

DIT BOEK IS VAN:

.....  
.....  
.....

Oorspronkelijke titel: *Perfectly Imperfect: En bullet journal för kreativitet & välmående*  
Oorspronkelijke uitgave: First published by Tukan förlag 2022, Örlogsvägen 15, 426 71 Västra Frölunda, Sweden, [www.tukanforlag.se](http://www.tukanforlag.se)  
Ontwerp: Sanna Sporrong  
Vertaling: Ria de Koning  
Nederlandstalige Productie: Deul & Spanjaard

ISBN 978 90 00 38821 9  
NUR 450

© 2022 Sanna Sporrong en Tukan Förlag  
© 2023 Nederlandstalige uitgave: Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv, Amsterdam  
Eerste druk, 2023

Paper Life maakt deel uit van Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv,  
Postbus 23202  
1100 DS Amsterdam

[www.paperlife.nl](http://www.paperlife.nl)  
[www.spectrumboeken.nl](http://www.spectrumboeken.nl)

 [paperlife.nl](https://www.instagram.com/paperlife.nl)

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

# Perfectly imperfect

JOUW BULLET JOURNAL VOOR  
STRUCTUUR EN CREATIVITEIT

SANNA SPORRONG

PAPER LIFE

# Inhoudsopgave

Wat is bullet journaling?.....	6	Maandoverzicht:.....	82	Maandoverzicht:.....	172	Eigen spreads:
Hoe bullet journaling werkt.....	7	De weken.....	84	De weken.....	174	
Key.....	12	Hoogtepunten.....	93	Hoogtepunten.....	183	
Versiering.....	13	Samenvatting.....	94	Samenvatting.....	184	
		Moodtracker.....	95	Moodtracker.....	185	
Reflectie.....	14					
Over mij.....	16	Maandoverzicht:.....	100	Maandoverzicht:.....	190	
Mijn doelen.....	17	De weken.....	102	De weken.....	192	
Mindmap.....	18	Hoogtepunten.....	111	Hoogtepunten.....	201	
Visionboard.....	20	Samenvatting.....	112	Samenvatting.....	202	
		Moodtracker.....	113	Moodtracker.....	203	
Jaaroverzicht.....	24					
Maandoverzicht:.....	28	Maandoverzicht:.....	118	Maandoverzicht:.....	208	
De weken.....	30	De weken.....	120	De weken.....	210	
Hoogtepunten.....	39	Hoogtepunten.....	129	Hoogtepunten.....	219	
Samenvatting.....	40	Samenvatting.....	130	Samenvatting.....	220	
Moodtracker.....	41	Moodtracker.....	131	Moodtracker.....	221	
Maandoverzicht:.....	46	Maandoverzicht:.....	136	Maandoverzicht:.....	226	
De weken.....	48	De weken.....	138	De weken.....	228	
Hoogtepunten.....	57	Hoogtepunten.....	147	Hoogtepunten.....	237	
Samenvatting.....	58	Samenvatting.....	148	Samenvatting.....	238	
Moodtracker.....	59	Moodtracker.....	149	Moodtracker.....	239	
Maandoverzicht:.....	64	Maandoverzicht:.....	154	Ontwikkelingsgrafieken.....	246	
De weken.....	66	De weken.....	156	Inspiratie.....	250	
Hoogtepunten.....	75	Hoogtepunten.....	165			
Samenvatting.....	76	Samenvatting.....	166			
Moodtracker.....	77	Moodtracker.....	167			

# Wat is bullet journaling?

Bullet journaling is een planningsmethode. Van oorsprong heeft een bullet journal lege bladzijden met stippellijntjes. Maar wie in een leeg boek moet beginnen, kan zich wat overweldigd voelen en meteen al aan het begin last van prestatieangst krijgen. Ik wilde daarom een bullet journal maken die toegankelijk is, je niet afschrikt maar je juist inspireert om creatief te zijn. Dit boek geeft structuur aan je creativiteit en het biedt een aantal leuke tools waarmee je je ontwikkelingen kunt volgen, zoals dat wel vaker bij bullet journaling het geval is.

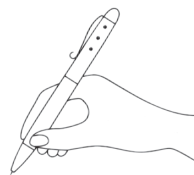
## Bullet journaling is geschikt voor iedereen die:

- Van een planning op papier houdt
  - To-dolijstjes maakt
  - Graag doelen stelt
    - Creatief is
  - Meer structuur in het leven wil
- Op zoek is naar een dagelijkse routine en er maar niet in kan komen...

Bullet journaling gaat over zoveel meer dan het organiseren van je leven. Het is een flexibele planningsmethode die je helpt je doelen te bereiken en efficiënter, rustiger en doelgerichter te werk te gaan. Op een drukke dag kan het heel prettig zijn om een fysieke plek te hebben waar je even tot rust kunt komen, om je gedachten te ordenen en na te denken over al die dingen die zich voordoen in je leven. Het helpt je om gefocust te blijven en je tijd en energie zinvol te gebruiken, zowel op het werk als in je persoonlijke leven. Je leert jezelf ook beter kennen. Een bullet journal invullen en eigen maken is een heel fijne manier om lekker creatief te zijn en goed voor jezelf te zorgen. Je zult jouw journal elke dag met plezier openen.

