

DE  
BULLET⚡ JOURNAL  
METHODE

HET VERLEDEN VASTLEGGEN

HET HEDEN ORGANISEREN

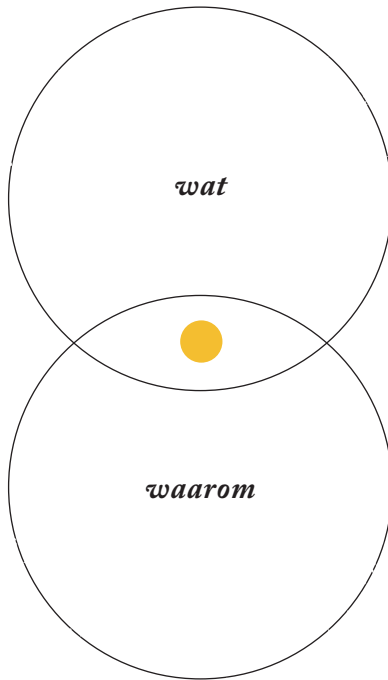
DE TOEKOMST PLANNEN

RYDER CARROLL



# I

## DE VOORBEREIDING





## INLEIDING

**D**e geheimzinnige doos arriveerde onaangekondigd. En wat nog gekker was: mijn moeders onmiskenbare blokletters sierden het adreslabel. Een cadeau misschien, een verrassing zonder speciale gelegenheid of reden? Onwaarschijnlijk.

Bij het openmaken van de doos stuitte ik op een berg oude notitieboeken. Perplex viste ik er een fluorescerend oranje exemplaar uit dat bedekt was met graffiti. De pagina's waren gevuld met ruwe schetsen van robots, monsters, strijdtaferelen en finaal verkeerd gespelde woorden. Verschillende soorten... er liep een rilling over mijn rug. Deze waren van mij!

Ik haalde diep adem en dook erin. Dit ging verder dan herinneringen ophalen. Het was alsof ik de bolster binnenging van een bijna-vergeten zelf. Terwijl ik een volgende notitieboek doorbladerde, viel er een dubbelgevouwen vel papier tussenuit. Nieuwsgierig vouwde ik het open, en ik zag een groteske tekening van een heel boze man. Hij schreeuwde zo hard dat zijn ogen ervan uitpuilden en zijn tong uit zijn mond hing. Op de pagina stonden twee woorden geschreven. Eén klein woordje, verlegen weggestopt in een hoekje, onthulde de identiteit van de woedende man: een oude docent van me. Het andere, grote, grillig geschreven woord, het woord dat het doelwit van zijn razernij onthulde, was mijn naam.

Mijn problemen begonnen al vroeg op de basisschool, met de vreselijk slechte cijfers, de rood aangelopen docenten, de gelaten bijlesleraren. Mijn prestaties waren zo alarmerend dat ik een groot deel van mijn zomers doorbracht op speciale scholen en in spreekkamers van psychologen. Uiteindelijk kreeg ik de diagnose *attention deficit disorder* (aandachtstekortstoornis of ADD). Dit speelde zich af in de jaren tachtig van de vorige eeuw, toen er nog meer bekend was over zeebarbelen dan over mijn aandoening. De weinige beschikbare hulpmiddelen waren ofwel te ingewikkeld of te dwingend om er iets aan te hebben, of ze sloten niet aan bij mijn behoeften. Als ze al iets deden, was het zout in de wond strooien. Niets werkte zoals mijn hoofd werkte, dus ik werd grotendeels aan mijn eigen stompzinnige lot overgelaten.

De voornaamste boosdoener was mijn onvermogen om mijn focus aan banden te leggen. Het was niet zo dat ik me niet kon concentreren. Het kostte me alleen grote moeite om me op het juiste moment te concentreren op het juiste gegeven, om aanwezig te zijn. Mijn aandacht dwaalde altijd af naar de volgende blikvanger. Terwijl ik werd meegezogen in de ene bron van afleiding na de andere, stapelden mijn verantwoordelijkheden zich gestaag op, tot ze overweldigend werden. Ik merkte vaak dat ik tekortschoot of achteropraakte. Dag in, dag uit geconfronteerd worden met dat soort gevoelens, leidde tot diepe zelftwijfel. Er zijn maar weinig dingen die meer afleiden dan de wrede verhalen die we onszelf vertellen.

Ik bewonderde mijn succesvolle leeftijdgenoten, met hun niet-aflattende aandacht en hun notitieboeken die uitpuilden van de gedetailleerde aantekeningen. Ik raakte gefascineerd door orde en discipline, kwaliteiten die mij even schitterend als vreemd voorkwamen. Om deze mysteries te ontrafelen, begon ik ordeningstrucjes te bedenken die zo in elkaar zaten dat ze aansloten bij de manier waarop mijn hoofd werkte.

Met héél veel vallen en opstaan puzzelde ik geleidelijk een systeem in elkaar dat werkte, en dat allemaal in mijn oude, vertrouwde, papieren

notitieboek. Het was een kruising tussen een agenda, een dagboek, een notitieboek, een to-dolijst en een schetsboek. Het was voor mij een praktisch en tegelijkertijd veilig en eenvoudig instrument om orde te scheppen in mijn ongeduldige hoofd. Geleidelijk aan raakte ik minder snel afgeleid, minder overweldigd, en werd ik een stuk productiever. Ik zag in dat het aan mij was om een oplossing te vinden voor mijn problemen. En belangrijker nog: ik zag in dat ik dat kon!

