

RYDER CARROLL

**O
MÉTODO
BULLET ⚡ JOURNAL**

REGISTRE O PASSADO,
ORGANIZE O PRESENTE,
PLANEJE O FUTURO

Tradução
FLÁVIA SOUTO MAIOR

f  **NTANAR**

Copyright © 2018 by Ryder Carroll

O selo Fontanar foi licenciado pela Editora Schwarcz S.A.

Grafia atualizada segundo o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 1990, que entrou em vigor no Brasil em 2009.

TÍTULO ORIGINAL The Bullet Journal Method: Track the Past, Order the Present, Design the Future

CAPA Ryder Carroll

PROJETO GRÁFICO ORIGINAL Meighan Cavanaugh

PREPARAÇÃO Lígia Azevedo

ÍNDICE REMISSIVO Probo Poletti

REVISÃO Luciane Helena Gomide e Thaís Totino Richter

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Carroll, Ryder

O método Bullet Journal : registre o passado, organize o presente, planeje o futuro / Ryder Carroll ; tradução Flávia Souto Maior. — 1ª ed. — São Paulo : Fontanar, 2018.

Título original: The Bullet Journal Method : Track the Past, Order the Present, Design the Future.

ISBN 978-85-8439-130-1

1. Agendas 2. Apontamentos 3. Cadernos de notas, desenhos etc.
4. Diários 5. Organização – Métodos 6. Tempo – Administração
I. Título.

18-20610

CDD-640.43

Índice para catálogo sistemático:

1. Método Bullet Journal : Sistema e prática de organização : Administração do tempo 640.43

Maria Paula C. Riyuzo – Bibliotecária – CRB-8/7639

[2018]

Todos os direitos desta edição reservados à

EDITORA SCHWARCZ S.A.

Rua Bandeira Paulista, 702, cj. 32

04532-002 — São Paulo — SP

Telefone: (11) 3707-3500

www.facebook.com/Fontanar.br

TO MY PARENTS FOR JUST ABOUT EVERYTHING

TO THE BULLET JOURNAL COMMUNITY
FOR DARING

THANK YOU,

RYDER

Aos meus pais, por meio que tudo

À comunidade Bullet Journal,
pela coragem de arriscar

Muito obrigado,

Ryder

PARTE I - A PREPARAÇÃO: 11

- Introdução: 13
- A promessa: 25
- O guia: 34
- O motivo: 37
- Organizando a mente: 45
- Cadernos: 53
- Escrevendo à mão: 58

PARTE II - O SISTEMA: 63

- Introdução: 65
 - Registro rápido: 70
 - Tópicos e paginação: 74
 - Bullets: 77
 - Tarefas: 79
 - Eventos: 83
 - Notas: 88
 - Símbolos e marcadores personalizados: 92
- Coleções: 96
 - Registro diário: 98
 - Registro mensal: 102
 - Registro futuro: 107
- Índice: 111
- Migração: 119
- A carta: 126
- Comece seu Bullet Journal: 130

PARTE III - A PRÁTICA: 133

- Introdução: 135
- Começando: 139
- Reflexão: 143
- Significado: 153

objetivos: 163
Pequenos passos: 180
Tempo: 190
Gratidão: 198
Controle: 203
Radiância: 209
Persistência: 217
Desconstrução: 223
Inércia: 231
Imperfeição: 236

PARTÉ IV - A ARTE: 243

Introdução: 245
Coleções personalizadas: 251
Design: 259
Planejamento: 265
Listas: 270
Agendamentos: 276
Monitores: 280
Adaptação: 284
Comunidade: 289

PARTÉ V - CONCLUSÃO: 299

o jeito certo de usar o Bullet Journal: 301
Considerações finais: 303
Perguntas frequentes: 305
Agradecimentos: 311
Notas: 312
Índice remissivo: 319