Al eeuwenlang gebruiken mensen een dagboek om hun gedachten en gevoelens in op te schrijven. Je kunt je bullet journal zien als een dagboek waarin je herinneringen vastlegt voor later. Een blik hierin vertelt veel over wie je bent en hoe je je hebt ontwikkeld. Als hij helemaal vol is, kun je hem bewaren. Het is een mooi aandenken aan een periode in jouw leven – misschien ook wel voor anderen.

Daar gaan we dan!



# Hoe bullet journaling werkt

Dit boek bestaat uit verschillende kant-en-klare spreads die je zo kunt gebruiken, maar er zijn ook bladzijden waar ruimte is voor je eigen creativiteit en ideeën. Jij beslist zelf hoe jouw bullet journal eruit komt te zien. Het leuke is dat je het net zo eenvoudig of ingewikkeld kunt maken als je zelf wilt. Je kunt je journal vullen met to-dolijstjes, versieren met kleuren, stickers of tekeningen, en ga zo maar door. Daarnaast is hij ook handig als agenda en er is ruimte voor notities of het bijhouden van een dagboek.

Wat dit boek bijzonder maakt, is dat het zich helemaal naar jou wensen richt. Aan de hand van modules die je wel vaker tegenkomt bij bullet journaling, kun je bijhouden wat je gewoontes zijn, waar je dankbaar voor bent, hoe je je voelt, hoe het met je stressniveau en stemmingen staat en waar je eens wat dieper over na wilt denken.

Het handige van een bullet journal is dat je hem kunt aanpassen. Omdat er geen datum in staat en er extra ruimte is om zelf in te vullen, kun je er op elk moment van het jaar in beginnen. Zelf de datum invullen, geeft ook een gevoel van overzicht. Misschien wil je hem niet elke dag gebruiken maar er een routine van maken om dat één keer per week te doen. En wie weet gebruik je hem tijdens de feestdagen of vakanties even niet en ga je daarna gewoon weer verder. Het kan allemaal.

## Tip!

Als je je wat terneergeslagen en afgeleid voelt, maak er dan een gewoonte van om terug te bladeren in je bullet journal. Ontdek dat je al een lange weg in je ontwikkeling hebt afgelegd, meer hebt bereikt dan je zelf doorhad en dat er veel is waarvoor je blij en dankbaar kunt zijn. Wie weet heb je deze extra boost net even nodig.

## INHOUDSOPGAVE

Een bullet journal heeft meestal ook een inhoudsopgave. Zo kun je goed bijhouden welke spreads je hebt gebruikt of extra hebt toegevoegd. Zoals je aan het begin van dit boek hebt gezien, is het grootste deel al ingevuld, maar voel je vrij om maanden (afhankelijk van wanneer je begint) en andere bladzijden aan te vullen. Geef spreads in de inhoudsopgave een titel en schrijf het bladzijdennummer erachter. Je hoeft niet al je extra bladzijden in te vullen, maar kies bijvoorbeeld die spreads waar je veel gebruik van maakt of op terug wilt komen.

## TERUGKIJKEN

Om het jaar goed en gemotiveerd te starten, beginnen we met enkele spreads waarop ruimte is voor reflectie. Beantwoord de vragen over je leven, interesses en sterke punten, en benoem jouw doelen voor alle belangrijke dingen in je leven. Je leert ook hoe je mindmaps en visionboard kunt gebruiken.

## JAAROVERZICHT

Schrijf op de eerste bladzijde van het kalendergedeelte het jaar waarin je begint. Als een leuk begin van je bullet journal kun je deze hele spread versieren. Noteer op de twee bladzijden die daarop volgen de maanden en dagen in de volgorde waarin je de journal gaat gebruiken. Je kunt dus op elk moment van het jaar beginnen. Deze spread geeft je een goed beeld van de belangrijkste dingen in dat jaar. Dit kunnen verjaardagen zijn, vakanties, grote projecten die je op het werk of thuis moet doen, en ga zo maar door. Gebruik verschillende kleuren om alles duidelijk van elkaar te onderscheiden. Als je bijhoudt wat er gebeurt, is deze spread superhandig om op terug te grijpen.

## MAANDOVERZICHT

Elke maand begint met een overzicht van alle dagen van die maand. Dit is een handige plek waar je jezelf kunt herinneren aan alle algemene dingen. Blader terug naar het jaaroverzicht en doe dat ook bij het maandoverzicht. Aan de rechterkant van de spread kun je alles invullen wat je moet onthouden, zoals jouw doelen voor die maand of gewoon de dingen waar je zin in hebt.