In 2007 werkte ik als webdesigner voor een groot modemerken dat zijn hoofdkantoor had in het fluorescerende hart van New York City: Times Square. Ik had de baan gekregen via een vriendin die daar werkte, en die worstelde met de planning van haar naderende bruiloft. Haar bureau lag bezaaid met een centimeters dikke laag notitieboekjes, post-its en papiertjes. Het zag eruit als zo'n hysterische kaartenkamer waar samenzweringen worden gepland, die je wel ziet in misdaadseries.

Ik was al een tijdje op zoek naar een manier om haar te bedanken omdat ze me aan die baan had geholpen. Dus op een dag, toen ik haar wanhopig zag zoeken naar het zoveelste zoekgeraakte briefje, bood ik verlegen aan om haar te laten zien hoe ik mijn notitieboek gebruikte. Met opgetrokken wenkbrauwen draaide ze zich naar me om, en tot mijn verbazing – en afgrijzen – nam ze mijn aanbod aan. Slik. Wat had ik me op de hals gehaald? Mijn notitieboek laten zien was net zoiets als iemand een ongecensureerd kijkje in mijn hoofd laten nemen, en dat is, eh... nou ja.

Een paar dagen later gingen we samen koffiedrinken. Mijn onbeholpen tutorial duurde wel even. Ik voelde me verschrikkelijk kwetsbaar toen ik prijs gaf hoe ik mijn gedachten ordende: de symbolen, de systemen, de sjablonen, de cycli, de lijstjes. Voor mij waren dit de talloze steunpilaren die ik had uitgevonden om een haperend brein te stutten. Ik meed oogcontact met haar totdat ik klaar was. Diep gegeneerd keek ik op. Haar wijd openstaande mond bevestigde onmiddellijk al mijn onzekerheden. Na een ondraaglijke stilte zei ze: 'Je moet dit naar buiten brengen.'

Na de ongemakkelijke ervaring die die tutorial was geweest, had ik nog veel meer aansporing nodig om mijn systeem wereldkundig te maken. Maar ik merkte dat ik in de loop der jaren steeds meer verlegen vragen te beantwoorden kreeg van designers, ontwikkelaars, projectmanagers en accountants over mijn immer aanwezige notitieboek. Sommigen stelden vragen over het aanbrengen van orde in hun dagelijks leven. Dus dan liet ik zien hoe ze mijn systeem konden gebruiken om op een snelle manier hun taken, afspraken en notities vast te leggen. Anderen vroegen naar het stellen van doelen. Dus dan demonstreerde ik hoe ze mijn systeem konden gebruiken voor het vormgeven van actieplannen om toekomstige doelen te realiseren. Anderen wilden gewoon minder versnipperd te werk gaan, dus dan liet ik zien hoe ze al hun notities en projecten netjes in één notitieboek konden samenvoegen.

Het was nooit bij me opgekomen dat de oplossingen die ik had bedacht zo breed toepasbaar konden zijn. Als iemand een specifieke behoefte had, was het heel eenvoudig om een van mijn technieken aan te passen om in deze behoefte te voorzien. Ik begon me af te vragen of het delen van mijn oplossingen voor algemene organisatorische problemen anderen misschien zou kunnen helpen om de frustratie waarmee ik eerder in mijn leven te kampen had gehad te voorkomen, of in elk geval terug te dringen.

Alles goed en wel, maar als ik mijn mond ooit nog eens opendeed, zou het niet meer zo onbeholpen improviserend zijn. Ik formaliseerde en stroomlijnde het systeem, sneed alles weg tot alleen de meest effectieve technieken overbleven die ik in de loop der jaren had ontwikkeld. Er bestond niets anders wat erop leek, dus ik moest een nieuwe taal bedenken met een eigen vocabulaire. Dit maakte het systeem aanzienlijk makkelijker uit te leggen – en, zo hoopte ik, te leren. Nu had het nog een naam nodig, iets wat blijk gaf van de snelheid, de efficiëntie, de unieke kenmerken en het doel ervan. Ik noemde het de *bullet journal*.

Vervolgens lanceerde ik een website met interactieve tutorials en filmpjes die gebruikers tekst en uitleg gaven over het kersverse bullet-journal-systeem, oftewel bujo. Ik glimlachte toen de site de grens van honderd unieke bezoekers passeerde. Voor mij betekende dat: missie volbracht! Toen gebeurde het onverwachte. Bulletjournal.com werd genoemd op Lifehack.org. Toen op Lifehacker.com, daarna in *Fast Company*, en vervolgens ging het viral. De site ging van honderd naar honderdduizend unieke bezoekers in een paar dagen.

Op het web doken links en rechts bullet-journalcommunity's op. Tot mijn verbijstering deelden mensen op openhartige wijze hun aanpak van zeer persoonlijke problemen. Veteranen deelden hun tactiek voor het omgaan met PTSS, die bestond uit het documenteren van hun dagen in hun bullet journal. Mensen die leden aan OCD, deelden manieren om afstand te nemen van hun overweldigende gedachten. Ik was geroerd toen ik hoorde van mensen die net als ik ADD hadden en vertelden dat hun cijfers beter waren geworden en hun angsten minder. In de vaak zieke wereld van de online community's, creëerden deze bullet-journal-groepen ongelooflijk positieve en behulpzame omgevingen, allemaal gefocust op een ander probleem, allemaal gebruikmakend van hetzelfde instrument.

