

PERO & PAPIR: ANALOGOVÝ SYSTÉM DO DIGITÁLNÍ DOBY

METODA BULLET⚡JOURNAL®

ZHODNOŤTE VČEREJŠEK,
USPOŘÁDEJTE SI DNEŠEK
A NAPLÁNUJTE
ZÍTŘEK

RYDER CARROLL
TVŮRCE BULLET JOURNALU®

Ryder Carroll

METODA BULLET JOURNAL

Zhodnoťte věrejšek, uspořádejte si dnešek a naplánujte zítřek

Copyright © 2018 by Ryder Carroll

All rights reserved. This edition published by arrangement with Portfolio, an imprint of Penguin Random House LLC.

Podle anglického originálu *The Bullet Journal Method: Track the Past, Order the Present, Design the Future* vydalo v edici *Žádná velká věda* nakladatelství Jan Melvil Publishing v Brně roku 2019. Žádná část této knihy nesmí být nijak použita či reprodukována bez písemného svolení s výjimkou případů krátkých citací jako součásti kritických článků a recenzí.

Překlad Kateřina Harrison Lipenská

Odpovědná redaktorka Lenka Čížková

Šéfredaktor Marek Vlha

Redakční spolupráce Gabriela Otteová a Tomáš Baránek

Sazba a grafická úprava David Dvořák

Obálka Ryder Carroll

Jazyková korektura Vilém Kmuníček

Tisk a vazba PBTisk, a. s., Příbram

Vydání první

Jan Melvil Publishing, 2019

melvil.cz

Chyby a připomínky: melvil.cz/erratum

Pochvaly a recenze: melvil.cz/bujo nebo libisemi@melvil.cz

Diskutujte o knize s hashtagem #bujo #bulletjournal

Knihla vyšla také elektronicky.

ISBN 978-80-7555-073-6

TIP: doporučujeme navštívit skupinu uživatelů BuJo na www.melvil.cz/skupina-bujo

MÝM RODIČŮM ZA VŠECHNO

KOMUNITĚ BULLET JOURNALU
ZA ODVAHU

DĚKUJI VÁM,

RYDER

I. ČÁST - PŘÍPRAVA: 1

Úvod:	3
Slib:	15
Průvodce:	23
Proč:	26
Vyčistěte si hlavu:	34
Zápisníky:	42
Psaní rukou:	47

II. ČÁST - SYSTÉM: 51

Bleskový zápis:	58
Témata a stránkování:	62
Odrážky:	65
Úkoly:	67
Události:	71
Poznámky:	76
Značky a vlastní odrážky:	80
Kolekce:	84
Denní přehled:	86
Měsíční přehled:	90
Výhled:	95
Rejstřík:	99
Přesouvání:	107
Dopis:	114
Vytvořte si svůj Bullet Journal:	118

III. ČÁST - VYUŽITÍ V PRAXI: 121

Začátek:	127
Reflexe:	131
Smysl:	141
Cíle:	150
Malé krůčky:	166

Čas: 175
 Vděčnost: 183
 Kontrola: 189
 Vyzařování: 195
 Vytrvalost: 203
 Dekonstrukce: 209
 Bezvýchodnost: 217
 Nedokonalost: 222

IV. ČÁST - UMĚNÍ: 229

Vlastní kolekce: 237
 Forma: 244
 Plánování: 250
 Seznamy: 255
 Harmonogramy: 261
 Sledování: 265
 Přizpůsobení: 269
 Komunita: 274

V. ČÁST - KONEC: 285

Jak si správně vést Bullet Journal: 287
 Pár slov na rozloučenou: 289
 Často kladené otázky: 291
 Tito lidé si zaslouží mé poděkování: 297
 Poznámky: 298
 Rejstřík: 303

Obsah vs. rejstřík: V Bullet Journalu používáme kombinaci obsahu a rejstříku k organizaci a snadnému dohledání záznamů. Více se dozvíte na straně 99.

Volně šiřitelná ukázka z knihy METODA BULLET JOURNAL: Zhodnoťte včerejšek, uspořádejte si dnešek a naplánujte zítřek

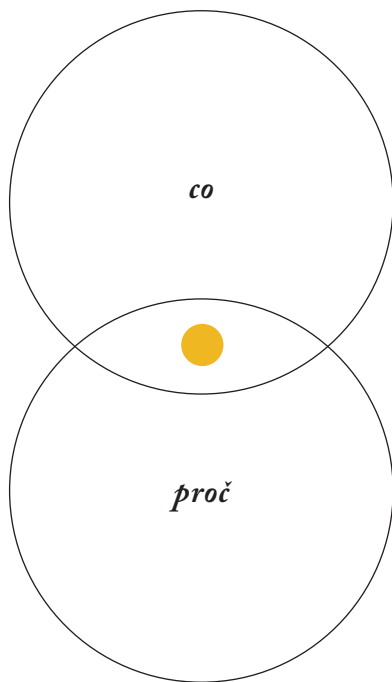
*Ničeho neodkládejme, každodenně zúctujme s životem...
Kdo každodenně uzavírá život svůj, nemá nedostatek času.*

— SENECA, *Výbor z listů Luciliovi*

Volně šiřitelná ukázka z knihy METODA BULLET JOURNAL: Zhodnoťte včerejšek, uspořádejte si dnešek a naplánujte zítřek

I

PŘÍPRAVA



Volně šiřitelná ukázka z knihy METODA BULLET JOURNAL: Zhodnoťte včerejšek, uspořádejte si dnešek a naplánujte zítřek

ÚVOD

Ten záhadný balíček mi přišel bez ohlášení. A ještě víc mě překvapilo, že adresa na něm byla napsaná nezaměnitelně úhledným tiskacím písmem mé mámy. Že by nějaké překvapení nebo dárek? Jen tak? Těžko.

