

*Kelly deriemaeker*

BULLET  
JOURNAL

PHANDLEIDING

ORGANISEER JE LEVEN

HORIZON

# INHOUD

*hoe* EEN BULLET JOURNAL ..... Pagina 7

JOUW LEVEN KAN *vergemakkelijken*

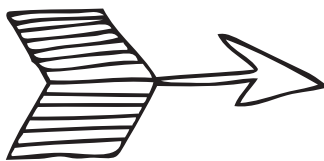
DE MODULES ..... Pagina 27

WAT HOUD **JE BIJ?** ..... Pagina 47

*Creatief* AAN DE SLAG ..... Pagina 73  
MET JE BULLET JOURNAL

HACKS, TRUCJES *en meer* ..... Pagina 103

VERKLARENDE *woorden* LIJST ..... Pagina 124



BULLLET

JOURNAL

JOUW LEVEN KAN

*vergemakkelijken*



# IS EEN BULLET JOURNAL *iets voor* JOU?

## EN WAT IS HET EIGENLIJK PRECIES?

Als ik beweerde dat iedereen baat kan hebben bij het gebruik van een bullet journal, zou ik liegen, maar ik ben er wel van overtuigd dat het systeem voor heel veel mensen een godsgeschenk kan zijn. De kans is groot dat het je leven overzichtelijker, rustiger en minder chaotisch maakt. Om na te gaan of een bullet journal die ambitieuze beloften voor jou kan inlossen, is het handig om te weten wat een bullet journal precies is.

In dit boek zal ik je laten zien wat de mogelijkheden van dit productiviteitssysteem zijn, maar als je een definitie wilt, is dit een goede: een bullet journal is een notitieboek dat bestaat uit bullets en korte aantekeningen. Bullets zijn opsommingstekens, zoals een bol of een kruisje. 'Een analogo systeem voor deze digitale tijden' wordt het wel eens genoemd. En dat klopt als een bus.

## IS HET EEN AGENDA OF EEN PLANNER?

Het is niet makkelijk om uit te leggen wat een bullet journal precies is. Is het een agenda? Of eerder een planner? En hoe zit het met die kleurcodes en lijstjes met van alles en nog wat? Wat te denken van die washi-tape en gekleurde pennen?

Een bullet journal is moeilijk vast te pinnen, omdat het veel kan zijn en omdat het voor iedere gebruiker iets anders kan zijn. Voor de een is het een manier om zijn agenda en taken bij te houden, terwijl het voor de ander ook een vakantieplanner kan zijn of een systeem om alles over de verbouwing aan zijn huis bij te houden. Je kunt er je weekmenu's in plannen, je jaarbudget in bijhouden, je gewicht en gezonde voedingsgewoontes in noteren of de gegevens van je moestuin in bewaren. Voor weer een ander is het eerder een creatieve uitlaatklep, een plek om te schetsen, te kleuren, zich te laten gaan met stiften en kleurrijke tape.

Sommigen zien het bijhouden van een bullet journal als pure me-time. Voor anderen is hun journal niet meer dan een schrift waarin ze hun gedachten opschrijven.

De grote kracht van het systeem is dat je alles op één plek bij elkaar bewaart, waardoor je altijd het overzicht hebt en nooit hoeft te zoeken. De index aan het begin is je houvast, wat je er verder ook mee doet.

Als gebruiker kies jij waar je de focus van je bullet journal legt. Sommigen laten de lijsten en collecties voor wat ze zijn en gebruiken hun bullet journal alleen maar als taakmanager en projectplanner. Dat mag. Anderen gebruiken nog steeds hun agenda en gebruiken hun bullet journal voornamelijk om die handige lijstjes of inspirerende quotes in bij te houden. Dat mag ook. Het hele systeem is zo do it yourself dat je je niet hoeft te houden aan vastgelegde pagina-indelingen zoals

Het antwoord op de vraag 'wat is een bullet journal?' is voor iedereen anders, maar ik geef je graag antwoord op de vraag 'wat kan een bullet journal zijn?':

in andere planners. Je past je planner aan aan de manier waarop jouw hoofd werkt. Wil je je indeling en werkwijze elke week veranderen, dan kan dat. Ik zou het je zelfs aanraden, omdat je zo vanzelf op het systeem uitkomt dat voor jou het best werkt. Je kunt er zelfs per dag anders mee omgaan: op heel drukke dagen plan ik van uur tot uur, op minder drukke dagen maak ik alleen een *to do*-lijst.

