

SLUB

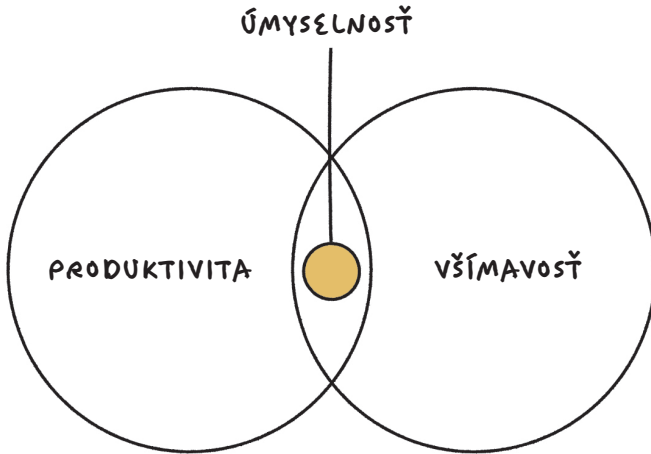
*Môj život bol veľmi hektický. Mala som pocit,
že celá moja bytosť je jeden dlhý zoznam úloh.
Zabudla som na svoje sny, ciele, pochybnosti,
svoje „čo ak by som...“.*

— AMY HAINESOVÁ

Cieľom metódy bullet journal je pomôcť nám, aby sme si uvedomili, ako využívame dva najvzácnejšie zdroje v živote – čas a energiu. Ak využijete oboje na prečítanie tejto knihy, je určite fér zdôrazniť, čo z toho budete mať. Tak je to teda:

*Metóda bullet journal vám s menším úsilím
pomôže dosiahnuť viac. Budete vedieť rozlíšiť,
čo má zmysel, a sústredíte sa na to,
a zároveň sa zbavíte nezmyslov.*

Ako to funguje? Ide o spojenie produktivity, všímavosti a úmyselnosti konania do flexibilného, zhovievavého a hlavne praktického rámca. Pozrime sa bližšie na každú časť.



Produktivita

Máte občas pocit, že je toho na vás priveľa? Život nám občas pripadá ako neustále snaženie sa o splnenie všetkých úloh, stretnutí, e-mailov a textov. Snažíte sa robiť milión vecí naraz – cvičíte chodením po byte počas videohovoru so sestrou, ktorá vás žiada, aby ste menej fučali. Ničomu nevenujete primeranú pozornosť a nepripadá vám to správne. Nechcete sklamať iných ľudí, no ani seba. Aby ste viac stihli, ubrali ste zo spánku, akurát že teraz je z vás zombia, lebo... máte minimum spánku.

Vráťme sa o krok naspäť. Medzi rokmi 1950 a 2000 sa v Spojených štátoch amerických zvýšila produktivita práce o 1 až 4 percentá¹. Od roku 2005 sa však produktivita v západných ekonomikách spomaľuje a za rok 2016 v USA dokonca *klesala*.²

Že by tá rapidne napredujúca technológia, čo sľubuje nekonečné možnosti ako nás zamestnať, nakoniec vôbec produktivitu nezvyšovala?

Vysvetlením spomalenia produktivity môže byť, že nás paralyzuje prebytok informácií. Daniel Levitin v knihe *Organizovaná myseľ* píše, že prehnané množstvo informácií je pre naše sústredenie horšie než vyčerpanosť alebo fajčenie marihuany.³

Dalo by sa teda povedať, že na zvýšenie produktivity by sme mali obmedziť záplavu digitálneho rozptýlenia. Vstúpte do metódy bullet journal, analógového riešenia, čo vám poskytuje priestor mimo online sveta, kde viete spracovať myšlienky, premýšľať a sústrediť sa. Otvoríte zápisník a automaticky sa odpojíte.

Na okamih zastavíte prílev informácií, aby sa vám stihla myseľ spamätať. Veci sa vyjasnia a vy viete s čistou hlavou analyzovať svoj život.

Metóda bullet journal vám pomôže upratať nesústredenú myseľ, aby ste vedeli objektívne posúdiť svoje myšlienky.

