

“Metoda Bullet Journal jedan je od najelegantnijih i najučinkovitijih sustava za veću produktivnost koje sam ikada vidio. Uz to što će vam omogućiti da se bolje organizirate, pomoći će vam da postanete bolja osoba. Toplo preporučujem ovu knjigu (i metodu koju opisuje) svakomu tko sa svojim životom želi učiniti nešto više.”

Cal Newport, autor knjige *Deep Work*

“Bez obzira na to jeste li osoba koja redovito vodi dnevnik ili ste to oduvijek željeli isprobati, metoda Bullet Journal pojednostavila je moć zapisivanja te će vam bez sumnje promijeniti život, i to na više načina nego što možete zamisliti.”

Hal Elrod, autor knjige *The Miracle Morning*

“Ryder je odradio nevjerojatan posao podijelivši s nama sveobuhvatnu i praktičnu metodu za eksternalizaciju vlastitih misli – bez obzira na njihov sadržaj! Riječ je o izvrsnoj zamisli i priručniku za oslobođenje i upravljanje našom sviješću, s mnoštvom uputa za igranje te važne i predivne igre.”

David Allen, autor knjige *Getting Things Done*

RYDER CARROLL

METODA BULLET JOURNAL

ZABILJEŽITE PROŠLOST,
UREDITE SADAŠNJOST,
OSMISLITE BUDUĆNOST.

S engleskoga preveo
Juraj Gerovac



KONCEPT
IZDAVAŠTVO

Nakladnik:

Koncept izdavaštvo j.d.o.o.,
Wickerhauserova 12, Zagreb

Za nakladnika:

Daniel Đurđevac

Urednik:

Branko Matijašević

Lekatura:

Jelena Pataki

Korektura:

Mihaela Kolar

Grafičko oblikovanje:

Blid

Dizajn knjige:

Meighan Cavanaugh
Crteži u knjizi djelo su Dee Martinez, Eddyja Hopea, Kim Alvarez,
Kare Benz i Sandy Mendel.

Priprema korica:

Studio 2M

Dizajn korica:

Ryder Carroll

Tisak:

Znanje d. o. o., Zagreb, rujan 2020.

The Bullet Journal Method

Copyright © 2018 by Ryder Carroll

All rights reserved.

Copyright © za hrvatsko izdanje: Koncept izdavaštvo 2020.

Sva prava pridržana. Nijedan dio ove knjige ne smije biti objavljen ili pretisnut
bez prethodne suglasnosti nakladnika i vlasnika autorskih prava.

ISBN 978-953-8326-09-7

Cip zapis dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice
u Zagrebu pod brojem 1071378.

MOJIM RODITELJIMA NA GOTOVU SVEMU.

ZAJEDNICI BULLET JOURNALA
NA HRABROSTI.

HVALA VAM

RYDER

INDEKS

PRVI DIO – PRIPREMA: 1

- Uvod: 3
- Obećanje: 15
- Vodič: 23
- Zašto: 26
- Raskrićivanje vašeg imena: 34
- Bilježnice: 42
- Pisanje rukom: 47

DRUGI DIO – SUSTAV: 51

- Brzo bilježenje: 58
- Teme i obrođivanje stranica: 62
- Stavke: 65
- Zadaci: 67
- Događaji: 71
- Bilješke: 76
- Oznake i prilagođene stavke: 80
- Zbirke: 84
- Dnevni popis: 86
- Mjesečni popis: 90
- Popis za budućnost: 95
- Indeks: 99
- Prijenos: 107
- Pismo: 114
- Priprema: 118

TREĆI DIO – PRAKSA: 121

- Početak: 127
- Refleksija: 131
- Značenje: 141
- Ciljevi: 150
- Mali koraci: 166

INDEKS

- Vrijeme: 175
- Zahvalnost: 183
- Kontrola: 189
- Sjaj: 195
- Izdržljivost: 203
- Dekonstrukcija: 209
- Tromost: 217
- Nesavršenost: 222

ČETVRTI DIO – UMIJEĆE: 229

- Prilagođene zbirke: 237
- Dizajn: 244
- Planiranje: 250
- Popisi: 255
- Rasporedi: 261
- Sustavi za praćenje: 265
- Prilagodba: 269
- Zajednica: 274

PETI DIO – KRAJ: 285

- Ispravan način upotrebe Bullet Journala: 287
- Oproštajne riječi: 289
- Najčešća pitanja: 291
- Zahvale: 297
- Reference: 298
- Kazalo: 303

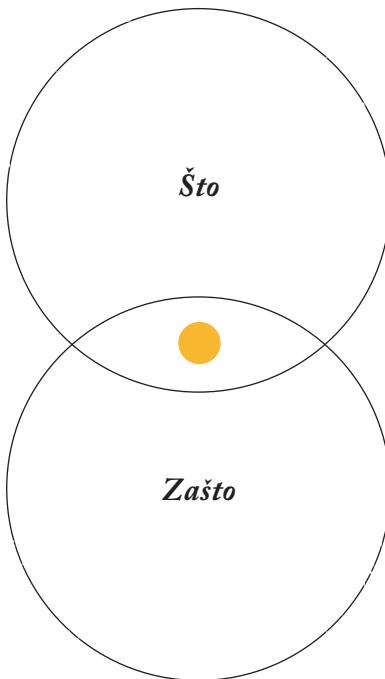
Sadržaj i Indeks: Bullet Journal spaja sadržaj i nobičajeni indeks kako bi sadržaj važe bilježnice ostao organiziran i lako dostupan. Pročitajte više o tome na stranici 99.