Sandy stuitte in mei 2017 op bullet journaling, via een filmpje op Facebook. Vanwege slaapgebrek en de zorg voor een peuter was ze extreem chaotisch en vergeetachtig geworden, en dat was niet hoe men haar normaal gesproken zou omschrijven. Gedachten schoten als eekhoorns door haar hoofd: had hij wel lang genoeg geslapen? Lagen zijn inentingen wel op schema? Wanneer was die deadline voor inschrijving op de peuterspeelzaal ook alweer? Zodra ze één taak had afgevinkt, diende zich direct weer een andere aan. Ze voelde zich gestrest en ontmoedigd. Wisten andere moeders iets wat zij niet wist? Dus toen ze hoorde over een ordeningssysteem waar je alleen maar een notitieboek en een pen voor nodig had, had ze het gevoel dat ze niets te verliezen had.



De eerste stap was het creëren van een overzicht van alles wat ze die maand te doen had. Ze schreef het schema van alle gezinsleden op in aparte kolommen. Ze hadden allemaal onregelmatige werkuren. Het voelde alsof ze de achtbaan eindelijk lang genoeg op pauze kon zetten om te zien wie de komende vier weken waar zou zijn. Het was een afschuwelijke gedachte dat een van hen over een paar jaar makkelijk zou kunnen vergeten om hun kindje op te halen van de peuterspeelzaal. Het voelde alsof het slechts een kwestie van tijd was voordat ze iets belangrijks zouden vergeten.

Sandy tekende resoluut nog een andere kolom. Ze schreef afspraken en verjaardagen op zodat ze duidelijk zichtbaar waren. In haar maandelijke financiële overzicht schreef ze op wanneer rekeningen betaald moesten worden en hoeveel ze had betaald. Ze voegde ook vakjes toe bij elke dag om gewoonten en doelen te documenteren – of alleen maar een reminder om even stil te staan en adem te halen!

Met de hand schrijven was merkwaardig rustgevend. Sandy wilde echter niet al te hoge verwachtingen koesteren, aangezien er al zoveel andere systemen waren geweest die hadden beloofd haar geordende kant weer naar boven te halen, zonder dat ze een langdurige verandering hadden opgeleverd.

Sandy ging verder met het volgende deel van de instructies. Die waren bedoeld om haar te helpen het grote geheel te overzien. Wat waren haar ambities voor het komende jaar? Op haar pagina met *yearly goals* (jaardoelen) durfde ze zomaar een project op te schrijven dat haar na aan het hart ging en waar ze al jaren voorzichtige pogingen toe deed – zonder zichtbare vorderingen. Ondermijnde haar OCD haar voornemen om meer tijd te besteden aan handletteren en tekenen? Of had ze het gewoon te druk? Het enige wat ze wist, was dat ze capaciteiten had die ze niet benutte.

In de weken die daarop volgden, werd Sandy's gewoonte om even te gaan zitten met haar bullet journal net zo vanzelfsprekend als tanden-

poetsen. Gek genoeg leek het afvinken van hokjes haar te motiveren, doordat het haar eraan herinnerde dat er elke dag een eindig aantal taken te verrichten was. Ze vergat niet één rekening. Evenmin hoefde ze lange, verontschuldigende sms'jes te sturen omdat ze iemands verjaardag was vergeten. Een ander verrassend aspect was dat de indeling van de bullet journal haar eraan herinnerde dat afgezaagde taken deel uitmaakten van het grote geheel. De pagina's met *monthly goals* (maandoelen) en *yearly goals* lieten haar elke dag zien dat het een langetermijnverhaal was, en dat ze goed op weg was.

Haar trucje was om een klein passieproject – bijvoorbeeld een kwartier handletteren – toe te voegen aan elke *daily log* (dagplanning), en om daar steeds de dag mee te beginnen. Ze had altijd wel een kwartier vrij te besteden, mits ze dat benutte voordat ze op haar telefoon ging kijken. Het was alsof de tijd was opgerekt.

Al snel merkte Sandy dat journalen meer opleverde dan alleen een geordend leven en rust in haar hoofd. Ze leed al haar hele leven aan een aandoening die dermatillomanie heet, obsessief pulken aan de huid, waar ze zich al haar leven lang voor schaamde. Bij Sandy concentreerde het zich voornamelijk op haar vingers. Ze had weleens vergaderingen en sollicitatiegesprekken afgezegd omdat ze vond dat haar vingers er verschrikkelijk uitzagen. Soms kon ze niet slapen van de pijn, en ze liet constant dingen vallen en kon de simpelste dingen niet doen. Ze vroeg bijvoorbeeld altijd aan haar man of haar moeder om haar te helpen een partje citroen uit te knippen voor haar thee, om de bijtende pijn van het zuur te voorkomen.

