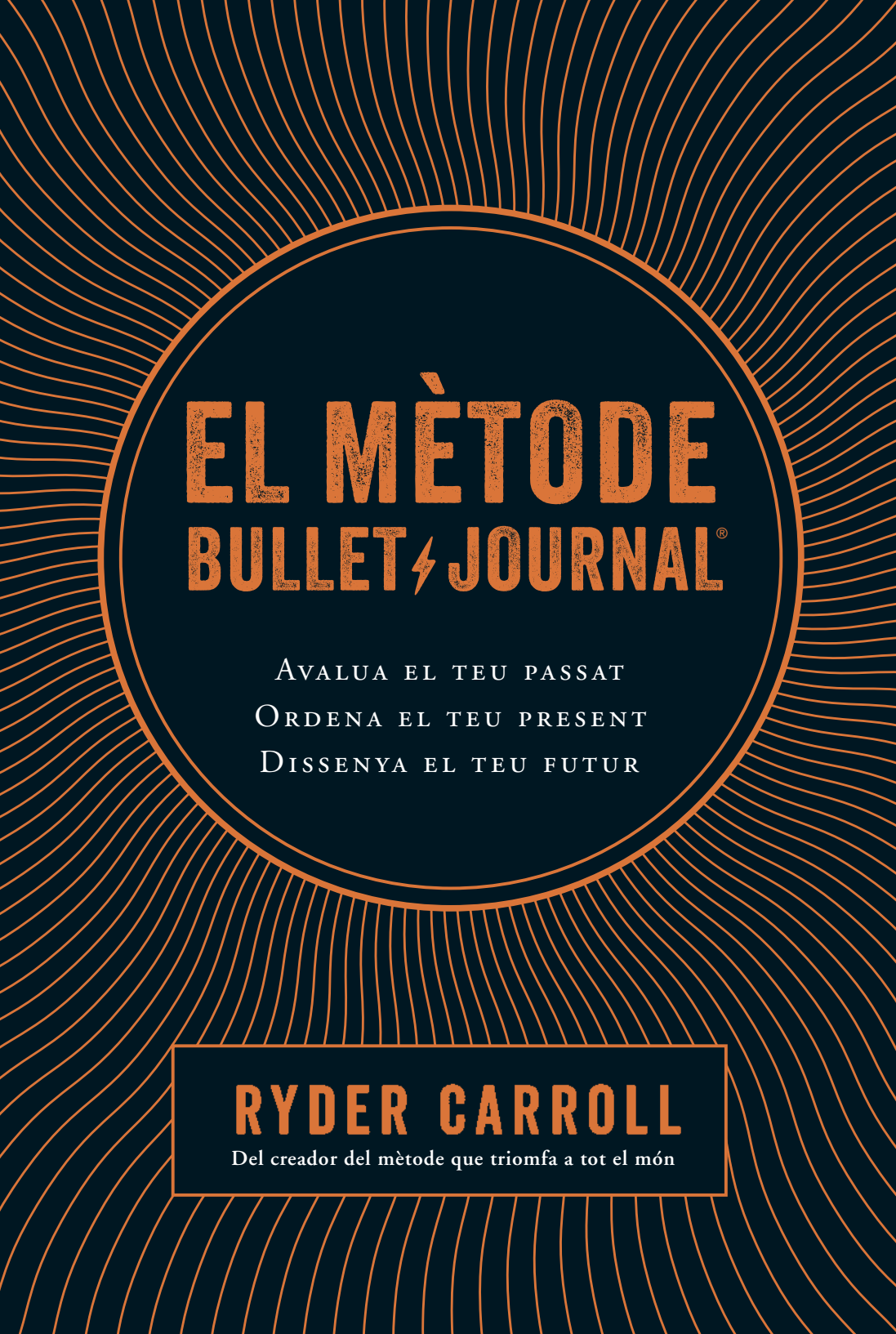




EL MÈTODE BULLET⚡JOURNAL®

AVALUA EL TEU PASSAT
ORDENA EL TEU PRESENT
DISSENYA EL TEU FUTUR

RYDER CARROLL

Del creador del mètode que triomfa a tot el món

EL MÈTODE BULLET ⚡ JOURNAL

AVALUA EL TEU PASSAT
ORDENA EL TEU PRESENT
DISSENYA EL TEU FUTUR

RYDER CARROLL

Columna

© Ryder Carroll, 2018
© de la traducció, A. C., 2018

Les mostres originals d'art d'aquest llibre són cortesia
de Dee Martinez, Eddy Hope, Kim Alvarez, Kara Benz i Sandy Mendel

Disseny: Meighan Cavanaugh
Maquetació: Montse Armengol

© Columna Edicions, Llibres i Comunicació, S.A.U.
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
www.columnaedicions.cat

Primera edició: octubre del 2018
ISBN: 978-84-664-2439-4
Dipòsit legal: B. 22.581-2018
Impressió: Liberdúplex

Queda rigorosament prohibida sense autorització escrita de l'editor qualsevol forma de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació d'aquesta obra, que serà sotmesa a les sancions establertes per la llei. Podeu adreçar-vos a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necessiteu fotocopiar o escanejar algun fragment d'aquesta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47). Tots els drets reservats.

PART I—LA PREPARACIÓ: 1

- Introducció: 3
- La promesa: 15