Často sa snažíme nájsť nejaký spôsob, ako sa za pochodu lepšie zorganizovať. Nejaká aplikácia, nejaký kalendár. Po čase to vedie k nepoužiteľnej zmesi farebných lístkov, rôznych aplikácií a e-mailov. Do istej miery to funguje, ale potom sa to začne rozpadáť ako domček z kariet. Strácate čas tým, že premýšľate, kam uložíte informácie, a potom sa ich snažíte nájsť.

Zapísali ste si poznámku do mobilu alebo niekam na lístok? A kam ste ten lístok vlastne založili?

Mnoho skvelých nápadov, dôležitých poznámok či myšlienok padlo za obeť strateným papierikom či nevhodným apkám v mobile. Neefektívnosť vás oberá o energiu, ale dá sa tomu jednoducho vyhnúť. Metóda bullet journal je navrhnutá ako váš „jediný zdroj pravdy“. Nie, nie je to pozvánka na velebenie tejto metodológie. Len to znamená, že už nemusíte premýšľať, čo s myšlienkami.

Keď sa naučíte skoncentrovať všetky myšlienky na jednom mieste, ukážeme si, ako im efektívne stanoviť prioritu. Všetci, čo vám volajú, píšú e-mailly a esemesky, od vás chcú okamžitú odpoveď. Namiesto proaktívneho prístupu k prioritám sa mnohí jednoducho nechajú riadiť. Ste roztržití a preťažení, a prichádzate o príležitosti. Stratíte šancu na lepšiu známku, povýšenie v práci, nezabehnete maratón a nedočítate jednu knihu každé dva týždne.

Bujo vám dáva do ruky kormidlo. Necháte si to najprv prejsť hlavou a potom odpoviete.

Naučíte sa zvládať náročné výzvy a pretaviť neurčitú zvedavosť do zmysluplných cieľov, ciele premeniť na drobnejšie a jednoduchšie dosiahnuteľné šprinty, a nakoniec vykonať všetko efektívne. Aká je ďalšia úloha na dosiahnutie lepšej známky v tomto semestri? Sústrediť sa na všetko? Nie. Rozložte problém na menšie úlohy. Čo vám ide najhoršie? Aká je téma ďalšej seminárky? Dobré, už viete. A čo si musíte prečí-

tať, aby ste ju dobre napísali? Požičať si knihu z knižnice – *toto* je teraz najdôležitejšie, čo musíte urobiť *hned'*. A čo tie body navyše za seminárku v predmete, kde máte už isté áčko? Strata času.

V tejto knihe si ukážeme vedecky dokázané metódy, čo zmenia zápisník na mocný nástroj na zobrazovanie príležitostí a odstraňovanie rozptýlení, aby ste vedeli sústrediť čas a energiu na to najdôležitejšie.

Vnímavosť

Ach jaj, to slovo na „V“. Nebojte sa, nejde o nič výnimočné. Keď hovoríme o vnímavosti, myslíme tým predovšetkým na vnímanie prítomnosti.

Produktivita je super, ale *bujo* neslúži na to, aby ste rýchlejšie utekali v kolotoči pre škrečky.

Žijeme v časoch, keď nám technológie poskytujú nekonečné možnosti trávenia chvíľ, ale zároveň sme preto rozptýlenejší a izolovanejší. Podobne ako pri lietaní, keď letíme vzduchom rýchlosťou 900 kilometrov za hodinu, a vôbec pritom netušíme, kde sme. Ak máme šťastie, zahliadneme oceán či v diaľke blesk deliaci oblohu na polovicu. Väčšinu času sme však len cestovateľmi napoly pri vedomí zabíjajúcimi čas pred nervy trahujúcim pristátím.

Ak cieľ spočíva v ceste, potom sa musíme stať lepšími cestovateľmi.

Na to sa najprv musíme naučiť orientovať. Kde ste teraz? Chcete tu byť? Ak nie, prečo nejdete ďalej?