Nadat ze een paar maanden bezig was met bullet journaling, stond ze op een dag in de keuken met tranen in haar ogen. Ze keek neer op haar handen terwijl ze eindelijk een citroen uitkneep en beseftte dat haar vingers niet meer onder de wondjes zaten. Met elke regel, letter en aantekening die ze opschreef, had ze haar handen beziggehouden, zodat deze langzaam maar zeker hadden kunnen genezen. Ik heb de speciale pagina

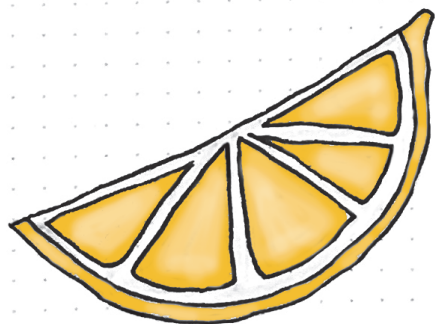
15.12.17

SQUEEZED

A LEMON

— NO —

*stinging*



die ze in haar journal heeft gemaakt om de dag te markeren bijgevoegd.

Niet alleen hielp bullet journaling haar met plannen, documenteren en het vastleggen van herinneringen, het gaf haar ook de gelegenheid om creatief te zijn, te genezen zodat ze zich niet meer hoefde te verstoppen, en deel uit te maken van een bemoedigende, behulpzame gemeenschap. In dit opzicht is ze niet de enige. Ook ik ben geïnspireerd door de inventieve, veerkrachtige en gedreven bullet journalers die mijn methode hebben overgenomen en deze hebben aangepast aan hun eigen situatie. Deels daarom heb ik besloten dit boek te schrijven.

Of je nou een ervaren bullet journaler of een nieuwkomer bent, *De Bullet Journal Methode* is bedoeld voor iedereen die moeite heeft om zijn draai te vinden in het digitale tijdperk. Het boek zal je helpen om orde te scheppen, door het bieden van simpele hulpmiddelen en technieken die duidelijkheid, richting en focus kunnen brengen in je dagen. Maar hoe fantastisch het scheppen van orde ook voelt, het is alleen nog maar de oppervlakte van iets wat veel dieper gaat en veel waardevoller is.

Ik dacht altijd dat mijn ADD me anders maakte dan de rest. Eén ding dat deze gemeenschap me heeft doen inzien, is dat mijn aandoening me simpelweg heeft gedwongen om al in een vroeg stadium te leren omgaan met iets wat sindsdien een veelvoorkomende kwaal is geworden van het digitale tijdperk: het gebrek aan zelfbewustzijn.

In een tijdperk waarin we meer verbonden zijn dan ooit, verliezen we in hoog tempo het contact met onszelf. Overweldigd door een oneindige stroom aan informatie, voelen we ons overprikkeld en rusteloos, overwerkt en ontevreden, up-to-date maar opgebrand. Terwijl technologie alle hoeken en gaatjes van mijn leven binnensijpelde, met haar talloze bronnen van afleiding, bood mijn methode een analoog toevluchtsoord dat van onschatbare waarde is gebleken om me te helpen bepalen wat er werkelijk toe doet, en me daarop te richten. Inmiddels hebben talloze anderen ondervonden dat de methode onmisbaar is om hen te helpen de controle over hun leven te heroveren.

Bullet journaling helpt mensen om vaart te minderen, contact te maken met zichzelf en hun capaciteiten te onderzoeken. In 2015 gaf Anthony Gorrity, een verlegen designer, een onbevredigende baan bij een agentschap op en ging verder als freelancer. Hij droomde er al jaren van om voor zichzelf te beginnen. Waar hij geen rekening mee had gehouden, was de extra druk om te presteren, en de noodzaak om zijn eigen tijd in te delen. Hij probeerde een paar apps uit om alles op orde te houden, maar die waren geen van alle flexibel genoeg voor hem. Hij begon notitieboeken bij te houden met to-dolijsten, maar die waren totaal onoverzichtelijk. Cliënten belden onaangekondigd, en dan bladerde hij door zes verschillende notitieboeken in een poging de aantekeningen terug te vinden die hij nodig had. Hij wist zeker dat hij dit had opgeschreven... ergens. Al deze panische momenten ondermijnden zijn zelfvertrouwen. Als iemand die van nature geen zelfpromotor was, kostte het hem al moeite genoeg om zichzelf te verkopen en werk te krijgen – en nu leek het alsof er een heel nieuwe reeks stressvolle problemen wachtte zodra het werk eenmaal was binnengehaald. Hij vroeg zich af of het een vergissing was geweest om als freelancer aan de slag te gaan. Toen herinnerde hij zich ineens vaag dat hij ooit een filmpje had gezien van een of andere vent die een of ander superingewikkeld journalsysteem demonstreerde waar hij bij zwoer. Hij begon allerlei rare zoektermen te googelen tot hij uiteindelijk BulletJournal.com vond. Het systeem was lang niet zo ingewikkeld als in zijn herinnering. Hij pakte een nieuw notitieboek en begon alles wat hij moest doen bij elkaar te zetten.

Er veranderden een paar dingen. Hij werd een stuk introspectiever. Hij zag in dat hij dól was op het maken van to-dolijsten, maar dat hij het afvinken van taken nog veel leuker vond. Het allerbeste was nog dat zelfvertrouwen de kans kreeg om te wortelen in de nette, overzichtelijke ruimte van zijn notitieboek: dat alles op papier stond, gaf hem het lef dat hij nodig had wanneer hij een cliënt aan de telefoon had. Nu hij voorbereid was en zijn materiaal kende, voelde hij zich minder een verkoper en

meer een ambachtsman. De bullet journal bood een kader dat Anthony in staat stelde om te onderzoeken wat zijn capaciteiten waren.