Uit eigen ervaring weet ik dat het pas echt boeiend wordt als je eerst wat dingen test en dan bepaalt of ze iets voor je zijn. Het hoeft niet vanaf dag één te kloppen. In dit boek reik ik je mogelijkheden aan, maar niks is verplicht. Je kunt prima een digitale agenda delen met je partner en daarnaast een bullet journal gebruiken om je gedachten in op te schrijven, je weken projectmatig te plannen en bij te houden welke films je dit jaar hebt gezien; dat doe ik zelf ook en met veel succes. Het is nooit alles of niets.

Als jij dat voor bepaalde zaken handig vindt, kun je nog steeds gebruikmaken van een app als Evernote voor je vergadernotities. Dat mag. Dat maakt je geen afvallige. Ik werk zelf zowel met apps als met mijn bullet journal, en dat maakt mijn liefde voor die laatste niet minder. Integendeel.

EEN PLANNER

EEN AGENDA

EEN TO DO LIST MANAGER

EEN DAGBOEK

EEN NOTITIEBOEK

EEN SCHETSBOEK

EEN HOBBY

EEN MANIER OM JE LEVEN  
TE ORGANISEREN

EN VAAK IS HET EEN PAAR  
DINGEN TEGELIJKERTIJD.

# 3

## IK BEN WEL HEEL ENTHOUSIAST

Het klinkt al gauw dramatisch als je zegt dat iets je leven heeft veranderd. Ik denk niet dat het mijn bullet journal op zich was dat mijn leven heeft veranderd, maar het was wel de stap in een jarenlang groeiproces die alles voor mij aan elkaar heeft gelijmd. Bij mij zorgde de veelbekeken video van bedenker Ryder Carroll ervoor dat de puzzelstukjes in elkaar vielen en ik ineens snapte dat er nog een belangrijke schakel ontbrak in mijn proces, namelijk een systeem dat alles samenbracht, letterlijk, op één plek, in één notitieboekje in plaats van vijf notitieboekjes die altijd onvindbaar waren op de momenten waarop ik ze nodig had.

Toen dat besef begon door te dringen, werd ik een bullet journal-junkie en missionaris in één. Zie ik ergens een gestreste, opgefokte ziel, dan moet ik me inhouden om niet naar de winkel te snellen en terug te komen met een pen en een notitieboekje.

Die opleiding bestaat gek genoeg niet. Doordat ik zo geboeid was door het systeem, kwam ik er wel achter dat er heel veel informatie over is en die heb ik in dit boek proberen te bundelen. Ook besteed ik aandacht aan de antwoorden op de vragen die ik zelf had toen ik ermee begon, en aan de antwoorden op de vragen die mijn vrienden me stellen als ze mijn bullet journal onder ogen krijgen en benieuwd zijn naar dat gekke, kleine, op de meeste dagen goed bijgehouden schriftje. Wat is het? Waarom doe ik het? En waarom ben ik er altijd zo enthousiast over?

# 4

## IK HOOP JIJ BINNENKORT OOK!

Dit boekje heeft verschillende doelen. Het kan dienen als introductie voor mensen die op zoek zijn naar een systeem om hun leven efficiënter te organiseren en een hoop druk weg te nemen. Het is een handleiding voor iedereen die met een bullet journal wil beginnen of het bullet journal dat hij al heeft naar een hoger niveau wil tillen. Informatie en inspiratie zijn de voornaamste zaken die ik je wil meegeven, naast de zin om er iets van te maken.