## WEEKVERSLAG

Elke week heeft een eigen spread; zo heb je een goed overzicht van de week. Bovenaan kun je prioriteiten neerzetten die je later kunt afvinken.

Het is handig om elke zondag even op een rustig plekje te gaan zitten om de komende week goed te organiseren. Die routine zal je rust geven, zodat je de maandag fris kunt beginnen. Lees ook meteen de dankbetuigingen van de week ervoor door en bekijk je habitracker. Hoe ging het vorige week? Wil je een gewoonte veranderen of iets nieuws uitproberen? Hoe kun je een routine beter volhouden?

## Habittracker

Bij elk weekoverzicht staat ook een habitracker waar je je gewoontes kunt bijhouden. Geef daar een aantal activiteiten op die je die week wilt doen. Dit kan gaan over sport, meditatie of een hobby. Alles wat je hebt gedaan, vink je dan vervolgens af. Het werkt bemoedigend om op een positieve manier door te gaan. Op korte termijn krijg je een lekkere dopaminekick, het goedgevoelhormoon dat je lichaam aanmaakt als je voldoening ervaart bij iets wat je hebt volbracht. Door de prestaties te bekrachtigen met het aanvinken van een vakje, worden ze ook vastgelegd in je langetermijngeheugen, waardoor ze sneller een automatische routine worden.

## Dankbaarheid

Naast de habitracker is er ook ruimte om aan te geven waar je tijdens die week allemaal dankbaar voor bent geweest. Als je de maand evalueert en hiernaar terugbladert, zul je merken dat je daar heel blij van wordt. De gewoonte om een dankbaarheidsdagboek bij te houden, heeft meer effect dan je misschien verwacht. Je gaat onbewust de positieve dingen in je dagelijks leven beter opmerken. En het kan je stemming beïnvloeden omdat je de focus verlegt naar fijne dingen, groot en klein. Een echte *life hack* dus!

Maandoverzicht: *Juni*

Maandag	Tuesday	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag	Mijn doelen
		1	2	3 • Bio	4	5	Ditsem vastleggen !!
6 Δ Vergadering	7	8	9 • Barcelona	10 • Barcelona	11 • Barcelona	12 • Barcelona	Belangrijk deze maand
13	14	15	16 • JARIG!	17	18 Δ Karin	19	Deadline Op reis
20	21 ! Deadline	22	23	24	25	26	Niet vergeten
27	28	29	30 • Verhuizen				Cadeautje kopen

Week: *23*

■ Supermarkt  
■ Was

13 6

14 6  
• koffie met mama  
■ cadeautje kopen

15 6

16 6  
• JARIG!

Wat waren de hoogtepunten van de dag en hoe was mijn stemming?

17 6  
■ verjaardagscadeautje kopen  
☑ ramen wassen

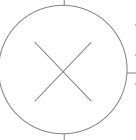
17 6  
■ supermarkt  
☐ koken  
☐ faart

18 6  
Δ Karin!

Habittracker	M	D	W	D	V	Z	Z	Ik ben dankbaar voor
trein	X	X	X					
flossen	X	X	X	X		X	X	
koken	X	X	X	X				
mediteren		X			X	X		

# Over mij

<p>Normen en waarden: (Wat vind ik het belangrijkste in mijn leven?)</p>	<p>Passies: (Wat zijn mijn interesses?)</p>
<p>Sterke kanten: (Waar ben ik goed in?)</p>	<p>Motivatie: (Wat drijft en inspireert mij?)</p>

Is je leven in balans? → 

# Mijn doelen

Relaties	Thuis
Gezondheid	Vrije tijd
Werk	Persoonlijk

Jaaroverzicht \_\_\_\_\_

Blank lined writing area for the top-left page.

M	D	W	D	V	Z	Z

Blank lined writing area for the middle-left page.

M	D	W	D	V	Z	Z

Blank lined writing area for the bottom-left page.

M	D	W	D	V	Z	Z

M	D	W	D	V	Z	Z

Blank lined writing area for the top-right page.

M	D	W	D	V	Z	Z

Blank lined writing area for the middle-right page.

M	D	W	D	V	Z	Z

Blank lined writing area for the bottom-right page.

Maandoverzicht: \_\_\_\_\_

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag	Mijn doelen:
							Belangrijk deze maand:
							Niet vergeten:

Week: \_\_\_\_\_

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Wat waren de hoogtepunten van de dag en hoe was mijn stemming?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Habittracker	M	D	W	D	V	Z	Z

Ik ben dankbaar voor:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



### Samenvatting van de maand

Deze maand was ik het meest dankbaar voor:

---

---

---

---

Hoe ik me deze maand heb gevoeld:

---

---

---

---

Oorzaken die mijn gedrag hebben beïnvloed:

---

---

---

---

Belangrijke dingen die ik heb gedaan:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

