

METODA BULLET JOURNAL

URMĂRIȚI **TRECUTUL**,
ORGANIZAȚI **PREZENTUL**,
PROIECTAȚI **VIITORUL**

Traducere din engleză de
Julia Bertea

RYDER CARROLL



PARTEA I: PREGĂTIREA II

- Introducere 13
- Promisiunea 25
- Ghid de utilizare 33
- De ce nu 36
- Cum să vă faceți ordine în minte 44
- Caietele 51
- Scrisul de mână 57

PARTEA A II-A: SISTEMUL 61

- Înregistrarea rapidă 68
- Subiectele și paginajia 72
- Punctele de enumerare 75
- Sarcinile 77
- Evenimentele 81
- Notele 86
- Semnalizatorii și Punctele de enumerare personalizate 90
- Colecțiile 94
 - Registrul zilnic 96
 - Registrul lunar 100
 - Registrul viitor 105
 - Indexul 109
- Deplasarea 117
- Scrisoarea 124
- Concepție de bază 128

PARTEA A III-A: PRACTICA 131

- Cum să începeți 137
- Reflectia 141
- Sensul 151
- Obiectivele 160

Pagini mărunti 176

- Timpul 185
- Recunoștința 193
- Controlul 199
- Energia radiată 205
- Rezistența 213
- Deconstrucția 219
- Inerția 227
- Imperfecțiunea 232

PARTEA A IV-A: ARTA 239

- Colecțiile personalizate 247
- Aspectul artistic 254
- Planificarea 260
- Listele 265
- Stabilirea programului 271
- Sistemele de monitorizare 275
- Personalizarea 279
- Comunitatea 284

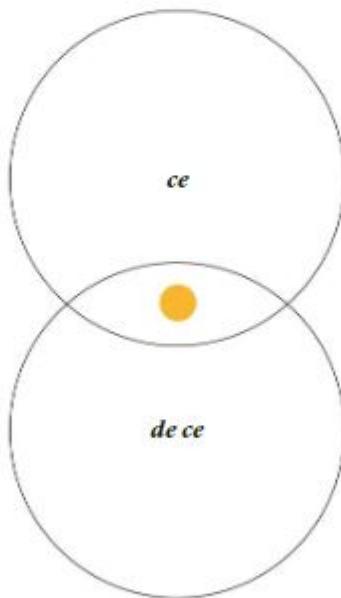
PARTEA A V-A: ÎNCHIEIERE 295

- Modul corect de a fini un Bullet Journal 297
- În loc de „La revedere” 299
- Întrebări frecvente 301
- Mulțumiri 307
- Note 309

Cuprins versus Index: În Bullet Journal combinăm cuprinsul cu un index tradițional pentru a păstra conținutul caietului organizat și ușor de accesat. Puteți citi mai multe despre aceasta la pagina 109.

I

PREGĂTIREA



INTRODUCERE

Cutia misterioasă a sosit pe neașteptate. Și mai ciudat, scrisul inconfundabil al mamei mele trona pe eticheta cu adresa. Poate era un cadou-surpriză, fără nicio ocazie sau vreun motiv anume? Puțin probabil.

Am deschis-o și am găsit un teanc de caiete vechi și zdrențuite aruncate de-a valma. Nedumerit, am pescuit de deasupra un caiet portocaliu fosforescent, cu coperta deformată, ornată cu graffiti. Paginile erau pline de ilustrații rudimentare, ca ale unui copil. Roboți și monștri. Scene de luptă. Cuvinte scrise cu greșeli uriașe. Diferite tipuri de... Un fior mi-a trecut pe șira spinării. Erau *ale mele!*

Am tras adânc aer în piept și am început să scotocesc mai departe. Era mai mult decât o călătorie printre amintiri. Era ca și cum aş fi reintrat în învelișul unui sine aproape uitat. Pe când răsfoiam un alt caiet, o foaie îndoită a căzut dintre pagini. Curios, am desfăcut-o și am descoperit un desen grotesc înfățișând un om furios. Striga atât de tare, încât îi ieșea ochii din orbite, iar limba îi fălfăia pe afară. Două cuvinte erau scrise pe pagină. Un cuvânt mic, ascuns timid într-un colț, dezvăluia identitatea omului în prag de apoplexie: un fost învățător al meu. Celălalt cuvânt scris mare și neregulat, cel care dezvăluia ținta furiei lui, era numele meu.