V krabici jsem našel štosy starých zápisníků. Celý zmatený jsem jeden z nich vytáhl, měl svítivě oranžový obal ozdobený graffiti. Stránky byly plné hrubých náčrtů robotů, příšer, bitevních scén a taky slov s neuvěřitelným množstvím chyb. Různých... zamrazilo mě. Ty jsou přece moje!

Zhluboka jsem se nadechl a začal listovat. Bylo to víc než nostalgické vzpomínání. Jako bych se oblékl do dávno odložené kůže svého skoro zapomenutého já. Listoval jsem dalším notesem, z kterého vypadl složený list. Zvědavě jsem ho rozložil a našel legrační obrázek nějakého strašně rozzlobeného muže.

Řval tak zarputile, až mu lezly oči z důlků a jazyk mu rozčilením vypadával z pusy. Na stránce byla napsaná dvě slova. To první, malé, nesměle zastrčené v rohu, odhalovalo totožnost toho muže, o kterého se pokoušela mrtvice: můj bývalý učitel. Druhé, velké a kostrbaté slovo označovalo důvod a příjemce jeho běsnění. Bylo to mé jméno.

Potíže mi začaly už na základní škole. Přicházely první špatné známky, učitelé rudli vzteky a odvážlivci, co se mě snažili doučovat,

to dřív nebo později vždycky vzdali. Protože výsledky jsem měl opravdu mizerné, velkou část prázdnin jsem trávil ve speciálních letních školách a u psychologů. Nakonec mi diagnostikovali poruchu pozornosti (ADD). Bylo to v 80. letech, kdy se toho vědělo víc o ptáku kiwi než o tomhle onemocnění. Dostupné zdroje informací byly buď příliš složité, nebo rovnou beznadějně, takže se nedaly použít nebo neodpovídaly mým potřebám. Jen mi přisypávaly sůl do rány. Moje mysl fungovala naprosto specificky, a tak jsem si většinou musel poradit sám.

Hlavní problém spočíval v tom, že jsem nedokázal ovládat pozornost. Ne že bych se nemohl soustředit, ale dělalo mi potíže soustředit se na správnou věc ve správnou dobu, být přítomný duchem. Moje mysl pokaždé vystřelila za tím, co bylo zrovna nejpřitažlivější. A jak jsem se pohyboval v cyklu roztěkanosti, úkoly se kupily, až mě úplně zavalily. Často jsem je nezvládal dost dobře nebo jsem nestíhal. A protože jsem se takhle cítil každý den, začal jsem o sobě pochýbovat. Není nic horšího než krutost, s jakou mluvíme sami k sobě.

Obdivoval jsem své úspěšné spolužáky, jejich neochvějnou koncentraci a bloky plné podrobných poznámek. Začal mě fascinovat řád a disciplína, které mi připadaly stejnou měrou krásné jako cizí. Abych do těchto tajů pronikl, začal jsem si vymýšlet různé organizační pomůcky podle toho, jak fungovala *moje* mysl.

Cestou pokusů a *mnoha* omylů jsem si postupně poskládal vyhovující systém agendy – a to ve starém dobrém papírovém notýsku. Byl to plánovací kalendář, deník, zápisník, seznam úkolů a skicák v jednom. Sloužil mi jako praktický, ale přitom milosrdný nástroj k organizování netrpělivé mysli. Postupně jsem byl méně nepozorný, méně ochromený a mnohem víc produktivní. Uvědomil jsem si, že

se svými problémy se musím poprat sám. A co bylo důležitější, došlo mi, že to dokážu!

V roce 2007 už jsem pracoval jako webový designér pro velkou módní značku se sídlem v neonovém srdci New York City, na Times Square. Práci jsem sehnal přes jednu známou, která ve firmě pracovala a zrovna v té době se potýkala s plánováním své nadcházející svatby. Její stůl pokrývala tlustá vrstva zápisníků, lepicích bločků a papírů. Vypadalo to tam jako v pokoji nějakého konspiračního maniaka, jaké vidáme v kriminálkách.

Chtěl jsem jí nějak oplatit, že mi k tomu místu pomohla. A tak když jsem ji jednou viděl, jak se přehrabuje v tom nepořádku a zase se snaží najít nějakou zatoulanou poznámku, rozpačitě jsem navrhl, že jí ukážu, jak používám svůj zápisník. Otočila se ke mně se zdviženým obočím a k mému překvapení (a zděšení) nabídku přijala. Nádech, výdech. Co jsem si to na sebe ušil? Ukázat někomu zápisník znamenalo nechat ho bez cenzury nahlédnout do své hlavy, která, no... víte co.

