

# Bullet Journaling



Alles wat je ooit al wilde weten over bullet journaling

Peggy Simons [versie 2.0]

Beste lezer,

Hypes komen en gaan. Dat werd aanvankelijk ook over bullet journaling gedacht. Echter niets in minder waar. Bullet Journaling is een bewezen methode, dat helpt om je doelen te bereiken. En omdat jezelf je eigen bullet journal ontwerpt, is het een op maat gemaakte eigen agenda, planner, to-do boek en ga zo maar door. Je bepaalt zelf hoe uitgebreid en of creatief je je bullet journal maakt.

In dit e-book vind je de achtergrond van bullet journaling, tips, hints, voorbeelden en nog veel meer inspiratie voor je eigen bullet journal.

Ik wens je in ieder geval veel leesplezier en hoor graag wat je ervan vindt en/of je nog tips hebt.

**Keep on bullet journaling ☺**

Liefs, Peggy





## Inhoud

1	Het ontstaan van bullet journaling	4
2	Wat is bullet journaling?	6
3	Waarom een bullet journal maken?	7
4	Wat heb je nodig?	9
5	Waar bestaat een bullet journal uit?	13
6	Handige Instagram Hashtags	36
7	Laat je niet ontmoedigen	38
8	Belangrijke links	39

# 1

## Het ontstaan van bullet journaling

Bullet Journal(ing), afgekort BuJo, is bedacht door Ryder Carroll. Eind jaren negentig was hij op zoek naar een eenvoudige methode om productief en gefocust te blijven op de Universiteit, waar hij studeerde. Als kind was hij gediagnosticeerd met een aandacht- en leerstoornis en hij wilde een systeem zodat hij minder last had van zijn stoornis. Tegen de tijd dat hij afstudeerde had hij een eerste versie van de bullet journal methode ontworpen en een vriend moedigde hem aan om die voor hem succesvolle methode te delen met anderen.



Ryder Carrol begon de methode in 2013 online te delen, wat al snel de aandacht trok op social media. Via de crowdfunding-site Kickstarter haalde hij 80.000 dollar binnen om een gecentraliseerde online community te ontwikkelen om de methode te delen. Sindsdien is bullet journaling in snel tempo uitgegroeid tot een van de meest bekende en meest effectieve methodes om je leven te plannen. En staat Ryder Carroll en zijn methode bekend als The Art of Intentional Living.



# 2

## Wat is bullet journaling?

BuJo is een creatief systeem waarbij je alles kunt bundelen in één notitieboek, ook wel bullet journal genoemd. Een bullet journal is een op maat gemaakte persoonlijke agenda, met daarin je planning, herinneringen, takenlijst, brainstorm gedachten, doelen, voortgang en gewoontes.

Weg met de vele verschillende notitieboeken, of agenda's, maar alles overzichtelijk in je eigen persoonlijke handgemaakte bullet journal. En denk niet dat een bullet journal enkel is ontworpen voor studenten. Het is een hulpmiddel en methode voor iedereen, of je nu studeert, huismoeder of -vader bent, coach, zelfstandiger ondernemer of wat je ook doet, iedereen heeft er baat bij. Iedereen wil overzicht, inzicht en rust. En een bullet journal helpt daar in belangrijke mate bij.

# 3

## Waarom een bullet journal maken?

Je kent het wel van die dagen dat alles op rolletjes loopt, het allemaal onder controle is en het zonnetje je alleen maar toelicht. In feite is het zo 'in control' dat je er best wat bij kunt doen, toch?