Misschien heb je dit boek gekocht omdat de ondertitel je aansprak. Geef toe: je leven organiseren, wie wil dat nou niet? Misschien heb je al een bullet journal en wil je er graag meer uit halen. Of misschien heb je ervan gehoord en ben je benieuwd of het ook jouw leven minder chaotisch kan maken. Wat het scenario ook is: een bullet journal is fantastisch gereedschap.

Dit boek is tegelijk een kennismaking met de basisprincipes om jouw bullet journal nog beter bij jouw behoeften te laten passen. Als je dit boek hebt gelezen, zul je heel goed snappen waarom het systeem zo'n verademing is en ik hoop dat je dan niet meer kunt wachten om aan de slag te gaan met alle tips en trucs die ik voor je heb verzameld.

*Heel veel plezier met dit boek!*

# DURVEN BEGINNEN

Nu komt er een spannend moment. Je hebt de basis doorgenomen, je weet wat de terminologie betekent, misschien heb je een fantastisch notitieboek in je kast liggen of ben je er speciaal een gaan kopen. Dan is het nu tijd om te starten!

Ik merk dat veel mensen bij deze stap huiduitslag krijgen op vreemde plaatsen, dat ze de neiging hebben om dingen eerst in klad uit te werken, dat ze van het bewonderen van de vele online voorbeelden koudwatervrees krijgen, net als van de aanblik van hun blanco, onaangeroerde boekje. Daardoor vallen ze soms ten prooi aan een vorm van creatieve verlamming. Misschien moeten we hier nog even een goed gesprek over hebben: iets verkeerd doen bestaat niet in de wereld van de bullet journals.

Het mag dan een heel fijn systeem zijn, een systeem dat mijn leven absoluut heeft vergemakkelijkt en hier en daar wat heeft gestroomlijnd, maar het is ook niet meer dan dat: aantekeningen maken in een notitieboekje. Fouten maken zul je, en als je je bullet journal veel gebruikt (wat ik je kan aanraden), dan is de kans zelfs groot dat je er veel maakt. Dat kan ook niet anders: een bullet journal bestaat bijna volledig uit handgeschreven pagina's en uitgetekende systemen om te plannen, te loggen en te organiseren. Dat wil zeggen dat je heel veel ruimte hebt om creatief te zijn, maar ook heel veel ruimte om vlekken te maken, fouten te schrijven en kalenders verkeerd te tekenen.

Ik wil graag iets zeggen tegen alle mensen die niet durven te beginnen omdat ze bang zijn dat



ze hun journal zullen 'ruïneren' of een pagina zullen maken waar ze toch niet volledig tevreden over zijn: geen stress! Perfectie is de vijand van elk creatief proces. Neem je voor om je niet te laten verlammen en begin gewoon. Het valt mee, zelfs als je een fout maakt.

Met wat geluk is je bullet journal de eerste van tientallen bullet journals. Je weet toch wat ze zeggen over pannenkoeken: dat de eerste standaard een beetje mislukt? Waarschijnlijk geldt dat ook voor bullet journals. Niemand zal je erop aanspreken als je ergens 'SEPTEMBER' hebt geschreven of een veeg hebt gemaakt met je hand. Daar gaat het helemaal niet om, het gaat erom dat je met een gerust hart door het leven kunt omdat je weet dat je al je to-do's voor september hebt opgeschreven en er niets meer in je hoofd hoeft rond te malen. De rest is extra. Zeg toch iemand er iets over, zeg dan dat fouten erbij horen.

Kun je je er echt niet overheen zetten, plak er dan een mooie sticker overheen – opgelost!







WAT HOUD

JE BIJ?

# COLLECTIES EN HOE ZE TE GEBRUIKEN

Nu we ons hebben verdiept in de basis van een bullet journal, is het tijd om aan de slag te gaan met collecties.

Collecties kunnen bestaan uit verschillende taken en notities die bij elkaar horen, maar ook uit leeslijstjes of overzichten van momenten waarop je hebt gesport. Doordat ze zoveel verschillende zaken kunnen bundelen, maken de collecties een bullet journal pas echt handig.

