

NOTAS

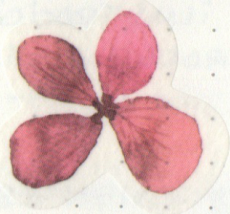
ENTRADAS DESTINADAS A IDEAS, COSAS QUE NOS INSPIRAN, ALGO QUE TENEMOS QUE RECORDAR

* IMPORTANTE

ALGO QUE AÑADIMOS A LA CLAVE PRINCIPAL PARA DARLE MÁS IMPORTANCIA POR SER URGENTE

! INSPIRACIÓN

SI UNA TAREA O NOTA INCLUYE ALGUNA IDEA DE INSPIRACIÓN O ALGO QUE QUEREMOS RECORDAR AÑADIMOS ESTE SÍMBOLO



EL ÍNDICE

ES UN REGISTRO DE TODO LO QUE HAY EN EL BUJO. PONEMOS EL CONTENIDO SEGUIDO DEL N° DE PÁGINA.

- ILUSTRACIONES 5, 13, 24-28
- OCTUBRE 23

ASÍ PUEDES AGREGAR VARIOS NÚMEROS DE PÁGINA QUE SE RELACIONAN CON EL MISMO CONTENIDO. EL ÍNDICE DEBE TENER UNA ESTRUCTURA MINIMALISTA.

REGISTRO FUTURO

LO NORMAL ES HACERLO EN 6 PÁGINAS Y AGREGAR NUESTROS PLANES, CUMPLEAÑOS, RENOVACIÓN DEL SEGURO, FESTIVOS.

REGISTRO MENSUAL

ES UNA FORMA DE TENER UNA VISIÓN GENERAL DEL MES EN CURSO. NO FORMA PARTE DEL SISTEMA TRADICIONAL. ES UNA FORMA CREATIVA QUE SE HA AÑADIDO CON EL TIEMPO POR LA COMUNIDAD DEL BUJO.

EL REGISTRO MENSUAL:

- L D
- 1 L
 - 2 M
 - 3 M cumple años
 - 4 J
 - 5 V
 - 6 S
 - 7 D CENA AMIGAS
 - 8 L
 - 9 M



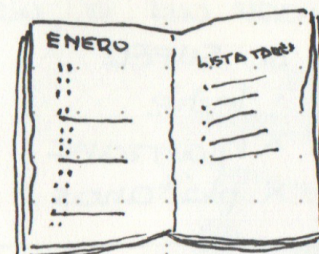
↑ LISTA DE TAREAS POR FECHA QUE USAMOS A TRANSCRIBIR DESDE EL REGISTRO FUTURO

TAMBIÉN HACEMOS UNA LISTA DE TAREAS PARA ESE MES SIN FECHA

- COMPRAR CORTINAS
- RENOVACIÓN FUNDA MÓVIL



SE ESCRIBE EL NOMBRE DEL MES EN LA PARTE SUPERIOR DE LA PÁGINA IZQUIERDA



TAREAS

RESPONSABILIDADES

- qué tienes que hacer
 - pagar impuestos
 - hipoteca

OBJETIVOS

- qué quieres hacer
 - proyectos



VAMOS A MARCAR OBJETIVOS SEGÚN EL PLAZO

- CORTO PLAZO: UN MES
- MEDIO PLAZO: UN TRIMESTRE - MEDIO AÑO
- LARGO PLAZO: UN AÑO



¿PORQUÉ MEJOR EN UN BUJO?

ELEGIR UN BUJO EN LUGAR DE UN PLANIFICADOR AGENDADO Y FECHADO TE DA MÁS LIBERTAD CREATIVA Y CONTROL SOBRE LA SEMANA, ES COMO UN LIENZO EN BLANCO

PUEDES USAR ILUSTRACIONES, COLOR, STICKERS... ES EXCELENTE PARA MANTENERSE AL DÍA CON ELEMENTOS ARTÍSTICOS.

MINDFULNESS

CONCENTRARSE EN EL BUJO AYUDA A PRACTICAR LA CONCENTRACIÓN PLENA, ES POSIBLE ESCRIBIR TUS METAS, ASPIRACIONES, O LO QUE QUIERAS LOGRAR EN EL AÑO, IDEAL PARA PASAR EL TIEMPO HACIENDO ALGO ANALÓGICO, UN TIEMPO SIN PANTALLAS, CENTRÁNDOSE EN LA SALUD MENTAL.