En dan verschijnt er dat wolkje aan die strakblauwe hemel. Gelukkig werk je dat snel weg. Maar dan zijn er ineens drie wolkjes. Je werkt hard om het zonnetje weer tevoorschijn te laten komen, maar hoe hard je ook je best doet, het lijkt iedere keer alsof je niet het juiste oppakt. Want er komen steeds meer wolkjes aandrijven. Daarna gaat er van alles mis. Je krijgt je taken niet meer af. Je doet honderd dingen tegelijk, maar in feite gebeurt er niets en komt niets af. Je lijst met taken wordt alleen maar langer en door de bomen zie je het bos niet meer. De druk neemt alleen maar toe, en je leven verandert in een



ongeorganiseerde chaos. En dan staat er ineens dat vreselijke stressduiveltje voor je neus, die een ster blijkt te zijn, om je rot en waardeloos te laten voelen. Een situatie die niet te lang

moet aanhouden, want dat geeft stress en beïnvloedt je gezondheid.

Een bullet journal helpt je om 'in controle' te komen en te blijven. Het helpt om je gedachten te ordenen door de enorme berg in hapjes te verdelen over het jaar, de maanden en de dagen, en dat allemaal ingericht op jouw leven. Want jij maakt je eigen bullet journal. Je eigen op maat gemaakte agenda, die je aanvult met wat en hoe je het wilt, die zorgt dat er rust in je leven komt en zorgt dat het stressduiveltje terug in zijn doosje gaat.

Maak niet het excuus dat je niet creatief bent, of dat je het te moeilijk is, want je maakt je BuJo zo makkelijk, eenvoudig of moeilijk en uitgebreid zoals je zelf wilt. Er is geen goed of fout. Het gaat erom dat het jou helpt op de manier zoals die voor jou het beste is.



# 4

## Wat heb je nodig?

Wat heb je nodig om met je eigen bullet journal te beginnen?

### Notitieboek / Bullet Journal

Allereerst heb je een [notitieboek/ bullet journal](#) nodig.

Notitieboeken zijn er in vele formaten, designs en papiersoorten. De meesten kiezen een A5-formaat notitieboek voor bullet journaling. Qua papiersoort is papier met puntjes, bekend als dotted papier, het meest ideaal. Door de stippen kun je eenvoudig lijnen, letters, vakjes, gewoonte trackers, etc. maken. En door de dezelfde afstand van de puntjes kun je ook 'recht' schrijven.

Hoe creatiever je erin wilt werken, dus met stiften of markers, hoe dikker of zwaarder papier je nodig hebt. Vrijwel alle notitieboeken hebben paginanummers, maar uiteraard kun je deze er zelf ook in schrijven of tekenen. Bekende merken bullet journals zijn: [Paper24](#), [Leuchtturm1917](#), [Nuuna](#), [Archer & Olive](#), [Dingbats\\*](#).



[Paper24 Bullet Journals](#)

## Schrijfproducten

Als je begint is het wellicht handig om met een potlood te starten voor het trekken van lijntjes, tekens en het schrijven zelf. Je kunt het daarna eventueel overtrekken met een [fineliner](#), brushpen, [marker](#) of een ander schrijfinstrument, en de rest uitgummen. Verder is er een legio aan pennen, vulpennen, markers, fineliners, brushpennen, vilstiften en (acryl) kleurpotloden beschikbaar. Een grote diversiteit om in je BuJo te gebruiken. Maar maak het in het begin niet te lastig. Je kunt al beginnen met een gewoon potlood waarmee je je planning tekent en invult.

## Overige producten

Andere producten die je helpen bij het creëren van je persoonlijk bullet journal zijn een liniaal, gum, correctievloeistof of een correctie tape roller.

En om je creativiteit helemaal los te laten gaan kun je ook denken aan stickers, stempels, washi tapes, sjablonen, kaarten, clips, bladwijzers, etc.

Een BuJo is in feite een planner, op maat gemaakt zoals jij die nodig hebt om je leven georganiseerd te krijgen en te houden. Een hulpmiddel om effectief en productief te plannen, om resultaten te boeken, stress weg te houden door simpel: Getting Things Done (GTD). Dat is het voordeel van de Bullet journal ten opzichte van een agenda, die door een vaste layout een beperkte ruimte biedt.

In dit E-Book staan een aantal basisprincipes, maar niets staat



je in de weg om je eigen draai eraan te geven. Jij bepaalt hoe je je BuJo indeelt, hoe je begint, en wat je erin zet. Hieronder volgen een aantal opties, om je op weg te helpen.