Wil je met een collectie beginnen, start dan op een nieuwe bladzijde en geef je lijst of project een titel. Schrijf de titel met de paginanummers onmiddellijk in je index, zodat je hem later makkelijk terug kunt vinden.

Collecties kunnen verschillende doelen dienen. Zo kan een lijst met belangrijke telefoonnummers handig zijn omdat je ze op die manier altijd bij de hand hebt, maar een lijst met een overzicht van je work-outs heeft een volledig ander doel. Die kun je aanvullen, biedt je een overzicht van je inspanningen en motiveert je bijvoorbeeld om te blijven sporten.

## MOGELIJKE COLLECTIES

Alles wat je kunt bedenken, kun je een plaats in je bullet journal geven. Hieronder heb ik een overzicht gemaakt van mogelijke vormen die collecties kunnen aannemen, maar die is lang niet volledig. Ga er vooral zelf mee aan de slag.

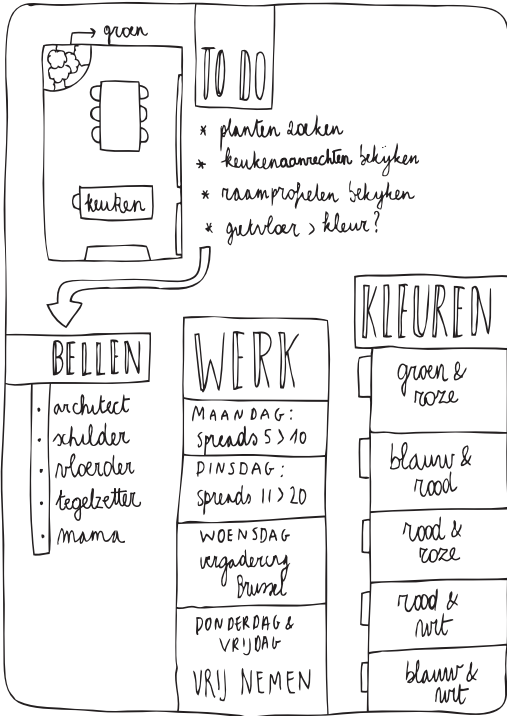
## LIJSTJES



Mijn persoonlijke favoriet. In mijn eigen bullet journal heb ik lijstjes staan met boeken die ik de komende tijd wil lezen of uit de bibliotheek wil halen, blogposts die ik wil schrijven, mogelijkheden voor mijn weekmenu, doelen voor de komende vijf jaar en artikelideeën voor de krant. Ik heb ook lijstjes met mooie zinnen die ik uit boeken verzamel, films die ik in 2017 zag, recepten die ik wil testen en mensen die ik al te lang niet meer heb gezien. Dit soort collecties werkt perfect in lijstjesformaat omdat je als je bladzijde vol is gewoon op een volgende lege bladzijde verder kunt gaan. Je kunt ook losse zaken die je in je daily log hebt bijgehouden en die bij elkaar passen migreren naar een eigen lijst.

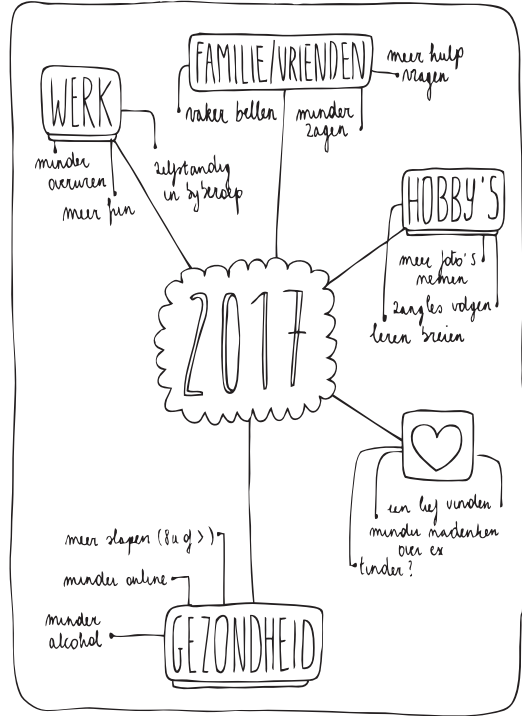
Sommige mensen gebruiken een brain dump waarin ze alles noteren wat in hen opkomt en als blijkt dat er een paar zaken in staan die een categorie kunnen vormen, migreren ze die naar een nieuwe collectie. Als je vier muzieknummers op je daily logs hebt gedumpt die je eens wilt downloaden, dan is het waarschijnlijk tijd voor een 'te downloaden'-lijst.