Dit is een essentieel aspect van de methode; ze helpt ons om een helderder beeld van onszelf te krijgen, zowel op het professionele vlak als daarbuiten. De simpele handeling van even stilstaan om de belangrijke details van je leven op te schrijven, gaat veel verder dan simpelweg ordenen. Het stelt mensen in staat om weer contact te maken met zichzelf en de dingen die ze belangrijk vinden.

Ik spendeer tegenwoordig een groot deel van mijn tijd aan contact leggen met mede-bulletjournalers zoals Sandy en Anthony, en met het beantwoorden van vragen uit de gemeenschap. Velen willen graag de functionaliteit van hun bullet journal uitbreiden. Anderen graven dieper en pakken universele problemen aan die steeds groter zijn geworden in de hectiek van de hedendaagse wereld. In dit boek wil ik me gaan bezighouden met die vragen en laten zien hoe een eenvoudig notitieboek onmisbaar kan blijken voor het vinden van antwoorden.

De Bullet Journal Methode bestaat uit twee delen: het systeem en de praktijk. Eerst gaan we kijken naar het systeem, om je te leren hoe je je notitieboek kunt transformeren tot een krachtig instrument om orde mee te scheppen. Daarna gaan we de praktijk onderzoeken. Het is een smelting van filosofieën uit een hele reeks tradities die definiëren hoe je een intentioneel leven kunt leiden – een leven dat zowel productief als betekenisvol is. Mijn inspanningen om deze tijdloze kennis te vertalen in concrete actie, hebben geresulteerd in de Bullet Journal Methode, het analoge systeem voor het digitale tijdperk. Het zal je helpen het verleden te documenteren en het heden te ordenen zodat je je toekomst kunt vormgeven. Ik heb het oorspronkelijk ontwikkeld als manier om mijn problemen op het gebied van ordening te overwinnen. Door de jaren heen is het echter uitgegroeid tot een persoonlijk besturingssysteem dat mijn leven ten diepste en ten goede heeft veranderd. Ik hoop dat het voor jou hetzelfde kan doen.



## DE BELOFTE

*Het leven was te druk geworden.  
Het leek wel alsof mijn bestaan gewoon één lange  
to-dolijst was geworden. Ik was vergeten wat mijn  
dromen waren, mijn doelen, mijn 'wat als'-en,  
mijn 'als ik zou kunnen'*

—AMY HAINES

**D**e missie van de Bullet Journal Methode is ons helpen bewust worden van hoe we de twee kostbaarste bronnen in het leven besteden: onze tijd en onze energie. Als je beide gaat investeren in het lezen van dit boek, is het wel zo eerlijk als ik om te beginnen even aangeef wat je er wijzer van zult worden. Samengevat:

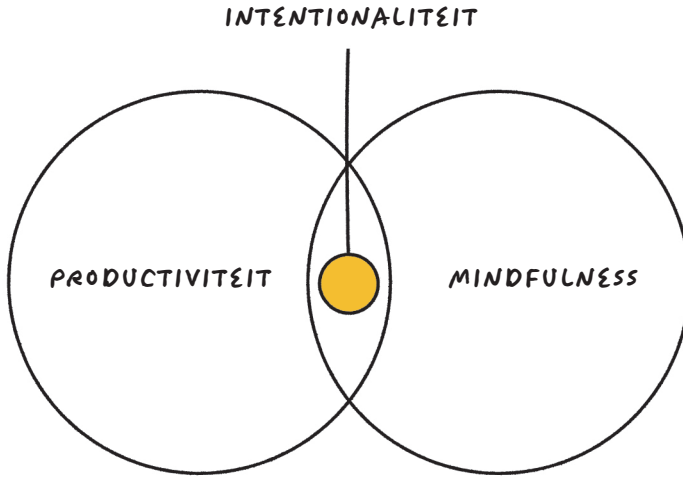
---

*De Bullet Journal Methode zal je helpen om meer te bereiken door te werken aan minder. Ze helpt je ontdekken wat betekenisvol is, en daarop te focussen door alles weg te snijden wat betekenisloos is.*

---



Hoe? Door productiviteit, mindfulness en intentionaliteit te verweven tot een systeem dat flexibel, eenvoudig en bovenal praktisch is. Laten we ze stuk voor stuk onder de loop nemen.



## Productiviteit

Worden al je verantwoordelijkheden je weleens te veel? Soms voelt het leven als een afschuwelijk potje Mollen Meppen, waarin we veroordeeld zijn tot een lopende band van klusjes, vergaderingen, mailtjes en sms'jes. In een bezeten poging om te multitasken, pers je lichaamsbeweging in je dagen door in je appartement heen en weer te lopen terwijl je aan het facetimen bent met je zus – die vraagt of je niet zo wilt hijgen. Niets krijgt de aandacht die het verdient, en het voelt niet goed. Je vindt het verschrikkelijk dat je niet alleen anderen maar ook jezelf teleurstelt. Om meer gedaan te krijgen, heeft zelfs je slaap het moeten ontgelden en heb je deze gereduceerd tot het absolute minimum – alleen voel je je nu een zombie omdat... je je slaap hebt gereduceerd tot het absolute minimum.