EL BULLET JOURNAL ES UN SISTEMA ORGANIZATIVO, ANALOGO Y ADAPTABLE. ES BENEFICIOSO POR VARIAS RAZONES:

- TE MANTIENE CREATIVO

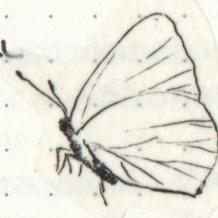
- ES UNA OPORTUNIDAD PARA PRACTICAR TU CONJUNTO DE HABILIDADES



* SI HACES ALGO Y LO PRACTICAS TODO EL TIEMPO, ENTONCES MEJORARÁS Y SEGUIRÁS MEJORANDO. LA ILUSTRACIÓN EN EL BUJO CONSIGUE QUE SEAS AGRADABLE VISUALMENTE, ASÍ QUERRÁS USARLO MÁS

LOS COMPONENTES CLAVE DEL BUJO SON:

- ÍNDICE
- REGISTRO FUTURO
- REGISTRO MENSUAL
- REGISTRO DIARIO



PRIMERO LAS CLAVES

AL INICIO DEL BUJO PARA CATALOGAR NUESTRAS ENTRADAS

TAREAS

- ✓ TAREA INICIADA
- X TAREA TERMINADA
- ~~— TAREA CANCELADA —~~
- > TAREA MIGRADA HACIA DELANTE
- < TAREA AGENDADA REGISTRO FUTURO

ACTIVIDAD

EVENTOS O COSAS RELACIONADAS CON EXPERIENCIAS: REUNIÓN CON FECHA Y HORA



futuro

QUÉ NOS GUSTARÍA HACER
EN EL FUTURO

presente

QUÉ DEBERÍAMOS ESTAR
HACIENDO

pasado

QUÉ HEMOS HECHO HASTA
AHORA

ESTE ES UN EJERCICIO DE AUTOCONSCIENCIA. TENEMOS QUE SER SINCEROS CON NOSOTROS MISMOS Y SABER DONDE ESTAMOS Y DONDE QUEREMOS IR. ES EL PASO PREVIO A PODER CREAR Y ESTABLECER NUESTROS PROPIOS OBJETIVOS, IR REALMENTE A LO QUE QUEREMOS HACER.

UN OBJETIVO DEL BWG ES SACAR EL MAYOR VOLUMEN DE TRABAJO POSIBLE EN EL MENOR TIEMPO, SER LO MÁS PRODUCTIVOS Y CONSEGUIR QUITARNOS TODAS LAS DISTRACCIONES Y TODO LO QUE NOS SEPARA DE NUESTRA META

UNA GUÍA A LA QUE PUEDAS VOLVER INDEPENDIENTEMENTE DEL TIEMPO QUE HAYA PASADO. Y UNA VEZ TENEMOS NUESTROS PRIMEROS OBJETIVOS FOCALIZADOS, VAMOS A DIVIDIR ESAS TAREAS, Y VAMOS A VER SI SON UNA DISTRACCIÓN O NO. SI SON VITALES PARA NUESTROS OBJETIVOS

[TAREA] → ¿es vital? → SI → MANTENLA

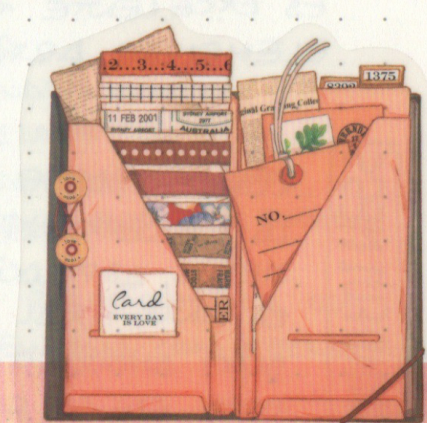
NO

¿importa? → SI

NO



(distracción)



bullet journal

EL DIARIO DE VIÑETAS ES UN SISTEMA DE PLANIFICACIÓN QUE CONSISTE EN CREAR RUTINAS PARA OPTIMIZAR TUS RECURSOS.

CREADO POR RYDER CARROL, SU IDEA ES PLANIFICAR DE FORMA CONSCIENTE, QUE NO ES LO MISMO ESTAR OCUPADO QUE SER PRODUCTIVO.

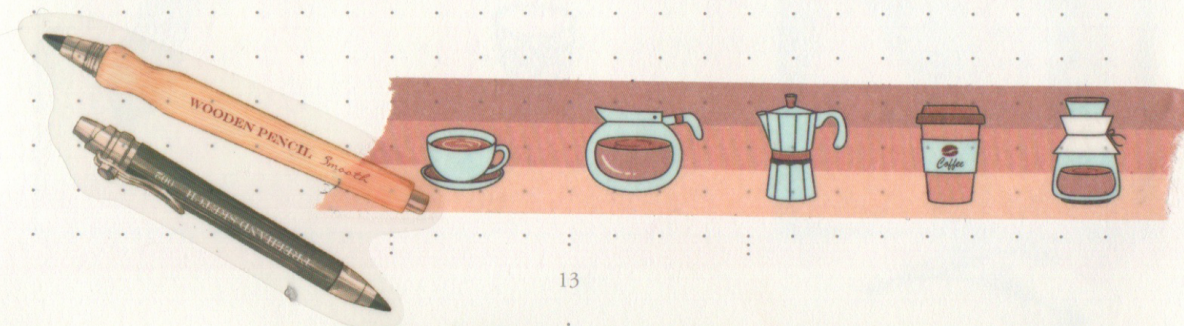
ES UN SISTEMA PERSONALIZADO, PUEDES AJUSTARLO Y PERSONALIZARLO DESDE EL PRINCIPIO HASTA EL FINAL SIGUIENDO UNA SERIE DE CONSEJOS PARA CONSEGUIR TUS OBJETIVOS.

