

O método Bullet Journal



Como funciona o Bullet Journal?

Como já mencionei, o BuJo é uma personalização das folhas de um caderno para organizar e planejar atividades. Isso é feito criando espaços de anotação nas páginas em branco, com caneta, lápis de cor e outros materiais. Mas a verdade é bem simples: o Bullet Journal funciona do jeito que você quiser.

Seu Bullet Journal pode ser praticamente um livro de artista, cheio de desenhos e colagens. Ou pode ser superminimalista, seguindo a ideia de ser uma simples lista diária de afazeres. A pergunta que deve ser feita é: **o que funciona para você?**

Essa é a essência e a beleza do método: a flexibilidade e a liberdade que ele traz. A sabedoria está em descobrir o formato perfeito para a sua rotina. Veja a seguir como fazer isso!

[Adquira seu caderno \(link deve ser direcionado para a lojinha\)](#)

Como criar o Bullet Journal perfeito em 5 passos?

1. Entenda o seu objetivo

Esse é o primeiríssimo passo. Não é possível avançar sem entender como um Bullet Journal poderia te ajudar.

Você pode se perguntar, por exemplo:

- O que me incomoda em agendas tradicionais? Por que não consigo usá-las?
- Qual é a minha necessidade de anotação diária?
- Como é a minha rotina?
- Que tipo de anotações preciso fazer?
- Tenho muitos ou poucos compromissos com hora marcada?

Depois de responder a essas e outras perguntas que achar pertinentes, você vai amadurecendo o formato do seu Bullet Journal perfeito. Falaremos disso novamente nos passos 4 e 5.

2. Escolha o tipo de caderno

O Bullet Journal **pode ser feito com qualquer caderno**, literalmente. O ideal é escolher de acordo com as suas necessidades e preferências. Veja a seguir algumas considerações.

3. Estabeleça legendas

As legendas são códigos usados para sinalizar a natureza da tarefa, seu status ou sua prioridade. Isso é importante para simplificar a rotina e otimizar o tempo por meio de um estímulo visual: você bate o olho e sabe o que já foi feito, o que ainda está na lista e o que é urgente.

4. Defina as seções

Também chamadas de "logs", as seções do Bullet Journal servem para dividir as categorias de anotações e manter o caderno ordenado. Você pode escolher a quantidade e o tipo das seções, mas algumas são clássicas. Veja a seguir.

5. Crie o layout

Lembra que eu falei que o primeiríssimo passo é entender como é a sua rotina e o que você precisa organizar? Isso vai te ajudar a montar o layout do seu Bullet Journal.

Por exemplo, se todos os dias você tem que fazer várias tarefas impreterivelmente, seu espaço diário deve ser maior. Mas se tem uma tarefa que você precisa fazer na semana, e não necessariamente em um dia específico, que tal deixar um espaço para uma lista genérica de afazeres? Isso evita que você tenha que copiar uma anotação de um dia para o outro, caso não tenha conseguido cumprir a tarefa.

De um lado da página, eu coloco os dias da semana. É aí que eu anoto compromissos com hora marcada, como consultas e reuniões, além de tarefas que devem ser feitas naquele dia específico. Eu gosto desse esquema porque consigo visualizar de uma só vez como será toda a minha semana e os compromissos que eu tenho.

Do outro lado, tenho os espaços

- **"meu"**: reservado para tarefas pessoais. É pequeno porque uso o Bullet Journal mais para tarefas do trabalho;
- **"esperar"**: coisas que eu preciso da ajuda ou da resposta de alguém para resolver;
- **"agora"**: tarefas mais urgentes que não precisam ser feitas em um dia específico;
- **"depois"**: outras tarefas que podem ser feitas mais tarde, que não têm a mesma prioridade das que eu coloco no espaço "agora".

Fonte: [Rockcontent](#)

Conte-nos sobre sua experiência

*Nome Completo:

Tipo de mensagem:

☐ Relato de experiência ☐ Dúvidas ☐ Outros

Assunto:

Metas e Objetivos

*Celular (somente números)

*Data de nascimento:

Observações:

