PAssEN

20

21

22

23

taken

- GELD PINNEN
- × HOOFDSTUK 8 T/M 13 LEZEN
- DEODORANT
- W.C. PAPIER
- × PLANTEN WATER GEVEN
- VERZEKERING BELLEN

notities

- SPORTEN WAS ZWAAR. IK WAS AL ERG LAAT EN VOELDE ME GESTRESSED, MAAR ... IK HEB HET TOCH MOOI GEDAAN
- JEROEN EN IK HEBBEN HET ALLEBEI ZO DRUK DEZE WEEK DAT WE ELKAAR NAUWELIJKS ZIEN.
- IK BEN NIET BLIJ MET MIJN NIEUWE COUPE. HET IS VEEL KORTER DAN DAT DE BEDOELING WAS. VOLGENS JEROEN STAAT HET LEUK, MAAR JELLE NOEMDE HET "COUPE PADDENSTOEL" :)

- × MARIT
- INSCRIBEREN
- GEVEN AAN VRIJWILLIGERS

Notities

- HET WAS MOOI VAN TE VERWACHTEN TUSSEN HET SAMEN NEMEN NOG NIET KOMEND ZO GEZELIG VERWACHTEN

- BREIEN
- RECEPTEN

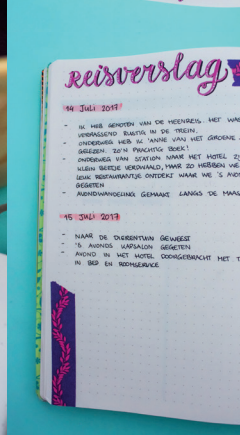
Maandbudget

Als je je budget hoofdzakelijk wilt beheren in je bullet journal, heb je mogelijk iets robuusters nodig. Deze spread is onderverdeeld in categorieën en heeft kolommen voor je geplande budget en voor wat je daadwerkelijk uitgeeft, plus ruimte om onvoorziene uitgaven te noteren. Als je meer details wilt opnemen of je financiën bijzonder gecompliceerd zijn, kan het praktisch zijn om voor een dergelijke spread meer dan één bladzij uit te trekken. Je kunt deze layout ook gebruiken voor één enkele categorie (zoals eten of boodschappen).

maandelijkse uitgaven

	DATUM	ITEM	VERWACHT	WERKELIJK	NOTITIES
BOODSCHAPPEN	2-4	WEEK 1 BOODSCHAPPEN	100	104	
	9-4	WEEK 2 BOODSCHAPPEN	100	87	
	16-4	WEEK 3 BOODSCHAPPEN	100	93	
	23-4	WEEK 4 BOODSCHAPPEN	100	97	
		TOTAAL	400	381	
UIT ETEN	7-4	KOFFIE MET LUNA		8	
	11-4	TERRASJE GEPIKT		14	
	21-4	PIZZA THUISBEZORGD		12	
	28-4	UIT ETEN MET JEROEN		45	
		TOTAAL	50	79	
REKENINGEN/MASTE/LASTEN	1-4	HUIR	950	950	
	1-4	INTERNET / TV / BELLEN	80	80	
	10-4	BRANDSTOF	60	48	CARPPOOL
	15-4	ELEKTRICITEIT	25	30	
	15-4	WATER	25	23	
	15-4	CREDIT CARD	200	200	
	18-4	LENING 1	175	175	
	30-4	LENING 2	260	260	
		TOTAAL	1775	1766	
	WINKELEN	5-4	STATIONERY		87
8-4		BIOSCOOP		15	
22-4		NIEUWE KLEREN		65	
		TOTAAL	150	167	
RESERVE				200	0
		TOTAAL		2575	2393





Bullet journaling doe je zo – Het beste handboek is een must have voor iedereen die zijn/haar leven op een overzichtelijke én creatieve manier wil ordenen. Maar hoe maak je van een simpel notitieboek een mooie en georganiseerde bullet journal?

Rachel Wilkerson Miller beschrijft in dit handboek hoe je met behulp van symbolen, kleuren, lay-outs en nog veel meer je leven op orde kunt brengen (en vast te leggen wat écht belangrijk voor je is!). Ze geeft tips & tricks aan de hand van verschillende voorbeeldpagina's uit bullet journals.

Dit complete handboek biedt alles wat je moet weten om jouw notitieboek in simpele stappen te veranderen in een perfecte planner, to-do-lijst en dagboek in één! Je zult zien dat je leven vanaf nu overzichtelijker wordt met als gevolg: rust in je hoofd.

NUR 400

9 789043 920162

www.kosmosuitgevers.nl