

# BULLET ⚡ JOURNAL МЕТОД

Переосмысли прошлое  
Упорядочи настоящее  
Спроектируй будущее

**РАЙДЕР КЭРРОЛЛ**

**БОМБОРА™**

Москва 2019

УДК 159.9  
ББК 88.52  
К98

Ryder Carroll  
The Bullet Journal Method: Design an Intentional Life

Copyright © 2018 by Ryder Carroll

Original artwork throughout this book courtesy of Dee Martinez, Eddy Hope, and Kim Alvarez.  
This edition is published by arrangement with Sterling Lord literistic and The Van Lear Agency LLC

**Кэрролл, Райдер.**  
К98 Bullet Journal метод. Переосмысли прошлое, упорядочи настоящее, спроектируй будущее / Райдер Кэрролл ; [пер. с англ. Е.А. Кваша]. — Москва : Эксмо, 2019. — 336 с.

ISBN 978-5-04-098407-7

Пятьсот тысяч мыслей. Именно столько идей рождается в голове обычного человека ежедневно. Мы постоянно о чем-то думаем. Постоянно чем-то заняты. Но это не значит, что мы продуктивны. Когда мозг перегружен, сложно принимать правильные решения. Любой взвешенный выбор отнимает два самых ценных ресурса — время и энергию. А если решений слишком много, мы чувствуем себя уставшими, рассеянными и даже беспомощными. Мы теряем контроль — над ситуацией и собственной жизнью. Откладываем дела на завтра. Но со временем кладовая нашей памяти переполняется. Нерешенные задачи стучатся в дверь сознания — и мы ощущаем нарастающую тревогу и стресс.

Система Bullet Journal помогает вернуть контроль и навести порядок в ментальной кладовой. Она позволяет:

- очистить разум от отвлекающих мыслей и сохранить концентрацию в течение всего дня;
- увидеть, куда вы тратите свои время и энергию;
- добиться любых целей, разбивая их на более мелкие задачи;
- развить любознательность и креативность;
- держаться выбранного курса и жить целенаправленно.

УДК 159.9  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-098407-7

© Кваша Е.А., перевод на русский язык, 2019  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

# Оглавление

## ЧАСТЬ I. ПОДГОТОВКА

Введение	17
Перспективы	29
Руководство	38
Зачем	41
Разгрузить сознание	49
Блокноты	57
От руки	63

## ЧАСТЬ II. СИСТЕМА

Система	69
Быстрые записи	74
Темы и номера страниц	78
Буллеты	82
Задачи	84
События	88
Заметки	93
Символы и Особые буллеты	97
Коллекции	101
Ежедневник	103
Ежемесячник	107
Дневник будущего	112
Указатель	116
Перемещение	123
Письмо	129

## ЧАСТЬ III. ПРАКТИКА

Практика	137
Начало	141
Рефлексия	145
Смысл	155
Цели	165
Маленькие шажки	182
Время	192
Благодарность	200
Контроль	206
Свет	212
Выносливость	220
Разрушение	226
Бездействие	234
Несовершенство	239

## ЧАСТЬ IV. ИСКУССТВО

Авторские коллекции	255
Дизайн	263
Планирование	270
Списки	276
График	281
Трекеры	285
Настройка	289
Сообщество	294

## ЧАСТЬ V. НА ПРОЩАНИЕ

Как правильно вести буллет-журнал	307
Несколько слов на прощание	309
Часто задаваемые вопросы	311
Благодарности	317
Примечания	318
Указатель	324

---

Содержание и указатель: в буллет-журнале используется комбинация оглавления и каталога. Она организует информацию в вашем блокноте и делает ее доступной. Подробнее об этом можно прочитать на стр. 116.