

BULLET JOURNAL

GUÍA DE REFERENCIA RÁPIDA

ACERCA DE ES UN SISTEMA DISEÑADO EN UN CUADERNO QUE TU ESTABLECES. ES UNA SIMPLE ESTRUCTURA QUE ES FÁCILMENTE ADAPTABLE POR QUIEN LO USA. NO INTERFIERE MIENTRAS TE AYUDA A HACER TUS COSAS. TODO LO QUE NECESITAS ES UN CUADERNO Y UN LÁPIZ. TE RECOMENDAMOS EL CUADERNO OFICIAL BULLET JOURNAL. **AQUÍ ESTÁ COMO EMPEZAR:**

PASO 1: INDICE

- COLOCA "INDICE" A LAS PRIMERAS 4 PÁGINAS
- CUANDO HAGAS UNA NUEVA ENTRADA PÓNELO EN EL INDICE
- ESTA ES UNA MIRADA RÁPIDA A LO QUE HAY EN TU BULLET JOURNAL
- **TIP**: SOLO PON EN EL INDICE LO QUE SE HARÁ REFERENCIA MÁS ADELANTE

| INDICE | INDICE |
|------------------|--------|
| FUTURE LOG: 1-4 | |
| MEETINGS: 3, 104 | |
| | |
| | |

PASO 2: REGISTRO DEL FUTURO

- COLOCA "REGISTRO DEL FUTURO" EN LAS SIGUIENTES 4 PÁGINAS
- ESCRIBE EVENTOS FUTUROS AQUÍ
- ESCRIBE TAREAS EN LAS QUE TE GUSTARÍA TRABAJAR
- COMPROBABA UNA VEZ AL MES PARA IR LLENANDO EL REGISTRO MENSUAL
- AGREGA LO QUE NECESITES.
- **TIP**: SI USAS UN CALENDARIO ONLINE ENTONCES SOLO AGREGA LOS ENENTOS EN TU BULLET JOURNAL PARA TENERLO SIEMPRE A MANO.

| REGISTRO DEL FUTURO | REGISTRO DEL FUTURO |
|-------------------------|--------------------------|
| ENERO 01 - AÑO NUEVO | ABRIL |
| FEBRERO | MAYO |
| MARZO | JUNIO 03 - CUMPLEAÑOS |
| 1 | 2 |
| 3 | 4 |

TIP: HAY VARIAS SOLUCIONES PARA PLANEAR TU FUTURO. VE A BULLET JOURNAL.COM PARA DESCUBRIRLAS

- ... ADENÁS REVISAR
- CALENDAX
 - NETODO ALAISTAIR
 - LISTAS SIMPLÉS
 - CREA TU MISMO!

PARA LOS QUE HACEN LISTAS, LOS QUE TOMAN NOTA, LOS ANANTES DE POST-IT, LOS QUE REALIZAN SEGUIMIENTO Y LOS FANÁTICOS DE HACER DOODLES, ES UN SISTEMA ANALÓGICO EN LA ERA DIGITAL QUE TE AYUDARÁ A REVISAR EL PASADO, ORGANIZAR EL PRESENTE Y PLANIFICAR EL FUTURO.
- RYDER CARROL, INVENTOR DEL BULLET JOURNAL.

PASO 3: REGISTRO DEL MES O MENSUAL

- TITULA LA PÁGINA IZQUIERDA CON EL MES Y NUMERA
- TITULA LA PÁGINA DERECHA COMO "TAREAS"
- LA PAGINA CALENDARIO (IZQUIERDA) ES PARA EVENTOS
- LA PÁGINA "TAREAS" ES PARA TAREAS PENDIENTES QUE QUIERAS HACER ESTE MES Y LAS MIRADAS DEL MES ANTERIOR.
- **TIP**: REGISTRA FRAGMENTOS IMPORTANTES QUE DESEES TIRAR DESPUÉS COMO RECUERDOS EN EL REGISTRO MENSUAL.

| JUNIO | TAREAS |
|-------|-----------------------|
| 14 | • PLAN FIESTA |
| 23 | • HACER LISTA REGALOS |
| 30 | |
| 45 | |
| 58 | |
| 64 | |
| 74 | |
| 84 | |
| 93 | |
| 104 | |
| 115 | |
| 125 | |
| 134 | |
| 14 | |

PASO 4: REGISTRO DIARIO

- TITULA CON EL DÍA Y LA FECHA (NÚMERO)
- REGISTRO RÁPIDO DE TAREAS, EVENTOS Y NOTAS DE TODO EL DÍA CON SU CORRESPONDIENTE BULLET
- **TIP**: REVISALO REGULARMENTE!

| LUN / 6 | VIE / 10 |
|-----------------------|--------------------|
| • BANCO | • FIESTA |
| 09 AM - REUNIÓN | * X NUEVO TELEFONO |
| - MARIPOSA | SAB / 11 |
| X JUGAR | - NUEVO CAFE |
| MAR / 7 | X LIMPIAR ESCUELA |
| 09 AM - TRABAJO | X RELAJO |
| * X TITULAR UNA DUCHA | DOM / 12 |
| X CREAM | X RELAJ. 10:10 |
| 9 X PAPELEO | |

COLECCIONES

- COMPUESTO POR RELATOS, IDEAS USUALMENTE LLENADO CON BULLETS Y SIGNIFICANTES
- VE A LA SIGUIENTE PÁGINA EN BLANCO, PON UN TÍTULO Y AGREGALO AL INDICE.

BULLETS Y SIGNIFICANTES

- OBJETIVO: SON FORTIAS RAPIDAS DE ANOTACIÓN
- ORGANIZA LO QUE ESCRIBES CON BULLETS
- DALE A LOS BULLETS CONTEXTO CON LOS SIGNIFICANTES.

MIGRACIÓN

- CUANDO HAGAS UN NUEVO REGISTRO MENSUAL, REVISAR LAS TAREAS INCOMPLETAS ANTERIORES Y MIGRALAS AL NUEVO REGISTRO DEL MES, TACHALO SI YA NO VAS A REALIZARLO O RECALENDARIZALO EN EL REGISTRO DEL FUTURO.

ES LA DIFERENCIA ENTRE ESTAR OCUPADO Y SER PRODUCTIVO.

→ UN SIN FIN DE POSIBILIDADES!

-
- TAREA (BULLET)
 - X TAREA COMPLETA
 - > TAREA MIRADA
 - < TAREA RECALENDARIZADA
 - o EVENTO (BULLET)
 - NOTA (BULLET)
 - * PRIORIDAD (SIGNIFICANTE)
 - ! INSPIRACIÓN (SIGNIFICANTE)
 - o BUSCAR (SIGNIFICANTE)

PARA MÁS INFORMACIÓN REVISAR BULLETJOURNAL.COM

GUÍA DE REFERENCIA HECHA A MANO POR KIM OF TINYRAT@GMAIL.COM

TRADUCIDA AL ESPAÑOL POR LAURA DE TECLAS Y PAPELES. BLOGSPOT.COM