Nemojmo odgađati. Svakodnevno podmirujmo životne račune... Onomu tko svaki dan uređuje svoj život, nikada ne nedostaje vremena.

SENeka, *Pisma prijatelju*

PRVI DIO

PRIPREMA



UVOD

Neoznat paket stigao je bez najave. Još neobičnije bilo je vidjeti adresu ispisano majčinim prepoznatljivim velikim slovima. Možda je to poklon iznenađenja bez ikakvog povoda? Malo vjerojatno.

Otvorio sam paket i otkrio neurednu hrpu starih bilježnica. Zbunjeno, izvukao sam jarkonarančastu bilježnicu punu crteža. Stranice su bile ispunjene grubim prikazima i skicama robota, čudovišta i bitaka te mnoštvom potpuno pogrešno napisanih riječi. Ispunjene raznim vrstama... osjetio sam trnce u kralježnici. To su bile moje bilježnice!

Duboko sam udahnuo i bacio se na posao. Nije to bilo samo putovanje kroz uspomene. Bilo je to poput vraćanja u vlastitu kožu koju sam davno odbacio i zaboravio. Dok sam listao jednu od bilježnica, iz nje je ispao presavijeni papir. Iz znatiželje sam pogledao papir i video groteskni crtež iznimno bijesnog čovjeka. Toliko je urlao da su mu oči bile razrogačene, a jezik potpuno isplažen. Na stranici su bile napisane i dvije riječi. Jedna sitna riječ, sramežljivo zapisana u kutu stranice, otkrila mi je identitet razjarenog muškarca: bio je to moj nekadašnji nastavnik. Druga, veća i grubo napisana riječ otkrivala je identitet žrtve njegova bijesa, i bilo je to moje ime.

Moji problemi s lošim ocjenama, ljutitim i rezigniranim nastavnicima počeli su rano u osnovnoj školi. Moj neuspjeh bio je toliko

uznemirujuć da sam dobar dio svojih ljeta provodio u prilagođenim školama i uredima psihologa. S vremenom su mi dijagnosticirali poremećaj pozornosti (ADD). Bilo je to osamdesetih godina prošlog stoljeća, kada su bolje prolazile fudbalerke nego moje stanje. Ono malo materijala što je postojalo bilo je prekomplikirano ili se radilo o raznim zabranama, stoga nije bilo korisno ili barem nije odgovaralo mojim potrebama. Jedino što sam zapravo dobio bila je sol na ranu. Ništa drugo nije funkcionalo kao moj um, pa sam se na kraju morao snalaziti sam, zbumen kakav sam bio.

Glavni krivac za moje probleme bila je nesposobnost da zadržim usredotočenost. Nije da se nisam mogao uopće usredotočiti; samo mi je bilo teško usredotočiti se na pravu stvar u pravo vrijeme, biti prisutan u sadašnjosti. Pozornost bi mi uvijek odlutala na prvu sljedeću zanimljivost. A dok sam se ja bavio raznim smetnjama, moje odgovornosti polako su se gomilale sve dok ne bi postale neizbjegne. Često sam se nalazio u situaciji gdje sam zaostajao za drugima. Svakodnevno suočavanje s tim osjećajem uzrokovalo je ozbiljnu sumnju u samoga sebe. Rijetko nas što ometa više od okrutnih priča koje pričamo sami sebi.

Divio sam se svojim uspješnim vršnjacima, njihovoj nepokolebljivoj usredotočenosti i bilježnicama prepunima detaljnih bilježaka. Postao sam općinjen redom i disciplinom, osobinama koje su mi se činile podjednako divne i strane. Kako bih otkrio njihove tajne, počeo sam razvijati vlastiti sustav organizacije s trikovima prilagodenima svom umu.

Uz brojne pokušaje i još brojnije pogreške postupno sam izgradio funkcionalan sustav, a za njega mi je trebala samo obična bilježница. Bio je to spoj rokovnika, dnevnika, bilježaka, popisa obveza te bloka za skiciranje. Dobio sam praktičan ali jednostavan alat za organizaciju

svog nestrpljivog uma. Polako sam postao produktivniji, nisam se osjećao toliko izgubljeno i nije bilo toliko smetnji. Shvatio sam da moram sâm svladati svoje izazove. Još važnije, shvatio sam da sam sposoban nositi se s njima.

Godine 2007. radio sam kao web-dizajner za jednu poznatu modnu tvrtku sa sjedištem na Times Squareu, blještavome srcu New Yorka. Posao sam dobio zahvaljujući prijateljici koja je radila u istoj tvrtki i koja se tada mučila s planiranjem nadolazećeg vjenčanja. Radni joj je stol bio prepun rokovnika, samoljepljivih papića i komadića papira naslaganih u hrpe visoke nekoliko centimetara. Stol joj je izgledao kao da pokušava riješiti teorije zavjere kakve viđate u kriminalističkim serijama.

Želio sam joj se nekako odužiti za pomoć u pronalaženju posla. Jednoga dana, dok je tražila još jednu izgubljenu bilješku, sramežljivo sam se ponudio pokazati joj način na koji vodim vlastite bilješke. Okrenula se prema meni s izrazom znatiželje i na moje iznenadenje – i užas – prihvatile ponudu. Osjetio sam knedlu u grlu. U što sam se to uvalio? Podijeliti svoju bilježnicu s nekim bilo je kao da nudim izravan pogled u svoj um, koji je... no.