*Email

☐ Desejo receber notificações por email sobre outros chamadas

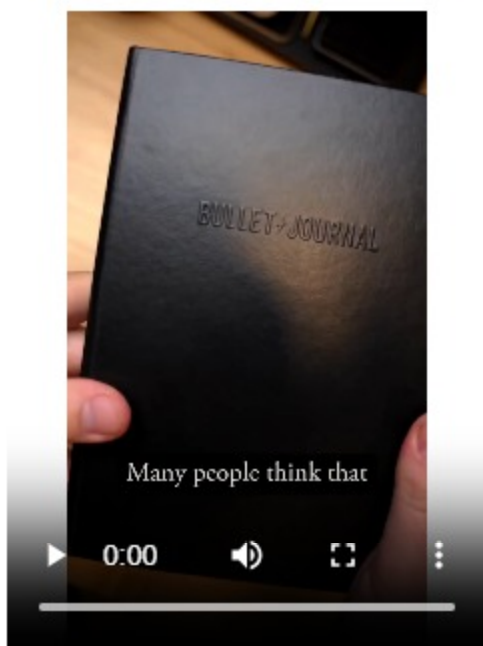
LIMPAR FORMULÁRIO

ENVIAR FORMULÁRIO

Entenda o método

• Simbologia

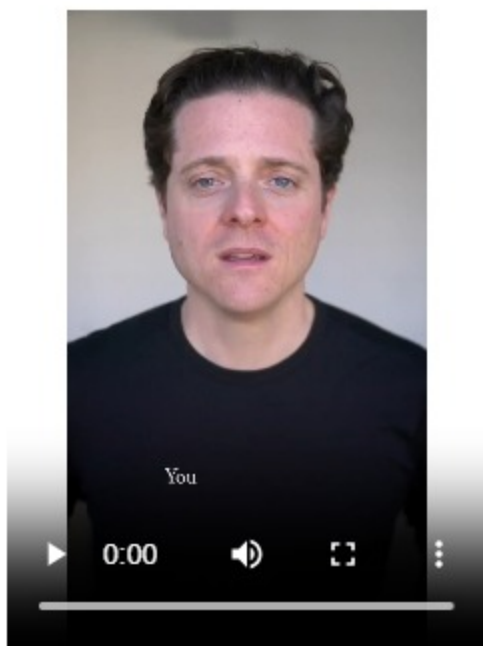
Você tem notas (-), ações (•), eventos (o) e uma adição recente — Humores (=)!



• Bullet em 5 minutos

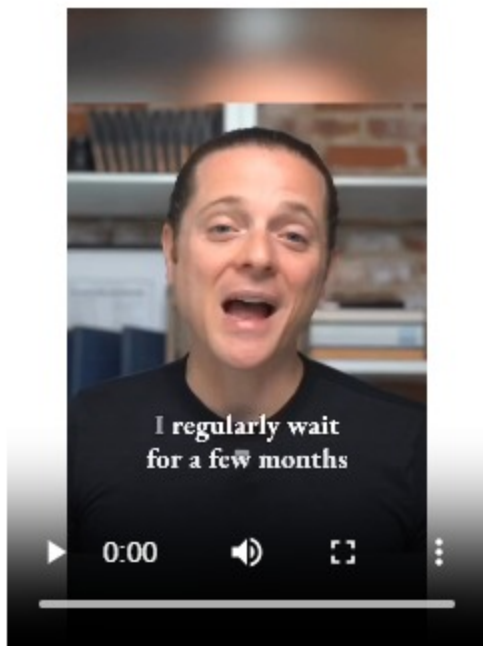
Como começo o Bullet Journaling? O que você escreve durante o dia? Quanto tempo leva para o Bullet Journal? O que você faz à noite em vez do dia?

Recebemos essas perguntas com frequência, de pessoas que tentaram, pararam e tentaram novamente o Bullet Journaling. Há muitas informações por aí dizendo que seu Bullet Journal precisa de muitos componentes para ser um Bullet Journal. Na verdade, você só precisa de 5 minutos.



• Tarefas que não se encaixam

No vídeo desta semana, Ryder explica o que fazer com tarefas no seu Bullet Journal que não se encaixam no dia, semana ou mês e só precisam acontecer "algum dia".