- La guia: 23
- El perquè: 26
- Entregar-te el cap: 34
- Llibretes: 42
- Escriure a mà: 47

PART II—EL SISTEMA: 51

- Registre ràpid: 58
 - Títols i paginació: 62
 - Bullets: 65
 - Tasques: 67
 - Esdeveniments: 71
 - Notes: 76
 - Destacats i bullets personalitzats: 80
- Compilacions: 84
 - Pàgines diàries: 86
 - Pàgines del mes: 90
 - Pàgines futures: 95
- Índex: 99
- Migració: 107
- La carta: 114
- Conceptes bàsics: 118

PART III—LA PRÀCTICA: 121

- Principi: 127
- Reflexió: 131
- Sentit: 142
- Objectius: 152

ÍNDEX

Passos petits: 168
Temps: 177
Gratitud: 185
Control: 191
Radiància: 197
Resistència: 205
Desconstrucció: 211
Inèrcia: 220
Imperfecció: 225

PART IV—L'ART: 233

Compilacions personalitzades: 241
Disseny: 248
Planificació: 254
Llistes: 259
Horaris: 265
Trackers: 269
Personalització: 273
La comunitat: 278

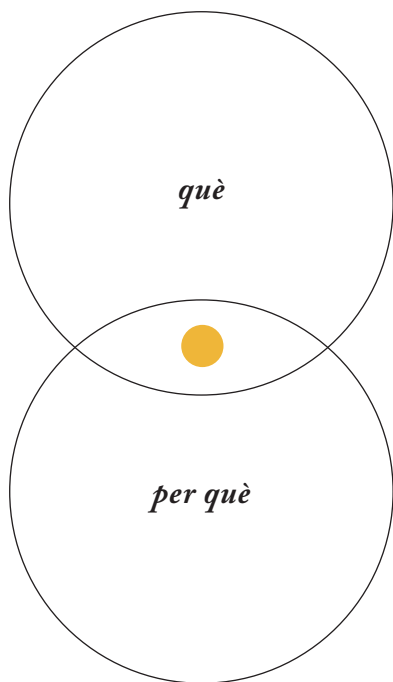
PART V—EL FINAL: 289

La manera correcta de tenir una Bullet Journal: 291
Unes paraules de comiat: 293
Preguntes freqüents: 295
Vull donar gràcies a: 303
Notes: 305

Taula de continguts vs. índex: Al Bullet Journal combinem la taula de continguts amb l'índex tradicional perquè el contingut de la teva llibreta estigui organitzat i hi puguis accedir fàcilment. Pots ampliar aquesta informació a la pàgina 99.