Even terug in de tijd. Tussen 1950 en 2000 vergrootten Amerikanen hun productiviteit elk jaar met zo'n één tot vier procent.<sup>1</sup> Sinds 2005 is deze groei in geavanceerde economieën minder geworden. In 2016 werd in de Verenigde Staten zelfs een áfname in productiviteit geregistreerd.<sup>2</sup> Misschien maakt onze razendsnel evoluerende technologie, die ons haast oneindige mogelijkheden belooft, ons dus toch niet productiever?

Eén mogelijke verklaring voor onze verminderde productiviteit is dat we verlamd zijn door een overvloed aan informatie. Zoals Daniel Levitin schrijft in *The Organized Mind*, is een overvloed aan informatie slechter voor onze concentratie dan uitputting of marihuana roken.<sup>3</sup>

Het spreekt dan voor zich dat we, om productiever te zijn, een manier nodig hebben om de vloed aan digitale vormen van afleiding in te dammen. En zie daar de bullet journal, een analoge oplossing die de offline-ruimte biedt die nodig is om te verwerken, na te denken en te focussen. Wanneer je je notitieboek openslaat, ga je automatisch even analoog. Het zet de toevoer van informatie even stil zodat je hoofd kan bijkomen. Dingen worden minder wazig, en je kunt je leven eindelijk met grotere helderheid bekijken.

---

*De bullet journal zal je helpen om orde te scheppen in je volgepakte hoofd, zodat je eindelijk van een objectieve afstand je gedachten kunt onderzoeken.*

---

Vaak flansen we lukraak manieren in elkaar om orde te scheppen in ons leven. Een snufje van deze app, een vleugje van die kalender. Na verloop van tijd resulteert dit in een onhandelbaar productiviteitsmishaps van post-its, diverse apps en e-mail. Het werkt min of meer, maar het voelt ook alsof het elk moment uit elkaar kan vallen. Je verspilt tijd met nadenken over de vraag waar informatie naartoe moet en hoe die

later weer terug te vinden. Had je nou iets opgeschreven in je telefoonnotities of op een post-it? En waar is die post-it eigenlijk gebleven?

Menig fantastisch idee, menige gedachte om ‘vast te houden’ of belangrijke ‘memo aan mezelf’ is ten prooi gevallen aan een zoekgeraakt papiertje of een gedateerde app. Het is een cumulatieve inefficiëntie die je helemaal leegzuigt, maar die geheel te voorkomen is. De bullet journal is bedoeld om je ‘bron van waarheid’ te zijn. Nee, dit is niet een of andere dubieuze uitnodiging om deze methode te gaan verheerlijken. Het betekent dat je je niet meer hoeft af te vragen waar je gedachten uithangen.

Zodra je hebt geleerd hoe je je gedachten op één plek kunt bewaren, gaan we onderzoeken hoe je ze effectief kunt prioriteren. Iedereen die jou belt, e-mailt of sms't wil direct antwoord van je. In plaats van proactief te zijn en prioriteiten te stellen, laten velen van ons deze simpelweg bepalen door de vloed van externe eisen. Afgeleid en overbelast als we zijn, gaan onze mogelijkheden kopje-onder. Daar gaat je kans om je gemiddelde cijfer op te krikken, om die promotie te krijgen, om die marathon te lopen, om elke twee weken een boek te lezen.

---

*Bujo zet jou aan het roer. Je leert stoppen met reageren en in plaats daarvan weloverwogen antwoord te geven.*

---

Je zult leren hoe je lastige problemen het hoofd kunt bieden en hoe je je vage nieuwsgierigheden kunt omzetten in betekenisvolle doelen, hoe je je doelen kunt opsplitsen in kleinere, meer haalbare sprints, en vervolgens hoe je effectief actie kunt ondernemen. Wat is de volgende stap om je gemiddelde cijfer voor dit semester op te krikken? Hoge cijfers halen voor al je vakken? Nee. Wees specifieker. Van welk vak blijven je cijfers achter? Wat is de volgende opdracht voor dat vak? Een opstel schrijven. Oké. Welk boek moet je lezen voor het schrijven van dat opstel? Haal dat boek

uit de bibliotheek – dát is het belangrijkste wat je nú te doen staat. En de bonusopdracht voor het vak waar je al hoge cijfers voor haalt? Tijdverspilling.

In dit boek gaan we kennismaken met wetenschappelijk bewezen technieken die van elk notitieboek een krachtig instrument maken om mogelijkheden naar de oppervlakte te halen en bronnen van afleiding uit te roeien, zodat je je tijd en energie kunt richten op wat er werkelijk toe doet.

## Mindfulness

O jee, het ‘M’-woord. Geen zorgen, een sitar is geen vereiste. Wanneer we het hebben over mindfulness, bedoelen we over het algemeen een verhoogd bewustzijn van het heden. Productiviteit is allemaal leuk en aardig, maar bujo is niet bedoeld om je sneller te helpen rondrennen in het hamsterrad.

We leven in een tijdperk waarin technologie een haast oneindige hoeveelheid opties belooft waarmee we ons kunnen bezighouden, en tegelijkertijd voelen we ons meer afgeleid en los van de wereld dan ooit tevoren. Het is net als met vliegen: we zien de wereld voorbijflitsen met duizend kilometer per uur zonder dat we enig idee hebben waar we werkelijk zijn. Als we geluk hebben, vangen we een glimp op van een of andere oceaan die glinstert in de diepte of van de bliksem die donkere wolken in de verte doorklieft. Maar het grootste deel van de tijd zijn we half bewusteloze passagiers die de tijd doden tot aan de zenuwslopende landing.

