

COME INIZIARE UN BULLET JOURNAL?

Da : Perles & Co



0 minuti

Come fare un bullet journal? Come posso iniziare un bullet journal? Quale materiale si dovrebbe usare per un bullet journal? Queste sono le domande che forse vi state facendo. In questa scheda tecnica, vi presentiamo il concetto di bullet journal, idee e consigli su come iniziare il vostro bullet journal e idee per il materiale da utilizzare.

COSA È UN BULLET JOURNAL?

È un quaderno che si crea e si personalizza da zero, che vi aiuterà a organizzare la vostra vita quotidiana. In effetti, è un mix tra un diario, una lista di cose da fare e un quaderno da usare giorno dopo giorno.

Altri strumenti noti come BUJO, è un metodo di organizzazione della vita quotidiana inventato dall'americano [Ryder Carroll](#).

Per iniziare, niente di più facile! Tutto ciò di cui hai bisogno è un quaderno bianco, una penna nera e alcuni pennarelli. Poi, basta seguire gli 8 passi descritti qui sotto per creare le diverse sezioni del tuo bullet journal.

Attenzione, la dipendenza è in vista!

Che tipo di quaderno dovrei usare per un bullet journal?

Puoi usare qualsiasi tipo di quaderno per iniziare un bullet journal. Non importa il formato o la copertina, se è ad anelli o pinzato, con pagine bianche o a piccoli lati, deve solo farvi venire voglia di usarlo!

Trova tutti i nostri [quaderni](#) per iniziare a creare un bullet journal.

Quali pennarelli dovrei usare per un bullet journal?

Ci sono molte [penne](#) e [pennarelli](#) che si possono usare. Ecco una selezione di pennarelli che ti aiuteranno a creare il tuo bullet journal: una penna per scrivere, pennarelli per decorare e disegnare, ed evidenziatori per aiutarti ad organizzarti.

Les stylos et feutres pour un BULLET JOURNAL



Come decorare il tuo bullet journal?

Per aiutarti, ci sono degli [abbellimenti](#) che ti permetteranno di personalizzare il tuo quaderno e renderlo piacevole da guardare: timbri, adesivi, nastro adesivo, schede, troverai sicuramente quello che cerchi nella nostra selezione di prodotti per abbellire il tuo bullet journal.

Les embellissements pour un BULLET JOURNAL



COME FARE UN BULLET JOURNAL?

Qui vi offriamo una tecnica di base per iniziare un bullet journal. Su internet, troverete molti metodi, sta a voi testare e vedere cosa vi conviene di più.



FASE 1: Creare un indice

Il primo passo è quello di creare un indice che servirà da riferimento e vi permetterà di indicare i numeri di pagina.

Nel tuo indice, metterai anche il tuo sistema di classificazione per il progresso dei tuoi compiti. Per fare questo, è necessario creare un simbolo che corrisponderà a un'azione. Per esempio:

Per fare

× Fatto

Da segnalare

FASE 2: numerare le pagine del tuo quaderno

Se non l'hai già fatto, dovresti numerare le pagine del tuo quaderno in modo da poter arrivare facilmente a una particolare pagina.

FASE 3: Creare un pianificatore annuale

Su una doppia pagina, dovresti creare un programma annuale che ti permetterà di vedere a colpo d'occhio gli eventi importanti dell'anno (compleanni, eventi speciali come matrimoni, traslochi, esami, vacanze, ecc.)

Per esempio, potete mettere i prossimi 6 mesi su una mezza pagina e i prossimi 6 mesi sulla doppia pagina successiva.

Ricordatevi di annotare i numeri di pagina del piano annuale sull'indice.

FASE 4: Creare un pianificatore mensile

Su una doppia pagina, creerete un programma per un mese.

Nella pagina di sinistra, dovresti creare una vista generale del mese numerando tutti i giorni del mese dal basso verso l'alto. La pagina di destra sarà riservata a una panoramica del mese. In altre parole, questa pagina sarà la tua lista di cose da fare per il mese!

Ricordati di prendere nota dei numeri delle pagine che crei sull'indice.

FASE 5: Creare un'agenda giornaliera

Sulla prossima pagina doppia, scrivi le date dei 7 giorni della settimana.

Per ogni giorno, scrivi i compiti da fare o gli appuntamenti medici, un compleanno, una gita... In breve, tutti gli eventi della tua vita che non vuoi dimenticare!

FASE 6: Creare sezioni personali

In un bullet journal, puoi anche scrivere tutte le informazioni importanti o più personali. Per esempio, puoi creare liste come libri da leggere, film da vedere, ricette da provare, la tua lista dei desideri, idee regalo per i tuoi amici e familiari.

Allo stesso modo, puoi scrivere informazioni utili che la gente cerca sempre (il numero di riferimento del tuo sacchetto dell'aspirapolvere, i riferimenti delle cartucce d'inchiostro della stampante, le dimensioni dei sacchetti della spazzatura giusti, il dosaggio dei granuli di omeopatia, ecc.)

FASE 7: Segnalare i compiti non terminati

Ora che la settimana o il mese è finito, è il momento di fare un bilancio dei compiti che sono stati fatti e non fatti.

Nonostante la vostra organizzazione, ci sono alcune cose che non siete riusciti a fare, quindi dovreste pensare a riportare questi compiti alla prossima settimana o mese.

FASE 8: Creare tracker

Per i perfezionisti del metodo, c'è anche un'opzione chiamata "trackers". Questo è un grafico che rappresenta un mese intero e che vi permetterà di tracciare certi comportamenti o obiettivi che avete fissato per voi stessi.

Per esempio, i giorni in cui hai fatto sport, quando sei stato felice, quando hai dormito bene, ecc.

Il risultato



BULLET JOURNAL

mode
d'emploi