I

LA PREPARACIÓ



INTRODUCCIÓ

La capsa misteriosa va arribar sense avisar. I, encara més estrany, la inconfusible escriptura en bloc de la meva mare adornava tota l'etiqueta de l'adreça. Podria ser un regal sorpresa que arribava sense cap motiu en particular? Era poc probable.

La vaig obrir i hi vaig descobrir una pila de llibretes velles i esquinçades. Perplex, en vaig agafar una de color taronja fluorescent que era a dalt de tot. Tenia la tapa bufada i coberta de grafit, i, a dins, les pàgines eren plenes d'il·lustracions rudimentàries, infantils. Robots, monstres, escenes de guerra, paraules salvatgement mal escrites. Diferents tipus de... Un calfred em va travessar l'esquena. Però si tot això era meu!

Vaig respirar fondo i em vaig submergir en el material. No era només un viatge en la memòria. Era com tornar a ficar-me dins de la closca d'un jo que havia oblidat del tot. Mentre fullejava una altra llibreta, un paper plegat va caure d'entre les pàgines. El vaig obrir amb curiositat i hi vaig trobar el dibuix grotesc d'un home molt enfadat. Cridava tan fort que els ulls li sortien de les òrbites i la llengua se li escapava de la boca. A la mateixa pàgina també hi havia dues paraules escrites. La primera era petita, estava tímidament amagada sota un doblec triangular a la cantonada del full i revelava la identitat de l'home enfurismat: un antic professor meu. L'altra

paraula, ben gran i punxeguda, la que indicava a qui anava dirigida la ira de l'home, era el meu nom.

Els meus problemes havien començat al principi de l'educació primària amb les notes dolentíssimes, els professors congestionats de ràbia i les tutores resignades. L'escola m'anava tan alarmentantment malament que em passava bona part dels estius en centres per a infants amb necessitats especials i en despatxos de psicòlegs. En un moment determinat em van diagnosticar TDA (Trastorn per Dèficit d'Atenció). Això era als anys vuitanta, quan als *mulletts* —aquells pentinats curts per davant i llargs per darrere— se'ls entenia millor que al meu trastorn. Els pocs recursos que hi havia o bé eren massa complicats per resultar útils, o eren proscriptius, o bé no s'ajustaven a les meves necessitats. L'únic que feien era ficar el dit a la llaga. Res no funcionava com el meu cap, així que em vaig quedar aparcat durant molt de temps amb la meva pròpia forma tosca de funcionar.

La principal causa del que em passava era una incapacitat de dominar la meva concentració. No és que no em pogués centrar, sinó que em costava molt fer-ho en l'objectiu adequat en el moment adequat, és a dir, em costava molt estar present. La meva atenció sempre sortia disparada cap a una altra cosa que em cridés l'atenció. I mentre jo girava al voltant de les distraccions, les meves responsabilitats de mica en mica s'anaven acumulant fins que es tornaven inassolibles. Sovint quedava enrere, no arribava a tot. Això passava dia sí, dia també, i em feia sentir profundament insegur. Poques coses distreuen més que les històries cruels que ens expliquem a nosaltres mateixos.

Admirava els meus companys i companyes, amb la seva concentració indestructible i les seves llibretes a vessar d'apunts plens de detalls. Em vaig obsessionar amb l'ordre i la disciplina, unes qua-

litats que per a mi eren tan boniques com estranyes. Per desentramar aquests misteris vaig començar a inventar-me petits trucs que em van permetre organitzar-me de forma adequada a la manera de funcionar que tenia el meu cervell.

A còpia d'anar provant i d'equivocar-me *molt*, vaig acabar creant un sistema que funcionava i que vaig poder encabir en la meua antiga llibreta. Era un creuament entre agenda, diari, llibreta, llista de tasques i bloc de dibuix. Una eina pràctica i alhora comprensible per organitzar la meua ment. Gradualment, em vaig tornar menys disret, menys atabalat i molt més productiu. Em vaig adonar que l'únic responsable de superar els meus reptes era jo mateix. I, encara més important, vaig descobrir que era capaç de superar-los!