Pár dní na to jsme šli na kávu. Poměrně dlouho jsem jí všechno neobratně vysvětloval. Připadal jsem si hrozně zranitelný, když jsem vykládal, jak si organizuju myšlenky – symboly, systémy, šablony, cykly, seznamy. Pro mě to byly berličky, které měly být oporou vadnému mozku. Celou dobu jsem se vyhýbal jejímu pohledu. Poté, co jsem skončil, zvedl jsem oči a hanbou bych se nejradši propadl. Dívala se na mě s otevřenou pusou, takže se všechny mé obavy okamžitě potvrdily. Nesnesitelně dlouho bylo ticho a pak řekla: „Tohle si nemůžeš nechávat pro sebe.“

Po tom útrpném školení to dalo ještě poměrně hodně přemlouvání, než jsem svůj systém začal sdílet s dalšími lidmi. Ale v průběhu let jsem se naučil obratně odpovídat na nesmělé dotazy designérů,

vývojářů, projektových manažerů a účetních ohledně zápisníku, bez kterého jsem neudělal ani krok. Někteří se ptali na organizaci každodenního života. Tak jsem jim ukazoval, jak si můžou stručně zapisovat úkoly, události a poznámky. Jiní se ptali na nastavování cílů. Tak jsem jim předváděl, jak se dá můj systém využít při sestavování akčních plánů k dosažení budoucích cílů. Další jen chtěli mít ve věcech menší zmatek, tak jsem jim ukázal, jak lze nahrnout všechny poznámky a projekty pěkně do jednoho zápisníku.

Nikdy mě nenapadlo, že řešení, která jsem si vymyslel, by mohla mít tak široké uplatnění. Když měl někdo nějakou specifickou potřebu, stačilo některou z technik jednoduše upravit tak, aby jí vyhovovala. Začal jsem přemýšlet o tom, že podělím-li se o svá řešení běžných organizačních problémů, možná to někomu pomůže od frustrace, která mě trápila v mládí, nebo ji aspoň zmírní.

To je sice hezké, ale jestli mám ještě někdy otevřít pusu, už to nesmí být žádná trapná improvizace. Systému jsem dal formu a tvar, okleštil jsem ho jen na ty nejefektivnější techniky, které jsem v průběhu několika let vytvořil. Nic podobného neexistovalo, takže jsem musel vymyslet nový jazyk s vlastní slovní zásobou. Díky tomu bylo možné vše snadno vysvětlit a snad se to i naučit, jak jsem doufal. Teď to chtělo ještě najít pro systém název, který by odpovídal jeho rychlosti, efektivitě, původu a účelu. Nazval jsem ho Bullet Journal.

Potom jsem spustil webovou stránku obsahující interaktivní návody a videa, sloužící jako průvodce zbrusu novým systémem Bullet Journal, zkráceně BuJo. Když počet návštěvníků stránky dosáhl stovky, usmál jsem se. Znamenalo to pro mě, že mise je splněna! A pak se stalo něco neuvěřitelného. Stránku bulletjournal.com představil web [Lifehack.org](http://lifehack.org). Potom [Lifehacker.com](http://lifehacker.com), potom

internetový časopis *Fast Company* a pak už se informace začaly šířit virálně. Počet unikátních návštěvníků se zvýšil ze 100 na 100 000 za několik dní.

Na webu se začaly objevovat celé komunity praktikující Bullet Journal. K mému úžasu se lidé otevřeně navzájem dělili o to, jak řeší i hluboce osobní problémy. Váleční veteráni psali o taktikách, jak se pomocí metody Bullet Journal vyrovnávají s posttraumatickou stresovou poruchou. Lidé trpící obsedantně kompulzivní poruchou sdíleli postupy, jak si vytvořit odstup od myšlenek, které je přemáhají. Dojalo mě, když jsem narazil na lidi trpící ADD stejně jako já, kteří mluvili o tom, jak se jim podařilo zlepšit známky a zmírnit úzkosti. V mnohdy toxickém světě internetových komunit vytvořily tyhle skupiny neuvěřitelně pozitivní a povzbudivé prostředí zaměřené na různé problémy a všechny využívaly ten samý nástroj.

Sandy narazila na Bullet Journal v květnu 2017 díky videu na Facebooku. Kvůli nedostatku spánku a péči o malé dítě vedla totálně chaotický život a často zapomínala, což by o ní normálně nikdo neřekl. Myšlenky se jí v hlavě honily jak veverka: Spal dost dlouho? Má všechna očkování? Do kdy že je potřeba odevzdat přihlášku do školky? Jakmile vyřídila jeden úkol, hned místo něj vyskočil další. Byla ve stresu a propadala beznaději. Vědí snad ostatní mámy něco, co ona neví? A tak když se doslechla o organizačním systému, ke kterému stačí obyčejný poznámkový blok, řekla si, že nemá co ztratit.

Prvním krokem bylo zapsat si všechno, co musí udělat tenhle měsíc. Do oddělených sloupců si napsala rozvrh každého člena rodiny. Všichni měli nepravidelnou pracovní dobu. Připadalo jí, že může ten kolotoč konečně zastavit a podívat se, kde kdo v příštích čtyřech týdnech bude. Děsila ji představa, že by jeden z nich za pár

let zapomněl vyzvednout dítě ze školky. Zdálo se, že je to jen otázka času, než jim unikne něco důležitého.

