

RYDER CARROLL

**O
MÉTODO
BULLET ⚡ JOURNAL**

REGISTRE O PASSADO,
ORGANIZE O PRESENTE,
PLANEJE O FUTURO

Tradução
FLÁVIA SOUTO MAIOR

f  NTANAR

Copyright © 2018 by Ryder Carroll

O selo Fontanar foi licenciado pela Editora Schwarcz S.A.

Grafia atualizada segundo o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 1990, que entrou em vigor no Brasil em 2009.

TÍTULO ORIGINAL The Bullet Journal Method: Track the Past, Order the Present, Design the Future

CAPA Ryder Carroll

PROJETO GRÁFICO ORIGINAL Meighan Cavanaugh

PREPARAÇÃO Lígia Azevedo

ÍNDICE REMISSIVO Probo Poletti

REVISÃO Luciane Helena Gomide e Thaís Totino Richter

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Carroll, Ryder

O método Bullet Journal : registre o passado, organize o presente, planeje o futuro / Ryder Carroll ; tradução Flávia Souto Maior. — 1ª ed. — São Paulo : Fontanar, 2018.

Título original: The Bullet Journal Method : Track the Past, Order the Present, Design the Future.

ISBN 978-85-8439-130-1

1. Agendas 2. Apontamentos 3. Cadernos de notas, desenhos etc.
4. Diários 5. Organização – Métodos 6. Tempo – Administração
I. Título.

18-20610

CDD-640.43

Índice para catálogo sistemático:

1. Método Bullet Journal : Sistema e prática de organização : Administração do tempo 640.43

Maria Paula C. Riyuzo – Bibliotecária – CRB-8/7639

[2018]

Todos os direitos desta edição reservados à

EDITORA SCHWARCZ S.A.

Rua Bandeira Paulista, 702, cj. 32

04532-002 — São Paulo — SP

Telefone: (11) 3707-3500

www.facebook.com/Fontanar.br

PARTE I - A PREPARAÇÃO: 11

Introdução: 13
A promessa: 25
O guia: 34
O motivo: 37
Organizando a mente: 45
Cadernos: 53
Escrevendo à mão: 58

PARTE II - O SISTEMA: 63

Introdução: 65
Registro rápido: 70
Tópicos e paginação: 74
Bullets: 77
Tarefas: 79
Eventos: 83
Notas: 88
Símbolos e marcadores personalizados: 92
Coleções: 96
Registro diário: 98
Registro mensal: 102
Registro futuro: 107
Índice: 111
Migração: 119
A carta: 126
Comece seu Bullet Journal: 130

PARTE III - A PRÁTICA: 133

Introdução: 135
Começando: 139
Reflexão: 143
Significado: 153

objetivos: 163
Pequenos passos: 180
Tempo: 190
Gratidão: 198
Controle: 203
Radiância: 209
Persistência: 217
Desconstrução: 223
Inércia: 231
Imperfeição: 236

PARTÉ IV - A ARTE: 243

Introdução: 245
Coleções personalizadas: 251
Design: 259
Planejamento: 265
Listas: 270
Agendamentos: 276
Monitores: 280
Adaptação: 284
Comunidade: 289

PARTÉ V - CONCLUSÃO: 299

O jeito certo de usar o Bullet Journal: 301
Considerações finais: 303
Perguntas frequentes: 305
Agradecimentos: 311
Notas: 312
Índice remissivo: 319

Sumário x Índice: No Bullet Journal, combinamos o sumário e o índice tradicional para manter o conteúdo de seu caderno organizado e facilmente acessível. Você pode ler mais sobre isso na página III.