# NOTITIES



Dit kunnen allerlei aantekeningen zijn: van vergaderingen op je werk of je vereniging tot dingen die je hebt besproken met je architect. Collecties kunnen bestaan uit een reeks losse notities.

# MINDMAPS



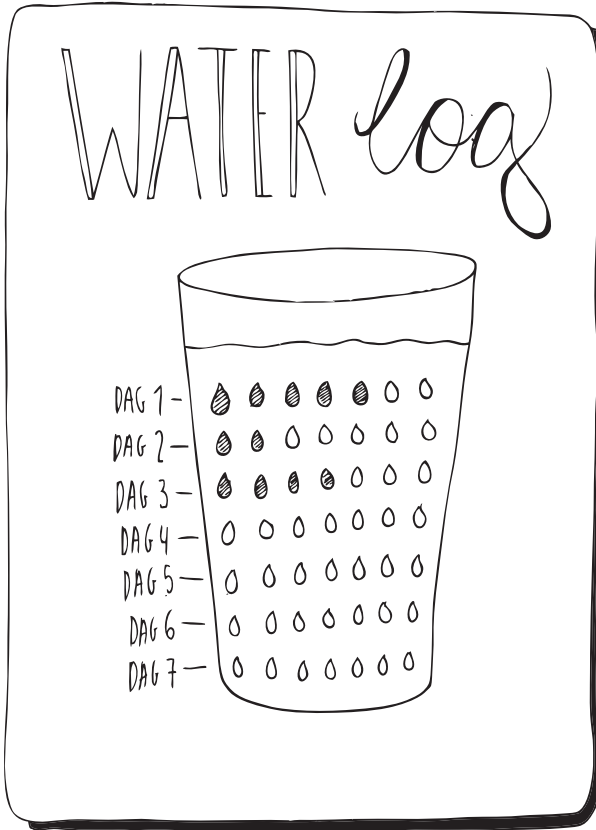
Mindmaps tekenen is een vorm van brainstormen waarbij je je gedachten opschrijft en op basis van die gedachten connecties maakt en verder gaat nadenken. Het resultaat is een soort tekening vol lijntjes en woorden, die het begin kunnen vormen van nieuwe doelen of projecten. Een bullet journal is de ideale plek om tijdens een dood moment te mindmappen.



# SCHETSEN

Of je nu een webdesigner, een architect of gewoon iemand bent die graag tekent, het kan een verademing zijn om af en toe eens iets in je journal te schetsen. Je kunt dan bijvoorbeeld in je index zetten: 'Schetsen: p. 7, p. 14-18, p. 24' en aan de slag gaan op elk moment waarop de muze je overvalt.

## EEN LOG



Een log is een lijst waarin je dagelijks, wekelijks of maandelijks bepaalde zaken bijhoudt. Denk aan een log om je waterinname op te schrijven, of je gewicht. Veel bullet journalers houden een gratitude log bij, een soort dankbaarheidsdagboekje waarin ze bijvoorbeeld elke avond drie dingen schrijven waarvoor ze die dag dankbaar zijn geweest. Een beetje mindfulness in je bullet journal moet kunnen.

Ook leuk zijn pagina's om je herinneringen op te slaan. Ik heb al spreads gezien met foto's, momenten en dingen die mensen niet willen vergeten. Prachtig om naar te kijken en aan het einde van het jaar is het heerlijk om terug te bladeren.