Sandy si odhodlaně nalinkovala další sloupec. Přehledně si zapsala všechny naplánované akce a narozeniny. Do měsíčního finančního přehledu si zapsala data a částky jednotlivých plateb. Přidala taky denní políčka k zaznamenávání zvyků a cílů – nebo jen připomenutí, aby se zastavila a nadechla se!

Psaní rukou bylo zvláště uklidňující. Sandy si ale nechtěla dělat moc velké naděje, protože tolik jiných systémů slibovalo, že jí vrátí její systematické já, ale dlouhodobou změnu nepřinesly.

Pokračovala dál podle návodu. Další část jí měla pomoci, aby neztrácela z očí celkový obraz. Jaké ambice má na příští rok? Na stránku ročních cílů se odvážila uvést srdcový projekt, o jehož realizaci se chabě pokoušela už několik let – a bez viditelných výsledků. Že by se vyhýbala psaní rukou a kreslení kvůli obsedantně kompulzivní poruše? Nebo toho prostě má moc? Věděla jen, že má potenciál, který nevyužívá.

V průběhu pár dalších týdnů se její zvyk sednout si k zápisníku zautomatizoval podobně jako čištění zubů. Jakkoliv přihlouple to vypadalo, odškrtavání políček ji motivovalo, protože jí připomínalo, že počet úkolů na každý den je konečný. Nezapomněla zaplatit jediný účet. Ani nemusela posílat žádné dlouhé omluvné textovky, protože zapomněla na něčí narozeniny. Rozložení zápisníku Bullet Journal jí rovněž připomínalo, že každodenní úkoly jsou součástí většího celku. Stránky měsíčních a ročních cílů jí den co den ukazovaly, že má před sebou dlouhou cestu, po které jde správným směrem. Její finta spočívala v tom, že si do každého denního přehledu přidala drobný projekt pro radost, třeba 15 minut psaní rukou, a tomu se každý den věnovala ze všeho nejdřív. Vždycky si našla

15 minut, ještě před tím, než se podívala na telefon. Čas jako by se natáhl.

Sandy si brzy všimla, že jí zapisování přináší víc než jen řád a čistou hlavu. Celý život trpěla dermatilománií, což je onemocnění označované také jako patologické škrábání kůže, za které se styděla celý život. V případě Sandy se týkalo hlavně prstů. Rušila schůzky a pohovory kvůli tomu, jak hrozně její prsty vypadaly. Někdy kvůli bolesti nemohla spát, neustále jí něco padalo a nezvládala ani ty nejjednodušší úkoly. Vždycky třeba prosila svého manžela nebo matku, aby jí vymačkali citron do čaje, protože ji štípala.

Po několikaměsíčním vedení Bullet Journalu seděla jednou v kuchyni a oči se jí najednou zalily slzami. Podívala se na své ruce, konečně si vymačkala citron a uvědomila si, že už nemá prsty samou ranku. S každým řádkem, písmenem a zápisem ruce zaměstnala a nechala je pomalu, ale jistě zahojit. Přikládám zvláštní stránku, kterou ve svém zápisníku tomuto dni věnovala.

Nejen že jí Bullet Journal pomohl plánovat, sledovat a uchovávat vzpomínky, ale umožnil jí být kreativní, nechat zahojit své tělo a přestat se schovávat a zároveň se stát součástí komunity, která dokáže povzbudit a podpořit. Není v tom sama. I mě inspirovali vynalézaví, houževnatí a odvážní lidé, kteří si mou metodiku upravili podle své situace. A to je jeden z důvodů, proč jsem se rozhodl napsat tuto knihu.

Ať už jste zkušený uživatelé BuJo nebo nováčky, metoda Bullet Journal je pro každého, kdo si hledá místo v naší digitální době. Pomůže vám s organizací prostřednictvím jednoduchých nástrojů a technik, díky nimž se vaše dny rozjasní, zaostří a dostanou směr. Jakkoliv je systematickost skvělá, představuje jen povrchovou vrstvu něčeho mnohem hlubšího a cennějšího.

15.12.17

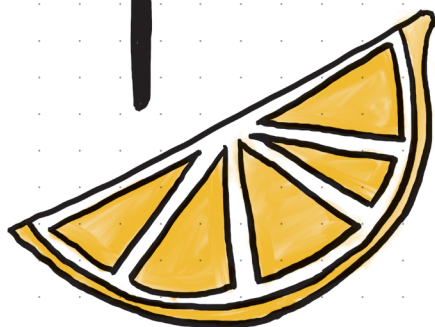
VYMAČKALA

— JSEM —

CITRON

— BEZ —

štipání



Vždycky jsem si myslel, že se kvůli ADD od ostatních liším. A díky téhle komunitě jsem si uvědomil, že mě moje potíže prostě jen přiměly začít brzy řešit něco, co se od té doby stalo rozšířeným neduhem digitálního věku: nedostatek sebeuvědomění.