## Waar bestaat een bullet journal uit?

Een standaard bullet journal lay-out is er niet, je bepaalt je eigen vorm en inhoud. Er zijn wel een aantal basisonderdelen die je vaak ziet terugkomen in bullet journals.

### Key pagina

Op deze pagina staan alle voor jouw belangrijke symbolen. Je gebruikt symbolen om aan te geven wat je bedoelt, dat bespaart tijd en creëert snel overzicht in je BuJo. De key symbolen zijn ook belangrijk om te voorkomen dat je steeds alles uit moet schrijven. Jij bepaalt zelf welke symbolen voor jou werken. Deze symbolen zet je vaak op de eerste pagina in de bullet journal, zodat je deze altijd bij de hand hebt en snel kunt vinden. Om je op weg te helpen volgen hier een aantal ideeën voor symbolen:

- taak te doen
- taak vooruitschuiven
- taak bezig
- taak afgerond
- ★ prioriteit

- ☒ geannuleerd
- evenement/ bijeenkomst
- △ afspraak
- 🕒 deadline
- ♡ inspiratie
- ! belangrijk
- ✉ e-mail
- 📞 telefoon
- ? vraag
- € geld
- ✈ reis / vakantie
- 💬 quote

Voor markeren van grote of kleine vlakken is het wellicht makkelijk om kleuren te gebruiken. Belangrijk is dat je ook de kleuren uniform gebruikt. Je kunt ook onderdelen een kleurmarkering geven. Dus voor je symbool of tekst voor werk gebruik je de kleur rood, voor school gebruik je blauw, voor vakantie gebruik je groen, etc. Zo heb je naast de symbolen, ook door de kleur snel overzicht van je verschillende (werk)gebieden. Dat maakt het allemaal een stuk overzichtelijker.

## Index

De index is de plek waar je op schrijft wat waar staat. Heel handig, want dit creëert overzicht. Voeg de onderwerpen en



paginanummers toe aan de index en je vindt alles gemakkelijk terug. Heeft je bullet journal geen paginanummers, schrijf, plak of stempel de paginanummers er zelf in. Of teken ze zelf met je eigen creativiteit.

## Jaaroverzicht

Je kunt een jaaroverzicht, ook wel spread genoemd, op verschillende manieren maken. Belangrijk is om eerst na te gaan wat je doel is. Wil je enkel weten welke datum op welke dag valt, of wil je er ook notities of teksten aan toe voegen.

Wil je het jaaroverzicht van de kalendermaanden op 1 pagina of verdeel je deze over meerdere pagina's. Wil je verticale kolommen waaronder je notities kwijt kunt of horizontale kolommen zodat je eraan iets kunt schrijven.

Je kunt er uiteraard ook voor kiezen om het zo rustig mogelijk te houden met veel wit op de bladzijden. Dat is zeker een goede optie als het om een heel jaar gaat. Je zou eventueel de dag met een kleur kunnen markeren als het iets belangrijk is, zoals verjaardag, feestdagen, vakantie enz. Uiteraard hoeft je niet enkel één jaaroverzicht te maken, je kunt ook verschillende jaaroverzichten maken, bv. een aparte voor verjaardagen of bijzondere gebeurtenissen.



foto: [@miloe.joanne](https://www.instagram.com/miloe.joanne)

## Maandoverzicht

Het begin van een nieuwe maand is een belangrijke aankondiging in je bullet journal, want alles wat erna volgt heeft betrekking op die specifieke maand. Totdat je weer een nieuwe aankondiging ziet van de volgende maand. Je maakt ook pas een nieuw maandoverzicht, wanneer je de huidige

maand bijna afloopt. Zo verspil je ook geen pagina's en loopt alles mooi achter elkaar door.



foto: [@miloe.joanne](#)

In het maandoverzicht staat een overzicht van je afspraken, die je gepland hebt staan. Van je jaaroverzicht schrijf je over wat in het maandoverzicht moet komen te staan. Mocht je afspraken ver vooruit maken, dan is het handig om een kopje met Future



Meetings te maken.



foto: @sarah.bullet.journaling

Er zijn vele manieren om een maandoverzicht te maken. Bepaal zelf hoeveel ruimte je nodig hebt voor de maand, hoeveel (wit) ruimte je wilt gebruiken. Op instagram vind je veel leuke creatieve en handige voorbeelden (zie het laatste hoofdstuk voor handige instagram tags).