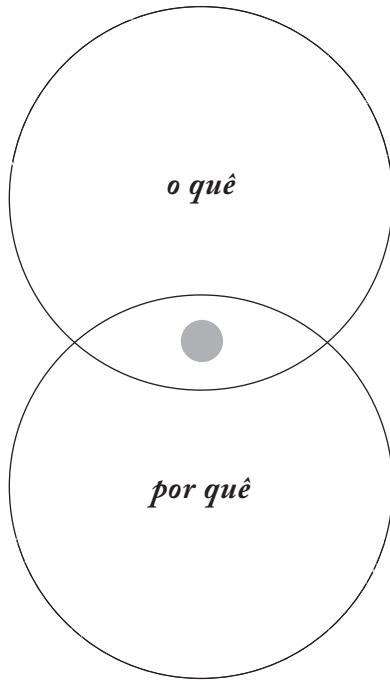
Sumário x Índice: No Bullet Journal, combinamos o sumário e o índice tradicional para manter o conteúdo de seu caderno organizado e facilmente acessível. Você pode ler mais sobre isso na página III.

Não adiemos nada. Equilibremos a conta da vida todos os dias. [...] Aquele que dá os toques finais em sua vida diariamente nunca precisa de tempo.

SÊNECA, *Cartas a Lucílio*

PARTE I

A PREPARAÇÃO



A PROMESSA

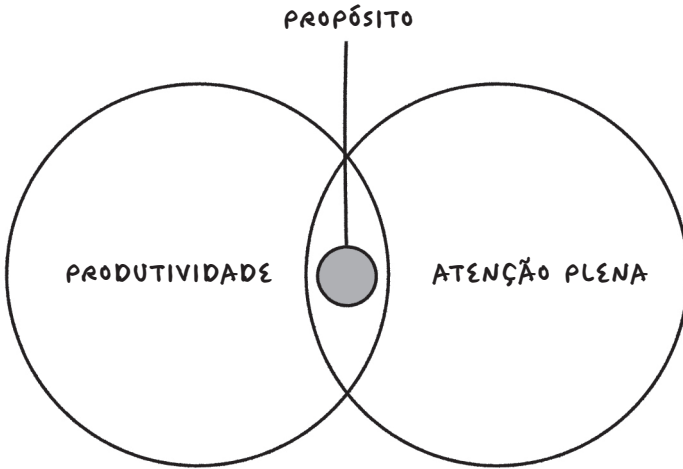
A vida havia ficado atarefada demais. Parecia que minha existência se resumia a uma longa lista de afazeres. Eu havia me esquecido de meus sonhos, meus objetivos, meus “e se”, meus “e se eu pudesse”.

AMY HAINES

A missão do método Bullet Journal é nos ajudar a ter mais consciência de como empregamos os dois recursos mais valiosos que temos na vida: nosso tempo e nossa energia. Se você vai investir as duas coisas na leitura deste livro, nada mais justo que eu comece destacando o que vai encontrar nele. Resumindo:

O método Bullet Journal vai ajudar você a realizar mais, trabalhando menos. Ele ajuda a identificar o que é importante e se concentrar nisso, eliminando o que é irrelevante.

Como? Juntando produtividade, atenção plena e propósito em um sistema flexível, generoso e, acima de tudo, prático. Vamos analisar com cuidado cada um desses pontos.



Produtividade

Você já se sentiu sobrecarregado com suas responsabilidades? Às vezes a vida parece aquele jogo infernal em que temos de acertar uma toupeira com um martelo. Estamos condenados a liquidar tarefas, reuniões, e-mails e mensagens intermináveis. Essa loucura de fazer várias coisas ao mesmo tempo te obriga a encaixar a atividade física quando e onde pode — durante uma chamada de vídeo com sua irmã, por exemplo, que pergunta se você não pode conversar parado em vez de ficar andando pelo apartamento. Nada recebe a atenção que merece, e a sensação não é boa. Você odeia decepcionar outras pessoas e a si mesmo. Já chegou a reduzir suas horas de sono ao mínimo possível — à exceção daquelas muitas manhãs em que mais parece um zumbi porque... reduziu suas horas de sono ao mínimo possível.

