



---

## Inhoud

— WAT IS EEN BULLET JOURNAL?	7
— HOE WERKT HET?	21
— EN DAN GA JE BEGINNEN...	33
— DOELEN, LIJSTEN & TRACKERS	49
— WAT HEB JE NODIG?	83
— HACKS, WAT ZIJN DAT?	101
— WAT DOE JE MET EEN GEMAAKTE FOUT?	127
— TOT SLOT: WAT EXTRA INSPIRATIE	141

---





## WAT IS EEN BULLET JOURNAL?

Ik had tot vorig jaar werkelijk geen idee wat een bullet journal was. De eerste voorbeelden van bullet journals zag ik op Pinterest, waar ik graag een uurtje stuk sla. En ik beken meteen: in eerste instantie had ik er niet veel mee op, met dat bullet journaling. Het leek me, zoals de meeste hypes, een Hoop Gedoe om Niks. Een agenda met plaatjes. Big whoop, waarom zou een agenda met (puntjespapier en) plaatjes ineens een bullet journal moeten heten?



## Inleiding

Op mijn zevende verjaardag kreeg ik mijn eerste dagboek, die ik opende met de zin die mijn persoonlijkheid meteen goed weergaf: 'Vandaag waren we bij Oma S., ik kom daar graag, want ze heeft altijd snoep.'

In de jaren die volgden breidde ik mijn dagboeken uit met iets diepgaandere teksten, foto's, de eerste pogingen tot illustreren, memento's van vakanties en speciale momenten, lijstjes en overzichten.

Inspirerende quotes die ik las, schreef ik in mijn dagboeken zodat ik ze nog eens na kon lezen, ik plakte er allerhande briefjes, ansichtkaarten en entreekaartjes in. Waar ik echter altijd slecht in ben gebleven is het bijhouden van een agenda, niet onbelangrijk voor een zzp'er met een chaotisch brein.

Ook hield ik naast mijn dagboek en een telefoon vol 'handige' apps een dromenboek (ik droom hilarisch!), een inspiratieboek vol moodboards en fröbelideeën, een schetsboek voor mijn toen nog geheime doodle-passie, een notitieboek waarin ik lijstjes en zakelijke notities maakte, die ik vervolgens vergat en dus een halflege agenda bij. En al die schriften zaten dagelijks in mijn tas: mijn tas deed qua gewicht niet onder voor die van een overbelaste brugpieper.

Steeds vaker las ik over het fenomeen bullet journaling: het zou dé oplossing zijn voor een chaoot als ik die het leven het liefst vangt op papier. Dus besloot ik, ondanks mijn eerste knorrigere reactie, me toch maar eens in dat nieuwe fenomeen te verdiepen, in de hoop dat dit systeem wat orde zou brengen in mijn drang om alles te noteren (en mijn tas wat lichter te maken).

Ik was sceptisch, want ik ken mezelf en weet dat ik ongeorganiseerd ben, en dingen snel laat versloffen. Ik verwachtte dat mijn poging tot bullet journaling al snel in het slop zou raken. Het tegendeel is gebleken, ik ben inmiddels acht maanden bezig met mijn variant van het officiële systeem, ontwikkeld door Ryder Carroll, en kan je vertellen dat bullet journaling mijn leven veel makkelijker heeft gemaakt. Ik houd mijn agenda-punten zonder moeite bij, heb meer overzicht, houd praktische zaken goed bij en ben nog geen enkele verjaardag vergeten! Maar het mooiste vind ik dat ik mezelf persoonlijke doelen kan stellen en kan bijhouden of ik daarin geslaagd ben: drink ik genoeg water op een



.....

dag? Heb ik wel genoeg natuur gezien deze week? En hoe loopt mijn *100 books a year-challenge*?

**Ik kan je zeggen: bullet journaling is echt een van de beste dingen die me dit jaar zijn overkomen.**

Wat is de ultieme belofte van een bullet journal? Het leven vraagt veel van ons. En dan met name als het gaat om het onthouden van afspraken, zowel op werkvlak als privé. Een bullet journal biedt ruimte voor alles wat in je hoofd zit en onthouden moet worden. Een bullet journal is enerzijds een agenda voor afspraken in de toekomst, anderzijds biedt het ruimte voor gedachtes, ideetjes en reflectiemomenten die je op elk moment van de dag wilt kunnen opschrijven.

Als je googelt op bullet journals, dan komen de prachtigste voorbeelden voorbij. Ik kan me voorstellen dat dat nogal kan afschrikken: niet iedereen heeft van nature een victoriaans handschrift of doodelt uit de losse pols een prachtige illustratie die de pagina verfraait.

.....



uari

- x BTW aangifte
- x instagram
- > flompje gras
- nysoefeningen

NG

- W 2
- W
- W
- W
- W
- W
- W



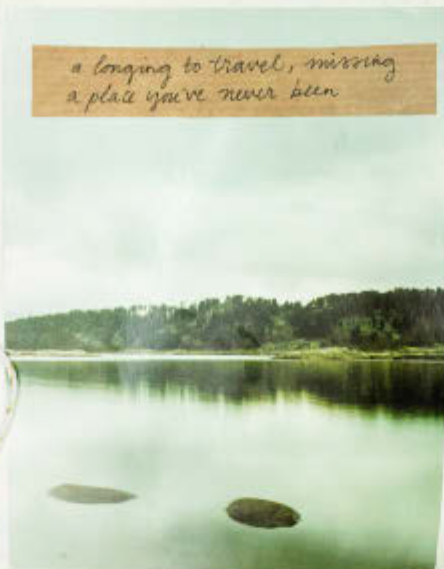
HAPPEN

er)  
l



# FERNWEH

*a longing to travel, missing  
a place you've never been*







Omdat ik uit ervaring weet dat bullet journaling nogal een overweldigend project kan lijken en je misschien denkt: ja, jij hebt makkelijk praten want je kunt illustreren en je bullet journal dus per definitie tot een kunstwerkje maken, ga ik je in dit boek stap voor stap uitleggen hoe je het beste kunt beginnen, maar ook laten zien hoe je van je bullet journal een persoonlijk document maakt, met of zonder illustraties. Ben jij het type dat alles wil bewaren? Of juist meer het Marie Kondo-achtige type dat overzicht wil maar geen persoonlijk museum hoeft bij te houden? Hoe verfraai je je bullet journal op een makkelijke manier? En wat kun je eigenlijk allemaal bijhouden in je journal?

In dit boek laat ik je de verschillende facetten van bullet journaling zien, zodat jij je journal naar eigen inzicht het beste kunt customizen. Want dat maakt een bullet journal zoveel handiger dan een agenda waarbij je beperkt bent tot de ruimte die de maker van de agenda heeft vastgelegd: in een bullet journal bepaal je zelf hoeveel ruimte je nodig hebt.

Door middel van voorbeelden, illustraties, trucs, inspirerende lijstjes en mijn eigen fails te laten zien, hoop ik dat jij ook zult ervaren dat een bullet journal je leven kan veranderen.

Attention  
is the rarest  
& purest form  
of  
Generosity