Cap al 2007, treballava de dissenyador de webs per a una gran marca de moda situada a Times Square, el cor de neó de la ciutat de Nova York. Havia aconseguit la feina a través d'una amiga que treballava en aquella empresa i que ara suava la cansalada per organitzar el seu casament. La seva taula era un escampall de llibretes, pòstits i paperots que devia tenir una profunditat d'uns cinc centímetres. Semblava una d'aquelles habitacions plenes de mapes para-noics que surten a les sèries de crims.

Feia temps que pensava tornar-li el favor d'haver-me ajudat a entrar a treballar a l'empresa, de manera que un dia, quan la vaig veure intentant pescar encara una altra nota, vaig veure-hi l'oportunitat. Em vaig oferir tímidament a ensenyar-li com feia servir la meua llibreta. Ella em va mirar, va arquejar les celles i va acceptar l'ofertament, cosa que em va sorprendre —i horroritzar—. Glubs. On m'havia ficat? Compartir la meua llibreta era com mostrar obertament el meu cap, cosa que, bé, vaja... en fi.

Al cap d'uns dies vam anar a prendre un cafè. El meu tutorial

maldestre va durar una bona estona. Em vaig sentir profundament vulnerable explicant com m'ho feia per organitzar-me els pensaments: els símbols, els sistemes, les plantilles, els cicles, les llistes. Per a mi, es tractava de les crosses que m'havia inventat per ajudar el meu cervell defectuós a sostenir-se. Vaig evitar la mirada de la meva amiga fins que vaig acabar i, llavors, vaig alçar la vista, avergonyit. La seva boca oberta va confirmar instantàniament totes les meves inseguretats. Però després d'una pausa que es podia tallar amb ganyet, em va dir: «Això ho hauries d'ensenyar a la gent».

Després de la incomoditat que em va suposar fer aquell tutorial, encara vaig necessitar que m'insistissin molt més perquè compartís el meu sistema. Però al llarg dels anys m'he trobat oferint respostes a dissenyadors, informàtics, caps de projectes i comptables que em feien preguntes tímides sobre la meva sempiterna llibreta. A vegades em preguntaven com podien organitzar el seu dia a dia, i jo els ensenyava a utilitzar el meu sistema per registrar ràpidament les seves tasques, esdeveniments i notes. Altres vegades els interessava establir objectius, i jo els ensenyava formes d'utilitzar el meu sistema per estructurar les diverses accions que els permetrien assolir metes futures. En algunes ocasions, només volien deixar de dispersar-se, de manera que els explicava com encabir de forma polida totes les seves notes i projectes en una sola llibreta.

Mai se m'havia acudit que les tècniques que havia anat dissenyant al llarg dels anys es podrien aplicar de manera tan àmplia. Si algú tenia una necessitat específica, era fàcil modificar una de les meves tècniques perquè s'hi ajustés. Em vaig començar a preguntar si compartir les meves maneres de gestionar les dificultats organitzatives habituals de la gent podria ajudar els altres a evitar, o com a mínim mitigar, la frustració que jo havia sentit durant la meva infància.

Molt bé, però si tornava a obrir la boca, no pensava fer-ho amb més improvisacions incòmodes. Vaig formalitzar i optimitzar el sistema, eliminant-ho tot menys les tècniques més efectives que havia desenvolupat al llarg dels anys. No hi havia res que s'hi assemblés, així que em vaig haver d'inventar un nou idioma, amb el seu propi vocabulari. Això feia que el sistema fos bastant més senzill d'explicar (i jo esperava que també el fes més fàcil d'entendre). Ara necessitava posar-hi un nom, i aquest nom havia de representar la seva velocitat, la seva eficiència, la seva herència i la seva finalitat. Li vaig posar Bullet Journal [quadern de bales].