Als de reis de bestemming is, dan moeten we leren hoe we betere reizigers kunnen worden. Om betere reizigers te worden, moeten we ons eerst leren oriënteren. Waar ben je nu? Wil je hier zijn? Zo niet, waarom wil je verder reizen?

---

*Om beter de weg te vinden in de wereld om ons heen,  
moeten we onze blik naar binnen richten.*

---

Mindfulness is het proces van wakker worden en zien wat er recht voor ons is. Het helpt je om je meer bewust te worden van waar je bent, wie je bent en wat je wilt. Hier komt bullet journaling om de hoek kijken. De handeling van schrijven met de hand leidt onze gedachten op neurologisch niveau naar het hier en nu zoals geen enkel ander vangmechanisme dat kan.<sup>4</sup> Het is in het hier en nu dat we onszelf beginnen te leren kennen. Joan Didion, een beroemd voorstander van het opschrijven van dingen, is hiermee begonnen toen ze vijf was. Ze vond notitieboeken een van de beste soorten tegengif tegen een wereld vol afleiding: ‘We vergeten maar al te snel al die dingen waarvan we dachten dat we ze nooit konden vergeten. We vergeten de liefde en ook het verraad, vergeten wat we hebben gefluisterd en wat we hebben geschreeuwd, vergeten wie we waren... Daarom is het een goed idee om verbinding te blijven maken, en verbinding blijven maken is volgens mij waar het bij een notitieboek om draait. En we zijn allemaal op onszelf aangewezen wanneer het erom gaat die lijntjes open te houden voor onszelf: jouw notitieboek zal mij nooit helpen, en het mijne jou evenmin.’<sup>5</sup>

Voor de kinderen van het digitale tijdperk onder jullie: wees niet bevreesd. Vergeet het beeld van een of andere voorovergebogen, dickensiaanse figuur die er met samengeknepen ogen in een zolderkamertje op los zit te krabbelen bij haperend kaarslicht. Nee, hier ga je leren hoe je vlug en effectief gedachten kunt vangen. Je gaat leren hoe je kunt journalen met de vaart van het leven zelf.

We gaan verschillende technieken onderzoeken die ons helpen de gewoonte te kweken om dit soort vragen te stellen, zodat we niet meer steeds de weg kwijtraken in de hectiek van alledag. Met andere woorden: de Bullet Journal Methode houdt ons mindful over waaróm we doen wát we doen.

## Intentionaliteit

Denk terug aan een boek, speech of citaat dat je diep heeft geraakt of je kijk op het leven heeft veranderd. Het was wijsheid die je inspireerde, die ontzettend veelbelovend was. Je hoefde alleen maar te handelen naar deze nieuwverworven kennis, en dan zou alles makkelijker worden, beter, duidelijker, en je meer kracht geven.

Hoeveel van deze kennis is er nu nog steeds actief – niet alleen in intellectuele zin, maar praktisch gezien? Ben je een beter mens, een betere vriend(in) of een betere partner geworden? Heb je op gewicht weten te blijven? Ben je gelukkiger? De kans is groot dat wat je hebt geleerd inmiddels is verschrompeld, als het überhaupt heeft overleefd. Het is niet zo dat het niet nuttig was. Het is alleen niet beklifd. Waarom is dat?

Vanwege het tempo waarin ons drukke leven maar doordendert, kan er ongemerkt een kloof worden gehouwen die ons handelen scheidt van onze overtuigingen. We zijn geneigd de weg van de minste weerstand te volgen, zelfs als die bij de dingen die we belangrijk vinden vandaan voert. Het kan heel veel aanhoudende inspanning vergen om de verandering te bewerkstelligen die we graag willen bereiken. Zoals iedere sporter je zal vertellen, moet je spierweefsel scheuren om het te kweken, telkens weer. Net als spierweefsel moeten we ook onze intenties kweken om ze veerkrachtig en sterk te maken.

Waar het makkelijk is om het mediteren te ‘vergeten’ of smoesjes te verzinnen om yoga over te slaan, zijn er ernstige en onmiddellijke repercussies wanneer we onze dagelijkse verplichtingen aan onze laars lappen. Om met succes een nieuwe, duurzame routine te introduceren, moet deze in je volgepakte schema passen. Wat nou als daarvoor een manier bestond die zich sterk maakt voor je intenties en je door de dag heen vergezelt?

---

*De Bullet Journal Methode fungeert als brug tussen je overtuigingen en je handelen door je intenties te integreren in je dagelijks leven.*

---

Behalve voor het ordenen van haar verplichtingen, gebruikte Amy Haines haar bullet journal voor het documenteren van ideeën voor haar bedrijf, mensen van wie ze wilde leren, apps die ze wilde bekijken, zelfs nieuwe theesoorten die ze wilde uitproberen. Ze heeft haar collecties gecustomized – waarover later meer – om korte metten te maken met dat moedeloze gevoel van eindeloze to-dolijstjes en om verbinding te blijven maken met wat ze werkelijk wilde doen. Ze was in staat om de dingen die ertoe deden en die haar waren ontglipt terug te halen.