Vamos recuar um pouco. Em todos os anos entre 1950 e 2000, a

produtividade dos norte-americanos aumentou entre 1% e 4%.¹ Desde 2005, no entanto, esse crescimento diminuiu nas economias avançadas, e nos Estados Unidos houve inclusive uma queda da produtividade registrada em 2016.² Será que o rápido desenvolvimento de nossa tecnologia, que promete opções quase ilimitadas para nos manter ocupados, no fim das contas não está nos tornando mais produtivos?

Uma explicação possível para a diminuição da produtividade é estarmos paralisados devido à sobrecarga de informações. Como escreve Daniel Levitin em *A mente organizada*, a avalanche informativa é pior para o foco do que a exaustão ou o consumo de maconha.³

Faz sentido, então, que para sermos mais produtivos seja preciso achar um meio de conter a onda de distrações digitais. E é aí que entra o Bullet Journal. Utilizando um sistema analógico, você cria o espaço off-line necessário para processar informação, refletir e se concentrar. Quando você abre o caderno, o mundo frenético que o cerca pausa por um momento. O Bullet Journal permite que sua mente caminhe lado a lado com sua vida. As coisas se tornam menos nebulosas, e finalmente é possível examinar a vida com mais clareza.

O Bullet Journal vai ajudá-lo a esvaziar a mente para que você possa abordar seus pensamentos de uma distância objetiva.

É comum pensarmos em meios de nos organizar conforme as coisas vão acontecendo: um pouquinho eu marco naquele app, outro tanto naquele calendário. Com o tempo, o resultado é um estranho Frankenstein formado por post-its, aplicativos e e-mails. Até que funciona, mas sempre dá a sensação de que esse sistema está

ruindo aos poucos. Perde-se tempo deliberando onde se deve colocar determinada informação e tentando localizá-la depois. Será que você escreveu no bloco de notas do celular ou em um post-it? E onde foi parar esse post-it?

Muitas grandes ideias, pensamentos “para guardar” ou lembretes importantes foram vítimas de um pedaço de papel perdido ou de um aplicativo desatualizado. Essa falta de eficiência que consome toda a sua franquia de internet é completamente evitável. O Bullet Journal foi criado para ser sua “fonte da verdade”. Não, não se trata de um convite duvidoso para idolatrar a metodologia. Só significa que você não precisa mais se preocupar em saber onde moram seus pensamentos.

Assim que você aprender a concentrar as ideias em um único lugar, vamos analisar como priorizá-las de maneira eficiente. Todas as pessoas que telefonam e mandam e-mails ou mensagens de texto desejam uma resposta imediata. Em vez de sermos proativos no estabelecimento de prioridades, muitos de nós simplesmente reagimos ao estímulo recebido, mergulhando, com o tempo, em um oceano cada vez maior de responsabilidades. Não podemos deixar que a enxurrada de demandas externas determine nossas prioridades, porque podemos acabar nos afogando nelas. Oportunidades irão por água abaixo. É assim que se perde a chance de melhorar a média na escola, conseguir aquela promoção, correr uma maratona, ler um livro a cada duas semanas...

O BuJo te coloca no controle. Você vai parar de reagir e começar a agir.

Você vai aprender a resolver desafios difíceis, transformar curiosidades vagas em objetivos significativos, fragmentar seus objetivos em tarefas menores e mais fáceis de gerenciar, e a agir para valer. Qual é o próximo passo para melhorar suas notas esse semestre, tirar dez em todas as matérias? Não. O processo deve ser gradual. Em que matéria você tem mais dificuldade? Qual é a próxima tarefa? Fazer um trabalho? Que livro você precisa ler para isso? Pegue o livro na biblioteca — *essa* é a coisa mais importante a fazer *agora*. Fazer um trabalho que vale pontos extras para uma matéria em que você já está com boas notas seria uma enorme perda de tempo.

Em *O método Bullet Journal*, vamos introduzir técnicas cientificamente comprovadas que transformam qualquer caderno em uma ferramenta poderosa para organizar a vida. Vamos explorar como fazer aflorar oportunidades e eliminar distrações de modo que você possa concentrar seu tempo e sua energia naquilo que realmente importa.