Problemele mele au inceput in clasele primare, cu note foarte proaste, invățători roșii la față de nervi, meditatori care își dădeau demisia. Rezultatele mele erau atât de alarmante, încât mi-am petrecut o mare parte din vacanțele de vară în școli ajutătoare și în cabinele de psihologi. În cele din urmă, am fost diagnosticat cu tulburare de deficit de atenție. Asta se întâmpla prin anii 1980, când tunsorile cu chică erau mai bine înțelese decât afecțiunea de care sufeream eu. Puținele resurse disponibile erau fie prea complicate pentru a fi de ajutor, fie nu se potriveau nevoilor mele. Mai degrabă puneau sare pe rană. Nimic nu funcționa ca mintea mea, aşa că, până la urmă, am fost lăsat în plata Domnului, să mă plăcătisesc singur.

Principalul vinovat era aparenta mea lipsă de concentrare sau, mai bine spus, incapacitatea mea de a o stăpâni. Nu era vorba că nu mă puteam concentra. Pur și simplu îmi venea greu să mă concentrez pe lucrul potrivit la momentul potrivit, să fiu prezent. Atenția mea era mereu captată de alte și alte lucruri strălucitoare. Pedalând printre lucrurile care îmi distrăgeau atenția, responsabilitățile mele se tot adunau una peste alta până când mă copleșeau. De multe ori nu făceam față situației. Confruntându-mă zi de zi cu aceste sentimente, am ajuns să mă îndoiesc profund de mine însuși, iar apoi să-mi fie frică. Puține lucruri ne înnebunesc mai mult decât povestile nemiloase țesute de temerile noastre.

Îmi admiram colegii plini de succes, cu atenția lor neabătută și caietele care dădeau pe-afară de însemnări detaliante. Care era secretul lor? Au inceput să mă fascineze conceptele de ordine și disciplină, calități care pentru mine erau pe cât de frumoase, pe atât de străine. Am încercat să descifrez aceste mistere inventând mici trucuri care mi-au permis să-mi organizez haosul în moduri adaptate stilului meu de gândire, în pași succesivi.

Prin încercări și multe erori, am construit treptat un sistem funcțional, totul în caietul meu de modă veche. Era o combinație

între agenda, jurnal, caiet, listă de sarcini și carnet de schițe. Acest sistem mi-a oferit un instrument practic și, în același timp, înțelegător de organizare a minții mele. Treptat, am devenit mai puțin nealent, mai puțin copleșit și mult mai productiv. Am inceput să-mi dau seama că doar de mine depindea să-mi depășesc dificultățile. și mai important, mi-am dat seama că eram în stare să fac asta! Încet, dar sigur, am inceput să scap de îndoiala de sine.

În 2007, lucram ca web designer pentru un cunoscut brand de modă, cu sediul central în inima de neon a orașului New York, Times Square. Făcusem rost de acest job prin intermediul unei prietene care lucra acolo și care se chinuia să-și planifice nunta. Biroul ei era ticsit de caiete, notițe adezive și bucățele de hârtie de câțiva centimetri. Arăta precum camera conspirativă a unui maniac, plină de hârti, aşa cum vezi în serialele polițiste. Căutam o modalitate de a o răsplăti pentru că îmi obținuse acel loc de muncă. Într-o zi, când am văzut-o scotocind prin teanc după o notiță rebelă, m-am oferit, stincher, să-i arăt cum îmi foloseam caietul pentru a mă organiza. Ea s-a întors spre mine cu sprânce-nele ridicate și, spre surprinderea - și groaza - mea, mi-a acceptat oferta. Am înghițit în sec. În ce mă băgasem? Să-i arăt caietul era ca și cum i-aș fi permis cuiva să arunce o privire necenzurată în mintea mea, care, în fine... mda.

Câteva zile mai târziu, am ieșit la o cafea. Tutorialul meu stângaci a fost destul de lung. M-am simțit profund vulnerabil explicându-i cum mi-am organizat gândurile - simbolurile, sistemele, tabelele, ciclurile, liste. Pentru mine, acestea erau multele cărje inventate pentru a-mi sprijini creierul defect. Am evitat contactul vizual până am terminat. Umil, am ridicat privirea. Gura ei larg deschisă mi-a validat, instantaneu, toate nesiguranțele. După o pauză chinuitor de lungă, a spus: „Trebuie să le arăți asta oamenilor”.

După cât de ciudat m-am simțit înțând acel tutorial, am avut nevoie de mult mai multe încurajări până am ajuns să-mi

promovez sistemul. Dar, de-a lungul anilor, am inceput să primesc întrebări timide de la designeri, dezvoltatori, manageri de proiect și contabili despre omniprezentul meu caiet. Unii au întrebat cum să se organizeze în viața de zi cu zi. Așa că le-am arătat cum să utilizeze sistemul meu pentru a-și înregistra rapid sarcinile, evenimentele și notițele. Alții au întrebat despre stabilirea obiectivelor. Așa că le-am demonstrat cum ar putea să utilizeze sistemul meu pentru a-și structura planurile de acțiune pentru abordarea obiectivelor viitoare. Alții doreau doar să fie mai puțin împrăștiati, așa că le-am arătat cum să-și adune, în mod ordonat, toate notițele și proiectele într-un singur caiet.