Je kunt naast het aangeven dat je start met een maand ook een maandafsluiting spread maken, voordat je met de volgende maand start. Daar kun je bijvoorbeeld ook speciale momenten of leermomenten in kwijt.





## Weekoverzicht

Je weekoverzicht kun je zo lang of kort maken als je zelf wilt. Heb je veel afspraken, dan houd je twee bladzijden vrij voor je weekindeling. Heb je niet zoveel ruimte nodig, dan gebruik je één bladzijde.



foto: @bujoreens

Het fijne aan een bullet journal is dat je geen last hebt van loze ruimte en als je het goed doet dan heb je ook geen last van tekorten! Weet je dat je een drukke week hebt, maak je de weekoverzicht uitgebreider. Heb je een rustige week, dan kun je minder ruimte gebruiken of gebruik je de extra ruimte om je creativiteit aan te spreken. Handig is ook om het weekoverzicht te gebruiken om bijvoorbeeld je gewerkte uren, of kilometerstanden bij te houden. Daarna kun je het makkelijk invoeren in je computer. Of maak ruimte om je de recepten op te schrijven wat je wilt koken. Alles wat je vooruit plant, zorgt voor rust.



foto: [@marthasjournal](https://www.instagram.com/marthasjournal)

## Dagindeling

De dagindeling maak je als een overzicht nodig hebt met een tijdsindeling, waardoor je op afspraak kunt plannen. Je kunt de linkerkant gebruiken voor notities en momenten van de dag en de rechterkant kun je gebruiken voor de taken.

Een bullet journal hoeft niet enkel als je persoonlijke agenda te fungeren, er zijn legio mogelijkheden waar je een BuJo verder voor kunt gebruiken.



foto: [@dorinda and bujo](#)



## Financieel overzicht

Een bullet journal kan je helpen om je uitgaven inzichtelijk te krijgen en/of te houden. Want alles kost geld en je kunt het maar één keer uitgeven. Houd je uitgaven bij en krijg inzicht in waar je het meeste geld aan uitgeeft en zie het als een mogelijkheid om bij te houden hoeveel geld je kunt (be)sparen.



foto: [@wendafulplanning](https://www.instagram.com/wendafulplanning)

## Mood Tracker

Een mood tracker is een pagina in je planner of bullet journal waarmee je iedere dag kunt bijhouden of je je gelukkig, verdrietig, moe, boos, verveeld, etc. voelt.



foto: [@littleolivebujo](https://www.instagram.com/littleolivebujo)

Het kan handig zijn om te weten wanneer je op bepaalde momenten in de maand je humeurig bent (ladies 😊). Of om te ontdekken welke triggers je humeur veranderen. Je kunt je mood tracker per maand maken, of je laat ruimte bij de wekelijkse notitie om het bij te houden.

## Healthy Tracker

Hierbij kun je denken om een slaaptracker, weight-tracker, menstruatie tracker, sport tracker, water tracker, etc. Kijk bijvoorbeeld naar de sport tracker. De BuJo is een ideale manier om je sportieve activiteiten bij te houden.