Zoals je ziet, zijn de mogelijkheden om lijsten en collecties bij te houden uitgebreid. Dat betekent niet dat je er onmiddellijk honderden moet bijhouden. Wat ik hierna ga zeggen, is volgens mij zo essentieel dat ik het in dit boek nog een paar keer zal herhalen. Misschien wel tot je er genoeg van hebt.

Ik lees vaak in online groepen van bullet journalers dat mensen stoppen met journalen omdat ze er genoeg van hebben, omdat het aanvullen van hun journal en alle collecties die ze hebben gemaakt voelt als een extra item op hun to-do-lijst.

Als je te hard probeert om een goede of volledige bullet journal te maken, ga je soms voorbij aan het doel. Datzelfde geldt voor collecties. Als jij het belangrijk vindt om een lijst bij te houden van alle maaltijden die in jouw gezin worden gegeten omdat je daar dan uit kunt kiezen als je geen inspiratie hebt om te koken, maak dan vooral zo'n lijst. Als jij wilt bijhouden welke films je dit jaar hebt gezien, doe dat dan. Kunnen maaltijden en films je gestolen worden, dan hoeft je ze helemaal niet bij te houden. Je journal moet jou een dienst bewijzen, niet andersom.

Begin op je gemak en vul aan als iets je handig lijkt. Liever dat dan dat je elke avond veertig lijsten zit aan te vullen die voor jou van geen enkel belang zijn.

Ik weet zeker dat jij nog veel meer collecties kunt bedenken dan ik in de lijst hieronder heb verzameld. Maar beloof me: ga alleen aan de slag met wat in jouw situatie nuttig kan zijn. De rest is ballast.

## TAKEN:

- Korte termijn
- Lange termijn
- Per project

## PERSOONLIJKE DOELEN:

- Het vijfjarenplan
- Maandelijkse doelen en focuspunten
- Je jaardoelen
- De plekken die je nog wilt bezoeken
- De dingen die je nog wilt leren
- De boeken die je (dit jaar) wilt lezen
- De films die je (dit jaar) wilt zien
- Restaurants om uit te proberen
- Je wish list
- Vakantiedagen en wat er mee te doen

## GELD:

- Spaardoelen
- Een afbetalingsplan
- Huishoudbudget/vaste kosten
- Inkomsten
- Een no spend challenge
- Kosten voor je werk

## HUISHOUDEN:

- Een moestuinplanner
- Aankopen
- Schoonmaakschema
- Een inventaris van je diepvries
- Een inventaris van je voorraadkast
- Ideeën voor je weekmenu
- Ideeën voor je verbouwingen
- Een car log met reparaties aan je auto
- Uit te proberen recepten
- Liefelingsgerechten van je gezinsleden
- Logboek van dierenartsbezoek
- Noodnummers

## KINDEREN:

- Leuke uitspraken
- Mijlpalen
- Een medisch logboek
- Telefoonnummers van andere moeders/babysitters
- Ideejes voor Sinterklaas
- Vakantieplannen
- Lesroosters

## GEZONDHEID EN FITNESS:

- Gewichtstracker
- Je ochtendroutine
- Een watertracker
- Gezondheidsdagboek van je huisgenoten
- Lijst van gezonde tussendoortjes
- Stappenteller
- Beloningen voor het bereiken van je doelen
- Ovulatietracker
- Slaaplog
- Medicatietracker

## ZELFZORG:

- Laatste keer dat je naar de kapper/manicure/tandarts bent geweest
- Dingen die je blij maken
- Inspirerende quotes
- Stemmingstracker
- Dingen die je wilt leren
- Droomdagboek

## DIVERSEN:

- Je wachtwoorden
- Je kledingmaten en die van je huisgenoten
- Een lijst met dingen waar je geen fuck om geeft
- Aan het wachten op...
- Een verjaardagskalender
- Een log voor je gevlogen/gereden kilometers