*Na úspešné cestovanie po svete
sa musíme zahľadiť do seba.*

Všímovosť je proces, pri ktorom otvoríme oči, aby sme videli, čo máme rovno pred nosom. Pomáha nám lepšie si uvedomiť, kde vlastne sme, kto sme a čo chceme. Tu prichádza do hry *bujó*. Akt písania rukou upriamuje myseľ na prítomnosť na neurologickej úrovni, ktorá nemá obdobu.⁴ V tomto momente sa začneme naozaj spoznávať. Joan Didionová, známa ambasádorka zapisovania si všetkého, tak začala už ako päťročná. Verila, že zápisníky sú najlepší liek na roztržitý život: „Veľmi rýchlo zabúdame na veci, o ktorých sme si mysleli, že na ne nikdy nezabudneme. Zabúdame na lásku a sklamanie, zabúdame na to, čo sme šepkali a kričali, zabúdame, kto sme... Preto je dobrý nápad držať sa myšlienok a myslím si, že práve na to slúžia zápisníky. A pokiaľ ide o písanie, sme na to sami. Váš zápisník mi nikdy nebude nápomocný, rovnako ako vám ten môj.“⁵

Pre tých, čo nedajú dopustiť na digitálny obsah, odkazujem: Nebojte sa. Zabudnite na obrázok zhrbeného žmúriaceho chlapíka z Dickensovho románu, čo si pri svetle sviečok kdesi v podkroví čarbe do zápisníka. Nie, tu sa naučíte, ako rýchlo a efektívne zachytávať myšlienky. Naučíte sa zapisovať rýchlosťou života.

Tu prichádza do hry *bujó*. Ukážeme si rôzne metódy, čo nám pomôžu naučiť sa klásť všetky tie otázky, aby nás nezomleli každodenné problémy. Inými slovami, metóda bullet journal nám pripomína, *prečo* robíme *to*, čo robíme.

Úmyselnosť

Spomeňte si na knihu, príhovor či na citát, ktorý na vás zapôsobil alebo zmenil váš pohľad na život. Bola to múdrosť, čo vás inšpirovala, čo sľubovala tak veľa. Stačilo len žiť podľa týchto nových pravidiel a veci by boli jednoduchšie, lepšie, jasnejšie, posilňujúce.

A koľko z tých múdrostí stále využívate nielen v mysli, ale aj prakticky? Ste teraz lepší človek, priateľ, partner? Podarilo sa vám udržať napätie na uzde? Ste šťastnejší? Je možné, že to, čo ste sa naučili, zoslablo, ak sa to vôbec dožilo dneška. Nie že by to nebolo nápomocné, len ste sa toho jednoducho nedržali. Prečo?

Nápor každodenného života môže potichučky vniesť rozkol medzi to, v čo veríme, a to, čo robíme. Máme tendenciu ísť cestou najmenšieho odporu, aj keď nás to ťahá preč od vecí, na ktorých nám záleží.

Každý športovec vám potvrdí, že sval musíte najprv natiahnuť, aby ste ho posilnili, a to stále dookola. Podobne ako tréning svalov, aj naše úmysly musíme trénovať, aby boli odolné a silné.

Kým „zabudnúť“ meditovať alebo si nájsť výhovorku, prečo nejst' na jogu, je jednoduché, ignorovať naše dennodenné povinnosti môže mať celkom závažné dôsledky. To, aby sa nový zvyk udržal, potrebuje správne zapasovať do vášho harmonogramu.

Čo ak by ste mali metódu, vďaka ktorej budú mať vaše úmysly prioritu, no zároveň budete mať deň oveľa viac pod kontrolou?

*Metóda bullet journal je most
medzi presvedčením a činmi, pretože ich spája
do všetkých aspektov nášho života.*

Amy Hainesová používala svoj denník okrem organizácie každodenných povinností aj na zaznačenie nápadov v podnikaní, poznačenie si ľudí, od ktorých sa chcela učiť, zaujímavých aplikácií, či dokonca nových čajov, čo chcela vyskúšať. Prispôsobila svoje záznamy, o ktorých sa viac dozviete neskôr, tak, aby zamedzila negatívne vplyvu nekonečných zoznamov úloh a aby sa nevzdialila od toho, čo chcela naozaj robiť. Podarilo sa jej znova získať to, na čom jej záležalo a čo predtým nestíhala.

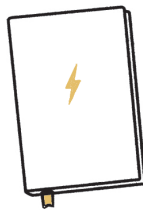
Vďaka metóde bullet journal sa naučíte automaticky nazerať do seba a začnete si uvedomovať, čo je dôležité, *prečo* je to dôležité, a potom prídete na to, *ako* najlepšie tieto veci dosiahnuť. Denne sa vám budú nenápadne pripomínať bez ohľadu na to, kde budete – či už na pracovnej schôdzke, v triede, alebo dokonca na pohotovosti v nemocnici.

