

Môj Bullet Journal

Meno: _____

Dátum: _____

Mágia Bullet Journalu spočíva v tom, že si vytvoríte personalizovaný záznamník šitý na mieru vašim potrebám. Nasledujúce otázky vám pomôžu utvoriť si jasnejšiu predstavu o vašom budúcom zápisníku.

Aký druh zápisníka si zvolíte:

Svoj odrážkový plánovač chcem mať:

- ☐ v papierovej verzii (zápisník/zošit/poznámkový blok/zakladač),
- ☐ v digitálnej verzii (smartfón/tablet/počítač).

Vo svojom odrážkovom plánovači budem používať:

- ☐ perá,
- ☐ pastelky a ceruzky,
- ☐ fixky,
- ☐ vodové farby,
- ☐ samolepky a koláže,
- ☐ pečiatky,
- ☐ iné _____.

Čo všetko bude môj „bullet journal“ obsahovať:

Svoj odrážkový plánovač budem využívať:

- ☐ pracovne,
- ☐ súkromne.

Do svojho odrážkového plánovača budem:

- ☐ zaznamenávať svoje úlohy,
- ☐ kresliť si, či maľovať, skicovať,
- ☐ viesť si denník,
- ☐ robiť tabuľky,
- ☐ iné _____.

Populárne časti v odrážkovom plánovači:

- ☒ Obsah,
- ☒ Kľúč s vysvetlivkami značiek,
- ☒ „Cover Page“ – vnútorná stránka s dekoratívnym nadpisom zápisníka, menom autora, atď.,
- ☒ Future Log – budúce plány,
- ☒ Monthly Log – mesačný prehľad,
- ☒ Weekly Spreads – týždenné rozpisys,
- ☒ Habit Tracker – záznamník zvykov,
- ☒ Personalizované a osobné stránky.

Ďalšie nápady pre váš zápisník:

Produktivita:

- ☞ zoznam denných úloh/denné ciele,
- ☞ týždenné úlohy/týždenné ciele,
- ☞ mesačné úlohy/mesačné ciele,
- ☞ časový rozvrh/plán celého dňa,
- ☞ schôdzky a stretnutia.

Zdravie a životný štýl:

- ☞ záznamník cvičenia,
- ☞ jóga,
- ☞ pitný režim,
- ☞ jedálny lístok na deň/týždeň,
- ☞ sledovanie osobnej váhy,
- ☞ záznamník bolesti/chorôb,
- ☞ starostlivosť o pleť/wellness,
- ☞ dentálna hygiena,
- ☞ manikúra/pedikúra/kaderníctvo,...

Vzťahy:

- ☞ narodeniny,
- ☞ meniny,
- ☞ výročia.

Práca a financie:

- ☞ zoznam pracovných úloh,
- ☞ zoznam mítingov/porád a konferenčných hovorov,
- ☞ zoznam výdavkov a príjmov,
- ☞ záznamník sporenia,
- ☞ splácanie dlhov,
- ☞ výdavky na domácnosť.

Spiritualita:

- ☞ zoznam vecí či udalostí, za ktoré sme vďační,
- ☞ záznamník meditovania,
- ☞ zoznam pozitívnych afirmácií.

Hobby:

- ☞ zoznam kníh, ktoré si chcete prečítať,
- ☞ zoznam seriálov a filmov, ktoré si chcete pozrieť,
- ☞ zoznam receptov, ktoré chcete vyskúšať,
- ☞ miesta, kam chcete cestovať,
- ☞ vecí, ktoré si chcete zadovážiť.

Zoznam najčastejšie používaných značiek:

Pôvodné „oficiálne“ značky nadizajnované autorom odrážkového plánovača:

- úloha
- poznámka
- udalosť
- ✕ hotová úloha

- zrušená úloha
- > presunutá úloha
- ! nápad
- * dôležité

HAND LETTERING

alphabet chart

Aa Bb Cc Dd Ee
Ff Gg Hh Ii Jj Kk
Ll Mm Nn Oo Pp
Qq Rr Ss Tt Uu
Vv Ww Xx Yy Zz
1 2 3 4 5 6 7 8 9 0

<https://www.ftd.com/blog/create/hand-lettering>