Nekoliko dana poslije otisli smo na kavu. Moje nespretno objašnjavanje dugo je trajalo. Osjećao sam ranjivost dok sam pokazivao kako organiziram svoje misli – simbolima, sustavima, nacrtima, krugovima, popisima. Za mene su to bili oslonci stvoreni za potporu manjkavome umu. Nisam je gledao u oči dok nisam završio. Užasnut, podigao sam pogled. Njezin šokirani izraz lica potvrđio je sve moje nesigurnosti. Nakon bolne stanke rekla je: "Moraš to podijeliti s drugima."

Nakon prvog neugodnog objašnjavanja trebalo je još puno nagonjanja da svoj sustav podijelim s drugima. Kako su godine prolazile,

odgovarao sam na sve više sramežljivih pitanja dizajnera, programera, voditelja projekata i računovođa koje je zanimalo moja sveprisutna bilježnica. Neke je zanimalo kako organizirati prosječan dan. Pokazao sam im kako će rabiti moj sustav za brzo bilježenje obveza, događaja i podsjetnika. Druge je zanimalo kako si zadati ciljeve. Pokazao sam im kako rabiti moj sustav za izradu planova rada kojima bi se mogli posvetiti budućim ciljevima. Neki su samo htjeli biti organiziraniji, pa sam im pokazao kako uredno zapisati sve svoje bilješke i projekte u jednu bilježnicu.

Nikada nisam ni pomislio da bi rješenja koja sam osmislio mogla biti općenito primjenjiva. Ako je netko imao određeni zahtjev, bilo je lako prilagoditi jedan od mojih postupaka tom zahtjevu. Počeo sam se pitati bi li dijeljenje mojih rješenja za uobičajene organizacijske izazove moglo pomoći drugima da izbjegnu ili barem ublaže frustraciju koju sam ja trpio u mladosti.

Sve je to bila dobra ideja, ali ako sam mislio ponovno objašnjavati, nisam htio da to bude neugodna improvizacija. Uredio sam i pojednostavio sustav tako što sam ostavio samo najučinkovitije postupke koje sam razvio s godinama. Ništa takvo nije postojalo, stoga sam morao izmisliti nov jezik i njegov vokabular. Zahvaljujući tomu sustav je bilo lakše objasniti i – nadao sam se – naučiti. Trebalо mu je ime, nešto što bi predočilo njegovу brzinu, učinkovitost, podrijetlo i svrhu. Nazvao sam ga Bullet Journal.

Nakon toga otvorio sam internetsku stranicu s interaktivnim uputama i snimkama koje su korisnicima objašnjavale novopečeni sustav Bullet Journal, skraćeno BuJo. Sto pojedinačnih posjetitelja na stranici izmamilo mi je osmijeh na lice. Smatrao sam da je moja zadaća izvršena! Tada se dogodilo nešto neočekivano. *Bulletjournal.com*

spomenuli su na stranici *Lifehack.org*. Nakon toga na stranici *Lifehacker.com* pa *Fast Company*, pa je postao viralan. Stranica je sa sto pojedinačnih posjetitelja porasla na sto tisuća za nekoliko dana.

Zajednice Bullet Journala pojavile su se diljem interneta. Na moje iznenadenje, ljudi su otvoreno dijelili svoje pristupe nošenja s izrazito osobnim izazovima. Veterani su podijelili svoje taktike bilježenja dana u Bullet Journalu radi nošenja s posttraumatskim poremećajem. Ljudi s opsessivno-kompulzivnim poremećajem (OKP) podijelili su načine na koje su se udaljili od zamornih misli. Bio sam dirnut kada su mi oni koji pate od poremećaja pozornosti, poput mene, rekli da su im se ocjene poboljšale, a tjeskoba nestala. U virtualnom svijetu, koji je često otrovan, zajednice Bullet Journala stvorile su nevjerljivo pozitivne prostore koji pružaju podršku u korištenju istog alata za svladavanje različitih izazova.

Sandy je na Bullet Journal naišla u svibnju 2017. godine, zahvaljujući videozapisu na Facebooku. Zbog brige za dijete i nedostatka sna postala je neorganizirana i zaboravna, što inače nitko za nju ne bi rekao. Misli su joj jurile glavom poput vjeverica: Je li dovoljno spavao? Je li dobio sva cjepiva? Koji je rok za prijavu u vrtić? Čim bi završila jedan zadatak, pojavio bi se drugi. Bila je bezvoljna i pod stresom. Znaju li druge mame nešto što ona ne zna? Kada je čula da postoji sustav organizacije koji zahtijeva samo bilježnicu i olovku, smatrala je da nema što izgubiti.

Prvi korak bio je napraviti popis svega što je tog mjeseca morala učiniti. Zapisala je rasporede članova obitelji u zasebne stupce. Svi su imali obveze u različito vrijeme. Osjećala se kao da je napokon zau stavila vrtuljak dovoljno dugo da sazna tko će biti gdje sljedeća četiri tjedna. Užasavalo ju je misliti o tome kako bi za nekoliko godina bilo

lako da netko zaboravi pokupiti malenoga iz vrtića. Osjećala se kao da je samo pitanje vremena kada će zaboraviti nešto važno.