Atenção plena

Ih, lá vem esse termo. Não se preocupe, não é preciso pegar a cítara. Quando falamos de atenção plena, em geral estamos falando de uma consciência mais elevada em relação ao presente. É muito bom ser produtivo, mas o BuJo não foi desenvolvido para ajudar você a correr mais rápido sem sair do lugar.

Vivemos uma época em que a tecnologia nos promete opções quase ilimitadas para nos manter ocupados, mas nos sentimos mais distraídos e desconectados do que antes. Vemos o mundo passar a mil quilômetros por hora, como quando estamos a bordo de um avião, sem ter ideia de onde de fato estamos. Com sorte, iremos

vislumbrar o mar ou um relâmpago entre nuvens escuras ao longe. A maior parte do tempo, no entanto, passaremos apertados em um assento minúsculo, aguardando a hora do enervante pouso.

Se a jornada é o destino, como entusiastas do presente costumam dizer, precisamos ser viajantes melhores. Para tanto, antes de tudo temos que nos orientar. Onde você está agora? Quer mesmo estar aí? Em caso negativo, por que seguir adiante?

*Devemos olhar para dentro de nós se quisermos ter
sucesso em nossa caminhada.*

Atenção plena é o processo de acordar para o que está bem à nossa frente. Ajuda você a se tornar mais consciente do seu lugar, da sua identidade e do seu propósito. É aqui que o BuJo entra em cena. O ato de escrever à mão conduz nossa mente para o momento atual em um nível neurológico diferente de qualquer outro mecanismo de registro de ideias.⁴ É no presente que começamos a nos autoconhecer. Joan Didion, famosa defensora da escrita à mão, começou a fazê-lo aos cinco anos de idade. Ela acreditava que cadernos eram um dos melhores antídotos para um mundo distraído: “Esquecemos rápido demais as coisas que pensávamos que nunca esqueceríamos. Esquecemos, da mesma forma, de amores e traições, esquecemos do que sussurramos e do que gritamos, esquecemos de quem somos [...]. É uma boa ideia, então, manter contato, e acho que os cadernos são perfeitos para isso. Todos estamos sozinhos no que diz respeito a manter essas linhas abertas para nós mesmos: seu caderno nunca vai me ajudar nem o meu vai ajudar você”.⁵

Nativos digitais mundo afora: não temam. Esqueçam a imagem

de uma figura encurvada rabiscando em um sótão à luz fraca de uma vela. Aqui você vai aprender a registrar pensamentos com rapidez e eficácia. E a utilizar seu caderno na velocidade da vida.

Vamos explorar várias técnicas que nos ajudarão a adquirir o hábito de fazer esse tipo de pergunta, para que não fiquemos mais perdidos na rotina diária. Em outras palavras, o método Bullet Journal garante a nossa plena atenção no *porquê* de estarmos fazendo aquilo que estamos fazendo.

Propósito

Pense em um livro, discurso ou citação que o comoveu profundamente ou mudou sua forma de ver a vida. O que te inspirou foi a sabedoria, com todas as promessas que traz. Parecia que bastava agir com base naquele conhecimento recém-descoberto para que as coisas ficassem mais fáceis, melhores, mais claras, mais capacitantes.

Atualmente, quanto desse conhecimento ainda está em uso, e não apenas no âmbito intelectual, mas também no prático? Você se tornou uma pessoa, um amigo ou um parceiro melhor? Manteve o peso que perdeu? Está mais feliz? É provável que o que você aprendeu tenha definhado, se é que sobreviveu. Isso não quer dizer que não foi útil; só não ficou retido. E por que isso acontece?

A pressa de nossas vidas atarefadas pode cavar um fosso entre nossas ações e nossas crenças. Tendemos a seguir o caminho com menor resistência, mesmo que acabe nos afastando das coisas que mais estimamos. Isso pode exigir demasiado esforço para concretizar a mudança que buscamos. Como qualquer atleta pode comprovar, é preciso romper fibras musculares repetidas vezes para que os

músculos cresçam. Do mesmo modo, precisamos treinar nossos propósitos para deixá-los fortes e resilientes.

