

## ¿CÓMO EMPEZAR UN BULLET JOURNAL?

De : Perles & Co



0 minutos

¿Cómo hacer un diario de viñetas? ¿Cómo empiezo un diario de viñetas? ¿Qué material debe utilizar para un diario de viñetas? Estas son las preguntas que puede estar haciéndose. En esta ficha técnica, le presentamos el concepto de diario de viñetas, ideas y consejos sobre cómo empezar su diario de viñetas e ideas sobre el material a utilizar.

### ¿QUÉ ES UNA DIARIE DE VIÑETAS?

Es un cuaderno que creas y personalizas desde cero, que te ayudará a organizar tu vida diaria. De hecho, es una mezcla entre una agenda, una lista de tareas y un cuaderno de notas para usar día tras día.

También conocido como BUJO, es un método de organización de la vida diaria que fue inventado por el estadounidense Ryder Carroll.

Para empezar, ¡nadá más fácil! Sólo necesitas un cuaderno en blanco, un bolígrafo negro y unos rotuladores. A continuación, sólo tienes que seguir los 8 pasos que se describen a continuación para crear las diferentes secciones de tu diario de viñetas.

Cuidado, ¡la adicción está a la vista!

### ¿Qué tipo de cuaderno debo utilizar para un bullet journal?

Puedes utilizar cualquier tipo de cuaderno para empezar un bullet journal. No importa el formato o la portada, si es anillado o grapado, con páginas en blanco o a pequeña cara, ¡sólo tiene que dar ganas de usarlo!

Encuentra todos nuestros cuadernos para empezar a crear un bullet journal.

¿Qué marcadores debo utilizar para un diario de viñetas?

Hay muchos bolígrafos y rotuladores que puedes utilizar. Aquí tienes una selección de rotuladores que te ayudarán a crear tu bullet journal: un bolígrafo para escribir, rotuladores para decorar y dibujar, y rotuladores para ayudarte a organizarte.

## Les stylos et feutres pour un BULLET JOURNAL



### ¿Cómo decorar tu bullet journal?

Para ayudarte, hay adornos que te permitirán personalizar tu cuaderno y hacerlo agradable a la vista: sellos, pegatinas, cinta adhesiva, pestañas, seguro que encuentras lo que buscas en nuestra selección de productos para embellecer tu bullet journal.

## Les embellissements pour un BULLET JOURNAL



### ¿CÓMO HACER UNA DIARIE DE VIÑETAS?

Aquí te ofrecemos una técnica básica para empezar un bullet journal. En Internet encontrarás muchos métodos, depende de ti probar y ver cuál te conviene más.



#### PASO 1: Crear un índice

El primer paso es crear un índice que le sirva de referencia y le permita indicar los números de página.

En su índice, también pondrá su sistema de clasificación para el progreso de sus tareas. Para ello, hay que crear un símbolo que corresponda a una acción. Por ejemplo:

Para hacer

x Hecho

A informar

#### PASO 2: Numerar las páginas del cuaderno

Si aún no lo has hecho, deberías numerar las páginas de tu cuaderno para poder llegar fácilmente a una página concreta.

#### PASO 3: Crear un planificador anual

En una página doble, debes crear un calendario anual que te permita ver de un vistazo los acontecimientos importantes del año (cumpleaños, eventos especiales como una boda, una mudanza, exámenes, vacaciones, etc.).

Por ejemplo, puedes poner los próximos 6 meses en una media página y los siguientes 6 meses en la siguiente doble página.

Recuerde anotar los números de página del planificador anual en el índice.

#### PASO 4: Crear un planificador mensual

En una página doble, creará un calendario para un mes.

En la página de la izquierda, debe crear una vista general del mes numerando todos los días del mes de abajo a arriba. La página de la derecha estará reservada para un resumen del mes. En otras palabras, esta página será tu lista de tareas del mes.

Recuerde anotar los números de las páginas que crea en el índice.

#### PASO 5: Crear un planificador diario

En la siguiente página doble, escribe las fechas de los 7 días de la semana.

Para cada día, anota las tareas a realizar o las citas médicas, un cumpleaños, una salida... En definitiva, todos los acontecimientos de tu vida que no quieres olvidar.

#### PASO 6: Crear secciones personales

En un diario de viñetas, también puedes anotar toda la información importante o más personal. Por ejemplo, puedes crear listas de libros para leer, películas para ver, recetas para probar, tu lista de deseos, ideas de regalos para tus amigos y familiares.

También puedes anotar información útil que la gente siempre busca (el número de referencia de la bolsa de la aspiradora, las referencias de los cartuchos de tinta de la impresora, el tamaño de las bolsas de basura adecuadas, la dosis de los gránulos de homeopatía, etc.).

#### PASO 7: Informar de las tareas inacabadas

Ahora que la semana o el mes ha terminado, es el momento de hacer un balance de las tareas realizadas y no realizadas.

A pesar de su organización, hay algunas cosas que no ha podido hacer, por lo que debería pensar en trasladar estas tareas a la próxima semana o mes.

#### PASO 8: Crear rastreadores

Para los perfeccionistas del método, también hay una opción llamada "rastreadores". Se trata de un gráfico que representa un mes entero y que le permitirá hacer un seguimiento de determinados comportamientos u objetivos que se haya fijado.

Por ejemplo, los días en los que hiciste deporte, en los que fuiste feliz, en los que dormiste bien, etc.

## Resultado