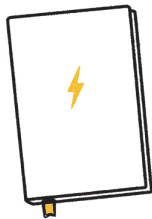
Door bullet journaling kweek je automatisch de gewoonte van regelmatige introspectie, waarmee je geleidelijk gaat definiëren wát belangrijk is, waarom het belangrijk is, om vervolgens uit te dokteren hóé je die dingen het beste kunt najagen. Je wordt elke dag zachtjes herinnerd aan deze inzichten, waardoor het makkelijker wordt om ernaar te handelen, ongeacht waar je je op dat moment bevindt; of het nou een directiekamer is, een klaslokaal of zelfs een eerstepost.

Er zijn bullet journalers die hun droombaan hebben gekregen, een bedrijf zijn begonnen, een ongezonde relatie hebben beëindigd, zijn verhuisd, of in sommige gevallen gewoonweg tevredener zijn geworden over wie ze zijn door bullet journaling op te nemen in hun dagelijkse routine. Deze methode ontleent haar kracht aan wijsheid uit tradities van over de hele wereld. Als een omgekeerd prisma absorbeert bujo deze tradities en bundelt ze in één heldere straal die je duidelijk helpt zien waar je bent en de weg voorwaarts verlicht. Het geeft je de kracht om te veranderen van een passagier in de piloot, door middel van de kunst van intentioneel leven.

## DE GIDS

**B**ullet journaling is geen mooiweervriend. Het heeft plichtsgetrouw samen met mij geleden en feestgevierd door de verschillende seizoenen van mijn leven heen. Het heeft de vele meesters gediend van mijn vroegere ikken: de student, de stagiair, de ontroostbare, de designer, en meer. Het verwelkomt me altijd zonder oordeel of verwachtingen. Met het schrijven van dit boek heb ik iets willen creëren wat jou op dezelfde manier kan dienen. Dit boek is opgezet als je bullet-journalbasiskamp. Het staat voor je klaar om je voor te bereiden op je eerste beklimming en je welkom terug te heten wanneer je moet uitrusten, bijtanken en herijken.

### BENODIGDHEDEN



NOTITIEBOEK



PEN



PAPIER



## Voor degenen die nog maar net beginnen

Als dit je eerste ervaring is met de bullet journal, welkom! Hartelijk dank dat je hier tijd spendeert. Om het maximale uit dit boek te halen, wil ik je aanmoedigen om het lineaire pad te volgen, van begin tot eind. Dit pad is interactief van opzet. We gaan de kracht van transcriptie inzetten (p. 47) om je te helpen het systeem sneller in te prenten. Het enige wat je nodig hebt, is een blanco vel papier, een leeg notitieboek en iets om mee te schrijven.

De Bullet Journal Methode bestaat uit twee hoofdbestanddelen: het systeem en de praktijk. Deel II van dit boek richt zich op het systeem. Je leert de namen van de ingrediënten en hoe ze worden gebruikt. Net als in een keuken, zullen deel I en II je helpen om een kundige kok te worden. In deel III en IV duiken we in de praktijk. Daar leer je hoe je chef-kok wordt. We gaan de bronnen en de wetenschap achter deze ingrediënten onderzoeken, zodat je de bullet journal kunt aanpassen aan je eigen behoeften.

## Voor doorgewinterde bullet journalers – en iedereen daartussenin

De hoofdstukken zijn ontworpen als opzichzelfstaande collecties (p. 84) die de structuur van het Bullet Journal Systeem nabootsen. Mits je vertrouwd bent met het bujo-vocabulaire, zou je het boek bij elk willekeurig hoofdstuk dat je aandacht trekt, moeten kunnen openslaan. Zo niet, kijk dan even naar deel II!

Deel II gaat heel gedetailleerd in op het systeem dat je al kent en

waardeert. We nemen elke basiscollectie en elke techniek nader onder de loep en leggen daarbij zowel de redenering als de geschiedenis achter het ontwerp ervan bloot. Daarna, in deel IV, passen we al deze concepten toe op een fictief project. Hier leer je hoe je het systeem verder kunt uitbouwen en customizen.

Het systeem is echter slechts één bestanddeel van de Bullet Journal Methode.

---

*De eerste delen van dit boek gaan over het hóé van bullet journaling. De verdere delen gaan over het waaróm van bullet journaling.*

---

Als je al een tijdje bezig bent met bullet journaling, zul je misschien het gevoel hebben dat het meer om het lijf heeft dan alleen maar zorgen dat je lijstjes op orde zijn. Je zult misschien het gevoel hebben dat je steviger in je schoenen staat, zelfverzekerder bent, meer gefocust, kalmer, geïnspireerd zelfs. Dat komt doordat de bullet journal zijn kracht ontleent aan verschillende wetenschappen en filosofieën die ons helpen met meer intentie te leven. In dit boek ga ik het gordijn opzijtrekken en onthullen waarom bullet journaling het effect heeft dat het heeft. Deze diepere context zal niet alleen rechtvaardigen wat je al doet, maar kan je bujo-gebruik naar een heel nieuw plan tillen.

Wat je niveau ook is, van bujo-nieuwkomer tot prof, dit boek biedt een kijkje in het hart van bullet journaling, waar mindfulness en productiviteit samenkomen om je te helpen vorm te geven aan het leven dat je wilt leven.