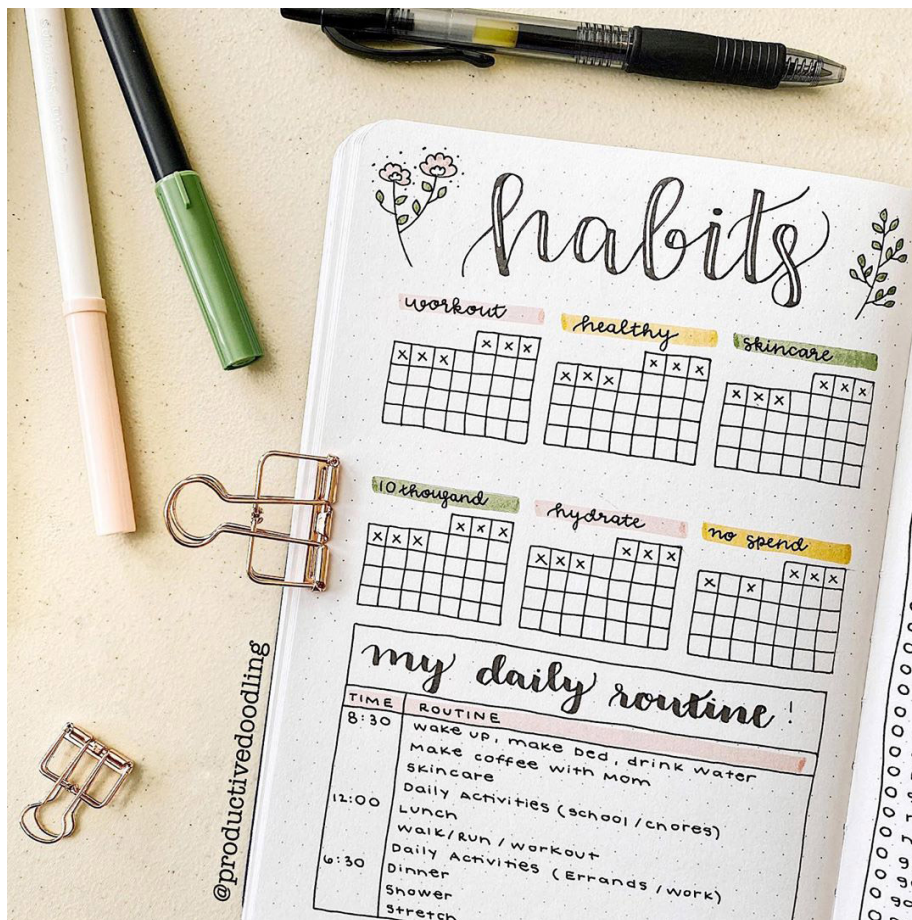


foto: [@productivedoodling](https://www.instagram.com/productivedoodling)



Je kunt een sport tracker maken, waarin je bijhoudt welke oefeningen je hebt gedaan of hoe lang en hard je hebt gelopen, en hoe vaak je hebt gesport. Denk hierbij aan een running log, fitness log, exercise log. Of maak een tracker als je je wilt voorbereiden op de marathon. Je kunt er aparte pagina's voor maken maar ook een schema ontwikkelen waarin je alle onderwerpen die je belangrijk vindt in je healthy tracker laat terugkomen.



foto: @littleolivebujo

## Persoonlijke pagina

Een pagina waarin je vertelt, wie je bent, waar je van houdt, persoonlijke eigenschappen, etc. Denk hierbij aan een pagina met 10 belangrijke feiten over jezelf, of een pagina van A t/m Z over jezelf, of wat mensen over je zeggen, of hoe je professioneel bent. Een pagina die je vaak moet bekijken en wellicht af en toe aanpast of opnieuw maakt, want je hele leven blijf je leren en blijf je veranderen.



foto: [@plansbythildra](#)

## Doelen Tracker

Iedereen heeft doelen in het leven. Er is altijd wel iets wat je graag wilt bereiken of er is altijd een doel waar je naartoe werkt. Dat is dus prima input om in je eigen bullet journal te verwerken. Breek je doel in kleine activiteiten en houdt de voortgang van je doel bij.