Després, vaig crear una pàgina web amb tutorials interactius i vídeos que presentaven el llampanet mètode Bullet Journal, també anomenat «BuJo», als usuaris. Quan la pàgina va tenir més de cent visites, vaig somriure. Ho havia aconseguit! Aleshores, va passar el més inesperat. Bulletjournal.com va ser presentada a Lifehack.org. Després a Lifehacker.com, després a Fast Company, i a partir d'aquí es va fer viral. La pàgina va passar de cent visites a cent mil en tan sols uns quants *dies*.

Arreu de la xarxa van començar a sorgir comunitats de Bullet Journal. Em va sorprendre veure que la gent compartia obertament les seves fórmules per afrontar reptes personals complicats. Hi havia veterans de guerra que mostraven les seves tàctiques per plantar cara a la síndrome d'estrès posttraumàtic fent *trackers* (és a dir, dissenys amb caselles per fer seguiment d'hàbits) dels seus dies a les seves Bullet Journals. La gent amb TOC (Trastorn Obsessivocompulsiu) ensenyava maneres de distanciar-se dels seus pensaments aclaparadors. Em va emocionar trobar persones que, com jo, patien de TDA, i explicaven que treien més bones notes i tenien menys ansietat. En el món de les comunitats en línia, sovint tòxic, aquests grups de

Bullet Journal generaven uns espais increïblement positius i de suport, cadascun centrat en reptes diferents, però fent servir la mateixa eina.

La Sandy va topar amb el mètode Bullet Journal el maig del 2017 gràcies a un vídeo a Facebook. La falta de son i haver de tenir cura d'un nadó l'havien convertit en una persona extremament desorganitzada i oblidadissa, unes característiques amb què abans ningú l'hauria definit. Els pensaments se li amuntegaven: «El nen havia dormit prou? Les seves vacunes estaven al dia? Algú li podia recordar quan s'acabava el termini d'inscripcions de la guarderia?». Cada vegada que enllestia una tasca, en sorgia una altra. Estava estressada i desmoralitzada. Hi havia alguna cosa que les altres mares sabien i ella no? Quan la Sandy va sentir a parlar d'un sistema d'organització que només requeria una llibreta i un bolígraf, va pensar que no hi tenia res a perdre.

El primer pas va ser crear una pàgina amb tot el que havia de fer aquell mes. Va escriure els horaris dels membres de la família, cadascun en una columna. Tothom tenia horaris irregulars. Va sentir que finalment podia aturar la muntanya russa prou temps per veure qui estaria disponible les properes quatre setmanes. Era horrorós pensar que fàcil que era que algú s'oblidés d'anar a buscar el seu fill a la guarderia. Semblava que només era una qüestió de temps que algú es descuidés de fer alguna cosa important.

Resoluda, la Sandy va traçar una altra columna. Hi va escriure esdeveniments i aniversaris de manera que fossin fàcilment visibles. A la pàgina mensual de les despeses, va apuntar quan arribaven les factures i quant havia pagat. També va afegir les caselles d'un *tracker* per fer seguiment dels seus hàbits i objectius... o senzillament tenir un recordatori per aturar-se i respirar!

Era estrany, però escriure a mà la relaxava molt. Tot i així, la Sandy no volia fer-se gaires il·lusions, ja que molts altres sistemes li havien promès que recuperaria la seva faceta de persona organitzada, però mai no havien comportat canvis a llarg termini.

La Sandy va avançar fins a la següent part de les instruccions. En teoria l'ajudarien a tenir una visió de conjunt. Què aspirava a aconseguir, l'any entrant? En la seva pàgina d'objectius anuals, es va atrevir a escriure un projecte que l'apassionava i que feia anys que estava mig intentant començar, tot i que no havia aconseguit avançar gens. Podria ser que el TOC estigués sabotejant el seu objectiu d'invertir més temps a dibuixar i practicar cal·ligrafia? O senzillament estava massa ocupada? L'únic que sabia era que tenia un potencial que no estava explotant.

