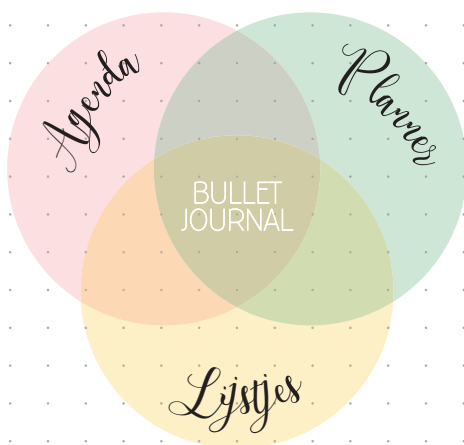


MIJN
Bullet
JOURNAL.
Crash
COURSE





Mijn Bullet Journal is een geregistreerd merk.

Alle rechten voorbehouden.

Copyright © MMXVII, BBNC uitgevers bv, Amersfoort

Teamwork: Linda van den Berg, Denise Bos & Nicole Neven

Druk- en bindwerk: PreVision, Eindhoven

ISBN 978 90 453 2222 3

NUR 370 Cadeau algemeen

MUS is een imprint van BBNC uitgevers bv, Amersfoort

www.muscreatief.nl

BBNC uitgevers bv heeft ernaar gestreefd de beeldrechten te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Mocht u desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, neemt u dan contact op met de uitgever.

Een boek vol inspiratie

Wat is een bullet journal?	6
Voor wie is bullet journaling?	8
Het bujosysteem	10
Welke journal past bij jou?	14
Wat heb je nodig?	16
Heel mooie stencils	18
Do's & don'ts	19
10 gouden regels	24
De planningroutine	26
Maak je eigen mindmap	28
Handige pagina-ideeën	30
Key	32
Index	34
Jaarkalender	36
Toekomstlog	38
Maandlog	48
Weeklog	60
Leuke pagina-ideeën	78
Tijdgebonden collecties	80
Modules	96
Challenges	108
Washi toepassingen	118
Quotes	122
Handlettertips	124
10 gouden hacks	142







WAY OF LIFE

Als je een bullet journal koopt, zal één ding je opvallen: hij is (grotendeels) leeg. Het is net een gewoon notitieboek. Sterker nog: je kunt een simpel notitieboek gebruiken als bullet journal. Maar een bullet journal is zó veel meer dan een notitieboek. Het is een *way of life*. Een uitlaatklep voor creatievelingen. Een lifesaver voor zowel chaoten als perfectionisten. En een ware verslaving voor bullet journal junkies. Heel simpel gezegd: een bullet journal is de *short cut* naar een gestructureerder, creatiever, productiever en – welja – leuker leven.

Het bijhouden van een bullet journal lijkt misschien enorm veel werk. Maar zodra je eenmaal een beginnetje hebt gemaakt, gaat de rest bijna vanzelf. En wij gaan je helpen met die start. In dit boek vind je namelijk alle info en inspo die je nodig hebt om je eigen systeem te ontwerpen en te gebruiken. Want het leukst aan een bullet journal: je past hem heel makkelijk volledig aan je eigen wensen, smaak en ontwikkeling aan.

Je vindt in dit boek niet alleen de basisuitleg over het opzetten en het functioneren van het systeem, maar ook voorbeeld-layouts om over te nemen, handige cheats voor ingewikkelde collectiepagina's, sjablonen om over te trekken, pagina's vol tips, do's & don'ts, voorbeelden, inspiratie en heel veel handige woorden en mooie quotes om in verschillende lettertypen over te trekken of te oefenen.

Veel plezier!

