

## DÉBUTER SON BULLET JOURNAL DE 2022 EN 5 ÉTAPES

Par : Perles & Co



0 minutes

Une nouvelle année commence et l'une de nos bonnes résolutions, c'est de mieux s'organiser. Comment s'y prendre ? Et si on faisait un Bullet Journal ? C'est pratique, ludique et créatif... Bref tout ce qu'on aime ! Comment faire un Bullet Journal ? Retrouvez les 5 étapes primordiales pour débuter son Bullet Journal de 2022 ! Dans cette vidéo on vous dévoile comment débuter votre Bullet Journal. Organisez, suivez et planifiez votre quotidien, plus rien ne vous échappera cette année !

Petit bonus en fin de vidéo : on vous montre comment faire des doodles, ces dessins faciles et rapides pour décorer votre Bullet Journal. À vos crayons !



## 1. Créez vos symboles

Sur la première page, vous allez faire la liste des symboles (les codes ou les clés pour les adeptes du bullet journal) à utiliser tout au long de l'année. C'est la base du bullet journal. Ces symboles représentent un système visuel de classification de l'état d'avancement de vos tâches. En un clin d'œil, vous savez quelle tâche vous avez accompli, ce qui vous reste à faire, ce que vous avez reporté ou ce que vous avez annulé... Chaque symbole a une forme caractéristique. Par exemple :

- un carré pour une tâche
- un carré barré d'un trait pour une tâche en cours
- un carré barré d'une croix pour une tâche annulée
- un carré plain pour une tâche terminée
- un carré avec une flèche vers la droite pour une tâche reportée
- un rond pour un événement
- un point pour une note
- un point d'exclamation pour une urgence

Pas de pression : ces symboles sont propres à chacun. À vous de trouver les vôtres !

Sur cette page, vous pouvez ajouter un code couleur (ou un dégradé de couleur), très utile pour les pages trackers. Chaque couleur est associée à un sentiment, une humeur ou un ressenti.

## 2. Rédigez le sommaire

Comme dans un livre, le sommaire va résumer les titres et les numéros de vos différentes pages. Cela va vous permettre de trouver toutes vos pages en un clin d'œil. Ce sera super utile lorsque votre bullet journal sera déjà bien rempli.

## 3. Préparez le planning annuel

Établissez un calendrier sur les douze mois à venir pour avoir une vue globale sur tout ce qui va se dérouler sur le long terme : les rendez-vous, les anniversaires, les vacances, les jours fériés... Le mieux, c'est de faire votre planning annuel en divisant chaque page par trois (1 page = 3 mois).

## 4. Faites le planning mensuel

Prenez quelques minutes à la fin du mois pour préparer le mois suivant. L'idéal est d'utiliser une double-page pour chaque mois. Sur la première page, on reporte l'intégralité des jours du mois en cours sous forme de listes, de cases ou de calendrier mensuel. Sur la deuxième page, vous pouvez ajouter les tableaux que vous jugez utiles. Cela peut être des objectifs, des to do list, des notes, des défis, des rendez-vous, l'organisation des repas, les anniversaires, les achats, un tracker (sport, humeur, sommeil...).

Vous avez oublié de noter quelque chose ? Pas de panique ! Le planning mensuel se complète au fur et à mesure.



## 5. Organisez et planifiez vos journées

C'est principalement à cet endroit que l'on va retrouver les symboles qu'on a établis sur la première page. Entre le travail, le quotidien, la famille, les loisirs, vous allez noter tous les événements journaliers à ne pas oublier. En général, une double page suffit pour visualiser en un seul regard chaque jour de votre semaine



Pour compléter votre Bujo, Pensez aux pages thématiques ! Ces pages spéciales sont des pages bonus qui rendent le bullet journal ultra ludique. Et là, tout est permis : une page résolutions de la nouvelle année, une page idées de cadeaux d'anniversaire ou de Noël, une page livre à lire, une page film à voir, une page envie de voyage... À vous de choisir !

Vous pouvez les insérer à la fin ou au début de votre bullet journal.

Encore un peu perdue ? Retrouvez notre fiche technique [Comment débuter un Bullet Journal](#) qui vous donnera quelques conseils et idées pour vous lancer.

Quel matériel pour un Bujo ? Facile ! Un carnet, des feutres et stylos, et des accessoires et embellissements !



Le résultat