Sandy je odlučno nacrtala još jedan stupac. Zapisala je događaje i rođendane tako da budu lako vidljivi. U popisu mjesecnih finančija zapisala je datume dospijeća računa i prethodne iznose. Uz to je danima dodala kućice kojima je pratila navike i ciljeve – ili se podsjećala da uzme stanku i udahne!

Pisanje rukom bilo je neobično smirujuće. Međutim, Sandy se nije htjela previše nadati jer su brojni drugi sustavi već obećavali povratak organizacije, a nisu donijeli dugoročnu promjenu.

Sandy je slijedila sljedeći dio uputa. Cilj im je bio zadržati njezin pogled na široj slici. Što želi postići u narednoj godini? Na stranici Godišnji ciljevi, odvažila se zapisati projekt koji je slabašno pokušavala ispuniti već godinama – bez ikakvog napretka. Možda ju je njezin OKP sprječavao u namjeri da više vremena provede crtajući i ukrašavajući slova? Možda je jednostavno imala previše posla? Znala je samo da ima potencijal koji nije ostvarila.

Narednih tjedana Bullet Journal postao joj je jednostavna navika poput pranja zubi. Koliko god se to smiješno činilo, križanje kućica motiviralo ju je time što ju je podsjetilo da je dnevni broj zadataka ograničen. Nije zaboravila nijedan račun. Nije morala pisati duge isprike zato što je zaboravila nečiji rođendan. Još jedno iznenadenje bilo je to što ju je plan njezinoga Bullet Journala podsjećao da su svakodnevni zadaci dio šire slike. Stranice Mjesečnih ciljeva i Godišnjih ciljeva svakodnevno su pokazivale da ima dugoročni plan te da je na putu da ga ostvari. Tajna je bila u dodavanju malih projekata iz strasti – recimo, petnaest minuta krasopisa – u svaki Dnevni zapis te njihovo obavljanje na početku svakog dana.

Uvijek bi imala slobodnih petnaest minuta ako bi to obavila prije nego što bi pogledala na mobitel. Činilo joj se da se vrijeme produljilo.

Sandy je uskoro primijetila da joj je dnevnik pružio više koristi od same organizacije i očuvanja zdravog razuma. Cijeli život patila je od dermatilomanije, također poznate kao opsesivno čupkanje kože, koje se cijelog života sramila. Većinom bi se usredotočila na svoje prste. Otkazivala je sastanke i intervjuje jer bi joj prsti izgledali užasno. Ponekad nije mogla spavati od bola, stvari bi joj stalno ispadale i nije mogla izvršiti ni najjednostavnije zadatke. Primjerice, uvijek bi morala zamoliti supruga ili majku da joj pomognu iscijediti limun u čaj kako bi izbjegla bol uzrokovani kiselinom.

Nakon nekoliko mjeseci korištenja Bullet Journala zatekla se u kuhinji sa suzama u očima. Gledala je svoje ruke kako cijede limun i shvatila da joj prsti više nisu puni rana. Svaki redak, slovo i bilješka zaposlili su njezine ruke i omogućili im da polako ali sigurno zarastu. Uključio sam i posebnu stranicu koju je osmisnila kako bi obilježila taj dan u svom dnevniku.

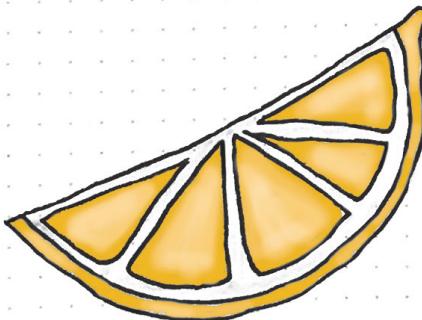
Bullet Journal nije joj pomogao samo planirati, bilježiti i sačuvati uspomene; spriječio je skrivanje te omogućio kreativnost, liječenje i sudjelovanje u ohrabrujućoj zajednici koja ju je podupirala. Nije bila sama. Također su me nadahnuli domišljatost, izdržljivost i srčanost korisnika Bullet Journala koji su moju metodologiju prilagodili svojim okolnostima. To je djelomičan razlog zbog kojega sam odlučio napisati ovu knjigu.

Bez obzira na to jeste li iskusni korisnik Bullet Journala ili početnik, metoda Bullet Journal za svakoga je tko se muči s pronalaženjem svog mesta u digitalnom dobu. Pomoći će vam da se organizirate

15.12.17

ISCIJEDILA LIMUN — BEZ —

bola



tako što će vam pružiti jednostavne alate i postupke koji u vaše dane mogu donijeti jasnoću, usmjerenje i usredotočenost. Iako je sjajno osjećati se organizirano, to je samo početak nečega znatno dubljeg i vrjednijeg.

Oduvijek sam smatrao da sam zbog poremećaja pozornosti drukčiji. BuJo zajednica pomogla mi je shvatiti da me moje stanje samo natjerala da se ranije suočim s nečime što je postalo uobičajen problem digitalnoga doba: nedostatkom samosvijesti.

U najumreženijem dobu u povijesti brzo gubimo kontakt sa samim sobom. Preplavljeni neprekidnom poplavom informacija primamo previše podražaja, ali smo nemirni, puno radimo, ali smo nezadovoljni, uključeni smo ali premorenici. I dok se tehnologija upija u sve pore naših života sa svojim bezbrojnim smetnjama, moja metodologija pruža analogni spas koji se pokazao neprocjenjivim pomažući mi odrediti i usredotočiti se na ono što je zaista važno. Sada i brojni drugi smatraju da je bila ključna za ponovno ovladavanje njihovim životima.