Nu-mi trecuse niciodată prin cap că aceste soluții pe care le inventasem de-a lungul anilor puteau fi aplicate în atât de multe domenii. Dacă o persoană avea o nevoie specifică, era ușor să modific una dintre tehniciile mele pentru a-i răspunde. Am inceput să mă întreb dacă împărtășirea soluțiilor mele la provocările organizaționale obișnuite i-ar putea ajuta pe alți oameni să evite sau, cel puțin, să atenuze frustrarea pe care o îndurasem și eu în prima parte a vietii.

Toate bune și frumoase, dar, dacă aveam să mai deschid gura vreodată, nu mai era loc de improvizații stângace. Am formalizat sistemul și l-am simplificat, eliminând tot ce era superfluu și lăsând doar cele mai eficiente tehnici pe care le dezvoltasem de-a lungul anilor. Nu exista nimic asemănător, așa că a trebuit să inventez un nou limbaj, cu propriul vocabular. Astfel, am făcut sistemul mult mai ușor de explicat și, speram eu, de învățat. Acum avea nevoie de un nume care să ii sugereze elocvent viteza, eficiența, tradiția și scopul. L-am numit Bullet Journal.

Apoi am lansat un website cu tutoriale interactive și clipuri video care îi conduceau pas cu pas pe utilizatori prin proaspăt născocitul sistem Bullet Journal – mai pe scurt, BuJo. Am zâmbit când site-ul a depășit 100 de vizitatori unici. Pentru mine, era misiune

îndeplinită! Apoi s-a întâmplat ceva neașteptat. Bulletjournal.com a fost prezentat pe Lifehack.org, apoi pe Lifehacker.com, apoi în *Fast Company*, iar de acolo a devenit viral. Site-ul a ajuns de la 100 la 100 000 de vizitatori unici în câteva zile.

Au răsărit comunității Bullet Journal în întreaga lume. Spre uluirea mea, oamenii își împărtășeau deschis modurile în care făceau față unor provocări profund personale. Veteranii de război își explicau tacticile pentru a face față sindromului de stres posttraumatic ținând evidența zilelor în Bullet Journal. Persoanele care suferă de tulburare obsesiv-compulsivă împărtășeau modalitățile de a se distanța de gândurile lor covârșitoare. Am fost impresionat să aflu că oameni ca mine, care suferă de tulburare de deficit de atenție, împărtășeau modurile în care rezultatele lor de la școală s-au îmbunătățit și anxietatea lor s-a diminuat. În lumea, adesea toxică, a comunităților online, aceste grupuri de utilizatori Bullet Journal au creat spații incredibil de pozitive și de încurajatoare, fiecare concentrându-se pe provocări diferite, toate folosind același instrument.

Sandy a descoperit metoda Bullet Journal în mai 2017, într-un videoclip de pe Facebook. Lipsa somnului și ingrijirea unui copil mic o făcuseră extrem de dezorganizată și uităcă, așa cum nu era de obicei. Gândurile îi zburdau prin minte ca niște neverițe: dormise suficient? Era cu vaccinările la zi? Care era termenul de înscriere la grădiniță? De îndată ce rezolva o sarcină, în locul ei răsărea alta. Se simțea stresată și demoralizată. Oare alte mame știau ceva ce ea nu știa? Când a auzit despre un sistem de organizare care necesita doar un caiet și un pix, s-a gândit că nu avea nimic de pierdut.

Primul pas a fost să creeze un registru al tuturor lucrurilor pe care le avea de făcut în acea lună. A scris programul fiecărui membru al familiei în coloane separate. Toți aveau un program diferit. A simțit că, în sfârșit, putea să pună caruselul pe pauză suficient

temp că să vadă cine avea să fie unde în următoarele patru săptămâni. Era groaznic să te gândești căt de ușor putea uita vreunul dintre ei, peste câțiva ani, să ia copilul de la grădiniță. Avea senzația că era doar o cheștiune de timp până ca ei să uite ceva important.

Sandy a trasat, hotărâtă, o altă coloană. A trecut acolo evenimentele și zilele de naștere, astfel încât să fie ușor de văzut. În registrul finanțier lunar a scris care era scadența facturilor și căt plătise. A adăugat, de asemenea, căsuțe de bifat zilnic pentru a-și monitoriza obiceiurile și obiectivele – sau doar un memento, ca să stea locului o clipă și să respire!

Faptul că a scris toate acestea de mână a fost ciudat de linistitor. Dar Sandy nu dorea să-și facă speranțe prea mari, pentru că multe alte sisteme promiseră să ii restabilească latura organizată, fără a produce schimbări pe termen lung.