Durant les setmanes següents, l'hàbit de la Sandy de seure amb la seva Bullet Journal es va tornar tan automàtic com rentar-se les dents. Encara que semblava una bestiesa, anar ratllant quadradets la mantenia motivada perquè li recordava que el nombre de tasques diàries era finit. No es va descuidar de pagar ni una sola factura, ni tampoc va haver d'enviar missatges llarguíssims demanant disculpes per haver-se oblidat d'un aniversari. També la va sorprendre que important que era veure-ho tot negre sobre blanc, escrit a la seva Bullet Journal, perquè precisament això li deixava clar que les tasques prosaïques formen part de la vida. Les pàgines mensuals i els objectius anuals li mostraven que estava corrent una cursa de resistència, i que ja l'havia començat. El seu truc va ser afegir un petit projecte que l'apassionava (practicar cal·ligrafia durant, posem-hi, quinze minuts al dia) a cada entrada diària, i encarregar-se que fos el primer que fes cada dia. Sempre tenia quinze minuts lliures si se'ls permetia abans de mirar el telèfon. Era com si el temps s'hagués estirat.

Aviat, la Sandy es va adonar que el Bullet Journal tenia més beneficis que senzillament els organitzatius i antiestrès. Tota la vida havia patit de dermatilomania, també anomenada *pessic cutani compulsiu*, i sempre se n'havia avergonyit. A la Sandy, se li concentrava sobretot als dits. Havia arribat a cancel·lar reunions i entrevistes perquè li semblava que les seves mans no feien bona impressió. A vegades, el dolor no la deixava dormir, les coses li queien constantment i era incapaç de portar a terme les tasques més senzilles. Per exemple, sempre demanava al seu marit o a la seva mare que li espremessin la llimona del te per estalviar-se el dolor de la punxada àcida.

Al cap d'uns mesos practicant Bullet Journal, un dia es va trobar a la cuina amb els ulls plens de llàgrimes. Es va mirar les mans, va veure que finalment espremien una llimona i es va adonar que ja no tenia els dits recoberts de ferides. Amb cada línia, cada lletra, cada nota que havia pres, havia mantingut les mans ocupades i de mica en mica se li havien guarit. Aquí al costat, he inclòs la pàgina especial que ella va dissenyar a la seva llibreta per commemorar el dia.

El Bullet Journal no només l'havia ajudat a planificar, fer seguiment i recordar les coses, sinó que li permetia ser creativa, guarir-se, deixar d'amagar-se i formar part d'una comunitat que encoratja els seus membres a aconseguir el que es proposin. La Sandy no està sola. Jo també m'he inspirat en la inventiva, la resistència i el coratge dels que han pres la meua metodologia i l'han personalitzat per adaptar-la a les seves circumstàncies. En part, per això he decidit escriure aquest llibre.

Tant si ja tens experiència amb el Bullet Journal com si tot just comences, *El mètode* va dirigit a qualsevol persona a qui li costi trobar el seu lloc en l'era digital. T'ajudarà a organitzar-te mitjançant eines senzilles i tècniques que poden injectar claredat, sentit de

15.12.17

SQUEEZED
A LEMON

— NO —

stinging



direcció i concentració en el teu dia a dia. Però per més bé que et faci sentir que ho tens tot organitzat, l'organització és només la superfície d'una altra cosa molt més profunda i valuosa.

A causa del meu TDA, sempre m'havia sentit diferent dels altres, i aquesta comunitat em va ajudar a adonar-me que el meu trastorn senzillament m'havia forçat a afrontar ben aviat el que, des d'aleshores, s'ha convertit en un mal comú de l'era digital: la falta d'autoconsciència.

És el moment de la història en què les persones estem més connectades que mai, però estem perdent ràpidament el contacte amb nosaltres mateixos. El flux d'informació no s'acaba mai, és aclaparador, i això ens fa sentir sobreestimulats però intranquils, amb molta feina però insatsfets, connectats però cremats. A mesura que la tecnologia s'esmunyia per cadascun dels forats de la meua vida amb les seves nombroses distraccions, la meua metodologia esdevenia un refugi analògic que ha demostrat tenir un valor incalculable a l'hora d'ajudar-me a definir el que és realment important i de dedicar-m'hi. I el mètode ha estat clau per ajudar moltes altres persones a recuperar el control de la seva vida.