V nejpropojenější době v historii rychle přestáváme být napojeni sami na sebe. Jsme zahlcení nekončící záplavou informací, takže k nám přichází spousta podnětů, a přesto máme pocit, že nám něco utíká, jsme přepracovaní a nespokojení, zabraní do práce, ale přitom vyhořelí. Technologie se svými nekonečnými rušivými vlivy pronikly do všech koutů mého života, ale moje metodika znamenala nedočetelný analogový únik, protože mi pomohla definovat a dělat to, co je skutečně důležité. A bezpočtu dalších lidí pomohla znovu získat kontrolu nad životem.

V roce 2015 dal plachý webový návrhář Anthony Gorrity výpověď z práce, protože byl nespokojený, a začal pracovat na volné noze. O tom, že bude dělat sám na sebe, snil celé roky. Nepředvídal však zvýšení tlaku na výkon a potřebu strukturovat si vlastní čas. Vyzkoušel několik aplikací, aby si všechno zorganizoval, ale žádná pro něj nebyla dostatečně flexibilní. Začal si psát poznámky a seznamy úkolů, které ovšem byly velmi neuspořádané. Najednou mu zavolal klient a on se prohrabával šesti různými bloky a hledal poznámky, které potřeboval. Věděl, že to má napsané... někde... Tyhle horečnaté chvílky podkopávaly jeho sebevědomí. Odjakživa se neuměl prosazovat, takže mu dělalo potíže se prezentovat a získávat zakázky – a teď se zdálo, že když už práci dostal, čekala na něj hromada dalších stresujících problémů. Začínalo v něm hlodat, jestli udělal správně, že odešel ze zaměstnání. Potom si vzpomněl, že kdysi viděl video nějakého chlápka, který předváděl jakýsi super komplexní systém, na který nedal dopustit. Googloval si všechna možná zvláštní

klíčová slova, až nakonec našel stránku BulletJournal.com. Systém nebyl zdaleka tak složitý, jak si pamatoval. Vzal prázdný notes a začal si dělat přehled všech svých úkolů.

Změnilo se několik věcí. Začal daleko víc vnímat sám sebe. Zjistil, že ho psaní seznamů *baví*, a zdolávání úkolů ještě víc. A nejlepším na tom bylo, že v jeho čistém a úhledném zápisníku vznikl prostor pro sebevědomí: to, že měl věci napsané, mu dodávalo odvalu, kterou potřeboval při telefonátech s klienty. Byl připravený a své práci rozuměl, takže si přestal připadat jako obchodník a začal se cítit spíš jako tvůrce. V metodě Bullet Journal získal Anthony oporu potřebnou pro objevování svého potenciálu.

To je klíčový aspekt této metodiky – pomáhá nám rozvíjet sebeuvědomění v pracovním světě i mimo něj. Jednoduchý akt, kdy si sedneme a sepíšeme důležité životní detaily, je mnohem víc než pouhá organizace. Lidé díky tomu dovedou znovu navázat spojení se svým vnitřním já a věcmi, které se jich týkají.

Dnes trávím hodně času komunikací se spřízněnými bulletjournalisty, jako je Sandy a Anthony, a odpovídáním na otázky přicházející z téhle komunity. Mnoho jejich příslušníků se snaží funkce svých zápisníků rozšířit. Jiní jdou víc do hloubky a řeší univerzální výzvy, které jsou v dnešním překotném světě umocněné. V knize se těmito otázkami zabývám a ukazuji, jak neocenitelný může být při hledání odpovědí obyčejný notes.

Metodu Bullet Journal tvoří dvě složky: systém a praxe. Nejdříve si představíme systém, abyste se naučili, jak svůj zápisník proměnit v silný organizační nástroj. Potom se zaměříme na využití systému v praxi. Je to kombinace filozofických přístupů z různých tradic, které nás vedou k cílevědomému životu – produktivnímu a zároveň smysluplnému. Metoda Bullet Journal představuje analogový systém

METODA BULLETT JOURNAL

pro digitální dobu a je výsledkem mého snažení převést tuto moudrost věků do konkrétních kroků. Pomůže vám zhodnotit včerejšek, uspořádat si dnešek a naplánovat zítřek. Původně jsem ji vytvořil, abych se dokázal vyrovnat se svými vlastními problémy. Během let ale vyzrála v osobní operační systém, který zásadně změnil můj život k lepšímu. Doufám, že to samé přinese i vám.

Volně šiřitelná ukázka z knihy METODA BULLET JOURNAL: Zhodnoťte včerejšek, uspořádejte si dnešek a naplánujte zítřek

SLIB

„Neměla jsem na nic čas. Připadalo mi, že život je jen dlouhý seznam věcí, které musím udělat. Zapomněla jsem na své sny, své cíle, myšlenky i představy.“