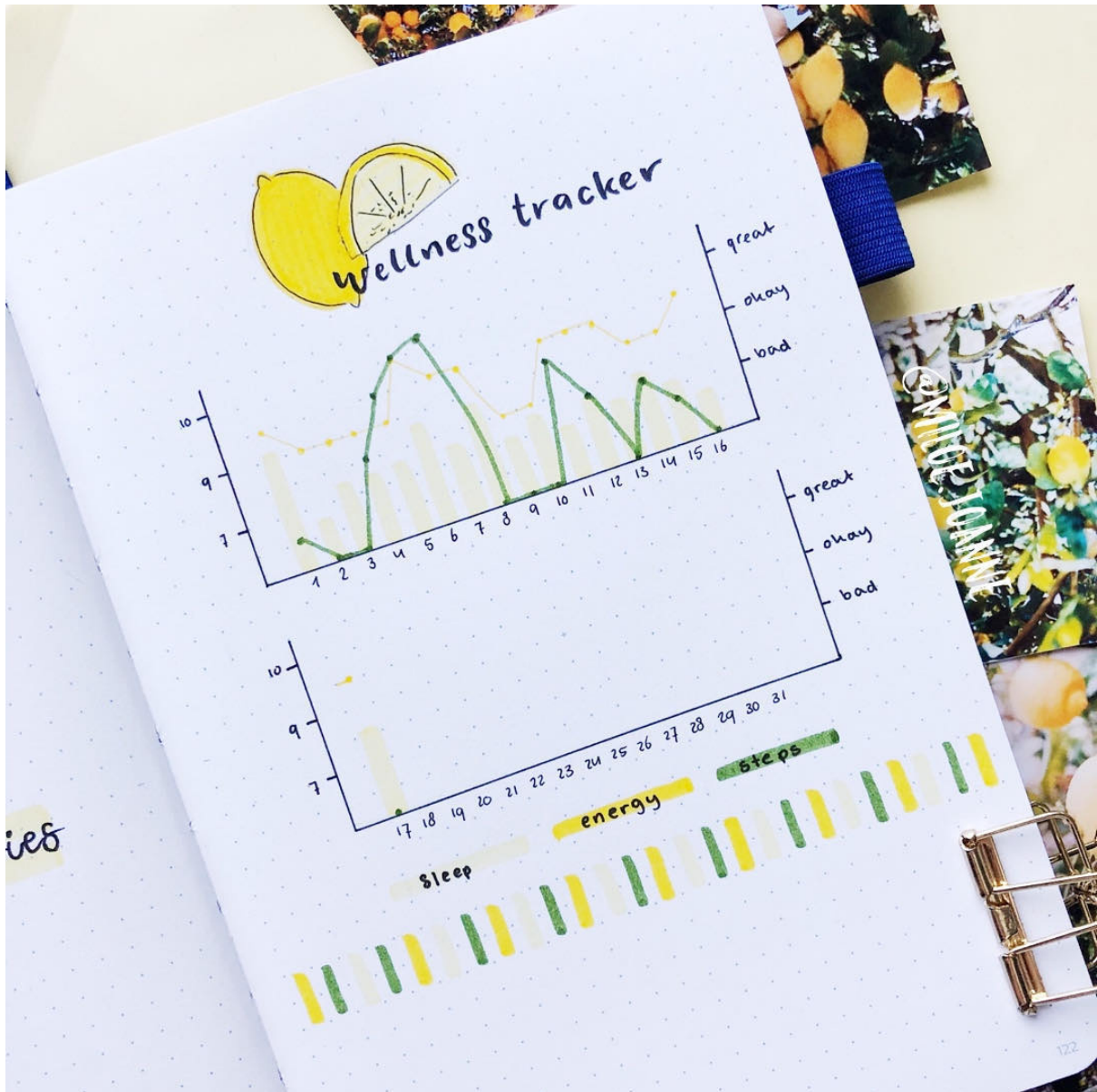


foto: @miloe.joanne



## Films en tv series

In de bullet journal past zeker een pagina waarin je films en of tv series die je hebt bekeken of nog wilt bekijken, in kwijt kunt. Er zijn diverse manieren om dit te doen. Met een ticketrol of filmrol, waar je de film inschrijft die je hebt gezien, wanneer en hoe je die waardeert.