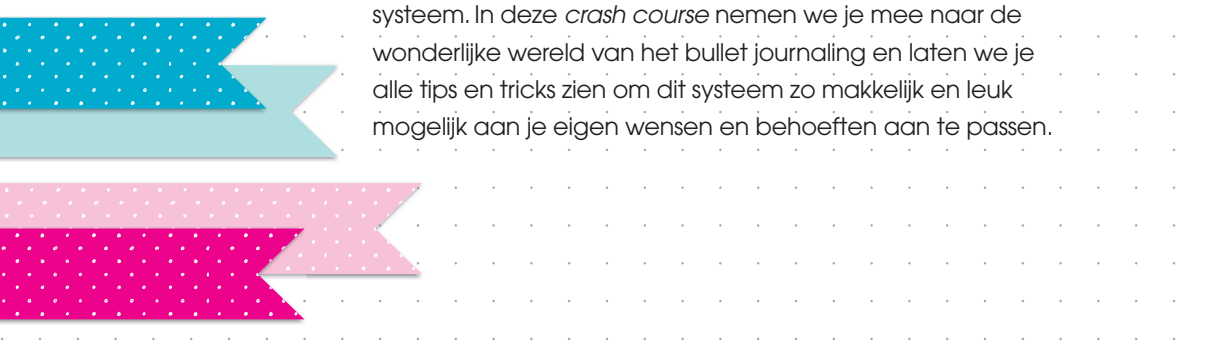
Groetjes van MUS



WAT IS EEN

Bullet Journal?

In onze digitale wereld zijn de mogelijkheden eindeloos. Je hebt verschillende apps om alles, maar dan ook alles te kunnen volgen, te plannen, bij te houden, te delen en van commentaar te voorzien. Je kunt je hele leven digitaal managen. Maar wat is daar nou leuk aan? Steeds meer mensen hebben behoefte aan activiteiten in de offline wereld – en omdat je dit leest, heb jij dat waarschijnlijk ook. Wij snappen dat als geen ander! Bullet journaling is dan ook een rechtstreeks gevolg van dat verlangen: waarom zou je al die apps op je telefoon, tablet of computer bijhouden als dat ook heerlijk analoog (lees: met de hand) kan?



Een bullet journal – of bujo – is een combinatie van een agenda, een planner, een dagboek en lijstjes. Van nu af aan bewaar je alles op één vaste plek, volgens een vast systeem. In deze *crash course* nemen we je mee naar de wonderlijke wereld van het bullet journaling en laten we je alle tips en tricks zien om dit systeem zo makkelijk en leuk mogelijk aan je eigen wensen en behoeften aan te passen.

Trackers

Goals

CHALLENGES

Level
10 Life

Lijstjes

Het mooie aan dit systeem is namelijk dat je het helemaal kunt aanpassen aan wat jij nodig hebt. Je hoeft het systeem niet klakkeloos over te nemen en krampachtig vast te houden aan de 'regels': gebruik de elementen waarbij jij je prettig voelt en die bij jouw leven passen. En als je denkt dat je niet zo creatief bent (of als je daar gewoon geen zin in hebt), laat je dan zeker niet ontmoedigen door al die mooie creaties die je op het web tegenkomt. Doe gewoon wat goed voelt – en dat hoeft helemaal niet fancy te zijn. Zorg dat je bujo een afspiegeling van jezelf is.

Collecties

TO - DO

Taken

Afspraken

Decoratie

De voordelen

Als je het liever strak en minimalistisch houdt, is het een perfect middel voor de control-freak-inside-you.

- Je krijgt een geordende agenda;
- Het bijhouden van een bujo is vaak heel ontspannend en je kunt er veel creativiteit in kwijt als je dat wilt;
- Je hebt geen rondslingerende to-dolijstjes of dagboeken meer;
- Je brengt meer tijd door in de offline wereld;
- Grote beslissingen, wensen en doelen worden inzichtelijk door de manier waarop je ze noteert in je bullet journal.

helemaal aangepast aan je eigen wensen en behoeften

weg van alle schermen

VOOR
WIE IS

Bullet journaling?