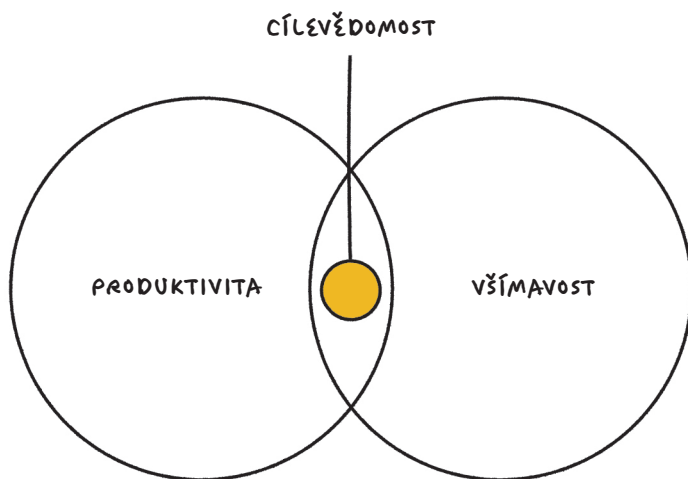
—AMY HAINESOVÁ

Metoda Bullet Journal vznikla proto, abychom si díky ní uvědomili, jak využíváme dva nejcennější životní zdroje: čas a energii. Pokud do čtení této knihy investujete obojí, asi bych měl nejdřív zdůraznit, co vám to přinese. Abych to shrnul:

*Díky metodě Bullet Journal uděláte víc práce,
protože toho budete dělat méně. Naučíte se
identifikovat to, co je důležité, a zaměřit se na to,
co má smysl, protože pominete všechno,
co smysl nemá.*

Jak to funguje? Jako praktický systém, který počítá s tím, že chybovat je lidské, a podporuje produktivitu, všímavost a cílevědomost. Pojdme se na jednotlivé aspekty podívat podrobněji.

SLIB



Produktivita

Stává se vám někdy, že se cítíte úplně zavalení vším, co musíte udělat? Občas se zdá, že život je nikdy nekončící proud povinností, schůzek, e-mailů a zpráv. Protože zvládáte víc věcí najednou, cvičíte tak, že pochodujete po bytě sem a tam, a u toho telefonujete sestře, která vás prosí, jestli byste mohli přestat funět. Ničemu nevěnujete potřebnou pozornost a něco je zkrátka špatně. Nesnášíte, když někoho zklamete, stejně jako nesnášíte, zklamete-li sami sebe. „Vyzráli“ jste dokonce i na spánek, protože jste ho zredukovali na naprosté minimum – tedy s výjimkou těch rán, kdy si připadáte jako zombie, protože... protože jste zredukovali spánek na naprosté minimum.

Zkusme se na to podívat s odstupem. Mezi lety 1950 a 2000 Američané každý rok zvýšili produktivitu asi o 1 až 4 procenta.¹ Od roku 2005 se ale tenhle růst ve vyspělých ekonomikách zpomalil

a v USA byl v roce 2016 v produktivitě zaznamenán pokles.² Je možné, že by nám všechny ty rychle se rozvíjející technologie, které nám slibují téměř neomezené možnosti, jak se zaměstnat, nakonec k vyšší produktivitě nepomáhaly?

Jedním z možných vysvětlení zpomalující se produktivity je paralýza v podobě přemíry informací. Jak píše Daniel Levitin v knize *The Organized Mind (Systematická mysl)*, informační přetížení je pro soustředění horší než únava nebo kouření marihuany.³

Potom je logické, že chceme-li být produktivnější, musíme najít způsob, jak zarazit příval digitálních podnětů, které nás rozptylují. A proto přichází analogové řešení Bullet Journal. Přepnete-li do analogu, vytvoříte si offline prostor potřebný pro zpracovávání informací, přemýšlení a soustředění. Otevřením zápisníku ten překotný svět okolo na okamžik zastavíte. Vaše mysl dostane příležitost dohnat váš život. Věci přestanou být tolik rozmazané a vy konečně uvidíte o něco jasněji.

Bullet Journal vám pomůže vyčistit přeplněnou hlavu, takže se konečně dokážete podívat na své myšlenky z objektivní vzdálenosti.

Často lepíme dohromady různé způsoby, jak sami sebe organizovat za pochodu. Jednou použijeme tuhle aplikaci, podruhé zase onen kalendář. Postupem času takhle vytvoříme jakési neohranané monstrum připomínající Frankensteina ze světa produktivity, poskládaného z lepicích papírků, všemožných aplikací a e-mailů. Sice to tak nějak funguje, ale zároveň se zdá, že se to každou chvílí rozpadne. Zbytečně trávíte čas přemítáním, kam si jednotlivé informace uložit,

a jejich pozdějším hledáním: Napsali jste si to do aplikace na poznámky, nebo na papírek? A kam jste vlastně ten papírek dali?

Spousta skvělých nápadů, zásadních myšlenek nebo poznatků, které pro vás byly důležité, padla za oběť špatně založenému papírku nebo zastaralé aplikaci. Kombinování různých nástrojů snižuje vaši efektivitu, protože vám ubírá sílu, ale tenhle problém je možné zcela odstranit. Bullet Journal vám má sloužit jako „zdroj pravdy“. Ne, tím se vás nesnažím obrátit na víru. Chci jen říct, že už nebudete muset pátrat po tom, kam se vám myšlenky zatoulaly.