Godine 2015. Anthony Gorrity, sramežljivi dizajner, dao je otkaz na mjestu u neispunjajućoj agenciji te postao *freelancer*. Sanjao je o tome da bude nezavisni profesionalac već godinama. Ono što nije očekivao bio je dodatni pritisak da bude uspešan te potreba da si samostalno organizira vrijeme. Isprobao je nekoliko aplikacija za organizaciju, ali nijedna nije bila dovoljno fleksibilna za ono što mu je trebalo. Počeo je rabiti bilježnice za vođenje popisa obveza, ali bile su neuredne. Klijenti bi ga neočekivano zvali, a on bi listao šest različitih bilježnica tražeći potrebne bilješke. Znao je da je to zapisao... negdje... Svi ti užurbani trenuci narušili su njegovo samopouzdanje. Kao netko kome samohvala nije prirodna, bilo mu je teško predstaviti se mogućim klijentima – a činilo se i da ga je, kada bi

posla bilo, čekao cijeli niz novih izazova s popratnim stresom. Pitao se je li pogriješio zbog toga što je postao *freelancer*, no tada se prisjetio davne uspomene na snimku nekog tipa koji je isprobavao iznimno komplikiranu metodu dnevnika koju je hvalio. U Google je upisivao razne neobične riječi sve dok nije našao *BulletJournal.com*. Sustav nije bio ni približno komplikiran kao što se sjećao. Uzeo je novu bilježnicu i počeo zapisivati sve što mora učiniti.

Dogodilo se nekoliko promjena. Postao je introspektivniji. Shvatio je da voli raditi popise obveza, ali da još više voli dovršavati zadatke. Najbolje od svega, samopouzdanje mu je izraslo iz čistih i urednih stranica njegove bilježnice: zapisane bilješke ohrabrivale su ga kada bi razgovarao s klijentima. Zahvaljujući pripremi i poznavanju gradiva manje se osjećao kao prodavač, a više kao stručnjak. Bullet Journal omogućio mu je okvir unutar kojega je istraživao svoj potencijal.

To je ključan vid metodologije: pomaže nam razviti bolji osjećaj toga tko smo, u poslu i izvan njega. Jednostavan čin zastajanja kako bismo zapisali važne bilješke svojih života daleko je više od obične organizacije. Pomaže nam obnoviti odnos s nama samima i onime do čega nam je stalo.

Danas velik dio vremena provodim u kontaktu s korisnicima Bullet Journalsa poput Sandy i Anthonyja te odgovarajući na pitanja iz zajednice. Brojni žele poboljšati učinkovitost svojih Bullet Journalsa. Drugi žele bolje upoznati metodu, riješiti opće izazove koji su pojačani zbog današnjega burnog svijeta. U ovoj knjizi želim odgovoriti na ta pitanja i pokazati da jednostavna bilježnica može biti neprocjenjivo vrijedna u otkrivanju odgovora.

Metoda Bullet Journal sastoji se od dva dijela, sustava i prakse. Prvo ćemo naučiti sustav, kako pretvoriti bilježnicu u moćan organizacijski alat, a nakon toga proučit ćemo praksu. Spoj je to filozofija iz različitih tradicija koje objašnjavaju kako živjeti odlučnim životom – životom koji je i produktivan i svrhotovit. Rezultat mojih nastojanja da prevedem to bezvremensko znanje u usredotočeno djelovanje jest metoda Bullet Journal, analogni sustav za digitalno doba. Pomoći će vam bilježiti povijest i uređiti sadašnjost kako biste osmislili budućnost. Počelo je kao metoda za prevladavanje izazova koje sam imao u organizaciji, a s godinama je postalo osobni operacijski sustav koji je dubinski promijenio moj život nabolje. Nadam se da će isto učiniti za vas.

OBEĆANJE

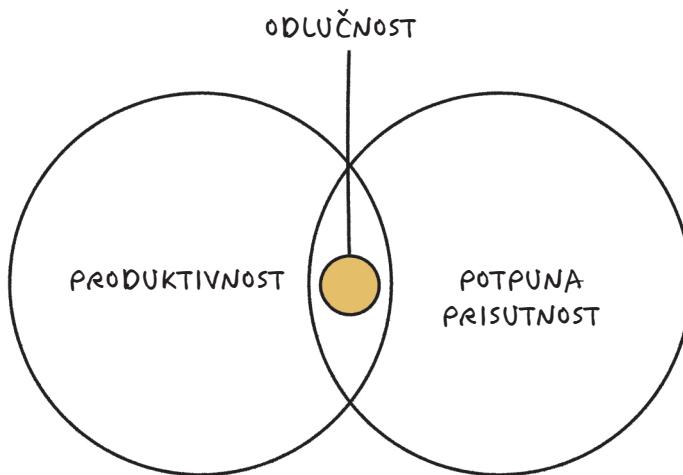
Život je postao užurban. Činilo se kao da se sve svelo na jedan dugi popis obveza. Zaboravila sam na svoje snove, ciljeve, na 'što bi bilo' i 'što kada bih mogla'.