foto: [@b.bulletjournal](https://www.instagram.com/b.bulletjournal)

## Boeken

Hetzelfde kun je doen met boeken, teken een kast met daarin boeken of een tekening van een stapel boeken waar je zelf de titel van het boek inschrijft en wanneer je het boek hebt gelezen.



foto: [@kirstynoffke](#)



## Quotes

Een mooie quote, zorgt voor inspiratie en wie houdt er niet van. Je kunt de quotes om de zoveel pagina's in je BuJo zetten. En de quotes kun je natuurlijk zo creatief mogelijk opschrijven of tekenen.



foto: [@smmlettering](https://www.instagram.com/smmlettering)

## Verjaardagen

In plaats van een losse verjaardagskalender gebruik je de bullet journal om de verjaardagen in op te schrijven. Bijvoorbeeld, teken 12 ballonnen voor iedere maand 1 en schrijf daarin de verjaardagen van je familie, vrienden, huisdieren enz.

## Reizen

Maak een travel bucket list naar gebieden, streken of plaatsen waar je nog naar toe wilt gaan. En als je een vakantie hebt geboekt, bereid je voor, met een checklist, gebieden of attracties die je wilt bezoeken, en tijdens de vakantie te gebruiken om je ervaringen erin bij te schrijven.

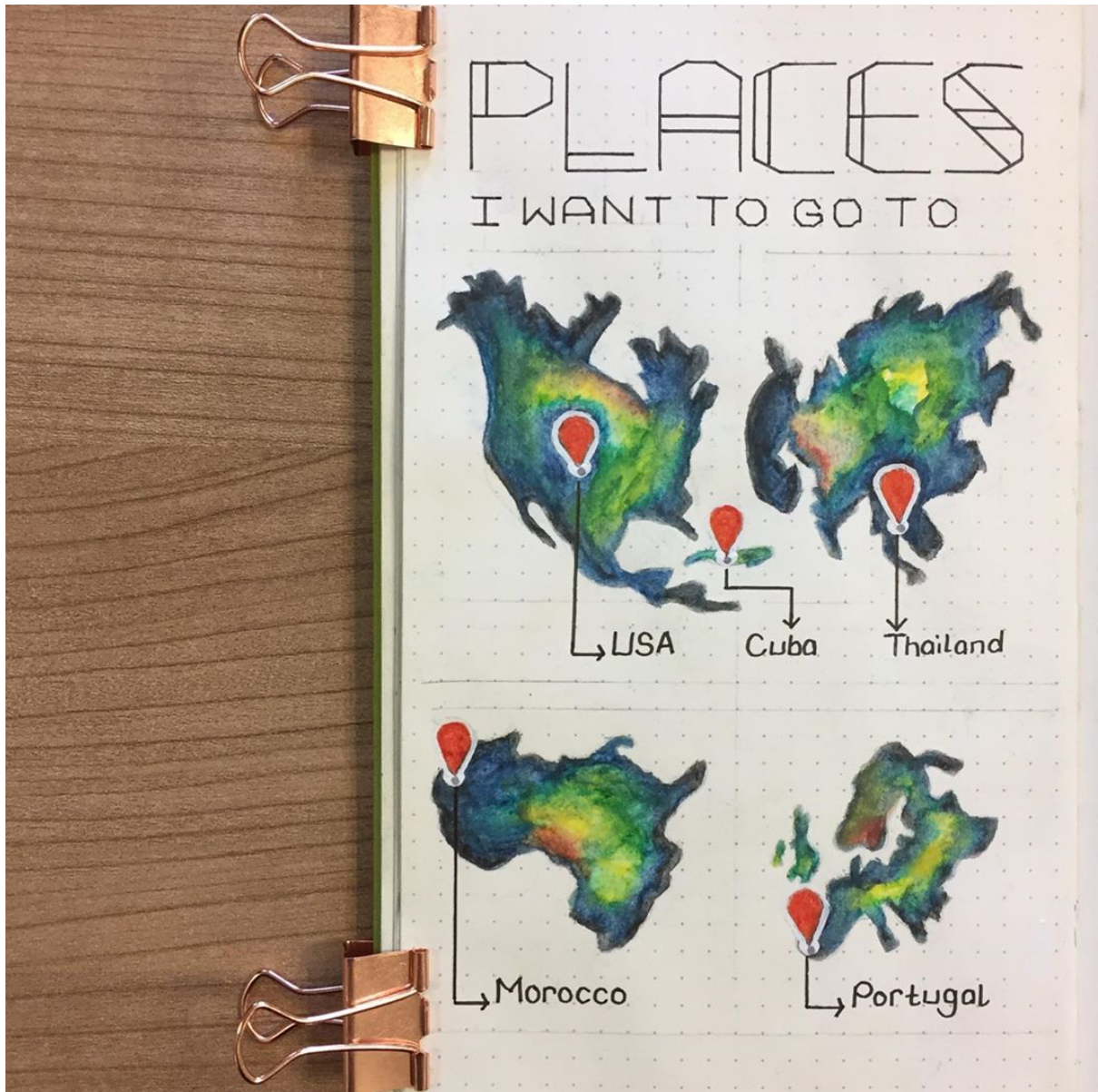


foto: [@istanbullet](#)





foto: [@calligraphy.by.abby](https://www.instagram.com/calligraphy.by.abby)

## Eten

Er zijn apps waarin je bij kunt houden wat je op een dag gegeten hebt. Hoe leuk dat ook is, je bladert er niet in terug. In je bullet journal blijf je bladeren en kom je ook je eetpatroon tegen. Je kunt ook een week planning maken wat je gaat eten. Of je maakt een lijst welk recept je graag wilt klaar maken. Of enkele van jou of van je familie lievelingsrecept in uit te schrijven.