Jakmile se naučíte shromažďovat své myšlenky na jednom místě, ukážeme si, jak jim přiřadit odpovídající prioritu. Všichni, kteří vám telefonují, mailují nebo posílají zprávy, chtějí odpověď hned. Místo proaktivního nastavování priorit často pouze reagujeme na příchozí podněty, až najednou šlapeme vodu v oceánu povinností, jehož hladina se neustále zvedá. A my se díváme, jak se potápí šance zlepšit si průměr známek, dosáhnout povýšení, uběhnout maraton, každé dva týdny si přečíst knížku.

Bujo vám dává do ruky kormidlo. Naučte se, jak přestat reagovat, a začít odpovídat.

Naučte se, jak zvládnout obtížné výzvy a proměnit své neurčité zájmy ve smysluplné cíle, jak své cíle rozdělit na menší a snáze splnitelné dílčí úkoly, a nakonec jak efektivně jednat. Jaký má být váš další krok, jestli si chcete tenhle semestr zlepšit průměr? Být nejlepší ve všech předmětech? Ne. Podívejte se víc zblízka. V jakém předmětu jste pozadu? Co dalšího vás v tomhle předmětu čeká? Napsat esej. Fajn, a jakou knížku musíte přečíst, než budete esej psát? Půjčit si tu

knížku z knihovny – *to* je to nejdůležitější, co musíte v *tuhle chvíli* udělat. Co třeba zaměřit se na nějakou aktivitu navíc v předmětu, který vám opravdu jde? Ztráta času.

V této knize si představíme vědecky ověřené techniky, které promění každý zápisník v mocný nástroj, s jehož pomocí vystoupí na povrch příležitosti, které následně oddělíte od všeho, co vás brzdí, abyste svůj čas a energii mohli věnovat tomu, co je opravdu důležité.

Všímavost

Á, už je to tady zase. Nebojte, k meditaci vás nutit nebudu. Když mluvíme o všímavosti, máme většinou na mysli zostřeně vnímání přítomnosti. Produktivita je sice hezká věc, ale BuJo tady není proto, aby křeček v kolečku běhal rychleji.

Žijeme v době, kdy nám technologie slibují téměř neomezené možnosti, jak se zaměstnat, a přesto jsme méně soustředění a méně vzájemně propojení, než kdy dřív. Je to podobné, jako když letíme letadlem a díváme se, jak svět kolem nás ubíhá rychlostí tisíc kilometrů v hodině, aniž bychom věděli, kde vlastně jsme. Budeme-li mít štěstí, někde pod sebou zahlédneme třpytící se oceán nebo blesk protínající temné mraky v dáli. Většinu času ale napůl v bezvědomí čekáme, až se celí otrávení vrátíme na zem.

Jestli platí, že cesta je cíl, pak se musíme stát schopnějšími cestovateli. A abychom se stali lepšími cestovateli, musíme se nejdřív naučit orientovat. Kde jste právě teď? Chcete tam být? Jestli ne, proč se chcete posunout dál?

Všímovost je proces probouzení mysli, abychom vnímali to, co máme právě před sebou. Pomůže vám uvědomit si, kde jste, kdo jste a co chcete. A tady přichází na řadu BuJo. Z neurologického hlediska přechází vaše mysl při psaní rukou do přítomnosti způsobem, kterého jiným mechanismem nelze dosáhnout.⁴ A právě v přítomnosti začínáme sami sebe poznávat. Joan Didionová, známá propagátorka psaní poznámek rukou, začala tuhle metodu používat už v pěti letech. Byla přesvědčená, že zápisníky jsou nejúčinnější obranou proti rozptylujícím podnětům rušného světa: „Velmi brzy zapomínáme věci, o kterých jsme si mysleli, že je nezapomeneme nikdy. Zapomínáme na lásky i zrady, zapomínáme, co jsme šeptali a co jsme křičeli, zapomínáme, kým jsme byli... Proto je dobré, zůstaneme-li v kontaktu sami se sebou, a na to podle mě zápisníky jsou. A když chceme tohle spojení udržet funkční, musíme se spolehnout jen sami na sebe: váš zápisník nijak nepomůže mně, stejně jako můj zase nepomůže vám.“⁵

*Pokud si máme najít cestu světem, musíme se
nejdřív podívat do svého nitra.*

Vy, kteří berete digitální formáty jako samozřejmou součást života, se nemusíte ničeho bát. Zajeňte představu nějaké shrbené, mžourající dickensovské postavy čmárající na půdě při skomírajícím světle svíčky. Ne, tady se naučíte zaznamenávat své myšlenky rychle a efektivně. Naučíte se zapisovat tak rychle, jak rychle žijete.

A právě zde přichází na řadu BuJo. Ukážeme si různé techniky, které nám pomohou vytvořit si z kladení těchto otázek zvyk, takže se už nebudeme ztrácet v rutině každodennosti. Jinými slovy, metoda Bullet Journal nás nutí si uvědomovat, *proč* děláme, *co* děláme.

Cílevědomost

Zkuste si vybavit knihu, projev nebo citát, který na vás silně zapůsobil, nebo změnil způsob, jakým nahlížíte na svět. Inspirovala vás moudrost, která v sobě skrývala velký příslib. Stačilo jen, abyste se tímhle novým poznatkem řídili, a věci by byly snazší, lepší, jasnější, dávaly by vám větší sílu.

