

# **ЩОДЕННИК**

## **ЗА МЕТОДИКОЮ**

# **BULLET ⚡ JOURNAL**

АНАЛІЗУЙ МИНУЛЕ  
KERУЙ ТЕПЕРІШНІМ  
ПРОЕКТУЙ МАЙБУТНЕ

## **РАЙДЕР КЕРРОЛЛ**

Харків



**Vivat**  
ВИДАВНИЦТВО

2020

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

УДК 65.012  
K36

*Серія «Саморозвиток»*

Перекладено за виданням:

Carroll, Ryder. The Bullet Journal Method: Track the Past, Order the Present, Design the Future / Ryder Carroll. — New York : Portfolio/Penguin, 2018. — 320 р.

Переклад з англійської Ігоря Возняка

Дизайнер Рената Куртвелієва

Original artwork throughout this book courtesy of Dee Martinez, Eddy Hope, and Kim Alvarez, Kara Benz, and Sandy Mendel

**Керролл Р.**

K36 Щоденник за методикою Bullet Journal / Райдер Керролл ; пер. з англ. І. Возняка. — Х. : Виват, 2020. — 304 с. : іл. — (Серія «Саморозвиток», ISBN 978-966-942-827-1).

ISBN 978-966-982-128-7 (укр.)

ISBN 978-0-525-53333-7 (англ.)

«Щоденник за методикою *Bullet Journal*» — це революційна система для всіх, хто намагається організувати свій час максимально продуктивно. Райдеру Керроллу вдалося переконати в її ефективності не лише такі поважні видання, як *Forbes*, *The Wall Street Journal* та *Vogue*, а й понад мільйон топ-менеджерів, блогерів, коучів та успішних бізнесменів. Ця методика допоможе тобі стати більш організованим, фокусуватися на цілях і досягати їх за найкоротший час. Зі своїм *Bullet Journal* ти наведеш лад у буденних справах, набудеш корисних навичок, знайдеш час і мотивацію для того, що справді варте уваги. Прокачуй пам'ять, структуруй думки і плани, керуй сьогоденням і проектуй майбутнє!

**УДК 65.012**

ISBN 978-966-942-827-1 (серія)

ISBN 978-966-982-128-7 (укр.)

ISBN 978-0-525-53333-7 (англ.)

© Ryder Carroll, 2018

© ТОВ «Видавництво “Виват”», видання українською мовою, 2020

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](#)

# ЗМІСТ

## I. ПРИГОТУВАННЯ..... 13

Вступ.....	15
Обіцянка .....	26
Інструкція .....	34
Чому.....	37
Очищення твого розуму .....	45
Записники .....	53
Почерк .....	58

## II. СИСТЕМА ..... 61

Система .....	63
Швидке записування .....	68
Теми й погіл на сторінки .....	72
Маркери .....	76
Завдання .....	78
Події .....	82
Нотатки .....	87
Маркери та спеціальні маркери .....	91
Збірки .....	95
Сторінка дня .....	97
Сторінка місяця .....	101
Майбутні завдання .....	105
Покажчик .....	108
Перенесення .....	116
Лист .....	123

## III. ПРАКТИКА..... 129

Практика .....	131
Початок.....	135
Розуми .....	139

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](#)

Значення.....	149
Цілі .....	158
Малі кроки.....	174
Час.....	183
Всячність .....	191
Контроль .....	197
Випрошінювання .....	203
Витрибалість.....	211
Розбір .....	217
Інерція .....	225
Недосконалість .....	229
<b>IV. МИСТЕЦТВО .....</b>	<b>235</b>
Мистецтво .....	237
Спеціальні збірки .....	242
Дизайн .....	249
Планування .....	255
Списки .....	260
Трафіки .....	265
Трекери .....	269
Створення спеціальних збірок.....	273
Спільнота.....	278
<b>V. КІНЕЦЬ.....</b>	<b>287</b>
Правильний спосіб вести Bullet Journal .....	289
Прощальні слова .....	291
Часті питання .....	293
Подяки.....	298
Пришітки .....	299

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)