

# СВЕТЛАНА ГУСЕВА

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ  
«BULLET JOURNAL  
МЕТОД. ПЕРЕОСМЫСЛИ  
ПРОШЛОЕ, УПОРЯДОЧИ  
НАСТОЯЩЕЕ,  
СПРОЕКТИРУЙ  
БУДУЩЕЕ»

Светлана Гусева

**Краткое содержание «Bullet Journal метод. Переосмысли прошлое, упорядочи настоящее, спроектируй будущее»  
Серия «КнигиКратко»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69484387](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69484387)*

2020

**Аннотация**

Этот текст – сокращенная версия книги «**Bullet Journal метод. Переосмысли прошлое, упорядочи настоящее, спроектируй будущее**». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты.

Иногда наша жизнь превращается в бесконечный бег, ведь нужно успеть так много: побыть с семьей, ответить на письма, попасть на встречи и не забыть пропылесосить ковер. Но на самом деле ни одному занятию вы не уделяете достаточно внимания, и это начинает угнетать. Вы разочаровываете других, а в первую очередь – самого себя. Как только вы начинаете жертвовать элементарными потребностями организма,

вроде сна, то постепенно превращаетесь в зомби, а желанная продуктивность так и не наступает.

Система Буллет Джорнал (Буджо) – это возможность взглянуть на свои мысли объективно, справиться с наплывом дел и найти решения давних проблем, сконцентрировавшись на главном. В кратком обзоре расскажем, как работает этот удивительный метод.

**Напоминаем, что этот текст – краткое изложение книги.**

**Обзор по книге  
«Bullet Journal метод.  
Переосмысли прошлое,  
упорядочи настоящее,  
спроектируй будущее»,  
Райдер Кэрролл  
Автор обзора:  
Светлана Гусева**

**Система планирования, которая подходит каждому**

Иногда наша жизнь превращается в бесконечный бег, ведь нужно успеть так много: побыть с семьей, ответить на письма, попасть на встречи и не забыть пропылесосить ковер. Но на самом деле ни одному занятию вы не уделяете достаточно внимания, и это начинает угнетать. Вы разочаровываете других, а в первую очередь – самого себя. Как только вы начинаете жертвовать элементарными потребностями организма, вроде сна, то постепенно превращаетесь в зомби, а желанная продуктивность так и не наступает.

Система Буллет Джорнал (Буджо) – это возможность взглянуть на свои мысли объективно, справиться с наплывом дел и найти решения давних проблем, сконцентрировавшись на главном. В кратком обзоре расскажем, как работает этот удивительный метод.

### *Об авторе:*

**Райдер Кэрролл** – дизайнер, разработчик цифровых продуктов и создатель системы Bullet Journal. Сотрудничал с компаниями Адидас, Америкэн Экспресс, Циско, АйБиЭм и Хьюлетт-Паккард. Статьи о нем выходили в журналах Wall Street Journal, LA Times, Vogue, Bloomberg, New York Magazine.

### **Введение**

Автор этой методики Райдер Кэрролл с детства страдал от синдрома дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ): мальчик не мог сосредоточиться на уроке, выполнить домашнее задание, с ним не справлялись репетиторы и психологи. Он совершенно не умел концентрироваться, и как следствие – любые цели оставались недостижимыми. Но Райдер оказался упорным и начал выработать собственную методику, которая позволила ему упорядочить свою жизнь. Так родился проект Bullet Journal. Его ключевая идея – момент паузы, чтобы сделать запись о действительно важных делах и таким образом научиться ценить два самых глав-

ных ресурса в жизни: время и силы.

Многие записывают идеи на клочках бумаги, чеках, салфетках – все это потом комками валяется в сумке, выпадает из карманов. Найти что-то в нужный момент бывает так сложно. Система Буджо помогает хранить все мысли, идеи и планы в одном месте, причем эти записи будут структурированы именно так, как удобно вам. Вы научитесь делить большие задачи на маленькие посильные отрезки, которые позволят действовать быстрее и эффективнее.

### **С чего начать**

В век технологий у человека появился безграничный выбор из миллиона занятий, и к несчастью, это лишь усиливает нашу отвлеченность.

***Чтобы научиться ориентироваться в пространстве, загляните внутрь себя.***

Сумасшедший ритм жизни выстраивает стену между нашими поступками и убеждениями. Как часто мы выбираем путь наименьшего сопротивления, даже если понимаем, что это не отражает наших принципов? Чтобы изменить в жизни даже на самую малость, нужно усилие – и любой спортсмен скажет вам, что тело надо постоянно держать в тонусе. Именно поэтому так важно тренировать наши привычки, де-

лать их частью ежедневной рутины.

Буджо помогает формировать самую главную привычку – прислушиваться к себе, оценивать, что важно в данный момент, почему это важно и каков лучший путь достижения желаемого. Именно Буджо помогает превратиться из ведомого в ведущего и придает жизни целенаправленность. Что вам нужно для того, чтобы начать пользоваться этой системой? Всего ничего: блокнот и ручка.

Согласно исследованиям, ежедневно нам приходит в голову около 60 тыс. мыслей. По сути, каждый день наш разум создает целый роман. Но эти мысли очень непоследовательны и хаотичны. Мозг пытается навести в них порядок: что выполнять первым? Что отложить? В итоге у нас не остается свободного времени, а дела так и остаются невыполненными. Каждое решение требует сосредоточенности, а сосредоточенность – это время и силы, самые ценные ресурсы как раз потому, что они ограничены. Многие люди начинают и вовсе сторониться решений: почти каждый из нас откладывал что-то на последний момент. Хотя необходимость выбора, к сожалению, никуда не уходит.

Когда мы записываем важную мысль, мы разгружаем свой мозг и можем разглядеть ее пристально, подвергнуть анализу. Таким образом, мы очищаем свою память, наводим по-

рядок, освобождаем мозг от лишнего груза. Это как с разбором платяного шкафа – сначала вываливаешь все, и только потом начинаешь аккуратно заполнять полки.

Попробуем начать с простого. Возьмите листок, разделите на три колонки. В левой запишите все, над чем сейчас работаете – презентации, подготовка к семейному ужину, разбор библиотеки, ремонт. В центральной колонке запишите то, над чем нужно поработать: план тренировок, медосмотр, какой-то проект, и т. д. В правую колонку занесите то, над чем вы бы *хотели поработать*: спланировать отдых с друзьями, читать больше книг, научиться фотографировать и т.д. Этот список поможет вам оценить, насколько эффективно вы распределяете время и силы. Посмотрите на каждый пункт в таблице и задайте себе один вопрос – *зачем?*

Оцените важность каждого дела, его необходимость: платить кредит, ходить на работу и т.д. Если вы не готовы прямо сейчас оценить важность дела, можно пойти другим путем и спросить себя: а что случится, если этот пункт просто вычеркнуть? Любое дело, которое не прошло проверку на важность, смело удаляйте из списка. В результате должно остаться только два списка: *то, что делать необходимо* и *то, что делать хочется*. Поздравляем, у вас есть основной материал для того, чтобы вести свой Буджо.

## **Основные принципы системы Буджо**

Буджо – гибкая система, которая может стать чем угодно и заменить собой сразу несколько инструментов. Так как Буджо – это модульная система, вы можете использовать столько блоков, сколько вам нужно, и каждый из них позволит реализовать определенную функцию. Вы сможете расположить их в любом порядке, перетасовывать так, чтобы блокнот отвечал вашим потребностям наилучшим образом. По мере того, как будут меняться ваши приоритеты, будет меняться и ваш Буджо.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.