

Bullet Journal + Kaizen: Шпаргалка

Основна ідея

Короткі записи (bullet-и) для організації завдань, подій, нотаток, ідей. Система допомагає фокусуватись, планувати і вдосконалюватись через маленькі кроки.

Основні мітки

Символ	Тип запису	Приклад
•	Завдання	• Завершити завдання
×	Виконане завдання	× Завершити завдання
>	Перенесене завдання	> Завершити завдання
○	Подія	○ Зустріч з колегою
–	Нотатка/спостереження	– Думав про зміну підходу
!	Ідея, натхнення	! Ідея покращити екран налаштувань

Структура журналу



1. **ІНДЕКС** — зміст з номерами сторінок
2. **ЦІЛІ** — на місяць/тиждень (особисті, професійні)
3. **ЩОДЕННИК** — записи дня (завдання, події, нотатки)
4. **КАЙДЗЕН ТРЕКЕР** — що покращилось, що заважає, наступний крок
5. **КОЛЕКЦІЇ** — ідеї, списки, шаблони, трекери звичок


Kaizen: самовдосконалення через дрібні зміни

Питай себе щодня

- Що я можу зробити краще на 1%?
- Що сьогодні мені завадило?
- Чому я відклав те чи інше?

Щотижневий самоаналіз

-  Що вдалось?
-  Що не вийшло?

-  Повторювані шаблони поведінки
 - ➡ Маленький наступний крок
 - За що вдячний?
-



Практичні поради

- Пиши просто — зміст важливіший за красу.
 - Починай день із огляду цілей.
 - Щотижня аналізуй свої записи.
 - Використовуй олівець — не боїся помилок.
 - Спростуй усе, що повторюється.
-



Приклад запису

26 червня

- Написати самоаналіз
- × Завершити FreeCAD-модель

Завершити Unity-завдання

○ Зустріч з Олегом о 17:00

– Вранці важко увійти в фокус

! Ідея: трекер “перешкод дня”