Sandy a trecut apoi la următoarea parte a instrucțiunilor, care era menită să o ajute la păstrarea viziunii de ansamblu. Care erau aspirațiile ei pentru anul următor? În pagina de Obiective anuale, a îndrăznit să scrie un proiect de hobby pe care tot încerca, șovăitoare, să-l pună în practică de câțiva ani – fără să facă niciun progres notabil. Oare tulburarea ei obsesiv-compulsivă îi sabota hotărârea de a petrece mai mult timp caligrafiind și desenând? Sau era prea ocupată? Tot ce știa era că avea un potențial pe care nu-l folosea.

În săptămânile următoare, obiceiul lui Sandy de a scrie în jurnal a devenit la fel de lipsit de efort ca spălatul pe dinți. Oricât de stupid părea, bifarea căsuțelor de sarcini îi menținea motivația, amintindu-i că avea un număr finit de sarcini de rezolvat în fiecare zi. Nu a mai uitat nicio factură. Nici nu a mai fost nevoită să trimite mesaje lungi de scuze pentru că uitase de ziua de naștere a cuiva. Un alt lucru surprinzător a fost că structura Bullet Journal îi amintea că sarcinile mărunte făceau parte dintr-o imagine mai

AMPLĂ. Obiectivele lunare și Obiectivele anuale îi arătau în fiecare zi că avea de jucat un meci lung și că era în grafic. Trucul ei a fost să adauge un mic proiect de hobby – să zicem, cincisprezece minute de caligrafie – în fiecare listă zilnică și să îl rezolve primul în fiecare zi. Avea intotdeauna cincisprezece minute libere dacă profita de ele înainte de a-și verifica telefonul. Era ca și cum timpul ei se dilatasă.

Curând, Sandy a observat că ținerea unui jurnal i-a adus mai multe beneficii, pe lângă faptul că o menținea organizată și sănătoasă la cap. Toată viața ei suferise de o afecțiune numită dermatilomanie, cunoscută și sub numele de tulburare compulsivă de zgândărire a pielii, de care se rușinase întreaga viață. În cazul lui Sandy, problema se manifesta mai ales pe degete. Își anulase întâlniri și interviuri pentru că simțea că degetele ei arătau oribil. Câteodată nu putea să doarmă din cauza durerii, scăpa mereu lucrurile din mână și nu putea să ducă la bun sfârșit cele mai simple lucruri. De exemplu, îi cerea intotdeauna soțului sau mamei să o ajute să stoarcă o lămâie în ceai pentru a evita usturimea mușcătoare a acidului.

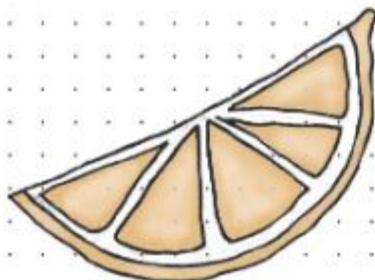
După ce a ținut Bullet Journal câteva luni, într-o zi era în bucătărie și i-au dat lacrimile. S-a uitat la mâinile ei – storcea o lămâie și a realizat că degetele ei nu mai erau acoperite de răni. Cu fiecare rând, literă și notiță pe care le făcuse, își ținuse mâinile ocupate și le lăsase, incet, dar sigur, să se vindece. A creat o pagină specială în jurnalul ei pentru a marca acea zi.

Ținerea unui Bullet Journal nu numai că a ajutat-o pe Sandy să planifice, să urmărească și să-și păstreze amintirile, dar i-a permis și să fie creativă, să se vindece, să nu se mai ascundă și să facă parte dintr-o comunitate bazată pe susținere și încurajare. Ea nu este singura care a făcut asta. Am fost, de asemenea, inspirat de oameni inventivi, capabili să reziste la solicitări dificile, curajoși, utilizatori Bullet Journal, care mi-au preluat metodologia și au

15.12.17

AM STORS
OLĀMĀIE
— NICKO —

usturime



personalizat-o în funcție de situațiile lor de viață. Acest lucru este, în parte, motivul pentru care am decis să scriu această carte.

Indiferent dacă sunteți utilizatori Bullet Journal cu experiență sau începători, *Metoda Bullet Journal* se adresează oricui se străduiește să-și găsească locul în era digitală. Ea vă va ajuta să vă organizați, furnizându-vă instrumente și tehnici simple care pot aduce zilelor voastre un plus de claritate, direcție și concentrare. Totuși, oricât de bine v-ați simțit atunci când vă organizați, aceasta este doar partea de la suprafață a ceva mult mai profund și mai valoros.