graag een dagboek
zou willen bijhouden,
maar niet wilt
beginnen met 'Lief
dagboek ...';

overal en
nergens lijstjes
laat rondslingeren
om geen dingen
te vergeten;

graag alles
tot in de
puntjes plant,
organiseert en
controleert;


meer rust in je hoofd wilt: als je
te veel dingen moet onthouden
kan het rustgevend werken om
het 'uit je hoofd te schrijven' en er
van een afstandje naar te kijken;

**Eigenlijk kan iedereen wel een bujo gebruiken,
want naast dat je hem volledig kunt personaliseren,
is het ook gewoon een superhandig en supersimpel
systeem. Een bujo is vooral geschikt voor jou als je:**

een fröbelkont bent en
je dagelijkse creatieve
ei kwijt moet;

graag alles tot in de
puntjes zou willen
plannen, organiseren
of controleren, maar
je dit tot nu toe nog
niet is gelukt;

houdt van stationery
en accessoires zoals
fineliners, stickers, mooi
papier, stiften, potloden,
washitape, sticky notes,
mooie notebooks, etc.;



een heel drukke planning hebt als (groot)ouder, scholier, student of professional;

alleen functioneert aan de hand van to-dolijstjes;

wilt groeien door voortschrijdend inzicht;

een hardnekkige neiging hebt tot uitstelgedrag: met een bujo kun je je nergens achter verschuilen;

inzicht wilt in bepaalde aspecten van je leven, zoals je inkomsten en uitgaven, je wensen, je wekelijkse taken, je routines, je gewoontes, je gelukkigste momenten, je leermomenten, etc.;

vaak heel goede ideeën hebt, maar ze een paar minuten later alweer bent vergeten;

vaak verjaardagen of afspraken vergeet;

je favoriete smaken, kleuren, bloemen, vormen, geuren en nog veel meer wilt vastleggen en kunnen terugvinden;

een drukke baan hebt, met veel afspraken waarbij je notities maakt en een handig systeem nodig hebt om deze terug te vinden;

een moeder of vader bent met een druk logistiek schema voor de kids;

patronen in je gedrag wilt ontdekken;

halverwege het jaar met een agenda wilt beginnen of vergeten bent om een agenda te kopen;

niet genoeg ruimte hebt in een traditionele agenda;

wel ziet waar het schip strandt, maar je avonturen, mooie herinneringen en de mooiste plekjes wilt vastleggen om ze nooit meer te vergeten.

vindt dat het leven te snel gaat en je meer wilt stilstaan bij de leuke momenten;

doelgerichter wilt leven, met duidelijke plannen, doelen, wensen en ambities;

HET BUJO Systeem

Met dit systeem verzamel je in één notebook je agenda, planner, to-dolijstjes, dagboek en andere notities. Het 'officiële' bujosysteem kent een aantal vaste regels, die je kunt terugvinden op www.bulletjournal.com. Maar het mooie van bullet journals is dat je deze regels niet hoeft te hanteren: je kunt je bujo volledig aanpassen aan je eigen wensen. Het enige wat je nodig hebt, zijn een notitieboek en een pen. In dit hoofdstuk vind je een kort overzicht van alle onderdelen van een bullet journal en de belangrijkste termen. Vanaf pagina 32 komen alle onderdelen uitgebreid aan bod, met voorbeelden en schematische opzetjes die je kunt overnemen als basis en tips om deze onderdelen helemaal te personaliseren.

DE INDEX

Het handigst is om een bullet journal te beginnen met een index. Deze inhoudsopgave is een van de grote voordelen ten opzichte van een agenda: hier kun je de onderdelen van je bujo in een oogopslag zien en kun je makkelijk terugvinden waar je ze in je bujo hebt neergezet. In de meeste bujo's zijn de eerste vier pagina's gereserveerd voor de inhoudsopgave.

PAGINANUMMERING

Pagina's toevoegen en terugvinden in de index kan alleen als je de pagina's nummert. De meeste bujo's hebben geen voorbedrukte paginanummers: je beslist zelf welke pagina's wel of geen nummer krijgen en hoe die cijfers eruit zien.