Links úteis

1. Como começar

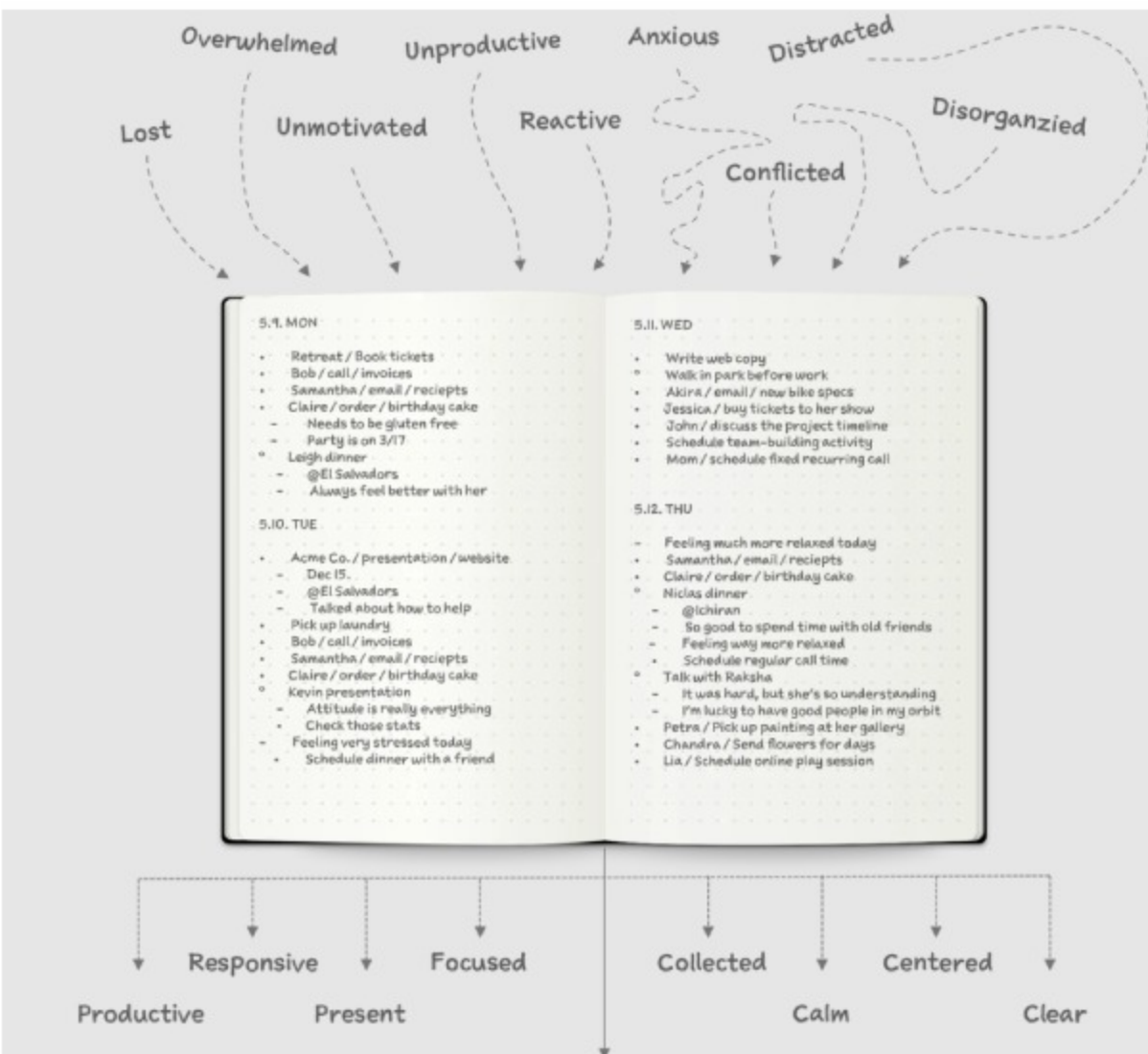
- [O ÚNICO sistema de ORGANIZAÇÃO que funcionou para mim - O Bullet Journal](#)
- [Como Fazer o BULLET JOURNAL mais simples de todos](#)

2. Exemplos de bullet journal

- [Bullet journal ideas MARATHON - +200 ideas for your bujo](#)
- [Meu Bullet Journal Minimalista](#)
- [Como componho meu Bullet Journal | Minimalista e Funcional](#)

Escreva uma vida melhor

Bujo fornece ferramentas simples para ajudá-lo a transformar suavemente o maneira como você trabalha, pensa, sente e vive, uma página de cada vez. Bujo fornece ferramentas simples para ajudá-lo a transformar suavemente o maneira como você trabalha, pensa, sente e vive, uma página de cada vez.



Exemplos



Lojinha (Ao clicar na imagem o usuário deve ser direcionado para o link)

• O caderno



Repleta de novos recursos, impressa em nosso novo papel lindamente formulado e de origem sustentável, a Edição 2 é o clássico caderno Bujo® redefinido.

• Edição do Artista 2023



Estamos comprometidos em apoiar e mostrar o talento incrível dentro da nossa comunidade. É por isso que temos orgulho de oferecer este caderno de edição limitada do artista, projetado por Annie (@ajournalbyannie, membro da comunidade Bujo). Este caderno de edição do artista vem embalado em uma caixa colecionável e é uma impressão única, tornando-o uma adição verdadeiramente única e especial a qualquer coleção de cadernos.

• A caneta



Fizemos uma parceria com a Leuchtturm 1917 para trazer a você uma edição especial de sua caneta Dreggriffel extremamente popular. Esta caneta é feita de alumínio e latão fresados com precisão, laqueados e selados. A edição Bujo combina belos detalhes em latão com um acabamento texturizado preto fosco moderno.

[Voltar para o topo](#)

Copyright © 2024 - Alguns direitos reservados

Desenvolvido por: Seu nome