AMY HAINES

Cilj metode Bullet Journal jest pomoći nam da počnemo pozorno pratiti na što trošimo dva najvrjednija životna resursa: vrijeme i energiju. Ako namjeravate uložiti vrijeme u ovu knjigu, pošteno je započeti naglašavanjem koristi za vas. Ukratko:

Metoda Bullet Journal pomoći će vam postići više tako što ćete raditi manje. Pomoći će vam prepoznati i usredotočiti se na ono što je važno tako što će odstraniti sve ono nevažno.

Kako to postiže? Spajanjem produktivnosti, potpune prisutnosti te odlučnosti u okvir koji je fleksibilan, jednostavan i nadasve praktičan. Pogledajmo svaku od tih osobina.



Produktivnost

Osjećate li se ikada kao da ste zatrpani obvezama? Nekada vam se čini da je život poput igre lovice osmišljene u paklu, u kojoj je jedini zadatak pokušati sustići neprekidan niz kućanskih poslova, sastanaka, e-mailova i poruka koji vam bježi. Pokušaj da više zadataka odradite odjednom dovodi do ludila u kojem vam vježba postaje šetnja po stanu dok na FaceTimeu razgovarate sa sestrom – koja vas onda moli da se smirite i ne dišete tako glasno. Ničemu ne možete posvetiti punu pozornost i zbog toga se ne osjećate dobro. Ne želite razočarati druge ljude jednako kao što ne želite razočarati sebe. Kako biste više toga odradili, skratili ste san, sveli ga na absolutni minimum – ali zbog toga ste sada poput zombija jer... sveli ste svoj san na minimum.

Sagledajmo širu sliku. Svake godine između 1950. i 2000. Amerikanci su povećavali svoju produktivnost za jedan do četiri posto.¹ Međutim, od 2005. taj se rast usporio u zemljama razvijenog

gospodarstva, a u SAD-u je 2016. došlo do pada produktivnosti.² Možda nas sve brža tehnologija, koja tako brzo napreduje i nudi gotovo beskonačne mogućnosti na koje možemo trošiti svoje vrijeme, zapravo ne čini produktivnjima?

Jedno od mogućih objašnjenja za opadanje produktivnosti jest paraliza koja slijedi prezasićenjem zbog velike količine informacija. Kao što je Daniel Levitin pisao u svom djelu *Organizirani um*, prezasićenost informacijama ima gori učinak za našu koncentraciju od konzumacije marihuane.³

Iz toga onda slijedi da, ako želimo biti produktivniji, moramo zaustaviti navalu digitalnih smetnji. Predstavljam vam Bullet Journal, analogno rješenje bez interneta koje vam daje prostora da se koncentrirate, mislite i obrađujete informacije. Kada otvorite svoj rokovnik, istog trena se isključujete, kratkotrajno zaustavljate pritok informacija kako bi vaš um mogao držati korak. Izmaglica u kojoj ste živjeli nestaje i napokon možete jasno sagledati svoj život.

*Bullet Journal pomoći će raskrčiti nered u vašem
pretrpanom umu kako biste napokon mogli
promotriti svoje misli na objektivan način.*

Često u hodu smišljamo različite provizorne načine za organizaciju. Rabimo razne aplikacije i kalendare. S vremenom dolazimo do usporene produktivnosti koja ovisi o navrat-nanos sklepanoj kombinaciji samoljepljivih papirića, aplikacija i e-mailova. Iako to rješenje u određenoj mjeri funkcionira, istovremeno imamo osjećaj da puca po šavovima. Gubite vrijeme razmišljajući o tome kamo ćete pohraniti

OBEĆANJE

informacije i poslije gubite vrijeme dok pokušavate naći što vam treba: jeste li nešto zapisali u aplikaciju za vođenje bilješki ili ste rabili samoljepljive papiriće? I kamo ste uopće stavili te papiriće?

Brojne sjajne ideje, važne misli i mentalne zabilješke žrtve su izgubljenih papira ili zastarjelih aplikacija. Radi se o složenoj i rastućoj neučinkovitosti koja vas iscrpljuje, ali zapravo ju je moguće izbjegći. Bullet Journal osmišljen je kao vaš “izvor istine”. Ne radi se o sumnjivom pozivu na štovanje spomenute metodologije; radi se o tome da se više nećete morati pitati kamo su nestale vaše misli.

Nakon što naučite sve svoje misli pohraniti na jedno mjesto, razmotrit ćemo kako ih posložiti po prioritetima. Svi koji vas zovu ili vam šalju e-mailove i poruke, žele vaš odgovor što prije. Umjesto da budemo proaktivni i posložimo svoje prioritete, mi dopuštamo da nam navala izvanjskih zahtjeva posloži prioritete umjesto nas. Smeteni i pretrpani, propuštamo prilike koje nam se pružaju. Propustili ste priliku povećati svoj prosjek ocjena, dobiti promaknuće, otrčati maraton, pročitati knjigu svaka dva tjedna.

BuJo vas stavlja na čelni položaj.

Naučit ćete prestati reagirati i početi odgovarati.

Naučit ćete suočiti se s teškim izazovima i pretvoriti blagu značijelu u značajan cilj, podijeliti ciljeve na manje sprinteve koje je lakše svladati i, konačno, učinkovito djelovati. Koji je sljedeći korak u podizanju mog prosjeka ocjena? Biti najbolji u svim predmetima? Ne. Budite precizniji. Iz kojeg predmeta zaostajete? Što je sljedeći zadatak u tom predmetu? Napisati rad. U redu, koju knjigu

moram pročitati prije pisanja rada? Posuditi knjigu iz knjižnice – to je najvažniji zadatak koji morate izvršiti *odmah*. Što je s dodatnim bodovima za zadaću iz predmeta u kojem ste već odlični? To je gubitak vremena.

