



"MIJN BULLET JOURNAL IS MIJN ANALOGE ROTS IN DE DIGITALE BRANDING" | KILIEN (22)

Door StampMedia | 14-24 jaar

Een hele tijd geleden kreeg ik van mijn zus mijn eerste bullet journal cadeau – ik zit intussen al aan mijn derde exemplaar. En zonder overdrijven: het heeft mijn leven veranderd. In het begin was ik sceptisch: wat zou zo'n *Pinterest-perfect ding* nu voor mij kunnen betekenen? Veel, zo blijkt, zeker nu ik mijn journal volledig naar mijn eigen hand heb gezet. Geen tekeningen en *hand lettering* dus, maar wat dan wel?

Nee, ik ga je niet vertellen hoe een bullet journal werkt; daarover vind je al meer dan genoeg informatie op het internet, en niet in het minst op de website van de originele Bullet Journal zelf. Nee, ik ga geen foto's plaatsen van fabelachtige flatlays van pagina's opgefleurd met vlekkeloos gekalligrafeerde quotes – eerlijk, daar heb ik de tijd en het geduld niet voor. Voor mij is mijn bullet journal een praktisch stuk gereedschap: geen schetsblok, maar een agenda, to-dolijst en notitieblok in één. Na maanden van *journalen* (ja, ook ik heb uren op Pinterest doorgebracht) heb ik eindelijk een set-up gevonden die precies doet wat ik nodig heb; en die formule wil ik met jou delen. Naast de standaardonderdelen als een index of verjaardagskalender, bestaat mijn tovertool uit de volgende onderdelen.

SLEEP TRACKER

Heel wat van de dingen die ik bijhoud in mijn bullet journal staan in het teken van de migraine waar ik al meer dan de helft van mijn leven aan lijd; zo ook mijn *sleep tracker*. Ik heb gemerkt dat mijn aanvallen getriggerd worden wanneer ik te weinig – in mijn geval minder dan zes uur – of net te veel slaap. Ook regelmaat is belangrijk, en uitschieters worden door mijn hoofd vaak niet in dank afgenomen. Mijn sleep tracker geeft me in een oogopslag een idee van de regelmaat van mijn slaappatroon.

STUDY TRACKER

Waar ik vroeger de neiging had om te veel voor school te werken, is die balans tegenwoordig naar de andere kant overgeslagen, en ben ik nu soms dagen niet bezig met mijn schoolwerk. Met een *study tracker* probeer ik in de gaten te houden of ik tijdens bepaalde periodes te veel of te weinig aan het werk ben. Als dat effectief het geval is, probeer ik na te gaan of dat overeenkomt met mijn workload, om het indien nodig wat rustiger aan te doen of net een tandje bij te steken.

MOOD TRACKER

Ik probeer ook elke dag stil te staan bij hoe ik me voel, zowel fysiek als mentaal. Als ik een slechte dag heb, ben ik dat de dag erna vaak alweer vergeten, maar als ik een blik werp op mijn mood tracker en merk dat de slechte dagen elkaar toch wel beginnen op te volgen, wordt het tijd om me eens af te vragen waar dat aan zou kunnen liggen. Zo'n mood tracker laat me ook toe om eens te bekijken hoe nauw mijn fysieke en mentale gezondheid met elkaar verbonden zijn.

HABIT TRACKER

Net zoals het merendeel van de bevolking, heb ik op 1 januari 2020 enkele goede voornemens gemaakt: vijftig boeken per jaar lezen, vaker mediteren en in mijn dagboek schrijven, dat soort dingen. Met mijn *habit tracker* kan ik controleren in hoeverre me dat ook lukt. Wanneer ik dagen na elkaar mijn doelen niet haal, geef ik mezelf een schop onder m'n kont om de draad weer op te pikken. Maar als ik dagenlang goed bezig ben, raak ik eens zo gemotiveerd om die goede gewoontes vol te houden. Wat ik dan allemaal track?

Of ik minstens een halfuur beweging heb gehad

Of ik in mijn dagboek heb geschreven

Of ik een blogpost gepubliceerd heb

Of ik gelezen heb

Of ik minstens twee liter water gedronken heb

Of ik gemediteerd heb

HEALTH TRACKER

Ook mijn *health tracker* draait om – je raadt het al – mijn migraineaanvallen. Hier houd ik bij wanneer ik een aanval krijg. Naast mijn migraine houd ik ook mijn menstruatiecyclus bij: aangezien ik de minipil neem (yes, om mijn migraineaanvallen tot een minimum te beperken), menstrueer ik normaal gezien niet. Een bloeding is dus meer uitzondering dan regel, en is bij mij vaak een symptoom van onderliggende stress. Eigenlijk kan ik op deze manier bijhouden welke periodes net iets té stresserend waren. Ook kan ik controleren of aanvallen en bloedingen al dan niet met elkaar te maken hebben.

FUTURE LOG

Ik maak mijn bullet journal maar een maand op voorhand, dus als ik nu een afspraak heb over een paar maanden, kan ik die nergens kwijt. Op dat probleem moet mijn future log een antwoord bieden: hier kan ik afspraken onderbrengen per maand. Wanneer ik dan mijn agenda voor de komende maand aan het opmaken ben, heb ik een kort en handig overzicht van welke afspraken ik daarbij niet mag vergeten in te plannen. Ik kan er ook kwijt welke afspraken ik niet mag vergeten te maken, maar waarvoor het nu nog te vroeg is.

WEEK LOG

Dit is mijn eigenlijke agenda, die ik na maandenlang journalen heb bijgeschaafd tot het precies geworden is wat ik nodig heb: een overzicht van welke afspraken ik die dag heb en hoe lang die zullen duren, zodat ik meteen kan zien hoe druk mijn dag wordt of hoeveel vrije tijd ik nog overhoud. Onderaan heb ik een plaatsje vrijgemaakt voor mijn to-dolijst. Op het einde van de dag kijk ik nog even na welke taken ik kan afvinken, en welke ik naar een later moment moet verplaatsen.

INSPIRATIE

Naast saaiere afspraken, agenda's en to-do's maak ik in mijn bullet journal natuurlijk ook nog plaats voor leukere dingen: inspiratie! Op de ene pagina hou ik mijn wish list bij – zodat ik mijn familie eindelijk eens een antwoord kan geven op die ene vraag: "En, wat wil je graag voor je verjaardag/Kerstmis?" – en op de andere heb ik een lijstje met onderwerpen waarover ik wilde schrijven op mijn blog. En ja, "bullet journal" wordt dus dadelijk van de lijst geschrapt!

TEKST: © Kilien Natens - StampMedia 2020