Používatelia tejto metódy si našli vysnívané zamestnanie, začali podnikáť, ukončili zlý vzťah, presťahovali sa, či v niektorých prípadoch jednoducho akceptovali to, akí sú, lebo *bu-jo* sa stalo ich rutinou. Skrýva v sebe múdrosť tradícií z celého sveta. Metóda bullet journal zbiera tieto tradície a osvetľuje vám, kto vlastne ste a ako postupovať vpred. Vďaka nej sa stane strojcom vlastného bytia, pretože budete žiť plánovite.

AKO NA TO

Metóda bullet journal nie je kamarát do pohody. Odda-
ne so mnou pretrpela a užila si všetky obdobia môjho
života. Slúžila mi ako študentovi, pracujúcemu, tomu so zlo-
meným srdcom, dizajnérovi a tak ďalej. Vždy ma víta bez súdu
a očakávania. V začiatkoch písania tejto knihy som chcel vy-
tvoriť niečo, čo poslúži aj vám. Ide o základy metódy bullet
journal. Má vám pomôcť pri prvovýstupe a privítať vás pri ná-
vrate, keď si budete potrebovať oddýchnuť, doplniť zásoby
a znova nájsť správny smer.

POTREBUJETE



ZÁPISNÍK



PÉRO



PAPIER

Pre tých, čo práve začali

Ak je toto vaša prvá skúsenosť s metódou bullet journal, vitajte! Srdečná vďaka, že ste si naň našli čas. Aby ste z tejto knihy mali čo najviac, odporúčam vám lineárnu cestu – od začiatku do konca. Je navrhnutá tak, aby ste sa na nej aktívne zúčastňovali. Naučíte sa využiť silu prepisovania (57. strana), aby sa vám systém dostal rýchlejšie do krvi. Potrebujete len čistý papier, prázdny zápisník a niečo na písanie.

Metóda bullet journal pozostáva z dvoch základných komponentov: systému a praxe. Druhá časť knihy sa sústreďí na systém. Naučíte sa názvy zložiek a spôsob ich využitia. Rovnako ako v kuchyni vás prvá a druhá časť knihy naučia variť. V tretej a štvrtej časti sa ponoríme do praxe. To sa z vás stane šéfkuchár. Ukážeme si zdroje a vedu v súvislosti s jednotlivými zložkami tak, aby ste si vedeli upraviť metódu bullet journal podľa vlastných predstáv.

Pre skúsených žurnalistov a kohokoľvek, kto si už trúfa

Kapitoly sú navrhnuté ako samostatné súbory (94. strana), pripomínajú tak štruktúru samotného systému bullet journal. Keď spoznáte *bujo* slovník, knihu otvoríte presne tam, kde potrebujete. Ak si ešte nie ste istí, všetko je v druhej časti!

Druhá časť sa do najmenších detailov zaoberá systémom, čo poznáte a máte radi. Podrobne sa venuje každému základnému súboru a technikám a rozoberá ich dôvody a históriu

vzniku. V štvrtej časti aplikujeme všetky tieto koncepty na príklade projektu. Naučíte sa tu rozširovať a ďalej upravovať systém.

Systém je však len jedna časť, ktorá tvorí metódu bullet journal.

*V prvých častiach knihy sa dozviete,
ako si písať bullet journal, v ďalších,
prečo si písať bullet journal.*

Ak už túto metódu používate, asi viete, že je to o niečom inom, než len o upratovaní zoznamov úloh. Možno ste si všimli, že ste vyrovnanejší, istejší, sústredenejší, pokojnejší, dokonca plní inšpirácie. To preto, že metóda bullet journal vychádza z rôznych vied a filozofií, čo nám pomáhajú dávať životu zmysel. V tejto knihe odhalím, prečo je metóda bullet journal taká efektívna. Hlbší kontext vás nielen utvrdí v tom, čo robíte, ale pomôže vám dostať *bujo* praktiky na vyššiu úroveň.

Bez ohľadu na vašu súčasnú úroveň od *bujo* začiatočníka až po profesionála vám táto kniha umožní nahliadnúť do jadra písania žurnálu metódou bullet journal, kde sa spája všímavosť s produktivitou, a spolu vám pomáhajú navrhnuť si život, po akom túžite.