Întotdeauna am crezut că eram diferit de ceilalți din cauza deficitului meu de atenție. Un lucru pe care această comunitate m-a ajutat să-l înțeleg este că tulburarea de care sufăr m-a forțat să abordez din vreme un subiect care a devenit, între timp, o maladie comună a erei digitale: lipsa conștiinței de sine.

În perioada celei mai intense conectivități între oameni din istorie, pierdem rapid contactul cu noi însine. Copleșiti de un potop neîncetat de informații, rămânem cu senzația de suprastimulare – și totuși de neliniște; de prea multă muncă, și totuși de nemulțumire; de receptivitate, și totuși de epuizare. Pe măsură ce tehnologia s-a strecut în fiecare colț al vieții mele, aducând, odată cu ea, tot felul de surse de distragere constantă a atenției de la lucrurile importante, această metodologie mi-a oferit un refugiu de tip analogic și s-a dovedit neprețuit în a mă ajuta să definesc și să mă concentrez pe ceea ce contează cu adevărat. Acum, nenumărați alți oameni consideră această metodologie esențială în a-i ajuta să preia din nou controlul asupra vieții lor.

Metoda Bullet Journal i-a ajutat pe oameni să încetinească ritmul activității, să se concentreze asupra eului lor și să-și exploreze potențialul. În 2015, Anthony Gorrity, un designer timid, a renunțat la o slujbă nesatisfăcătoare profesională într-o agenție și a inceput să lucreze ca freelancer. Visa de ani întregi să se lanseze

în afaceri pe cont propriu. Nu a anticipat însă presiunea suplimentară generată de activitate și nevoia de a-și structura propriul timp. A încercat câteva aplicații pentru organizare, dar niciuna nu era atât de flexibilă pe cât avea el nevoie. A început să țină caiete cu liste de sarcini, dar erau foarte dezorganizate. Clientii îl sunau din senin și el bâjbâia prin șase caiete diferite încercând să găsească însemnările de care avea nevoie. Știa că scrisese asta... unde... Toate aceste momente de panică i-au subminat increderea. Neavând un talent natural la promovarea propriei afaceri, ii era destul de greu să-și găsească noi comenzi; apoi, odată ce obținea lucrări, i se părea că acestea veneau la pachet cu un nou set de provocări stresante. Se întreba dacă nu făcuse o greșală alegând să lucreze pe cont propriu. Apoi și-a adus aminte vag că văzuse un videoclip al unui tip care prezenta un sistem de jurnal super-complex despre care jura că funcționează. A început să caute pe Google tot felul de cuvinte-cheie ciudate, până când a găsit, în cele din urmă, site-ul Bullet Journal. Sistemul nu era atât de complex cum își amintea. A luat un caiet nou și a început să aștearne pe hârtie, la un loc, tot ce avea de făcut.

Câteva lucruri s-au schimbat: a devenit mult mai introspectiv; și-a dat seama că îi *făcea plăcere* să scrie liste de sarcini și că îi plăcea și mai mult să le îndeplinească. Cel mai bun lucru a fost că increderea de sine a prins rădăcini în spațiul curat și ordonat al caietului său. Având totul scris pe hârtie, el a găsit curajul necesar atunci când vorbea la telefon cu un client. Fiind pregătit și cunoscându-și materialul, se simțea mai puțin ca un vânzător și mai mult ca un meseriaș. După părerea mea, nu era vorba că Anthony nu avea incredere în el. Trebuia doar să găsească drumul spre increderea pe care o avea deja. Bullet Journal i-a oferit un cadru care l-a ajutat să se organizeze, dar, mai important, i-a permis să-și exploreze potențialul.

Acesta este un aspect esențial al metodologiei: ea ne ajută să cultivăm o mai bună înțelegere a propriului eu, în interiorul și în afara domeniului profesional. Simplul act de a așterne pe hârtie detaliile importante ale vieții lor i-a ajutat pe oameni să găsească o doză extrem de necesară de pace și mulțumire, le-a permis să se reconecteze cu ei însăși și cu lucrurile de care le pasă.

În prezent, îmi petrec mare parte a timpului conversând cu jurnaliști care folosesc Bullet Journal, precum Sandy și Anthony, și strângând întrebări provenite din comunitate. Multă caută să extindă funcționalitatea propriilor jurnale BuJo. Alții cercetează mai profund, abordând provocări universale, amplificate în lumea frenetică de astăzi. În această carte, încerc să răspund la aceste întrebări. Și să arăt cum un caiet simplu se poate dovedi de neprețuit atunci când cauți răspunsuri.