U ovoj knjizi predstaviti ćemo znanstveno dokazane metode pretvaranja bilo koje bilježnice u moćan alat za otkrivanje prilika i iskorjenjivanje smetnji kako biste mogli posvetiti vrijeme i energiju na stvari koje su zaista važne.

Potpuna prisutnost

Bez brige, nećete morati meditirati. Kada kažemo prisutnost, većinom mislimo na povećanu svijest o sadašnjosti. Produktivnost je odlična, ali BuJo nije osmišljen kako biste se brže vrtjeli u krug.

Živimo u dobu u kojem nam tehnologija nudi gotovo beskonačne mogućnosti na koje možemo trošiti vrijeme, ali na kraju se osjećamo samo još zbumjenije i odvojenije od stvarnosti. Sve to podsjeća na let avionom kada gledamo svijet kroz prozor pri brzini od gotovo tisuću kilometara na sat, bez ikakve svijesti o tome gdje smo zapravo. Ako nam se posreći, možda ćemo ugledati sjaj oceana ispod nas ili vidjeti munju kako para udaljene oblake. Većinom ćemo biti polusvjesni putnici koji ubijaju vrijeme do uznemirujućeg slijetanja.

Ako je smisao putovanja sam put, moramo naučiti biti bolji putnici. Kako bismo postali bolji putnici, moramo se naučiti bolje orijentirati. Gdje ste sada? Želite li tu biti? Ako ne, zašto želite ići dalje?

*Kako bismo se uspješno orijentirali u svijetu
koji nas okružuje, moramo prvo zaviriti u sebe.*

Potpuna prisutnost proces je buđenja u kojem postajemo svjesni onoga što je izravno pred nama. Postajemo svjesni toga gdje smo, tko smo i što želimo. Tu BuJo dolazi u pomoć. Neurološki gledano, čin pisanja rukom zadržava naš um u sadašnjem trenutku bolje nego ijedan drugi način bilježenja.⁴ Samo u sadašnjosti možemo početi upoznavati sebe. Joan Didion, poznata zagovornica pisanja rukom, počela je zapisivati bilješke kada joj je bilo pet godina. Vjerovala je da su bilježnice najbolji protuotrov za svijet prepun smetnji: "Prebrzo zaboravljamo stvari za koje mislimo da ih nikada nećemo zaboraviti. Podjednako zaboravljamo i ljubav i izdaju, zaboravljamo što smo izrekli šaptom a što vikom, zaboravljamo tko smo bili... Stoga, bilo bi dobro ostati priseban i u tome nam rokovnici pomažu, o tome se zapravo radi. Po tom smo pitanju prepušteni sami sebi: vaš rokovnik meni nikada neće biti od koristi niti moj vama."⁵

Za vas koji ste navikli na digitalno doba, budite bez brige. Nećete izgledati kao nekakav viktorijanski pisac pogubljen za stolom u sobici u potkrovju, koji beskrajno ispisuje stranice pod slabim svjetлом svijeće. Umjesto toga naučit ćete pohraniti svoje misli brzo i učinkovito. Naučit ćete bilježiti ukorak sa svojim životom.

Tu BuJo dolazi u pomoć. Razmotrit ćemo različite metode koje će nam pomoći da stvorimo naviku postavljanja određenih vrsta pitanja s ciljem da prestanete biti izgubljeni u svakodnevnom žrvnju. Drugim riječima, metoda Bullet Journal usmjerava našu pozornost na razlog *zašto* radimo to što radimo.

Odlučnost

Prisjetite se knjige, govora ili citata koji vas se dojmio ili je promjenio način na koji gledate na svijet. Mudrost vas je nadahnula, obećavala tako puno. Sve što ste morali učiniti jest djelovati u skladu sa svojim novim znanjem i stvari bi postale lakše, bolje, jasnije, osjećali biste se snažnije.

Koliko je tog znanja do sada ostalo u igri – ne samo intelektualno gledano nego i praktično? Jeste li postali bolja osoba, priatelj, partner? Jeste li se uspješno riješili tereta, postali sretniji? Vjerojatno je ono što ste naučili većinom nestalo, ako nije i potpuno zamrlo. Ne radi se o tome da vam to znanje nije bilo korisno, već jednostavno nije ostalo s vama. Zašto?

Naši užurbani životi, poput snažne rijeke koja si probija novi tok i razdvaja prethodno spojene obale, mogu razdvojiti naša djela od naših uvjerenja. Uobičajeno je ići putom manjeg otpora, čak i kada nas odvodi od onoga do čega nam je stalo. Promjena koju tražimo zahtijeva kontinuiran trud. Svi će vam sportaši reći da mišiće morate neprestano trošiti ako ih želite ojačati. Jednako kao što vježbamo svoje mišiće, moramo vježbati svoje odluke kako bi bile izdržljive i čvrste.

Možda je lako “zaboraviti” meditirati ili pronaći izgovor za izbjegavanje joge, ali postoje ozbiljne i neposredne posljedice za izbjegavanje svakodnevnih obveza. Uspješno uvođenje održive rutine zahtijeva rutinu koja se uklapa u vaš pretrpani raspored. Što kada biste imali nešto što vam pomaže ostvariti vaše namjere i uz to vam omogućuje bolje organizirati dan?

