

| 5_BuJo - Weekly Log 使用说明

| 1. 文件结构

- **YAML Front Matter**: 包含模板的元数据（标签、日期、创建时间等）
- **周回顾**: 包含日历视图和习惯追踪
- **长期主义**: 展示过去一周的运动和阅读数据
- **精神食粮**: 记录阅读、播客、文章等输入内容
- **金句漫游**: 收集本周的精彩语录
- **重点行动项**: 使用Tasks插件管理任务
- **收获与思考**: 进行周总结和反思
- **下周计划**: 制定下周目标
- **知识库维护**: 自动统计本周创建/修改的笔记

| 2. 使用步骤

| 2.1 初始化

1. 复制模板文件
2. 修改YAML中的 `start_date` 和 `end_date` 为本周的起止日期

| 2.2 每日记录

- 在 `0_Bullet Journal/Daily Notes` 文件夹中创建每日笔记
- 使用以下字段记录数据:

```
stretch: true/false # 是否完成拉伸
journal: true/false # 是否写日记
notes: true/false   # 是否整理笔记
running: true/false # 是否跑步
reading: true/false # 是否阅读
stoic: "内容"        # 斯多葛笔记
mood: -5到5          # 心情指数
Distance_km:         # 跑步距离
Pace_per_km:         # 配速
Heart_Rate_BPM:      # 心率
Reading_min:         # 阅读时长
book: "书名"         # 阅读书籍
podcast: "播客名"    # 收听播客
quote: "语录"        # 金句
```

注: 按自己的需求修改, 但记得在对应调用属性代码块中也及时调整!

| 2.3 每周回顾

1. **习惯追踪**: 自动生成本周习惯完成情况
2. **长期主义**: 查看运动数据和阅读时长
3. **精神食粮**: 回顾本周的输入内容
4. **任务管理**: 检查本周任务完成情况

5. **总结反思**：填写收获与思考部分
6. **计划制定**：为下周设定目标

3. 注意事项

- 确保每日笔记的文件名格式为 `YYYY-MM-DD 星期`（如 `2024-01-01 周一`）
- 习惯追踪依赖于每日笔记中的特定字段，请确保字段名称正确
- 长期主义部分的数据会自动从每日笔记中提取
- 知识库维护部分会自动统计本周创建/修改的笔记，排除模板文件夹

4. 自定义建议

- 可根据个人需求调整习惯列表
- 可修改日历和习惯追踪的样式
- 可添加更多自定义字段来扩展功能

注意： 这个模板还有许多值得优化的地方，比如可以进一步简化操作流程、增加更多自动化功能，或者根据个人需求调整数据展示方式。欢迎在使用过程中提出建议！

但请**破除“完美主义”**：允许知识库存在合理混沌，**开始比完美更重要!!**

希望你也可以通过这个模板系统性地追踪个人成长，培养良好习惯，并进行有效的周回顾与规划。

“未经审视的生活不值得过”——苏格拉底

每一次记录都是对自我成长的见证，每一份坚持都会在未来开花结果。不要害怕开始，也不要因为偶尔的懈怠而自责。持续行动，你会遇见更好的自己! ✨

📎 附件

- **插件说明**
 - [Multi-Column Markdown](#) 支持在Obsidian中创建多列布局
 - [Dataview](#) 动态查询和展示笔记数据
 - [Tasks](#) 任务管理和追踪工具
 - [Hover Editor](#) 悬浮编辑窗口，方便快速查看和编辑笔记
 - [Update time on edit](#) 自动更新笔记的编辑时间
- **参考资料**
 - [Bulletjournal官网](#)
 - [How to Bullet Journal](#)
 - [卢曼卡片盒笔记法介绍 \(Introduction to the Zettelkasten Method\)](#)
 - [Obsidian-Zettelkasten-Starter-Kit](#)
 - [Obsidian-Templates for Zettelkasten](#)
 - 《[卡片笔记写作法](#)》简单了解一下这个方法，不需要深入阅读
 - [make_useful_notes_v0-18-0_2023-07-24.pdf](#)
 - [Zettelkasten Iceberg Model v7.pdf](#)