EL BUJO ES UNA HERRAMIENTA DE TRABAJO Y DE MOTIVACIÓN EN EL QUE PODEMOS INCLUIR TODOS AQUELLOS ELEMENTOS QUE TE GUSTAN, TE MOTIVAN Y TE INSPIRAN HACIENDO QUE TU DÍA SEA MÁS AMENO Y MÁS BONITO.

PLANIFICACIÓN CONSCIENTE

COMENZAMOS CON LO QUE RIDER CARROL LLAMA INVENTARIO MENTAL CREANDO 3 COLUMNAS.

ORDENAREMOS NUESTRO PASADO, PARA EXAMINAR NUESTRO PRESENTE Y ASÍ DISEÑAR NUESTRO FUTURO.



EN EL REGISTRO MENSUAL ES DONDE CREAMOS LA PORTADA. LA PODEMOS HACER ANTES.

- CON UN CALENDARIO
- ILUSTRACIÓN
- APORTADO DE NOTAS Y OBJETIVOS

SE PUEDEN CREAR PORTADAS CON LOS COLORES DEL MES, LAS ESTACIONES, INCLUIR ALGUNA CITA O FRASE MOTIVADORA

REGISTRO DIARIO



EN EL MÉTODO ORIGINAL, SE CREA EL REGISTRO CADA DÍA, EL DÍA ANTERIOR SE CREA EL DEL DÍA SIGUIENTE SE DEJA EL ESPACIO NECESARIO SEGÚN EVOLUCIONA EL DÍA. Y POR LA NOCHE CREAMOS EL REGISTRO DEL DÍA SIGUIENTE

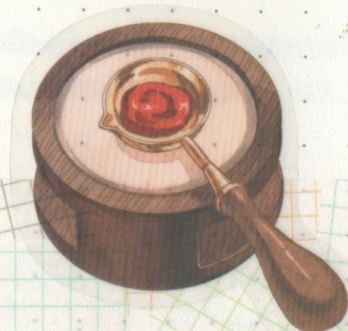
NOSOTROS CREAMOS SEMANA VISTA. Y ANTES DE HACER EL REGISTRO DIARIO MIRAREMOS EL MENSUAL PARA VER QUE TENEMOS DURANTE LA SEMANA

* HÁBITO *

HAY QUE DEDICAR UN TIEMPO ESPECÍFICO, POR EJ. UNA HORA A LA SEMANA. PUEDES PENSAR EN TU SEMANA Y PROGRAMAR LA SIGUIENTE.

LUNES 17

- x IR AL SUPER
 - leche
- x manzanas
- x plátanos



RASTREADOR DE HÁBITOS - TRACKERS -

NOS REFERIMOS A TODOS LOS ASPECTOS O HÁBITOS QUE QUEREMOS ADQUIRIR O ELIMINAR DE NUESTRO DÍA A DÍA.

LA IDEA ES CREAR UNA RUTINA CON TODAS AQUELLAS COSAS QUE REALMENTE QUEREMOS DENTRO DE ELA.

SON INCREDIBLES REFERENCIAS PARA RECORDAR LAS COSAS QUE PUEDES RASTREAR



- TU SUEÑO
- ESTADO DE ÁNIMO
- COMIDA
- VASOS DE AGUA
- MEDICACIÓN

L	M	X	J	V	S	D
✓	✓	✓	✓			
☹	☹		☹			
5	9			3		
			✓	×		×

LOS RASTREADORES NO SON DEL MÉTODO ORIGINAL ES ALGO QUE SE HA DESARROLLADO EN LA COMUNIDAD

COLECCIONES

LAS COLECCIONES SON LA PARTE DEL BULLET JOURNAL QUE RECOGE TODA LA INFORMACIÓN, ENTRADAS, TAREAS Y ACTIVIDADES SOBRE UN ASUNTO QUE REQUIERE UN SEGUIMIENTO Y ESPECIAL ATENCIÓN.

SE PUEDE HACER DE ALGÚN PROYECTO QUE TENGAS EN MENTE, ALGÚN VIAJE, FIESTA... ALGO QUE REQUIERA ESPECIAL ATENCIÓN, O UN PROYECTO QUE TENGAS EN MENTE.