*Metoda Bullet Journal integrira se u samu srž
vašeg života i poput mosta povezuje vaša uvjerenja
i djelovanje.*

Amy Haines svoj je Bullet Journal rabila ne samo za organizaciju obveza već i za bilježenje poslovnih ideja, praćenje ljudi od kojih je željela učiti, aplikacija koje je željela isprobati, pa čak i novih čajeva koje je željela iskušati. Prilagodila je svoje Zbirke – o kojima ćete čitati poslije – kako bi uklonila osjećaj izgubljenosti u beskrajnim popisima obveza te kako bi ostala svjesna onoga što stvarno želi raditi. Uspjela je vratiti ono do čega joj je stalo, a što je s vremenom palo u zaborav.

Rabeći Bullet Journal razvit ćete naviku introspekcije zahvaljujući kojoj ćete moći definirati što je bitno, *zašto* je bitno i onda shvatiti *kako* to najlakše postići. Svaki vas se dan suptilno podsjeća na taj proces, što će vam olakšati introspekciju gdje god da se nalazite, bilo u sobi za sastanke, učionici ili bolničkoj čekaonici.

Oni koji su rabili metodu Bullet Journal uspjeli su dobiti poslove iz snova, započeti vlastite poslove, prekinuti štetne odnose, preseliti se ili postati zadovoljniji sami sobom zbog korištenja metode BuJo u svakodnevnom životu. Tu metodu podupire mudrost tradicija iz svih dijelova svijeta. Poput obrnute optičke prizme, Bullet Journal upija te tradicije i usmjerava ih u jednu svijetlu zraku koja će vam razjasniti gdje ste trenutačno i osvijetliti put naprijed. Omogućit će vam da kroz umijeće odlučnog življena od putnika postanete pilot.

VODIČ

Bullet Journal nije prevrtljiv. Sayjesno je patio i slavio sa mnom kroz različita razdoblja života. Služio je mojim brojnim pretvodnim identitetima: studentu, pripravniku, čovjeku slomljena srca, dizajneru i drugima. Uvijek bi me dočekao bez osude i očekivanja. Kada sam odlučio napisati knjigu, želio sam stvoriti nešto što bi vas moglo služiti na sličan način. Ova knjiga osmišljena je kao baza za vaš Bullet Journal. U njoj pripremate svoj prvi uspon te vas ona dočekuje kada se vratite na odmor, po zalihe i prilagodbu.

OPREMA



BILJEŽNICA



OLOVKA



PAPIR

Za one koji tek počinju

Ako vam je ovo prvo iskustvo s Bullet Journalom, dobro došli! Hvala lijepa što trošite ovdje svoje vrijeme. Kako biste izvukli najveću korist iz ove knjige, savjetujem vam da je slijedite linearно, od početka do kraja. Put je osmišljen za sudjelovanje. Iskoristit ćemo moć transkripcije (str. 47) kako bi vaš mozak brže usvojio sustav. Sve što vam treba jest prazan list papira, prazna bilježnica i nešto čime ćete pisati.

Metoda Bullet Journal sastoji se od dva glavna dijela: sustava i prakse. Drugi dio ove knjige usredotočit će se na sustav. Naučit ćete nazive sastojaka i kako se rabe. Kao u kuhinji, Prvi i Drugi dio pomoći će vam da postanete vješt kuhar. U Trećem i Četvrtom dijelu zadubit ćemo se u praksu. Kroz to ćete naučiti kako postati glavni kuhar. Istražit ćemo izvore i znanost u pozadini sastojaka kako biste Bullet Journal mogli prilagoditi svojim potrebama.

Za iskusne korisnike Bullet Journala – i one između

Poglavlja su osmišljena kao nezavisne Zbirke (str. 84), imitirajući tako strukturu sustava Bullet Journal. Ako razumijete vokabular BuJo-a, trebali biste moći otvoriti knjigu na bilo kojem poglavljju koje vas zanima. Ako ne razumijete, pročitajte Drugi dio!

Drugi dio detaljno objašnjava sustav koji znate i volite. Pozorijte se osvrćemo na ključne Zbirke i postupke, otkrivajući tako razloge i povijest njihova dizajna. Nakon toga, u Četvrtom dijelu, primjenjujemo sve te pojmove na projekt koji služi kao primjer. Ovdje ćete naučiti proširiti i dodatno prilagoditi sustav.

Sustav je, međutim, samo dio metode Bullet Journal.

*Početni dijelovi ove knjige
uče vas rabiti Bullet Journal.
Ostali dijelovi uče vas zašto rabiti Bullet Journal.*

Ako već neko vrijeme rabite Bullet Journal, možda ste primijetili da je on više od pukog organiziranja popisa. Možda se primijetili da ste prizemljeniji, samouvjereniji, usredotočeniji, smireniji, pa čak i nadahnutiji. To je zbog toga što Bullet Journal pokreće razne znanosti i filozofije kako bi nam pomogle da živimo odlučnije. U ovoj knjizi otkrit ću vam što se nalazi iza kulisa, zašto Bullet Journal ima učinak koji ima. Širi kontekst neće opravdati samo ono što ste već radili već će vašu praksu BuJo-a podići na novu razinu.

Koja god bila vaša razina, bilo da ste početnik ili iskusni korisnik, ova knjiga pruža uvid u srž Bullet Journala, gdje potpuna prisutnost susreće produktivnost kako bi vam pomogle osmisiliti život kakvim želite živjeti.