El 2015, l'Anthony Gorrity, un dissenyador molt tímid, va deixar una feina que no el satisfia, una feina en una agència, i es va fer autònom. Feia anys que somiava establir-se pel seu compte. El que no havia anticipat era la pressió afegida i la necessitat d'estructurar-se el temps. Havia provat unes quantes aplicacions per organitzar-se, però no n'hi havia cap que fos tan flexible com ell necessitava. Es va aficionar a acumular llibretes on feia llistes de tasques, però acabaven sent un desastre. Els clients li trucaven sense avisar i ell havia de buscar entre sis llibretes per trobar les notes que necessitava. Sabia que havia escrit allò... en algun lloc... Tots aquests moments de nervis

li van minar la confiança. Li costava molt promocionar-se, i això de «vendre's» ja era prou difícil perquè, una vegada aconseguia que li fessin un encàrrec, comportés una nova tongada de tasques estressants. Es va preguntar si no s'havia equivocat pas, fent-se *freelance*. Després li va semblar recordar que havia vist un vídeo on algú explicava un sistema d'organització supercomplex pel qual posava la mà al foc. Va començar a cercar a Google tota mena de paraules clau estranyes fins que va acabar trobant BulletJournal.com. El sistema no era ni de bon tros tan complex com recordava. Va agafar una llibreta nova i va començar a apuntar tot el que necessitava.

Va començar a notar alguns canvis. Es va tornar més reflexiu. Es va adonar que *li encantava* fer llistes, i que ratllar el que ja estava fet li agradava encara més. El millor de tot era que, pels espais en blanc de la seva llibreta polida, s'hi havia començat a esmunyir la confiança en ell mateix: tenir les coses escrites, a punt per consultar-les, li va fer trobar la valentia que necessitava quan algun client trucava. Estava preparat, estava segur del que podia oferir, i això ja no el feia sentir-se com un comercial, sinó com un artesà. El Bullet Journal li va proporcionar un marc que li va permetre explorar el seu potencial.

Aquest és un aspecte importantíssim de la metodologia: fa que cultivem una millor percepció de nosaltres tant dins com fora de l'àmbit professional. El simple fet d'aturar-nos a prendre nota de les minúcies que formen part de la vida va més enllà de la simple organització. Ha ajudat molta gent a tornar a connectar amb qui són de veritat i amb les coses que els importen.

Avui en dia, dedico bastant de temps a posar-me en contacte amb membres de la comunitat Bullet Journal com la Sandy i l'Anthony i a contestar les seves preguntes. Molts busquen millorar la funcionalitat de la seva llibreta. Però n'hi ha que indaguen més i

miren d'afrontar reptes que, malgrat ser universals, en el nostre món frenètic d'avui s'han amplificat. Jo miro d'abordar aquestes preguntes i de demostrar com un senzill quadern pot resultar inestimable per descobrir les respostes.

El mètode Bullet Journal consta de dues parts: el sistema i la pràctica. Primer aprendrem el sistema, que t'ensenyarà a transformar la llibreta en una eina organitzativa molt potent. Després investigarem la pràctica, que és una fusió de filosofies que provenen de diverses tradicions i que mira d'acotar com podem viure amb intenció, és a dir, productivament i, alhora, seguint el nostre propòsit. La meva tasca d'aplicar aquest coneixement de manera concreta ha donat com a resultat el mètode Bullet Journal, el sistema analògic per a l'era digital. T'ajudarà a avaluar el passat i a ordenar el present perquè puguis dissenyar el futur. Originalment, el vaig crear com una fórmula per superar els meus reptes en l'àmbit de l'organització personal. Però al llarg dels anys ha anat madurant i s'ha acabat convertint en un sistema personal de funcionar que ha canviat profundament la meua vida a millor. Espero que pugui fer el mateix per tu.