É fácil esquecer a meditação ou encontrar desculpas para faltar à aula de ioga, mas há repercussões sérias e imediatas quando ignoramos nossas obrigações diárias. Para conseguir adotar uma nova rotina, ela precisa se encaixar na nossa agenda abarrotada. E se tivéssemos um mecanismo que encorajasse nossas intenções e nos acompanhasse o dia todo?

O método Bullet Journal funciona como uma ponte entre suas crenças e suas ações, ao integrar seu propósito e o cerne de sua vida.

Além de organizar suas obrigações, Amy Haines usa seu Bullet Journal para manter um registro de ideias para sua empresa, pessoas com quem quer aprender, aplicativos para conferir e até mesmo novos tipos de chá para experimentar. Suas coleções personalizadas — sobre as quais falarei mais adiante — ajudaram-na a combater aquela sensação desanimadora de ter listas de tarefas infinitas e a permanecer em contato com o que de fato quer fazer. Ela conseguiu resgatar as coisas que importavam e tinham se perdido.

Ao adotar o método Bullet Journal, você automaticamente forma um hábito regular de introspecção, e aí começa a definir *o que é importante, por que é importante e qual é a melhor forma* de chegar a isso. Você é gentilmente lembrado disso todos os dias, o que torna mais fácil executar o que for onde quer que você se encontre, seja uma sala de reunião, de aula ou de um pronto-socorro.

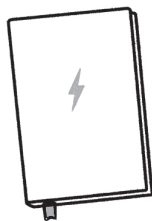
Adeptos do Bullet Journal foram contratados para empregos dos

sonhos, abriram negócios, terminaram relacionamentos nocivos, se mudaram ou, em alguns casos, simplesmente se tornaram mais satisfeitos com quem são ao integrar o BuJo às suas rotinas. Elas são motivadas pela sabedoria de diferentes tradições de todo o mundo. Como um prisma reverso, o Bullet Journal as absorve e concentra em um feixe luminoso que vai te ajudar a enxergar com clareza qual é o caminho que deve seguir. Isso vai permitir que você passe de passageiro a piloto por meio da arte de viver com propósito.

O GUIA

O Bullet Journal não é um amigo só para os bons momentos. Ele sofreu e comemorou comigo nas mais diferentes situações da minha vida. Serviu aos muitos mestres de meus antigos eus: o estudante, o estagiário, o desconsolado, o designer e outros. Sempre me acolheu sem julgamento ou expectativa. Quando me propus a escrever este livro, quis criar algo que poderia servir a você da mesma forma. Ele deve ser a base para adoção do método e está aqui para prepará-lo para sua primeira decolagem e recebê-lo de volta quando você precisar repousar, reabastecer as energias e recalibrar a sua vida.

MATERIAL



CADERNO



CANETA



PAPÉL

Para quem estiver começando

Se esta é sua primeira experiência com o Bullet Journal, seja bem-vindo! Muito obrigado por se dedicar à leitura deste livro. Para aproveitá-lo ao máximo, aconselho que o leia na ordem apresentada, do início ao fim. A ideia é que o livro seja participativo. Vamos alavancar o poder da transcrição (p. 58) para ajudar você a gravar o sistema mais rapidamente na memória. Pode parecer impressionante (ou assustador), mas você só vai precisar de uma folha de papel, um caderno em branco e algo com que escrever.

O método Bullet Journal é formado por dois componentes principais: o sistema e a prática. A parte II deste livro vai tratar do sistema. Nela você aprenderá o nome de todos os ingredientes e como são utilizados. As partes I e II vão ajudá-lo a se tornar um cozinheiro habilidoso. Nas partes III e IV, mergulharemos na prática. Assim você vai poder se tornar um chef. Vamos explorar as fontes e a ciência por trás dos elementos do Bullet Journal para permitir que você personalize o método, atendendo às suas necessidades.

Para os mais experientes — e aqueles no nível intermediário

Idealizei os capítulos como se fossem coleções independentes (p. 96), imitando a estrutura do próprio Bullet Journal. Caso já esteja familiarizado com o vocabulário, você poderá abrir o livro em qualquer capítulo que lhe chame a atenção. Caso contrário, dê uma olhada na parte II!