foto: [@craftdaystudio](#)

## Aankleding

Het is natuurlijk leuk om je Bujo te pimpen, dus ga lekker freestylen. Met leuke doodlers, of tekeningen, lijnen en niet te vergeten, stickers, stempels of washi tape.

Ga lekker aan de slag en zoek voor meer inspiratie op internet, echt er zijn zoveel creatieve mensen, die hun ideeën beschikbaar stellen, oneindig veel.



## Handige Instagram hashtags

Op Instagram vind je heel veel inspiratie voor het bijhouden van een bullet journal en foto's van spreads. Laat je niet ontmoedigen door de creativiteit van anderen, maar word er vooral door geïnspireerd.

#bujo  
#bulletjournal  
#bulletjournaling  
#bujoinspiration  
#bujoideas  
#bujocommunity  
#bujolove  
#bujoinspire  
#bulletjournalcommunity  
#bulletjournaljunkies  
#bulletjournallove  
#dutchbujo





## Laat je niet ontmoedigen

Alle begin is moeilijk, laat je niet ontmoedigen als er iets misgaat op een pagina, denk niet, zie je wel ik kan het niet. Je BuJo zal met de jaren anders eruitzien, mooier, effectiever en persoonlijker met eigen ideeën. En gaat een pagina mis, pak een stuk Washi Tape en plak de pagina aan twee kanten vast. Supermakkelijk om er iets in te stoppen.

Mocht je nog vragen hebben na het lezen van het e-boek of op het punt staan om een vulpen aan te schaffen, dan kun je altijd contact met mij opnemen.

[klantenservice@24papershop.com](mailto:klantenservice@24papershop.com)





## Belangrijke links

[Bullet Journals](#)

[Notitieboeken](#)

[24Papershop](#)

[Instagram 24Papershop](#)

[Facebook 24Papershop](#)

Gratis E-Books

[15 Redenen waarom schrijven zo belangrijk is](#)

[Dagboek schrijven](#)

[De Vulpen Bijbel](#)