Metoda Bullet Journal constă din două părți: sistemul și practica. Mai întâi vom învăța despre sistem, care vă va arăta cum să vă transformați caietul într-un instrument eficient de organizare. Apoi vom examina practica. Ea este o fuziune de filosofii venind din tradiții variate care definesc modul în care ne putem trăi viața în mod controlat – o viață în egală măsură productivă și plină de sens. Rezultatul efortului meu de a traduce această cunoaștere atemporală într-un sistem de acțiune concentrată a rezultat în cartea *Metoda Bullet Journal*, sistemul analogic pentru epoca digitală. Ea vă va ajuta să țineți evidența trecutului și să vă ordonați prezentul, astfel încât să vă puteți proiecta viitorul. Am dezvoltat inițial această metodă ca pe o modalitate de a depăși propriile dificultăți. Însă, de-a lungul anilor, ea s-a maturizat și a devenit un sistem de operare personal care mi-a schimbat profund viața în bine.

Speranța mea este că metoda Bullet Journal poate face același lucru și pentru voi.

PROMISIUNEA

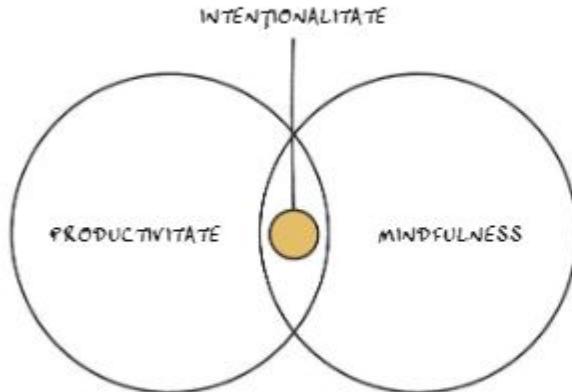
Viața devenise prea aglomerată. Mi se părea că existența mea devenise o lungă listă de sarcini de făcut. Uitasem de visurile mele, de scopurile mele, de „cum ar fi” și „dacă aș putea”.

— AMY HAINES

Misiunea metodei Bullet Journal este să ne ajute să devenim mai conștienți de modul în care ne cheltuim cele mai valoroase resurse ale vieții: timpul și energia. Dacă tot intenționați să le investiți pe ambele în citirea acestei cărți, mi se pare corect să încep prin a preciza ce veți avea de câștigat. Pe scurt:

Metoda Bullet Journal vă va ajuta să realizați mai mult muncind mai puțin. Vă ajută să identificați și să vă concentrați pe ceea ce este important pentru voi, înlăturând ceea ce este inutil.

Cum reușește să facă asta? Împletind productivitatea, mindfulness și intenționalitatea într-un cadru flexibil și, cel mai important, practic. Haideți să aruncăm o privire asupra fiecăreia.



Productivitatea

Vă simțiți vreodată copleșiți de toate responsabilitățile? Uneori, viața pare un joc infernal de whac-a-mole², în care sunteți condamnați să vă ocupați la nesfârșit de treburi, întâlniri, e-mailuri și mesaje. Nebunia multitaskingului vă forțează să faceți exerciții sportive, tropăind prin apartament în timp ce vorbiți prin FaceTime cu sora voastră – care vă roagă să găfaiți mai încet. Nimic nu primește atenția cuvenită și asta vă lasă o senzație neplăcută. Detestați să ii dezamăgiți pe ceilalți la fel de mult cum detestați să vădezamăgiți pe voi însăși. Ați atentat chiar și la somn, reducându-l la minimum – cu excepția multor dimineți în care sunteți niște zombi pentru că... v-ați redus somnul la minimum.

Să facem un pas înapoi. Între 1950 și 2000, americanii și-au sporit productivitatea cu aproximativ 1% până la 4% pe an.³ Începând cu 2005 însă, această creștere a încrezut în economiile avansate, cu o scădere a productivității înregistrată în Statele Unite în 2016. Poate că, la urma urmei, tehnologia noastră, care

evoluează rapid și ne promite opțiuni aproape nelimitate pentru a ne ține ocupați, nu ne face, până la urmă, mai productivi?

O posibilă explicație a încrezutării productivității noastre este că suntem paralați de supraincarcarea informațională. După cum scrie Daniel Levitin în carteasă *The Organized Mind*⁴, supraincarcarea informațională este mai gravă pentru concentrarea noastră decât epuizarea sau fumatul de marijuana.⁵

Atunci, se înțelege de la sine că, pentru a fi mai productivi, avem nevoie de o soluție ca să oprim șuvioul distragerilor de atenție digitale. Trebuie să ne deconectăm, măcar o scurtă perioadă, pentru a ne asigura că vom rămâne cât mai productivi posibil. Aici intră Bullet Journal, o soluție analogică. Lucrând în mod analogic, creați spațiu offline necesar analizei, gândirii, concentrării. Când deschideți caietul, acesta întrerupe, pentru o clipă, lumea frenetică din jurul vostru. Ii permite minții să vă ajungă viața din urmă. Lucrurile devin mai puțin încețoșate și puteți, în sfârșit, să vă examinați viața cu mai multă claritate.