A teď se zkuste zamyslet, nakolik tyto poznatky ještě dnes využíváte – nejen v duševní, ale i praktické rovině. Stal se z vás lepší člověk, přítel nebo partner? Udrželi jste si váhu, na kterou jste zhubli? Jste šťastnější? Je dost možné, že to, co jste se naučili, jaksi vybledlo, pokud se to neztratilo úplně. Není to tím, že by to nebylo užitečné. Jen vám to neutkvělo v paměti. Proč?

Proud našich úspěchaných životů může bez povšimnutí vyhloubit propast mezi tím, co děláme, a tím, v co věříme. Máme tendenci vydávat se cestou nejmenšího odporu i za cenu toho, že se necháváme odvádět od věcí, které jsou pro nás důležité. Dosažení vytoužené změny někdy vyžaduje velké a trvalé úsilí. Ale jak by vám řekl každý sportovec: jestli si chcete vybudovat svaly, budete si je muset nejdřív mnohokrát natáhnout. A s našimi záměry je to stejně jako se svaly. Musíme cvičit, aby byly pevné a silné.

Je snadné „zapomenout“ na meditaci nebo si najít výmluvu, proč vynechat jógu, ale ignorování každodenních povinností mívá vážné a okamžité následky. A jestli si máte nastavit nový a udržitelný každodenní systém, musí se vměstnat do vašeho plného rozvrhu. Co kdyby existoval mechanismus, který by podporoval vaše záměry a zároveň dodával vašemu životu určitý řád?

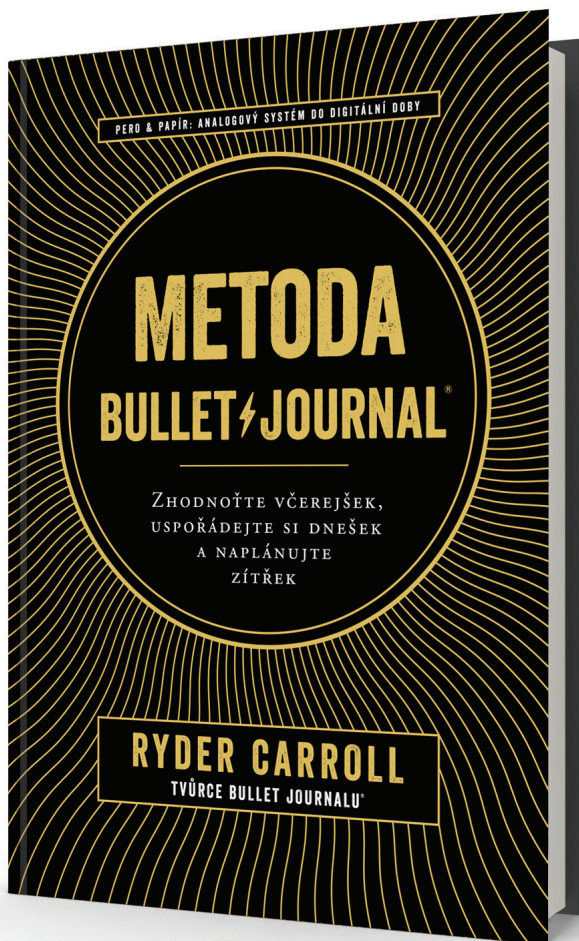
Amy Hainesová svůj Bullet Journal používá nejen jako pomůcku při organizování svých povinností, ale také k zaznamenávání nápadů

pro své podnikání, jmen lidí, od kterých se chce učit, aplikací, které chce vyzkoušet, dokonce nových čajů, které chce ochutnat. Vytvořila si své *kolekce*, o kterých se dočtete později, a nakonec překonala sklíčující pocit z nekonečných seznamů úkolů a zaměřila se na to, co chce doopravdy dělat. Dokázala se tak vrátit k důležitým věcem, které jí dříve unikaly.

Metoda Bullet Journal slouží jako most mezi vaším přesvědčením a vaším jednáním, protože vaše záměry vtěluje do každodenního praktického života.

Povedete-li si svůj zápisník Bullet Journal, automaticky si vytvoříte zvyk pravidelného sebezpozorování. A právě při něm začnete definovat, *co* je důležité, *proč* je to důležité, a potom přijdete na to, *jak* to co nejlépe realizovat. Zapisování vám každý den jemně připomíná odpovědi na tyto otázky, takže je snáze proměníte v realitu, ať už budete kdekoliv, třeba v konferenční místnosti, ve škole, nebo dokonce na pohotovosti.

Lidé, kteří si vedou svůj zápisník Bullet Journal, získali práci snů, začali podnikat, ukončili toxické vztahy, přestěhovali se a někteří jsou jednoduše spokojenější sami se sebou, a to díky metodě BuJo, která se stala běžnou součástí jejich života. Tato metodika staví na moudrosti starých světových tradic. Bullet Journal je jako obrácený jehlan, který tyto tradice vstřebává a koncentruje do jediného jasného paprsku světla, s jehož pomocí jasně uvidíte, kde jste i kudy vede cesta dál. Díky umění cílevědomosti si tak předsednete z místa cestujícího na místo pilota.



Kupte si papírovou nebo elektronickou verzi knihy
za skvělou cenu na
www.melvil.cz