De cele mai multe ori încropicim din mers diverse moduri de organizare. Un pic din această aplicație; un pic din acel calendar. În timp, acest lucru are ca rezultat un Frankenstein greoi al productivității, format din notițe adezive, diverse aplicații și e-mail. Funcționează oarecum, dar vă lasă și senzația că se va rupe la cusături. Pierdeți timp hotărând unde trebuie să puneti informațiile și încercând să le localizați mai târziu: ați scris ceva în aplicația voastră de însemnări sau pe o notiță adezivă? Să, aproape, unde a ajuns notița aceea?

Multe idei grozave, gânduri „de reținut” sau „observații pentru sine” importante au devenit victimele unei bucatele de hârtie rătăcite sau ale unei aplicații neactualizate. Este o combinație inefficientă, care vă îngustează banda de frecvență, dar este complet evitabilă. Bullet Journal este proiectat să fie „sursa voastră de adevar”. Nu, nu este vreo invitație dubioasă de a venera această

metodologie. Înseamnă doar că nu mai trebuie să vă întrebați unde s-au dus ideile voastre.

Bullet Journal vă va ajuta să vă faceți ordine în mintea ticsită, astfel încât să vă puteți examina, în sfârșit, gândurile de la o distanță obiectivă.

Odată ce ați învățat cum să vă păstrați ideile într-un singur loc, vom examina modul în care le puteți prioritiza în mod eficient. Toată lumea care vă sună, vă scrie e-mailuri sau vă trimite mesaje dorește imediat un răspuns. În loc să fim proactivi în stabilirea priorităților, mulți dintre noi reacționăm pur și simplu la stimulii imediați, ajungând, în cele din urmă, să dăm din mâini, disperați, într-un ocean tot mai adânc de responsabilități. Nu putem lăsa potopul de cereri externe să ne stabilească prioritățile, pentru că, în cele din urmă, ne vom îneca. Veți vedea cum ratați ocazile, una câte una. S-a dus șansa să vă măriți media la facultate, să obțineți acea promovare, să alergați la acel maraton, să citiți o carte la două săptămâni.

BuJo vă pune la cîrmă. Veți învăța cum să nu mai reacționați și, în schimb, cum să începeți să răspundeți.

Veți învăța cum să abordați provocările dificile și să vă transformați curiozitățile vagi în obiective cu sens, cum să vă împărtăți obiectivele în părți mai ușor de gestionat și, în sfârșit, cum să acționați eficient. Care este următorul pas pentru îmbunătățirea mediei voastre în acest semestrul? Să luați note maxime la toate materiile? Nu. Să vă îmbunătățești treptat performanțele. La ce materie ați rămas în urmă? Care este următoarea temă la acea materie? Să scrieți o lucrare. Bun, ce carte trebuie să citiți înainte să scrieți acea lucrare? Să luați cartea de la bibliotecă – *acesta* este cel mai important lucru

pe care trebuie să-l faceți *acum*. Cum rămâne cu tema suplimentară la materia unde deja aveți note foarte bune? Pierdere de timp.

În această carte, vom introduce tehnici dovedite științific care transformă orice caiet într-un instrument remarcabil de organizare a vieții. Vom explora modul în care puteți aduce oportunitățile la suprafață și înălțatura lipsă de atenție, astfel încât să vă puteți concentra timpul și energia asupra a ceea ce contează.

Mindfulness

Ah, cuvântul cu „M”. Nu vă faceți griji, nu aveți nevoie de un sitar⁶. Când vorbim despre mindfulness, ne referim, de obicei, la o conștientizare sporită a prezentului. Productivitatea este bună și utilă, dar metoda Bujo nu este proiectată pentru a vă ajuta să alergați mai repede pe „roata hamsterului”.

Trăim într-o epocă în care tehnologia ne oferă opțiuni aproape nelimitate în a ne ține ocupată, dar rămânem cu senzația că suntem mai distrași și mai deconectați ca oricând. Ca atunci când zburăți cu avionul și urmăriți lumea trecând în viteză pe sub voi cu 900 de kilometri pe oră, fără să aveți habar unde sunteți cu adevărat. Dacă sunteți norocoși, poate zăriți vreun ocean care lucește dedesubt sau niște fulgere care sfâșie norii negri din depărtare. În cea mai mare parte, totuși, sunteți blocăți în scaune de dimensiuni mai potrivite animalelor de companie decât ființelor umane, uitându-vă la *Bridget Jones* și gândindu-vă că veți avea parte de o aterizare fără probleme.

Dacă destinația este călătoria în sine, trebuie să învățăm să fim călători mai buni. Ca să devenim călători mai buni, trebuie să învățăm să ne orientăm. Unde sunteți acum? Vreți să vă aflați aici? Dacă nu, de ce nu mergeți mai departe? Trebuie să incetinim ritmul și să ne uităm la ce se află în fața noastră. Primul pas în acest proces este să deveniți tot mai conștienți de cine sunteți și de ceea ce vă dorîți.

Ca să navigăm cu succes prin lumea din jurul nostru, trebuie să ne uităm în interiorul nostru.

Mindfulness presupune să ne trezim și să vedem exact ce este în fața noastră. Ne ajutăm să fim mai conștienți de locul în care ne aflăm, de ceea ce suntem și de ceea ce vrem. Actul de a scrie de mână ne atrage atenția asupra momentului prezent la nivel neurologic, aşa cum nu o face niciun alt mecanism de captare a ideilor.⁷ Doar în momentul prezent începem să ne cunoaștem pe noi însine. Joan Didion, o faimoasă promotoare a scrisului lucrărilor pe hârtie, a început să facă acest lucru la vîrstă de cinci ani. Ea considera caietele drept unul dintre cele mai bune antidoturi pentru o lume suferind de distragere de atenție: „Uităm prea repede lucrurile pe care am crezut că nu le putem uita niciodată. Ne uităm iubiții și trădătorii deopotrivă, uităm ce am șoptit și ce am tipat, uităm cine am fost... Este o idee bună să păstrăm legătura, iar caietele, cred eu, ne ajută să facem exact asta. Și toti suntem pe cont propriu când vine vorba să păstrăm deschise liniile de comunicare cu noi însine: caietul tău nu mă va ajuta pe mine, iar caietul meu nu te va ajuta pe tine”.⁸

Iar voi, nativii digitali, nu vă temeți. Scoateți-vă din minte imaginea unui personaj dickensian cocoșat, cu uitătură chiorâșă, care scărțăie frenetic cu tocul pe hârtie într-o mansardă, la lumina pălpăitoare a lumânării. Nu, aici veți învăța cum să vă captați gândurile rapid și eficient. Veți învăța cum să țineți un jurnal la viteza vietii.

În cazul în care călătoria este destinația, aşa cum susțin entuziashtii ideii de a trăi în momentul prezent, atunci trebuie să învățăm cum să devinim călători mai buni. Pentru a deveni călători mai buni, trebuie să învățăm mai întâi să ne orientăm pe noi însine. Unde sunteți acum? Vreți să fiți aici? Dacă nu, de ce vreți să mergeți mai departe?

Aici intră în scenă BuJo. Vom explora diferite tehnici prin care ne putem forma obiceiul de a pune astfel de întrebări, ca să nu ne mai rătăcim în rutina zilnică. Cu alte cuvinte, metoda Bullet Journal ne ține conștienți de ce facem ceea ce facem, astfel încât să putem trăi viața cu mai multă intenționalitate.

Intenționalitatea

Gândiți-vă la o carte, la un discurs sau la un citat care v-a emoționat profund sau a schimbat modul în care percepăți viața. V-a inspirat prin înțelepciunea sa, care cuprindea atât de multe promisiuni! Tot ce trebuia să faceți era să acționați pe baza acestei noi cunoașteri, iar lucrurile ar fi devenit mai ușoare, mai bune, mai clare și mai încurajatoare.

Acum, căt mai folosiți din acea cunoaștere - nu doar intelectual, ci practic vorbind? Ați devenit oameni, prieteni sau parteneri mai buni? V-ați menținut greutatea? Sunteți mai fericiți? Cel mai probabil, ceea ce ați învățat s-a atenuat sau a dispărut. Nu e vorba că nu v-a fost de ajutor. Pur și simplu nu v-a rămas în minte și în suflet. De ce oare?

Deseori, ideile noi necesită schimbare, nu numai în modul în care gândim, ci și în modul în care acționăm. Adesea este incomod să ne schimbăm comportamentul, deoarece asta necesită efort și disciplină. Ca și apa, suntem predispuși să urmăram calea minimei rezistențe. Suntem confruntați cu atât de multe lucruri care se petrec concomitent, încât se dovedește foarte dificil să ne formăm noi obiceiuri. Dar, după cum v-ar spune orice atlet, trebuie să „rupi” mușchiul pentru a-l construi, iar și iar. Cel mai bun mod de a vă antrena, de a vă forma un obicei, este să aveți o practică *sustenabilă*.

Nu este grav dacă uităm să medităm sau dacă inventăm scuze ca să nu mergem la yoga, însă apar repercusiuni serioase și immediate când ne ignorăm obligațiile zilnice. Dar dacă ați avea un